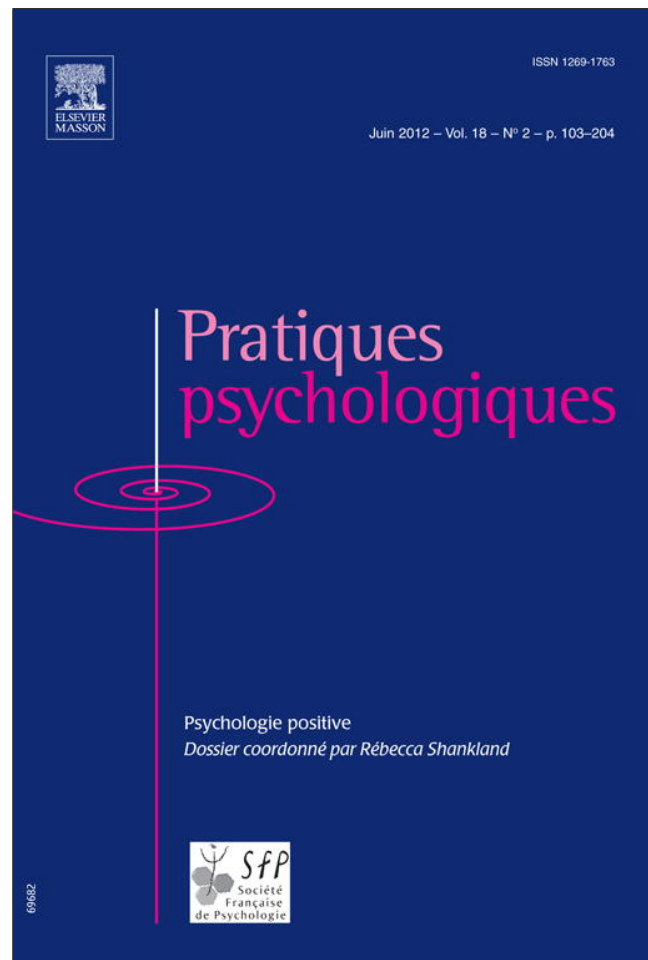


Provided for non-commercial research and education use.
Not for reproduction, distribution or commercial use.



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the authors institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/copyright>

ELSEVIER
MASSONDisponible en ligne sur www.sciencedirect.com

SciVerse ScienceDirect

Pratiques psychologiques 18 (2012) 171–187

Pratiques
psychologiqueswww.em-consulte.com

Dossier

Évaluer le fonctionnement optimal : échelles de psychologie positive validées en langue française

Assessing optimal functioning: Positive psychology scales validated in French

R. Shankland^{a,*}, C. Martin-Krumm^b

^a EA4145, laboratoire inter-universitaire de psychologie, université Pierre-Mendès France, 1251, avenue Centrale, BP 47, 38040 Grenoble cedex 9, France

^b Cread, EA 3875, université de Bretagne occidentale, IUFM de Bretagne, IFEPSA – Les Ponts de Cé, BP 54310, 153, rue de Saint-Malo, 35043 Rennes, France

Reçu le 9 janvier 2012 ; accepté le 9 février 2012

Résumé

Les recherches en psychologie positive ont permis d'augmenter la prise en compte et la promotion du fonctionnement optimal dans les différents champs de la psychologie. Cet article introduit un questionnement épistémologique sur l'évaluation du fonctionnement optimal ainsi que des considérations pratiques portant sur l'utilisation d'outils déjà existants en psychopathologie pouvant être réinterprétés dans le but d'évaluer bien-être et fonctionnement positif (si l'on considère le fonctionnement humain comme un continuum allant du dysfonctionnement au fonctionnement optimal), et l'utilisation d'échelles spécifiques mesurant des caractéristiques positives (si l'on considère que la théorie du continuum n'explique pas l'ensemble des phénomènes observés). Les auteurs présentent une sélection de questionnaires validés en langue française pouvant être utilisés dans le domaine de la recherche et de la pratique psychologique.

