

LE BONHEUR, L'EXPÉRIENCE OPTIMALE ET LES VALEURS SPIRITUELLES : UNE ÉTUDE EMPIRIQUE AUPRÈS D'ADOLESCENTS¹

Mihaly CSIKSZENTMIHALYI²

Université de Chicago

John D. PATTON

Université de Chicago

Traduit et adapté de l'anglais par Mario Lucas³

Résumé

Selon la théorie du « flow », les personnes qui vivent des expériences optimales dans leurs activités quotidiennes se déclareraient plus heureuses. Le terme « flow », signifiant « suivre le courant », est choisi pour décrire ces moments de qualité appelés expériences optimales. Ces dernières se produiraient lorsque la personne s'engage dans une activité qui possède des buts clairs et des défis à la mesure de ses compétences. Elle dirige aussi son attention vers des éléments extérieurs plutôt que de se centrer sur elle-même (son ego). Notre question est de savoir dans quelle mesure une idéologie à caractère religieux ou à caractère altruiste peut contribuer à l'établissement de ces moments de qualité. Nous avons utilisé la méthode d'échantillonnage d'expérience (ESM) dans le but de savoir si le bonheur, défini comme une humeur positive, se relie plus à la religiosité et à l'altruisme qu'à des valeurs matérialistes. L'étude a été réalisée auprès d'un échantillon représentatif d'adolescents et d'adolescentes fait à l'échelle nationale aux États-Unis (856 répondants, 28 000 réponses). Les analyses ont révélé que le pourcentage de temps passé dans une humeur positive variait de façon significative en regard du niveau de scolarité, du sexe et de la classe sociale. De concert avec la littérature sur le sujet, l'étude n'a pas révélé de lien positif entre le temps passé dans une humeur positive et les valeurs matérialistes, sauf pour les adolescents des classes sociales dites inférieures. À l'inverse, la plupart de nos analyses ont montré que la religiosité et plus particulièrement les valeurs d'altruisme sont reliées à des mesures du bonheur vu en tant que trait de la personnalité.

Mots clés : bonheur, expérience optimale, valeurs, adolescence

¹ La présente recherche a été subventionnée par la *Fondation Alfred P. Sloan*. Les résultats ne sont pas nécessairement endossés par l'organisme subventionnaire.

² Pr Mihaly Csikszentmihalyi, Department of Psychology, University of Chicago, 5848 South University Avenue, Chicago, Illinois, USA 60637.

³ Mario Lucas poursuit actuellement un doctorat en andragogie à l'Université de Montréal.

LES FONDEMENTS THÉORIQUES DE L'EXPÉRIENCE OPTIMALE ET DU BONHEUR

Le bonheur se définit selon la dimension temporelle de deux façons distinctes. Dans un mode synchronique, on parle du bonheur en tant qu'*état temporaire* qui varie chez la même personne en regard de certaines conditions intrapsychiques ou externes. Dans un mode diachronique, on voit le bonheur en tant que *trait* pouvant varier d'un individu à l'autre. Dans le cadre d'une précédente recherche, Csikszentmihalyi (1975) a étudié l'expérience optimale qui réfère à l'état subjectif de se sentir bien. L'auteur a voulu identifier les conditions qui pouvaient caractériser les moments que les gens décrivaient parmi les meilleurs de leur vie. Il a interrogé des alpinistes, des joueurs d'échec, des compositeurs de musique et d'autres personnes qui consacraient beaucoup de temps et d'énergie à des activités pour le simple plaisir de les faire sans recherche de gratifications conventionnelles comme l'argent ou la reconnaissance sociale.

Chose qui peut paraître surprenante, des activités comme la méditation ou la danse semblent aussi apporter de telles gratifications psychologiques. Ces situations correspondent à des moments où les gens se rappellent s'être sentis heureux, et ce, sans égard aux antécédents personnels (culture, sexe, âge ou classe sociale) ou à la nature même de l'activité (travail à la chaîne, conduite d'une automobile, écriture d'un poème). Le terme « suivre le courant » (*flow*) a servi pour décrire cette expérience optimale parce que les participants faisaient souvent référence à l'analogie de se laisser porter par un fort courant (Csikszentmihalyi, 1990,1993; Inghilleri, 1995). Voici comment un poète relate son expérience de vivre la joie d'écrire, description qui illustre bien le sentiment « de se laisser porter par un fort courant ».

C'est comme ouvrir une porte flottante sortie des nues. Vous vous laissez emporter à tourner la poignée, à ouvrir et à entrer. Vous ne pouvez vous forcer à faire cela. Vous n'avez qu'à vous laisser flotter. La seule force gravitationnelle provient du monde extérieur qui cherche à vous retenir (Perry, 1996).

Athlètes, motards japonais, fermiers des Alpes, moines hindous, anciens drogués donnent tous une description similaire des meilleurs moments de leur vie.

L'expérience optimale a tendance à se produire dans les conditions suivantes :

- Des buts clairs conduisent à l'action. Par exemple, dans le cadre d'une activité ludique, sportive ou musicale, la personne sait exactement ce qu'elle doit faire, moment après moment.

- Un feed-back immédiat suit l'action. Contrairement au vécu quotidien, la personne sait exactement où elle en est.
- Les distractions sont réduites au minimum. La personne peut se concentrer exclusivement sur ce qu'elle fait.
- Les exigences de l'action concordent avec les aptitudes de l'acteur. Lorsque le défi est trop grand pour ses compétences, de l'anxiété s'en suit. À l'inverse, l'ennui s'installe si les compétences sont trop grandes pour la situation. Enfin, lorsqu'il y a peu de défi et peu de sollicitation, c'est l'apathie. L'expérience de « suivre le courant » survient lorsque le défi et les compétences sont relativement équilibrés.
- L'acteur a le contrôle de ses actions à l'intérieur des paramètres de l'activité sans nécessairement contrôler les résultats.
- L'acteur est en mesure d'« oublier » en quelque sorte sa propre personne (son ego) et ses besoins.
- Les contraintes externes, notamment celle du temps, sont sans importance ou sous le contrôle de l'acteur.

Ces conditions réunies, toute action individuelle devient autotélique, c'est-à-dire motivante et valable pour elle-même. De façon typique, le sentiment de « suivre le courant » se produit à l'intérieur d'activités qui ne sont là que pour procurer cette expérience : rituels religieux, danse, musique, arts, sports, jeux. Il est également possible de vivre une expérience optimale à l'intérieur d'activités aussi triviales que jouer avec son enfant, converser, repasser ses vêtements, laver la vaisselle, dans la mesure où les conditions susmentionnées sont réunies.

Notons ici que les gens ne se déclarent pas nécessairement heureux au moment où ils font l'expérience de « suivre le courant ». Pour cela, une partie de l'attention mobilisée par l'action doit en quelque sorte dévier de sa trajectoire et s'investir dans un mouvement de prise de conscience. Il s'agirait d'une distraction qui aurait pour effet de briser l'expérience de « suivre le courant ». L'expérience optimale requiert une trop grande concentration pour conduire simultanément à l'expérience du bonheur, ce qui est d'ailleurs le cas pour tout sentiment sans lien direct à l'activité. Plus tard, la personne pourrait référer à ces moments d'engagement intense et déclarer qu'ils correspondent à ce que le bonheur doit être.

Pour nous, le concept d'expérience optimale traduit assez bien le bonheur en tant qu'état ressenti (mode synchronique). Peut-il rendre compte du bonheur en tant que trait personnel (mode diachronique)? Csikszentmihalyi (1975, 1993) a déjà proposé que les gens aptes à vivre des expériences positives sur une base régulière auraient des personnalités

de type « autotélique ». À cet égard, des études plus récentes menées par Adlai-Gail (1994) et Hektner (1996) ont montré que les adolescents qui rapportent des expériences optimales en grand nombre déclarent avoir le sentiment général d'une vie qualitativement meilleure; leur style de vie porte également à penser qu'ils seront des adultes avec un meilleur potentiel de bonheur.

