
Facteurs de satisfaction associés au bonheur de l'adulte

Christiane Laroche
Gaston-René de Grâce
Université Laval

Résumé

Depuis vingt ans, on relève de nombreuses recherches empiriques portant sur les facteurs de satisfaction associés au bonheur de la personne adulte. Une quarantaine de ces études paraissent particulièrement pertinentes et peuvent être regroupées sous les thèmes suivants : la personnalité; les émotions; les relations interpersonnelles; les activités sociales et les loisirs; le travail; le niveau de scolarité, le statut socio-économique et le revenu; l'âge; et le genre. Cet article vise d'abord à faire la recension critique des recherches. En plus de contribuer à une meilleure compréhension de l'apport respectif de chacun des facteurs de satisfaction liés au bonheur, cette recension offre des suggestions méthodologiques et dégage des pistes de recherche prometteuses. Diverses applications découlant de la recherche sont aussi présentées à l'intention des intervenants, que ce soit dans un contexte de développement personnel ou encore thérapeutique.

Abstract

Over the past twenty years, numerous articles on the factors of satisfaction associated with happiness in adults have been published. Approximately forty of these studies seem of particular importance and can be categorized according to the following themes: personality; emotions; interpersonal relationships; social activities and leisure; work; educational level, socio-economic status and income; age; and gender. This article first presents a critical review of this literature. Beyond facilitating a better understanding of the relative contribution of each factor associated with happiness, this review makes suggestions for methodology and presents avenues for future research. It also offers applications which could be of use to professionals either in personal growth or the therapeutic context.

Cet article poursuit trois grands objectifs. Le premier a pour but de faire le point sur la somme des connaissances scientifiques accumulées sur le bonheur chez l'adulte. Le deuxième vise à dégager des pistes de recherches prometteuses et à améliorer la méthodologie. Le troisième propose des applications à l'usage des intervenants.

Pour rendre compte du sentiment d'être heureux, les termes satisfaction, bien-être subjectif ou psychologique sont parfois utilisés dans les recherches, mais celui de bonheur est plus fréquent. Certains théoriciens conçoivent que ce sentiment résulte de l'équilibre entre les expériences émotives ressenties durant une période de temps (Bradburn, 1969), de la somme de circonstances de vie entièrement objectives (Campbell, Converse & Rodgers, 1976), de la réalisation d'aspirations basées sur des comparaisons (Michalos, 1980) ou encore du niveau d'adaptation (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978).

Argyle (1992) propose que le bonheur consiste en trois composantes partiellement indépendantes: la fréquence et l'intensité des expériences

de joie, le niveau moyen de sentiment de satisfaction et l'absence d'états négatifs. L'aspect cognitif correspond au degré de satisfaction auquel un individu perçoit que ses aspirations sont atteintes (Campbell et al., 1976). L'aspect émotif est un état de courte durée qui comprend deux dimensions: l'intensité (excitation-calme) et le caractère (plaisant-déplaisant) des affects ressentis (Argyle, 1987).

Afin de connaître les facteurs associés au bonheur général, des études identifient plusieurs variables de satisfaction de vie (Bradburn, 1969; Bradburn & Caplovitz, 1965; Campbell et al., 1976). Selon Argyle (1987), ce sont les relations sociales, le travail, les loisirs et la personnalité qui en sont les sources majeures, tandis que le revenu, la classe sociale, l'âge et le sexe demeurent intéressants. Étant donné leur rôle, les émotions à court terme méritent également d'être considérées. Cet article se limite à ces facteurs. Pour permettre une meilleure représentativité de la population adulte, âgée de 18 ans et plus, les études portant spécifiquement sur les personnes âgées sont écartées. Seules les recherches se situant dans un cadre surtout corrélationnel ou quasi expérimental sont retenues ici.