© 2012 Société française de psychologie. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Optimisme ; Satisfaction de vie ; Bonheur ; Gratitude ; Pardon ; Croyance en un monde juste

Abstract

Positive psychology research studies have lead to greater consideration and promotion of optimal functioning in the different fields of psychology. This article introduces an epistemological questioning about

* Auteur correspondant.

Adresses e-mail : rebecca.shankland@upmf-grenoble.fr (R. Shankland), charles.martin-krumm@wanadoo.fr (C. Martin-Krumm).

¹ Maître de conférences en psychologie.

optimal functioning assessment and practical considerations on the use of existing psychopathology scales which can be reinterpreted in order to assess well-being and positive characteristics (if one considers human psychology as a continuum going from disorders to optimal functioning), and the use of existing questionnaires measuring specific positive personality traits (if one considers that the continuum theory may not explain all the phenomena observed). The authors present a selection of questionnaires validated in French, which can be used for research studies and clinical practice.

© 2012 Société française de psychologie. Published by Elsevier Masson SAS. All rights reserved.

Keywords: Optimism; Satisfaction with life; Happiness; Gratitude; Forgiveness; Just world belief

1. Introduction

Comme les autres domaines de recherche, celui de la psychologie positive est confronté à la question de la mesure. S'il a fait du bien-être, du bonheur, du fonctionnement optimal, de la gratitude, de l'optimisme ou des institutions positives, par exemple, ses objets d'études, quels indicateurs retenir ? Quels outils utiliser ? Force est de constater que, depuis son origine et, en dépit d'incursions prometteuses du côté des fonctionnements humains positifs comme les travaux sur la résilience, la psychologie s'est focalisée de manière prioritaire sur les troubles mentaux et les pathologies sociales (criminalité, racisme. . .), un peu à l'exemple de la médecine. Il est possible de trouver pléthore d'outils d'investigation de ces troubles : questionnaires, tests, entretiens. . . Mais qu'en est-il de l'évaluation du fonctionnement humain optimal ?

Dans de nombreux champs de la psychologie, les praticiens s'intéressent au fonctionnement adaptatif positif des individus, mais souvent sans l'évaluer explicitement, car la psychologie – et plus particulièrement la psychologie clinique – s'est appuyée sur le modèle médical en adoptant des concepts et des outils de mesure psychopathologiques ou psychiatriques. Comment pourra-t-elle à présent intégrer l'évaluation du fonctionnement positif dans sa pratique ? En effet, pratiquer l'évaluation de traits positifs impliquerait d'effectuer un choix d'outils psychométriques en faisant référence aux considérations théoriques qui sous-tendent la conception du fonctionnement humain positif ou optimal (Joseph et Wood, 2010). À titre d'exemple, la psychologie clinique, à l'image de la psychiatrie, utilise davantage un modèle taxonomique proposant des catégories de pathologies (psychoses, troubles bipolaires. . .), bien que de plus en plus d'études montrent que l'approche dimensionnelle correspond davantage aux observations réalisées, même dans des domaines comme celui des psychoses (Peters et al., 1999). Pour les tenants de l'approche taxonomique, il apparaît difficile d'intégrer l'évaluation du fonctionnement optimal ou du bien-être, celui-ci ne figurant nullement dans les classifications internationales des troubles mentaux (DSM-IV ou CIM-10). Pour pallier ce manque, Peterson et Seligman (2004) se sont attelés à la validation d'une classification des traits de caractère positifs afin de pouvoir ajouter un nouvel axe aux classifications internationales. De cette manière, il deviendrait possible d'évaluer le niveau de fonctionnement positif et de bien-être actuel des individus et de travailler à l'augmentation de ces caractéristiques en parallèle du travail réalisé sur les troubles observés. Cette classification des « forces de caractère » a été traduite en langue française, mais pas encore validée à ce jour (Cottraux, 2007). Cependant, il existe d'autres échelles évaluant des traits de personnalité considérés comme positifs ou participant au fonctionnement optimal de l'humain. De plus, si l'on considère le fonctionnement humain comme un continuum allant du dysfonctionnement au fonctionnement optimal (par exemple une échelle mesurant les niveaux d'affects allant de la dépression

au sentiment de bonheur), il est possible de réinterpréter des outils existants à la lumière d'une théorisation plus récente de l'état de santé mentale comme n'étant pas uniquement l'absence de symptômes, mais la présence d'indicateurs de bien-être tels que la présence d'affects positifs, le sentiment de contrôle, le sens de la vie, etc.

