

Avril 2016

L'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français

GUIDE DE L'INDICATEUR TRIMESTRIEL DU
BONHEUR DES FRANÇAIS

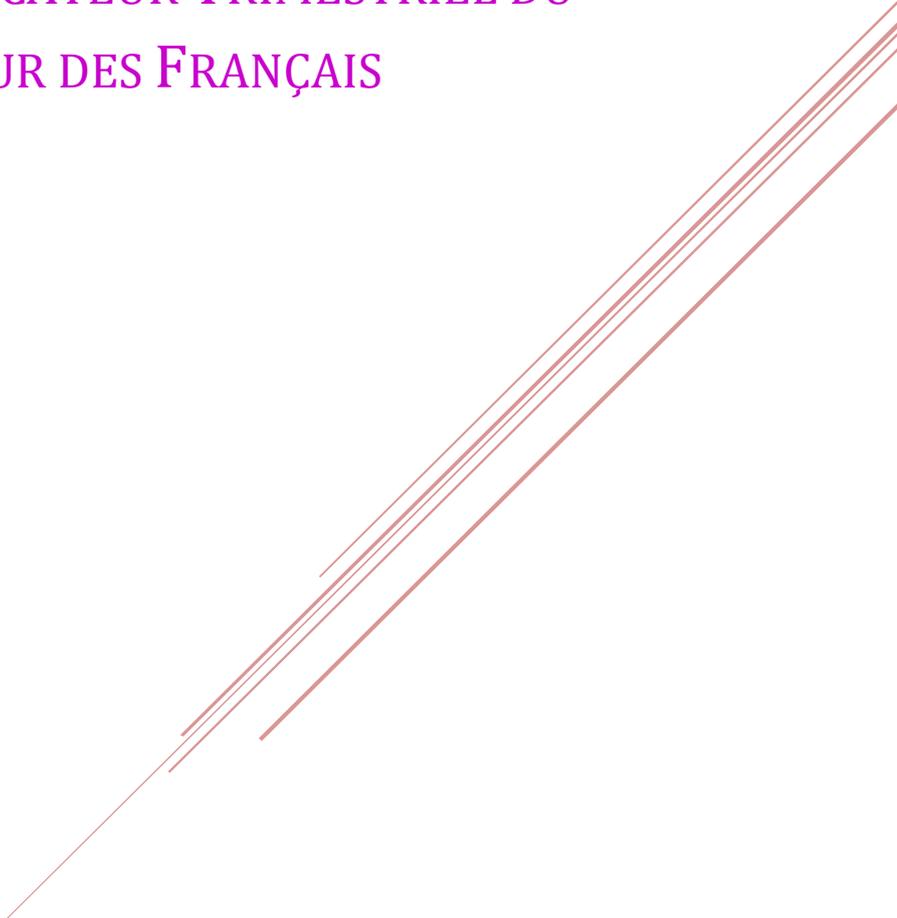


TABLE DES MATIÈRES

PARTIE I : Portrait de l'ITBF	3
<i>A. La nécessité de mesurer le bonheur</i>	<i>4</i>
<i>B. Présentation de l'indicateur trimestriel du bonheur des Français.....</i>	<i>10</i>
<i>C. Un indicateur porté par et pour les citoyens.....</i>	<i>15</i>
PARTIE II : Les clés de lecture de l'ITBF.....	18
Partie III. Bibliographie.....	28
<i>Contexte : La nécessité de mesurer le bonheur</i>	<i>29</i>
<i>Les clés de l'ITBF</i>	<i>31</i>
Partie IV. Annexes	41
<i>Annexe sur l'argent.....</i>	<i>41</i>
<i>Annexe questionnaire entier.....</i>	<i>42</i>

PARTIE I : PORTRAIT DE L'ITBF

L'état d'un pays se mesure d'abord à l'aune de ce que ses citoyens vivent et non exclusivement de ce qu'ils produisent. De cette conviction découle la nécessité de placer l'aspiration au bonheur individuel et collectif au centre du projet de la société et de suivre son évolution sur la durée. Il y a nécessité : en période de crise économique et sociale, quand la stagnation du PIB alimente le pessimisme collectif, nous souhaitons tourner le projecteur vers des enjeux sociétaux clés et positifs et susciter le débat.

Les variations économiques ne reflètent pas notre vécu : elles n'expliquent pas seules notre ressenti, et ne représentent pas notre seul horizon de vie. Les habitants d'un pays valent plus que la comptabilité économique ne l'indique, plus que leur volonté et leur capacité à consommer et produire : l'essentiel de ce que nous ressentons, accomplissons et partageons chaque jour est en revanche compliqué à traduire en chiffres. Ce n'est pourtant pas impossible mais, dans un pays Cartésien comme la France, l'expression du ressenti subjectif n'est pas encouragée et encore moins considérée. Plus largement, les éléments - mêmes objectifs - qui expliquent le vécu des citoyens sont peu examinés et prisés.

Pourtant, des initiatives existent en ce sens sous la forme d'indicateurs, comme le Better Life Index, l'IDH, l'Indice de Santé Sociale Régional (ISSR), le Happy Planet Index. Ils souffrent d'un manque de visibilité et de régularité. De plus, les résultats de beaucoup de ces études sont publiés plusieurs mois après qu'elles aient été effectuées, c'est à dire trop tard pour être utiles à la décision, pour avoir un véritable impact sur les politiques publiques.

La Fabrique Spinoza a donc décidé de créer un Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français, pour une publication trimestrielle, en parallèle des chiffres du PIB de l'INSEE. Cet indicateur qui repose sur des critères subjectifs et scientifiques, cherche

Partie I : Portrait de l'ITBF

à décortiquer l'état des Français, pour donner à notre société les clés pour orienter ses décisions.

L'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français a été construit dans l'idée de mesurer ce qui compte vraiment. Il s'agit de chercher à comprendre ce que les Français ressentent au lieu de mesurer seulement la production économique, ou du moins, se concentrer sur la mesure de celle-ci. En faisant du bonheur un objet mesuré régulièrement, à long terme, et de manière complète, il deviendra un objectif de nos actions. En cela, l'ITBF servira à replacer le Bonheur au cœur de nos préoccupations politiques, collectives, et individuelles, et donc donner un cap positif à notre société, à condition d'être visible, et en donnant plus de sens que la seule perspective de la richesse économique. Cet indicateur sera donc une manière de s'outiller pour de meilleures prises de décision, résultant d'une mesure plus pertinente.

A. LA NECESSITE DE MESURER LE BONHEUR

1. LE PIB INDISPENSABLE, MAIS CRITIQUABLE

Malgré la multitude d'indicateurs existants, complémentaires au PIB, nos sociétés se concentrent, pour la plupart, presque exclusivement sur ce dernier.

Le Produit Intérieur Brut est un outil de comptabilité nationale qui vise à mesurer la valeur totale de la production de richesses effectuée par les agents économiques résidents à l'intérieur de ce territoire. Il se révèle être un outil très lisible par sa simplicité : un chiffre. Il relève aussi d'une forte légitimité, par son antériorité. Son mode de calcul est régi par des normes internationales, et a été amélioré continuellement depuis plus de quatre-vingt ans. Il est donc devenu un outil relativement fiable pour la mesure de la création de richesses économiques, et pour la mesure des politiques publiques en ce qu'elles touchent à la conjoncture économique et aux revenus budgétaires. En somme, le PIB est un indicateur solide, utile, et lisible. Mais son problème réside dans l'usage qui en est fait.

Partie I : Portrait de l'ITBF

D'abord, malgré sa dominance dans la mesure de la conjoncture économique, le PIB ne permet pas à lui seul d'anticiper les crises et de les expliquer. Pis, les crises (non-économiques) peuvent faire augmenter celui-ci, par les travaux de reconstruction suivant un tsunami, par exemple. En effet, le PIB ne mesure pas les externalités négatives de la production économique, telles que le bien-être et l'environnement. Le PIB est malgré tout souvent utilisé comme synonyme de l'état d'un pays alors qu'il ne mesure ni son patrimoine, ni la cohésion sociale. Comme l'affirme le rapport Stiglitz-Sen-Fitoussi, « le PIB n'est pas faux en soi, mais peut être faussement utilisé » (2009).

Étant donné le caractère limité de la mesure du PIB, et l'utilisation qui en est faite, nos décisions de politique économique, et de politique publique de manière générale risquent d'être sérieusement faussées. Les préconisations des travaux concernant les indicateurs de développement se rejoignent : les indicateurs doivent accorder plus d'importance à la qualité de vie et au développement durable (Stiglitz, Sen, Fitoussi, 2009 ; Rapport Franco-Allemand, 2010 ; ARF, 2012 ; Attali, 2008). D'après la Commission Stiglitz (2009), il nous faudrait remettre l'individu au centre de toute analyse.

