



## Des compétences cles pour le bonheur

Le guide d'utilisation du formateur  
Un nouveau thème transversal dans l'éducation et la formation des adultes

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION /4

LE MANUEL D'UTILISATION ET LA BOÎTE À OUTIS – CONTENU ET ENVIRONNEMENT ÉDUCATIF /6

RECHERCHE SUR LE BONHEUR : UN RAPIDE APERÇU /10

L'ÉCONOMIE DU BONHEUR /17

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN CLASSE /24

UNE APPROCHE GÉNÉRALE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET DE LA FORMATION AU BONHEUR DANS LE CONTEXTE ÉDUCATIF:/26

LES BÉNÉFICES D'UNE APPROCHE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS UNE SALLE DE COURS /27

LA FORMATION AU BONHEUR ET LE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES /32

L'UTILISATION DE LA BASE DE DONNÉES KCH DANS L'ÉDUCATION /33

LECTURES COMPLÉMENTAIRES ET RÉFÉRENCES /36



## INTRODUCTION

Ces dernières années, le bien-être et la question du Bonheur sont devenus de plus en plus un sujet d'intérêt public. Il existe de nombreux ouvrages scientifiques ainsi qu'une littérature plus populaire sur ce thème. Des séminaires ont été mis en place depuis fort longtemps et proposent des formations dont le but est de proposer du « bonheur » à des personnes à la recherche de pratiques leur permettant de s'approcher le plus possible du bonheur. Evidemment, on retrouve également le thème du bonheur dans les médias et par conséquent de nombreux articles dans les journaux promettent "des trucs" pour une vie meilleure. Le projet Grundtvig Key Competence Happiness (compétences clés pour le bonheur) renforce la question en montrant que le bonheur est une compétence clé, nécessaire aux adultes afin de participer au principe de l'apprentissage tout au long de la vie. Il repose sur des pratiques développées au sein de la psychologie positive, approche nouvelle qui se base sur des solutions, des ressources et des émotions positives. Tout d'abord, examinons en quoi peut consister le thème du Bonheur Comment définissons-nous, ou plutôt comment les scientifiques définissent-ils le terme "Bonheur"? Le bonheur étant une affaire personnelle, nous souhaitons le plus souvent trouver une définition correspondant à un bien-être subjectif. "Le terme bien-être subjectif" correspond à la manière dont les personnes conduisent leur vie. Cela peut avoir un aspect cognitif (e.g. satisfaction) ou affectif par nature (e.g. happy or relieved)". (*Svenja Kristine Schattka, 2007*)<sup>1</sup> Par conséquent, 2 interprétations possibles sont communément utilisées dans le domaine de la recherche sur le bien-être subjectif : d'une part il est prouvé que le sentiment de Bonheur ne peut être ressenti que sur une période courte (état) comme par exemple lorsque vous passez du temps avec une personne qui compte dans votre vie. D'autre part, il peut également être ressenti comme un sentiment durable, une tendance ou un "trait" de caractère. L'étude du bien-être subjectif comme point d'équilibre entre des états affectifs négatifs et positifs, et l'évaluation cognitive de nos conditions de vie fut réalisée par Andrews and Withey (*Andrews, Withey, 1976*)<sup>2</sup>. Selon le chercheur sur le thème du bonheur Ed Diener, ce n'est pas l'intensité de la sensation de Bonheur qui compte mais sa fréquence. Par conséquent, plus les gens sont heureux, plus ils sont capables d'apprécier les petits moments de plaisir plutôt que d'attendre le coup de chance de leur vie. (Ed Diener, 2009)<sup>3</sup>. Ce guide a pour but d'aider à introduire des exercices validés, basés sur des concepts de psychologie positive et pour une utilisation au quotidien dans l'éducation et dans la formation tout au long de la vie. Dans ce contexte, nous nous interrogeons précisément sur les raisons, le sujet et les bénéfices attendus que ces exercices sur le Bonheur peuvent apporter lorsqu'ils sont introduits dans les différents programmes de formation. Est-ce

1 Schattka S. K. (2008). Eifrig nach Glück streben oder Unglück achtsam vermeiden? Promotion-Fokus, Prevention-Fokus und subjektives Wohlbefinden, Kassel University Press GmbH.

2 Andrews, F.M. & Withey, S.B. (1976). Social Indicators of Well-being: Americans' Perceptions of Life Quality', Plenum Press, , New York, USA.

3 Diener, E. (2009). The Collected Works of Ed Diener. The Netherlands: Springer. (3 volumes)

que le bonheur, le bien-être subjectif sont les véritables clés pour que les gens s'engagent avec succès dans de nouveaux projets? Si nous souhaitons considérer que l'apprentissage comprend de nouveaux thèmes, alors il est nécessaire en premier lieu d'abandonner les terrains familiers et lever la tête vers de nouveaux horizons. Notre état d'esprit a une grande influence sur les processus cognitifs. Il affecte la perception, le choix, la déformation de l'information et peut, selon les cas, bloquer ou faciliter différentes formes de pensée (Edlinger & Hascher 2008<sup>4</sup>). Ainsi, la pensée positive peut promouvoir le précédé vers une information positive, de la créativité, de la sociabilité, et de l'entre-aide. Vous-même ainsi que votre environnement évoluez d'une manière positive et reprenez confiance en vous? De plus, la création d'idées nouvelles est encourageante, et la fluidité des pensées augmente. (Edlinger & Hascher 2008).

### **Et qu'ont à dire les chercheurs sur le cerveau dans ce domaine?**

Les recherches sur le cerveau ont montré que les cellules nerveuses construisent des connexions en permanence. Ce processus continue jusqu'à un âge avancé. Ainsi notre cerveau réagit et s'adapte à notre environnement, de même que nos pensées et nos sentiments qui changent et se modifient en permanence. Gerald Huether prétend que la grande flexibilité du cerveau humain dépend pas prioritairement de son utilisation, mais du fait qu'il va fonctionner dans la bonne humeur (Huether, 2009<sup>5</sup>).

Malheureusement, aucun de nos ateliers ou de nos écoles ne sont conçus pour susciter la motivation ou stimuler la curiosité. De ce fait, il est particulièrement important de créer un environnement dans nos écoles pour susciter de nouvelles habitudes, et que l'acquisition de connaissance se développe davantage. Ce guide ainsi que les exercices sur le Bonheur qui se trouvent sur le site: <http://www.key-competence-happiness.eu/> représentent une contribution significative dans ce sens. A la fois sur le site web et dans les chapitres suivants, vous trouverez des informations sur les outils que nous avons créés pour les formateurs, les éducateurs qui souhaitent amener un plus grand nombre d'étudiants ou d'apprenants sur ce domaine important et innovant. Apprécier la vie et être capable d'être enthousiaste sont des compétences essentielles, et montrent que les formes d'apprentissage se prolongent au delà de l'école et de la formation professionnelle de base.

Bonne lecture!  
Klaus Linde Leimer  
Project promoter

---

<sup>4</sup> Edlinger, H. & Hascher, T. (2008). Von der Stimmung- zur Unterrichtsforschung: Überlegungen zur Wirkung von Emotionen auf schulisches Lernen und Leisten. Unterrichtswissenschaft, 36, 55-70

<sup>5</sup> Hüther, G (2009). Hirngerecht und mit Lust lernen, Zeitschrift Grundschule, Magazin für Aus- und Weiterbildung, 16-1

## LE MANUEL D'UTILISATION ET LA BOÎTE À OUTIS – CONTENU ET ENVIRONNEMENT ÉDUCATIF

### SEPT CHEMINS VERS LE BONHEUR: LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DANS L'OUTIL

*Linda Bolier*

#### **Définition du Bonheur**

Le Bonheur et le bien-être sont des notions complexes si cela se résume à une expérience et à un fonctionnement. Pour simplifier, nous dirons qu'il existe 3 approches conceptuelles. La première est basée sur le bien-être subjectif: une affirmation cognitive et/ou affective de sa propre vie dans son ensemble et l'équilibre entre les émotions positives et négatives<sup>6</sup>. La seconde approche est basée sur le concept du bien-être psychologique. Ce concept repose sur le travail de Carol Ryff qui n'était pas satisfait du point de vue établi à ce sujet et s'est concentré sur le fonctionnement optimal de l'individu. Selon elle, le bien-être se traduit par 6 éléments: l'acceptation de soi, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, un but dans la vie, et des relations aux autres. Parvenir au bonheur personnel n'est pas le but d'une vie, mais la réalisation de soi-même et le besoin d'un sens à sa vie<sup>7</sup>. Un troisième concept apparaît sans le travail de Corey Keyes qui a suggéré une orientation plus large et moins centrée sur le bien-être afin d'étendre le concept de bien-être subjectif et psychologique au bien-être social.<sup>8</sup> Le bien-être social fait référence au fait que la personne se sent bien dans la société, peut compter sur les autres, et donne du sens au monde lui-même. Cette approche apparaît très clairement dans: World Health Organization's definition (2004), see Box 1<sup>9</sup>.

Ces trois concepts traduisent la distinction ancienne établie par Aristote qui affirmait que l'approche automatique du Bonheur était la véritable direction de la vie (qui conduit à une « bonne vie » et à vouloir se dépasser soi-même). On retrouve également cette approche dans le concept de bien-être psychologique et social, où l'idée principale repose sur le sens, le développement personnel et le lien à la société. Au contraire une approche édoniste cible la recherche du plaisir et de l'absence de douleur. Ce qui plus en accord avec le concept actuel du bien-être subjectif. In<sup>10</sup>. La boîte à outils Key Competence Happiness préconise une approche édoniste

<sup>6</sup> Diener E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.

Veenhoven R. (2012). Happiness: also known as 'life-satisfaction' and 'subjective well-being'. In: Land KC, Michalos AC, Sirgy MJ, editors. *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Dordrecht: Springer Publishers.

<sup>7</sup> Ryff CD. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57:1069-1081.

<sup>8</sup> Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82:1007-1022.

<sup>9</sup> WHO. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. Geneva: World Health Organization.

<sup>10</sup> Deci EL, Ryan RM. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9:1-11.



au bonheur: les exercices sont supposés faire émettre des sentiments positifs et également renforcer les compétences émotionnelles et sociales, le développement personnel et la socialisation.

### **Comment faire la promotion du bonheur?**

Au début du millénaire, un courant nouveau dans le monde de la psychologie a été lancé: la psychologie positive. Ce courant a induit de nouvelles recherches dans lesquelles non seulement on a traité des aspects négatifs de la santé mentale, mais aussi des aspects positifs : comment pourrions nous aider les gens à se sentir plus heureux? De nombreuses recherches ont été menées, se consacrant sur un fonctionnement positif par exemple lorsqu'on entreprend d'avoir des activités plaisantes, lorsqu'on aide les autres, lorsqu'on fait preuve de gentillesse, lorsqu'on se fixe des buts, lorsqu'on montre de la gratitude. Une analyse très complète des 51 interventions en psychologie positive a montré des effets qui pouvaient favoriser la tendance au bonheur et modérer les symptômes dépressifs.

<sup>11</sup>Ces résultats abondent notre question principale: comment assurer la promotion du bonheur?.

Les 7 principes de la boîte à outils sont des dérivés du concept de "fitness mental" qui a été élaboré par Trimbos Institute<sup>12</sup>. Les éléments qui émanent de cette notion éclectique prennent leur source dans la psychologie positive, la prise de conscience, la thérapie cognitive comportementale, les stratégies de résolution de difficultés, et des conseils de d'hygiène de vie.

### **Sept chemins vers le Bonheur**

Les 7 chemins vers le Bonheur proposés sont basés sur la pratique et la recherche scientifique. Comme vous pouvez le constater, la plupart des exercices de la boîte à outils se rangeront dans une ou deux des catégories.

