CHAPITRE 13

Psychologie positive et adaptation : quelle contribution ?

Charles MARTIN-KRUMM
Maitre de conférences
CREAD/IUFM de Bretagne – EA 3875 – École Interne UBO – Rennes et IFEPS Angers

Sonja LYUBOMIRSKY
Professeur des Universités
Université de Californie, Riverside, États-Unis

S. Katherine NELSON
Professeur des Universités
Université de Californie, Riverside, États-Unis

Sommaire

1. **Introduction** 335
2. **L'adaptation hédonique** 336
3. **L'optimisme, garantie d'une bonne adaptation ?** 352

Résumé introductif

Qu'est-ce que l'adaptation hédonique ? En quoi est-il question d'adaptation ? Quelle participation de l'optimisme aux processus d'adaptation ? L'objectif de ce chapitre est d'apporter des réponses à ces questions à travers le prisme de la psychologie positive dont sont issus ces concepts.

1 Introduction

Quel sportif, de quelque niveau que ce soit, n'a pas souffert de courbatures à la suite de la reprise de l'entraînement ? Force est pourtant de constater que cette souffrance n'est que passagère et que rapidement son organisme s'adapte à tel point qu'il devient primordial pour l'entraîneur de maîtriser le dosage des efforts de manière à ajuster les charges d'entraînement afin qu'il continue à progresser. Qu'en est-il du point de vue des ressources psychologiques ? Peut-on considérer que des processus d'ajustement et d'adaptation du même ordre sont à l'œuvre en fonction des événements auxquels l'individu va être confronté, et en fonction des environnements dans lesquels il va évoluer ? Le modèle de l'adaptation hédonique (Lyubomirsky, 2011) propose une piste issue de la psychologie positive pour expliquer ce type d'adaptation comparable à l'adaptation physiologique à l'effort. Selon Gable et Haidt (2005), la psychologie positive est « l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » (p. 104) et repose sur les trois piliers que sont l'expérience subjective positive, les forces de caractère et des vertus, et les institutions positives et les communautés (Seligman, 2002). Des adaptations psychologiques du même ordre que physiologiques sont-elles à l'œuvre ? Lorsque les individus connaissent des événements particulièrement positifs, ils surfent sur une vague de bonheur ou de bien-être, mais cet état peut-il durer ? À quelles conditions ? Qu'en est-il en cas d'événement négatif et que la personne connaît des moments difficiles ? Le modèle de l'adaptation hédonique propose des éléments de réponse à ces questions et fera l'objet de la première illustration empruntée à la psychologie positive proposée ici. Par ailleurs, les individus sont confrontés au quotidien à des domaines d'accomplissement dans lesquels les trajectoires des uns et des autres dépendent des succès, mais aussi des échecs vécus. Pourtant, force est de constater des différences singulières dans la manière dont les individus réagissent. Après un échec cuisant ou une blessure sévère, certains vont s'effondrer, se sentant incapables de revenir sur le devant de la scène. D'autres, au contraire, vont « rebondir », s'adapter, et considérer l'échec comme un obstacle temporaire, ouvrant la porte à de nouveaux défis. L'homme naïf qualifierait les premiers de *pessimistes*, et les seconds – capables de « positiver » les situations les plus critiques – d'*optimistes*. Mais qu'est-ce que l'optimisme et le pessimisme ? S'agit-il de caractéristiques personnelles générales et relativement endurantes, ou d'attributs plus labiles et spécifiques aux situations ? Quelles en sont les conséquences affectives, cognitives et comportementales ? Et par l'intermédiaire de quels mécanismes ? Apporter des réponses à de telles questions présente un intérêt considérable. Mieux comprendre ce phénomène permettrait à la fois de repérer les individus à risque élevé de schémas dysfonctionnels en cas d'échec, et de mettre en œuvre des stratégies susceptibles de réduire le développement de personnalités pessimistes.

La seconde illustration empruntée à la psychologie positive sera donc relative à l'une des 24 forces de caractère telles que développées par Seligman et Peterson (2004), l'optimisme. Cette force garantit-elle une adaptation optimale de l'individu dans son environnement ? Le pessimisme ne présente-t-il pas lui aussi certains avantages ou

est-ce qu'au contraire, il est à combattre à tout prix ? L'optimisme est-il un gage de bonne adaptation face à l'adversité ?

L'objet de cette contribution est d'apporter des éléments de réponse empruntés à la psychologie positive, d'abord sous l'angle de l'adaptation hédonique (Lyubomirsky, 2011), puis d'une force de caractère, l'optimisme (Peterson & Park, à paraître). D'autres pistes de réflexion seront proposées en conclusion, notamment dans les interactions entre ces variables.

2 L'adaptation hédonique

2.1 *Définitions*

Le frisson de la victoire et l'agonie de la défaite s'émoussent au fil du temps. Ce phénomène, connu sous le nom de l'adaptation hédonique, est récemment devenu un sujet controversé parmi les psychologues et les économistes (p.ex., Diener, Lucas *et al.*, 2006 ; Easterlin, 2006 ; Frederick & Loewenstein, 1999 ; Kahneman & Thaler, 2006 ; Lucas, 2007a ; Lyubomirsky, Sheldon *et al.*, 2005 ; Wilson & Gilbert, 2008). Le modèle de l'adaptation hédonique aux expériences positives et négatives (*Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences [HAPNE]* ; Lyubomirsky, 2011 ; Sheldon, Boehm *et al.*, sous presse) propose que l'adaptation se produit en suivant deux voies distinctes, de telle sorte que les hausses ou les baisses initiales du bien-être correspondant à des changements de vie positifs ou négatifs (p.ex., nouvelle rencontre ou rupture amoureuse) s'érodent avec le temps. Selon la première voie, le flux d'émotions positives ou négatives découlant des changements de vie peut diminuer au cours du temps, ramenant les niveaux de bonheur des individus à leur valeur type. La deuxième, moins intuitive, précise que le flux d'événements positifs ou négatifs liés aux changements de vie peut modifier les attentes des individus concernant le caractère positif (ou négatif) de leur vie, de telle sorte que l'individu tient simplement pour acquises les circonstances qui auparavant le rendaient heureux ou s'endurcit vis-à-vis des conditions qui autrefois le rendaient malheureux.

2.2 *Résultats empiriques antérieurs dans les domaines négatifs et positifs*

Un nombre grandissant d'études ont exploré les indicateurs et les conséquences de l'adaptation hédonique aux circonstances et événements négatifs. Par exemple, un mois à un an après le début de leur paralysie, les victimes d'accidents rapportaient être significativement moins heureux qu'un groupe contrôle (Brickman, Coates *et al.*, 1978) mais un à soixante mois après une intervention chirurgicale dans le cadre d'un cancer du sein, la majorité des patients disaient que leur vie s'était améliorée (Taylor, Lichtman *et al.*, 1984). Sans évaluation effectuée avant l'événement,

les chercheurs ne peuvent toutefois déterminer si et dans quelle mesure une adaptation s'est réellement produite.

Les études longitudinales prospectives sont plus riches en enseignements. Dans une investigation sur 19 ans auprès de résidents allemands, Lucas (2007b) a observé que ceux qui avaient connu une invalidité pendant le déroulement de l'étude montraient une baisse soutenue de leur niveau de bien-être entre le moment précédant et le moment suivant l'apparition de leur invalidité, même après avoir contrôlé leurs revenus et l'exercice d'une activité professionnelle. Les participants qui ont été suivis de 15 à 18 ans rapportaient un bien-être réduit des années après être devenus chômeurs (Lucas, Clark *et al.*, 2004), divorcés (Lucas, 2005) ou veufs (Lucas, Clark *et al.*, 2003). Que ces individus aient vécu une invalidité, le chômage, le veuvage ou le divorce (toutes des expériences négatives), les résultats suggèrent que leur bien-être a « pris un coup » et ne s'est jamais complètement rétabli.

Par rapport au domaine négatif, la littérature sur l'adaptation hédonique aux circonstances et événements positifs est assez rare ; il n'existe qu'un petit nombre d'études transversales publiées et encore moins d'études longitudinales. De manière intéressante, chacune de ces investigations démontre une adaptation rapide et complète aux événements positifs. L'étude la plus souvent citée est celle de Brickman et de ses collègues (1978) qui ont rapporté que les gagnants de la loterie de l'État de l'Illinois n'étaient pas plus heureux entre moins d'un mois et 18 mois après avoir pris connaissance de leurs gains, en comparaison avec ceux qui n'avaient rien gagné.