Les résultats des recherches ont mené vers un consensus concernant l'évaluation du bien-être subjectif subdivisé en trois facteurs : le bien-être subjectif varie sur un continuum allant d'un niveau élevé d'affects négatifs (anxiété, dépression. . .), accompagné d'un faible degré d'affects positifs (motivation, détente, joie. . .) et de satisfaction par rapport à la vie jusqu'à un faible niveau d'affects négatifs accompagné d'un degré élevé d'affects positifs et de satisfaction par rapport à la vie (Diener et al., 1999). Ainsi, l'évaluation des caractéristiques dites « négatives » du continuum participe à l'évaluation du bien-être général bien que celui-ci aille au-delà de l'absence de troubles. On pourrait considérer que le bien-être appelé subjectif se rapproche d'un bien-être « état » puisque les émotions et la satisfaction de vie sont labiles. D'autres auteurs ont travaillé sur ce qu'on appelle le bien-être psychologique et qui repose à la fois sur la sensation de plaisir perçue dans la vie et sur des traits plus durables que sont le sentiment d'avoir un sens à sa vie et le sentiment d'engagement dans la vie (Peterson et al., 2005).

Pour évaluer le fonctionnement dit « positif », trois moyens peuvent donc être mis en œuvre :

- l'utilisation d'outils déjà existants pouvant être réinterprétés dans le but d'évaluer le fonctionnement positif ;
- l'utilisation d'échelles spécifiques mesurant des caractéristiques positives utilisées en complément d'échelles mesurant les dysfonctionnements ;
- la conception de nouveaux outils permettant une évaluation plus approfondie de certaines caractéristiques considérées comme positives.

L'objet de cet article est d'introduire une réflexion épistémologique sur l'intégration de l'évaluation du fonctionnement optimal dans le cadre des pratiques et des recherches actuelles en psychologie et de présenter des échelles disponibles le permettant. Les échelles sélectionnées sont reconnues au niveau international, validées et issues des différents champs de la psychologie : travail, santé, sociale, cognitive et clinique. Les caractéristiques dites « positives » sont celles qui permettent à l'individu de surmonter aisément les tensions normales de la vie, accomplir un travail fructueux et contribuer à la vie sociale de sa communauté. Parmi les traits de personnalité dits positifs les plus étudiés, on trouve l'optimisme, l'orientation vers le bonheur, l'orientation reconnaissante, la disposition au pardon et la croyance en un monde juste (CMJ) dont des échelles ont été traduites et validées en langue française. De plus, la satisfaction de vie étant l'une des composantes de l'évaluation du bien-être subjectif (celui-ci comprenant la mesure d'affects positifs et négatifs et la satisfaction de vivre) nous présenterons également la validation française de cet outil très utilisé.

2. Évaluer l'optimisme

La notion d'optimisme fait référence aux attentes positives de l'individu face à une situation donnée (optimisme « état ») ou de manière générale dans la vie (optimisme « trait »). Les individus optimistes considèrent qu'ils possèdent les compétences suffisantes pour parvenir à leurs fins, qu'ils peuvent avoir recours au soutien nécessaire ou encore qu'ils pourront bénéficier de la chance pour aboutir à un résultat positif. L'optimisme en tant que trait de personnalité est corrélé à de nombreux indicateurs de santé physique et mentale (voir chapitre Forgeard et Seligman,

ce numéro). Les individus optimistes présentent notamment moins de symptômes dépressifs, de symptômes physiques communs et utilisent des stratégies d'adaptation plus efficaces que les pessimistes et ont moins tendance à dénier la réalité par exemple suite à une intervention chirurgicale (Scheier et Carver, 1993).

