

“ La transcendance de soi et le bonheur : une mise à l'épreuve du modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré ”

Michaël DAMBRUN* et
Matthieu RICARD**

* Clermont Université et CNRS, France

** Mind and Life Institute et Shéché

Le principal objectif de cette recherche était de tester l'une des hypothèses centrales du modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré (Dambrun et Ricard, 2011). D'après ce modèle, le bonheur authentique-durable serait favorisé par un fonctionnement de soi décentré (e.g. ajustement harmonieux, forte connexion soi-autrui). Deux types d'affects seraient responsables de cet effet : la décentration de soi augmenterait les affects de bienveillance (empathie, compassion) et diminuerait les affects afflicatifs (colère, peur, jalousie, frustration). La conjugaison de ces deux effets entraînerait une augmentation du bonheur durable. Nous avons testé cette hypothèse au moyen d'analyses de trajet sur un échantillon hétérogène de citoyens d'une ville provinciale française de taille moyenne ($n = 164$). L'inventaire de transcendance de soi pour adulte (ITSA) était utilisé comme un marqueur du niveau de décentration des participants. Les résultats révèlent tout d'abord que la transcendance de soi est reliée positivement et significativement au bonheur authentique-durable ($r = .35$). Conformément au modèle théorique, il apparaît que cette relation est médiatisée par deux variables distinctes : les affects de bienveillance et les affects afflicatifs.

The main objective of this research was to test a central assumption from the Self-centeredness/Selflessness Happiness Model (Dambrun & Ricard, 2011). According to this model, authentic-durable happiness is favoured by a selfless psychological functioning (e.g. harmonious adjustment, strong self-other connexion). Two types of affects would be responsible for this effect: selflessness would increase benevolent affects (empathy, compassion) and would decrease afflictive affects (angry, fear, jealousy, frustration). The combination of these two effects would result in an increase of authentic-durable happiness. We tested this hypothesis through structural-equation analysis among a heterogeneous sample of citizens from a medium size French city ($n = 164$). The Adult Self Transcendence Inventory (ASTI) was used as a marker of the level of participants' selflessness. The results reveal a positive and significant correlation between self-transcendence and authentic-durable happiness ($r = .35$). Consistent with the theoretical model, this relationship is mediated by two distinct variables : benevolent affects and afflictive affects.

La correspondance pour cet article doit être adressée à Michaël Dambrun, Clermont Université, Université Blaise Pascal, 34 avenue Carnot, 63037 Clermont-Ferrand, France. Courriel : <michael.dambrun@univ-bpclermont.fr>.

Avec l'essor de la psychologie positive, l'étude du bien-être et du bonheur s'affirme aujourd'hui comme une thématique incontournable de la recherche en psychologie (e.g. Csikszentmihalyi & Hunter, 2003 ; Diener, 2000 ; Lyubomirsky, Sheldon, & Schakde, 2005). Dans cette perspective, Dambrun et Ricard (2011) ont récemment proposé le Modèle du Bonheur basé sur le Soi Centré-Décentré (MBSCD ou « Self-centeredness/Selflessness Happiness Model », SSHM). L'objectif de la présente étude est de tester l'une des hypothèses centrales de ce modèle selon laquelle le bonheur authentique durable serait favorisé par un fonctionnement de soi décentré (ajustement harmonieux, forte connexion soi-environnement, pleine conscience). Voyons maintenant plus en détails les fondements théoriques de cette hypothèse.

D'après le modèle proposé par Dambrun et Ricard (2011), il existerait au moins deux types de bonheur qui seraient reliés et sous l'influence de deux types de fonctionnement psychologique relativement opposés : le fonctionnement psychologique du soi-centré (« Self-centeredness ») et le fonctionnement psychologique du soi-décentré (« Selflessness »). Ces deux types de fonctionnement se positionnent sur les deux pôles opposés d'un même continuum, mais se caractérisent toutefois par des fonctionnements qualitativement distincts. La propension à adopter un style de fonctionnement plutôt que l'autre serait dépendant de plusieurs variables telles que l'influence culturelle, le style d'éducation et d'attachement parental, le style d'éducation scolaire, les rôles sociaux et l'environnement professionnel, la religiosité et la spiritualité, la pratique de certaines formes d'entraînement mental, des expériences de vie particulières, et des facteurs liés à l'âge et au développement (pour plus de détails, voir Dambrun & Ricard, 2011).