SYNTHÈSE DES ÉTUDES

Les recherches sont regroupées selon les thèmes et sous-thèmes correspondant aux facteurs de satisfaction nommés précédemment. La personnalité joue un rôle important (Argyle & Lu, 1990a; Booth, Bartlett & Bohnsack, 1992; Costa & McCrae, 1980; Diener, Sandvik, Pavot & Fujita, 1992; Dixon, Willingham, Chandler & McDougal, 1986; Feingold, 1983; Furnham & Brewin, 1990; Joubert, 1990; McCrae & Costa, 1986; Pavot, Diener & Fujita, 1990; Rim, 1993). Le bonheur est fortement associé à l'extraversion, à l'intérêt social et à l'ouverture d'esprit, tandis que le sentiment d'être malheureux est relié au névrosisme, à la timidité et à la solitude. Les gens heureux bénéficieraient donc d'une nature ou d'habiletés qui favorisent l'expression et l'acceptation sociale. D'autres aspects de la personnalité sont impliqués. Les personnes heureuses possèdent des mécanismes leur permettant de mieux affronter les événements stressants de la vie. Le niveau d'affect positif plus marqué des personnes extraverties, peu importe la situation, suggère qu'elles sont plus sensibles aux gratifications de leur environnement.

Le rôle des émotions de courte durée est appréciable (Cunningham, 1988; Forgas, 1994; Mikulincer & Peer-Goldin, 1991; Tolor, 1978). Le fait que l'humeur temporaire soit associée à l'intérêt pour les activités sociales et au jugement lors des interactions avec les autres, laisse entrevoir par extrapolation les conséquences d'états négatifs durables sur la capacité de tirer profit de ces sources de satisfaction et sur le sentiment de bien-être général.

En effet, le bonheur de la plupart des gens est relié de façon importante au soutien procuré par leurs relations sociales primaires (Ball,

1993; Brim, 1974; Burt, 1987; Crohan, 1992; Glenn & Weaver, 1981; Kirchler, 1988; Knox & Wilson, 1978; Noor, 1994). Une vie conjugale de qualité en constitue la source principale. Bien qu'il faille tenir compte de certaines différences culturelles, la satisfaction retirée de la vie familiale est aussi en relation avec le bien-être subjectif des parents. Avoir des enfants serait encore plus bénéfique lorsque les femmes ne travaillent pas à l'extérieur et qu'ils ne sont pas trop nombreux. Le support de proches et d'amis deviendrait plus important en l'absence d'un conjoint.

La participation sociale est également un facteur fortement associé au bonheur, indépendamment de la personnalité et de l'âge (Argyle & Lu, 1990b; Cooper, Okamura & Gurka, 1992; Lu & Argyle, 1991; Rosenberg & Chelte, 1980). Quoique l'intérêt porté au type d'activité puisse varier selon les caractéristiques personnelles, cet investissement procure généralement un plus grand bien-être.

Le travail est aussi associé au bonheur (Adelmann, 1987; Barker, 1993; Coleman & Antonucci, 1983; Roborgh & Stacey, 1987; Weaver, 1978) mais ne constituerait pas une condition suffisante pour être heureux. Cependant, il ne faut pas en négliger l'impact puisque, même à temps partiel, il est relié au bien-être physique de la femme, à une augmentation de l'estime de soi et à une diminution de la détresse psychologique. Il faut également tenir compte des caractéristiques d'emploi. En effet, les hommes sont plus heureux lorsque les conditions d'emploi favorisent un sentiment d'autonomie et d'accomplissement personnel.

Les critères démographiques objectifs, tels que le niveau de scolarité, le statut socio-économique et le revenu sont très peu associés au bonheur (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978; Stassen & Staats, 1988; Walberg & Weinstein, 1984). Il semble que les gens considèrent ces facteurs comme étant moins importants et compensent par la satisfaction retirée dans d'autres domaines.

