

---

*Annexe*

# **Vivre**

## ***La psychologie du bonheur***

*de Mihály Csíkszentmihályi*

---



des milliers  
d'histoires,  
*découvrez la vôtre*

## Table des matières

Chapitre 1. La qualité de l'expérience vécue.....	3
Chapitre 2. Le fonctionnement de la conscience.....	4
Chapitre 3. Les caractéristiques de l'expérience optimale .....	5
Chapitre 4. Les activités autotéliques .....	5
Le tableau n° 1. La qualité de l'expérience associée aux activités quotidiennes. ....	6
La figure n° 1. La dynamique exigences-habilités. ....	7
Chapitre 5. La personnalité autotélique .....	8
Chapitre 6. L'expérience optimale par le corps.....	8
Chapitre 7. L'expérience optimale par l'esprit .....	10
La figure n° 2. Distribution de la fréquence de l'expérience optimale chez les membres des trois générations d'une famille.....	13
Le tableau n° 2. Pourcentage de réponses indiquant la présence de l'expérience optimale.....	14
Chapitre 9. La solitude et les relations avec autrui .....	14
Chapitre 10. La victoire sur le chaos .....	16
Chapitre 11. Fournir un sens à sa vie .....	16

## Chapitre 1. La qualité de l'expérience vécue.

### Bonheur et expérience vécue

1. Aristote propose ses réflexions sur le bonheur dans son « Éthique à Nicomaque » (IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C.). En recherche contemporaine sur le bonheur, il faut citer l'ouvrage classique de Bradburn (1969) ainsi que celui de Campbell et al. (1976). Parmi les très nombreuses publications récentes, signalons Argyle (1987), Baker (2003), Eysenk (1990), Kahneman et al. (1999), Lykken (1999), Seligman (2002), Strack et al. (1990) ainsi que Veenhoven, de l'université Erasmus (Rotterdam), qui maintient à jour ce qui est probablement la plus grande banque de données au monde sur le bonheur : <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>

En français, on se référera au numéro spécial sur le bonheur de la « Revue québécoise de psychologie » (septembre 1997) (NDT).

### Les racines de l'insatisfaction

2. Si l'adaptation humaine permet de s'ajuster aux épreuves, elle fait qu'on s'habitue également au bonheur. Aussi arrive-t-il fréquemment que l'individu se lance à la poursuite de plaisirs de plus en plus inaccessibles (et insensés) et soit rattrapé par la spirale hédonique infernale. La vie d'Elvis Presley illustre bien ce cas. Le biographe d'Elvis raconte toutes sortes d'histoires plus excessives les unes que les autres à propos de la vie pathétique et grotesque du roi du rock'n roll. Sa devise était « Take it to the max ! », ce qui l'a conduit aux pires excès (jeux dangereux, repas gargantuesques, dépenses farfelues, parties de débauche) et à une mort prématurée à quarante-deux ans. L'autopsie révéla que son corps ne contenait pas moins de douze drogues différentes, et cela en grande quantité. La codéine, par exemple, dépassait de dix fois le niveau considéré comme toxique (NDT).

3. L'acquisition de la maîtrise de soi est l'un des buts les plus anciens de la psychologie. On trouve une synthèse d'envergure des différentes traditions visant à la maîtrise de soi dans Klausner (1965). Cet auteur a regroupé les tentatives de contrôle en quatre catégories : 1) la performance (ou le comportement) ; 2) les processus physiologiques ; 3) les fonctions intellectuelles (ou la pensée) ; 4) les émotions.

## Les boucliers de la culture

4. Sur la culture en tant que défense contre le chaos, voir Nelson (dans l'ouvrage de Klausner, 1965). Une approche intégrative des effets de la culture est présentée par des auteurs classiques comme Ruth Benedict, Lazzlo, von Bertalanfy et Polyanyi. Csikszentmihalyi et Rochberg-Holton (1981) traitent, pour leur part, de la création d'un sens personnel dans un contexte culturel particulier.

5. La religion a servi de bouclier contre le chaos et aide encore un grand nombre de personnes à trouver un sens à leur vie et à être heureux (Myers, 2000 ; Myers et Diener, 1997). Une intéressante discussion sur les valeurs matérielles, altruistes et religieuses en relation avec le bonheur est présentée dans Csikszentmihalyi et Patton (1997) (NDT).