#### **1) Une attitude, des sentiments positifs, et des pensées optimistes.**

Ce premier principe est une des plus importantes notions dans la recherche du bonheur. Cela signifie que la pensée, le ressenti et le comportement sont étroitement reliés entre eux. En s'appropriant des stratégies de pensée cognitives positives, vous influencerez vos pensées de manière positive et vous développerez votre capacité de résilience. Les personnes qui ressentent davantage d'émotions positives que négatives, sont en général des gens heureux. Les recherches de Barbara Fredrickson<sup>13,20,21</sup> montrent que le ratio optimal entre les émotions positives et négatives est de 3 :1. Les personnes optimistes ont en général davantage d'amis, sont plus

<sup>11</sup> Sin NL, Lyubomirsky S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5):467-487.

<sup>12</sup> Bolier L, Haverman M, Walburg JA. (2010). *Mental fitness - verbeter je mentale conditie*. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

<sup>13</sup> Fredrickson BL. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56:218-226.

Fredrickson B. (2009). *Positivity*. New York: Crown Publishers.

créatifs et vivent plus longtemps. Exemples of d'exercices: les exercices sur l'optimisme et "Les 3 bonnes choses de la vie".

## 2) Buts et intention personnelle:

Un approfondissement dans les valeurs personnelles et les motifs qui en découlent, donnent du sens à la vie. Les personnes qui se sont fixé le plus de buts à atteindre sont en général plus heureux que celles qui ne l'ont pas fait. Les personnes qui n'ont pas d'intention personnelle ni de but ont très souvent le sentiment de vivre leur vie de l'extérieur.

Exemples of d'exercices: "Intention personnelle", "Gâteau au miel et Buts".

## 3) La pleine conscience, être dans l'instant présent:

Vivre l'instant présent avec attention, en pleine conscience est un principe important pour le maintien d'un Bonheur durable et du sentiment de résilience. Il s'agit d'une émanation du bouddhisme, mais qui a considérablement influencé la psychologie moderne occidentale. Les personnes qui pratiquent la pleine conscience ou la méditation peuvent accepter l'idée de « ici et maintenant » plus facilement et sont plus "immunisés" contre le stress, ils apprécient les choses qu'ils accomplissent.

Exemples d'exercices: "Moments de bonheur", "Le Raisin" and "Une pause de trois minutes".

## 4) Interaction avec les autres, le partage du bonheur

La principale caractéristique des gens heureux consiste dans le fait qu'ils ont de nombreux amis et des relations fortes avec leurs amis, famille ou partenaire. Ce principe repose sur la relation avec les autres et la société. Il repose également sur le fait de faire du bien aux autres, et en même temps à soi-même, et de se mettre des limites. A partir des recherches que nous connaissons, nous constatons que partager son Bonheur, par exemple dans le volontariat, augmente non seulement le Bonheur de celui qui reçoit, mais également le Bonheur de celui qui donne. Exemples d'exercices: "Communication active et constructive", "L'île du bonheur", "Un sourire est gratuit".

## 5) Une hygiène de vie

Les personnes qui pratiquent un sport et ont une bonne hygiène de vie (nourriture saine, consommation d'alcool modérée, pas de tabac) sont en général plus heureux et en bonne santé mentale que les autres. Le corps et l'esprit sont étroitement liés dans ce domaine. Par conséquent, encourager les personnes à adopter une bonne hygiène de vie est une action très importante lorsqu'on souhaite promouvoir le bien-être et le bonheur.

Exemples d'exercices: "Les techniques respiratoires", Exercices de fitness

## 6) Vivez pleinement

Savoir gérer son énergie personnelle, le stress et les difficultés est très important pour faire face à la vie quotidienne. La gestion des conflits, la gestion de ses propres occupations en les listant, la relaxation, sont très importants pour mener sa propre vie. Les personnes qui ont un sentiment de maîtrise contrôlent mieux leur propre vie et de ce fait, se sentent plus heureuses et satisfaites.

Exemple d'exercices: "La résolution des problèmes en 6 étapes", "Le tissage du bonheur".

## 7) Gratitude

La gratitude et le remerciement sont des attitudes positives en reconnaissance d'un bénéfice reçu ou donné.

La gratitude est devenue un courant central de la recherche en psychologie positive. Les gens qui montrent de la gratitude sont en général plus heureux et satisfaits que les autres. Jusqu'à un certain niveau, vous pouvez vous entraîner et mettre en pratique.

Exemple d'exercices: "Le quotient du Bonheur", "L'alphabet du merci".

Vous noterez certainement que dans la base de données, 9 catégories sont disponibles pour rechercher l'exercice qui convient le mieux. En ce qui concerne les 7 catégories ci-dessus, il faut accorder une attention spéciale aux exercices qui prennent en compte la diversité culturelle, ainsi que les exercices qui présentent des théories sur le bonheur, les éléments faisant allusion à la neurobiologie et aux théories modèles.

## RECHERCHE SUR LE BONHEUR: UN RAPIDE APERÇU

Thomas Wenzel, Li Jing Zhu, Ecevit Erkol, Werner Zitterl

### HISTORIQUE DES PROPOS SCIENTIFIQUES SUR LE BONHEUR:

Contrairement à certaines croyances, le bonheur comme terrain d'études et de recherches n'a pas été inventé par Seligman et les pionniers de la pensée psychologique, en dépit de leur contribution significative. La signification du bonheur, les aspects moraux et éthiques ont toujours été un important sujet de discussion. La philosophie, les sciences humaines et la recherche systémique depuis l'époque de la Grèce antique – et même dans les périodes plus récentes- abordent le sujet à travers les recherches de l'époque, en comprenant la logique, le raisonnement, l'analyse et l'observation. Les philosophes, les chercheurs, ont présenté différents concepts concernant la signification du bonheur, ainsi que les manières dont les êtres humains peuvent ou sont autorisés à atteindre un état de bonheur ou une vie heureuse (*Bortolotti, 2009*).

En Europe, les avis ont largement différé depuis l'époque d'Aristote, Platon, et Epicure, pour aboutir à des concepts théoriques qui dominent la philosophie depuis les siècles derniers tels que Augustine et Aquinas (*Bok, 2010; Feldman, 2010; King, 2009; Nightingale & Sedley, 2010; Van Deurzen, 2009*). Pour établir une comparaison, par exemple Aristote et Epicure préconisent tous les deux une gouvernance basée sur des principes éthiques pour construire une vie heureuse, mais prêchent différentes stratégies pour aboutir à la situation heureuse « "eudaimonia" "ευδαιμονία" et/ou "ataraxia". Des recommandations sont faites concernant une activité intellectuelle active, une existence qui s'auto-suffit, le refus de la douleur, et le goût des plaisirs simples dans le contexte d'une vie vertueuse et sans excès. La théologie en vigueur au moyen-âge affirme fréquemment que le véritable Bonheur ne peut se trouver dans la vie présente, mais dans une autre "bénie". Des philosophes plus récents, ont développé de nouveaux modèles qui ont même été inclus dans la Constitution Américaine. L'histoire européenne, -qu'il ne faut pas oublier- trace simplement des parallèles entre la multitude des cultures, comme celle de Chine ou d'Inde, avec leur traditions riches, complexes et scientifiques et qui font tout de même allusion à la recherche du bonheur. Nous rencontrerons plus tard des experts tels que Ed Diener, et Ruut VeenhoLes différences culturelles.

On peut voir les différences transculturelles dans ce contexte sous 2 aspects, qui sont souvent oubliées dans la généralisation de nos environnements sociaux: la notion de Bonheur change avec les époques et le cours de l'histoire, elle s'universalise, mais aussi se différencie sur une même période et en fonction des lieux géographiques. (*Ed Diener & Suh, 2000*). Ces différences sont dues à des facteurs tels que le langage, la culture générale et locale, les ethnies et la religion (*Mathews & Izquierdo, 2009*).

## Les pays

Le Bouthan est habituellement le pays le plus centré sur l'importance du Bonheur avec des valeurs officiellement affichées dans ce sens, mesurées par le "Bonheur National Brut" et qui contrastent avec le "Produit National Brut" dans « financial sciences<sup>14</sup> ». La Commission spéciale créée par le roi Jigme Singye Wangchucka, le chef du pays précédent, a lancé une étude concernant même les habitants les plus éloignés géographiquement. Le résultat témoigne d'un niveau assez élevé de bonheur, qui offre un contraste frappant par rapport au bas niveau de vie et aux technologies modernes censées améliorer la vie quotidienne et stimuler les pensées positives. En dépit du contexte politique, cela conforte dans le fait que même si la grande pauvreté peut rendre la vie difficile, l'accroissement de la richesse n'augmente en proportion la satisfaction ou le Bonheur, et les groupes avec de faibles revenus ne sont pas forcément moins heureux que les groupes riches (dans quelques cas cependant le contraire peut être vrai) Nous reviendrons sur cette question plus tard dans le chapitre sur le bonheur et l'économie.

Un des aspects les plus intéressants réside dans la comparaison entre le Bonheur en général entre les pays et les sociétés. La "base de données mondiale du Bonheur" de l'Université de Rotterdam (Ruut Veenhoven)<sup>15</sup> ou « la carte mondiale du bonheur » par A. White<sup>16</sup> illustrent de telles approches. Les zones blanches résultent d'une étude analytique à grande échelle (comparaison systématique avec d'autres données) pour visualiser les résultats de la recherche et publier une carte globale basée sur un « Index du bonheur »<sup>17</sup>.

Afin de comparer, nous avons besoin de mesures vérifiées et de bons instruments de mesure. Ruut Veenhoven offre – parmi d'autres ressources – une description complète des outils utilisés pour établir une telle comparaison (au moment de l'interview vous pouvez parcourir la totalité facilement si vous souhaitez avoir l'ensemble sur Internet). Aujourd'hui, cela a conduit à une vaste base de données concernant les valeurs des pays en lien avec le Bonheur, mesuré à différentes échelles. Ces outils ont abouti à une liste différente des pays « top ». Cet outil représentant une carte géographique propose des changements en fonction des époques, pour montrer qu'aucun pays ne peut garantir d'être un paradis et susciter l'envie d'émigrer vers lui.

## La mesure du Bonheur individuel

On trouve une des mesures du Bonheur les plus connues dans le "World Health Organisations Brief Quality of Live instrument" qui établit des mesures sur différents aspects externes et internes en lien avec la qualité de vie dans différents endroits (Saxena, Carlson, & Billington, 2001).

D'autres instruments par Ruut Veenhovens (Veenhoven, 2010) qui offrent une échelle claire – qui sont

<sup>14</sup> <http://www.grossnationalthappiness.com/>

<sup>15</sup> <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<sup>16</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/File:World\\_happiness.png](http://en.wikipedia.org/wiki/File:World_happiness.png)

<sup>17</sup> <http://www2.le.ac.uk/ebulletin/news/press-releases/2000-2009/2006/07/nparticle.2006-07-28.2448323827>

habituellement davantage centrés sur le sentiment d'une satisfaction ou d'un bonheur subjectifs – se trouvent dans le travail du réputé M. "Satisfaction With Life Scale" (*E. Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985*) qui reprend 5 items pour insister sur la satisfaction d'une vie dans son ensemble. Un autre questionnaire est celui intitulé « the Oxford Happiness Questionnaire », élaboré par Michael Argyle et Peter Hills de l'Université d'Oxford<sup>18</sup>. Tous les deux ont été expérimentés dans différentes cultures et sont encore (actuellement) présents en ligne pour un usage personnel gratuit- aussi utilisez-le et amusez-vous.<sup>19</sup> .