Le premier style de fonctionnement psychologique est qualifié de soi-centré. Ce style de fonctionnement est étroitement relié aux concepts d'intérêts personnels, d'égoïsme, ou d'égoïsme. Dans ce type de fonctionnement, le soi est le point de référence qui conditionne les différentes activités psychologiques (i.e. conation, motivation, attention, cognition, émotion et comportement). Il s'accompagne également d'une importance exagérée donnée au soi par rapport à autrui. Ce style de fonctionnement serait fortement gouverné par le principe hédonique qui consiste en l'approche des choses et des expériences attractives et gratifiantes et en l'évitement des choses et des expériences désagréables et/ou socialement dévalorisées. D'après le modèle, ce fonctionnement serait sous-tendu par la perception et l'expérience d'un « soi entité » relativement indépendant (faible connexion soi-autrui et soi-environnement) et permanent. En favorisant excessivement le mécanisme d'approche et d'évitement (i.e. principe hédonique ; e.g. Higgins, 1997), la centration sur soi influence les activités à tous les niveaux psychologiques. Par exemple, les conations sont fortement orientées vers le désir de stimuli plaisants et l'évitement de stimuli déplaisants. L'attention est également orientée vers ces objectifs. Les attentes et cognitions (e.g. croyance que l'acquisition de stimuli agréables est indispensable pour son bien-être) orientent les comportements. Deux types de réactions affectives sont associées à ce style de fonctionnement psychologique : les plaisirs transitoires et les affects afflicatifs. Premièrement, lorsque les objectifs sont atteints (i.e. obtention d'un stimulus positif et/ou évitement d'un stimulus négatif),

cela favorise un sentiment de plaisir, de joie et de satisfaction. Toutefois, ce type de sentiment reste transitoire. En effet, par exemple, dès que le stimulus positif disparaît ou est supplanté par un nouveau stimulus convoité, le plaisir qui lui est associé diminue. De plus, le processus d'adaptation hédonique implique que le plaisir lié à l'obtention d'un stimulus positif peut perdre assez rapidement de son intensité (e.g. Argyle, 1986 ; Brickman & al., 1986 ; Steger, Kashdan, & Oishi, 2008). Par conséquent, ce type de plaisir ne peut être transitoire. Lorsqu'il s'avère impossible de satisfaire le désir (e.g. obtention d'une chose agréable et/ou évitement d'une chose désagréable), cela génère des affects qualifiés d'afflictifs tels que la frustration, la colère ou encore la jalousie. Ces affects sont qualifiés d'afflictifs pour deux principales raisons : premièrement, ils ont un effet délétère sur la santé physique et mentale. Plusieurs travaux révèlent par exemple que l'affectivité négative et l'hostilité ou la colère sont associés à l'anxiété et la dépression (Watson, Clark & Carey, 1988), ainsi qu'à la morbidité coronarienne (Miller, Smith, Turner, Guijarro & Hallet, 1996). Deuxièmement, ces affects sont afflictifs dans la mesure où ils sont auto-renforçateurs. En effet, ils tendent à renforcer le principe hédonique. Par exemple, la frustration liée à l'impossibilité de satisfaire un désir peut accroître ce dernier et renforcer le processus d'approche. Au final, la conjugaison de ces deux types d'affects favorise ce que nous appelons le bonheur fluctuant qui se caractérise par l'alternance répétée de phase de plaisir et de déplaisir (Dambrun, Ricard, Després, Drelon, Gibelin, Gibelin, Loubeyre, Py, Delpy, Garibbo, Bray, Lac, & Michaux, 2012).

Dambrun et Ricard (2011) proposent un deuxième style de fonctionnement psychologique relié au soi: la décentration de soi ou soi-décentré (« selflessness »). Ce style de fonctionnement est lié à des caractéristiques comme l'altruisme, le respect, l'empathie, la compassion (incluant le soi ; e.g. Neff, 2003) et la recherche d'harmonie. Contrairement au fonctionnement soi-centré, « selflessness » est basé sur une faible distinction entre soi et l'environnement dans son ensemble, incluant autrui (e.g. Leary, Tipsord, & Tate, 2008). Le fonctionnement du soi-décentré est intimement lié à la transcendance de soi (e.g. Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993 ; Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005 ; Piedmont, 1999), à la sagesse (Ardelet, 2008) et un ego calme (e.g. Bauer & Wayment, 2008 ; Leary, 2004). Le fonctionnement de type décentré serait principalement guidé par le « principe d'harmonie » dans le sens où l'individu serait orienté vers un ajustement harmonieux optimal avec les différents éléments de l'environnement incluant autrui et les différentes formes de vie (Leary & al., 2008), ainsi qu'avec ses aspirations personnelles profondes. Ce principe guiderait l'ensemble des activités psychologiques (i.e. conation, motivation, attention, émotion, cognition, comportement). Par exemple, au niveau émotionnel, le principe d'harmonie est lié à des affects de bienveillance comme l'empathie, la compassion ou le respect. Or ce type d'affect semble avoir un effet salutogène. Par exemple, plusieurs travaux révèlent que si les comportements pro-sociaux, dont les affects de bienveillance sont moteurs (e.g. Dovidio & Penner, 2001), sont bénéfiques pour autrui, ils sont également bénéfiques pour la personne elle-même. Par exemple, ils sont associés à un meilleur bien-être (e.g.