## Les voies de la libération

6. La maîtrise de la conscience dont il est question dans ce livre inclut les quatre manifestations identifiées par Klausner (1965). (Une des plus vieilles techniques de maîtrise de la conscience (et de tout l'être) est le yoga, dont nous reparlerons au chapitre 6. Les partisans de la médecine holistique croient que l'état mental exerce une influence déterminante sur la guérison et la santé physique en général (Cousins, 1979 ; Siegel, 1986). En psychologie, il faut signaler la technique du focusing développée par Gendlin (1981). Dans le présent volume, je ne propose aucune technique particulière, mais plutôt une analyse conceptuelle (avec exemples) de ce qu'impliquent la maîtrise de la conscience et l'expérience optimale, de sorte que le lecteur peut se forger la méthode qui lui convient le mieux.

## Chapitre 2. Le fonctionnement de la conscience

### Introduction

1. Le concept de conscience est central dans les grandes religions et dans certains systèmes philosophiques (notamment ceux de Kant et de Hegel). Les premiers psychologues s'y sont intéressés : William James traite de la conscience d'une façon magistrale dans son ouvrage *Principles of Psychology* (1890, vol. 1, chap. 11), qui a inspiré ce chapitre. La notion a été

abandonnée pendant quelques décennies parce que l'étude des états internes semblait manquer de validité scientifique. La définition donnée ici se rapproche de celle de Smith (1969).

### Chapitre 3. Les caractéristiques de l'expérience optimale

1. Le lien entre la concentration et l'enchantement avait déjà été perçu, il y a fort longtemps, par Montaigne (1533-1592) : « Je profite de la vie deux fois plus que les autres, parce que la mesure de l'enchantement dépend de la plus ou moins grande attention que vous y mettez. »

#### La perte de la conscience de soi

2. Le danger de perte du soi est étudié depuis longtemps (par exemple, Freud, 1921, *Psychologie des foules et analyse du moi*). Dans le contexte de la théorie présentée ici, il faut mentionner que pour vivre une intégration aussi forte que celle exigée dans un groupe qu'on pourrait qualifier de totalitaire, il faudrait un soi se caractérisant par une très forte différenciation. Pour une discussion élaborée de ces deux concepts en regard de la complexité et de la croissance personnelle, voir Csikszentmihalyi (1993).

### Chapitre 4. Les activités autotéliques

1. Des développements intéressants sur la motivation intrinsèque ont été apportés par Deci et Ryan (1985, 1991), par Ryan et Deci (2000). Deci (1995) offre des applications nombreuses. En français, on trouvera La Guardia et Ryan (2000). Il est intéressant de noter que le lien entre l'enchantement, le bonheur et l'activité autotélique a été reconnu depuis longtemps, et par des penseurs de différentes cultures : le concept taoïste du Yu (la vie droite) proposé par Chuang Tzu, celui de vertu qui signifie, selon Aristote, une vie dirigée par la raison de même que l'attitude hindoue à l'endroit de la vie qui inspire la Bhagavad-Gita.

Le tableau n° 1. La qualité de l'expérience associée aux activités quotidiennes.

LA QUALITÉ DE L'EXPÉRIENCE  
ASSOCIÉE AUX ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

(— très négatif; - négatif; 0 neutre; + positif; ++ très positif)