Une étude beaucoup plus convaincante montrait que les résidents allemands qui s'étaient mariés au cours de la période de 15 ans sur laquelle s'étalait l'investigation, obtenaient initialement une hausse de leur niveau de bonheur mais qu'au bout de deux années en moyenne, ils avaient retrouvé leur niveau antérieur (Lucas *et al.*, 2003 ; voir aussi Lucas & Clark, 2006). De plus, les résultats suggèrent que le sentiment d'un bien-être accru – déclenché par le fait de recevoir des commentaires positifs à son propre sujet pendant cinq jours d'affilée – se dissipe de manière quasi linéaire en l'espace de deux semaines (Boehm & Lyubomirsky, 2010a, b). Bien que quelques études longitudinales aient évalué la satisfaction à l'égard d'un événement particulier (p.ex., obtenir des implants mammaires) au cours des mois ou des années *suivant* la procédure (p.ex., Cash, Duel et al., 2002), à notre connaissance, aucune investigation à part les deux déjà citées n'a mesuré le bien-être avant et après un changement positif important, et très peu ont comparé la trajectoire en termes de bien-être d'individus qui ont vécu des événements de vie majeurs avec celle de contrôles équivalents.

En somme, la vaste majorité des travaux théoriques et empiriques à ce jour ont abordé l'adaptation aux circonstances et événements *négatifs*. En conséquence, les conclusions récentes concernant les effets et les processus qui sous-tendent l'adaptation hédonique – indiquant que souvent elle n'est pas complète (Diener *et al.*, 2006 ; Lucas, 2007a) – s'appliquent principalement aux expériences négatives. Il est intéressant de noter que les études empiriques à ce jour suggèrent que l'adaptation hédonique est plus rapide – et davantage susceptible d'être « complète » – en réaction à des expériences positives qu'à des expériences négatives. Un mécanisme qui pourrait expliquer cette différence concerne le résultat robuste suivant lequel, dans les termes éloquents de Baumeister et de ses collègues, « le mal est plus fort que le bien » (Baumeister,

Bratslavsky *et al.*, 2001 ; voir aussi Taylor, 1991). De nombreuses investigations apportent les preuves d'une asymétrie des expériences positives et négatives ainsi que des émotions positives et négatives (Lawton, DeVoe *et al.*, 1995 ; Nezlek & Gable, 2001 ; Sheldon, Ryan *et al.*, 1996 ; voir aussi Oishi, Diener *et al.*, 2007). Par exemple, après une mauvaise journée, des étudiants rapportaient un bien-être plus faible le lendemain, mais après une bonne journée, leur bien-être renforcé ne se prolongeait pas jusqu'au jour suivant (Sheldon *et al.*, 1996). Ces résultats soulignent la prédominance du négatif sur le positif. De cette manière, les données sur l'asymétrie positif-négatif soutiennent la possibilité qu'un événement négatif rende les individus beaucoup plus malheureux qu'un événement positif équivalent ne les rendrait heureux, ce qui correspond à ce que d'autres ont décrit comme le biais de négativité (Ito & Cacioppo, 2005 ; Rozin & Royzman, 2001 ; voir aussi Strahilevitz & Loewenstein, 1998).

2.3 Implications de l'adaptation hédonique aux événements positifs et négatifs

Si le désir du bonheur existe depuis l'antiquité, sa poursuite est plus vigoureuse que jamais dans la société actuelle (Diener, 2000 ; Diener, Suh *et al.*, 1995 ; Triandis, Bontempo *et al.*, 1990). Nous arguons dans ce chapitre qu'une adaptation hédonique relativement rapide et complète aux événements positifs et à l'amélioration des circonstances de vie constitue l'un des obstacles les plus conséquents à l'augmentation et au maintien du bonheur. En effet, si un individu s'adapte à tout ce qui est positif, alors peu importe les expériences palpitantes, significatives et merveilleuses qui l'attendent, ces expériences ne le rendront pas plus heureux, mais au contraire, risquent de le porter à acquérir toujours plus de choses nouvelles et épatantes et de le placer sur un tapis roulant hédonique (Brickman & Campbell, 1971). La bonne nouvelle, cependant, c'est que les personnes semblent avoir la capacité de contrôler la vitesse et le degré d'adaptation au travers de leurs activités intentionnelles. Trois types de données laissent penser que de telles pratiques peuvent réussir : les premières montrent que le bonheur des individus peut s'accroître de manière durable (Charles, Reynolds *et al.*, 2001 ; Mcrozek & Spiro, 2005 ; Sheldon & Kasser, 2001), les deuxièmes indiquent que la qualité et la rapidité d'adaptation aux événements positifs sont variables d'une personne à l'autre (p.ex., Lucas *et al.*, 2003) et les troisièmes démontrent que des activités qui réduisent spécifiquement l'adaptation peuvent renforcer le bonheur (voir Boehm & Lyubomirsky, 2009, pour une revue de la question).

La situation psychologique à laquelle se confronte un individu dans le domaine négatif est radicalement différente. Pour préserver le bien-être et amener l'ajustement émotionnel, les personnes confrontées à des situations aversives, menaçantes ou traumatiques doivent retrouver leur « soi » antérieur, tel qu'il était avant que l'événement ne se produise (pour accélérer l'adaptation). Une littérature conséquente s'est constituée au sujet des processus qui sous-tendent la capacité de faire face (*coping*) – c'est-à-dire comment les individus gèrent les contraintes stressantes ou ce qu'ils font pour alléger la détresse provoquée par une situation ou un événement négatifs (*p.ex.*, Carver, 2007 ; Compas, Connor-Smith *et al.*, 2001 ; Lazarus, 2000 ; Skinner, Edge *et al.*, 2003). Si le

coping est une étiquette générale permettant de qualifier la façon dont les personnes peuvent accélérer leur adaptation dans le domaine négatif, les leçons apprises de l'observation de personnes qui évitent l'adaptation aux expériences positives peuvent être utilisées afin d'accélérer l'adaptation aux expériences négatives.

2.4. Mécanismes pour contrecarrer l'adaptation ou pour accélérer l'adaptation

Remarquablement les processus qui empêchent l'adaptation et ceux qui l'accélèrent partagent un certain nombre de propriétés. En effet, il apparaît que les mêmes mécanismes vont contrecarrer l'adaptation aux circonstances positives et négatives, ce qui indique que les individus devraient chercher à apprendre comment maximiser ces mécanismes dans le domaine positif et comment les minimiser dans le domaine négatif. La première propriété clé dans l'évitement de l'adaptation concerne l'attention. La deuxième et la troisième clé concernent des propriétés de l'expérience : les types d'expériences, tant agréables que désagréables, qui maintiennent au mieux l'attention sont ceux qui sont (a) variés et dynamiques et (b) nouveaux et surprenants. Bien que certaines de ces propriétés interagissent sans doute entre elles, elles sont décrites séparément ci-dessous.

2.4.1. Propriété : qui capte l'attention

Si une chose, un attribut, une personne ou une idée ne capte pas l'attention, on peut considérer qu'il y a eu adaptation à cette chose. Cependant, tout objet qui continue à capter l'attention – c'est-à-dire tout objet auquel les personnes continuent à être attentives – sera moins propice à l'adaptation hédonique. Par exemple, les propriétaires de berlines de luxe ne sont pas plus heureux pendant des voyages en voiture que les propriétaires de modèles compactes à deux portes, *à moins que* les caractéristiques de leur voiture occupent leur esprit pendant qu'ils conduisent (Schwarz, Kahneman *et al.*, sous presse) ; les individus qui continuent à prêter attention à un changement positif d'activité dans leur vie auront moins tendance à s'y adapter (Sheldon & Lyubomirsky, sous presse). De manière similaire, les individus qui ont perdu un proche éprouvent de la tristesse chaque fois que leur attention se porte sur leur perte (Bonnano & Keltner, 1997). Ainsi les activités et les processus qui empêchent l'adaptation possèdent la capacité de capter l'attention.

2.4.2. Propriété : dynamique et varié

Contrairement aux changements accessoires, le fait de se concentrer sur des choses joyeuses produit une fascination continue, un sentiment de défi et un épanouissement, comme le plaisir de moments partagés avec de bons amis ou des randonnées dans de magnifiques paysages (cf. Van Boven, 2005). Les prétendus plaisirs qui délivrent une satisfaction partielle et intermittente (plutôt que continue) peuvent être

rapprochés des activités intentionnelles dans lesquelles s'engagent les individus pour éviter ou ralentir l'adaptation dans le domaine positif. Ce que de telles activités ont en commun, c'est leur caractère dynamique et épisodique et donc l'attribut critique qui consiste à apporter des expériences changeantes et dynamiques. Bien sûr, dans leur application au domaine négatif, ce sont précisément à ces changements de vie négatifs entraînant des événements négatifs variés et intermittents que les individus auront le plus de mal à s'adapter. Dans le même sens, Sheldon et Lyubomirsky ont montré que les étudiants rapportaient que les changements positifs au niveau de leurs activités dynamiques (p.ex., le fait de décider d'étudier plus assidûment ou de cultiver une amitié) étaient plus « variables » et qu'ils tendaient moins à s'y « habituer », en comparaison des changements positifs au niveau de leur contexte (p.ex., obtenir une meilleure chambre d'étudiant ou plus d'aides financières ; Sheldon & Lyubomirsky, 2006 ; étude 1). Comme ces études antérieures le suggéraient, les expériences qui sont variables et dynamiques peuvent inhiber l'adaptation. Une activité qui est pratiquée en y incorporant une certaine variété (ou un changement de vie qui apporte naturellement de la variété) est davantage susceptible d'être épanouissante et appréciée au cours du temps et donc moins sujette à l'adaptation hédonique.