Weinstein & Ryan, 2010), à des émotions positives (Fredrickson, Cohn, Coffrey, Pek, & Finkel, 2008) et à une diminution de la détresse psychologique (Carson, Keefe, Lynch, Carson, Goli, Fras & Thorp, 2005). D'après le modèle de Dambrun et Ricard (2011), au moins deux processus pourraient expliquer ce phénomène. Tout d'abord, les affects de bienveillance sont peu sensibles aux variations de l'environnement. Comme le notent Sprecher et Fehr (2005) : « *compassionate love may be experienced for someone to whom love is not reciprocated* » (p. 228). Ce type d'affect serait donc relativement stable et contribuerait à une stabilité émotionnelle source de bonheur stable et durable. Les travaux révélant un lien entre la stabilité émotionnelle et le bien-être corroborent cette analyse (e.g. Hills & Argyle, 2001). De plus, Dambrun et Ricard proposent que les affects de bienveillance favorisent le sentiment d'être en harmonie avec l'environnement. Par exemple, le sentiment de compassion peut favoriser le sentiment d'être en harmonie avec autrui. Ce type de ressenti serait intimement lié avec les caractéristiques du bonheur durable et authentique telles que la sérénité ou la paix intérieure.

Le principal objectif de la présente recherche est de tester l'hypothèse centrale de ce modèle selon laquelle la décentration de soi serait reliée positivement au bonheur durable-authentique. D'après le modèle, cette relation devrait être médiatisée, d'une part, par une faible fréquence d'affects afflicatifs et, d'autre part, par une forte fréquence d'affects de bienveillance. Cette hypothèse reçoit un certain support empirique dans une recherche récente. Wayment, Wiist, Sullivan et Warren (2011) trouvent une corrélation positive entre un ego calme (e.g. sagesse, altruisme, sentiment d'interdépendance, etc.) et une bonne santé auto-rapportée ($r = .24, p < .01$). Toutefois, cette étude souffre d'au moins deux limites importantes : premièrement, l'échelle d'affectivité négative (recodée en absence d'affects négatifs) était intégrée à la mesure d'ego calme, ayant pour conséquence d'augmenter artificiellement la corrélation entre l'ego calme et la santé auto-rapportée (l'affectivité négative est un fort prédicteur de la santé psychologique, voir par exemple Watson, Clark, & Carey, 1988). Deuxièmement, aucun élément ne permet de comprendre et d'expliquer le lien entre ego calme et santé. Par conséquent, notre objectif sera d'examiner dans quelle mesure les affects afflicatifs et de bienveillance médiatisent la relation entre la décentration de soi et le bonheur authentique-durable.

1. Méthode

1.1. Participants

Cent soixante quatre adultes ont participé à cette étude. Ils étaient âgés de 18 à 87 ans (moyenne = 40.98; SD = 17.89). L'échantillon était composé de 94 femmes et de 63 hommes. Huit participants étaient de nationalité étrangère et tous les autres étaient de nationalité française. Concernant le niveau d'étude, 57 participants avaient un niveau inférieur au baccalauréat. Tous les autres avaient un niveau d'étude équivalent ou supérieur au baccalauréat. Cent deux participants étaient athées, et 54 étaient catholiques. Enfin, sur une échelle en 5 points allant de 1 (classe sociale très faible) à 5 (classe sociale très élevée), les participants se situaient en moyenne à 2.82 (SD = 0.55).

1.2. Matériel

Le questionnaire était principalement composé de cinq échelles : l'inventaire de transcendance de soi pour adulte, l'échelle de bonheur authentique-durable, l'échelle de bonheur fluctuant et des échelle d'affects afflictifs et de bienveillance. Ces différentes échelles sont présentées plus en détails ci-dessous.