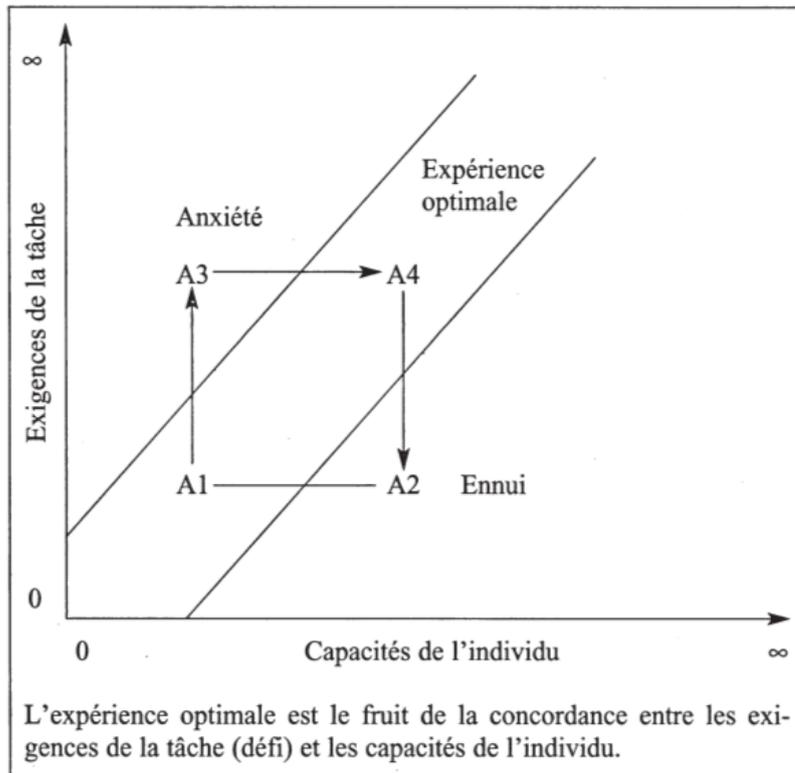
	Bonheur	Motivation	Concentration	Expérience optimale
<b>Activités productives</b>				
Travailler ou étudier	-	—	++	+
<b>Activités de maintien</b>				
Entretien	-	-	0	-
Repas	++	++	-	0
Soin du corps	0	0	0	0
Transport	0	0	+	+
<b>Activités de loisirs</b>				
Télé + lecture	0	++	-	-
Hobby, sports, cinéma	+	++	+	++
Échanges, sexe	++	++	0	+
Repos	0	+	-	—

Sources : Csikszentmihalyi et Csikszentmihalyi, 1988 ; Csikszentmihalyi et Graef, 1980 ; Csikszentmihalyi et LeFevre 1989 ; Csikszentmihalyi, Rathunde, et Whalen, 1993 ; Kubey et Csikszentmihalyi, 1990.

Dans la vie quotidienne

2. F. Monti (1969, *African Masks*, Londres, Paul Hamlyn) donne un bel exemple de l'utilisation des masques chez les populations d'Afrique de l'Ouest et explique comment ce déguisement rituel répond à une « aspiration profonde de l'être humain à s'échapper de lui-même en vue d'être enrichi par l'expérience de différentes existences ».

La figure n° 1. La dynamique exigences-habilités.



### Expérience optimale et culture

3. Cette idée du type d'activités valorisées en relation avec le type de culture est également proposée par Argyle (1987).

4. Le grand sociologue Pareto a toujours été conscient des dangers contenus dans le relativisme culturel inhérent à sa discipline. Spiro (1987), pour sa part, explique comment il est passé d'une acceptation totale du relativisme culturel à une adhésion plus critique selon laquelle il reconnaît des formes pathologiques dans certaines cultures. Des philosophes, comme Arendt (1961), ont souvent reproché aux spécialistes des sciences sociales de « démolir » des valeurs pourtant importantes pour la survie des cultures. Diener et Suh (2000) s'opposent également au relativisme culturel parce qu'ils considèrent que cette approche « n'est pas assez critique des gens terribles et des sociétés malades ».

## Culture et bonheur

5. Depuis quelques années, de plus en plus de résultats sont publiés sur la comparaison du bien-être et du bonheur dans différents pays. Le lecteur pourra se référer aux travaux classiques d'Inglehart (1990) de même qu'aux publications de l'équipe de Diener (par exemple, Diener et Suh, 2000). En français, on lira avec profit l'article de Veenhoven (1997) dans la Revue québécoise de psychologie (NDT).

## Chapitre 5. La personnalité autotélique

### Famille et personne autotélique

1. Les conséquences psychiques des mauvais traitements sont indéniables, mais, ces dernières années, plusieurs psychologues et psychiatres nous ont sensibilisés à la résilience, c'est-à-dire à cette capacité de rebondissement qui caractérise certaines personnes ayant vécu des traumatismes. Sur la résilience, voir Cyrulnik (1999, 2001), de même que le dossier de la Revue québécoise de psychologie (septembre 2001) (NDT).

### Les personnes autotéliques

2. À part les biographies de Socrate, il est possible de le connaître par Platon, son principal disciple, en lisant quelques-uns des dialogues de ce dernier ; par exemple : Le Banquet, l'Apologie de Socrate et le Phédon, qui raconte la mort de Socrate.