L'âge et le sexe sont également peu reliés au bonheur (Fugl-Meyer, Bränholm & Fugl-Meyer, 1991; Glenn, 1975; Mugford & Lally, 1981). L'importance relative des divers facteurs de satisfaction semble varier selon les rôles et les étapes de la vie des personnes.

CRITIQUES MÉTHODOLOGIQUES

Il faut tout d'abord signaler que la majorité des études ont recours à un devis corrélational ne pouvant établir la nature causale des facteurs étudiés par rapport au bonheur. De plus, diverses limites au niveau des échantillons, des instruments et des procédures viennent circonscrire l'interprétation et la généralisation des résultats.

Représentativité des échantillons

Plusieurs chercheurs utilisent des échantillons provenant de populations très spécifiques. C'est le cas de l'étude de Diener et al. (1992) où les

personnes pauvres, âgées ou enceintes sont majoritaires. Comme cela se produit souvent, plusieurs recherches ont recours aux étudiants de niveau collégial ou universitaire comme sujets (Argyle & Lu, 1990b; Booth et al., 1992; Cooper et al., 1992; Cunningham, 1988; Dixon et al., 1986; Furnham & Brewin, 1990; Joubert, 1990; Pavot et al., 1990; Rim, 1993; Tolor, 1978). Par ailleurs, McCrae et Costa (1986) n'incluent que des gens ayant un niveau élevé de scolarité. L'étude de Costa et McCrae (1980) se limite exclusivement à des hommes vétérans alors que Roborgh et Stacey (1987) ont recours à des hommes ayant changé volontairement de carrière et possédant un niveau élevé de scolarité et un revenu supérieur. Dans l'étude de Barker (1993), la plupart des femmes occupent soit l'emploi d'infirmière, soit celui de procureur. Les conditions de travail évaluées par Adelman (1987) proviennent de données recueillies dix ans plus tôt. Les caractéristiques d'emploi étant beaucoup plus restreintes pour les femmes, ces échantillons masculins et féminins sont difficilement comparables. En plus d'un petit nombre de sujets, l'échantillon de Mikulincer et Peer-Goldin (1991) est composé quasi exclusivement de femmes. Pour leur part, Blais et al. (1990) recrutent leurs couples dans un centre de consultation psychologique tandis que Kirchler (1988) utilise un échantillon de convenance. Les résultats des recherches sur la contribution des enfants au bonheur (Ball, 1993; Knox & Wilson, 1978; Moor, 1994) ne peuvent être généralisés qu'aux parents vivant avec un conjoint. Enfin, Brim (1974) a recours entre autres à une population de militantes féministes sans se soucier de la répartition équitable de ces sujets dans ses sous-échantillons.

Les instruments de mesure

De très nombreux auteurs ne rapportent pas les qualités psychométriques de leurs instruments. Il est vrai que dans certains cas il s'agit d'instruments connus et fréquemment utilisés. Par contre, les auteurs suivants se servent de questionnaires maison dont la valeur scientifique est soit non rapportée, soit insuffisante: Barker (1993), Blais et al. (1990), Brickman et al. (1978), Brim (1974), Cooper et al. (1992), Crohan (1992), Forgas (1994), Fugl-Meyer et al. (1991), Kirchler (1988), Knox et Wilson (1978), Lu et Argyle (1991) et Pavot et al. (1990).

Bon nombre de recherches se limitent à une seule question générale afin d'évaluer le niveau de bonheur. C'est le cas des études de Brim (1974), Burt (1987), Dixon et al. (1986), Feingold (1983), Glen (1975), Joubert (1990), Mikulincer et Peer-Goldin (1991), Rosenberg et Chelte (1980) et Walberg et Weinstein (1984). Or, avec cette procédure le jugement des sujets peut être affecté par les émotions passagères.

Trois auteurs modifient les instruments de mesure utilisés ce qui permet de douter que ceux-ci conservent leurs qualités psychométriques

originelles: Argyle et Lu (1990b), Diener et al. (1992) et Mugford et Lally (1981).