2.4.3. Propriété : neuf et surprenant

Un nouveau canapé, beau et confortable, peut apporter des heures de satisfaction à son acquéreur, mais la nouveauté s'amenuise et le canapé ne réserve plus ou peu de surprise pour son occupant. La même chose ne peut pas se dire aussi aisément d'un nouvel ami ou amant ou d'une nouvelle carrière. Les relations, le travail et de nombreuses activités apportent souvent de nouvelles expériences et opportunités étonnantes qui sont susceptibles de capter l'attention des personnes et de susciter fréquemment l'évocation de souvenirs ainsi que des pensées (Wilson, Centerbar *et al.*, 2005 ; Wilson & Gilbert, 2008). Ainsi les activités qui seront les plus efficaces pour réduire l'adaptation sont celles qui génèrent des moments nouveaux et inattendus (et donc variés) qui tendent à susciter des réactions émotionnelles plutôt fortes (Ortony, Clore *et al.*, 1988).

2.4.4. Un flux d'émotions et d'événements

Lorsque cela concerne le domaine positif, toutes les caractéristiques des stratégies d'empêchement de l'adaptation décrites ci-dessus semblent avoir pour conséquence la création (ou le maintien) d'un flux persistant d'événements, de pensées et d'émotions positifs. Après un changement positif, de telles stratégies tendront donc à produire chez l'individu une hausse appréciable du niveau de bonheur, le maintenant dans la portion supérieure de son potentiel de bonheur. En ce qui concerne le domaine négatif cependant, ces stresseurs, contretemps et traumas qui suscitent l'attention et la rumination – et qui continuent à varier et à surprendre – sont précisément ceux qui sont susceptibles de générer un afflux d'émotions, de pensées et d'événements *négatifs*. Par conséquent, si des individus connaissent une diminution de leur bien-être après de tels bouleversements, le flux d'événements négatifs maintiendra cette diminution, en maintenant ces personnes dans la gamme inférieure de leur potentiel de bonheur.

2.5. Le modèle de l'adaptation hédonique aux événements positifs et négatifs (HAPNE)

Les gens s'adaptent en général, assez rapidement même, à la plupart des changements positifs de leur situation. Les gens s'adaptent également, quoique moins vite et moins complètement, à nombre de changements et d'événements négatifs. Quel est le processus qui sous-tend cette adaptation et comment peut-on intervenir afin de l'éviter en cas d'événements positifs (figure 13.1) et de l'accélérer en cas d'événements négatifs (figure 13.2) ? En d'autres termes, ce que les gens devraient faire davantage pour les événements positifs (pour maintenir les hausses du bien-être) correspond à ce qu'ils devraient moins faire pour les événements négatifs (pour prévenir le maintien des baisses du bien-être).

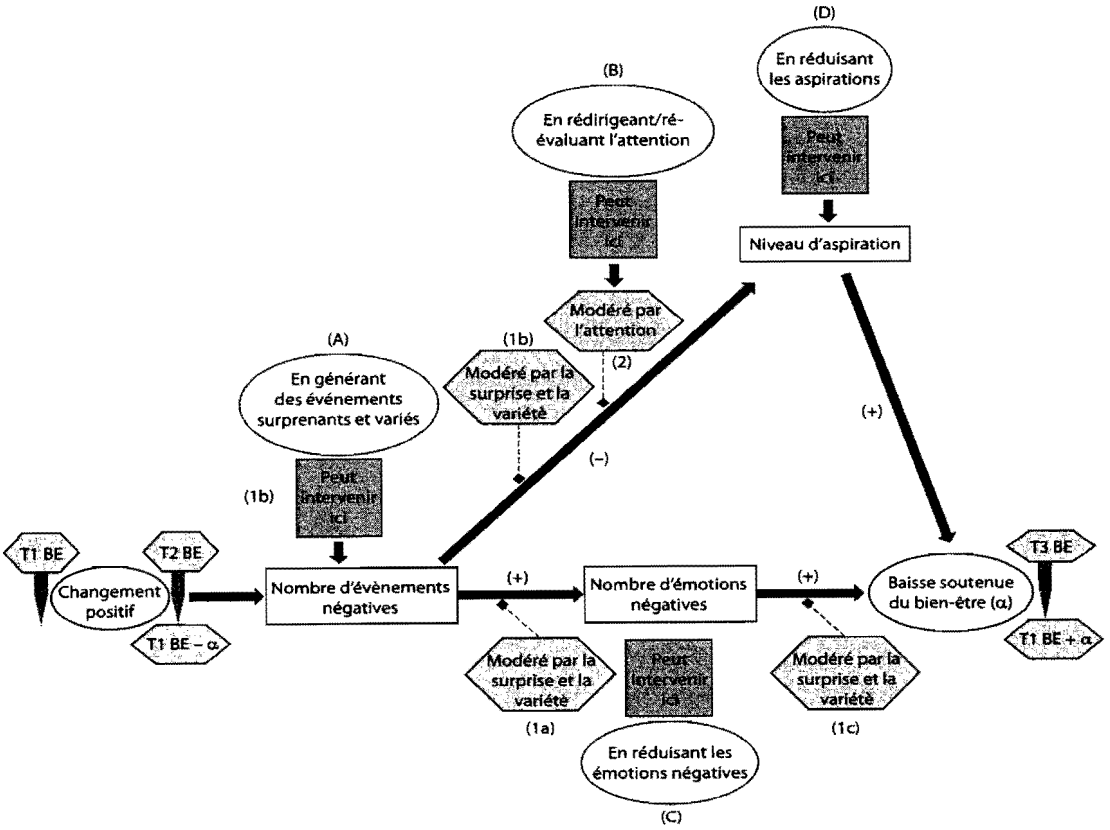


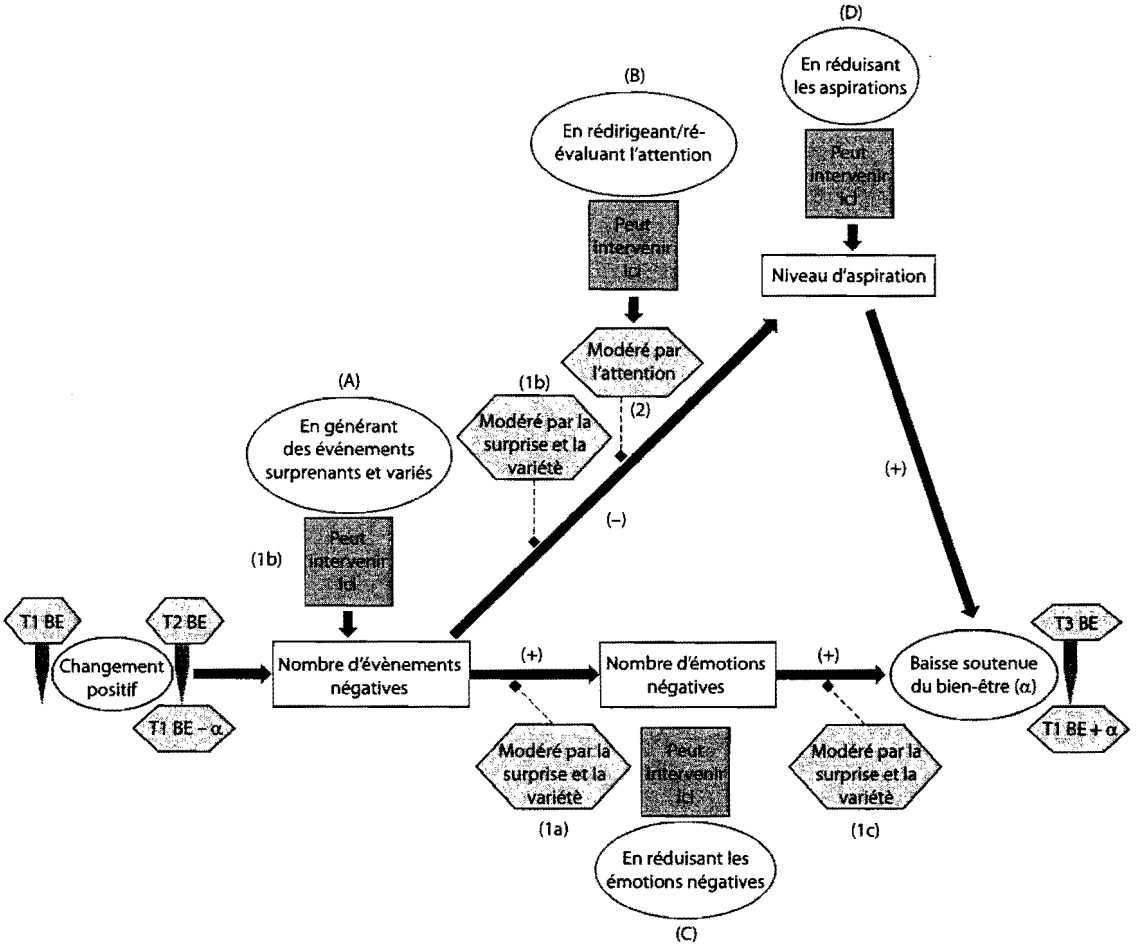
Figure 13.1.
Modèle de l'adaptation hédonique aux événements positifs et négatifs (Hedonic Adaptation to Positive and Negative Events [HAPNE]) : le domaine positif