À partir du moment où le concept d'expérience optimale réfère plus à un trait personnel qu'à un état ressenti, nous pourrions affirmer qu'une personne heureuse est celle qui saura se doter d'un système cognitif et comportemental lui donnant plusieurs occasions de se concentrer facilement avec des règles et des buts clairs. Ce système constituera une référence à partir de laquelle elle pourra opter pour des choix identifiables comme bons ou mauvais. Elle pourra se doter de possibilités d'actions propices à mettre de côté les préoccupations propres à l'ego. On a déjà suggéré que des idéologies, des systèmes religieux et aussi certaines philosophies (p. ex. stoïcisme, existentialisme) répondent à ces paramètres et qu'ils semblent fournir aux personnes des possibilités de vivre régulièrement des expériences optimales tout au long de leur existence. Il s'agit ici d'un point de vue favorable aux disciplines « spirituelles » en tant que facteurs importants pouvant contribuer au bonheur défini comme trait personnel (Csikszentmihalyi, 1993, p. 238).

LES ÉTUDES EMPIRIQUES SUR LES BASES SPIRITUELLES ET MATÉRIELLES DU BONHEUR

Un tout autre point de vue présente le bonheur comme le résultat d'une acquisition de biens ou d'avantages matériels. L'histoire de l'humanité a été jalonnée par des hommes et des femmes qui se sont dirigés vers l'une ou l'autre des sources suivantes pour étancher leur soif de bonheur. La première est celle du bien-être matériel : santé, réussite financière, confort, sécurité, reconnaissance sociale. La seconde, tout aussi répandue, consiste à vouloir atteindre une sérénité intérieure, but que les religions et autres pratiques spirituelles ont traditionnellement proposé.

La recherche contemporaine en psychologie a également mis l'accent sur ces façons de chercher le bonheur. Un grand nombre d'études revues par Myers (1993), Myers et Diener (1995 et présent numéro) ainsi que Diener et Diener (1996) indiquent que : a) les gens souffrant de maladies à caractère dégénératif ne relatent pas des niveaux de bonheur significativement moins élevés que les personnes en bonne condition physique; par ailleurs, des personnes devenues soudainement riches n'ont pas rapporté des niveaux plus élevés de bonheur; b) il n'y a qu'une très faible relation entre le bien-être matériel et le bonheur et c) cette dernière ne s'appliquerait qu'à des populations que l'on dira pauvres. En d'autres mots, le bien-être matériel ne semble importer que pour une proportion

assez négligeable dans les comptes-rendus personnels du bonheur (Brickman, Coates et Janoff-Bulman 1978; Diener *et al.* 1993; Inglehart 1990; Kammann 1983). De plus, ces mêmes revues citent plusieurs études rapportant que les personnes dotées de fortes croyances religieuses ou spirituelles ou dotées de fortes valeurs d'altruisme font état d'un niveau de bonheur significativement plus élevé que les personnes n'ayant pas de telles croyances ou valeurs à un niveau aussi élevé (Colasanto et Shriver 1989; Gallup 1984; Inglehart 1990; Poloma et Pendleton 1990).

Des sceptiques pourraient jeter un discrédit sur ces recherches en disant que tout cela repose sur des attributions personnelles du bonheur contaminées par la désirabilité sociale ou, de façon plus radicale, par une tromperie faite à soi-même. Par exemple, une personne avec de fortes croyances religieuses va se déclarer heureuse dans le seul but d'éviter toute dissonance cognitive. Il semblerait cependant que la désirabilité sociale n'occupe pas un espace important dans les évaluations subjectives du bien-être (Diener *et al.* 1991; Diener *et al.*, 1994). De plus, en contre-validation, on rapporte que les gens qui se déclarent heureux sont aussi perçus de cette façon par leurs amis, les membres de leur famille ou les cliniciens qui les interrogent (Myers et Diener 1995). Tout comme le disent les chercheurs dans ce domaine et considérant la nature subjective du bonheur, le meilleur juge en la matière n'est-il pas en définitive la personne qui rapporte son expérience?

Le but de la présente étude est d'évaluer la relation entre le bonheur et les valeurs matérielles et spirituelles au moyen d'une méthodologie habituellement peu utilisée dans les études basées sur une évaluation subjective du bien-être. Plutôt que de nous appuyer sur une seule évaluation de son état (par exemple, jusqu'à quel point une personne se déclare heureuse), nous nous sommes référés à plusieurs autoévaluations d'un échantillonnage représentatif de 856 adolescents américains. Ces derniers ont donné plus de 28 000 réponses à la suite d'un signal émis d'une montre-bracelet programmée de façon aléatoire huit fois par jour. À chaque signal, la personne répondait à un questionnaire de deux pages tiré d'un calepin : elle indiquait où elle se trouvait, ce qu'elle était en train de faire et de penser, son humeur, et ce, huit fois par jour, pendant une semaine. La méthode d'échantillonnage d'expérience (ESM), dont la validité et la fiabilité ont été démontrées, mesure la qualité de l'expérience subjective (Csikszentmihalyi et Larson, 1984; Hormuth 1986; Moneta et Csikszentmihalyi, 1996). Grâce à cette méthode, nous obtenons une mesure à la fois détaillée et écologique du phénomène du bonheur vu d'abord en tant qu'un état de la personne (mode synchronique). Ensuite, nous colligeons les réponses obtenues au cours de la semaine pour chacun des répondants. La méthode ESM nous servira pour obtenir une mesure du bonheur en tant que trait personnel (mode diachronique).

(Note de la rédaction : La méthode ESM est également décrite dans *La mesure du bonheur* qui apparaît à la fin du présent numéro).

LES PROCÉDURES DE RECHERCHE

Nous avons utilisé la méthode d'échantillonnage d'expérience (ESM) afin d'obtenir une mesure dans la variation des humeurs chez 856 étudiants et étudiantes choisis au hasard dans des classes de sixième, huitième, dixième et douzième années d'écoles publiques secondaires et collégiales sur douze sites du territoire des États-Unis. Les données ont été enregistrées en 1993 dans le cadre d'une étude sous l'égide de la Fondation *Alfred P. Sloan Study of Youth and Social Development* de l'Université de Chicago et du *National Opinion Research Center* (Bidwell, Csikszentmihalyi, Hedges et Schneider, sous presse). Les répondants ont été interviewés à leur école durant l'année scolaire 1992-1993 par une équipe d'étudiants gradués.

Pour la partie de l'étude où nous avons utilisé la méthode ESM, les étudiants et étudiantes recevaient une montre-bracelet programmée pour émettre huit signaux par jour, déterminés au hasard, durant sept jours. Au signal donné, la personne devait indiquer ce qu'elle était en train de faire, où elle se trouvait, à quoi elle pensait, ce qui se passait en elle-même et enfin comment elle situait son niveau de motivation. Nous n'avons pas inclus dans l'analyse les comptes-rendus d'étudiants qui ont réagi à moins de 15 signaux.

Le taux moyen s'est établi à 35 réponses. En complémentarité au ESM, les étudiants devaient remplir deux questionnaires. Le premier était le *Career Orientation Survey* (COS) sur les motivations et choix de carrière. Le second est une révision du *National Educational Longitudinal Survey* (NELS). Il s'agit d'un questionnaire d'une vingtaine de pages qui fournit une information démographique détaillée ainsi que la perception de l'étudiant à l'égard de ses buts, ses valeurs et ses perspectives dans la poursuite éventuelle de ses études.

Les instruments

Pour la présente étude, nous avons comparé les répondants selon cinq variables : les ressources matérielles, les valeurs matérialistes, les valeurs reliées à la reconnaissance sociale, la religiosité et l'altruisme.