Les procédures

Dans la grande majorité des cas, les auteurs ne semblent pas faire varier l'ordre de présentation des instruments de mesure pour éviter l'effet constant d'un instrument sur un autre.

Lorsque l'entrevue face à face est utilisée, il est important que les expérimentateurs soient formés de façon adéquate afin de standardiser la procédure et diminuer la désirabilité sociale. Deux recherches ne donnent aucune information permettant de penser que cette précaution soit prise: Brickman et al. (1978) et Roborgh et Stacey (1987).

Argyle et Lu (1990b) ont recours à trois groupes de sujets. L'évaluation de l'introversion-extraversion est faite par un interviewer pour ce qui est du premier groupe alors qu'un test standardisé est utilisé avec les deux autres groupes. Rien ne confirme que la classification du premier groupe soit faite à partir de critères équivalents d'une situation à l'autre.

Quant à McCrae et Costa (1986), ils évaluent la personnalité et les mécanismes d'adaptation suite à un événement stressant plusieurs mois après ledit événement. Ceci laisse évidemment place à une possibilité d'erreur de mémoire chez les répondants.

Enfin, Diener et al. (1992) mesurant le niveau de bien-être d'une partie de leurs sujets dix ans avant la personnalité, les résultats peuvent ainsi être contaminés par l'histoire de vie des sujets.

SUGGESTIONS

Étant donné la nature surtout corrélationnelle ou quasi expérimentale des études recensées, les suggestions pour d'éventuelles recherches ont comme but de raffiner ce même type de méthodologie. Quant aux suggestions d'ordre pratique, elles visent à améliorer l'utilisation des facteurs associés au bonheur dans les divers plans d'intervention.

Pour la recherche

À la lumière des résultats dégagés et de l'ensemble des limites méthodologiques observées, des suggestions d'ordre général peuvent être faites. En ce qui a trait à l'estimation du niveau de bonheur, il serait préférable que l'utilisation d'une unique question générale soit évitée dans le but de minimiser les biais personnels. Les trois quarts des études recensées pour ce travail sont de nature corrélationnelle. D'autres recherches utilisant des méthodologies variées s'avèrent donc nécessaires pour pouvoir préciser la direction causale des relations mises en évidence. Il faut cependant noter que même l'établissement de tels liens de nature causale ne serait pas suffisant pour comprendre la signification que peuvent

avoir pour les personnes les facteurs de bonheur identifiés. C'est plutôt en se tournant du côté des recherches qualitatives-phénoménologiques que l'on pourrait trouver des éclaircissements à cet égard.

Certaines autres suggestions sont à faire. Selon Furnham et Brewin (1990), ces études proviennent majoritairement de pays où l'extraversion est socialement valorisée. Il serait donc intéressant de savoir si cette relation demeure la même, lorsque la culture diffère.

Certains travaux soulèvent de nouvelles questions de recherche à propos des traits de personnalité. Les chercheurs Pavot et al. (1990) proposent que des études vérifient chez les personnes extraverties et névrosées, l'existence de différences individuelles quant à la sensibilité aux gratifications et aux punitions de l'environnement. De leur côté, Mikulincer et Peer-Goldin (1991) suggèrent d'évaluer si le bonheur à long terme peut résulter d'un état de congruence stable entre le soi idéal et le soi actuel.

Des aspects de la vie familiale méritent d'être explorés plus amplement. Entre autres, il manque d'information sur la contribution des enfants au bonheur général des pères de race blanche, ainsi que des parents de familles monoparentales.

En ce qui a trait aux proches et aux amis, des études pourraient être reprises avec des mesures plus sensibles aux dimensions du soutien apporté par ce réseau. Le soutien perçu, le soutien reçu, la propension à y recourir et le degré de réciprocité dans le soutien pourraient fournir des informations sur des composantes qualitatives du réseau possiblement reliées au bonheur.