### **Pourquoi?**

En fait, pourquoi avons-nous la capacité à ressentir le Bonheur? La tendance la plus récente est de percevoir les émotions comme des moyens de nous adapter et de survivre, et non de les considérer comme un cadeau du ciel, de la chance ou d'autre origine. Les émotions positives nous conduisent à faire des choses utiles ou nécessaires, alors que la crainte et l'anxiété nous amènent à activer nos ressources et devenir actifs pour éviter ou se sortir de situations ou d'activités délétères ou dangereuses. ". Par conséquent, cette approche met en avant la stratégie de survie, l'intégration nécessaire, et les valeurs équivalentes des émotions plaisantes ou désagréables, en faisant le lien avec le développement du cerveau lorsqu'on change d'environnement. Même en sachant cela, -cela ne signifie pas que nous ne pouvons pas ou ne devons apprécier ce que l'on a - . Il s'agit presque de l'opposé. Un nombre important d'études reprises par Diener (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, Helliwell, & Kahneman, 2010*) indiquent qu'un programme sur mesure pour le Bonheur non seulement permettra à notre espèce de survivre, mais contribuera à améliorer notre santé individuelle, notre longévité et nos relations sociales.

### **Le langage**

Le langage est une condition pré-requise pour communiquer dans la recherche du Bonheur. Même les scientifiques spécialisés sur le cerveau – pas toujours les plus détendus-ont besoin d'avoir une définition claire du mot, lorsque par exemple ils font des mesures sur les régions du cerveau lors de chocs émotionnels. La culture et le langage sont étroitement liés dans la manière de créer du vocabulaire pour décrire les changements émotionnels. Les modifications des termes dans les discussions philosophiques mentionnées précédemment sont des exemples supplémentaires de ce déficit.

---

18 Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being.

Personality and Individual Differences, 33(7), 1073-1082. doi:10.1016/S0191-8869(01)00213-6

19 <http://www.scribd.com/doc/34888778/Oxford-Happiness-Questionnaire>

Un exemple typique réside dans les distinctions entre « bonne chance » - des expériences positives dans votre vie ou un coup de chance du destin - et le bonheur en tant que sensation très agréable. Cette distinction est très claire en anglais, beaucoup moins en allemand et en français ? Essayez

Le champ sémantique tel que nous le définissons dans cet aperçu rapide consiste en une liste de termes qui "quelque part appartient à ", qui sont proches mais différents, ou sont des homonymes et peuvent être utilisés pour aborder cette question dans un langage ou une culture particulière. Tous les termes qui ont un lien, offrent plusieurs degrés de formes ou de variations. Cela donne sur une représentation graphique une zone vaste recouvrant une plus petite ou une plus grande partie.

La satisfaction que vous pouvez ressentir par exemple après un bon repas pourrait être considérée comme le petit frère de la famille des sentiments évoqués (au moins en anglais). La joie et le plaisir sont d'autres mots dans la liste (cloud) anglaise des termes, ce qui dénote habituellement des états fugaces, le Bonheur étant décrit habituellement comme un état émotionnel qui dure plus longtemps contrairement une sensation de joie fugace. Un autre point de vue très répandu –vérifié scientifiquement- est la confusion entre un état émotionnel et les moyens pour y parvenir. La phrase « le bonheur est « (pour moi) –mène à des associations subjectives qui évoquent des signes vers un état heureux ou à des tas de choses que nous avons expérimentées pour nous rendre vraiment heureux.

*Le bonheur----- c'est un ballon dans le ciel – peut vouloir dire beaucoup de choses comme : -  
 ... Je peux parvenir au Bonheur en volant (et loin) dans un ballon I ...  
 ... Etre heureux, c'est se sentir comme .... volant dans un ballon..  
 ... Un ballon dans le ciel est le symbole du Bonheur pour moi*

Dans une définition simple, le Bonheur d'un point de vue scientifique implique l'état de la personne dans sa condition physique, psychologique. Des termes proches mais pas identiques dans l'étude sont notés avant ceux correspondant au bien-être subjectif et à la satisfaction dans la vie.

### **Une question de temps et d'intensité**

Par conséquent, le Bonheur en lui-même n'est en aucun cas un état d'esprit simple et clair, ni un état physique et mental du même ordre. Dans le vocabulaire d'une langue, on peut évoquer un état qui va aller du simple « bonheur » jusqu'à l'extase, la béatitude, ou des formes spéciales que l'on trouve dans la langue allemande et qui pourraient être considérées comme de fausses formes de bonheur– la dernière approche faisant allusion à un jugement moral plus qu'à une opinion avérée. Les derniers exemples illustrent un état émotionnel « pur » par opposition à des états émotionnels « mélangés », qui comprennent des éléments tels que l'agressivité, la



domination, la crainte. Des études récentes insistent fréquemment sur le concept de « sentiments mélangés », mais la question reste ouverte.

De nombreux états sont considérés comme fugaces et pourraient être différenciés d'un Bonheur plus constant et plus durable, mais figurer comme un trait fondamental ou dominant dans la vie d'une personne. Dans des cas extrêmes comme ceux des maladies mentales, des sentiments de bonheur extrême ou de béatitude peuvent alterner très rapidement chez la même personne durant une période de maladie ou pendant quelques minutes, sans lien aucun, comme s'il s'agissait d'une expérience désagréable. Ed Diener évoque des concepts concernant un processus dynamique pour un bonheur « sain » (*Ed Diener & Biswas-Diener, 2008; Ed Diener, et al., 2010*). Des stratégies pour trouver le bonheur ou éviter les différentes formes de mal-être peuvent être efficaces ou non. Si l'on se base sur la constitution du cerveau, ce qui peut vous rendre heureux pendant quelque temps, peuvent souvent conduire vers des sensations négatives, comme la honte ou la culpabilité. Souvent, les personnes tentent de se sentir bien en utilisant des produits médicamenteux ou des produits appropriés (même quelques produits chocolatés (Macdiarmid & Hetherington, 1995) qui sont censés augmenter la sérotonine et d'autres stimulateurs potentiels de formes de bonheur.

Après un état de béatitude ou d'extase, ou un simple moment de bonheur fugace, un nombre de facteurs psychologiques ou physiques peuvent engendrer des motions et des répercussions que la personne a essayé d'éviter au début. De telles stratégies mauvaises pour la santé, peuvent conduire par exemple à la dépendance, à cause de modifications dans le cerveau qui requièrent toujours plus de stimulation. Le recours incessant au besoin de reconnaissance qui devrait nous encourager à rechercher des activités salutaires, conduit à des oscillations entre la satisfaction rapide ou la béatitude et l'insatisfaction ou la douleur. La dopamine (*Detar, 2011*), ce messager des circuits du cerveau qui sont actifs quand nous désirons quelque chose fortement, fait partie de ce processus et modifie la quantité ou le mode de fonctionnement des récepteurs qui "écoutent" ou « répondent » aux signaux, ceux-ci sont une partie importante dans l'explication. Les conséquences à long terme ne sont pas satisfaisantes, pouvant faire que la socialisation ou tout simplement les repas sont négligés. Ce qui ne conduira pas à une vie agréable. Le corps fabrique des molécules du Bonheur qui ressemblent à des opiacées (Vaccarino & Kastin, 2001) et habituellement récompense l'effort à la tâche, équilibre la douleur, mais peut aussi nous conduire vers des actes néfastes à la santé, et à une dépendance à cette stimulation.

### **Ce qui conduit au Bonheur**

De nombreuses études ont porté sur ce qui conduit au Bonheur et nous en avons cités de nombreuses dans nos exercices ainsi que dans ce manuel (qui nous espérons vous sera d'une grande utilité), mais nous souhaitons vous inviter à faire votre propre liste de ce qui marche le mieux- sans trop d'aspects négatifs, comme prendre trop de poids ou autre.....

## Les barrières aux émotions « positives » et au bonheur

### Les gènes?

En fait, la recherche a démontré que certains gènes influencent à la fois la facilité avec lequel on apprécie une période de Bonheur, le sentiment fondamental du Bonheur dans notre vie, et également les barrières au Bonheur, telles qu'une tendance à la dépression ou d'autres états qui sont incompatibles. (*Hamer, 1996; Nes, Roysamb, Harris, Czajkowski, & Tambs, 2010*). Quelques personnes sont cependant privilégiées ou favorisées par leurs gènes, mais la tendance actuelle dans les recherches montre que d'une manière équivalente, l'environnement et les stratégies personnelles jouent un rôle très important, comme nous l'avons vu dans les comparaisons entre pays. Les gènes doivent être pris en compte dans les modèles que nous suivons et appliquons au sein de nos familles tels qu'un sentiment profond qui nous fait dire "quelque chose ne va pas chez moi et de ce fait tout ira toujours mal » certainement pas quelque chose dont il faut souffrir " –

### Le cerveau et le corps

La science perçoit aujourd'hui le cerveau et le corps comme un système intégré qu'on ne peut séparer, qui constitue un système entier et permet de s'adapter, de survivre, ainsi que nous l'avons noté précédemment et procure satisfaction ou mécontentement (*Bok, 2010*). Les signes extérieurs comme le sourire que nous affichons quand nous semblons heureux peuvent être utilisés pour identifier les états émotionnels s'ils sont correctement évalués. Un vrai « sourire heureux », à travers ces processus de mesure en tant que signes de comportement non verbaux peut se distinguer des signes sociaux et des autres émotions telles que la peur, qui peut refléter un état d'esprit heureux, mais aussi différents états d'esprit. Les nouvelles techniques d'imagerie du cerveau nous donnent une meilleure vision du cerveau. des images en mouvement du cerveau fournies par des systèmes tels que "PET" (Positron Emission Tomography) et "fMRI" (Functional Magnetic Resonance Imaging), ainsi que des images très détaillées nous fournissent des informations très précieuses sur ce qui se passe, à quels moments, où, et à quels endroits dans le cerveau (*Costafreda, Brammer, David, & Fu, 2008; Murphy, Nimmo-Smith, & Lawrence, 2003*).

Pour mieux comprendre ce système, on décrit communément des structures anatomiques – les amygdales et le système glandulaire faisant l'objet d'une attention particulière dans le domaine de l'émotion et de la recherche du Bonheur – ainsi que le système biochimique tel que la sérotonine, qui est déjà présent conjointement dans le cerveau, mais aussi dans d'autres parties du corps, comme le système gastro-intestinal.

Ces composants œuvrent ensemble pour nous procurer le sentiment de Bonheur, bien qu'ils ne puissent pas individuellement nous fournir d'explication sur les émotions – on appelle simplement la sérotonine "l'hormone du Bonheur" mais elle ne représente pas la complexité de nos échanges, de même que les structures du cerveau ne sont pas limitées au système de la limbe. La dynamique du cerveau, sa forme deviennent plus précises de jour en jour, mais nous devons décider de la manière dont nous pouvons nous en servir de façon responsable afin de



mettre en place un principe de bonheur durable à la fois pour nous en tant qu'individus, mais également pour l'espèce humaine.

## L'ÉCONOMIE DU BONHEUR

Récemment, Mr. Ben Bernanke, Président du Conseil des Gouverneurs du Système Bancaire Fédéral aux Etats Unis (la Banque Centrale américaine) a affirmé:

*“Il existe maintenant un domaine d'études, validé par des doctorats et de chaires d'enseignement qui portent sur “l'économie et le Bonheur” L'idée est de mesurer les témoignages des personnes sur leur conception du Bonheur de par le monde, et de relier ces résultats avec le comportement économique, social et les caractéristiques personnelles des personnes, ainsi nous pouvons apprendre directement quels sont les facteurs qui contribuent au Bonheur”*

*Ben S. Bernanke<sup>20</sup>*

*Président du Conseil des Gouverneurs du Système Bancaire Fédéral*

### **Quels sont les principaux résultats des recherches sur le Bonheur et l'économie?**

En politique économique, la notion de bonheur est en train de remplacer le vieux modèle de croissance économique. La question essentielle est de savoir pourquoi la croissance économique devrait être définie comme l'objectif de la politique économique, alors que les découvertes émanant des recherches sur le Bonheur montrent que la croissance n'est pas la clé du Bonheur.