L'échelle d'évaluation de l'optimisme trait la plus utilisée dans les recherches est le Test d'Orientation de Vie révisé ou LOT-R (Life Orientation Test–Revised ; Scheier et al., 1994), testé auprès d'un échantillon de 2055 étudiants. L'analyse en composante principale a permis de mettre en valeur l'existence d'un facteur regroupant les six items mesurant l'optimisme (quatre items sont intégrés en tant que leurres) qui expliquent 48,1 % de la variance. Les analyses factorielles confirmatoires ont confirmé la validité du modèle à un facteur, bien que certains auteurs aient souligné la bidimensionnalité potentielle de cet instrument (Sultan et Bureau, 1999) en raison des différences de formulation des items (formulation positive et négative). En effet, il serait possible de considérer que l'optimisme et le pessimisme sont deux traits distincts, seulement partiellement corrélés. Cette question du continuum ou de la distinction entre traits considérés comme positifs ou négatifs sera abordée dans la discussion.

Une première version française du LOT-R a été proposée par Sultan et Bureau (1999), puis une seconde version française a été validée par une équipe canadienne, après réalisation d'une nouvelle traduction du LOT-R (Trottier et al., 2008), en suivant les différentes étapes du processus de validation transculturelle établi par Vallerand (1989). Les qualités psychométriques de cette version française, validée auprès d'un échantillon de 204 étudiants, sont satisfaisantes. La cohérence interne est proche de la version anglaise ($\alpha = 0,76$), et la fidélité test-retest à cinq semaines est bonne (0,74). Les analyses factorielles confirmatoires indiquent que la version française possède une structure similaire à la version originale de l'instrument. Cet outil peut donc être utilisé auprès d'une population francophone dans le cadre de recherches et de la pratique (Annexe A).

3. Évaluer l'orientation vers le bonheur

La définition et la mesure du bonheur ont fait l'objet de nombreux écrits et recherches (Diener et Seligman, 2004 ; Kesebir et Diener, 2008 ; Lyubomirsky, 2001). Selon Peterson et al. (2005), une vie heureuse ou une vie qui apporte de la satisfaction implique que celle-ci soit à la fois source de plaisir, qu'elle ait du sens et que l'individu se sente engagé. La dimension de *plaisir* telle qu'elle est envisagée dans cette échelle est proche de « l'hédonisme » où il s'agit de maximiser le plaisir et minimiser la douleur. Dans les travaux portant sur l'hédonisme, le plaisir comprend les expériences et les évaluations favorables de la vie qui produisent des émotions positives et contribuent à l'état de bien-être subjectif. La dimension du *sens* repose sur le fait de considérer que les personnes privilégient aussi d'autres facteurs que les émotions positives et les situations de plaisir, comme, par exemple, leur capacité à poursuivre des objectifs complexes et importants pour elles et pour la société, la mobilisation de ressources dans le but d'accroître les capacités et l'autonomie individuelle et de promouvoir le bien-être communautaire. Cela comprend donc la réalisation d'objectifs non seulement individuels mais aussi collectifs. La dimension d'*engagement* est proche du concept de *flow* – ou expérience optimale – développé par Csikszentmihalyi (1990). Il s'agit d'un état de forte concentration, d'engagement dans une action autodéterminée qui s'accompagnent d'affects positifs (Bassi et Delle Fave, 2011).

Peterson et al. ont conçu une échelle d'orientation vers le bonheur (Orientation To Happiness [OTH], 2005) permettant de mesurer chacune des dimensions supposées contribuer au bonheur de l'individu. Il est composé de 18 items (six par dimension). Les items destinés à mesurer les dimensions « plaisir » et « sens » sont proches de ceux utilisés dans des recherches précédentes

(King et Napa, 1998 ; McGregor et Little, 1998) où il s'agissait de différencier les orientations dites « hédoniques » (plaisir) et « eudémoniques » (sens). Les items destinés à mesurer l'engagement sont fondés sur la caractérisation proposée par Csikszentmihalyi (1990) de la notion de *flow*. Pour chacune des dimensions (plaisir, sens et engagement), la moyenne de des scores des six items est calculée. Les analyses factorielles ont confirmé la possibilité de regrouper les items autour de trois facteurs expliquant 53 % de la variance (Peterson et al., 2005).