Les ressources matérielles (RM) se composent de réponses apportées à quatre types de questions du NELN : le niveau d'éducation des parents, la classe sociale de la communauté, les ressources matérielles ainsi que les ressources d'ordre intellectuel de la famille. Les répondants disent s'ils reçoivent un journal quotidien, s'ils sont abonnés à des revues, s'ils

possèdent un atlas, un dictionnaire ou encore plus d'une cinquantaine de livres. Ils mentionnent s'il y a un ordinateur, un lave-vaisselle, une laveuse et une sècheuse, un four micro-onde, un magnétoscope ou encore si l'étudiant possède ou non sa propre chambre. Chaque type de questions sur les ressources matérielles recevait une même pondération.

Les valeurs matérialistes (VM) se composent de deux variables : la première est une question du COS (*Career Orientation Survey*) où l'on demande aux étudiants s'ils aimeraient « être comme » tel ou tel individu qu'ils ou qu'elles admirent parce qu'il « a de l'argent ». Le format de réponse à cette question est du type « oui ou non ». La question pour l'autre variable s'énonce ainsi : « jusqu'à quel point est-il important pour vous de posséder beaucoup d'argent? » avec les possibilités de réponses suivantes : « pas important », « assez important » et « très important ».

Les valeurs reliées à la reconnaissance sociale (VRS) comprennent deux questions extraites du COS. À titre d'exemple, on demande : « lorsque vous avez à travailler sur une tâche difficile tel un devoir, jusqu'à quel point est-il important pour vous de... » suivi d'une liste de valeurs pour lesquelles l'étudiant doit établir un ordre de priorité allant de un à cinq. Les items « impressionner ses amis » ainsi que « être respecté des autres » ont servi à mesurer le VRS.

La religiosité est déterminée grâce aux réponses des étudiants aux items du NELS. Le premier touche au nombre de fois que l'étudiant se rend à l'église avec six options allant de « jamais » à « plus d'une fois par semaine ». Dans le second, on demande aux étudiants s'ils se considèrent eux-mêmes comme une « personne religieuse » avec les trois choix suivants : « non », « oui » et « oui, beaucoup ». La cote attribuée à la religiosité correspond au résultat combiné des deux réponses précédentes avec la cote « zéro » pour les réponses négatives. Par exemple, le sujet qui assiste régulièrement à des célébrations religieuses, mais déclare y être contraint recevra la cote « zéro ».

L'altruisme se relie à deux questions du NELS où l'on demande jusqu'à quel point il est important « d'aider les autres personnes de ma communauté » et « d'être en mesure d'assurer à mes enfants de meilleures possibilités que j'en ai eues moi-même ». Les choix possibles s'échelonnent de « pas important » jusqu'à « très important ». Nous avons l'hypothèse que les adolescents qui se disent portés vers l'aide à autrui et qui possèdent une perspective future ont probablement développé un système de valeurs qui les rend plus aptes au bonheur parce que cela leur procure des buts clairs et atteignables ainsi que cette faculté si caractéristique à l'expérience optimale qui consiste en l'« oubli de sa propre personne (ego) ».

Le tableau 1 montre les relations entre les cinq variables mesurant les ressources et les valeurs. Bien que statistiquement significatives, ces

relations sont plutôt faibles, indiquant par là un degré élevé d'indépendance parmi les variables. Les plus fortes corrélations se présentent du côté des valeurs matérialistes (VM) avec les ressources matérielles (RM). Les valeurs reliées à la reconnaissance sociale (VRS) présentent une relation négative avec les ressources matérielles (RM) alors qu'elles présentent une corrélation positive avec les valeurs matérialistes (VM) ainsi qu'avec l'altruisme. La religiosité et l'altruisme vont également dans le même sens.

Dans une seconde série d'analyses, nous avons voulu savoir de quelle façon différentes orientations relatives aux valeurs pouvaient covarier avec les humeurs positives des adolescents durant la semaine. Une des questions du ESM était : « quelle est l'activité principale que vous êtes en train d'effectuer (au moment du présent signal)? » Les réponses ont été initialement codées dans des centaines de catégories spécifiques. Pour les besoins de la présente étude, celles-ci ont été regroupées en cinq catégories majeures (énumérées plus loin).

La variable dite dépendante a été le pourcentage de temps passé dans une humeur positive, ce qui correspond ici à notre indice de bonheur. Cela correspond à la somme de sept items bipolaires : heureux - triste, puissant - faible, actif - passif, sociable - isolé, fier - honteux, impliqué - détaché, stimulé - blasé. Ces items ont été évalués sur une échelle allant de « beaucoup », « passablement », suivi de « un peu » jusqu'à « ni l'un ni l'autre » (arrivant au centre d'une échelle de sept points). La corrélation médiane parmi ces sept variables correspond à $r = 0,67$ ($p < 0,0001$). Cette mesure composite de l'état subjectif de bien-être a été préférée à une simple mesure « heureux - triste ». En effet, nous avions l'hypothèse que cela allait donner une mesure plus robuste du construit (le bonheur) et aussi moins sujette à l'effet de désirabilité sociale. L'item « heureux - triste » a présenté une corrélation de $r = 0,69$ ($p < 0,0001$) avec notre mesure composite.

Les résultats des humeurs rapportées par les étudiants pour chacune des réponses ont ensuite été comparés à l'humeur moyenne de l'échantillon total. Les réponses au-dessus de la moyenne du groupe ont été considérées comme « positives ». Le pourcentage de temps passé dans un état d'humeur positive (selon certaines activités spécifiques ou pour toutes celles-ci) a également été rapporté.

Tableau 1 **Corrélations entre les ressources matérielles et les valeurs**
(N = 628 à 828)

Valeur	RM	VM	VRS	ALT
VM	0,15***			
VRS	-0,14****	0,10***		
ALT	-0,05	0,07*	0,10**	
REL	0,01	0,03	0,03	0,10***

* p < 0,10; ** p < 0,05; *** p < 0,01; **** p < 0,001

RM = ressources matérielles; VM = valeurs matérielles; VRS = valeur de la reconnaissance sociale; ALT = altruisme; REL = religiosité.

LES RÉSULTATS

Humeur et valeurs

Afin de tester la relation entre les différentes variables et le bonheur, nous avons fait une analyse de régressions multiples où le pourcentage de temps passé dans une humeur positive devenait la variable dépendante. Les effets des ressources matérielles, des valeurs matérialistes, des valeurs reliées à la reconnaissance sociale, de la religiosité et de l'altruisme ont d'abord été examinés pour tous les étudiants. En second lieu, ils ont été examinés de façon séparée selon l'âge, le sexe et le statut social dans la communauté.

Pour l'ensemble de notre échantillon, la variable « ressources matérielles » (éducation des parents, biens dans la maison et ressources d'ordre intellectuel de la famille) a présenté une relation négative avec l'humeur positive ($p < 0,05$) (voir tableau 2A). En revanche, la religiosité et l'altruisme ont présenté une relation positive avec l'humeur positive (respectivement $p < 0,05$ et $p < 0,001$). Par ailleurs, les valeurs matérialistes et les valeurs reliées à la reconnaissance sociale n'ont pas présenté de relation significative. Notons au passage que seulement 4 % de la variance dans les humeurs durant la semaine s'expliquerait au moyen de notre analyse de régression. Il est clair que d'autres déterminants (allant des déterminants génétiques jusqu'aux effets des différentes dynamiques familiales) agissent sur la variance du bonheur. Si nous nous rappelons que notre étude s'inscrit dans un cadre exploratoire, nous pensons qu'une telle différence, si minime soit-elle et malgré tout significative, ouvre des avenues intéressantes pour de prochaines recherches.