Ce constat devrait nous encourager à envisager cette conclusion d'une manière différente. La recherche du bonheur est basée sur le concept que les êtres humains s'efforcent de le trouver, et que l'aspect essentiel réside loin derrière la hauteur des revenus. Le droit au Bonheur figure également dans la Constitution américaine.

*“La recherche du bonheur changera le monde”*

*Titre du discours “Berliner Rede” (Berlin Speech” prononcé par l'Allemand Bundespräsident Horst Köhler en Octobre 2007*

Bien que les 50 dernières années aient vu la croissance économique se développer de manière inégale dans les pays de l'Ouest, les études sur le Bonheur montrent que l'évolution du niveau de satisfaction (et ce que signifie être heureux) sur cette période ne correspond pas à la croissance. Les chiffres ci-dessous montrent les éléments découverts chez les américains, cependant on peut les attribuer aussi à la plupart des pays européens, ainsi qu'au Japon sur une période plus courte.<sup>21</sup>

“Tout d'abord, Richard Easterlin, KR a découvert que plus les pays s'enrichissent au-delà de la satisfaction

<sup>20</sup> Ben Bernanke, “The economics of happiness”, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

<sup>21</sup> See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.



de besoins primaires tels que la nourriture et le logement, les personnes ne s'estiment forcément pas plus heureuses. Aujourd'hui par exemple, bien que la plupart des Américains se disent satisfaits de leur propre vie, la fraction de ceux qui se disent heureux n'est pas plus importante qu'il y a 40 ans, quand le revenu moyen américain était considérablement inférieur et seuls quelques uns pouvaient même imaginer des nouveautés telles que le téléphone portable ou Internet. Aussi, pour Ben Bernanke.<sup>22</sup> "Il est très frappant de voir qu'alors que les pays riches ont augmenté leur richesse, les gens ne sont généralement pas plus heureux". so Ed Diener et Robert Biswas-Diener.<sup>23</sup> Similar Betsey Stevenson und Justin Wolfers: "On a maintenant très bien compris que les étapes pour accéder à un Bonheur standard ont échoué dans leur développement aux Etats-Unis, malgré une croissance incessante."<sup>24</sup>

*„Ou, comme nos parents nous l'ont toujours dit: l'argent ne fait pas le Bonheur «  
Ben S. Bernanke<sup>25</sup>*

## LES SEPT FACTEURS DU BONHEUR

La recherche sur le Bonheur a identifié sept facteurs qui contribuent au Bonheur:<sup>26</sup>

- Les relations familiales
- La situation financière (les revenus)
- La satisfaction dans le travail
- L'environnement social
- La santé
- La liberté personnelle
- La philosophie de la vie (religion)

Pourquoi est-ce qu'on n'est pas plus heureux quand on a davantage d'argent ? « L'explication réside dans le processus d'adaptation et dans un mécanisme qui permet d'élever les aspirations et les attentes : plus on en a, plus on en veut !..Les aspects positifs liés aux revenus modifient le bien-être subjectif seulement d'une manière temporaire.

<sup>22</sup> Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

<sup>23</sup> Diener, E., Biswas-Diener R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA, 105

<sup>24</sup> Stevenson, B., Wolfers, J. (2010). Happiness Inequality in the United States, in: Erci A. Posner, Cass R. Sunstein, Law & Happiness, Chicago et al., 33.

<sup>25</sup> Bernanke B.S. (2010). "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, 6

<sup>26</sup> See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 62-73.

Il apparaît comme une évidence que ce n'est pas uniquement l'augmentation des revenus qui compte, mais l'amélioration relative du reste."<sup>27</sup> Si les besoins primaires tels que la nourriture et le logement sont satisfaits, il n'y a pratiquement pas d'augmentation du bonheur si le revenu par personne s'élève. Dans les études internationales, les revenus nécessaires pour que les besoins primaires soient satisfaits tournent autour de 10.000 dollars US. \$.

### **Comment pouvons-nous mesurer le Bonheur, et de quoi s'agit-il?**

Dans les recherches sur le Bonheur, le point essentiel repose sur "le bien-être subjectif" " (SWB, voir ci-dessus). "SWB concentre l'évaluation de leur propre vie par les personnes elles-mêmes – évaluations qui sont à la fois affectives et cognitives."<sup>28</sup> SWB repose sur trois parties: les émotions positives, négatives et la satisfaction dans la vie. Les sentiments désagréables tels que la crainte ou la colère sont des signaux importants et nous servent d'indicateurs pour nous communiquer des informations importantes concernant notre environnement et nous suggèrent des actions possibles. Cet état de fait montre une relation entre l'évolution et la survivance. Mais quel est le rôle des sentiments positifs? Pendant très longtemps les émotions ou les sentiments positifs étaient considérés comme peu importants, en dehors du fait que nous nous sentions bien. Mais le travail de recherche sur la psychologie positive mené par Barbara Fredrickson et d'autres, a montré leur importance capitale dans la vie des êtres humains. Leur théorie "élargie et construite" montre que les émotions positives élargissent notre façon de penser, nous conduisent vers de nouveautés et combien ce développement nous aide à bâtir nos ressources physiques, psychologiques, et sociales qui contribueront à notre bien-être.<sup>29</sup> Les émotions négatives produisent un effet contraire, car elles nous limitent à de actions spécifiques.

Comme exemples de sentiments positifs, Fredrickson liste la joie, la gratitude, la sérénité, l'intérêt, l'espoir, la fierté, l'amusement, l'inspiration, la peur et l'amour.<sup>30</sup> "En ouvrant notre cœur et notre esprit, les émotions positives nous permettent de découvrir et d'acquérir de nouvelles compétences, de tisser de nouveaux liens, de faire de nouvelles connaissances et une nouvelle manière d'être."<sup>31</sup> La recherche suivante réalisée par Fredrickson concernant les gens heureux atteint un ratio de 3:1 entre les sentiments positifs et négatifs une

27 Noll, H. (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship? unpublished paper, Mannheim Similar:

Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 98 – 124;

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2008). Happiness – Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth, Malden USA; 97-105.

28 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 20;

for a broad discussion see Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., Helliwell, J. (2009). Well-Being for Public Policy, Oxford et al.

29 Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey); 40f; Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007).

Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey),39f;

for a broad discussion of this concept see Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York

30 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 37-48.

31 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York, 24

moyenne de.<sup>32</sup> Si nous atteignons ce ration, nous évoquons un état de « positivité » ou « d'épanouissement » ou d'un état heureux.

“Le Bonheur est l'expérience d'émotion fréquentes douces et agréables, l'absence relative de sensations désagréables, et une impression générale de satisfaction par rapport à sa propre vie ».<sup>33</sup>

### **LES EFFETS DU BONHEUR**

Le Bonheur n'est pas seulement bénéfique pour rendre le processus éducatif plus efficace, mais pour améliorer la vie de l'homme en général.

“Les gens heureux vivent plus longtemps, restent mariés plus longtemps, gagnent davantage d'argent, sont mieux reconnus par leurs supérieurs hiérarchiques, prennent moins de congés maladie, sont plus altruistes et plus créatifs.”<sup>34</sup>

Aussi nous pouvons affirmer:

“Le Bonheur est fonctionnel. Les individus, les familles, les organisations et les sociétés ont besoin d'être heureux pour prospérer. Les gens heureux sont davantage enclins à être curieux, à explorer, à prendre des risques et à chercher de nouvelles relations.”<sup>35</sup>

### **LE CHEMIN VERS LE BONHEUR**

Le travail sur la recherche du Bonheur dans la psychologie positive, montre que nous avons besoin d'objectifs pour donner du sens, ouvrir ainsi la possibilité d'entrer dans un état de “positivité” et de cette façon, bon an, mal an d'entrer sur le sentier du Bonheur.

### **LES OBJECTIFS**

Quels sont les objectifs? Les objectifs sont les représentations internes des états dans lesquels on aimerait être et qui sont largement des événements, des processus.”<sup>36</sup>

Avoir des objectifs – avec des délais explicites et des critères de performance- conduit à de meilleurs résultats.

Le défi n'est pas davantage de les atteindre que de s'en fixer. Les objectifs sont des moyens pas des fins en soi. Le rôle particulier des objectifs est de nous libérer pour être capable d'apprécier les instants présents, le

<sup>32</sup> See in detail Fredrickson, B. (2009). Positivity, New, 120-138.

<sup>33</sup> Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 41.

<sup>34</sup> Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 31.

<sup>35</sup> Biswas-Diener, R., Dean, B. (2007). Positive Psychology Coaching – Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients, Hoboken (New Jersey), 46.

<sup>36</sup> Baumgardner, St.R , Crothers, M.R. (2010). Positive Psychology, Upper Saddle River (New Jersey), 127.

plaisir qu'on prend à atteindre nos objectifs. Un plus grand bien-être découle des objectifs qui concernent notre développement personnel, le lien avec les autres et notre contribution envers la société, plus que ceux qui concerne l'argent, la beauté et la popularité. Le développement personnel, les relations et la contribution ont plus de valeur parce qu'ils correspondent à l'accomplissement de nos besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'appartenance.<sup>37</sup>

Récemment, le responsable du Social Economic Panel (SOEP) en Allemagne, Gert G. Wagner du DIW (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) à Berlin a écrit que – en se basant sur les résultats du SOEP – l'éducation en tant qu'objectif (développement personnel) entre de manière très importante dans la conception du bonheur. L'éducation ouvre la possibilité de poursuivre des objectifs importants pour le bonheur.<sup>38</sup> Aussi, l'éducation est un objectif à elle seule et contribue au résultat d'une vie meilleure.

### LE POSITIVISME (LA "POSITIVITÉ")

Travailler à atteindre nos objectifs est important pour atteindre un ratio de 3:1, ce qui signifie que nous avons besoin au moins de trois émotions positives pour une émotion négative et parvenir ainsi à un stade de positivisme, dans un état satisfaisant. A ce moment-là nous sommes plus créatifs, plus ouverts, plus amicaux, etc. Pour commencer vous devez envisager l'état dans lequel vous vous trouvez actuellement. Pour le mesurer, le test de Fredrickson's "Positivity Self-Test" (*Fredrickson, 2009*) devrait être utilisé.

Pour améliorer le score jusqu'à 3:1 Fredrickson recommande d'une part de baisser la négativité et d'autre part d'augmenter la positivité. Pour diminuer la négativité, nous devrions refuser les pensées négatives, supprimer tout ce que l'on rumine, prendre davantage conscience. Pour augmenter la positivité, nous devrions travailler sur l'optimisme, la gratitude, la gentillesse, rêver du futur, se connecter avec les autres, la nature et ouvrir notre esprit.

"Quand nous proposons aux gens du positivisme, leur vision s'élargit. Ils voient le monde en grand. Quand nous leur proposons de la neutralité ou du négativisme, leur vision rétrécit...D'un point de vue littéral, le positivisme change votre vision de la vie, élargit votre vision du monde, vous prenez davantage...Quand vous y voyez mieux, davantage d'idées vous viennent à l'esprit, davantage d'actions deviennent possibles... A un niveau fondamental, alors la positivité modifie votre cerveau et la manière dont vous aller inter agir avec le monde ...."<sup>39</sup>

De même, les scientifiques de l'Université de UC Berkeley Haas School of Business ont examiné comment la positivité pouvait affecter les dirigeants. Ils ont constaté que les dirigeants qui faisant preuve d'un grand positivisme étaient davantage aptes à prendre des décisions et plus efficaces personnellement. D'autres études

37 Ben-Shahar, T. (2007). *Happier – Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, New York et al, 65 – 80.

38 See also Wagner, G. ([2009]. *Zufriedenheitsindikatoren – Keine einfachen Zielwerte für die Politik*, in: *Wirtschaftsdienst*, 89. Jg., 797.