La version française de l'OTH (Annexe B) a été validée par Martin-Krumm et al. (2010). L'analyse factorielle confirmatoire a permis de valider le modèle à trois facteurs permettant d'expliquer 50 % de la variance. Les consistances internes sont comprises entre $\alpha = 0,61$ et $0,69$ après une sélection des items permettant au final d'obtenir un outil à 12 items (quatre par dimension) afin de se rapprocher de la consistance interne des sous-échelles de la version d'origine ($\alpha = 0,72$ à $0,82$). Comme pour la version d'origine, les résultats des analyses réalisées ont révélé des corrélations positives avec le score obtenu à l'Échelle de Satisfaction de Vie (Blais et al., 1989) comprises entre $r = 0,22$ et $.37$ ($p < 0,05$), et une stabilité temporelle comprise entre $r = 0,47$ et $0,70$ ($p < 0,01$) à cinq semaines d'intervalle. L'ensemble de ces résultats confère à l'outil des qualités psychométriques correctes, comparables à la version d'origine ce qui permet d'utiliser l'échelle dans les recherches ainsi que la pratique psychologique.

4. L'orientation reconnaissante

L'orientation reconnaissante ou « gratitude dispositionnelle » (Shankland, 2009) est considérée comme une disposition à reconnaître et à répondre aux événements de vie par des émotions positives d'appréciation et de reconnaissance. Ce trait de personnalité comprend quatre dimensions :

- l'intensité du sentiment de reconnaissance ;
- la fréquence d'apparition d'une émotion de gratitude indépendamment de la quantité d'événements pouvant objectivement produire une telle émotion ;
- la diversité d'événements de vie pour lesquels l'individu est reconnaissant (*étendue*) ;
- le nombre de personnes envers lesquelles celui-ci se sent reconnaissant (*densité*).

Ainsi, comparé à d'autres personnes, un individu ayant un niveau élevé d'orientation reconnaissante est davantage enclin à ressentir des émotions de gratitude de manière plus intense, plus fréquente, pour une diversité plus importante d'événements, et envers un plus grand nombre de personnes ou entités (la nature, un dieu. . .). L'orientation reconnaissante est l'un des traits de personnalité les plus fortement corrélés au bien-être subjectif. Les études corrélationnelles et les recherches expérimentales montrent que les individus ayant un niveau élevé d'orientation reconnaissante sont plus heureux, énergiques, optimistes, empathiques, ont davantage tendance à émettre des comportements prosociaux, sont plus enclins à penser que le monde est juste envers eux, éprouvent davantage d'émotions positives (joie, émerveillement. . .), rapportent moins de troubles physiques communs (migraines, maux de ventre, acné, toux), de symptômes anxieux, dépressifs et de sentiments de solitude, d'envie ou de frustration (Lyubomirsky, 2001).

L'échelle la plus utilisée pour mesurer l'orientation reconnaissante est le Gratitude Questionnaire 6 items (GQ-6 ; McCullough et al., 2002) qui permet d'obtenir un score d'orientation reconnaissante en additionnant les points obtenus à chacun des 6 items. Les qualités psychométriques du GQ-6 ont été évaluées au travers de quatre études menées par McCullough et al. (2002) et s'avèrent être très satisfaisantes ($\alpha = 0,82$). Les analyses factorielles confirmatoires ont validé la structure à un facteur. De plus, la perception des individus de leur propre orientation reconnaissante

et corrélée aux perceptions d'observateurs externes ($r = 0,33$; $p < 0,01$). La validité convergente a été démontrée à travers les corrélations positives avec les échelles mesurant l'optimisme, la satisfaction de vie, les affects positifs, la capacité à pardonner et les conduites prosociales. À l'inverse, les échelles mesurant les symptômes anxieux et dépressifs étaient négativement corrélées au GQ-6.