Tableau 2 Les variables expliquant le « pourcentage de temps passé dans un état d'humeur positive ». Résultat des analyses de régressions multiples. (Échantillon = 856 sujets; 28 000 réponses)

Variabiles	RM	VM	VRS	REL	ALT	R ²
A. Échantillon total	-2,40*	1,22	0,88	2,39**	3,70****	0,04
B. Niveau scolaire						
6 ^e / 8 ^e	-1,31	0,89	-0,55	2,22**	3,04***	0,04
10 ^e / 12 ^e	-0,99	0,34	2,43* *	1,06	2,33**	0,05
C. Sexe						
Garçons	-1,48	1,12	1,51	1,29	2,48***	0,04
Filles	-1,94**	0,66	-0,30	2,04**	2,78***	0,04
D. Statut social						
Bas	2,71***	-0,62	-0,39	0,49	0,79	0,03
Moyen	-	1,62	0,28	1,98**	2,84***	0,08
	3,16***					
Élevé	1,56	-0,20	1,05	1,74*	2,42**	0,05

* p < 0,10; ** p < 0,05; *** p < 0,01; **** p < 0,001

RM = ressources matérielles; VM = valeurs matérielles; VRS = valeur de la reconnaissance sociale; ALT = altruisme; REL = religiosité.

Lorsque nous avons séparé notre échantillon selon l'âge, nous avons découvert qu'à l'instar de l'ensemble, les étudiants de sixième et huitième années ont rapporté plus souvent une humeur positive lorsqu'ils se percevaient comme religieux ($p < 0,05$) ou altruistes ($p < 0,01$). Les valeurs reliées à la reconnaissance sociale n'ont présenté qu'une légère relation négative (non significative) avec l'humeur positive. Ni les ressources matérielles ni les valeurs matérialistes n'ont affiché une différence significative (voir tableau 2B).

Les ressources matérielles, tout comme les valeurs matérialistes, n'ont pas montré de lien avec l'humeur positive rapportée par les étudiants de dixième et de douzième années. En revanche, les étudiants de sixième et huitième années, et notamment ceux plus âgés qui affichent des valeurs plus affirmées pour la reconnaissance sociale, signalent aussi plus de moments positifs ($p < 0,05$). Quant au groupe le plus âgé des adolescents, il n'y a pas de relation entre la religiosité et l'humeur positive, mais il en apparaît une entre l'altruisme et l'humeur positive. Ici encore, le pourcentage de variance expliquée (R^2) est de 4 % pour le groupe le plus jeune et de 5 % pour le groupe plus âgé. À l'adolescence avancée, il semble que ce soient l'altruisme et les valeurs reliées à la reconnaissance sociale plus que la religiosité qui nous permettent de prédire le pourcentage de temps passé dans une humeur positive.

Lorsque nous analysons les données selon le sexe, nous découvrons que les ressources matérielles présentent une relation négative avec

l'humeur positive, ceci autant pour les filles que pour les garçons. Ajoutons ici qu'elle n'est significative que pour les filles ($p < 0,05$). Les valeurs matérialistes n'ont pas présenté d'effet particulier (voir tableau 2C). Les valeurs reliées à la reconnaissance sociale n'apparaissent significatives ni pour l'un ni pour l'autre des deux sexes. La religiosité apparaît significative pour les filles, alors qu'elle ne l'est pas pour les garçons. Par contre, l'altruisme l'est autant pour les garçons que pour les filles ($p < 0,01$).

Les analyses des données selon la classe sociale (inférieure, moyenne ou élevée) donnent des résultats fort intéressants (voir tableau 2D). Les ressources matérielles présentent une relation *positive* avec l'humeur plaisante pour les étudiants de classe sociale inférieure ($p < 0,01$), alors qu'elle est *négative* pour les étudiants de classe sociale moyenne ($p < 0,01$). Pour ceux de la classe supérieure, la relation est positive mais non significative. Les ressources matérielles s'associent avec l'humeur positive seulement pour les étudiants de classe sociale inférieure. Toujours pour ces derniers, on observe une relation légèrement négative (non significative) entre les valeurs matérialistes, les valeurs reliées à la reconnaissance sociale et l'humeur positive, alors que la religiosité ne présente qu'une légère association positive. Les valeurs matérialistes et les valeurs reliées à la reconnaissance sociale ne présentent pas de relation positive en ce qui concerne l'humeur positive des étudiants de classe sociale moyenne. Pour ces derniers, la religiosité ($p < 0,05$) et l'altruisme ($p < 0,01$) pouvaient prédire l'humeur positive. Le pourcentage de variance expliquée (R^2) affiche le taux le plus haut pour ces étudiants, soit 8 %. Seulement l'altruisme peut prédire l'humeur positive chez les étudiants de classe sociale élevée ($p < 0,05$), alors que, autant pour les ressources matérielles que pour la religiosité et dans un degré moindre pour les valeurs reliées à la reconnaissance sociale, on peut voir une relation positive, mais non significative.

Humeur et activités

Comme la méthode ESM le permet, nous examinons de quelle façon l'humeur peut varier selon les activités dans lesquelles les étudiants sont engagés au moment du signal. Le questionnaire ESM permet de connaître l'activité principale de l'étudiant au moment du signal. Pour la présente étude, nous avons classé ces activités en cinq catégories : maintien (manger, s'habiller, soins hygiéniques, etc.), travail, loisir actif, loisir passif et travail scolaire.

Le pourcentage de temps passé dans une humeur positive pour ces activités a été comparé avec des groupes d'étudiants situés dans le plus fort quartile en contraste avec ceux situés dans le quartile le plus faible pour chacune des orientations relatives aux valeurs - valeurs matérialistes,

valeurs reliées à la reconnaissance sociale, religiosité et altruisme. Des tests *t* ont été faits afin de comparer ces groupes.

Les valeurs matérialistes ne se relient pas avec le fait d'avoir plus souvent une humeur positive pour les activités de maintien, de travail, de loisirs actifs ou passifs, dans les moments de socialisation ou bien dans les activités scolaires (voir figure 1). Les étudiants qui valorisent la reconnaissance sociale à un degré élevé expérimentent plus souvent et de façon significative une humeur positive pour les activités de maintien ($p < 0,01$), comparés à ceux qui ne valorisent pas cette variable. De même, ils expérimentent une humeur positive plus souvent dans les activités de loisirs passifs ($p < 0,01$). Sans être significative ($p < 0,1$), on observe la même tendance pour les activités de socialisation. Aucun des deux groupes (à forte ou à faible valorisation de la reconnaissance sociale) n'a révélé une humeur plus positive pour le travail, les activités de loisirs actifs ou bien les activités scolaires.

Les étudiants à forte tendance religieuse rapportent aussi plus souvent des moments positifs dans les activités de maintien ($p < 0,05$), comparés à ceux qualifiés de non-religieux. Pour le travail, les étudiants à forte tendance religieuse rapportent un peu plus souvent des moments positifs ($p < 0,1$), ce qui n'est pas le cas pour les activités de loisirs actifs. Ceux qui ont la plus forte tendance religieuse rapportent plus de moments positifs dans les loisirs passifs ($p < 0,01$) et les moments de socialisation ($p < 0,01$). À l'école, les moments positifs chez les étudiants très religieux sont beaucoup plus fréquents que chez leurs camarades non religieux ($p < 0,001$). Les adolescents très altruistes sont portés à vivre plus de moments positifs que ceux qui ont cette valeur à un degré moindre, et ce, pour toutes les activités : maintien, loisirs actifs, loisirs passifs, socialisation, travail scolaire ($p < 0,001$) et travail ($p < 0,01$).