2.5.1. Comment les gens s'adaptent-ils ?

Imaginez un individu hypothétique qui a vécu un *changement positif*, comme une nouvelle rencontre amoureuse ou la découverte d'un nouveau loisir. Selon le modèle HAPNE, les changements de vie entraînent une augmentation du bien-être ou BE (appelé $+\alpha$) et produisent un flux (plus ou moins discret) d'*événements positifs*. Ce processus est illustré dans la figure 13.1. Imaginez ensuite un autre individu hypothétique qui a vécu un *changement négatif*, comme le déménagement dans un appartement plus petit après une saisie ou une rupture amoureuse. Dans un processus

analogue (illustré dans la figure 13.2), ce changement entraîne une baisse du BE (appelé $-a$) et génère un flux d'*événements négatifs*. La question principale est, comment les individus finissent-ils par s'adapter au changement positif ou négatif ? C'est-à-dire quels sont les mécanismes précis responsables de l'érosion de la hausse ($+a$) ou de la baisse ($-a$), poussant vers un retour à zéro, et ramenant donc la personne à son niveau original de bonheur ou de BE (retour au Temps 1 BE).

Figure 13.2.
Modèle de l'adaptation hédonique aux événements positifs et négatifs (Hedonic Adaptation to Positive and Negative Events [HAPNE]) : le domaine négatif.



Au sujet des domaines positif et négatif, Lyubomirsky propose deux voies qui mènent vers l'adaptation ; la voie positive procède plus rapidement que la négative. La première route, de bas en haut, passe par des baisses au niveau du nombre ou de la fréquence des émotions éprouvées (voir la voie inférieure dans la figure 13.1, *nombre d'émotions positives*, et dans la figure 13.2, *nombre d'émotions négatives*). Par exemple, on peut vivre plusieurs événements positifs après l'achat d'une Prius, mais ces occasions deviendront de moins en moins nombreuses et les émotions positives se reproduiront de plus en plus rarement au cours du temps. De manière similaire, des vécus d'émotions négatives après la perte d'un animal aimé deviendront de plus en plus intermittents.

Il est toutefois possible de s'adapter même en *continuant* à apprécier des événements positifs et des émotions positives qui résultant de changements de vie positifs, or lorsque des événements négatifs et des émotions négatives persistent après des

changements de vie négatifs. En d'autres termes, le niveau d'aspiration d'une personne concernant sa qualité de vie attendue s'est maintenant déplacé vers le haut ou vers le bas (voir la voie supérieure : le *niveau d'aspiration*, dans les deux Figures). L'idée d'une voie du niveau d'aspiration vers l'adaptation – particulièrement dans le domaine positif – est très proche de la notion de Kahneman (1999) portant sur le fonctionnement d'un « tapis roulant de la satisfaction » ou « tapis roulant de l'aspiration » qui se présenterait lorsqu'est modifié le standard même à partir duquel les expériences sont jugées. Kahneman suggérait que les individus peuvent s'adapter à leur nouveau niveau d'expérience positive et ainsi avoir *besoin* de ce nouveau niveau simplement pour maintenir leur bonheur de base. Les changements du niveau d'aspiration peuvent apporter une voie du haut vers le bas aux changements du bien-être global, en modifiant la manière dont les expériences continues positives (ou négatives) sont conçues et mises en contexte. Le modèle HAPNE intègre donc à la fois les influences sur le bien-être du bas vers le haut (par l'accumulation de petites expériences positives ou négatives) et du haut vers le bas (par des changements au niveau des standards ou des attentes) (Diener & Larsen, 1984).

2.5.2. Comment les individus peuvent-ils éviter ou accélérer l'adaptation ?

Nous nous tournons maintenant vers les implications du modèle sur l'évitement ou le ralentissement de l'adaptation hédonique après des changements de vie positifs et sur son accélération après des changements de vie négatifs. Ce processus est révélé par plusieurs facteurs modérant l'évolution de l'adaptation, illustrés dans les figures 13.1 et 13.2. Le premier ensemble de facteurs modérateurs suggère que, dans le cas des changements positifs, plus les événements positifs sont *variables et surprenants*, plus ils seront susceptibles de provoquer des émotions positives fréquentes (voir facteur modérateur *la* dans la figure 13.1) et moins ils tendront à augmenter le niveau d'aspiration (voir facteur modérateur *l b ; i = inverse*). De manière analogue, dans le cas des changements *négatifs*, plus les événements négatifs sont *variables et surprenants*, plus ils tendront à produire des émotions négatives fréquentes (voir facteur modérateur *la* dans la figure 13.2) et moins ils seront susceptibles de baisser le niveau d'aspiration (voir de nouveau le facteur modérateur *l b ; i = inverse*). En outre, plus les émotions positives ou négatives sont *variables et surprenantes*, plus elles auront de chances de maintenir les hausses ou les baisses du bien-être (voir facteur modérateur *lc* dans les deux figures). Ces prédictions, examinées ci-dessus, sont soutenues par la recherche sur les conséquences de la variété (p.ex., Sheldon et *coll.*, sous presse ; Leventhal, Martin *et al.*, 2007) et de la surprise (p.ex., Wilson & Gilbert, 2008). Il faut noter que si la variété et la surprise peuvent être distinguées sur le plan théorique (des expériences pouvant être variées sans être surprenantes), elles se produisent souvent en même temps.

En tant que deuxième modérateur, le modèle HAPNE précise qu'une *attention* continue centrée sur un changement de vie peut empêcher l'augmentation des aspirations dans le cas des événements positifs ou empêcher la baisse des aspirations dans le cas des événements négatifs (et donc bloquer l'adaptation dans les deux cas) (p.ex., Kahneman & Thaler, 2006). En reconnaissant que le changement qui provoque l'afflux d'expériences positives ou négatives aurait pu ne jamais survenir et que son futur est

incertain, l'individu garde le changement « au frais » dans son esprit. Tant que ces expériences continuent à être ressenties comme « neuves », les aspirations seront maintenues ; dès qu'elles « vieillissent », l'individu commence à s'y habituer ou à les tenir pour acquises, et de nouvelles aspirations apparaissent. L'attention portée aux changements positifs tend également à déclencher la gratitude ou l'appréciation, tandis que l'attention portée aux changements négatifs tend à déclencher des ruminations négatives. Une appréciation de comment les expériences de vie se sont améliorées après un changement positif (cf. Wilson & Ross, 2001) empêchera une personne de considérer comme acquis les événements positifs associés au changement et d'en désirer encore davantage. De manière similaire, le fait de maintenir son attention sur la détérioration de sa vie après une baisse de revenu empêchera l'individu de devenir insensible aux événements négatifs qui suivent ce changement (voir facteur modérateur 2).

Le reste du modèle HAPNE (voir les ovales A, B, C et D dans les deux Figures) décrit les manières dont les individus peuvent *intervenir* consciemment et délibérément sur l'adaptation (pour la ralentir ou l'accélérer) aux changements de vie. Parce que les individus ont généralement des buts opposés selon qu'ils vivent de bonnes ou de mauvaises expériences, la première façon d'intervenir dans le processus d'adaptation serait d'essayer activement de provoquer – ou d'accueillir – des expériences inattendues et variables après un changement de vie positif et d'essayer activement de réduire les expériences inattendues et variables après un changement de vie négatif (voir A).

Par contraste, après avoir pris du poids ou perdu la capacité d'exercer un loisir favori, le but est de limiter la variété des activités et des expériences associées aux derniers événements malheureux – par exemple, en évitant des situations qui évoquent un ressenti douloureux, telles que le fait d'essayer des vêtements devenus trop petits ou de passer du temps avec des personnes qui évoquent des comparaisons défavorables. Lorsque de telles expériences se répètent encore et encore, toutefois, la réaction émotionnelle négative de l'individu tend à s'affaiblir au fil du temps, ce qui favorise l'adaptation.

Ensuite, on peut essayer intentionnellement de maintenir son attention et sa conscience de son changement positif (p.ex., nouveau poste, nouvelle voiture, nouveau loisir, chirurgie esthétique) et des événements quotidiens positifs qui en découlent (p.ex., apprendre une nouvelle compétence au travail) (voir B dans la figure 13.1). L'acte de focaliser son attention est destiné à maintenir sa conscience du fait que 1) on a de bonnes choses dans sa vie qui n'y ont pas toujours existé et que 2) ces bonnes choses pourraient ne pas durer. En effet, Koo, Algoe *et al.* (2008) ont montré que le fait de soustraire mentalement les événements positifs menait à de plus grandes améliorations de l'humeur que le fait de simplement les passer en revue. Bien sûr, si les tentatives de focaliser son attention mènent à considérer des implications *négatives* (p.ex., « Et si c'était supprimé ? ») ou d'expliquer ou de comprendre le changement (Wilson & Gilbert, 2008), cela risque de devenir problématique.