L'inventaire de transcendance de soi pour adulte (ITSA). Cette échelle proposée par Levenson et al. (2005) est composée de 10 items (e.g. « Ma tranquillité d'esprit est moins facile à perturber qu'elle ne l'était » ; « Je sens davantage que ma vie individuelle fait partie d'un vaste tout »). Chaque individu devait se prononcer pour chacun des items sur une échelle de 1 (pas du tout d'accord) à 7 (totalement d'accord) en comparant la façon dont ils voyaient la vie au moment de la complétion par rapport à cinq années en arrière. Cette échelle a une fiabilité satisfaisante ($\alpha = .75$).

L'échelle de bonheur authentique-durable et de bonheur fluctuant. Ces deux composantes du bonheur étaient mesurées à l'aide des échelles développées par Damburn et al. (2012). Concernant l'échelle de bonheur authentique durable ($\alpha = .93$) qui est composée de 13 items regroupés en deux facteurs, les participants devaient indiquer leur niveau régulier de bien-être général, de bonheur, de plaisir, de félicité, de satisfaction, de béatitude, d'épanouissement, de joie (facteur 1 : « être heureux ») et de quiétude (tranquillité d'esprit), de sérénité, de paix intérieure, de calme intérieur et de plénitude (facteur 2 : « paix intérieure ») sur une échelle en 7 points allant de 1 (très faible) à 7 (très élevé). Concernant le bonheur fluctuant ($\alpha = .94$), les participants devaient répondre à 10 items (e.g. « je passe souvent d'un niveau de plaisir assez élevé à un niveau de plaisir assez faible » ; « je connais des alternances entre des moments de plénitude totale et des moments beaucoup moins satisfaisants ») sur une échelle en 7 points allant de 1 (pas du tout d'accord) à 7 (totalement d'accord).

L'échelle d'affects afflictifs et l'échelle d'affects de bienveillance. Concernant tout d'abord l'échelle d'affects afflictifs, les participants devaient indiquer, en général, quel était leur niveau pour treize affects sur une échelle de 1 (très faible) à 7 (très élevé). Les affects sont : hostilité envers les autres, dégoût des autres, colère envers les autres, frustration personnelle, jalousie, désir et envie pour des choses qui ont une valeur sociale importante dans la société d'aujourd'hui, attachement incontrôlable pour les gens que j'aime, regret et culpabilité, orgueil, peur, sentiment de menace, de jalousie de ce que les autres ont, de rancœur. La fiabilité de cette échelle est satisfaisante ($\alpha = .85$).

L'échelle des affects de bienveillance est identique à la précédente, seuls les affects changent. Ils sont au nombre de onze : compassion pour autrui, empathie pour les autres, affection et amour pour n'importe qui (i.e. « amour altruiste »), envie d'aider autrui, sympathie pour les autres, respect pour les autres, familiarité pour les autres, harmonie avec les autres, proximité affective avec les autres, bienveillance altruiste pour les autres, envie de partager avec les autres. La fiabilité de cette échelle est également satisfaisante ($\alpha = .90$).

Ces deux échelles ont été construites dans des études antérieures. Elles mesurent des construits indépendants et non corrélés. Par exemple, dans cette étude, la corrélation entre l'échelle d'affects afflictifs et l'échelle d'affects de bienveillance est de $-.02, p > .85$. De plus, une analyse factorielle révèle que chacun des items charge de manière appropriée sur deux facteurs indépendants ($KMO = .85$; 45.7% de variance expliquée par les deux facteurs).

1.3. Procédure

Soixante dix étudiants à l'université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand ont été missionnés pour faire passer chacun trois questionnaires dans leur entourage proche et/ou éloigné. Chaque étudiant avait pour mission de faire passer un questionnaire à un adulte âgé entre 18 et 30 ans ; à un adulte âgé entre 30 et 50 ans ; et à un adulte âgé de plus de 50 ans. Les étudiants avaient pour consigne de laisser le questionnaire 24 heures au domicile du participant afin que ce dernier puisse y répondre seul au calme et de manière anonyme. Au final, 164 adultes ont dûment complété le questionnaire.

2. Résultats

2.1. Les relations entre la transcendance de soi, les affects et le bonheur

Dans un premier temps, nous avons calculé les corrélations de Pearson entre nos différentes mesures. Ces corrélations sont présentées dans le tableau 1. Il apparaît tout d'abord que la transcendance de soi est reliée positivement aux affects de bienveillance ($r = .36, p < .001$) et négativement aux affects afflictifs ($r = -.29, p < .001$). Comme prédit, l'inventaire de transcendance de soi est corrélé positivement avec le bonheur authentique-durable ($r = .35, p < .001$). Une analyse plus détaillée révèle que la transcendance de soi est plus fortement corrélée au facteur « paix intérieure » du bonheur authentique-durable ($r = .41, p < .001$) qu'au facteur « être heureux »