Dans une seconde série d'analyses, nous avons voulu savoir si le fait d'être situé à un niveau élevé ou bas dans chacune des orientations relatives aux valeurs (matérialisme, valeurs reliées à la reconnaissance sociale, religiosité et altruisme) se relie à des humeurs positives plus fréquentes selon que l'on soit seul ou avec d'autres. Les résultats indiquent que les gens situés à un niveau élevé de l'échelle des valeurs matérielles n'ont pas en général une humeur plus positive que les gens qui n'ont pas un score aussi élevé à cette échelle, et ce, qu'ils soient seuls ou avec d'autres. Pour ceux qui valorisent beaucoup la reconnaissance sociale, nous constatons des humeurs positives sensiblement plus fréquentes dans les deux cas (seuls ou avec d'autres; $p < 0,1$). Comparés aux moins religieux, les plus religieux expérimentent un peu plus de moments positifs lorsqu'ils sont seuls ($p < 0,1$) et nettement plus de moments positifs lorsqu'ils sont en présence des autres ($p < 0,001$). Les

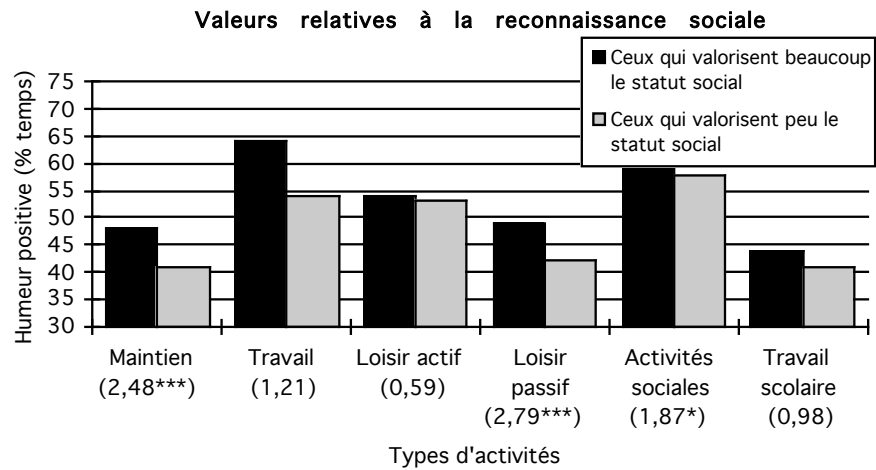
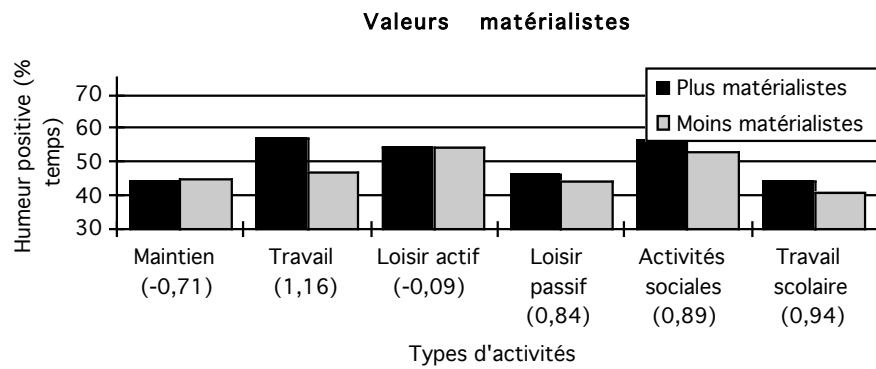
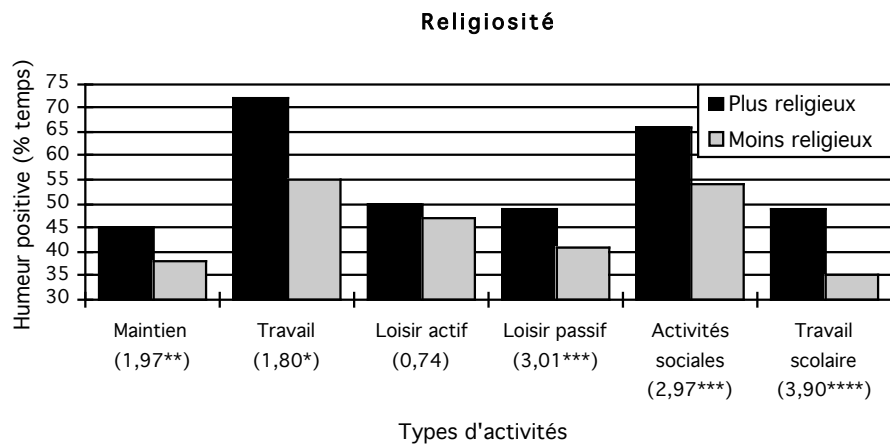
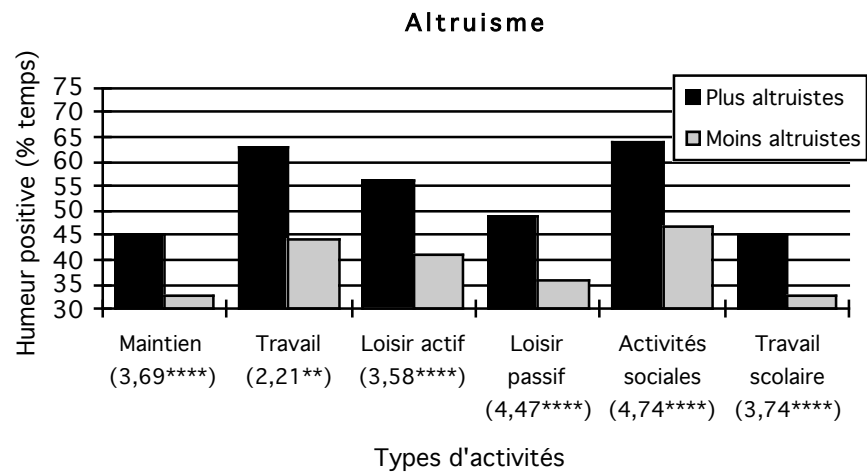


Figure 1 Comparaison de l'humeur rapportée par ceux qui se situent dans le quartile inférieur ou supérieur relativement aux valeurs lorsqu'ils sont engagés dans différents types d'activités



* $p < 0,10$; ** $p < 0,05$; *** $p < 0,01$; **** $p < 0,001$ (valeur du t)

Figure 1 (suite) **Comparaison de l'humeur rapportée par ceux qui se situent dans le quartile inférieur ou supérieur relativement aux valeurs lorsqu'ils sont engagés dans différents types d'activités**

adolescents avec les plus fortes tendances altruistes expérimentent de façon très nette plus de moments positifs que les autres avec ces tendances à un degré moindre, et ce, autant seuls qu'en présence d'autrui ($p < 0,001$).

DISCUSSION

Nous avons exploré la dynamique du bonheur et des valeurs selon le sexe, le niveau scolaire et la classe sociale. Les valeurs se relient de façon variable avec le bonheur en regard de ces facteurs démographiques.

Si nous regardons notre échantillon d'adolescents dans son ensemble, nous constatons que les ressources matérielles se relient de façon négative avec l'humeur positive. Le fait d'être une femme et particulièrement le fait de vivre à l'intérieur d'une communauté de classe moyenne rendraient plus probable cette relation négative entre les ressources matérielles et l'humeur. D'un autre côté, nous voyons une relation positive entre le bonheur et les ressources matérielles pour les étudiants de classe sociale inférieure. En fait, pour ces étudiants, c'est la variable « ressources matérielle » qui est la seule à être reliée à l'humeur positive. À l'inverse des autres étudiants des classes moyenne et supérieure, les variables « religiosité » et « altruisme » n'expliquent pas de façon significative les variations dans l'humeur positive de ces étudiants. La seule et unique variable qui touche à l'humeur positive des adolescents de classe inférieure est le fait d'avoir du confort matériel. Ces résultats concordent avec ceux de plusieurs autres recherches tant nationales qu'internationales. Au-delà d'un certain seuil, l'abondance matérielle ne rend pas les gens plus heureux.

Dans le but de mieux saisir les raisons pour lesquelles le capital culturel se relie de façon négative aux humeurs positives des étudiants de classe sociale moyenne, nous allons comparer les réponses apportées par trois étudiantes et deux de leur mère : une étudiante vient d'une maison abondamment pourvue de biens matériels et n'a signalé que rarement des sentiments positifs, alors que les deux autres sont très religieuses et ont rapporté la plupart du temps des humeurs positives.