2. LES INDICATEURS COMPLEMENTAIRES, UNE PREOCCUPATION POLITIQUE

Il existe pléthore d'indicateurs complémentaires, qui visent à mesurer l'état d'un pays au-delà du PIB, et les institutions publiques en prennent note. Pour exemples : la Commission Européenne, à travers le projet « BRAINPOoL », étudie les barrières et les opportunités pour l'utilisation d'indicateurs allant « au-delà du PIB » ; la loi Eva Sas, adoptée le 2 avril 2015, prévoit que le gouvernement remette au Parlement, chaque année, un rapport présentant l'évolution sur les années passées de nouveaux indicateurs de richesse. La volonté existe donc de dépasser le PIB comme seule mesure de progrès, et les indicateurs sont nombreux à apporter chacun une vision complémentaire.

- L'indicateur de la mesure du bien-être économique, créé au début des années 1970 par Nordhaus et Tobin, trouve son point de départ dans les dépenses

Partie I : Portrait de l'ITBF

de consommation finale enregistrées par la comptabilité nationale, et retranche les éléments ne contribuant pas, selon Nordhaus et Tobin, au « bien-être économique ». Le MBE a su montrer que les conventions comptables ne sont pas immuables, et a largement inspiré l'émergence d'indices de bien-être économique durable composites.

- L'Indice de Développement Humain, créé par le PNUD en 1990, a pour vocation de recentrer les politiques de développement sur la santé et l'éducation, en plus de la production. Il est calculé en faisant la moyenne de la longévité, du niveau d'éducation et du niveau de vie.
- Le « Better Life Index », créé par l'OCDE, comporte 11 dimensions du bien-être. Les utilisateurs donnent leurs propres pondérations des différentes dimensions pour un calcul du score total.
- L'Indice de Santé Sociale Régional (ISSR), constitué à la suite de plusieurs séances de débats regroupant associations, experts, administratifs dans la région Nord-Pas-de-Calais, en 2008, comporte plusieurs dimensions, dont la pondération a été décidée pendant les débats.
- Le Happy Planet Index de la New Economics Foundation, prend le parti pris du bien-être subjectif comme objectif ultime, et la consommation des matières premières comme entrée fondamentale. Il est calculé de la manière suivante : (espérance de vie x indice de satisfaction de la vie) / empreinte écologique.
- Le travail sur la mesure du bien-être est particulièrement développé au Royaume-Uni. Un programme national de mesure du bien-être national, lancé en 2011, qui a bénéficié d'un fort soutien politique de la part du Premier ministre, David Cameron, a abouti sous la forme d'une « roue du bien-être national » (National Well-Being Wheel), constituée de plus de

Partie I : Portrait de l'ITBF

quarante indicateurs regroupés selon dix dimensions, avec des indicateurs quantitatifs et qualitatifs.

- En Allemagne, les indicateurs W3, élaborés de manière transpartisane, regroupent trois domaines : l'économie, l'écologie, et la qualité de vie. Ces dix indicateurs complémentaires au PIB ont été créés suite au constat du caractère inapproprié du PIB pour refléter toutes les dimensions de la prospérité.
- Le Bonheur National Brut (BNB) du Bhoutan, profondément intégré au sein du gouvernement au début des années 1970 et mis de côté en 2013, est structuré autour de quatre piliers : un développement socio-économique durable et équitable, la préservation et la promotion de la diversité culturelle, la bonne gouvernance (et le développement humain), et la préservation de l'environnement. Ces quatre piliers sont ensuite déclinés en neuf domaines.
- L'indice de positivité de l'économie d'un pays, pensé, construit, et documenté à l'occasion du rapport de la Commission Attali, est un indice agrégé qui ambitionne de fournir une « photographie » du degré de positivité des économies nationales.

3. LES CARACTERISTIQUES A VISER

Ces indicateurs montrent la multitude d'approches qui peuvent être prises dans la complémentarité au PIB. Parmi ceux-ci, on distingue deux tendances : les indicateurs à tendance simple et synthétique, et les indicateurs à tendance complexe et explicative. On peut considérer que les deux approches sont désirables.

Les indicateurs simples présentent des aspects facilement lisibles qui permettent une collecte des données moins lourde et favorisent un calcul et une récurrence plus

Partie I : Portrait de l'ITBF

élevée. Ils manquent cependant de finesse. Et les rapports concernant les indicateurs de développement se rejoignent sur un point : un seul indicateur ne suffit pas pour mesurer l'état d'un pays (Commission Stiglitz, Rapport Franco-Allemand, Rapport ARF, Rapport loi Eva Sas).

À l'inverse, les indicateurs complexes manquent d'un chiffre les résumant, et leur architecture robuste ne suffit pas. Ils requièrent des ressources pour être calculés. Ces deux tendances s'appuient sur des critères principalement objectifs, rendant leur calcul long et donc leur publication peu fréquente.

La diversité d'approche des indicateurs complémentaires au PIB demande donc encore à être enrichie et est nécessaire pour mesurer de manière plus complète et multidimensionnelle l'état d'un pays. Ainsi, une approche à explorer davantage est de s'appuyer exclusivement sur des données subjectives.

Partie I : Portrait de l'ITBF

		Indice de Développement Humain (IDH) <i>Synthétique</i>	de Bonheur National Brut (BNB) <i>Complexe</i>	Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français (ITBF)
Nombre de critères		Faible = 3	Important = 72	Moyen = 45
Nature des critères		Entièrement objectifs	Principalement objectifs	Entièrement subjectifs
Caractère synthétique		Oui = un chiffre	Non = pas de moyenne	Oui = 1 chiffre synthétique + 3 moyennes (1 par dimension) + 45 notes
Opérationnalité		Modérément explicatif	Analyses possibles	Analyses possibles
Instantanéité		Non = décalage dans le temps, selon les données utilisées (espérance de vie, nombre d'années de scolarité, ...)	Non = 9 mois de mesure	Oui = 15 jours pour l'enquête
Fréquence		Annuelle	Tous les 5 ans (dernière mesure en 2015, précédemment en 2010)	Trimestrielle
Au global, appropriation par la société		Modérée car explication superficielle, décalé dans le temps et peu fréquent	Modérée car risque de technicité, très décalé, peu fréquent	Fort potentiel : volonté synthétique, nombreux critères, indicateurs subjectifs, immédiats, réguliers.

Partie I : Portrait de l'ITBF

B. PRESENTATION DE L'INDICATEUR TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS

1. L'ITBF EN UN SCHEMA



L'indicateur Trimestriel du Bonheur des Français (ITBF), créé par la Fabrique Spinoza, vise à contribuer à cet ensemble d'indicateurs, en introduisant une approche de subjectivité, trimestrielle, complète et synthétique. Élaboré à partir de 45 critères subjectifs, l'ITBF se divise en trois dimensions : le bonheur individuel, les éléments de l'environnement, et le fonctionnement de l'individu, qui sont elles-mêmes divisées en sous-catégories



Bonheur exprimé

- Bien-être émotionnel
- Bien-être évaluatif
- Bien-être eudémonique



Environnement perçu

- Santé
- Cadre de vie
- Argent
- Nature et environnement
- Sécurité et confiance



Fonctionnement de l'individu

- L'optimisme
- Rapport au passé/présent
- La connaissance de soi
- Liberté
- Comparaison
- Adaptation et résilience
- Ouverture

Partie I : Portrait de l'ITBF

À travers un échantillon représentatif de 1000 Français interrogés sous système CAWI (« computer aided web interviewing ») selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession, région, catégorie d'agglomération), le bonheur des Français est mesuré sous forme de questionnaire, avec une notation de 0 à 10, pour permettre une analyse fine des données obtenues.

2. L'APPROCHE SUBJECTIVE

La nature subjective des questions qui constituent l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français est le résultat d'un double constat :

- Des indicateurs existent, qui en les incluant tous, rassemblent les conditions objectives, matérielles du bonheur (PIB, IDH, MBE) ;
- Le bonheur est multidimensionnel, et ses déterminants vont au-delà du revenu et des conditions matérielles.

D'après la Commission sur la Mesure de la Performance Économique et du Progrès Social, ou Commission Stiglitz-Sen-Fitoussi (2009, p. 216), la mesure des conditions objectives ne suffit pas, et les instituts de statistique devraient incorporer des questions sur le bien-être subjectif dans leurs sondages, pour comprendre les évaluations des gens sur leur propre satisfaction de vie, les expériences hédoniques qu'ils vivent, et leurs priorités de vie.