## Chapitre 6. L'expérience optimale par le corps

### « Plus haut, plus vite, plus fort »

1. Il convient ici de questionner le concept freudien de sublimation. L'application de la pensée de Freud voudrait que l'action qui n'est pas dirigée vers la satisfaction des pulsions sexuelles soit une défense (qui vise à retenir l'expression d'un désir inacceptable) ou une sublimation (lorsqu'un but acceptable se substitue à un désir qui ne pourrait pas s'exprimer dans sa forme originelle). Au mieux, la sublimation est le substitut du plaisir non satisfait qu'elle cherche à déguiser. Par exemple, Bergler (1970) explique que les jeux comportant des risques déchargent l'individu de sa culpabilité à l'endroit de la sexualité et de l'agression. Selon la théorie du « complexe d'Icare » de

Murray (1955), le sauteur essaie de s'échapper des liens du triangle œdipien d'une manière socialement acceptable. De la même façon, Jones (1931) et Fine (1956) considèrent que le jeu d'échecs est une tentative pour se débarrasser de l'angoisse de castration. Selon cette approche, tout ce que nous faisons vise à résorber une angoisse infantile active. En réduisant la motivation à la recherche du plaisir lié à la satisfaction de quelques pulsions fondamentales génétiquement programmées, on ne peut pas rendre compte de la majorité des comportements qui distinguent l'humain des autres espèces. Pour illustrer cela, examinons le rôle de l'enchantement ou du bonheur dans une perspective évolutive.

La vie est façonnée autant par le futur que par le passé. Par exemple, le premier animal marin qui aborda la terre ferme exploitait des potentialités inutilisées et découvrait les nouvelles possibilités de l'environnement terrestre. Les singes qui chassent les fourmis avec des bâtons ne suivent pas la destinée inscrite dans leurs gènes mais expérimentent de nouvelles possibilités qui conduiront à l'usage conscient des outils. L'histoire humaine pourrait être comprise comme l'action d'individus qui essaient de réaliser des rêves confus. Ce n'est pas une question de téléologie (cette croyance selon laquelle nos actions sont déterminées par une destinée ou par un «programme»), parce que nos buts ne sont pas prédéterminés par notre constitution ; ils sont découverts dans le processus plaisant consistant à développer de nouvelles aptitudes qui conviendront à de nouveaux environnements. Ainsi, la joie ou le bonheur semblent être le mécanisme que la sélection naturelle a choisi pour assurer notre évolution, notre progrès, notre démarche vers une complexité croissante. Tout comme le plaisir de manger nous fait manger et assurer notre survie individuelle, comme le plaisir de l'amour physique nous incite à l'activité sexuelle et assure, ainsi, la survie de l'espèce, de même le bonheur, la joie ou l'expérience optimale nous motivent à exercer des activités qui nous font dépasser le présent et nous dirigent vers le futur. L'enchantement associé à la réalisation de nouveaux buts est aussi authentique que le plaisir attaché à la satisfaction de besoins primaires.

Les idées présentées dans cette note ont été exposées par I. Csikszentmihalyi (1988) et M. Csikszentmihalyi (1988). Les implications du bonheur ou de l'expérience optimale à l'endroit de la psychologie évolutionniste ont été traitées par Crook (1980), par Lykken (1999) de même que par Massimini et Delle Fave (2000).

## Sexualité et expérience optimale

2. Une approche semblable relative à la sexualité est proposée par Nuttin (1985), qui insiste sur l'« indépendance grandissante de la motivation sexuelle» (par rapport aux facteurs physiologiques), au fur et à mesure que l'on s'élève dans l'échelle des espèces, qui souligne

l'« aspect social » de la sexualité et qui ajoute : « La participation à l'intimité d'une personnalité, à ses sentiments et ses idées, donne au contact total avec une personne une dimension nouvelle ».

### Expérience optimale et vision

3. L'utilité des sens était reconnue par les scolastiques, comme saint Thomas d'Aquin qui s'inspirait d'Aristote. Le principe se formulait ainsi : Nil in intellectu nisi prior fuerit sensu (Rien n'arrive à l'intelligence si ce n'est par les sens).

### Enchantement et musique

4. L'excellent comédien québécois Edgar Fruitier est un grand amateur de belle musique. Il racontait, lors d'une entrevue radiophonique, que, parfois, à la fin d'une pièce, il se trouve « en larmes », ce qui exprime une « intense émotion esthétique » (une véritable expérience optimale, dans les termes du présent livre) (NDT).