Tableau 1 : Les corrélations entre les différents construits psychologiques mesurés

	α	1	2	3	4
1- Inventaire de transcendance de soi pour adulte (ITSA)	.75	-			
2- Affects Afflictifs (AA)	.85	-.29***	-		
3- Affects de bienveillance (AB)	.90	.36***	-.02	-	
4- Bonheur fluctuant	.94	-.01	.49***	.11	-
5- Bonheur stable et durable	.93	.35***	-.31***	.29***	-.46***
Dimension 1 : « être heureux »	.92	.25***	-.21**	.25***	-.42***
Dimension 2 : « paix intérieure »	.90	.41***	-.37***	.29***	-.43***

Note : *** $p < .001$; ** $p < .01$; $n = 164$

($r = .25, p < .001$). Cette différence de corrélation est statistiquement significative ($t > 3.1, p < .01$). En revanche, le bonheur fluctuant et la transcendance de soi ne sont pas reliés ($r = -.01$).

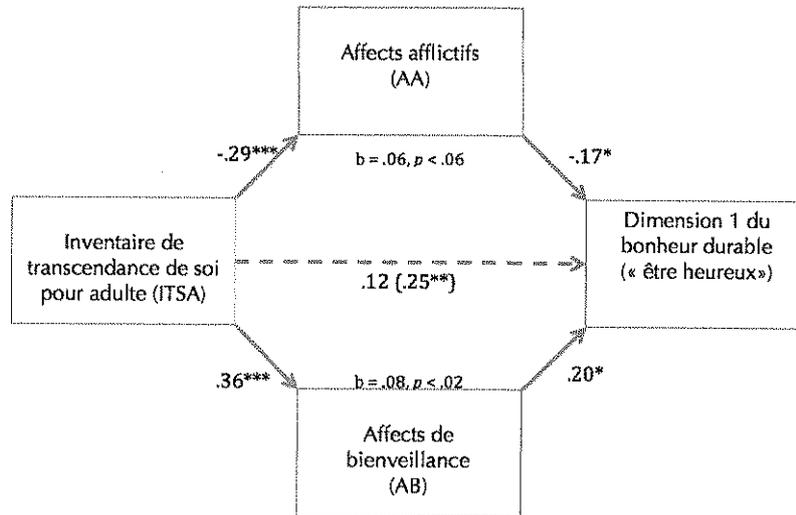
Concernant les liens entre les affects et le bonheur, comme prédit par le modèle théorique, alors que les affects afflictifs sont corrélés négativement avec le bonheur authentique-durable ($r = -.31, p < .001$), les affects de bienveillance sont corrélés positivement avec cette même mesure ($r = .29, p < .001$). Une analyse de régression multiple révèle que ces deux liens sont robustes. En effet, lorsque les deux types d'affects sont rentrés simultanément comme variables indépendantes dans une analyse de régression avec le bonheur authentique-durable en variable dépendante, les deux relations restent statistiquement significatives (respectivement, $\alpha = -.30, p < .001$ pour les affects afflictifs et $\alpha = .28, p < .001$ pour les affects de bienveillance). Enfin, le bonheur fluctuant est corrélé significativement uniquement avec les affects afflictifs ($r = .49, p < .001$).

Analyses de trajet : les affects de bienveillance et afflictifs médiatisent-ils la relation entre la transcendance de soi et le bonheur authentique-durable ?

Nous avons testé le modèle prédit par notre modèle théorique à l'aide du logiciel d'équation structurale AMOS. D'après le modèle théorique, bien que nous ne puissions pas tester ici le sens de la causalité, la transcendance de soi devrait être reliée à une baisse des affects afflictifs et à une augmentation des affects de bienveillance. La conjugaison de ces deux effets serait à l'origine d'un lien positif avec le bonheur. Autrement dit, la relation entre la transcendance de soi et le bonheur serait médiatisée, au moins en partie, par les affects de bienveillance et les affects afflictifs. L'inventaire de transcendance de soi étant relié plus fortement au facteur « paix intérieure » qu'au facteur « être heureux » de la mesure de bonheur authentique-durable, nous avons conduit des analyses séparées pour chacune de ces sous-dimensions.