Ici, le bonheur est compris comme « bien-être subjectif », ou « subjective well-being », défini par Diener, Lucas et Oishi comme les évaluations cognitives et affectives d'une personne sur sa vie. Ceci comprend les réactions émotionnelles à un événement, et les jugements cognitifs de satisfaction et d'épanouissement (2002, p. 63).

Partie I : Portrait de l'ITBF

Mais est ce que l'évaluation de son propre bonheur est liée à la réalité objective ? D'après Richard Layard professeur émérite à la London School of Economics, ancien conseiller de Tony Blair, et spécialiste du bonheur, cinq éléments permettent de dire que les réponses des gens à des questions sur leur bonheur sont suffisamment corrélées avec la réalité intérieure pour en faire une mesure fiable (2010, p. 534) :

- les évaluations des amis de l'individu interrogé (1) ;
- des causes plausibles du bien-être (2) ;
- des effets plausibles du bien-être (3) ;
- le fonctionnement physique de l'individu, tel que son niveau de cortisol (4) ;
- et des mesures d'activité cérébrale (5).

Layard explique que les réponses d'amis d'un répondant interrogés sur son bonheur sont cohérentes avec les réponses de la personne en question (1). Dans les questions posées dans des centaines de sondages de population et dans de multiples analyses de régression au sein de pays, les facteurs suivants ressortent comme étant importants : la santé, la famille, l'emploi, le revenu, et l'âge (2) ; (3). Les réponses à des questions de satisfaction de vie sont également en cohérence avec des mesures de fonctionnement physique telles que le niveau de cortisol salivaire, le rythme cardiaque, et dans certains cas, les réponses immunitaires à la vaccination contre la grippe (4). Finalement, il existe des corrélations entre les affects positifs et le cortex préfrontal dorsolatéral gauche, et entre les affects négatifs et le CPF dorsolatéral droit. Malgré le stade peu avancé de ce domaine de recherche, il pourrait renforcer l'idée que l'expérience subjective est une réalité objective (5) (Layard, 2010, p. 534).

C'est à partir de ces évaluations scientifiques que le groupe de citoyens créateurs de l'ITBF a choisi la mesure subjective du bonheur des Français, en rassemblant des questions inspirées de recommandations de l'OCDE sur la mesure du bien-être subjectif, du European Social Survey, du World Gallup Poll, de l'indice de bien-être Britannique, de l'Eurobaromètre, ou encore de l'indice du mieux-vivre de l'OCDE.

Partie I : Portrait de l'ITBF

3. LES PERSPECTIVES OFFERTES PAR L'ITBF

Par ce positionnement dans le paysage des indicateurs, et par cette approche subjective, l'ITBF offre plusieurs perspectives :

- Compter ce qui compte vraiment ;
- Donner un cap positif à notre société ;
- Outiller plus pertinemment nos prises de décision.

L'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français ouvre principalement la possibilité de mesurer le ressenti des Français, leur état de bonheur hédonique (les émotions, le bonheur ressenti), eudémonique (les aspirations, le sens), et évaluatif (le bonheur évalué, la satisfaction de vie). En cela, cet indicateur donne la possibilité de mesurer ce qui compte vraiment.

Dans le contexte actuel de lenteur économique, et de chômage élevé, l'ITBF peut permettre de donner un objectif porteur de sens à notre société. Le chômage et l'activité économique étant des problématiques importantes, l'ITBF ne les exclut pas, mais il permet de les appréhender de manière plus proche du ressenti des gens, et de les inclure dans un objectif plus englobant : le bonheur individuel et collectif. Cette manière d'appréhender les enjeux publics vise à constituer une approche plus positive, et porteuse de plus de sens que la seule production économique.

Tout en recentrant les objectifs de nos prises de décision, l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français peut les outiller plus pertinemment. Il peut servir de boussole, donner une direction à nos décisions. Il peut être un outil explicatif et d'analyse du ressenti des gens dans une situation donnée, et en cela être pris en compte dans l'élaboration des politiques publiques. Finalement, il peut permettre d'évaluer ces politiques publiques en vue de l'objectif du bien-être des citoyens ; c'est à dire, évaluer si oui ou non, nos décisions vont dans la bonne direction à long terme.

Partie I : Portrait de l'ITBF

4. LA STRUCTURE DE L'ITBF

La construction de l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français (ITBF) prend en compte trois dimensions du bonheur. Le bonheur exprimé dans sa globalité, dont la compréhension est la finalité de l'ITBF, l'environnement perçu par l'individu, et le fonctionnement de l'individu.

Première dimension :

« Est heureux qui croit l'être. » Proverbe français.

Le bonheur exprimé dans sa globalité correspond aux émotions, au sentiment de réussite, et aux aspirations. Il constitue la véritable expression du bonheur d'un individu, les deux autres dimensions étant des outils de compréhension de la première. Ce bonheur exprimé est lui-même composé de trois facettes : le bonheur hédonique (les affects positifs = joie, bonne humeur, etc., ou affects négatifs = tristesse, colère, etc.), le bonheur évaluatif (satisfaction de vie), et le bonheur eudémonique (le sens de sa vie, la réalisation de soi/autonomie, l'engagement, l'appartenance). Mais cette dimension du bonheur ne suffit pas, car elle ne fournit pas d'explications. Les deux dimensions suivantes servent à examiner les explications sous-jacentes dans les conditions de vie et dans le fonctionnement de l'individu.

Deuxième dimension :

« Toute personne a droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé, son bien-être et ceux de sa famille. » Déclaration Universelle des Droits de l'Homme.

L'environnement perçu correspond aux éléments extérieurs à l'individu qui affectent son bonheur ressenti. C'est à dire la santé, le sommeil, les conditions de logement, ou encore le revenu actuel du foyer. Ces critères affectent plus ou moins le bonheur exprimé de l'individu, par eux-mêmes, mais aussi en fonction de la troisième dimension : le fonctionnement de l'individu.

Partie I : Portrait de l'ITBF

Troisième dimension :

« Il ne dépend pas de toi d'être riche, il dépend de toi d'être heureux. » Epictète.

Pour comprendre la nature du lien entre le bonheur exprimé, et l'environnement perçu, il faut comprendre le fonctionnement de l'individu, c'est à dire la manière dont l'individu interagit avec les éléments extérieurs, pour aboutir à son bonheur exprimé. Le fonctionnement de l'individu est compris notamment par la manière dont il/elle envisage l'avenir, et s'adapte au changement, ou encore dont il/elle est en contact avec ses émotions.

L'articulation de ces trois dimensions constitue donc la compréhension du bonheur d'un individu, en interprétant le bonheur qu'il/elle exprime à partir de l'environnement externe qui peut l'affecter, et la manière dont l'individu réagit par rapport à ces éléments extérieurs.

C. UN INDICATEUR PORTE PAR ET POUR LES CITOYENS

L'ITBF vise à être porté par et pour les citoyens, à être solide scientifiquement, et à avoir une voix forte. C'est pourquoi il a été créé par un groupe de bénévoles, est porté par eux, et par des parrains de la Fabrique Spinoza, sur la base de la science du bonheur (psychologie positive, neuroscience, économie, sociologie, ...) et avec un institut d'études partenaire.

Partie I : Portrait de l'ITBF

Dans la logique des travaux de la Fabrique Spinoza, le travail sur l'Indicateur Trimestriel du Bonheur des Français a été effectué et porté par des citoyens bénévoles, et financé par *crowdfunding*, c'est à dire dans une démarche inclusive, et de légitimité par la multitude. Parmi ceux-ci :

- **Jean Bourlès** : économiste / relecteur économique de l'ITBF ;
- **Gilles Dufraisse** : économiste et entrepreneur INFOCUS / co-designer de l'ITBF ;
- **Marjory Malbert** : entrepreneure et connectrice « Sport & Entreprises » « Sport & Bonheur » - We Sport You / Activatrice du crowdfunding ITBF ;
- **Aline Zalay** : spécialiste relations de presse / chargée de communication ITBF ;
- **Claire Bévierre** : entrepreneure, Com&Caetera. Printemps de l'Optimisme, Reporters d'Espoir / stratégie de diffusion de l'ITBF ;
- **Charles André** : directeur éditorial digital, Community Builder – Com&Unity / Réalisateur vidéo ITBF ;
- **Frédéric Albert** : entrepreneur institut d'étude Think / Co-designer d'enquête ITBF ;
- **Gilles Berhault** : président du comité 21 / lien avec la société civile pour l'ITBF ;
- **Victor Ferreira** : ex-président de Newmanity / idée originale de l'ITBF ;
- **Brahim Boucheikha** : directeur de création Mistar / designer du logo de l'ITBF ;

Il est également porté par des porte-parole :

- **Jean-Paul Delevoye** : Ancien Président du CESE;
- **Malene Rydahl** : Écrivain, conférencière, spécialiste sur le thème du bonheur ;
- **Rost** : Rappeur, producteur, chroniqueur.