5. Platon exprime ses idées au sujet du rôle de la musique en éducation dans le troisième livre de La République. Voici ce qu'il fait dire à Socrate : « L'entraînement musical est un moyen plus puissant que n'importe quel autre parce que le rythme et l'harmonie s'infiltrèrent jusqu'à l'âme qu'ils influencent grandement, rendant gracieuse l'âme correctement éduquée. »

6. L'histoire de Lorin Hollander est fondée sur des entretiens du pianiste avec l'auteur en 1985. Il peut être intéressant de noter la ressemblance entre la vie de Hollander et celle de David Helfgott, jeune pianiste promis à un brillant avenir qui, poussé par un père trop exigeant, sombra dans la maladie mentale pendant plusieurs années. La vie de ce dernier a été portée à l'écran par Scott Hicks sous le titre Shine (en français, Le Prodige) (NDT).

## Chapitre 7. L'expérience optimale par l'esprit

### La mémoire, mère de la science

1. L'information relative aux énigmes provient de l'ouvrage fameux de Robert Graves (1960) *The White Goddess* (Vintage Books), qui a su faire sentir comment le travail de la mémoire et de la pensée pouvait être gratifiant. Voici l'exemple d'une énigme simple chantée par les ménestrels gallois :

Une forte créature  
qui existait avant le Déluge  
Sans chair ni os,  
Sans veine ni sang,  
Sans tête ni pied...  
Dans les champs et dans la forêt...  
Elle est aussi grande  
Que la surface de la Terre,  
Elle n "eut pas de naissance,  
Et ne fut jamais vue...  
«Le vent» est la solution de l'énigme.

2. Garrett (1941) et Suppès (1978) ont démontré que l'apprentissage de syllabes sans signification n'améliorait pas l'aptitude générale à se souvenir. Il est difficile de comprendre pourquoi les réformateurs et les éducateurs ont trouvé ces résultats pertinents et ont décidé ensuite d'arrêter la mémorisation de textes qui ont du sens.

3. La mémoire n'est pas entièrement sous le contrôle volontaire ; nous savons tous que, parfois, nous avons un matériel qui refuse de revenir à la conscience. Néanmoins, la personne qui s'applique et investit de l'énergie peut considérablement améliorer sa mémoire ; elle développera une foule de trucs mnémotechniques par elle-même ou avec l'aide des nombreux ouvrages publiés dans ce domaine.

### Les jeux de l'esprit

4. Le mot exprimé, « la parole », a un pouvoir immense. On peut lire avec intérêt ce beau paragraphe de Nuttin (1985, p. 87) : « Il ne faut pas sous-estimer la force d'action de la parole. Dans le contexte social, c'est par la parole, beaucoup plus que par l'activité manuelle, que s'exécutent les actions les plus influentes et les plus puissantes. L'homme "au pouvoir" agit par la parole et l'effet de son action en est multiplié à l'infini. C'est ainsi que le général gagne la bataille et que le chef réforme la société. La parole est l'action de l'homme puissant. C'est là peut-être l'origine du fait que dans certaines civilisations - la culture sémitique, par exemple - la parole prononcée est considérée comme plus puissante que l'action manuelle exécutée. Tout cela simplement pour souligner que le comportement verbal - et donc la pensée communiquée en général - est une des formes les plus puissantes d'action dans le monde social » (NDT).

5. Nuttin (1985, p. 68) exprime joliment la même idée : « Au cours des siècles, les hommes ont communiqué aux autres le contenu de leurs expériences et de leur pensée. Une partie en est conservée et vient enrichir continuellement la vie cognitive des générations suivantes. On réalise ce que cela signifie comme nouvelle extension de l'univers dans lequel l'homme se comporte. Le mot est porteur et transmetteur du contenu symbolique qu'il exprime. Grâce à cette transmission, chaque individu participe en quelque sorte au monde "objectif" de tous les hommes. Essentiellement de même nature que le monde de la pensée, la communication et l'expression verbales précisent et parachèvent aussi le fonctionnement cognitif. La communication est si intrinsèquement liée au fonctionnement cognitif que la cognition n'atteint sa maturité que par et dans la communication active et passive » (NDT).