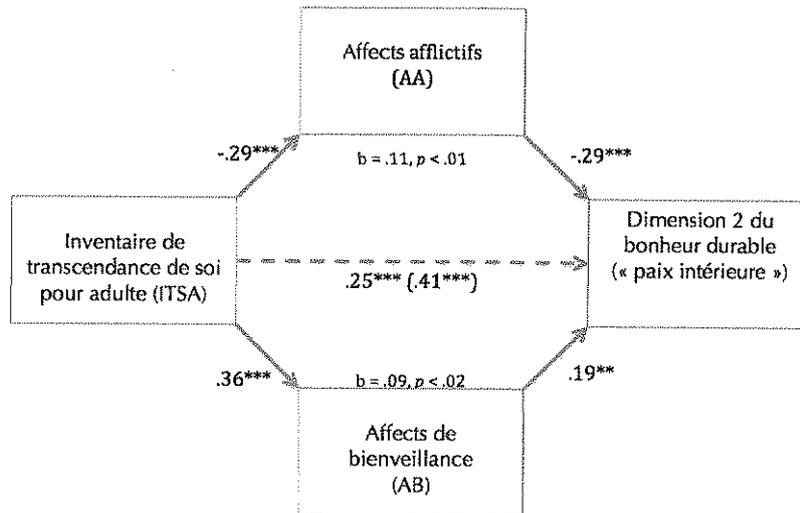
Analyses concernant la dimension « être heureux » du bonheur durable. Le modèle présenté en Figure 1 (sans la ligne en pointillés) a été testé à l'aide du logiciel AMOS. Il apparaît que ce modèle est valide ($\chi^2(2) = 3.78, p > .10$; $\chi^2/df = 1.89$) et adéquate ($CFI = .97, NFI = .94$; $RMSEA = .07$). Une fois les deux types d'affects statistiquement contrôlés, la relation entre la transcendance de soi et la dimension « être heureux » du bonheur stable et durable devient non significative. Nous avons évalué la significativité de cette médiation ainsi que le poids respectif des deux médiateurs à l'aide de la procédure de « bootstrapping » proposée par Preacher et Hayes (2008). Cette analyse, réalisée sur 5000 échantillons et un intervalle de confiance à 95%, révèle que lorsque les affects afflictifs et les affects de bienveillance sont statistiquement contrôlés, la relation entre la transcendance de soi et la dimension « être heureux » est significativement réduite ($b = .14, z = 2.88, p < .004$). De plus les affects afflictifs ($b = .06, z = 1.89, p < .06$), ainsi que de bienveillance ($b = .08, z = 2.27, p < .02$) médiatisent respectivement tendanciellement et significativement cette relation. Le pourcentage de variance médiatisée est non négligeable puisqu'il est de 50%. Nous n'avons pas trouvé de modèle alternatif plus en adéquation avec les données que le modèle présenté en Figure 1.

Figure 1 : Les affects afflictifs et de bienveillance comme médiateurs de la transcendance de soi sur la dimension « être heureux » de l'échelle de bonheur authentique-durable



$X^2(2) = 3.78, p > .10$; $X^2/df = 1.89$; $CFI = .97$; $NFI = .94$; $RMSEA = .07$
 Pourcentage de variance médiatisée : 50%

Figure 2 : Les affects afflictifs et de bienveillance comme médiateurs de la transcendance de soi sur la dimension « paix intérieure » de l'échelle de bonheur authentique-durable



$X^2(1) = 1.57, p > .10$; $X^2/df = 1.57$; $CFI = .99$; $NFI = .98$; $RMSEA = .06$
 Pourcentage de variance médiatisée : 38%

Analyses concernant la dimension « paix intérieure » du bonheur durable. Le modèle testé est présenté en Figure 2. Le modèle a tout d'abord été testé sans la flèche en pointillés entre la transcendance de soi et la dimension « paix intérieure » du bonheur. Ce premier modèle n'est pas valide ($\chi^2(2) = 12.52, p < .002$; $\chi^2/df = 6.26$). De plus, les différents indices indiquent la nécessité de l'améliorer ($CFI = .87, NFI = .86$; $RMSEA = .18$). Nous avons donc testé un modèle similaire en ajoutant simplement la ligne en pointillés (voir Figure 2). Ce nouveau modèle est valide ($\chi^2(1) = 1.57, p > .10$; $\chi^2/df = 1.57$) et en adéquation avec les données ($CFI = .99, NFI = .98$; $RMSEA = .06$). Ce modèle indique que la médiation de la transcendance de soi sur la dimension « paix intérieure » par les affects est partielle. En effet, lorsque les deux types d'affects sont statistiquement contrôlés, la relation entre la transcendance de soi et la paix intérieure diminue substantiellement (pourcentage de variance médiatisée = 38%), mais demeure statistiquement significative. Nous avons évalué la significativité de cette médiation ainsi que le poids respectif des deux médiateurs à l'aide de la procédure de « bootstrapping » proposée par Preacher et Hayes (2008). Cette analyse (5000 échantillons et intervalle de confiance à 95%) révèle que lorsque les affects afflictifs et les affects de bienveillance sont statistiquement contrôlés, la relation entre la transcendance de soi et la dimension « paix intérieure » est significativement réduite ($b = .20, z = 3.62, p < .001$). De plus les affects afflictifs ($b = .11, z = 2.83, p < .01$), ainsi que de bienveillance ($b = .09, z = 2.34, p < .02$) médiatisent tous les deux significativement cette relation. Confirmant la validité de ce modèle, nous n'avons pas trouvé un modèle alternatif davantage en adéquation avec les données.