Finalement, il a été co-construit avec des organisations partenaires :

- **L'Institut Think** : institut expert des sondages d'opinion, l'Institut Think a administré l'enquête de l'ITBF, et traité les résultats de ce sondage ;

Partie I : Portrait de l'ITBF

- **Serious Talk** : mécènes compétence sur le crowdfunding ITBF ;
- **Bulb in Town** : plateforme de crowdfunding pour l'ITBF.
- **Le Printemps de l'Optimisme**
- **We Sport You**
- **InFocus**
- **Mistar**
- **Com&Unity**

La rédaction de ce présent guide a été effectuée par Paul Brans et Quentin d'Halluin, chargés de mission à la Fabrique Spinoza.

Partie II: Clés de lecture de l'ITBF

PARTIE II : LES CLES DE LECTURE DE L'ITBF

INDICE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS

QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION

Clé A : une émotion négative doit être compensé par trois positives

(Question 1 à 11) Pour Sonja Lyubomirski, chercheuse en psychologie positive et auteure des "bienfaits d'affects positifs fréquents", pour chaque émotion négative, il en faut trois positives pour compenser l'impact. Cette asymétrie serait héritée de l'évolution, une attention plus marquée aux affects négatifs permettant de réagir à un potentiel danger.



Clé C : la santé subjective affecte le bonheur, et le bonheur affecte la santé objective

La corrélation entre bonheur et santé est plus forte dans ce sens que dans l'autre. D'après le fondateur de la sociologie du bien-être Ed Diener, des études ont montré que le bonheur subjectif a une influence sur la santé et la longévité. Le bien-être subjectif peut notamment influencer l'activité cardiovasculaire, et faire diminuer la pression sanguine.



La majorité des études qui analysent la corrélation entre le bonheur et la santé montrent que le bonheur prédit mieux le fait d'être en bonne santé que la bonne santé ne garantit le bonheur (Veenhoven, 2008).

Une étude menée sur 30 ans appelée « les nonnes heureuses » (Danner & Snowdon, 2001) montre que les nonnes les plus épanouies à l'entrée du couvent avaient vécu jusqu'à 10 ans plus longtemps que les autres.



Clé B : plaisir, réussite et aspirations sont les 3 facettes qui constituent un bonheur plein

(Question 12 à 19) Pour les chercheurs de l'OCDE, on peut distinguer trois dimensions du bonheur : le bonheur hédonique, le bonheur cognitif, et le bonheur eudémonique.

Le bonheur hédonique ou émotionnel est notre bilan affectif positif, c'est à dire expérimenter plus d'affects positifs (ex. : joie, plaisir, moral) que d'affects négatifs (ex. : colère, stress).



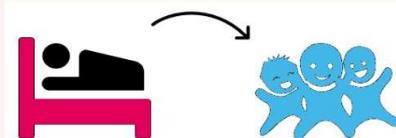
Le bonheur évaluatif ou cognitif est un état de satisfaction par rapport à des objectifs établis. Pour apprécier cet aspect, l'individu effectue une comparaison mentale entre ses attentes et sa situation actuelle.

Le bonheur eudémonique ou aspirationnel : appréciation positive de la valeur de sa vie. Cette facette correspond à la recherche de sens dans la vie, l'engagement dans la société, l'appartenance, l'accomplissement, la spiritualité, la réalisation de soi, etc.



Clé D : Un sommeil de qualité génère de meilleures relations

(Question 21) Amie Gordon et Serena Chen, de l'Université Berkeley en Californie, ont conclu qu'un mauvais sommeil est associé à une augmentation de conflits dans les relations amoureuses. En France, d'après l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé, 62% des Français rencontrent au moins un trouble du sommeil, et 48% des personnes interrogées déclarent un impact négatif sur leur caractère, 45% sur leur humeur ou encore leur capacité de concentration.



INDIGE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION



Clé E : le logement est un prérequis au bonheur mais son effet est souvent surestimé

(Question 22) Les économistes Frey et Stutzer soulignent qu'une trop grande importance est accordée aux conditions matérielles, telles que le logement, en comparaison du temps disponible ou des biens relationnels, diminuant notre bonheur.

En revanche, dans sa Théorie de la Justice, le philosophe John Rawls déclare que [les citoyens ont] "besoin



à peu près des mêmes biens premiers pour se réaliser, par exemple des mêmes droits, libertés et opportunités, ainsi que de certains moyens polyvalents comme les revenus et la richesse." Le logement (satisfaisant) est un de ces biens fondamentaux.

Pour l'INSA, la suroccupation des logements est nocive pour le bonheur des enfants.



Clé F : l'argent rend plus heureux, mais pas sa poursuite

(Question 23) Plus de 12 000 études sur revenu et bonheur révèlent que :

- Les gens plus riches sont plus satisfaits de leur vie ;
- Le revenu relatif compte plus que le revenu absolu ;
- L'argent constitue un bouclier psychologique et émotionnel aux aléas de la vie mais son effet s'estompe à un certain seuil ;
- Poursuivre l'argent comme objectif de vie rend malheureux ;
- On s'adapte et on neutralise rapidement l'effet d'une variation de richesse.



Clé G : la santé subjective affecte le bonheur, et le bonheur affecte la santé objective

(Question 24 à 27) La recherche montre que les personnes vivant dans des environnements avec moins d'espaces naturels ont des niveaux d'agression et de violence plus élevés que celles vivant dans des environnements

plus verts (Hartig et al., 2003).

Selon des expériences scientifiques, le simple fait d'être dans une pièce avec une vue sur des arbres, ou dans un environnement naturel plutôt qu'urbain réduit le stress et la tension artérielle (Hartig et al., 2003).

Les affects positifs augmentent et le sentiment d'énerverment

diminue dans un environnement naturel. De manière plus générale, les gens sont plus heureux quand ils sont au contact de la nature que dans des environnements urbains (MacKerron & Susana, 2013).

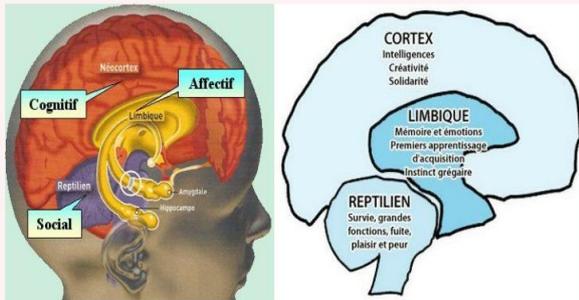


INDIGE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION



Clé H : Le sentiment d'insécurité déclenche des mécanismes neurologiques et fait basculer dans des « états d'urgence »

(Question 28) D'après la description de Paul D. MacLean (1990), trois étapes évolutives de l'histoire des espèces constituent notre cerveau : la strate reptilienne, la strate limbique et la strate néocorticale.



Le premier cerveau, reptilien, qui gère la vie et la survie ; est concerné par l'intégrité physique de l'organisme.

Le cerveau limbique, évoque le niveau de développement du mammifère primitif. Il est le lieu de la conscience, des émotions, des motivations et de la personnalité.

Le troisième, le cerveau néocortical, constitue le cerveau des mammifères supérieurs. Il permet de gérer, le nouveau, l'inconnu, et de prendre en compte la complexité de notre environnement, en introduisant de nouveaux apprentissages.

Lorsque des fondamentaux de la protection de l'organisme sont remis en cause, c'est à dire un sentiment d'insécurité, l'individu bascule dans son cerveau reptilien, et dans l'un des trois états d'urgence : le combat, la fuite ou faire le mort. Réfugié dans son cerveau reptilien, l'individu a un moindre accès à ses deux autres cerveaux, il est une version diminuée de lui-même, et mobilisé pour survivre. Au global, le sentiment d'insécurité peut induire un état d'urgence et rend donc incapable de se sentir bien.



Clé I: La Français font peu confiance. Pourtant la confiance est corrélée au bonheur



(Question 29) D'après les économistes Pierre Cahuc et Yann Algan (2007), les Français ne se font pas confiance.