Expliquer le lien entre le bonheur et les activités sociales en termes de fréquence pure de participation ne serait pas suffisant selon Cooper et al. (1992). Les recherches à venir devraient plutôt évaluer les aspects psychologiques associés à la quantité objective d'activités sociales. Il faudrait également savoir comment l'importance des interactions avec les parents, les amis et les groupes, varie au cours de la vie et examiner si les loisirs solitaires ou familiaux sont associés au bonheur d'individus de certains groupes d'âge.

Les études recensées indiquent que le statut de travail, ainsi que les conditions socio-économiques sont peu reliés au niveau de bonheur général peut-être parce que ces éléments sont pris pour acquis. Le retrait de ces mêmes facteurs pourrait avoir une tout autre signification. Le contexte économique actuel favorise une diminution marquée de la qualité des conditions de travail souvent accompagnée d'une baisse de revenu. De nouvelles recherches longitudinales vérifiant si le niveau de bonheur décline, reprend son niveau normal après quelques mois, ou demeure stable suite à ces changements défavorables permettraient peut-être d'augmenter la compréhension des théories de la réalisation

des aspirations de Michalos (1980) et du niveau d'adaptation de Brickman et al. (1978).

Pour l'intervention

Bien que les aspects pratiques qui permettraient de hausser le sentiment de bonheur des adultes ne soient pas abordés directement par les études recensées, plusieurs possibilités d'interventions émanent de l'ensemble de ces résultats.

Les relations sociales sont manifestement associées au bonheur. Une évaluation du degré de solitude paraît donc souhaitable lorsqu'une personne ne se sent pas suffisamment heureuse. Le désir ou la capacité d'initier ces interactions semble toutefois tributaire, en partie du moins, de traits de personnalité. Dans certains cas, un travail thérapeutique préalable sur la tendance au névrosisme peut s'avérer nécessaire. Il serait hasardeux de conseiller d'accroître le nombre de contacts sociaux sans tenir compte de l'insatisfaction que ceux-ci peuvent parfois générer chez certains individus en raison de limites personnelles. Favoriser l'acquisition d'habiletés sociales et relationnelles chez les personnes qui ont des problèmes liés à la timidité, à une faible estime de soi ou encore adoptant des comportements jugés socialement inacceptables, pourrait augmenter le plaisir qu'elles retirent de ces échanges, ainsi que leur effet positif.

D'autres personnes peuvent restreindre leurs activités parce qu'elles méconnaissent ce qui leur convient. Une psychothérapie axée sur la connaissance de soi pourrait parer à cette lacune. La tenue d'un journal de bord permettant d'enregistrer le niveau de satisfaction d'une liste de nouvelles activités à explorer pourrait renforcer la motivation à intensifier la fréquence des événements jugés les plus plaisants, tel que proposé par Argyle (1987).

La solitude peut aussi découler d'événements extérieurs à soi occasionnant une rupture des habitudes de vie (e.g. déménagement dans une ville étrangère, perte d'emploi ou d'un être cher). Une thérapie de deuil permettrait à ces personnes de prendre une distance et de relocaliser l'objet de la perte pour pouvoir se rendre disponibles pour de nouveaux investissements socio-affectifs.

La façon de se mobiliser lorsque des événements stressants surviennent, diffère selon la personnalité. Avantager l'acquisition de mécanismes d'affrontement plus efficaces pourrait profiter aux gens qui ont de la difficulté à faire face aux changements et aux épreuves de la vie. Par exemple, la restructuration cognitive est un outil qui s'avère particulièrement efficace à modifier les cognitions pathogènes.