La première se nomme Jessica, une étudiante de sixième année de Los Angeles. Elle a rapporté dans son ESM un état positif pour 10 % du temps. Au début de l'interview, Jessica fait la description du bain tourbillon dans sa cour. Plus loin dans l'entrevue, on lui demande de décrire la teneur de ses conversations avec ses amis.

Jessica : De nos parents et de tout ce qu'ils nous empêchent de faire!

Interviewer : Est-ce que ça veut dire beaucoup de choses ça?

Jessica : Pour plusieurs de mes amis, oui. Par exemple, après l'école, ils sont comme des « enfants-sous-clefs » (*latch-key kids*); ils ne doivent rien faire avant que leurs parents reviennent, ce qui veut dire deux heures plus tard. Et ça, c'est pas plaisant... parce que moi aussi c'est comme ça. Je reste assise pendant trois heures en attendant que mon père soit de retour à la maison.

Jessica mentionne qu'elle aimerait devenir dessinatrice de mode ou encore comptable comme sa mère.

Le second cas est celui de Sarah, une étudiante de sixième année. Elle a six soeurs et deux frères. Sarah se situe à un niveau très élevé d'altruisme et elle est « très religieuse ». Sarah assiste à des offices religieux plusieurs fois par semaine. Son ESM révèle une humeur positive pour 84 % du temps. Elle veut aussi devenir dessinatrice de mode.

Lorsque nous demandons à la mère de Sarah le genre d'influence qu'elle souhaite avoir sur sa fille, elle répond : « Mettre le Seigneur en premier, quoi qu'elle fasse, que ce soit à l'école, dans son travail ou même à l'intérieur de son mariage; le Seigneur vient toujours en premier lieu. Cela va l'aider à faire mieux. » Lorsque nous lui demandons si elle considère exercer avec succès de l'influence sur sa fille, elle répond : « Elle aime se rendre à l'église. Elle aime participer aux activités de l'église. » À la question de ce qu'elle aimerait pour sa fille, elle répond : « Moi je suis comme ça : ce qu'elle voudra, je l'appuie. Je lui ai souvent dit que si elle voulait être... une éboueuse, soit la meilleure éboueuse que tu puisses être; si tu veux devenir balayeuse de rue, sois la meilleure balayeuse de rue que tu puisses être. Quoi que tu fasses, donne-toi à 100 %. »

Enfin, Maria est aussi une étudiante de sixième année. Elle habite la Floride. Maria rapporte des états positifs dans 90 % du temps. Sa mère et elle-même sont des personnes « très religieuses », qualifiées de dévotes. Sa mère est une femme de ménage dans les maisons privées et les bureaux. Maria aide sa mère à des tâches de nettoyage après l'école ou le samedi. Maria dit aimer ce travail; elle aime les tâches comme passer l'aspirateur ou faire l'époussetage. La jeune soeur de Maria vient les aider occasionnellement et elle trouve amusant de la voir tourner autour d'elle et de sa mère. Elle déclare qu'aider sa mère, est « très important pour elle » et que cela l'aide à se sentir « fière d'elle-même ». Maria n'a pas de plans spécifiques pour aller au collège. Elle souhaite se marier vers dix-neuf ans. Elle déclare vouloir « servir Dieu sans arrêt jusqu'à la fin de ses jours ». La mère de Maria déclare en entrevue : « Mes filles ont beaucoup de responsabilités, en plus de la tonne de devoirs qu'elles reçoivent de l'école; elles ont une lecture hebdomadaire de la bible le mercredi. Le lundi après-midi, elles doivent se préparer pour une soirée d'étude des livres sacrés et, dès qu'elles ont terminé leurs devoirs, elles doivent faire leurs études de la

bible, et ce, quelle que soit leur charge de devoirs et de leçons. Elles ont beaucoup de travail. Je m'assure toujours qu'elles ont d'abord terminé leurs devoirs et leurs leçons et ensuite elles peuvent faire leurs devoirs religieux. »

La mère de Maria livre ses sentiments sur l'importance de la religion pour sa fille : « Vous savez, c'est ce que j'encourage parce que cela la garde sur la bonne voie dans la vie. C'est une adolescente de 14 ans et c'est à cause de cela que je n'ai pas de problèmes avec elle. Aucun problème de drogue, de rendez-vous avec les garçons, de rébellion ou d'impolitesse envers moi; vous savez, ce n'est pas une perfection, mais elle sait où sont les frontières et elle sait que nous lui faisons confiance. Elle a grandi dans une foi chrétienne solide. »

La mère de Maria insiste sur l'importance de garder ses enfants occupés et fortement engagés dans différentes activités, que ce soit pour l'aider dans des tâches ménagères, pour les devoirs et les leçons ou encore pour la religion. Ils ont des revenus très modestes et ils habitent une communauté de classe moyenne de Floride. Celle-ci leur procure néanmoins des écoles de qualité et une vie religieuse active.

Lorsque nous séparons notre échantillonnage en groupes d'âge, nous constatons que la religiosité se relie à une humeur positive pour les plus jeunes, alors que ce n'est pas le cas pour les plus vieux. Pour les adolescents de dixième et de douzième années, ceux qui privilégient les valeurs reliées à la reconnaissance sociale, comme le fait d'impressionner les amis et d'obtenir leur respect, sont les plus susceptibles de rapporter des moments heureux. Les besoins d'autonomie et d'approbation de la part des autres sont à l'avant-plan à cet âge où la formation de son identité prend le pas sur un ancien système de valeurs.

Comme nous pouvions nous y attendre en regard des stéréotypes masculin et féminin, la religiosité pour les filles se relie davantage à une humeur positive que pour les garçons. Dans notre culture, il semble plus approprié pour une fille d'être très religieuse que pour un garçon. Si ce dernier avait de telles croyances, il se sentirait marginalisé et, par le fait même, moins heureux.

La forte relation entre l'altruisme et l'humeur positive est notre plus grande découverte. Cette relation s'observe pour toutes les divisions démographiques ($p < 0,001$ pour l'échantillonnage en entier; à l'exception des classes sociales inférieures). Est-ce que les adolescents ont des valeurs d'altruisme parce qu'ils sont heureux ou bien sont-ils heureux en raison de ces valeurs? Des recherches antérieures ont clairement montré que les gens heureux sont plus extravertis (Costa et McCrae 1980), qu'ils ont plus d'amis (Cohen 1988) et qu'ils rapportent plus de sentiments positifs en compagnie des autres (Pavot *et al.*, 1990). Ces résultats donnent à penser

que plus une personne est attentive au feed-back des autres, moins elle aura tendance à se laisser envahir par des pensées négatives qui risquent d'être présentes si elle est seule (Csikszentmihalyi, 1993) et, en conséquence, plus les chances de vivre une humeur positive sont élevées.

L'altruisme procure deux sortes de « récompenses ». En premier lieu, une attention positive à autrui va probablement attirer un comportement réciproque plutôt que de l'indifférence; le fait de se savoir apprécié et valorisé attire plus de sens et de joie à sa vie (Seligman 1991). En second lieu, l'action même de porter une attention positive — sans égard à la réciprocité — libère une énergie psychique qui autrement serait dirigée vers son monde intérieur avec les différentes angoisses qu'une telle attention sur soi pourrait générer. Les bienfaits immédiats de l'altruisme sont le plus souvent impalpables. Elles sont de nature expérientielle. Nos découvertes à l'effet que les personnes altruistes vivent plus souvent des moments heureux fournissent une bonne illustration de cela.