Un conseil parallèle s'applique aux façons d'intervenir au niveau de l'attention centrée sur les événements *négatifs*. Après avoir été forcé d'échanger une voiture luxueuse contre un modèle bas de gamme, on peut essayer délibérément de *ne pas* ressasser cette dégradation (voir B dans la figure 13.2) et de *ne pas* la soustraire mentalement (Koo *et al.*, 2008). La recherche suggère que ce but peut être atteint grâce à des distractions – notamment les cognitions et les comportements qui peuvent aider à détourner

l'attention du changement de vie négatif et de l'occuper avec des pensées et des activités agréables ou bénignes qui suscitent l'absorption et l'implication (Nolen-Hoeksema, 1991, 2004 ; Nolen-Hoeksema, Wisco *et al.*, 2008 ; cf. Csikszentmihalyi, 1990). Ceci peut en fait être accompli par toute activité qui détourne l'attention du changement négatif – et de ses émotions négatives et événements négatifs associés.

La troisième façon d'intervenir dans le processus d'adaptation consiste à augmenter directement le nombre d'émotions positives que l'on vit en réaction à un changement de vie positif et à diminuer le nombre d'émotions négatives que l'on vit en réaction à un changement de vie négatif (voir C dans les deux figures). Une multitude de stratégies peuvent être utilisées à cette fin, en suivant les conseils figurant dans la littérature sur l'induction d'humeurs positives (p.ex., Coan & Allen, 2007 ; Gerrards-Hesse, Spies *et al.*, 1994), les interventions d'activités positives (par ex., Fredrickson, 2009 ; Lyubomirsky, 2008 ; Seligman, Steen *et al.*, 2005) et la thérapie cognitivo-comportementale (p.ex., Hollon, Haman *et al.*, 2002).

Enfin, un individu peut prendre certaines mesures pour diminuer ses aspirations concernant un changement positif et pour les maintenir à un niveau réduit après un changement négatif (voir D dans les deux figures). Ceci pourrait bien constituer la manière la plus difficile d'empêcher l'adaptation, en faisant appel à toute la panoplie d'outils psychologiques dont dispose l'individu, parmi lesquels se trouvent la plupart des recommandations décrites ci-dessus. En suivant la logique de Heath, Larrick et Wu (1999), les individus peuvent chercher à réguler leurs aspirations de manière dynamique et optimale en fonction de leurs buts et de leur situation spécifique – par exemple en augmentant leurs aspirations avant d'essayer d'atteindre un but (p.ex., se sentir confiant que l'on va gagner un tournoi) et en les baissant *après* la fin du tournoi (ce qui permet d'être satisfait de sa performance quelle qu'elle ait été). Un autre conseil sur comment diminuer ses aspirations provient de Benjamin Franklin qui a proposé qu'il « est plus facile de réprimer le premier désir que de satisfaire tous ceux qui suivront ».

2.5.3. Conclusion

La bonne nouvelle est que ce sont les mêmes processus qui facilitent l'adaptation aux améliorations et l'adaptation aux pertes. Au fil du temps, l'attention de l'individu est de moins en moins captée par le contraste entre l'ancien et le nouveau standard de vie et les expériences désagréables deviennent de plus en plus rares. Par conséquent, quand il s'agit de gérer les infortunes (quand le but est d'accélérer plutôt que d'inhiber l'adaptation), des stratégies similaires tendront à être efficaces – c'est-à-dire apprécier ce que l'on a plutôt que de se languir de ce qu'on aimerait avoir, chercher des opportunités de générer des expériences positives, cultiver un sentiment de connexion avec les autres, développer des compétences et une expertise, et se tourner vers l'extérieur pour apporter sa contribution à autrui.

Si l'adaptation hédonique rapide aux expériences positives et une adaptation lente aux expériences négatives sont les ennemies d'un bonheur durable, alors des activités positives autodéterminées, dynamiques et captant l'attention constituent les armes permettant de surmonter cette adaptation. De telles activités peuvent servir au sein d'une stratégie plus large pour accélérer l'adaptation lorsque les choses tournent mal,

mais elles peuvent également permettre d'*agir* sur des circonstances statiques (comme une vue sur l'océan ou une bonne santé) afin d'empêcher l'adaptation à de telles circonstances et de bloquer l'adaptation à son travail, à son mariage, à ses amis ou à la vie quotidienne en général.

La seconde illustration proposée est destinée à objectiver le pouvoir adaptatif de ce qui est identifié maintenant comme l'une des 24 forces de caractère telles que décrites par Seligman et Peterson (2004) ou Peterson et Park (à paraître). Quelles définitions proposer ? Quels mécanismes d'adaptation ?

3 L'optimisme, garantie d'une bonne adaptation ?

3.1 *Définitions de l'optimisme*

De manière schématique, deux types de conceptions co-existent. Dans l'une, qualifiée de conception directe, l'optimisme et le pessimisme sont fondés directement sur les attentes de l'individu. Si celles-ci sont plutôt positives (p.ex., *Je crois en mes chances de réussite ; Quand je vis des moments difficiles, je pense toujours que cela va s'arranger*) il sera considéré comme étant plutôt optimiste. Par contre, lorsque la valence est plutôt négative (p.ex., *Je pense surtout à la possibilité d'échouer ; En général, je pense que les choses vont mal tourner pour moi*), alors il est plutôt considéré comme étant pessimiste. Dans l'autre conception, qualifiée d'indirecte, l'optimisme et le pessimisme ne sont pas envisagés selon une approche directe, mais par l'intermédiaire d'autres indicateurs. L'appartenance d'un individu à l'une des deux catégories, optimiste ou pessimiste, peut être déterminée par l'intermédiaire de sa volonté à mobiliser ses ressources pour atteindre les buts qu'il se fixe et la confiance en les moyens qu'il pense avoir de les atteindre (p.ex., *Je cherche activement à atteindre mes buts ; Même quand les autres montrent des signes de découragement, je sais que je peux trouver une solution au problème*), ou les attributions « trait » selon leur caractère interne ou externe, stable ou instable, général ou spécifique. Ces différentes conceptions ont donné lieu à l'élaboration de cadres théoriques spécifiques et à des outils de mesures particuliers. Différentes conceptions directes de l'optimisme ont été développées, notamment celle de Carver et Scheier (2001) sur l'optimisme dispositionnel, le pessimisme défensif de Norem et Cantor (1986). Différentes conceptions indirectes existent également. « La théorie de l'espoir » et « la théorie des Styles Explicatifs » ou attributions « trait ». Toutes ces conceptions sont porteuses d'un potentiel adaptif. Lequel ?

3.2 *Adaptation face à l'échec*

Le style explicatif est « la tendance d'une personne à donner le même type d'explications aux différents événements auxquels elle est confrontée » (Peterson, Buchanan *et al.*, 1995, p. 1). C'est une manière relativement stable d'expliquer – en

termes d'internalité[1], de stabilité, et de globalité – une variété d'événements négatifs ou positifs qui surviennent et dans lesquels l'individu est impliqué. Il s'agit, par exemple, de l'incapacité à suivre un entraînement, une lourde défaite, une réprimande d'enseignant, une dispute avec un ami, une note importante pour la suite de l'année scolaire... Avec la naissance du concept de style explicatif, certains auteurs (p.ex., Buchanan & Seligman, 1995 ; Peterson, 1991 ; Seligman, 1991) ont commencé à utiliser les termes « optimisme » et « pessimisme » pour qualifier certains styles explicatifs. Un « style explicatif » ne signifie pas forcément grand-chose pour la plupart des gens, mais une vision « optimiste » ou « pessimiste » des causes des événements a probablement plus de sens (Peterson & Park, 1998). Une personne qui attribue – de manière récurrente – ses échecs à un facteur considéré comme interne (« c'est de ma faute »), stable (« il n'y a aucune raison que cela change »), et global (« c'est pareil dans tout ce que j'entreprends »), et/ou ses succès à un facteur considéré comme externe (« je n'y suis pour rien »), instable (« j'ai eu de la chance aujourd'hui »), et spécifique (« c'est bien la première fois »), est qualifié de *pessimiste*. À l'inverse, celui qui attribue ses échecs à un facteur externe, instable, et spécifique, et/ou ses succès à un facteur interne, stable et global, est qualifié d'*optimiste* (Seligman, 1994).