Le bonheur général des personnes ayant un conjoint est en rapport avec la satisfaction retirée de cette relation. Il faut donc porter une attention particulière aux difficultés conjugales, lorsque les gens ne se disent pas heureux. De nombreuses méthodes thérapeutiques peuvent

rehausser la qualité relationnelle. L'étude de Crohan (1992) supporte l'idée qu'il est important de modifier les croyances à propos de la résolution des conflits. Non seulement les conflits sont-ils inévitables mais encore faut-il accepter d'y travailler pour les résoudre. Kirchler (1988) croit que la première étape du développement de l'harmonie dyadique consiste à percevoir adéquatement les motivations du partenaire. L'incapacité de comprendre la réalité de l'autre peut causer des émotions négatives. Aider à développer une attitude empathique envers le conjoint devrait donc favoriser l'apprentissage de nouvelles habiletés relationnelles et permettre aux partenaires d'expérimenter des interactions plus fréquentes et gratifiantes, et ainsi diminuer les conflits.

Le travail est en corrélation avec le bien-être des femmes. À temps plein ou partiel, il va de pair avec une meilleure estime de soi, ainsi que leur bonheur dans les autres sphères de vie et il agit comme force stabilisatrice lorsqu'elles traversent des périodes de vie critiques. L'intégration au marché du travail pourrait donc être bénéfique aux femmes qui ne travaillent pas à l'extérieur et qui ne sont pas heureuses de cette situation.

Les caractéristiques d'emploi sont associées au bonheur des travailleurs. Suivre des cours du soir afin d'acquérir des connaissances qui serviront à rehausser la qualité des conditions de travail (e.g. tâches plus diversifiées et stimulantes) ou encore envisager un changement de carrière qui réponde à de nouvelles attentes (e.g. développement personnel) pourrait être envisagé lorsqu'un sentiment d'insatisfaction est manifesté à ce niveau.

Il semble que l'âge et le sexe soient peu reliés au niveau de bonheur général parce que les gens pondèrent leurs objectifs de vie. Lorsqu'une personne ne peut espérer atteindre les objectifs fixés préalablement, Fugl-Meyer et al. (1991) suggèrent de l'orienter de façon à ce qu'elle y apporte des modifications pour qu'ils deviennent réalisables. Il peut parfois s'avérer difficile ou prématuré d'apporter des changements notables à certains domaines de vie insatisfaisants. Diversifier les centres d'intérêts et s'investir dans d'autres domaines pourrait alors se révéler une excellente solution. Quand ce qui constituait un sens à sa vie devient inopérant ou pire encore, une source de problèmes insolubles, il faut accepter de s'investir ailleurs pour trouver un nouveau sens à son existence.

CONCLUSION

Ces études permettent de dresser une esquisse des facteurs de satisfaction associés au bonheur de l'adulte. Les traits de personnalité facilitant l'expression sociale et l'utilisation de stratégies efficaces d'affrontement des problèmes sont associés positivement au bonheur. Les émotions passagères de joie vont de pair avec la recherche de contacts sociaux et

une meilleure qualité d'interaction. Les individus jouissant d'une vie conjugale de qualité ont également le niveau de bonheur le plus élevé. La participation aux activités et loisirs en groupe est reliée à des effets bénéfiques, peu importe l'âge. Occuper un emploi est en relation avec un plus grand bien-être chez les femmes, alors que des conditions de travail favorables sont reliées à un plus grand bonheur chez les hommes. Le niveau de scolarité, le statut socio-économique et le revenu n'ont pas de relation significative avec le bonheur. Il en est de même de l'âge et du sexe, les gens semblant pondérer leurs objectifs au cours des étapes de la vie et selon le sexe.

L'analyse méthodologique révèle plusieurs limites qui circonscrivent l'interprétation et la généralisation de ces résultats. La majorité des études ont recours à un devis corrélationnel ne pouvant certifier la direction causale des liens établis. Les échantillons sont souvent davantage représentatifs du milieu étudiant que de la population générale. L'utilisation d'une seule question générale lors de l'évaluation du bonheur et l'absence d'informations concernant les coefficients de validité et de fidélité des instruments maison sont des faiblesses souvent relevées au niveau des mesures. En ce qui a trait aux procédures, l'ordre de présentation des questionnaires n'est pas toujours contrôlé, alors que le silence est souvent gardé sur la formation des interviewers qui effectuent des entrevues face à face.