3. Discussion

Le principal objectif de cette étude était de tester l'une des hypothèses centrales du modèle du bonheur basé sur le soi centré/décentré (Dambrun et Ricard, 2011) selon laquelle la décentration de soi (« selflessness ») favoriserait le bonheur durable-authentique via une diminution des affects afflictifs et une augmentation des affects de bienveillance. Les résultats de la présente recherche supportent cette hypothèse. En effet d'une part, la corrélation entre la décentration de soi, mesurée à l'aide de l'inventaire de transcendance de soi, et le bonheur authentique-durable est positive et significative. D'autre part, cette relation est médiatisée par les affects afflictifs et les affects de bienveillance. Les résultats sont toutefois à nuancer en fonction de la composante du bonheur authentique-durable mesurée. Alors que les deux types d'affects médiatisent entièrement la relation entre l'échelle de transcendance de soi et la composante « être heureux » du bonheur durable, ils ne médiatisent que partiellement la relation entre la transcendance de soi et la composante « paix intérieure ». Ce dernier résultat suggère l'existence de variables médiatrices complémentaires non mesurées dans la présente étude. Si l'on se réfère au modèle de Dambrun et Ricard (2011), la présence d'affects de bienveillance serait l'un des principaux médiateurs de l'effet de la décentration de soi sur le bonheur authentique-durable incluant des dimensions telles que la sérénité ou la plénitude (i.e. dimension paix intérieure). Toutefois, comme nous l'avons évoqué en introduction, la décentration favoriserait le bonheur authentique-durable par l'augmentation de

la stabilité émotionnelle et également via le sentiment d'être en harmonie avec soi et avec l'environnement incluant les autres. Il serait par conséquent souhaitable de mesurer ces deux dimensions dans une prochaine étude afin de déterminer dans quelle mesure elles médiatisent les relations entre la décentration de soi, les affects de bienveillance et le bonheur authentique-durable.

La présente étude repose sur un dispositif corrélationnel et un échantillon hétérogène de citoyens français. Cet échantillonnage a l'avantage d'accroître la validité écologique des résultats de cette étude. En revanche, le dispositif corrélationnel ayant pour principale limite de ne pas permettre d'identifier de liens causaux entre les différentes dimensions mesurées, il conviendrait de compléter cette première étude par une recherche expérimentale dans laquelle le niveau de centration-décentration des participants serait manipulé expérimentalement. Nous travaillons actuellement en ce sens. Toutefois, dans la mesure où nous n'avons pas trouvé de modèle alternatif davantage en adéquation avec les données que le modèle dérivé de la théorie, nous pouvons être relativement confiants concernant la validité des modèles présentés en Figures 1 et 2.

Le modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré est un modèle à deux voies. Or, dans la présente étude nous avons principalement exploré la validité de la voie « selflessness », c'est-à-dire la relation entre la décentration de soi et les différents construits psychologiques impliqués. Il conviendrait dans une prochaine étude d'examiner conjointement les effets de la décentration et de la centration sur soi. En effet, ce dernier devrait être relié au bonheur fluctuant et principalement médiatisé par une augmentation des affects afflicatifs.

Nous avons évoqué en introduction que la propension à adopter un style de fonctionnement psychologique basé sur le soi dépendait d'une variété importante de facteurs. Plus spécifiquement, le modèle du bonheur basé sur le soi centré-décentré propose l'influence de deux niveaux complémentaires : (1) la tendance dominante d'un individu, son tempérament et sa personnalité. Plusieurs facteurs comme l'enculturation, la socialisation, voire même l'acculturation peuvent grandement affecter la tendance dominante d'un individu à opérer de manière centrée ou décentrée. (2) L'influence contextuelle et situationnelle. Ici encore plusieurs facteurs comme des états de conscience altérés, l'usage de certaines drogues peuvent affecter de manière transitoire la propension à adopter un style de fonctionnement plutôt qu'un autre. Nous menons actuellement plusieurs études dans cette perspective. Plus spécifiquement, plusieurs variables aussi variées que les valeurs culturelles, le style d'attachement parental, les buts d'accomplissements scolaires, la religiosité, l'entraînement mental à la pleine conscience font actuellement l'objet d'études spécifiques afin de déterminer leur impact sur le style de fonctionnement psychologique basé sur le soi et, par conséquent, in fine, sur le bonheur.