39 Fredrickson, B. (2009). *Positivity*, New York, 57 -59.

montrent également qu'ils pouvaient communiquer à leurs groupes une grande positivité qui en retour produit une meilleure coordination parmi les membres des équipes et réduit les efforts pour accomplir le travail. ... Des expériences scientifiques confirment que les gens qui arrivent à des réunions d'affaires avec un esprit coopératif et amical- menés par la positivité – obtiennent les meilleurs résultats <sup>40</sup> Dans le domaine de l'éducation les enseignants sont les dirigeants.

## CONCLUSION

En résumé: Créer des exercices qui mettent en avant l'amélioration de la positivité (le Bonheur) conduit non seulement à se sentir bien à un moment donné, mais améliore le processus d'apprentissage et de compréhension pendant les cours et durant la vie entière de l'étudiant. Aussi, d'un point de vue économique – utiliser une partie du temps pour améliorer la positivité procure un fort retour sur investissement – immédiatement et futur.

1 Ben Bernanke, "The economics of happiness", speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010, p. 4

1 For a broad discussion about the question what government can learn from happiness research see Bok, D.(2009). The Politics of Happiness, Princeton et al.

See Layard, R. (2005). Happiness – Lessons from a New Science, London, 29-32.

Bernanke B.S. (2010). The economics of happiness, speech given at the University of South Carolina on 8.5.2010,5.

40 Fredrickson, B. (2009). Positivity, New York 2009, 60.

40 Frey, B. S., Frey Marti, C. (2010). Glück – die Sicht der Ökonomie, Zürich, 52.

## LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN CLASSE

Beata Hola, Kača Švidrnichová

### LE RÔLE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE EN CLASSE ET EN FORMATION

L'attention portée sur la psychologie positive et le Bonheur ne devrait pas transformer votre classe en salle de méditation. La raison pour laquelle on peut considérer qu'il est possible d'améliorer la motivation de vos apprenants, est d'agir sur un engagement actif émotionnel qui pourrait concerner aussi bien les bénéfices de leur apprentissage que leur développement personnel.

#### **Pour quelle raison utiliser la psychologie positive en classe?**

“L'éducation positive est définie comme un enseignement à la fois des savoirs de base et une éducation au bonheur. Le constat largement établi dans le monde d'un état dépressif parmi la jeunesse, le faible niveau de satisfaction par rapport à sa propre vie, ainsi que la synergie entre l'apprentissage et les sentiments positifs, tout cela contribue au fait qu'un apprentissage du Bonheur devrait être enseigné en milieu scolaire. Il est clairement établi à travers des études sérieuses que les compétences qui augmentent la résilience, la positivité, l'engagement et le sens, peuvent être enseignés à des élèves » (*Seligman, a.o., 2009*)

Le point essentiel qui peut également devenir un obstacle est l'introduction de la psychologie positive non seulement dans le programme scolaire? mais plutôt dans le contexte culturel des institutions éducatives. Face à la pensée positive, on constate des attitudes différentes qui reposent sur des traditions historiques fortement ancrées et irrationnelles au sein des institutions nationales ou régionales.

En Europe, et particulièrement chez les enseignants et les spécialistes de l'éducation qui sont imprégnés de l'histoire austro-hongroise, on constate une critique réelle envers les approches psychologiques, car ils considèrent qu'il s'agit d'une mode passagère qui ne correspond qu'aux besoins du système scolaire américain. Cela peut paraître surprenant mais il existe encore de nombreux enseignants qui pensent qu'un cours magistral avec une attitude stricte et autoritaire face à des apprenants dont la tâche principale est de retenir une masse d'informations, est la seule approche possible. Dans ce cas, l'introduction d'éléments de psychologie positive est quasiment vouée à l'échec.

Le projet “Key Competence Happiness” et les outils destinés à des enseignants qui ont compris que le rôle de l'enseignant actuel est passé du fournisseur d'information à un guide, un intermédiaire entre les valeurs et les ressources. Et après avoir évoqué cette catégorie d'enseignants de l'époque précédente, il faut quand même souligner qu'un nombre important d'enseignants a déjà intégré cette nouvelle approche, la met en pratique dans leur travail quotidien d'éducation et de formation.

Dans le monde, les enseignants du primaire, du secondaire, et de la formation pour adultes ont tenté d'introduire des éléments de psychologie positive dans leur activité quotidienne. Ces enseignants ne figureront certainement

pas dans ce manuel dans la mesure où ils ont déjà fourni un grand nombre d'outils, textes et vidéos que l'on peut trouver sur Internet. Ces chapitres s'adressent aux tuteurs et enseignants pour lesquels il est naturel d'enseigner d'une manière interactive, au lieu d'utiliser une méthode „ennuyeuse“ directive, et se soucient de leurs apprenants en voulant les aider à atteindre leurs buts par eux-mêmes. La psychologie positive apporte des éléments aux études qui ont été consacrées à ce qui rend les gens heureux, ainsi que l'impact des émotions positives. Certains enseignants se sont rendus compte qu'un enfant de bonne humeur apprend mieux, des études scientifiques abondent dans ce sens. (Fox Eades, 2008).

Ce constat ne veut pas dire systématiquement que les enseignants qui n'ont pas introduit d'éléments de psychologie positive ou de conception du Bonheur dans leurs cours sont moins compétents que les autres. Il faut simplement souligner que la motivation positive des étudiants doit être promue au sein du système éducatif dans son ensemble, y compris dans la formation des enseignants et des formateurs. S'adresser à des enseignants ou à des centres de formation pour adultes est une des manières d'agir, un point de satisfaction par rapport à une approche innovante, cependant en parallèle cette approche une stratégie de base doit être créée et adoptée. L'introduction de la psychologie positive dans les programmes éducatifs demande un engagement réel des décideurs à tous les niveaux de l'ensemble du système éducatif de chaque pays.

## UNE APPROCHE GÉNÉRALE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET DE LA FORMATION AU BONHEUR DANS LE CONTEXTE ÉDUCATIF:

Lorsqu'on évoque la question du bonheur, les personnes montrent très rapidement leur appartenance à des 2 groupes stéréotypés ci-dessous:

- a) Cette formation au Bonheur n'a pas de sens – on n'a pas le temps de jouer à une pseudo-psychologie, nous devons enseigner quelque chose de sérieux.
- b) Il est absolument nécessaire et efficace de penser d'une manière positive- oubliez vos problèmes et concentrez-vous sur des perspectives positives.

Ces deux attitudes ont certainement un contexte significatif et se basent sur l'expérience réaliste de nombreuses personnes. Cependant elles sont dangereuses toutes les deux si on les prend à la lettre sans réfléchir.

Le but du projet "Key Competence Happiness" est d'introduire la notion de Bonheur de manière transversal dans les programmes de formation pour adultes. Le bonheur, au sens large de la psychologie positive est un concept qui fait appel au développement des ressources et du potentiel des apprenants en soulignant les aspects positifs de chaque situation rencontrée. Il s'agit plutôt de méthodologie que de philosophie. Afin de bien comprendre les bénéfices d'un tel concept au quotidien, il faut dépasser les stéréotypes. Il ne s'agit pas en formation pour adultes de les faire "asseoir sur un nuage rose haut dans le ciel et dans un monde de méditation où il n'y aurait aucun besoin de travailler ". Au final, en conclusion des chapitres précédents concernant l'éducation au quotidien, l'introduction de la notion de Bonheur et de psychologie positive se présente sous diverses formes:

Les formateurs se concentrent sur les ressources, les potentialités de leurs étudiants et s'en servent comme moyens de communication inter personnelle et comme processus d'enseignement.

En plus des connaissances, un éventail de compétences en lien avec la psychologie positive peut faire partie du processus d'enseignement.

De ce fait les enseignants peuvent agir directement sur le transfert des connaissances entre les apprenants et eux-mêmes.

Une introduction réfléchie de la notion de Bonheur va procurer à l'apprenant non seulement les connaissances et les compétences correspondant au domaine à étudier, mais également celles nécessaires à leur vie en général.

## LES BÉNÉFICES D'UNE APPROCHE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS UNE SALLE DE COURS

### PSYCHOLOGIE POSITIVE ET MOTIVATION

L'introduction raisonnable de la psychologie positive dans un cursus peut augmenter la motivation de l'apprenant dans son apprentissage. La motivation alliée aux buts à atteindre fixés par l'enseignant est à prendre en compte. „ Considérons que le principe sous jacent de la psychologie positive appliqué à l'éducation se concentre essentiellement sur ce qui convient à chaque apprenant tout en reconnaissant leurs difficultés d'apprentissage et les défis à relever. Pratiquement cela signifie que les étudiants qui ne parviennent pas à un niveau correct de lecture, d'écriture ou de mathématique, Au contraire ils sont récompensés (en principe avec des félicitations ou des encouragements) pour chaque effort fourni, intellectuel ou comportemental. Chaque pas en avant, même le plus petit est remarqué. Que se passe-t-il lorsqu'un étudiant obtient ce genre de réponse après des années de mauvais résultats, de réprimandes et d'échec continu ? Après quelques mois, ils commencent à répondre différemment, osant aller au tableau ou poser une question. En deux mots, les étudiant recommencent à avoir de l'espoir. Le travail de l'enseignant est de savoir mesurer une tâche à la portée de l'étudiant pour le conduire vers la réussite, et maintenir son intérêt.“ (Rein, 2007)

Félicitations et encouragements sont les mots clés évidents. Cependant, dans la réalité les enseignants sous estiment souvent l'importance d'encourager même le plus petit effort. Quelque fois lorsqu'on interroge les enseignants pour savoir pour quelle raison ils n'encouragent pas davantage leurs étudiants, ils répondent « il n'y a eu aucune raison pour que le les encourage, ils n'ont rien fait de spécial.“ C'est exactement ce sur quoi nous devons nous attarder . Pourquoi prétendons-nous qu'un enseignant devrait avoir une bonne raison de féliciter les étudiants ? Et qu'est-ce qui est suffisamment important pour mériter des louanges ? Et qu'est-ce qui ne le mérite pas ? A nouveau il faut prendre en compte le contexte culturel.

Dans certaine cultures, la récompense a une forte valeur et ne doit pas être attribuée sans une bonne raison. Comme si cela ne devait pas être utilisé à tort et à travers. Par conséquent pour certains centres de formation pour adultes la première question à leur poser est : «Quels sont nos schémas culturels ? Qu'est-ce qui est pertinent pour nous ? Comment construisons-nous nos valeurs et quels sont les indicateurs de qualité de notre système éducatif ?“Et à ce moment-là les nouveaux indicateurs de qualité devraient être posés: „Nos formateurs sont-ils motivés ? » Parce que sinon comment peuvent-ils motiver leurs étudiants pour atteindre les meilleurs résultats possibles ? „Les apprenants sont-ils réellement intéressés par leurs enseignants et les buts fixes, ou préfèrent-ils lire le contenu du cours et faire un exercice d'application ennuyeux ?

Bien sûr il est important que les enseignants et les formateurs changent d'attitude et adoptent des méthodes

utiles de psychologie positive. Cependant ce n'est pas l'enseignant qui va changer le monde de l'éducation et l'amener vers un fonctionnement différent basé l'étude des ressources et du potentiel.