3.3. Adaptations et conséquences du style

Un domaine de recherche ayant pour objet l'étude des conséquences du style explicatif sur différentes variables cognitives, motivationnelles, émotionnelles, ou comportementales s'est progressivement développé. Il a même tendance aujourd'hui à s'émanciper des problématiques initiales sur la résignation apprise. Ainsi, de nombreuses études ont été réalisées dans lesquelles le style a été considéré comme un corrélat de nombreuses manifestations de la résignation apprise comme la dépression, la maladie, ou l'échec. De manière systématique, les personnes au style pessimiste manifestent davantage de symptômes de la résignation apprise par rapport à celles au style optimiste (voir Peterson & Park, 1998, pour une synthèse). Par exemple, un style pessimiste est lié à de plus faibles performances scolaires (p.ex., Nolen-Hoeksema, Girgus *et al.*, 1986 ; Peterson & Barrett, 1987) ou professionnelles (p.ex., Schulman, 1995), à une moins bonne santé physique ou mentale (p.ex., Peterson & Bossio, 2000), et à davantage de symptômes dépressifs (p.ex., Gillham, Shatté *et al.*, 2000). Plus généralement, le style explicatif est associé à des variables comme l'efficience du système immunitaire (Brennan & Charnetsky, 2000), les blessures (Peterson, Bishop *et al.*, 2001), les pensées irrationnelles (Ziegler & Hawley, 2001), la satisfaction conjugale (p.ex., Fincham, 2000), la victoire politique (p.ex., Zullow, 1995), et différents types d'anxiétés (p.ex., Mineka, Pury *et al.*, 1995). Le style explicatif est également impliqué dans la performance sportive (p.ex., Prapavessis & Carron, 1988 ; Rettew & Reivich,

1. Dans des articles empiriques et théoriques (p.ex., Abramson, Metalsky *et al.*, 1989 ; Dykema, Bergbower *et al.*, 1996 ; Peterson, 1991 ; Peterson, Bishop *et al.*, 2001 ; Peterson & Vaidya, 2001), la dimension internalité a progressivement été délaissée car sa mesure semble moins fiable, et ses corrélats (avec les expectations par exemple) moins consistants, que ceux obtenus avec la stabilité ou la globalité.

1995 ; Seligman, Nolen-Hoeksema *et al.*, 1990). D'un point de vue théorique, le style explicatif n'est pas considéré comme la cause immédiate et inévitable des problèmes, mais plutôt comme une *variable distale* (p.ex., Peterson & Steen, 2002) ou un *facteur dispositionnel de risque* (Peterson & Park, 1998). Pourtant, la plupart des études réalisées dans ce cadre n'ont appréhendé que les corrélats du style, en examinant les liens que cette variable entretient avec d'autres comme la dépression, la maladie ou l'échec.

Il y a deux manières de concevoir et de tester le caractère « distal » d'une variable. La première consiste à envisager l'existence de *médiateurs* (*mediator*) entre le style et certains symptômes de résignation. Dans ce cas la variable distale « est à l'origine du déclenchement de l'action d'un médiateur ou de son intensité, qui lui-même influence la réponse » (Rascle & Irachabal, 2001, p. 99). Parmi les médiateurs possibles, la théorie insiste sur le rôle des attentes (ou expectations) généralisées d'indépendance action – résultat (p.ex., Peterson & Steen, 2002). Une première étude a testé cette hypothèse (Peterson & Vaidya, 2001). La deuxième manière de concevoir le statut de « variable distale » ou de « facteur de risque » du style explicatif, est de l'envisager comme un *modulateur* (*moderator*). Un modulateur est une variable de nature qualitative ou quantitative qui affecte la direction ou l'intensité de la relation entre une variable indépendante et une variable dépendante (p.ex., Rascle & Iraschabal, 2001). Alors qu'une variable médiatrice nous renseigne sur comment et pourquoi un certain effet a lieu, une variable modulatrice explique quand et sous quelles conditions cet effet se produit (Brauer, 2000). Une étude a testé le caractère modulateur du style explicatif (Jackson, Sellers *et al.*, 2002). Les auteurs de cette étude ont pu mettre en évidence les effets néfastes du stress sur la maladie, alors qu'un style optimiste « immunise » l'individu de ces conséquences néfastes.

Dans le domaine du sport, deux études ont testé le caractère distal du style. En effet, quel potentiel peut révéler le style explicatif d'un individu en termes d'adaptation face à l'échec par exemple ? Dans ce qu'ils ont d'essentiel, les résultats de Martin-Krumm, Sarrazin *et al.* (2003) montrent que les pessimistes ont connu (1) une forte baisse dans leurs attentes de réussite après avoir été confrontés à un échec sur une tâche expérimentale, (2) une anxiété plus importante à l'approche d'une seconde passation sur la même tâche, et (3) une stagnation de leur performance. À l'inverse, les optimistes ont montré une moindre baisse dans leurs attentes de réussite, une moindre élévation de leur fréquence cardiaque, et une augmentation sensible de leurs performances au second test. L'analyse des processus – effectuée conformément à la méthode préconisée par Judd et Kenny (1981) – confirme le rôle médiateur des attentes de réussite et de l'anxiété somatique, entre le style explicatif et la faculté de rebond après échec. Les résultats sont visibles sur la figure 13.3.

Une seconde étude réalisée dans le contexte de l'école, en Éducation Physique et Sportive (EPS), (Martin-Krumm, Sarrazin *et al.*, 2005) était destinée à éprouver le caractère modulateur du style, sur une variable qui intervient fortement dans la réussite à l'école : la compétence perçue (Pajares & Schunk, 2001). Dans ce contexte, le style explicatif, lorsqu'il est optimiste, pouvait-il se révéler être un facteur favorisant l'adaptation des élèves ayant une faible habileté perçue ? D'autre part, comme dans l'étude précédente, les auteurs ont testé l'existence de variables médiatrices entre le style et la réussite en EPS.

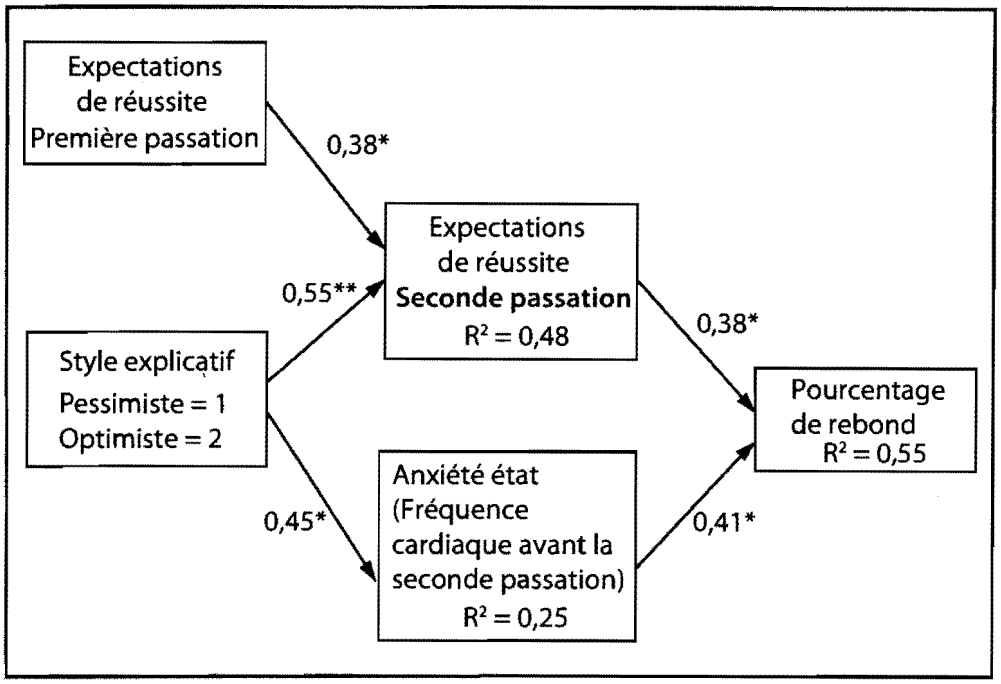


Figure 13.3.

Processus par l'intermédiaire desquels le style explicatif influence le « rebond » dans les performances après un feed-back d'échec (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson, & Famose, 2003).

Note : Les variables sans influences et les pistes non significatives ont été supprimées. Les valeurs au-dessus des pistes sont des coefficients standardisés de régression. * $p<.05$, ** $p<.01$, R^2 = Pourcentage de variance expliquée de chaque variable.

Conformément au modèle expectation-valeur d'Eccles et Wigfield (2002 ; voir aussi Fontayne & Sarrazin, 2001), les attentes de réussite et la valeur de la discipline constituent les variables les plus proximales responsables de la réussite dans un domaine d'accomplissement. Les auteurs ont donc émis l'hypothèse selon laquelle le style explicatif interagissait avec la compétence perçue pour prédire à la fois les attentes de réussite et la valeur de l'EPS. En retour, ces deux dernières variables étaient censées prédire la note obtenue par l'élève dans cette discipline.