6. La doctrine du matérialisme historique est de Karl Marx (1818-1883), qui traita de celui-ci dans de nombreux ouvrages. Si les conditions matérielles ont influencé le monde des idées et ont fait naître des « idéologies », il ne faut pas oublier que bien des idées, des découvertes et des « produits culturels » en général sont nés du fait que les humains ont toujours aimé s'adonner aux jeux de l'esprit Huizinga (1939-1970) explique que bien des institutions - comme la religion et l'armée - ont commencé sous forme de rituels et de jeux avant de devenir des choses aussi sérieuses. Le grand sociologue Max Weber signale que le capitalisme a débuté comme un jeu entre entrepreneurs pour ensuite devenir rigide comme une « cage de fer ».

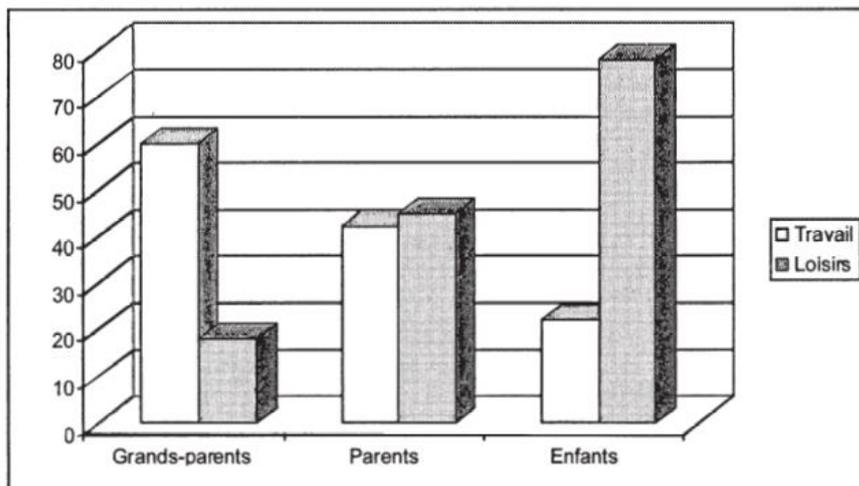
### L'usage des mots

7. Les artistes sont souvent considérés comme « torturés ». Certains résultats démontrent que plusieurs écrivains et artistes modernes sont affectés d'une variété de symptômes de dépression et d'obsession (Berman, 1988). Des chercheurs ont décelé une association entre maniaque-dépression et créativité littéraire (par exemple, Richard et al., 1988). Vasari remarquait déjà (1550) que les artistes italiens de son temps étaient « étranges et excentriques ». Il se peut fort bien que cette relation entre l'entropie psychique et la créativité artistique s'explique par les conditions culturelles et les rôles fâcheux des artistes plutôt que par quelque chose d'inhérent à l'art et à la créativité. Autrement dit, un artiste placé dans un contexte social donné doit souvent affronter l'insécurité et le ridicule, renoncer aux symboles communs (style de vie, par exemple), et doit, par conséquent, en payer le prix au plan psychique. Cependant, de tout temps, il y eut des artistes qu'on pourrait qualifier d'« équilibrés »; il suffit de penser à J. S. Bach, à Goethe, à Dickens et à Verdi.

## Les délices de la science

8. Il ne faut pas penser que ceux qui vivent l'expérience optimale connaîtront nécessairement le succès. Cette idée irait contre le message central de ce livre. Il faut plutôt comprendre que l'expérience optimale connue dans l'activité scientifique - comme dans toute autre activité - augmente la qualité de vie, rend heureux et amène la personne à faire du bon travail (donc, éventuellement, à connaître le succès). Griessman (1987) a interrogé et fait remplir des questionnaires à des personnes qui ont obtenu un succès dans différents domaines (par exemple, Francis Crick, généticien, codécouvreur de la double hélice, la comédienne et chanteuse Julie Andrews et l'homme d'affaires Ted Turner) et a noté que, de tous les ingrédients du succès, celui qui arrive de loin devant les autres est le plaisir du travail (9,8 sur une échelle de 10 points). Larson (1988) a également observé que les essais écrits des étudiants (de niveau secondaire) qui ont trouvé la tâche ennuyeuse sont évalués comme ennuyeux par des correcteurs experts tandis que ceux présentés par des étudiants qui ont trouvé la tâche plaisante sont évalués comme agréables à lire (en tenant compte de l'intelligence, évidemment).

La figure n° 2. Distribution de la fréquence de l'expérience optimale chez les membres des trois générations d'une famille.



(n = 46). (Tiré de Delle Fave et Massimini, 1988.)