Les recommandations générales pour les futures recherches concernent l'application de méthodologies variées et l'utilisation de mesures plus précises du niveau de bonheur. Des pistes de recherches prometteuses se dégagent de certains résultats: tester les différences de sensibilité aux gratifications ou aux punitions de l'environnement, ainsi que les effets à long terme du niveau de congruence entre le soi idéal et actuel permettraient de mieux cerner le rôle des traits de personnalité. La compréhension d'autres facteurs serait également enrichie par de nouvelles études sur la contribution des enfants au bonheur des pères et des parents de familles monoparentales, sur l'influence de diverses composantes qualitatives du réseau de proches et d'amis, sur les effets des loisirs solitaires chez différents groupes d'âge, ainsi que sur l'impact de la perte d'emploi.

L'ensemble de ces résultats permet d'orienter les interventions susceptibles de hausser le niveau de bonheur. Celles-ci devraient viser: l'apprentissage d'habiletés sociales et l'augmentation de la fréquence des activités en groupe, afin de contrer la solitude; l'enseignement de nouvelles stratégies d'affrontement des problèmes pour suppléer les mécanismes peu efficaces; l'intégration d'habiletés relationnelles afin d'augmenter la qualité de la relation conjugale; l'orientation des femmes vers le marché du travail, lorsqu'elles ne sont pas heureuses de leur style de vie; le soutien lors de démarches ayant pour but l'acquisition de

nouvelles connaissances ou un changement de carrière quand les conditions d'emploi sont inadéquates; la modification des attentes lorsque les objectifs sont irréalistes et la diversification des intérêts à travers plusieurs domaines de vie.

Les recherches recensées contribuent à faire ressortir diverses facettes du phénomène du bonheur. Ces connaissances suggèrent des pistes aux intervenantes et intervenants pour aider les gens à devenir plus heureux. Présentement, aucune évidence empirique ne supporte l'idée que le niveau de bonheur ne puisse être rehaussé de façon permanente (Veenhoven, 1991).

Références

- Adelmann, P. K. (1987). Occupational complexity, control, and personal income: Their relation to psychological well-being in men and women. *Journal of Applied Psychology*, 72(4), 529-37.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (1992). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990a). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1255-61.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990b). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1011-17.
- Ball, R. E. (1993). Children and marital happiness of black Americans. *Journal of Comparative Family Studies*, 24(2), 203-18.
- Barker, K. (1993). Changing assumptions and contingent solutions: The costs and benefits of women working full- and part-time. *Sex Roles*, 28(1/2), 47-71.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1021-31.
- Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Students Development*, 33(2), 157-62.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradburn, N., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-27.
- Brim, J. A. (1974). Social network correlates of avowed happiness. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 158(6), 432-39.
- Burt, R. S. (1987). A note on strangers, friends and happiness. *Social Networks*, 9(4), 311-31.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of american life*. New-York: Russel Sage Foundation.
- Coleman, L. M., & Antonucci, T. C. (1983). Impact of work on women at midlife. *Developmental Psychology*, 19(2), 290-94.
- Cooper, H., Okamura, L., & Gurka, V. (1992). Social activity and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 13(5), 573-83.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668-78.
- Crohan, S. E. (1992). Marital happiness and spousal consensus on beliefs about marital conflict: A longitudinal investigation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 89-102.
- Cunningham, M. R. (1988). What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies, and behavioral interest. *Motivation and Emotion*, 12(4), 309-31.