Pour tester ces hypothèses, 182 élèves de collège ont été suivis sur une année scolaire. Au début de celle-ci, le style explicatif et la compétence perçue en EPS ont été mesurés. Un mois plus tard, les participants ont rempli un second questionnaire appréciant leurs attentes de réussite en EPS et la valeur de cette discipline. Enfin, la moyenne annuelle des élèves a été relevée au terme de l'année scolaire. Les résultats ont, en premier lieu, confirmé le caractère modulateur du style explicatif : une analyse de régression hiérarchique modérée a fait ressortir une interaction significative « compétence perçue X style explicatif » à la fois sur les attentes de réussite et sur la valeur de l'EPS. Comme le montre la figure 13.1, pour les pessimistes, la compétence perçue a eu un impact significatif sur la valeur de l'EPS ($b = .48$, $p<.001$) : plus elle est faible, plus la valeur de la discipline est faible. Par contraste, pour les optimistes, la compétence perçue n'a pas d'impact significatif sur la valeur de l'EPS ($b = .007$, *ns*) : une faible compétence perçue n'est pas associée à une dévalorisation particulière de l'EPS. Il est donc vraisemblable que la spécificité des causes évoquées par les individus optimistes pour expliquer un échec n'affecte pas leur estime de soi (Seligman, 1991, 1994). Par conséquent, ceux-ci n'éprouveraient pas le besoin de développer des stratégies de protection de l'estime de soi, telle que la dévalorisation de l'activité (p.ex., Harter, 1990). Concernant les attentes de réussite, les résultats montrent que la compétence perçue prédit d'autant plus fortement les attentes de réussite que le style explicatif de l'élève est optimiste ($b = .73$ *vs* .59, respectivement pour les plus optimistes et les plus pessimistes ; cf. figure 13.2).

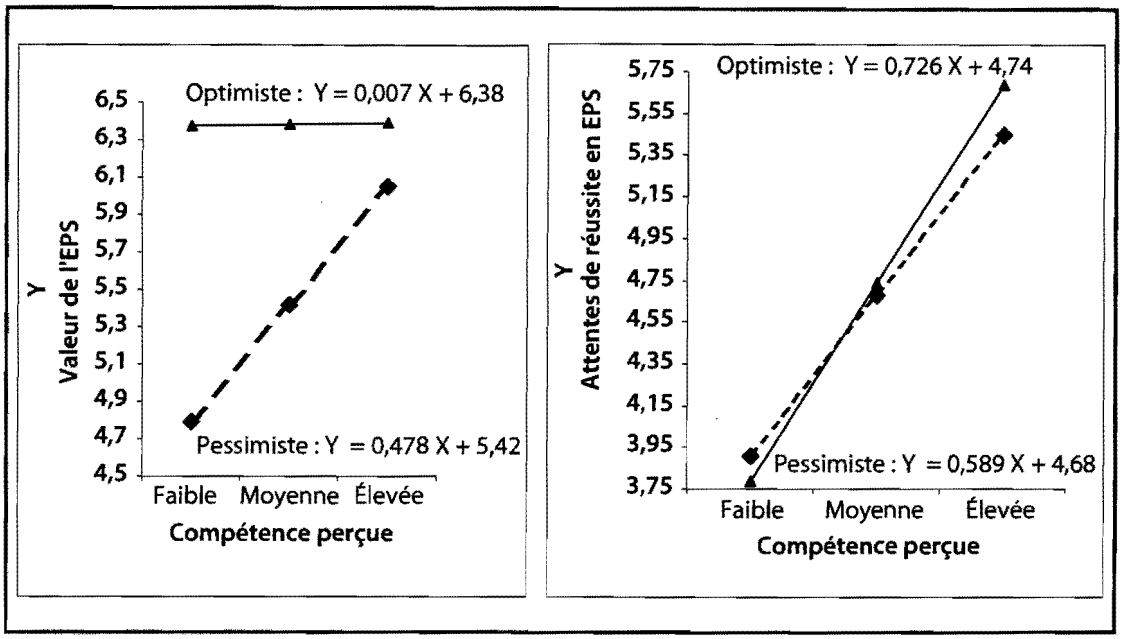


Figure 13.4.
Rôle modulateur du style explicatif dans l'influence de la compétence perçue sur la valeur de l'EPS (graphique de gauche) et les attentes de réussite en EPS (graphique de droite), d'après Martin-Krumm, Sarrazin *et al.*, 2005).

Autrement dit, si le style n'exerce aucune influence quand la compétence perçue est faible ou moyenne, les conséquences d'une compétence perçue élevée sur les attentes de réussite sont d'autant plus fortes que l'élève est optimiste.

Enfin, les résultats de cette étude confirment le caractère distal du style explicatif, sur la réussite en EPS. Des analyses par équations structurelles montrent que quand les attentes de réussite et la valeur de l'EPS sont contrôlées, le style explicatif n'a plus d'effet sur la note (figure 13.3.). Autrement dit, l'influence du style explicatif sur la note s'exerce par l'intermédiaire de variables plus proximales présumées par Eccles (p.ex., Eccles & Wigfield, 2002) : les attentes de réussite et la valeur de l'activité.

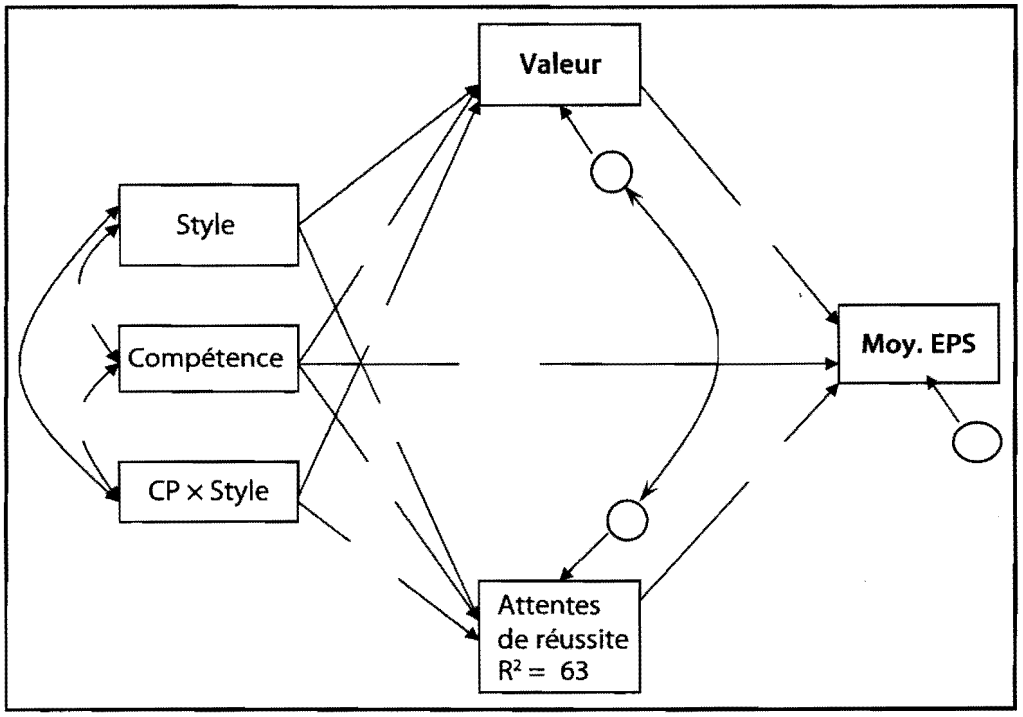


Figure 13.5.
Modèle structurel des relations entre le style explicatif, la compétence perçue, les attentes de réussite et la valeur pour prédire les notes en EPS, d'après Martin-Krumm *et al.* (2005). Les paramètres sont standardisés, et significatifs à $p<.05$. Les résidus sont présentés dans les petits cercles.