Dans notre deuxième série d'analyses, nous avons examiné les variations de l'humeur positive dans l'accomplissement d'activités selon que l'étudiant se situait à un niveau élevé ou à un niveau bas sur les mesures des ressources matérielles, des valeurs matérialistes, des valeurs reliées à la reconnaissance sociale, de la religiosité et de l'altruisme.

Les étudiants qui valorisent beaucoup les ressources matérielles rapportent une humeur positive plus fréquente dans les activités de maintien seulement, comparés à ceux qui n'ont pas un score élevé pour ces ressources. Ceux pour qui les valeurs reliées à la reconnaissance sociale sont importantes rapportent une humeur positive plus fréquente dans les activités de maintien et aussi dans les activités de loisirs passifs, comparés à ceux qui n'ont pas un score élevé à cette variable. Les étudiants à forte tendance religieuse éprouvent plus souvent des moments positifs pour les activités de maintien, pour les activités de loisirs passifs (incluant les contacts sociaux) et dans les travaux scolaires, comparés à ceux qualifiés de non-religieux. Les adolescents très altruistes sont portés à vivre plus de moments positifs que ceux qui ont ces valeurs à un degré moindre, et ce, pour toutes les activités incluant le travail.

Dan est un étudiant afro-américain de douzième année dans une école secondaire publique du Nébraska. Il fait état d'une humeur positive dans 76 % des situations rapportées par l'ESM. Dan possède un niveau d'altruisme élevé. Il se décrit comme étant « très religieux ». Il assiste à des cérémonies religieuses plusieurs fois par semaine à son église locale. Il provient d'une famille ne possédant pas les biens matériels que plusieurs adolescents de son âge prendraient pour acquis. Dan possède des buts clairs qui catalysent ses énergies. Il habite une communauté qui le supporte dans le développement des habiletés nécessaires pour réaliser ses

défis. À la question de l'identification de ses buts, Dan répond : « Eh bien, un de mes buts est d'obtenir un bon travail... une belle voiture et une maison, une femme et deux enfants. Je ne veux pas traîner dans les rues et je veux réaliser mes buts. » Dan veut s'orienter dans le counselling. Une des habiletés importantes à ses yeux est l'art du discours. Il explique : « Une fois, je me suis fait 25\$ pour avoir prononcé un discours à l'église. Je veux apprendre à faire de bons contacts avec les yeux, savoir comment m'adresser aux gens et me tenir correctement en public et toutes ces choses-là. »

La famille de Dan est unie et supportante. Il explique : « On s'appelle lorsqu'il y en a un qui a un besoin d'argent. La même chose si on manque de nourriture. Si on a besoin d'un transport, on s'appelle. Si quelque chose ne va pas pour l'un des nôtres, nous nous réunissons et nous prions. De temps en temps, je vais donner un peu d'argent à ma mère. Je prie aussi pour ma famille. En fait, je fais beaucoup de prières pour les miens. Je dois en faire beaucoup étant donné que je suis le seul chrétien dans ma famille. »

Dan se dirige vers un des pasteurs de son église pour obtenir conseil et inspiration pour ses plans d'avenir. Il explique qu'il est celui avec lequel il se sent le plus à l'aise pour exposer ses problèmes. Dan explique que les exigences qu'il a envers lui-même sont plus élevées que celles des autres à son égard : « Mes propres exigences sont très différentes. J'exige de moi de me comporter en gentleman, de faire le travail demandé, mais aussi de bien le faire. » Lorsqu'il décrit plusieurs de ses amis, il dit : « Il y a de drôles de types et en fait je me fiche de ce qu'ils peuvent penser. »

Dan ne veut pas discuter de ses perspectives futures avec ses parents : « À vrai dire, je n'aime pas expliquer à ma famille pourquoi je veux atteindre mes buts et pourquoi je vais à l'école; en fait, je veux faire mes affaires et leur en faire la surprise. Je veux juste leur dire : "Vous allez voir, je vais devenir quelqu'un de bien." Je ne reste pas assis là pour leur dire : "Voilà je vais à l'école pour telle ou telle raison et puis je vais devenir ceci ou cela pour telle et telle raison." Je fais juste me dire : "Beau parleur, petit faiseur. Alors passe à l'action!" »

Pour Dan, la religion sert plusieurs fonctions dans sa quête du bonheur. Elle a d'abord celle d'intégrer ses activités vers un but commun : servir Dieu. Ensuite, elle permet la création d'un système de références où Dan peut se distinguer de ses proches. En troisième lieu, en produisant des effets d'intégration et de différenciation, la religiosité et l'altruisme de Dan réduisent la tendance vers l'entropie psychique.

Nous sommes à une époque caractérisée par une grande relativité des valeurs. Un système religieux ou altruiste fournit à certains jeunes un terrain ferme pour savoir ce qui peut être bien et ce qui peut être mauvais. De tels systèmes représentent un facteur d'intégration contrairement à plusieurs tendances culturelles qui ont pour effet de disperser l'attention. Lors des entrevues auprès des étudiants religieux et des autres, il nous est apparu très clairement que les premiers avaient à leur disposition tout un « arsenal » de mots et d'expressions que les autres ne possédaient pas. Toutes les choses ne sont pas « cool » aux yeux d'un enfant religieux — bien au contraire! Ces derniers, en référant à une structure claire de ce qui est bien et de ce qui est mauvais, situent clairement leurs choix quotidiens sur plusieurs sujets allant du sexe avant le mariage jusqu'à la consommation de drogues. En définissant certaines choses comme bonnes ou mauvaises, la religion procure un sens à ce qui ne serait autrement que des décisions triviales comme nous en prenons tous les jours.

William James a écrit en 1902 :

...Une fois que tout a été dit et que tout a été fait, nous réalisons que nous dépendons entièrement de l'univers et que nous avons des sacrifices à faire et des choses à laisser aller... À qui manquera un esprit religieux, de tels laisser-aller ne pourront se faire que par la force des choses. De tels sacrifices ne seront entrepris dans le meilleur des cas qu'avec résignation. Dans un cadre religieux bien au contraire, de tels sacrifices et laisser-aller sont entrepris de façon positive : certains seront même faits en surplus pour augmenter son bonheur. Ainsi, la religion marque de facilité et de joie ce qui est de toute façon inévitable.

Les gens des sciences sociales ont tendance à mettre la religion de côté, la qualifiant de superstition irrationnelle qui n'apporte rien de constructif à notre société moderne. Pourtant, les effets positifs d'ordre subjectif d'une éducation religieuse peuvent être démontrés. Ils sont pourtant évacués et souvent les croyances « irrationnelles » des personnes religieuses sont ridiculisées. Il est possible que les fondements des croyances de Maria et Sarah laissent à désirer, mais il n'en demeure pas moins que leur ESM fait voir une vérité subjective importante : ces personnes se déclarent habituellement heureuses. De son côté, Jessica possède des biens matériels auxquels Maria se permettrait à peine de rêver. Pourtant, à l'instar de tant de ses amis, Jessica va passer ses après-midi avec le sentiment d'être « emprisonnée » dans une maison remplie de bain tourbillon, de télévision, d'ordinateur, etc. Jessica déclare que tout ceci n'est pas intéressant. Ses résultats à l'ESM le confirment : elle ne se déclare que rarement heureuse. Lequel de ces deux types d'éducation serait le plus à qualifier d'« irrationnel »? Celui de Jessica ou celui de Maria et Sarah?

CONCLUSION

Pour les adolescents américains, il semble que les valeurs de religiosité et d'altruisme soient plus en lien avec le bonheur que les valeurs matérialistes. Cette conclusion n'est valable que dans les limites de la présente étude. Même si les corrélations s'avèrent significatives sur le plan statistique, il n'en demeure pas moins qu'elles n'expliquent pas une grande variance dans le bonheur; il y a d'autres traits de la personnalité ainsi que la présence d'événements qui contribuent à l'échelle du bonheur pour un jeune. Par ailleurs, nos mesures ne rendent pas compte de façon exhaustive des ressources matérielles ainsi que des valeurs matérialistes. Il n'en demeure pas moins qu'avec les analyses que nous avons réalisées, la religiosité et plus particulièrement l'altruisme se sont avérés plus reliés au bonheur que ne le sont le bien-être apporté par les ressources matérielles ainsi que les valeurs matérialistes.