Une étude parmi le milieu d'enfants défavorisés dans les villes du centre des Etas Unis a montré qu'il s'agissait de la cause des ruptures familiales, de la pauvreté, d'un faible niveau éducatif, de la consommation de drogue – ce qui n'est pas une surprise. Une autre étude différente a cherché à savoir au contraire pour quelle raison les enfants de milieux défavorisés pouvaient au contraire réussir, le résultat a montré qu'un entourage social, de l'optimisme et un sens à la vie, un recentrage sur les potentialités et un but à atteindre aidaient ces enfants à oublier leur contexte et à réussir (Fox Eades, 2008)

Est-ce que ces arguments de bases sur des études scientifiques réelles vont être suffisamment convaincants pour les sceptiques? Quelles autres preuves vous seraient nécessaires pour que vous commenciez à penser que quelque chose de bénéfique pourrait émaner d'une éducation qui valoriserait les aspects positifs?

#### RENFORCEMENT DE LA RELATION FORMATEUR-APPRENANT (UN CHANGEMENT DE PERSPECTIVE):

La pensée positive peut modifier le regard du formateur lorsqu'il communique avec les apprenants. Au lieu de l'image classique de meilleur élève, de l'élève moyen, du terrible et des autres, un changement total du contexte qui va redessiner la stratégie ouvre de larges perspectives. Voyons un exemple concret:

Bien sûr j'ai mes élèves favoris, tout le monde en a, je pense que c'est normal. Il y a généralement 5 participants dans la classe que j'apprécie, puis avec la majorité d'entre eux je m'entends bien, et il y a toujours 2-3 éléments qui testent les limites de ma patience. Chaque fois que j'en parle avec mes collègues ils ont la même opinion et c'est normal, vous ne pouvez rien y faire. (Bell Curve which supports this fact." Karel 42, Enseignant de République Tchèque

Bien sûr qu'une telle situation est normale, on l'a tous connue au moins une fois. Il existe plusieurs façons de la décrire ;On peut considérer qu'il s'agit d'un groupe dynamique, d'un fait sociologique ou dire plus communément *« on ne peut pas plaire à tout le monde D'un point de vue pédagogique et méthodologique, il ne s'agit pas de savoir si c'est normal ou pas. La question est de savoir quelle en est l'utilité dans le processus d'enseignement. D'un point de vue psychologique c'est le changement de perspective et d'attitude du formateur qui peut engendrer une modification considérable de la motivation de l'apprenant. Combien de formateurs vous diront que c'est à l'apprenant de montrer suffisamment de motivation dans son parcours éducatif car ils se voient investis d'une mission de transfert des connaissances, pas de motivation ni de bien-être. Un tel point de vue est partagé par de nombreux éducateurs qui s'appuient sur un schéma qui date de la révolution industrielle, quelques uns l'appellent 'le bon vieux temps où l'école était un endroit de dur travail et de discipline»* D'autre part, on peut penser que les étudiants actuels se trouvent devoir vivre et apprendre dans un endroit d'un autre âge. Le défi à relever au sein du système éducatif a été brillamment expliqué par Sir Ken Robinson dans son discours „Changing Educational Paradigms“ présenté lors

de la conférence TED en 2010. Vous trouverez des explications et des vidéos sur la plate-forme Key Competence Happiness. Si les éducateurs sont prêts à prendre en compte la notion de bonheur, alors des changements fondamentaux dans l'organisation de système éducatif sont en marche.

Smith (2005) souligne quatre aspects clés concernant l'introduction de la notion de Bonheur dans la complexité du système éducatif::

**D'abord**, le concept de bonheur dans une salle de classe demande de regarder au-delà du contexte de l'enseignement. Dans la mesure où l'éducation doit prendre en compte la personne à part entière alors d'autres opportunités doivent lui être proposées: comme des activités autres et une implication dans la vie associative.

**Puis** cela nécessite un engagement dans l'éducation informelle, l'apprentissage communautaire et des méthodes plus inter-actives.

**Ensuite**, cela engendre des parcours plus larges et la recherche d'approches et de sujets qui ne soient pas bloquants.

**Dernier point**, le Bonheur dans l'éducation demande du conseil afin que ceux qui ont des difficultés aient la possibilité de bénéficier d'écoute sur leurs propres situations, et la liste continue...et c'est avec cela qu'on mesure les difficultés rencontrées dans la réorientation du système éducatif. Jean Baudrillard avait certainement raison lorsqu'il évoquait la résistance au changement de certaines cultures dominantes - mais le bien-être des personnes nous semble trop important pour que l'on ne s'attarde pas dessus.

Séparer les apprenants en sous groupes selon les sympathies spontanées est un processus banal, qui se met en place spontanément même de manière inconsciente. Reproduisons cette situation avec de la pensée positive.

Un exercice pour chaque éducateur:

Faites un plan de votre salle de cours avec la place habituelle de chacun et leur nom.

Pendant les cours suivants, reliez chaque nom avec trois petites choses qui vous paraissent correspondre à chaque apprenant. Il est important de l'écrire pour chacun d'eux. Aussi simple que cet exercice puisse paraître, cela prend souvent plusieurs cours et plusieurs heures avant d'y parvenir complètement. Pour quelques apprenants il est facile de choisir plusieurs thèmes positifs, pour d'autres cela semble presque impossible de trouver même un seul thème positif. Cependant c'est le point crucial de l'exercice, il faut évaluer des choses pour chaque apprenant. Quelquefois cela prend plus de temps pour les découvrir, quelquefois cela peut aussi être particulièrement difficile, mais c'est possible.

Si vous avez tout tenté, si vraiment vous avez fait des efforts et que vous n'avez toujours pas découvert un seul aspect positif pour un apprenant en particulier, écrivez la phrase suivante sous son nom: « Je considère qu'il (ou elle) fait preuve d'un incroyable capacité à me dissimuler les traits de sa personnalité .”

Dès que vous avez terminé votre travail pour tous les apprenants de votre salle de cours, essayez d'introduire toutes les informations recueillies dans votre processus pédagogique en vous appuyant sur les caractéristiques



spécifiques de l'apprenant et le sujet traité. Rangez votre travail parmi vos autres documents et vérifiez de temps en temps pendant vos cours si c'est toujours d'actualité ou s'il est nécessaire de le réactualiser.

Quel est le thème de cet exercice? Quel est le lien avec l'introduction transversale de la notion de bonheur ? Si l'on répond de manière traditionnelle on va classer nos apprenants selon différents critères – la première impression, l'impression générale, et quelques spécificités .Commencer comme cela contribue très souvent dès le début du cours à fermer les ressources et bloquer les potentialités. Vous pouvez considérer que c'est normal. Si l'on se réfère aux objectifs d'apprentissage, la question est de savoir si cette stratégie est utile?

## LA FORMATION AU BONHEUR ET LE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES

Fox Eades (2008) définit un ensemble de cours essentiels que les enseignants devraient suivre en psychologie positive:

- Aider les enfants à noter leurs expériences positives.
- Mener des activités que les enfants aiment en classe.
- S'entraîner à des récits positifs .
- Utiliser des „boosters“ pour transformer l'état d'esprit de la classe.
- Utiliser la technique du „Lâcher-prise“.
- Quand vous n'êtes pas en forme, remémorez-vous des souvenirs agréables .
- Encourager les enfants à se détendre.
- Dire aux enfants de demander de l'aide lorsqu'ils se sentent perdus
- Apprendre aux enfants à accepter l'échec.

Ces cours ont été établis pour des écoles primaires et secondaires mais ils peuvent tout à fait s'adapter à des cours pour adultes et la formation tout au long de la vie également. Récompenser le moindre effort, mettre en avant les potentialités des apprenants et créer une atmosphère positive est quelque chose qui a été testé et appliqué à travers le monde depuis les systèmes d'éducation classique de l'école primaire, aux écoles de langues, aux centres de formation aux nouvelles technologies jusqu'aux universités les plus prestigieuses A quand votre tour dans votre salle de cours en tant qu'expert éducatif ?

Deux bonnes raisons pour lesquelles la notion de bien-être devrait être enseignée en classe sont le nombre de dépressions et la baisse du sentiment de bonheur constatés depuis deux générations. Une troisième bonne raison est qu'un mieux-être renforce l'apprentissage, le but premier du système éducatif. Une pensée positive renforce l'attention, la créativité?, au contraire de la pensée négative qui réduit cette attention, rend plus critique. Quand vous êtes de mauvaise humeur vous allez plutôt penser „qu'est-ce qui ne va pas ici? „ et le contraire lorsque vous allez bien „qu'est-ce qui va bien?. Et même pire: lorsque vous n'êtes pas bien vous vous protégez derrière ce que vous connaissez déjà et suivez les ordres docilement. Les manières de penser à la fois positivement et négativement sont importantes dans les bonnes situations mais trop souvent l'école demande de suivre les ordres au lieu d'apprendre des nouveautés. Le résultat est que les enfants classent le fait d'aller à l'école juste avant le fait d'aller chez le dentiste. Dans le monde actuel, je pense que l'on est arrivé à un point dans lequel davantage de pensée créative, moins d'obéissance aux ordres établis – et oui davantage de plaisir – seront en phase de réussite prochainement. (*Seligman, a.o., 2009*).

## L'UTILISATION DE LA BASE DE DONNÉES KCH DANS L'ÉDUCATION

### **Des stimulants pour les période d'ennui ou de démotivation**

L'introduction de la notion de psychologie positive ne se fait pas en un éclair, cela demande du temps de la patience et de l'énergie. Une des manières consiste dans l'éducation des adultes à trouver les moyens de briser la glace pour dynamiser le groupe et stimuler le processus d'apprentissage. Plusieurs exercices dans la boîte à outils peuvent vous être utiles dans ce sens. Aussi vous pouvez légitimement passer cinq minutes à jouer avec les enfants pour les mettre de bonne humeur et expliquer que ce que vous faites est en accord avec la théorie de Barbara Fredrickson's ('broaden-and-build' théorie des émotions positives), car il s'agit d'éducation. Si l'on se concentre habituellement sur la façon de remédier à nos faiblesses, alors nous nous efforcerons de faire progresser les enfants. Si nous nous concentrons sur des habitudes de pensée, de discours et de comportements positifs, nous les aiderons à se développer encore davantage. *(Fox Eades, 2008)*

### **Des outils performants pour le développement individuel des ressources**

Utilisés à bon escient, les exercices peuvent aider vos apprenants à développer leurs propres ressources et compétences. Même si vous les utilisez sous la forme d'un accompagnement et si vous les introduisez dans les contenus de votre enseignement obligatoire, vous pouvez accomplir de réels changements dans votre salle de cours. La recherche d'aspects positifs dans la manière de penser, dans les habitudes, le vécu, les potentialités, peut rebuter au début. Même parmi de jeunes apprenants, l'auto satisfaction peut sembler problématique. Après les apprenants s'habituent, et commencent à adopter cette démarche et recherchent des ressources positives pour eux-mêmes et pour les autres, et cherchent également comment la développer. Ce ne sera pas « l'Amérique » dans un jardin d'Eden mais on observera un changement dans la dynamique du groupe et son attitude envers le travail.

### **La valeur ajoutée sur les projets à long terme**

Le fait d'introduire des exercices didactiques basés sur la recherche du Bonheur et la psychologie positive, peut être utile pour faire passer des apprentissages complexes. La notion de bonheur n'a pas besoin d'en être le centre, c'est une mesure d'accompagnement. Lorsqu'on travaille sur des projets à long terme, les exercices sur le bonheur doivent être considérés comme nécessaires à l'esprit d'équipe, pour stimuler les apprenants à donner le meilleur d'eux-mêmes, pour tracer les buts à atteindre et pour rechercher des solutions et non des difficultés. Il est donc important d'introduire des éléments de psychologie positive dans le cours des choses de telle sorte que cela constitue une part du programme qui s'inscrit naturellement.