La validation française du GQ-6 est récente (Shankland et Vallet, 2010 ; Annexe C). La traduction a été effectuée en suivant les étapes préconisées par Vallerand (1989). Une première étude de validation a été menée auprès d'une population de 347 étudiants de différentes filières. La moyenne des scores totaux est de 29,87 avec un écart type de 5,47. La cohérence interne du questionnaire est satisfaisante ($\alpha = 0,67$), bien qu'en retirant l'item 6 celle-ci s'avère meilleure ($\alpha = 0,72$). En effet, l'analyse factorielle en composante principale montre également que si l'on considère qu'il s'agit d'un questionnaire à un facteur, ce facteur permet d'expliquer 40,87 % de la variance lorsque l'on conserve les six items et 48,3 % lorsque l'on retire l'item 6. Ces résultats préliminaires sont similaires à ceux présentés par d'autres chercheurs ayant travaillé sur la validation chinoise de ce questionnaire dans d'autres langues (Chen et al., 2009). Une seconde étude a été menée auprès d'une population de 94 étudiants pour les mesures de fiabilité test-retest. Le coefficient de fidélité test-retest à deux semaines d'intervalle est de 0,65. Il s'agit donc également d'un outil disponible en langue française permettant d'évaluer une disposition positive fréquemment développée dans les thérapies positives (Seligman et al., 2006).

5. Évaluer la disposition au pardon

L'acte de pardonner peut être défini comme la capacité à éliminer les affects négatifs (hostilité), les cognitions associées (désir de vengeance) et les comportements destructeurs qui en découlent (agression physique ou verbale) face à une personne ayant commis un tort (Rye et Pargament, 2002). Cette capacité de lâcher-prise peut parfois être accompagnée d'une réponse positive envers autrui qui est considéré de manière bienveillante (compassion, sympathie...). Pardonner n'implique pas un oubli de l'acte, mais la disparition du ressentiment envers la personne ayant commis celui-ci. La disposition au pardon est ainsi considérée comme un trait de personnalité qui comprend trois dimensions :

- la tendance au ressentiment ou la difficulté à sortir de l'état de ressentiment ;
- la sensibilité à la pression de l'entourage à pardonner ou non et aux demandes de pardon venant d'autrui ;
- la tendance générale à pardonner, notamment en vertu de valeurs morales (Mullet et al., 2003).

Plusieurs études corrélationnelles et expérimentales ont mis en évidence le lien entre la disposition au pardon et le bien-être physique et psychologique (Muñoz Sastre et al., 2003). Les recherches empiriques ont également souligné la possibilité de développer la disposition au pardon grâce à des thérapies manualisées menées auprès de populations cliniques, par exemple des personnes ayant été victimes d'inceste (Freedman et Enright, 1996). Le développement de la capacité à pardonner ou de la pratique du pardon entraîne ainsi une amélioration du bien-être des patients notamment en réduisant les affects négatifs tels que l'anxiété et la dépression.

Il existe différentes échelles mesurant les dimensions du pardon dont l'une a été développée en France et utilisée dans de nombreuses études depuis une dizaine d'années : le Questionnaire de Pardon (Mullet et al., 1998). Cet instrument comporte entre 15 et 24 items selon les études, regroupés selon trois sous-échelles qui correspondent aux dimensions de la disposition à

pardonneur citées ci-dessus. Il a été validé lors de sa conception (Mullet et al., 1998), puis réévalué dans plusieurs études (Mullet et al., 2003 ; Muñoz Sastre et al., 2003). L'outil de référence étant le plus souvent cité concerne la version validée par Mullet et al. en 2003 (Annexe D). Les coefficients de cohérence interne sont satisfaisants dans l'ensemble des études utilisant ce questionnaire ($\alpha = 0,67$ à $0,80$ selon les sous-échelles). Le modèle à trois facteurs a été validé par des analyses factorielles confirmatoires portant sur différentes populations. Les résultats indiquent notamment que les adultes plus âgés ont davantage tendance à pardonner. L'hypothèse proposée concernant ces observations porte sur le lien entre les expériences vécues au cours de la vie, celles-ci ayant pu mettre en évidence l'efficacité du pardon comme stratégie de résolution de problèmes (Mullet et al., 2003). Le Questionnaire de Pardon a également été adapté à une population d'adolescents français (Chiaravello et al., 2008) ce qui permet de réaliser des recherches et des interventions auprès d'un public jeune.