Même si les tendances que nous avons identifiées sont claires, leur interprétation est loin d'être univoque. Depuis le siècle des Lumières, des philosophes comme Voltaire ont reconnu que, même si la religion apportait un baume à nos souffrances, elle pouvait facilement constituer une stratégie de déni de la réalité. De l'autre côté de la médaille, les « sacrifices et laisser-aller » si chers à William James ne seraient-ils pas une acceptation résignée de conditions matérielles oppressives? C'est pour cette raison que Karl Marx a qualifié la religion d'« opium du peuple ». Il est vraisemblable de croire que plusieurs de nos progrès sociaux, de l'établissement de la semaine de travail à 40 heures jusqu'au mouvement d'émancipation de la femme, ont été réalisés en dépit des croyances religieuses plutôt qu'en accord avec ces dernières. Par ailleurs, les médias nous font connaître de nombreux cas démontrant les dangers actuels des croyances religieuses qui rendent légitimes les haines fanatiques entre les ethnies, que ce soit en Irlande, au Proche-Orient, au Pakistan ou en Bosnie.

Les résultats de notre étude mettent en lumière une question importante, mais peu abordée dans les propos sur le bonheur : quel prix devons-nous payer pour notre bonheur? De notre côté, nous n'avons pas trouvé que le bonheur des adolescents religieux se faisait aux dépens de celui des autres ou de leur perspective future. Nous pensons que les adolescents avec des croyances religieuses et particulièrement avec des valeurs d'altruisme seront plus à même d'éviter plusieurs pièges de l'adolescence. Mais encore une fois, ce n'est qu'en référant au contexte global de la vie d'une personne que nous pouvons évaluer de façon appropriée le sens de ces moments de bien-être rapportés dans notre étude.

La forte relation entre l'altruisme et le bonheur peut s'expliquer selon la théorie de l'expérience optimale. Une jeune personne dont l'attention est surtout mobilisée vers le bien-être d'autrui se retrouve fréquemment dans

des situations où les buts sont clairs. Aider les autres procure généralement des occasions où ce qui est à réaliser est précis et réalisable (Colby et Damon, 1992). Plus encore, une orientation altruiste va probablement lever l'obstacle le plus important à l'atteinte d'un état de « flow », c'est-à-dire une trop grande attention sur l'ego et ses besoins. En dirigeant son énergie sur le bien-être des autres, un jeune homme ou une jeune fille se libère de cette préoccupation de l'ego qui sape tant d'énergie psychique. Plutôt que d'être mobilisée à s'observer et à se surveiller, une grande partie de l'énergie psychique se libère et se rend disponible à la poursuite des buts que la personne s'est fixée (Logan, 1988). Cela constitue l'un des paradoxes de l'expérience optimale : ce n'est qu'en s'oubliant soi-même que le soi prend de l'ampleur.

Celui ou celle dont les récompenses proviennent des ressources matérielles se prend au piège d'un jeu à somme nulle. Les ressources financières et la reconnaissance sociale sont limitées et sujettes à la contestation. Le feed-back positif obtenu de ces sources ne peut qu'être rare et incertain. À l'opposé, celui ou celle dont le but consiste à vouloir aider les autres peut compter sur une réserve de feed-back quasi illimitée. La personne se motive de façon intrinsèque ou autotélique. Mentionnons que l'altruisme en soi peut se dégager des consonnances négatives souvent attribuées aux systèmes religieux.

La présente recherche fait partie des premiers pas d'une investigation pour situer la relation entre les valeurs matérielles et les valeurs « spirituelles », d'une part, et des mesures du bonheur en tant qu'état de bien-être ou en tant que trait de personnalité, d'autre part. Nous reconnaissons une certaine superficialité dans les items utilisés dans nos mesures des valeurs. Ils ont néanmoins constitué un choix valable pour une étude à grande envergure comme la nôtre qui a su nous donner plusieurs autres informations pertinentes. Malgré les limites de nos mesures, nous avons pu établir de fortes relations avec une évaluation du bien-être. Nous croyons avoir ouvert la voie à de prochaines recherches prometteuses sur les relations entre la spiritualité et le bonheur.

Abstract

Flow theory suggests that persons who are often deeply concentrated on clear goals, who use their skills to overcome doable challenges, who direct their attention outward instead of worrying about the ego, would be on the whole more happy than persons who do not. It is further expected that religious or altruistic ideologies might provide such goals. The experience sampling method (ESM) was used to investigate whether happiness (defined as positive mood) was associated more with altruism and religiosity, or more with material resources and values in a nationwide sample of adolescents (N = 856 respondents, 28 000 responses). Multiple regression with percent of time in positive mood as the dependent variable revealed statistically significant variation by grade, gender, and social class. Consistent with the literature, there was no significant positive association between time spent in positive mood and material resources and values, except for lower class

adolescents. By contrast religiosity and especially altruistic values were significantly associated with trait-measures of happiness in most analysis.

Key words : happiness, optimal experience, values, adolescence

Références

- Adlai-Gail, W.S. (1994). *Exploring the autotelic personality*. Doctoral Dissertation, University of Chicago.
- Bidwell, C., Csikszentmihalyi, M., Hedges, L. et Schneider, B. (sous presse). *Images and experiences of work among American adolescents*. New York : Cambridge University Press.
- Brickman, P., Coates, D. et Janoff-Bulman, R.J. (1978). Lottery winners and accident victims : Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Cohen, S. (1988). Psychosocial models of the role of social support in the etiology of physical disease. *Health Psychology*, 7, 269-297.
- Colasanto, D. et Shriver, J. (1989, mai). Mirror of America : Middle-aged face marital crisis. *Gallup Report*, 34-38.
- Colby, A. et Damon, W. (1992). *Some do care*. New York : The Free Press.
- Costa, P.T. et McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York : Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York : Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. et Larson, R. (1984). *Being adolescent*. New York : Basic Books.
- Diener, E. et Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. et Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24, 35-56.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. et Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being : Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H. et Shao, L. (1994). National and cultural differences in reported well-being : Why do they occur? *Social Indicators Research*, 34, 7-32.
- Gallup, G. (1984). *Religion in America*. Gallup Report.
- Hektner, J.M. (1996). *Exploring optimal personality development : A longitudinal study of adolescents*. Ph.D. Dissertation, The University of Chicago.
- Hormuth, S.E. (1986). The sampling of experiences in situ. *Journal of Personality*, 54(1), 269-293.
- Inghilleri, P. (1995). *Esperienza soggettiva, personanlità, evoluzione culturale*. Turin, Italy : UTET.
- Inglehart, R. (1990). *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- James, W. (1982/1902). *The varieties of religious experience*. New York : Penguin Books.
- Kammann, R. (1983). Objective circumstances, life satisfactions, and sense of well-being : Consistencies across time and place. *New Zealand Journal of Psychology*, 12, 14-22.
- Logan, R.D. (1988). Flow in solitary ordeals. In M. Csikszentmihalyi et I. Csikszentmihalyi (Eds), *Optimal experience* (pp. 172-180). New York : Cambridge University Press.
- Moneta, G.B. et Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310.
- Myers, D.G. (1993). *The pursuit of happiness*. New York : Morrow.

- Myers, D.G. et Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Pavot, W., Diener, E. et Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and individual differences*, 11, 1299-1306.
- Perry, S.K. (1996). *When time stops : How creative writers experience entry into the flow state*. Ph.D. Dissertation, San Francisco, The Fielding Institute.
- Poloma, M.M. et Pendleton, B.F. (1990) Religious domains and general well-being. *Social Indicators Research*, 22, 255-276.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York : Random House.