### **Un apprentissage qui combine la notion de Bonheur avec les autres domaines**

Les éléments de la boîte à outils Key Competence Happiness peuvent faire partie des formations habituelles

pour adultes. Pendant la période de validation du projet Key Competence Happiness, de nombreux exercices ont été testés durant des cours de langue, de nouvelles technologies, de design, de reclassement pour des artisans. Dans tous les domaines cités précédemment, une phase de présentation a été nécessaire. De nombreux formateurs ou éducateurs ne voyaient pas où introduire des éléments de psychologie positive dans leurs cours, surtout dans le domaine des nouvelles technologies ou dans ceux de formation professionnelle pour des plâtriers ou des plombiers. Durant cette période l'équipe du projet les a assistés pour chercher des possibilités, tant l'évidence était claire. Plus les apprenants sont motivés et plus les progrès et la satisfaction qui en résultent sont grands.

## LE PROCESSUS D'INTRODUCTION PEUT ÊTRE DIVISÉ EN PLUSIEURS ÉTAPES

### **Une première présentation pour découvrir les attentes de l'enseignant**

Après la présentation du projet KCH et de ses objectifs, habituellement l'enseignant ne voit pas très bien le lien entre le projet, et ce qu'il doit enseigner. En avançant dans la discussion, on découvre des possibilités, dans la mesure où cela peut engendrer une motivation sur la durée, éviter les ruptures, renforcer l'envie de s'inscrire à un autre cours, etc.

### **Analyse de la méthode d'enseignement avec un exemple de cours**

Tous les cours pour adultes ne conviennent pas forcément pour qu'on y introduise de la psychologie positive. Pas parce que cela n'offre que des possibilités limitées, mais plutôt parce qu'on a affaire à un expert dont le temps d'intervention est compté. (e.g. Specialized ICT courses for IT experts). Par conséquent il est important de faire une analyse et de définir ensemble avec les directeurs ou avec les responsables pédagogiques à quel moment la méthode KCH pourra être appliquée. Le meilleur exemple est un cours de langue en raison de la flexibilité des contenus et la méthode utilisée est proche de celle de la pensée positive.

### **Elaboration d'une introduction pas à pas, correspondant aux besoins de la structure.**

Avant de faire un essai, les représentants de KCH et de la structure éducative doivent élaborer un plan de travail détaillé avec les tâches de chacun et les étapes dans le temps. C'est un point crucial afin d'éviter des incompréhensions. Signer un engagement rend la collaboration officielle. Il faut également définir des critères de qualité et d'évaluation.

### **Formation de formateurs**

Les personnes-clés sont les formateurs eux-mêmes, et ils doivent être accompagnés. Ils doivent aussi être volontaires. Sinon la mise en application risque d'être longue et sans lien avec la psychologie positive. Pendant la

session de formation, la base de données doit être expliquée, cependant le sujet principal repose sur le processus d'accompagnement dans lequel les formateurs vont apprendre comment transférer partiellement des exercices de la base de données dans leurs cours, en signalant la valeur ajoutée et en occultant le fait que leur ancienne manière de travailler risque de changer.

### **Evaluation des résultats, analyse des retours**

Passé un certain temps, les retours des apprenants et des formateurs ou des éducateurs doivent être rassemblés. Cela dépendra des intentions du responsable pédagogique et de la méthode d'évaluation qui sera retenue. Cependant afin de pouvoir évaluer les résultats des formateurs, les responsables pédagogiques et les représentants de KCH pourront jouer les clients mystère en endossant le rôle d'un participant pendant un cours dans lequel les outils KCH auront été implantés.

### **Adaptation et second niveau de progression**

Le projet Key Competence Happiness est une base de données ouverte, ce qui signifie que de nouveaux exercices et outils peuvent être rajoutés et actualisés même après la fin du projet. Si un formateur pense qu'un exercice devrait être modifié pour correspondre mieux à ses attentes, il pourra le corriger à son gré et ainsi l'actualiser. Cela rend l'ensemble de la boîte à outil totalement transparente et très motivante pour les experts de l'éducation. Un exercice nouvellement créé peut être publié et partagé immédiatement avec tous les formateurs.

### **Elaboration d'un plan de progression à long terme et suivi**

Avant la fin de ce travail d'équipe, une planification pour du long terme devra être élaborée et à nouveau signée par les responsables pédagogiques et les représentants de KCH. Lorsque au final la méthodologie d'installation est établie, le rôle des représentants de KCH s'arrête et le processus d'installation également. La structure éducative peut ensuite choisir d'avoir recours aux services d'une autre compagnie en fonction de ses propres besoins.

Les domaines les plus appropriés pour lesquels on peut utiliser une sélection d'exercices de la base de données Key Competence Happiness sont:

- Les cours de langue
- Les cours sur les nouvelles technologies pour grand public
- Les cours de dessin, de design ou de photographie
- Les cours de ré-entraînement dans tous les domaines
- Des ateliers ou des séminaires spécifiques

## LECTURES COMPLÉMENTAIRES ET RÉFÉRENCES:

- Fox Eades, J.**, (2008) Positive psychology in the classroom, <http://www.teachingexpertise.com/articles/positive-psychology-classroom-3506>, retrieved 3.8.2011
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M.** (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education* (35) 3, 293-311.
- Noddings, N.** (2009). *Happiness and Education*, New York: Cambridge University Press.
- Smith, M. K.** (2005). Happiness and education - theory, practice and possibility', the encyclopaedia of informal education, [www.infed.org/biblio/happiness\\_and\\_education.htm](http://www.infed.org/biblio/happiness_and_education.htm).
- Rein, Carole**, Positive Psychology in Education, (2007). <http://positivepsychologycoachingblog.com/2007/08/03/positive-psychology-in-education/> retrieved 3.8.2011 Further links and reading

### ALLEMAND

#### Lectures complémentaires

- LYUBOMIRSKY, S** (2008). *Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*, Frankfurt.
- BERNS, G.** (2006). *Statisfaction – Warum nur Neues uns glücklich macht*, Frankfurt/New York.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.** (2005). *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, 12. Auflage, Stuttgart.
- EPIKUR** hrsg. und übersetzt von Rainer Nickel (2005). *Wege zum Glück*, Düsseldorf.
- FREDRICKSON, B.** (2009). *Positivity*, New York.
- FRITZ-SCHUBERT, E.** (2008). *Schulfach Glück*, Freiburg.
- HORBACH, WOLFF** (2008). *77 Wege zum Glück*, GU München.
- SCHMITZ, M., SCHMITZ, M.** (2009). *Emotions-Management – Anleitung zum Glücklichsein*, München.
- VON HIRSCHHAUSEN, E.** (2009). *Glück kommt selten allein ...*, Reinbeck beim Hamburg.
- SMOLKA** Heide-Marie (2011). *Mein Glückstrainings-Buch*, Wien.

#### liens

- <http://www.faktor-g.de>
- <http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>
- <http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>
- <http://www.le.ac.uk/users/aw57/world/sample.html>
- <http://www.gluecksnetz.de>
- <http://www.meldestellefuergluecksmomente.at>
- <http://www.77-wege-zum-glueck.de>
- <http://www.worldofemotions.com>

<http://www.happier.com>  
<http://www positivityratio.com/>  
[http://chass.ucr.edu/faculty\\_book/lyubomirsky/](http://chass.ucr.edu/faculty_book/lyubomirsky/)  
<https://www.psyfit.nl/>

## TCHÈQUE

### Lectures complémentaires

**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2004). Pozitivní psychologie. Praha: Portál.  
**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2006). Psychologie smysluplnosti existence. Praha: Grada.  
**KŘIVOHLAVÝ, J.** (2009). Psychologie moudrosti a dobrého života. Praha: Grada Publishing.  
**SELIGMAN, Martin E. P.** (2003). Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar.  
**CSIKSZENTMIHALYI, M.** (1996). O štěstí a smyslu života. Praha: Nakladatelství LN.  
**MACKOVÁ, Z. (2006).** Fenomén prúdenia v širšom kontexte. Československá psychologie, 50, 2, 138-147  
**WATZLAWIK, P.** (2010). Úvod do neštěstí. Praha: Portál.  
**RICARD, M. (2008).** Kniha o štěstí. Praha: Rybka Publishers.  
**DOSEDLOVÁ, J. (2008).** Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Praha: MSD.  
**BLÍŽKOVSKÁ DOSEDLOVÁ, J.** (2003). Objektívni a subjektívni faktory štěstí. Brno: Masarykova univerzita Brně.  
**ŠOLCOVÁ, I.** (2005). Stinné stránky pozitivní psychologie. Československá psychologie, 49, 4, 363-366  
**KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., KODL, M.** (2009). Výsledky empirického šetření osobní pohody (wellbeing) u souboru českých vysokoškolských studentů. Brno: Pedagogická fakulta MU a nakladatelství MSD.

### liens

<http://web.ff.cuni.cz/~hosksaff/clanky-seligman.html>  
<http://www.pozitivni-psychologie.cz/>  
<http://e-psycholog.eu/clanek/97>  
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2155158>  
<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/2043350>

## ITALIEN

### Lectures complémentaires

**IAVARONE M. L.** (2008). Educare al benessere, Bruno Mondatori.  
**D'URSO V., Trentin R.** (1990 ). Psicologia delle emozioni, il Mulino, Bologna.  
**DE MASI D., Betto F.** (2004). Non c'è progresso senza felicità, Rizzoli, Milano.

**IAVARONE M.L.**, Verso una pedagogia del benessere. La costruzione di professionalità educative in ambito socio-sanitario, in P. Orefice, A.

**KLEIN S.** (2004). La formula della felicità, Longanesi, Milano

**LE DOUX J.** (1998). Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni, Baldini CasSELIGMAN M. (1996). Imparare l'ottimismo, Giunti, Firenze.

**SPERONI D.** (2010). I numeri della felicità, Feltrinelli.

#### liens

[http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in\\_calendario/sodcit/20101104\\_00/testointegrale20101104.pdf](http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf)

<http://www.donatosperoni.it/2010/10/09/i-numeri-della-felicita-riflessioni-sul-dibattito/>

<http://famiglieditalia.wordpress.com/2010/06/24/il-segreto-della-felicita-avere-una-famiglia-vicino-famiglie-ditalia-news/>

[http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in\\_calendario/sodcit/20101104\\_00/testointegrale20101104.pdf](http://www.istat.it/salastampa/comunicati/in_calendario/sodcit/20101104_00/testointegrale20101104.pdf)

## HOLLANDAIS

### Lectures complémentaires

**BOHLMEIJER, E. & HULSBERGEN, M.** (2009). Voluit leven - Boom hulpboek. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**BOLIER, L., HAVERMAN, M., & WALBURG, J.A.** (2010). Mental fitness - verbeter je mentale conditie (mental fitness - train your mental condition). Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**BANNINK, Frederike** (2009). Positieve psychologie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

**HAMBURGER, Onno & Bergsma, Ad** (2011). Gelukkig werken. Amsterdam: Boom/Nelissen.

**HULSBERGEN, M.** (2011). Ik ben altijd ergens anders. Over mindfulness & leven met aandacht. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

**LYUBOMIRSKY, Sonja** (2009). De maakbaarheid van het geluk – een wetenschappelijke benadering voor een gelukkig leven. Amsterdam: Archipel.