Les résultats de la présente étude viennent s'ajouter au nombre croissant de travaux qui suggèrent que la quête excessive de satisfaction personnelle égoïste et matérialiste n'est pas nécessairement bénéfique pour le bien-être (e.g. Cohen & Cohen, 1996 ; Kasser & Ryan, 1993). A contrario, la décentration de soi, impliquant un

ego calme, la transcendance du soi, une perception de forte connexion avec l'environnement incluant les autres, la prosocialité, un degré élevé de pleine conscience (i.e. Mindfulness) et la sagesse, apparaît comme un facteur salutogène (e.g. Ardeli, 1997 ; 2008 ; Brown & Ryan, 2003 ; Le, 2010 ; Leary, Tipsord, & Tate, 2008 ; Wayment, Wiist, Sullivan, & Warren, 2010 ; Weinstein & Ryan, 2010). Cette dichotomie n'est pas sans rappeler le débat philosophique déjà ancien entre hédonisme et eudémonisme (voir par exemple Ryan & Deci, 2001). En effet, si l'hédonisme au sens où l'entend Schwartz (1992), à savoir prendre plaisir à la vie ou rechercher à prendre plaisir à la vie, semble un marqueur évident de bien-être ou un antidote à la dépression, en revanche la maximisation des plaisirs et l'évitement des déplaisirs comme prolongement de l'ego (e.g. quête de l'argent, du pouvoir, du prestige, etc.), via les affects afflictifs, ne sont pas nécessairement bénéfiques en termes de bien-être personnel. Les résultats de la présente recherche corroborent donc les travaux qui confèrent un certain support empirique à la philosophie eudémoniste selon laquelle le bonheur authentique et durable ne consiste pas simplement à maximiser les plaisirs et à éviter les déplaisirs, mais se produit plutôt lorsque l'on transcende l'ego. ■

Bibliographie

- Ardeli, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52, 15–P27.
- Ardeli, M. (2008). Self-development through selflessness: The paradoxical process of growing wiser. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer, (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 221-233). Washington DC : American Psychological Association.
- Argyle, M. (1986). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer, (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 7-19). Washington DC : American Psychological Association.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287-304
- Cloninger, C.R., Svrakic, D.M., & Przybeck, T.R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50, 975-990.
- Cohen, P., & Cohen, J. (1996). *Life values and adolescent mental health*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Dambrun, M. & Ricard, M. (2011). Self-Centeredness and Selflessness : A Theory of Self-Based Psychological Functioning and Its Consequences for Happiness. *Review of General Psychology*, 15, 138-157.
- Dambrun, M., Ricard, M., Desprès, G., Dreion, E., Gibelin, E., Gibelin, M., Loubeyre, M., Py, D., Delpy, A., Garibbo, C., Bray, E., Lac, G., & Michaux, O. (2012). Measuring Happiness : From Fluctuating Happiness to Authentic-Durable Happiness. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00016
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Dovidio, J. F., & Penner, L. A. (2001). Helping and altruism. In M. Brewer & M. Hewstone (Eds.), *Blackwell international handbook of social psychology: Interpersonal processes* (pp. 162-195). Cambridge, MA: Blackwell.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280-1300.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.
- Le, T. N. (2010). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies*, 12, 171-182.
- Leary, M. R. (2004). *The curse of the self: Self-awareness, egotism, and the quality of human life*. New York: Oxford University Press.
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. In H. A. Wayment, & J. J. Bauer, (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 137-148). Washington DC : American Psychological Association.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60, 127-143.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Miller, T. Q., Smith, T. W., Turner, C. W., Gujjarro, M. L., & Hallet, A. J. (1996). A meta-analytic review of research on hostility and physical health. *Psychological Bulletin*, 119, 322-348.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality*, 67, 985-1013.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed), *Annual review of psychology* (pp. 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews, Inc.

- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theory and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 25 (pp. 1-65), New York, Academic Press.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-652.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Eudaimonic activity and daily well-being correlates, mediators, and temporal relations. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353.
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2010). Doing and being : Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among buddhists practitioners. *Journal of Happiness Studies*. DOI 10.1007/s10902-010-9218-6
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps : Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 222-244.