Selon un sondage du World Values Survey, la France est l'un des trois pays où la méfiance envers les autres et les institutions est la plus élevée. Dans une enquête de 2006, 80.8% des répondants interrogés pour savoir si on peut faire confiance à la plupart des gens, ont répondu qu'il faut faire très attention (World Values Survey, 2005-2009).

D'après des études faites à partir de données du Gallup World Poll 2006, il y a une forte corrélation entre le sentiment de pouvoir faire confiance, et le bonheur (Helliwell & Wang, 2010).



Clé J : l'autonomie et l'estime de soi sont bien plus importants pour le bonheur au travail que le salaire ou le statut



(Question 30) La satisfaction de son travail est liée moins au salaire ou statut social qu'au sentiment de contrôle qu'on a sur le travail que l'on fait tous les jours, ou le sens de son travail. L'autonomie, ou le manque d'autonomie, affecte le bonheur au travail. Ilardi et al (1993) ont trouvé que dans un échantillon de travailleurs, la cote donnée à la satisfaction de leurs besoins était significativement reliée à leur satisfaction au travail, et à leur estime de soi, indépendamment de leurs conditions salariales et de leur statut dans ce milieu de travail.

Par ailleurs, la satisfaction au travail a diminué ces dernières années dans les pays développés, et la recherche de sens a augmenté, notamment pour la génération Y. Pour 77% des membres de la génération Y (de 29 pays) interrogés dans une étude Deloitte, le but poursuivi par leur entreprise est en partie la raison pour laquelle ils l'ont rejointe.



Clé K: l'insécurité de l'emploi est négativement corrélée au bonheur, et la perception de celle-ci évolue tout au long de la vie



(Question 31) Des études aux États-Unis, Finlande et Australie montrent que l'insécurité de l'emploi est liée à plusieurs mesures du bonheur : entre autres l'estime de soi, l'insatisfaction maritale, l'anxiété et la dépression. La perception de la sécurité de l'emploi forme un 'U' dans le temps. Tout comme le bonheur. Les jeunes adultes se sentent peu inquiets quand à l'idée de perdre leur emploi, les personnes autour de 40 ans sont très inquiètes, et cette inquiétude baisse graduellement jusqu'à la retraite.



Clé L : les regrets des mourants, et la gestion du temps

(Question 32) Selon le travail de Bronnie Ware, le deuxième plus grand regret des gens avant de mourir est d'avoir trop travaillé, et jamais d'avoir trop pris le temps de faire ce dont on a vraiment envie !



La différence qui revient le plus entre les personnes satisfaites de leur gestion du temps et celles qui ne le sont pas, est le fait que les premières prennent régulièrement du temps pour elles. Boniwell (2005), et Macan (1996) montrent que ce qui conditionne le plus la gestion du temps est la motivation vis à vis de ses objectifs (ou envies), le fait d'avoir un choix ou non sur ce que l'on fait, et le fait d'avoir un attitude proactive ou réactive par rapport au temps.

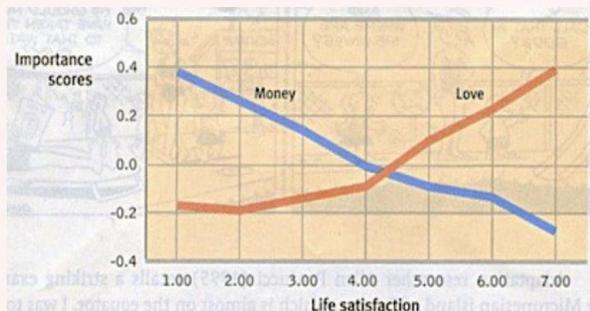
INDICE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION



Clé M : Le lien social est considéré comme la variable la plus significative du bonheur

(Question 33–35) Les relations constituent le premier vecteur de bonheur. D'après l'Étude Grant, une étude longitudinale sur une période de 75 ans, le principal point pour trouver le bonheur réside dans les relations construites et entretenues avec les autres, et surtout avec ses parents pendant l'enfance. Le réseau de soutien social est le premier vecteur de dissipation du stress, et il est plus faible en France qu'ailleurs.

D'après Diener et Myers (1995), en interrogeant 7 000 personnes dans 41 pays, le niveau de satisfaction de sa vie dépend de la faible importance accordée à l'argent dans sa vie, mais aussi de la forte importance accordée aux relations. Cela revient à dire que, non seulement les relations sont déterminantes pour le bonheur, mais que le fait de les considérer comme importantes l'est aussi.



Clé N : Les actes altruistes rendent heureux



(Question 36) L'altruisme peut renforcer un sentiment d'interdépendance et de coopération, et les personnes qui commettent des actes altruistes, peuvent se voir comme généreuses, plus confiantes, efficaces, en contrôle, et optimistes à propos de leur capacité à aider. Selon une étude de Sonja Lyubomirsky entre autres, un groupe qui commettait des actes altruistes pendant six semaines, était plus heureux à la fin de cette période que le groupe de contrôle. De manière similaire, pour Aknin (2012), dépenser 100€ reçus pour d'autres que pour soi rend plus heureux la semaine suivante.

Le premier bénéficiaire de l'altruisme n'est pas le destinataire mais celui qui le prodigue.



Clé O – Les optimistes sont plus heureux



(Question 37–38) L'optimisme est fortement corrélé au bonheur car il crée des opportunités. Selon Martin Seligman (2008), l'optimiste parvient à identifier des portes de sortie aux problèmes rencontrés alors que le pessimiste se sent impuissant. Au-delà de ce en quoi l'optimisme aide à surmonter des obstacles ou à réussir de manière générale, d'après une étude de Lyubomirsky, King, et Diener, il affecte 40% de notre bonheur. Vu autrement, 40% de notre bonheur est lié à notre regard sur le monde. De manière plus générale, il existe un corpus important d'études sur la capacité de l'optimisme à prédire un meilleur bien-être subjectif et un plus faible nombre d'affects négatifs (Alarcon, Bowlong, Khazon, 2013).

Enfin, pour le psychiatre Christophe André, dans la Confiance en soi, le degré d'optimisme n'est pas figé et peut se développer via des protocoles bien définis.

INDICE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION



Clé P : La résignation est nocive pour le bonheur

(Questions 39/44) La psychologie définit le concept de locus de contrôle, c'est à dire la croyance d'une personne sur ce qui détermine sa réussite ou non dans une activité ou dans sa vie en général. Les personnes qui pensent que leur performance ou leur sort sont déterminés par elles-mêmes ont un locus dit interne. Celles qui croient qu'ils sont déterminés par des facteurs extérieurs hors de leur influence ont un locus dit externe. Pour Verme (2009), le locus interne est fortement lié à l'épanouissement ; inversement, le locus externe constitue une forme de résignation et est corrélé à un moindre bonheur.



Clé R - Vivre le moment présent est positif

(Question 41) ou pleine conscience, est le fait de concentrer son attention sur ses pensées et actions dans le moment présent. Nombre d'études (Khoury et al., 2013 ; Jain et al., 2007 ; Brown, K.W., & Ryan, R.M., 2003) montrent que la pleine conscience permet de traiter une grande variété de troubles physiques et mentaux, tels que l'anxiété, le stress, ou encore la dépression, ainsi que les douleurs chroniques, ou encore la solitude.

De surcroît, la pratique de la pleine-conscience a été associée à une augmentation de la matière grise du nucléus, une zone du cerveau associée positivement au bien-être subjectif lors d'études neurologiques.

Enfin, pour le psychiatre Christophe André, dans la Confiance en soi, le degré d'optimisme n'est pas figé et peut se développer via des protocoles bien définis.



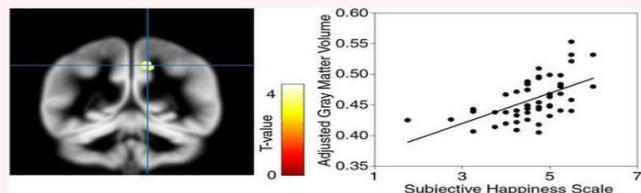
Clé Q : La capacité à se concentrer pleinement sur ce que l'on fait est bénéfique



(Question 40) Un état de concentration où l'on est totalement absorbé par l'activité fait référence à l'état de flow.

Un état psychologique qualifié « d'expérience optimale », où l'être est totalement dans l'instant présent. En état de flow, l'activité est intrinsèquement motivante, et le résultat n'est plus la seule motivation de l'action car l'état est source de bien-être par lui-même. Ce concept a été énoncé pour la première fois par Mihaly Csikszentmihalyi. D'après lui, le flow est une expérience « autotélique », c'est-à-dire un moment où une personne se réalise elle-même dans ce qu'elle fait en termes de compétences, de challenge et de sens. D'où l'idée de chercher à provoquer cet état le plus souvent possible.