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-15.
- Dixon, P. N., Willingham, W. K., Chandler, C. K., & McDougal, K. (1986). Relating social interest and dogmatism to happiness and sense of humor. *Individual Psychology Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 42 (3), 421-27.
- Feingold, A. (1983). Happiness, unselfishness and popularity. *The Journal of Psychology*, 115, 3-5.
- Forgas, J. P. (1994). Sad and Guilty? Affective influences on the explanation of conflict in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 56-68.
- Fugl-Meyer, A. R., Brånholm, I.-B., & Fugl-Meyer, K. S. (1991). Happiness and domain-specific life satisfaction in adult Northern Sweden. *Clinical Rehabilitation*, 5(1), 25-33.
- Furnham, A., & Brewin, C. R. (1990). Personality and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11 (10), 1093-96.
- Glenn, N. D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family*, 37(3), 594-600.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 43(2), 161-68.
- Joubert, C. E. (1990). Relationship among self-esteem, psychological reactance, and other personality variables. *Psychological Reports*, 66, 1147-51.
- Kirchler, E. (1988). Marital happiness and interaction in everyday surroundings: A time-sample diary approach for couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(3), 375-82.
- Knox, D., & Wilson, K. (1978). The differences between having one and two children. *The Family Coordinator*, 27(1), 23-25.
- Lu, L., & Argyle, M. (1991). Happiness and cooperation. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1019-30.
- Martin, M., Argyle, M., & Crossland, J. (1988). On the measurement of happiness. *The Psychologist*, 1(8), 33.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-405.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Mikulincer, M., & Peer-Goldin, I. (1991). Self-congruence and the experience of happiness. *British Journal of Social Psychology*, 30, 21-35.
- Mugford, S., & Lally, J. (1981). Sex, reported happiness and the well-being of married individuals: A test of Bernard's hypothesis in an Australian sample. *Journal of Marriage and The Family*, 43(4), 969-75.
- Noor, N. M. (1994). Children and well-being: A comparison of employed and non-employed women. *Work and Stress*, 8(1), 36-46.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1299-1306.
- Rim, Y. (1993). Happiness and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 14(4), 617-18.
- Roborgh, P., & Stacey, B. G. (1987). Happiness and radical career change among New Zealanders. *The Journal of Psychology*, 12(5), 501-12.
- Rosenberg, E., & Chelte, A. F. (1980). Avowed happiness of members of sport and non-sport voluntary associations. *International Journal of Sport Psychology*, 11(4), 263-75.
- Stassen, M. A., & Staats, S. R. (1988). Hope and happiness: A comparison of some discrepancies. *Social Indicators Research*, 20(1), 45-58.
- Tolor, A. (1978). Personality correlates of the joy of life. *Journal of Clinical Psychology*, 34(3), 671-76.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. Dans F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (p. 7-26). Oxford: Pergamon Press.
- Walberg, H. J., & Weinstein, T. (1984). Adult outcomes of connections, certification and verbal competence. *Journal of Educational Research*, 77(4), 207-12.
- Weaver, C. N. (1978). Job satisfaction as a component of happiness among males and females. *Personnel Psychology*, 31, 831-40.

À propos des auteurs

Christiane Laroche a obtenu son Baccalauréat en psychologie de l'Université Laval en 1995 et sa maîtrise en psychologie de la même institution en 1996. Elle travaille présentement à l'Hôpital Paul-Gilbert de Charny. Ses intérêts de recherche portent principalement sur le bonheur.

Gaston-René de Grâce a obtenu sa maîtrise en psychologie de l'Université d'Ottawa en 1967 et son doctorat en sciences psychologiques de l'Université de Bordeaux en 1970. Après des études postdoctorales en Californie, il s'orienta vers la psychologie clinique-humaniste. Ses intérêts de recherche portent sur l'actualisation, les crises de la vie adulte et la solitude. Il est présentement professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval.

Adresse de correspondance: Gaston-René de Grâce, Ph.D., École de Psychologie, Université Laval, STE-FOY, Québec, G1K 7P4. Téléphone: (418) 656-5970