3.3.1. Conclusion

Dans ce qu'ils ont d'essentiel, les résultats de ces deux études révèlent le potentiel adaptatif du style explicatif. En effet, face à l'adversité, il semble que pour un individu, avoir une vision plutôt optimiste du monde garantisse de meilleures facultés de rebond après échec que ceux en ayant une vision pessimiste, au même titre qu'elle permettrait une meilleure adaptation à l'école pour ceux pensant ne pas être habile dans ce type d'environnement. L'actualité des recherches réalisées dans ce domaine particulier de la psychologie positive révèle toutefois une réalité plus complexe. En effet, est-il pertinent de ne raisonner qu'en termes de style optimiste ou pessimiste ? Les choses sont-elles aussi tranchées ou est-ce qu'à l'instar du cadre de l'optimisme dispositionnel, il est possible d'envisager qu'un individu puisse être à la fois l'un et l'autre ? Le fait que la majorité des sujets sollicités ait obtenu des scores positivement et significativement corrélés avait conduit à envisager cette hypothèse qui a ensuite été reprise (Martin-Krumm, Sarrazin *et al.*, 2006), et partiellement validée (Salama-Younès, Martin-Krumm *et al.*, 2008). Selon cette hypothèse, des individus pourraient présenter des scores élevés aux deux sous-échelles composant l'échelle de mesure du style explicatif, qu'elle soit spécifique au contexte sportif (ÉSMSE ; Martin-Krumm, Sarrazin *et al.*, 2001 ; QEMEE-R ; Salama-Younès *et al.*, 2008), ou à tout autre contexte, ou des scores faibles aux deux sous-échelles, ou des scores élevés à l'une et faibles à l'autre. Par conséquent, il serait possible de relever quatre profils au lieu des deux plus communément admis dans la littérature. Cela impliquerait donc qu'un style optimiste relèverait à la fois de la présence de l'optimisme et de l'absence du pessimisme, et vice et versa, mais que deux autres profils puissent être considérés. Ainsi, des études expérimentales pourraient avoir pour objet de tester les effets de ces quatre profils sur différents types de variables, qu'elles soient cognitives, affectives ou comportementales ce qui permettrait d'apporter des éléments de réponse aux questions posées par Peterson (2006, p. 125). Par ailleurs, le style explicatif était envisagé sous l'angle d'une variable plutôt générale, or de récentes propositions tendent plutôt à considérer qu'il pourrait s'agir d'une variable de personnalité qui serait hiérarchiquement organisée comme cela a été proposé (p.ex., Martin-Krumm & Le Foll, 2005 ; Martin-Krumm *et al.*, 2006) et démontré (Martin-Krumm & Salama-Younès, 2008). Cette hypothèse mérite à son tour d'être vérifiée en raison des implications pratiques qu'elle pourrait présenter notamment dans le cadre des programmes destinés à changer un style pessimiste en style optimiste. En effet, il serait dès lors possible d'envisager un pouvoir de généralisation des styles optimistes propres à certains contextes. Leur effet pourrait se faire ressentir dans d'autres contextes dans lesquels la personne serait susceptible d'avoir un style plus pessimiste. Une autre voie serait alors ouverte dont les effets seraient eux aussi à tester. Pour finir, les devis expérimentaux ont surtout eu pour objet de tester les effets des styles lors de feed-back d'échec. Les effets des feed-back de réussite mériteraient une attention particulière de manière à étudier leur impact sur les personnes. Revoient-elles par exemple toutes leurs objectifs à la hausse ou seules celles au style optimiste sont-elles enclines à ces changements, la réussite n'affectant pas les attentes de celles au style pessimiste ? Par ailleurs, en élargissant l'optimisme à des conceptions plus directes, le pessimisme peut également révéler un potentiel adaptatif. Pour Zuckerman (2001), « le pessimiste aurait même plus de chances de

survivre dans un environnement risqué et hostile » (p. 170). Par conséquent, en termes d'adaptation, les choses ne semblent effectivement pas aussi tranchées au bénéfice de l'optimisme ! Considéré comme l'un des facteurs protecteurs face aux troubles de l'adaptation (Southwick, Vythilingam *et al.*, 2005), l'optimisme est associé à des caractéristiques désirables telles le bonheur, la persévérance, l'accomplissement et la santé (Peterson, 2000, p. 47).

4. Conclusion

À la vue des éléments apportés précédemment, il semble donc qu'à l'instar des processus physiologiques destinés à permettre l'adaptation à l'effort, des processus psychologiques sont à l'œuvre à la fois lorsque l'individu est confronté à des événements positifs, et lorsqu'il est confronté à des événements négatifs, voire lorsqu'il est confronté à l'échec. Dans le premier cas, l'adaptation n'est pas recherchée parce que sinon elle impliquerait une forme de lassitude, comme si l'individu se trouvait blasé face à sa bonne fortune et n'était plus en mesure de l'apprécier. Par contre, dans le second cas, l'adaptation est la voie lui permettant de surmonter des événements pénibles, destinée à lui éviter de ressasser la peine pour retrouver un état d'équilibre dans son niveau de bonheur ou de bien-être. Deux figures destinées à illustrer les processus d'adaptation à l'œuvre ont été proposées, et des stratégies développées.

Le caractère adaptatif de l'optimisme pour rebondir à la suite d'un échec a pu être démontré grâce à différentes études dont deux ont été présentées ici. Seulement, plusieurs limites ont été évoquées. D'une part, il conviendrait de nuancer cette force de caractère chez l'individu, tout au moins son niveau de généralité, ainsi que de prendre en compte le fait qu'un équilibre dans le niveau d'optimisme est requis sous peine d'en voir un excès conduire l'individu à adopter des conduites à risques, et par conséquent révéler un côté plus obscur, en reprenant les termes de Dillard, Midboe *et al.* (2009). En effet, les résultats d'une étude qu'ils ont réalisée ont permis de mettre en évidence que l'optimisme pouvait être irréaliste et que dans ce cas, il pouvait conduire des étudiants à adopter des conduites à risque pour leur santé, notamment en termes de consommation d'alcool. D'autre part, il semble qu'il faille envisager une alternative à la dichotomie optimisme/pessimisme compte tenu du fait que des éléments récents semblent attester l'éventualité qu'une même personne puisse être à la fois l'un et l'autre selon les contextes. Ces remarques ouvrent autant de pistes de recherches destinées à étudier l'impact de ces différents profils sur des variables comportementales, cognitives ou affectives, voire en relation avec l'adaptation hédonique. Les individus présentant une vision du monde plutôt optimiste sont-ils plus enclins à révéler un haut niveau d'adaptation hédonique aux événements négatifs et limité aux événements positifs ? L'inverse est-il plus probable ? Quelles sont les autres variables de personnalité, voire les forces, susceptibles d'interagir ? Une recherche destinée à apporter des éléments de réponse à ces questions est en cours.

À un niveau personnel, il y a bien entendu en matière de psychologie positive d'autres variables qui sont prises en compte, tant dans le modèle des Valeurs en Action tel

qu'il est développé par Seligman et Peterson (2004) ou Peterson et Park (à paraître) puisqu'il comprend six valeurs intégrant elles-mêmes 24 forces de caractère et accessibles via le site http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/Default.aspx, que dans les recherches traitant plus largement du bien-être personnel, de la vieillesse réussie ou de la sagesse en passant par le bonheur, la créativité ou les émotions positives avec leur potentiel adaptatif (voir Lecomte, 2009, pour une revue). La psychologie positive, sans verser vers une tyrannie de l'attitude positive, comprend aussi deux autres versants. Le premier d'entre eux, concerne un niveau interpersonnel opérationnalisé au travers différents thèmes d'études comme les compétences psychosociales afin de se montrer capable de vivre avec les autres, d'être adapté à la vie en société à l'instar du cadre du bonheur et de la gratitude développé par Boehm et Lyubomirsky (2009), l'amitié, ou l'amour (voir Lecomte, 2009, pour une revue). Le dernier concerne le niveau social et politique, notamment les organisations positives, avec les relations entre culture et bonheur par exemple (Diener & Oishi, 2000 ; Veenhoven, à paraître), le courage, le bénévolat, l'action sociale ou humanitaire.

Il est donc possible d'illustrer le thème de l'adaptation à travers le prisme de la psychologie positive selon les trois niveaux, le niveau personnel, le niveau interpersonnel, et enfin le niveau social et politique, niveaux qui reprennent les piliers évoqués par Seligman (2002).

Résumé

De nombreuses preuves empiriques et anecdotiques suggèrent que les joies liées à l'amour ou à la victoire, ou que la tristesse liée aux défaites et aux humiliations, s'estompent avec le temps. L'adaptation aux événements positifs en particulier a été identifiée comme étant l'un des premiers obstacles au maintien du bien-être. De manière similaire, l'optimisme apparaît comme étant une variable de personnalité pouvant être impliquée dans l'adaptation aux situations d'échec. Dans ce chapitre, nous passerons d'abord en revue les preuves de l'adaptation hédonique à la fois pour les événements négatifs et les événements positifs dans les changements survenant dans la vie. Nous discuterons ensuite de la manière dont ce processus d'adaptation peut nuire à la durabilité du bonheur. Puis nous proposerons le modèle de l'adaptation hédonique face aux événements positifs et négatifs (HAPNE) qui décrit les processus et mécanismes sous-jacents, et finalement nous proposerons plusieurs moyens auxquels les personnes peuvent avoir recours pour ralentir l'adaptation aux événements positifs ou accélérer celle en réponse à aux événements négatifs. De la même manière, l'optimisme sera ensuite envisagé dans l'une de ses conceptions indirectes, ici les styles explicatifs. Après la définition de ce concept, ses conséquences en termes d'adaptation face à l'échec seront développées. Le potentiel en termes d'adaptation de cette variable de personnalité sera ensuite discuté.

Questions pour mieux retenir

1. Qu'est-ce que le modèle HAPNE ?
2. Quelle est l'originalité de ce modèle ?
3. Par quel mécanisme accélérer l'adaptation ?
4. Comment ralentir le mécanisme d'adaptation ?
5. Par quel processus un style explicatif optimiste peut-il influencer l'adaptation à l'échec ?
6. Quel rôle du style explicatif a été mis en évidence dans le modèle développé par Eccles et Wigfield ?
7. De quoi est-il question lorsque l'on envisage le style comme étant une variable distale ?
8. Quel rôle peut jouer l'optimisme dans le modèle HAPNE ?

Mots clés

- Adaptation hédonique
- Bonheur
- Niveau d'aspiration
- Optimisme
- Style explicatif
- Processus

Ouvertures Psychologiques

Psychologie de l'adaptation

Sous la coordination
de Cyril **Tarquinio** & Elisabeth **Spitz**

Préface de Stan **Maes**

de boeck