A l'opposé, pour Philippe Desmurget dans son ouvrage TV Lobotomy, la télévision, comme d'autres activités de zapping, a provoqué une hypertrophie de l'attention exogène (celle qui répond à un stimulus extérieur) par opposition à l'attention endogène (celle qui émane du sujet), induisant un état d'agitation permanent et d'attente de la prochaine sollicitation.



INDIGE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION



Clé S : un rapport juste au temps permet d'être heureux



(Questions 41) D'après les psychologues (Zimbardo and Boyd 1999), il existe six types d'attitudes temporelles : passé positif (remémoration positive), passé négatif (regrets, remords, ressassements), présent fataliste (résignation), présent hédoniste (plaisir dans le présent), futur (conscience et intérêt pour les conséquences futures), et transcendantal (croyance que la mort est un nouveau départ).

Pour les chercheurs, les profils les plus vertueux en termes de bonheur sont fort en passé positif (pour donner un ancrage), et modéré en présent positif (pour être et profiter) et futur positif (pour se projeter).

Ce mix optimal peut différer selon les domaines de la vie, et peut évoluer moyennant des exercices comportementaux.

Enfin, pour la chercheuse en psychologie positive Ilona Boniwell (2010), les personnes les plus satisfaites dans leur rapport au temps sont celles qui prennent quelques instants par jour pour souffler.

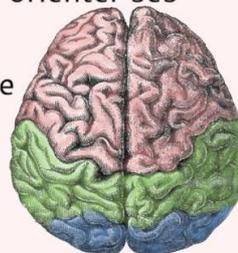
La capacité à souffler et apprécier ce que l'on fait (profil présent hédoniste) sont donc fondamentales pour le bonheur.



Clé T : L'intelligence émotionnelle est tout aussi importante que l'intelligence rationnelle

(Questions 42/43) Refuser d'écouter ses émotions peut entraîner une instabilité générale, alors que maîtrise de soi, motivation et respect d'autrui sont autant de qualités pour réussir. D'après Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle est caractérisée par la capacité à contrôler ses sentiments et ses émotions, les distinguer de ceux des autres, et utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes.

Au-delà des effets positifs de l'intelligence émotionnelle, d'après l'étude de Bronnie Ware sur les cinq plus grands regrets des mourants, le second de ces regrets est de ne pas avoir assez montré ses émotions.



INDICE TRIMESTRIEL DU BONHEUR DES FRANÇAIS : QUELQUES ÉLÉMENTS D'EXPLICATION

Clé U : Notre capacité à rebondir influe sur notre bonheur à long terme



(Question 46) La résilience, d'après Boris Cyrulnik, est un processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique. Pour le dire autrement, c'est la capacité individuelle de chacun à rebondir après un événement ponctuel ou sur la durée. La littérature scientifique suggère qu'avoir un haut niveau de résilience favorise le bonheur d'une part parce qu'elle limite le ressenti d'émotions négatives dans la durée et d'autre part parce qu'elle favorise la capacité à tirer des ressentis positifs d'expériences négatives. Elle s'est particulièrement vérifiée comme étant associée positivement à un plus grand bonheur pour les personnes âgées.

Clé W - une bonne disposition aux éléments extérieurs et futurs est bénéfique

Parmi les modèles descriptifs des types de personnalité, le Big Five permet de répartir chaque personne à travers 5 traits de personnalité indépendants : Ouverture, Conscienciosité, Extraversion, Agréabilité, Neuroticisme (OCEAN).



A l'aide du modèle descriptif Big Five utilisé notamment en psychologie pour distinguer plusieurs types de personnalité, il a pu être observé que les personnalités correspondant à l'Ouverture étaient positivement liées avec les affects positifs et l'équilibre des affects ce qui laisse entendre qu'une bonne disposition aux événements futurs permettrait de l'appréhender plus sereinement.

Clé V - Les comparaisons sont nocives



(Question 41) Le revenu relatif serait plus important que le revenu absolu dans l'auto-évaluation du niveau de bonheur (Guyen & Sorensen, 2007).

Comme l'explique le fondateur du centre de performance économique de la London School of Economics Sir Richard Layard, le bonheur au niveau individuel procède de comparaisons. Selon le groupe de référence à partir duquel on se compare, on est plus ou moins heureux de sa propre situation.

Par exemple, la télévision et les réseaux sociaux comme référents de comparaison sont nocifs, car ils présentent des groupes de comparaison irréalistes. L'auto-détermination est plus saine car l'individu se fixe des objectifs plus réalistes, et adaptés à ses caractéristiques individuelles et environnementales.

Enfin, pour le psychiatre Christophe André, dans la Confiance en soi, le degré d'optimisme n'est pas figé et peut se développer via des protocoles bien définis.

Partie II: Clés de lecture de l'ITBF

« Notre PIB prend en compte, dans ses calculs, la pollution de l'air, la publicité pour le tabac et les courses des ambulances qui ramassent les blessés sur nos routes. Il comptabilise les systèmes de sécurité que nous installons pour protéger nos habitations et le coût des prisons où nous enfermons ceux qui réussissent à les forcer. Il intègre la destruction de nos forêts de séquoias ainsi que leur remplacement par un urbanisme tentaculaire et chaotique. Il comprend la production du napalm, des armes nucléaires et des voitures blindées de la police destinées à réprimer des émeutes dans nos villes. Il comptabilise la fabrication du fusil Whitman et du couteau Speck, ainsi que les programmes de télévision qui glorifient la violence dans le but de vendre les jouets correspondants à nos enfants.

En revanche, le PIB ne tient pas compte de la santé de nos enfants, de la qualité de leur instruction, ni de la gaieté de leurs jeux. Il ne mesure pas la beauté de notre poésie ou la solidité de nos mariages. Il ne songe pas à évaluer la qualité de nos débats politiques ou l'intégrité de nos représentants. Il ne prend pas en considération notre courage, notre sagesse ou notre culture. Il ne dit rien de notre sens de la compassion ou du dévouement envers notre pays. En un mot, le PIB mesure tout, sauf ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue ».

Robert F. Kennedy, mars 1968

Partie III: Bibliographie

PARTIE III. BIBLIOGRAPHIE

Quelques figures de la science du bonheur qui apparaissent dans ce rapport

Richard M. Ryan, Professeur de Psychologie, Psychiatrie, et Éducation à l'Université de Rochester, au département de Sciences Cliniques et Sociales en Psychologie. Il a co-développé la théorie d'autodétermination (ou « Self-Determination Theory »), publié plus de 250 articles, chapitres, et livres la concernant, et donné plus de 80 discours à des universités de partout dans le monde. Il est chercheur pour plusieurs organisations, est psychologue autorisé, et consulte avec toute sorte d'organisations.

Sir Richard Layard est Professeur Émérite en Économie à la London School of Economics, et fondateur en 1990 du Centre pour la Performance Économique. Il a été conseiller économique de Tony Blair, et a publié « Le Prix du Bonheur », un livre dont le point de départ est le suivant : alors que tous les indicateurs quantitatifs indiquent une élévation du niveau de vie dans les pays occidentaux, pourquoi les Occidentaux ne sont-ils pas plus heureux ? Richard Layard estime que le but de toute action publique et politique devrait être à la recherche du bonheur, et plaide pour une augmentation globale du bonheur dans la société.

Robert D. Putnam, Professeur de politique publique à l'université d'Harvard, membre de la National Academy of Sciences Américaine, et président sortant de la American Political Science Association, a reçu le prix Skytte en 2006, le prix le plus important pour un Politologue, et en 2012 la National Humanities Medal, la plus haute distinction pour une contribution aux Sciences Humaines aux Etats-Unis.

Sonja Lyubomirsky, Professeure de Psychologie à l'Université de Californie Riverside, a consacré la plupart de ses recherches à l'étude du bonheur humain. Elle a publié « Comment être heureux... et le rester », un livre, étayé par des recherches scientifiques, proposant des stratégies pour augmenter son bonheur.

George Eman Vaillant, psychiatre Américain, et Professeur à la Harvard Medical School, a consacré sa carrière à l'étude du développement adulte, et au processus de récupération de la schizophrénie, de l'addiction à l'héroïne, de l'alcoolisme, et des troubles de la personnalité. George Vaillant a notamment travaillé sur la Grant Study, une étude de 268 hommes sur plusieurs décennies.