**SELIGMAN** (2009). Gelukkig zijn kun je leren. Houten: Spectrum.

**VAN CRAEN, Wilfried** (1999). Lessen in levenskunst. De praktijk van het positief denken. Acco Uitgeverij.

**VAN CRAEN, Wilfried** (2007). De praktijk van het genieten. Acco Uitgeverij.

**HAYES, Steven.** (2006). Uit je hoofd in het leven. Nieuwezijds BV

**DEWULF, David.** (2010). Mindful gelukkig: Zeven bronnen van innerlijke vreugde. Lannoo.

#### liens

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<https://www.psyfit.nl/>

<http://www.netwerkpositiepsychologie.nl/>  
<http://www.plukjegeluk.be/>  
<http://gelukscoach.plukjegeluk.be/>  
<http://www.positiefonderwijs.nl/>  
<http://www.lesseningeluk.nl/>

## SLOVENIEN

### Lectures complémentaires

- AVSEC, A., MASNEC, P. in Komidar, L.** (2009). Personality traits and emotional intelligence as predictors of teachers' psychological well-being. *Psihološka obzorja*, 18 (3), 73-86.
- GRADIŠNIK, Branko.** (2010). Sreča: pisma iz moje svetovalnice (Happiness – letters from my counseling). Ljubljana: Umco.
- GRUBAN, Brane.** (2008). Prehod od negativne na pozitivno psihologijo motivacije zaposlenih. *Dialogos: strateške komunikacije*. Retrieved from [www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/](http://www.dialogos.si/slo/objave/clanki/psih/)
- KODRIČ, Neli.** (2008). Sreča je. (Happiness exists). Maribor: Založba Litera.
- MUSEK, J.** (2005). Psihološke in kognitivne študije osebnosti – dosežki pozitivne psihologije. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta – Razprave.
- MUSEK, J. in Banda, D.** (2006). Motivacijski in emocionalni vidik inspiracije (Motivational and Emotional Aspect of Inspiration). *Anthropos* 2006 1-2 (201-201), str. 77-95.
- REBULA, Alenka.** (2007). V luči pozitivne psihologije (In the light of Positive Psychology). Članek. Retrieved from [www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php](http://www.alenkarebula.com/index.php?id=34&page=include/vidi.php)
- SMOLEJ-FRITZ, B. in Avsec, A.** (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psihološka obzorja*, 16 (2), 5-17.
- Vizjak, M. in Musek, J.** (2007). Pozitivna psihologija – V iskanju sreče (Positive Psychology – searching Happiness). *REVIJA Soutripanje*. Retrieved from [www.cdk.si/soutripanje/](http://www.cdk.si/soutripanje/)  
Books of foreign authors translated into Slovene in the field of Positive Psychology:
- CAMPBELL, J.** (2010). Poti do sreče: osebna preobrazba. (Paths to happiness: personal transformation). Nova Gorica: Založba Eno.
- CRAFT, R.G.** (2010). Načrt za srečo (Happiness scheme). Tržič: Učila International.
- GRENVILLE-CLEAVE, B., BONIWELL, I. in Tessina, T.B.** (2010). Enačba za srečo (Happines equation). Ljubljana: Didakta
- RIJAVEC, M., MILJKOVIĆ, D, Brdar, I.** (2009). Pozitivna psihologija – Znanstveno istraživanje ljudskih snaga I sreće. Zagreb: Manager – Poslovna knjižara



**SELIGMAN, M.E.P.** (2009). Naučimo se optimizma (Learned optimism). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

**SELIGMAN, M.E.P.** (2011). Optimističen otrok ( Optimistic Child). Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

**SHIMOFF, M.** (2009). Srečni kar tako – sedem korakov do sreče (Happy for no reason – seven authentic happiness steps). Ljubljana: Založba Vale-Novak.

liens

**IPSA Institute for Integrative Psychotherapy and Counseling**

<http://www.institut-ipsa.si>

They are offering coaching for personal development and enhancing positive resources

Doc.dr. Beno Arnejčič is an expert in the field of positive psychology, motivation, psychology, recreational race.

<http://www.tek.si>

**School of Emotional Intelligence** <http://www.custvena-inteligenca.org>

Program is aimed at managing stress, developing emotional and social skills, knowledge and understanding of emotions, increase confidence, improve communication, interpersonal relationships, self-esteem, increasing well-being and happiness. Participants are trained to be more relaxed, creative and happy.

**Positive psychology at the workplace**

<http://www.mojedelo.com>

Franka Bertoncej, Master of psychological science. She is involved with coaching staff and individual psychological counseling for individuals. Working principally on transactional analysis methods and cognitive behavioral approach, it builds your knowledge with the new principles of positive psychology.

We can find practical, everyday piece of advice on a positive, fulfilling and happier life at [www.pozitivke.net](http://www.pozitivke.net) website.

**Institute of personal quality development**

<http://www.insti-rok.si>

**Positive psychology /well-being and happiness**

[www.psiha.net](http://www.psiha.net)

**Positive psychology in temporary economics**

[www.fakulteta.doba.si](http://www.fakulteta.doba.si)

**Female well-being**

[www.alenkarebula.si](http://www.alenkarebula.si)

**Slovenian Hypnoterapist Association**

[www.dhs.si](http://www.dhs.si)

**Slovenian Neuroscience Association**

[www.sinapsa.org](http://www.sinapsa.org)

## ANGLAIS

### Further reading

**NOLL, H.** (2010). Life Satisfaction and Income – A Paradox Relationship?unpublished paper, Mannheim.

**RUBIN, Gretchen,** (2009). The Happiness Project, Harper Collins Publishers, New York,

**CSIKSZENTMIHALYI, M., ABUHAMDEH, S., & NAKAMURA, J.** (2005). Flow. New York, NY,US: Guilford Publications.

**FREDRICKSON, B.L.** (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. New York, NY,US: Oxford University Press.

**KEYES, C.L.M.** (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. Am Psychol, 62,95-108.

**LYUBOMIRSKY, S.** (2008). The how of happiness: A practical approach to getting the life you want. Londen: Sphere.

**SELIGMAN, M.E.P.** (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York, NY,US: Free Press.

**SELIGMAN, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C.** (2006). Positive Psychotherapy. American Psychologist, 61,774-788.

**SELIGMAN, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C.** (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60,410-421.

**SIN, N.L. & LYUBOMIRSKY, S.** (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65,5, 467-487.

### liens

#### **European Network for Positive Psychology:**

<http://www.enpp.eu/>

#### **International Positive Psychology Association:**

[www.ippanetwork.org](http://www.ippanetwork.org)

#### **Positive Psychology Center:**

<http://www.ppc.sas.upenn.edu>

#### **How are you**

<http://www.worldofemotions.com>

#### **Measure your happiness**

<http://happier.com>

#### **Authentic Happiness:**

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/Default.aspx>

#### **World Database of Happiness:**

<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

**Centre for Applied Positive Psychology:**

<http://www.cappeu.com>

**Strengths 2020 - Realising the best of you**

<http://www.strengths2020.com>

**Positivity - Barbara Fredrickson**

<http://www.positivityratio.com>

**Centre for Confidence:**

<http://www.centreforconfidence.co.uk>

**VIA Institute on Character:**

<http://www.viacharacter.org>

**Clifton Strengths Finder Center:**

<http://gmj.gallup.com/content/102310/clifton-strengthfinder-book-center.aspx>

**Centre for Trauma, Resilience and Growth:**

[www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma](http://www.nottinghamshirehealthcare.nhs.uk/trauma)

**Optimal Functioning**

<http://www.optimalfunctioning.com/tag/positive-psychology>

**Positive Psychology News:**

<http://positivepsychologynews.com/>

**The Hero Project - Philip Zimbardo:**

<http://www.lucifereffect.com/heroism-signup.htm>

**New Zealand Association of Positive Psychology:**

<http://www.positivepsychology.org.nz/index.html>

**Personal Well-Being Centre:**

<http://www.personalwellbeingcentre.org/index.html>

[http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness\\_formula/default.stm](http://news.bbc.co.uk/2/hi/programmes/happiness_formula/default.stm)

## Videos

Have a look at the videos of diverse famous people giving lecture on positive psychology.

Martin Seligman on the flourish concept:

<http://www.seligmaneuropa.com/en/news/allgemeine-news/prof-dr-seligman-uber-flourish#axzz10iZDc5ur>

**Martin Seligman on positive psychology:**

[http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/martin_seligman_on_the_state_of_psychology.html)

**Martin Seligman on the future of positive psychology:**

[http://www.youtube.com/watch?v=m\\_hRtz-sQxg&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=m_hRtz-sQxg&feature=related)

**Mihály Csikszentmihalyi on flow:**

[http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

**Tal Ben-Shahar on positive psychology:**

<http://bigthink.com/ideas/16653>

**Barbara Frederickson on positive emotions:**

<http://www.youtube.com/watch?v=lqZ04KhQjmQ>

**Barbara Fredrickson on positivity:**

[http://www.youtube.com/watch?v=Ds\\_9Df6dK7c](http://www.youtube.com/watch?v=Ds_9Df6dK7c)

**Matthieu Ricard on the habits of happiness:**

[http://www.ted.com/talks/matthieu\\_ricard\\_on\\_the\\_habits\\_of\\_happiness.html](http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_on_the_habits_of_happiness.html)

**Daniel Kahneman on diverse approaches towards happiness:**

[http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel\\_kahneman\\_the\\_riddle\\_of\\_experience\\_vs\\_memory.html](http://www.ted.com/talks/lang/eng/daniel_kahneman_the_riddle_of_experience_vs_memory.html)

**Ken Robinson about schools killing creativity:**

[http://www.ted.com/talks/ken\\_robinson\\_says\\_schools\\_kill\\_creativity.html](http://www.ted.com/talks/ken_robinson_says_schools_kill_creativity.html)

**Dan Gilbert on the happiness questions:**

[http://www.ted.com/talks/dan\\_gilbert\\_asks\\_why\\_are\\_we\\_happy.html](http://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy.html)

**Chris Johnston: Bristol Happiness Lectures:**

<http://www.youtube.com/watch?v=y2QZoEFYkKs>

**Edward Craighead and Corey Keyes on the ways to happiness:**

<http://www.youtube.com/watch?v=7q6DSDxIpd4>

**Philip Zimbardo on the psychology of evil:**

[http://www.ted.com/talks/philip\\_zimbardo\\_on\\_the\\_psychology\\_of\\_evil.html](http://www.ted.com/talks/philip_zimbardo_on_the_psychology_of_evil.html)

**George Vaillant on the results of a Harvard study on the pursuit of happiness**

<http://www.theatlantic.com/video/archive/2009/05/the-pursuit-of-happiness/24300/>

**Dalajláma on happiness and positive emotions:**

<http://www.forum2000.cz/cz/web-tv/cat/dalajlama/detail/prednaska-dalajlamy-on-line/>

**Een documentaire “Happy”:**

<http://www.thehappymovie.com/>



## Project partnership:

### Austria

Blickpunkt Identität

<http://www.blickpunkt-identitaet.eu>

Medizinische Universität - Division of Social Psychiatry

<http://www.muw.ac.at>

Arbeitsmarktservice Niederösterreich

<http://www.ams.at/noe>

### Netherlands

Trimbos-instituut

<http://www.trimbos.nl>

Verwey-Jonker Instituut

<http://www.verwey-jonker.nl>

### Czech republic

KTP - Společnost pro kvalifikaci na trhu práce

<http://www.ktp-qualification.eu>

### Slovenia

INTEGRA, Inštitut za razvoj človeških virov

<http://www.eu-integra.eu>

### Belgium

ISW Limits

<http://www.iswlimits.be>

### Portugal

Instituto Politécnico de Beja/Escola Superior de Educação

<http://www.ipbeja.pt>

### Germany

PS: Akademie

<http://www.ps-akademie.de>

### France

INSUP Formation

<http://www.insup.org>

### Italy

Fondazione Idis – Città della Scienza

<http://www.cittadellascienza.it>



Education and Culture DG

## Lifelong Learning Programme

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication (communication) n'engage que son auteur et la Commission n'est pas responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.