Le tableau n° 2. Pourcentage de réponses indiquant la présence de l'expérience optimale.

Pourcentage de réponses indiquant la présence de l'expérience optimale* (sur 4 800 réponses au cours d'une semaine)		
	Travail	Loisirs
Directeurs	64	15
Cols-blancs	51	16
Cols-bleus	47	20
Ensemble	54	18
* L'expérience optimale était définie, dans cette recherche, d'une façon lâche : à chaque fois que les niveaux de défi et d'aptitude étaient au-dessus de la moyenne du sujet.		

## Paradoxe

9. Les gens aimeraient travailler moins, mais l'absence de travail leur est encore plus pénible. En effet, les chômeurs sont moins nombreux à se dire heureux (Argyle, 1997). L'effet du chômage, même avec compensation, est parfois dramatique. Le grand chanteur et écrivain québécois Félix Leclerc s'exprimait ainsi dans une chanson : « La meilleure façon de tuer un homme, c'est de le payer à ne rien faire » (NDT).

10. Le changement des conditions objectives peut et doit se faire de multiples façons. Dans l'optique du présent ouvrage, nous insistons sur les aspects subjectifs de la question. Cependant, nous reconnaissons qu'il ne faut pas négliger différentes formes de moyens de pression pour changer des situations parfois intolérables.

## Chapitre 9. La solitude et les relations avec autrui

### La solitude apprivoisée

1. Les lecteurs francophones reliront avec plaisir le poème chanté de Georges Moustaki intitulé « Ma solitude » (NDT).

Pour avoir si souvent dormi avec ma solitude  
Je m'en suis fait presque une amie

Une douce habitude  
Elle ne me quitte pas d'un pas  
Fidèle comme une ombre  
Elle m'a suivi çà et là  
Aux quatre coins du monde  
Non, je ne suis jamais seul  
Avec ma solitude  
Quand elle est au creux de mon lit  
Elle prend toute la place  
Et nous passons de longues nuits  
Tous les deux face à face  
Je ne sais vraiment pas jusqu'où ira cette complice  
Faudra-t-il que j'y prenne goût  
Ou que je réagisse  
Non, je ne suis jamais seul...  
Par elle j'ai autant appris  
Que j'ai versé de larmes  
Si parfois je la répudie  
Jamais elle ne désarme  
Et si je préfère l'amour  
D'une autre courtisane  
Elle sera à mon dernier jour  
Ma dernière compagne  
Non, je ne suis jamais seul...

## L'expérience optimale en famille

2. Nos recherches ont révélé que la quantité du temps d'échange entre parents et adolescents est désespérément basse. Il est entendu que la qualité de l'échange est primordiale, mais ne faut-il pas une quantité minimale ? (Voir Csikszentmihalyi et Larson, 1984.)

## Les relations amicales

3. La distinction entre les fonctions instrumentales et expressives a été introduite par le sociologue Talcott Parsons. Plus récemment, Schwartz (1987) déplorait le fait que, dans la société actuelle, les adolescents aient peu de possibilités de comportements expressifs, qu'ils remplacent souvent par des comportements déviant.

## Chapitre 10. La victoire sur le chaos

### La transformation des tragédies

1. Frederick et Loewenstein (1999, p. 318) considèrent que le fait de trouver un sens ou d'identifier les conséquences positives d'un événement pénible constitue une « doublure protectrice » pour la vie.

### Le soi autotélique (résumé)

2. C'est sur une base théorique semblable (Lapierre et al., 2001) qu'une équipe québécoise a mis au point une démarche appelée la « gestion des buts personnels » dont l'objectif est d'aider les participants à choisir, à planifier et à réaliser un but personnel spécifique en vue d'améliorer leur bien-être et de favoriser l'apprentissage de la démarche réalisée en groupe au cours de dix semaines. Le programme a été appliqué avec succès auprès de personnes très âgées (Bouffard et al., 1996), de retraités (Dubé et al., 2000) et d'étudiants (Bouffard et al., 2001) (NDT).

## Chapitre 11. Fournir un sens à sa vie

### Introduction

1. Même si n'importe quel type de but peut donner sens à la vie, il n'est pas inutile de rappeler que certains favorisent le bien-être psychique, alors que d'autres conduisent au malheur, car « tous les buts n'ont pas été créés égaux », selon l'expression de Ryan et al. (1996) (NDT).