Daniel Goleman, psychologue et journaliste scientifique, diplômé de Harvard Docteur en psychologie, donne fréquemment des conférences à des groupes professionnels, et à des universités. Il a notamment écrit à propos de

Partie III: Bibliographie

l'intelligence émotionnelle, dans l'idée que le QI n'est pas la seule mesure des capacités d'un individu. L'idée d'intelligence émotionnelle a été caractérisée d'idée révolutionnaire et bouleversante par la Harvard Business Review.

Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue hongrois, et grand pionnier de la psychologie positive a dirigé le département de psychologie à l'université de Chicago pendant trente ans. Il est aujourd'hui directeur du Centre de recherche sur la qualité de la vie au Claremont College en Californie. Il a notamment travaillé sur « l'expérience optimale », ou état de « flow ».

Martin Seligman est Directeur du Penn Positive Psychology Center, et Professeur de Psychologie à l'Université Penn. Il a été président de la American Psychological Association en 1998. Ses ouvrages les plus connus, traduits en plus de 45 langues, sont notamment « Vivre la psychologie positive », « La force de l'optimisme », et « S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être ».

Daniel Kahneman est un psychologue, connu pour son travail sur le jugement et la prise de décision. Ses travaux sur l'économie comportementale lui ont valu le Prix Nobel de Sciences Économiques, pour sa remise en cause du présupposé de la rationalité humaine, idéologie dominante de la théorie économique moderne. Il est Professeur émérite en psychologie et affaires publiques à la Woodrow Wilson School de l'Université de Princeton.

John Helliwell est Professeur Émérite d'Économie à l'Université de la Colombie Britannique, chercheur associé au National Bureau of Economic Research, et co-directeur du programme « Social Interactions, Identity and Well-Being ».

Jacques Fradin, Docteur en Médecine et membre de l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive, dirige l'Institut de Médecine Environnementale (IME), qu'il a fondé à Paris en 1987. Il est co-auteur de « L'entreprise neuronale » et « Manager selon les Personnalités », et a travaillé notamment sur l'idée des « trois cerveaux » de Paul D. Maclean.

CONTEXTE : LA NECESSITE DE MESURER LE BONHEUR

- Attali, J. (2008). Rapport de la Commission pour la libération de la croissance française. XO Éditions, La Documentation française, 16, 47-52. <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/134000625.pdf>

Partie III: Bibliographie

- Commission Européenne, mai 2015 Opinion Publique : Eurobaromètre 83 [en ligne], disponible sur http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb/eb83/eb83_fr.htm [consulté le 25/04/2016]

- Der Gesamtwirtschaftlichen Entwicklung, S. Z. B., & Économique, C. D. A. (2010). Evaluer la performance économique, le bien-être et la soutenabilité. Rapport du Conseil d analyse économique et du Conseil allemand des experts en économie. Expertisen, Sachverständigenrat zur Begutachtung der Gesamtwirtschaftlichen Entwicklung.

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being. Handbook of positive psychology, 63-73.

- European Social Survey [en ligne], disponible sur <http://www.europeansocialsurvey.org/>, [consulté le 25/04/2016]

- Gallup, Gallup World Poll [en ligne], disponible sur <http://www.gallup.com/services/170945/world-poll.aspx>, [consulté le 25/04/2016]

- Layard, R. (2010). Measuring subjective well-being. Science, 327(5965), 534-535.

- OCDE, OECD Better Life Index [en ligne], disponible sur <http://www.oecdbetterlifeindex.org/fr/#/11111111111>, [consulté le 25/04/2016]

Partie III: Bibliographie

- OECD. (2013), *OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being*, OECD Publishing, Paris. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264191655-en>
- Office for national statistics, Measuring what matters [en ligne], disponible sur <<http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20160105160709/http://www.ons.gov.uk/ons/guide-method/user-guidance/well-being/index.html>> , [consulté le 25/04/2016]
- Rapport de l'Association des Régions de France : <http://www.arf.asso.fr/wp-content/uploads/2012/04/rapportfinalARF.pdf>
- Rapport loi Eva Sas : <http://www.assemblee-nationale.fr//14/rapports/r2505.asp>
- Stiglitz, J. E., Sen, A. K., & Fitoussi, J. P. (2009). Rapport de la Commission sur la mesure des performances économiques et du progrès social.

LES CLES DE L'ITBF

Clé A:

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.

Clé B:

Partie III: Bibliographie

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of economic psychology*, 29(1), 94-122.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Kahneman, D. (2003). 1 Objective Happiness. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, 1.
- Smith, C., & Exton, C. (2013). OECD guidelines for measuring subjective well-being.

Clé C :

- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of happiness studies*, 9(3), 449-469.

Clé D :

Partie III: Bibliographie

- Gordon, A. M., & Chen, S. (2014). The Role of Sleep in Interpersonal Conflict Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?. *Social Psychological and Personality Science*, 5(2), 168-175.
- INPES, (2008), Les Français et leur sommeil, <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf> (page 7)

Clé E :

- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2014). Economic consequences of mispredicting utility. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 937-956.
- Solari, C. D., & Mare, R. D. (2012). Housing crowding effects on children's wellbeing. *Social science research*, 41(2), 464-476.

Clé F :

- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of personality and social psychology*, 99(1), 52.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Lyubomirsky, S. (2011). Hedonic adaptation to positive and negative experiences. *Oxford handbook of stress, health, and coping*, 200-224.

Partie III: Bibliographie

- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24(1), 1-34.

Clé G :

- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*.
- MacKerron, G., Susana, M. (2013). Happiness is greater in natural environment. *Global Environmental Change*, 23 :5, 992-1000.

Clé H :

- Fradin, J. (2008). *L'intelligence du stress*. Editions Eyrolles.
- MacLean, P. D. (1990). *The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions*. Springer Science & Business Media.

Clé I :

- Algan, Y., & Cahuc, P. (2007). *La société de défiance: comment le modèle social français s' auto-détruit* (No. halshs-00754862).
- Helliwell, J.F., Wang, S. (2010) *Trust and Well-Being*. NBER Working Paper No. 15911. National Bureau of Economic Research.
- Rydahl, M. (2014). *Heureux comme un Danois*. Editions Grasset

Partie III: Bibliographie

- World Values Survey, [en ligne], disponible sur <<http://www.worldvaluessurvey.org/wvs.jsp>>, [consulté le 25/04/2016].

Clé J:

- Deloitte, Mind the gaps, the 2015 Deloitte Millennial Survey, [en ligne], disponible sur <<https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/About-Deloitte/gx-wef-2015-millennial-survey-executivesummary.pdf>>, [consulté le 25/04/2016].
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). Employee and Supervisor Ratings of Motivation: Main Effects and Discrepancies Associated with Job Satisfaction and Adjustment in a Factory Setting¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(21), 1789-1805.

Clé K:

- Rocha, C., Crowell, J.H., & McCarter, A.K. (2006). The effects of prolonged job insecurity on the psychological well-being of workers. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 33(3), 9-28.

Clé L:

- Boniwell, I. (2005). Beyond time management : How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence-Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74.
- Macan, T.H. (1996). Time-management training : Effects on time behaviors, attitudes and job performance. *Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied*. 130(3), 229-236.

Partie III: Bibliographie

- Ware, B. (2012). The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing. Hay House, Inc.

Clé M:

- Helliwell, J.F ; Putnam, R.D. (2005). The social context of well-being. In :F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (Eds.) (435-459). The science of well-being. New York, NY, US : Oxford University Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. Psychological science, 6(1), 10-19.
- Vaillant, G., Mukamal K. Successful Aging. American Journal of Psychiatry, 2001: 158:839-84.
- Vaillant, George E. Adaptation to Life, 1977.
- Vaillant, George E. Aging Well, 2002.

Clé N:

- Aknin, L. B., Sandstrom, G. M., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2011). Investing in others: Prosocial spending for (pro) social change. In Positive psychology as social change (pp. 219-234). Springer Netherlands.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. Review of General Psychology. 9(2), 111-131.
- Rudd, M., Aaker, J., & Norton, M. I. (2014). Getting the most out of giving: Concretely framing a prosocial goal maximizes happiness. Journal of Experimental Social Psychology, 54, 11-24.

Partie III: Bibliographie

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices, and prescriptions. *Positive psychology in practice*, 127-145.

Clé O :

- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821-827.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803.
- Seligman, M. E., & Lecomte, J. (2008). *La force de l'optimisme*. InterEditions.

Clé P :

- Seligman, M. E. (2011). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Verme P. (2009) Happiness, freedom and control. *Journal of Economic Behavior & Organization* 71:146-161.

Clé Q :

- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow*. London, Rider.
- Desmurget, M. (2011). *Tv lobotomie: la vérité scientifique sur les effets de la télévision*. Max Milo.

Partie III: Bibliographie

Clé R:

- 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(4), 822-848.
- Jain, S., Shapiro, S., Swanick, S., Roesch, S., Mills, P., Bell, I., & Schwartz, G. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals*
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therrien, P., Bouchard, V., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Sato, Wataru, et al. "The structural neural substrate of subjective happiness." *Scientific reports* 5 (2015).
- Kurth, Florian, et al. "Brain gray matter changes associated with mindfulness meditation in older adults: an exploratory pilot study using voxel-based morphometry." *Neuro: open journal* 1.1 (2014): 23.

Clé S:

- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.

Partie III: Bibliographie

Clé T:

- Boniwell, I. (2006) Positive Psychology in a nutshell. London : PWBC. (12-15).
- Goleman, D. Piélat, T (Trad.). (2003) L'Intelligence émotionnelle. « J'ai lu ».
- Ware, B. (2012). The top five regrets of the dying: A life transformed by the dearly departing. Hay House, Inc.

Clé U:

- Cyrulnik, B. (2010). Resilience (pp. 207-216). ERES.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. Psychological bulletin, 131(6), 803.
- Tomás, J. M., Sancho, P., Melendez, J. C., & Mayordomo, T. (2012). Resilience and coping as predictors of general well-being in the elderly: A structural equation modeling approach. Aging & Mental Health, 16(3), 317-326.

Clé V:

- Guven, C., & Sorensen, V. (2007). Subjective Well-Being: Keeping up with the Joneses. Real or Perceived. Mim eo.
- Layard, R., Mayraz, G., & Nickell, S. J. (2009). Does relative income matter? Are the critics right?

Clé W:

Partie III: Bibliographie

- Gutiérrez, J. L. G., Jiménez, B. M., Hernández, E. G., & Pcn, C. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1561-1569.

Partie IV: Annexes

PARTIE IV. ANNEXES

ANNEXE SUR L'ARGENT

Les gens vivant dans les pays les plus riches, seraient les plus heureux en termes de satisfaction de vie (Diener et al., 2010). D'après Ruut Veenhoven (1991), le revenu absolu affecte le bonheur : les gens riches seraient plus heureux. Mais il convient de distinguer deux aspects du bonheur : la satisfaction de vie, et le bien-être émotionnel. Le premier aspect dépendrait du revenu et de l'éducation, alors que le second dépendrait de la santé, de la bienveillance, et de la solitude (Kahneman & Deaton, 2010). D'après une étude du Center for Wealth and Well-Being de l'Université de Princeton, les deux aspects du bonheur augmenteraient en même temps que le revenu, mais le bien-être émotionnel n'augmenterait plus à partir d'un revenu annuel de 75 000 dollars (ibid.).

L'idée que l'argent ferait le bonheur reste encore à nuancer. Comme l'écrit Ed Diener (2002), les personnes qui accordent de la valeur à l'argent plus qu'à d'autres objectifs – ce qui constitue la définition du matérialisme – ont tendance à être bien moins heureuses, sauf si elles sont riches. De plus, une augmentation ou une diminution de revenu n'affecterait le bonheur que pour une période limitée de temps. C'est le résultat du phénomène d'adaptation hédonique (Lyubomirsky, 2011).

Partie IV: Annexes

ANNEXE QUESTIONNAIRE ENTIER

A) Mon bonheur individuel

1) Bonheur émotionnel:

Parmi la liste des émotions, sentiments et états suivants dites-nous, toutes celles ou ceux que vous vous avez ressentis dans la journée d'hier... ?

10 signifie que vous l'avez ressentie tout le temps hier, 0 signifie que vous n'avez pas du tout ressenti hier

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

- 1 Plaisir
- 2 Calme
- 3 Inquiétude
- 4 Tristesse
- 5 Joie
- 6 Déprime
- 7 Colère
- 8 Stress
- 9 Fatigue
- 10 Rire ou sourire
- 11 Gratitude

2) Bonheur évaluatif :

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec l'affirmation suivante:

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

- 12 Vous êtes satisfait de la vie que vous menez

Quelle est globalement votre propre évaluation de "votre vie dans son ensemble" :

10 représente la "meilleure vie possible", 0 représente la "pire vie imaginable"

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

- 13 Quel était-elle, il y a 5 ans ?
- 14 Quel est-elle, actuellement ?
- 15 Que pensez-vous qu'elle sera, dans 5 ans ?

3) Bonheur aspirationnel

Partie IV: Annexes

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec les affirmations suivantes:

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

- 16 Vous savez où vous voulez aller dans la vie
- 17 Ce que vous faites dans votre vie a de la valeur, est utile
- 18 Vous vous épanouissez dans ce que vous faites
- 19 Vous avez une opinion positive de vous-même

B) Mon environnement perçu

1) Santé

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec les affirmations suivantes:

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

- 20 Votre niveau de santé est bon dans son ensemble
- 21 Vous avez eu un sommeil agité au cours de la semaine dernière

2) Cadre de vie

D'une manière générale, êtes-vous personnellement satisfait des éléments suivants ?

10 signifie que vous en êtes très satisfait, 0 signifie que vous en êtes pas satisfait du tout

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

- 22 Vos conditions de logement

3) Argent

D'une manière générale, êtes-vous personnellement satisfait des éléments suivants ?

10 signifie que vous en êtes très satisfait, 0 signifie que vous en êtes pas satisfait du tout

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

- 23 Le revenu actuel de votre foyer

4) Nature et environnement

D'une manière générale, êtes-vous personnellement satisfait des éléments suivants ?

10 signifie que vous en êtes très satisfait, 0 signifie que vous en êtes pas satisfait du tout

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

- 24 Le niveau de pollution de l'environnement dans lequel vous vivez
- 25 Le calme de l'endroit où vous vivez
- 26 L'aspect visuel de l'endroit où lequel vous vivez

Partie IV: Annexes

27 Votre accès/ proximité à la nature, là où vous vivez

5) Sécurité et confiance

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

28 La France est un pays où je me sens en sécurité

En général, vous avez le sentiment que l'on peut faire confiance à la

29 plupart des gens

6)

Activité

D'une manière générale, êtes-vous personnellement satisfait des éléments suivants ?

10 signifie que vous en êtes très satisfait, 0 signifie que vous en êtes pas satisfait du tout

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

30 Votre travail (si actif)/ ou vos occupations (si inactif ou retraité)

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

Vous êtes souvent inquiet à l'idée que vous pourriez perdre votre emploi, ne pas en trouver pour vous (si actif) ou pour vos proches (si

31 inactif ou retraité)

Vous prenez souvent le temps de faire ce dont vous avez vraiment

32 envie

7) Lien social

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

33 Vous connaissez quelqu'un sur qui compter en cas de besoin

D'une manière générale, êtes-vous personnellement satisfait des éléments suivants ?

10 signifie que vous en êtes très satisfait, 0 signifie que vous en êtes pas satisfait du tout

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

34 Vos relations avec votre famille

35 Votre vie sociale

8) Engagement dans la cité

Partie IV: Annexes

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

36 Vous êtes engagé dans la société

C) Mon fonctionnement individuel

1) L'optimisme

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

37 Dans l'état actuel des choses, vous avez du mal à être confiant quant à l'avenir du monde

38 Vous êtes toujours optimiste pour votre avenir

2) Rapport au passé/présent

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

39 Il m'arrive souvent de penser à ce que j'aurais dû faire différemment dans ma vie ou de ressasser des souvenirs douloureux

40 Quand je fais une activité, je suis souvent absorbé par ce que je fais, et je perds la notion du temps

41 Je suis souvent focalisé sur mes objectifs de vie et ne prends pas assez le temps d'apprécier ce que je fais

3) La connaissance de soi

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

42 Avoir connaissance de mes propres émotions est tout le temps très important pour moi

43 Je sais ce qui me rend heureux

4)

Liberté

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

Partie IV: Annexes

44 J'ai l'impression d'être libre et de pouvoir influencer sur ce qui m'arrive dans ma vie

5) Comparaison

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

45 Il m'arrive souvent de comparer mon revenu à celui des autres

6) Adaptation et résilience

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

46 Quand les choses tournent mal dans ma vie, il me faut beaucoup de temps pour retomber sur mes pieds

7) Ouverture

Dites-nous personnellement si vous êtes d'accord ou non, avec chacune des affirmations suivantes vous concernant ?

10 signifie que vous êtes tout à fait d'accord, 0 signifie que vous n'êtes pas du tout d'accord avec cette affirmation

Les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement

47 Le matin, quand je me lève, je me sens ouvert à ce qui va se passer pendant la journée