6. Évaluer la croyance en un monde juste

La CMJ est considérée comme une « illusion positive » (Taylor et Brown, 1988) dont la fonction est de permettre aux individus de s'engager vers des buts qui requièrent de considérer que leurs efforts seront suivis de résultats positifs. Croire que le monde est juste et penser que l'on reçoit généralement ce que l'on mérite (Hafer et Bègue, 2005) augmente le sentiment de contrôle des événements et confère du sens à l'action menée. Les résultats de recherches montrent que cette croyance (qui ne se réduit pas, comme l'indiquent divers travaux, à une orientation « interne »), prévient du stress, augmente la confiance en soi et dans les autres ainsi que l'investissement dans des buts à long terme (Hafer et al., 2005). De nombreuses recherches empiriques montrent que des personnes ayant un niveau élevé de CMJ ont un sentiment de contrôle, une estime de soi, un niveau d'optimisme et de bien-être subjectif plus élevés que les autres. Elles emploient davantage de stratégies de *coping* adaptatives (centrées sur le problème ou la planification du comportement) et souffrent donc moins de dépression, de sentiment d'impuissance, d'instabilité émotionnelle, de névrosisme et de stress (voir Bègue et Bastounis, 2003). Les conceptualisations récentes insistent sur la nécessité de distinguer la CMJ pour soi, généralement liée à des bénéfices psychologiques comme le sentiment que la vie a du sens (Bègue et Bastounis, 2003) ou l'atténuation de la menace en situation d'adversité (Bègue et Muller, 2006), et la CMJ pour les autres, qui est corrélée à la confiance dans les autres (Bègue, 2001) mais aussi à la dépréciation des personnes victimes d'une situation sociale défavorable ou d'accidents, à une plus faible inclination à leur apporter de l'aide (Bègue et al., 2008), ainsi qu'à une idéologie politique conservatrice (Napier et Jost, 2008) et des attitudes défavorables à diverses victimes (Bègue et Bastounis, 2003).

Lipkus et al. (1996) ont donc conçu et validé une échelle bidimensionnelle qui procède à une distinction entre la CMJ pour soi (huit items) et la CMJ pour autrui (huit items). Deux études de validation ont été menées auprès de 94, puis 201 étudiants (Lipkus et al., 1996). La cohérence interne est très bonne pour chacune des sous-échelles (pour soi et pour autrui) de CMJ ($\alpha = 0,84$). Les analyses factorielles ont mis en évidence la possibilité d'un construit à un facteur pour chaque sous-échelles, ce facteur expliquant entre 46 et 50 % de la variance selon les études. Les scores totaux peuvent donc être calculés en additionnant les scores des huit items de chaque sous-échelle.

Cette échelle a été validée en langue française par Bègue et Bastounis en 2003 (Annexe E). Elle a été administrée à de nombreuses populations incluant des adolescents scolarisés (Bègue et Muller, 2006 ; Bègue et Roché, 2005), des adolescents délinquants (Bègue, 2001), des étudiants (Bègue et Bastounis, 2003) et un échantillon représentatif de 2000 adultes. La fidélité test-retest à six mois est bonne ($0,50$ et $0,57$ pour soi et autrui, respectivement) et la cohérence interne est

satisfaisante allant de 0,65 à 0,90 selon les études. Dans certaines études, une échelle brève de CMJ a été utilisée (trois items de CMJ pour soi et trois items de CMJ pour autrui, ces items ayant été sélectionnés au vu de leur corrélation élevée avec l'échelle globale). Les résultats des différentes études menées en France vont dans le sens des observations effectuées par les auteurs de la version d'origine ce qui souligne la qualité de cette échelle et son utilité dans un contexte culturel français et dans le cadre de la psychologie positive si l'on prend en compte la CMJ pour soi.

7. Évaluer la satisfaction de vie

Les recherches dans le domaine de la psychologie se multiplient donc concernant la question du bien-être subjectif. Celui-ci comprend trois dimensions : les émotions positives, les émotions négatives et la composante « cognitive-évaluative » (Diener et al., 1985). Cette dernière composante correspond à ce qui a été appelé « satisfaction de vie ». Il s'agit d'une évaluation globale de la qualité de vie d'une personne selon ses propres critères (Shin et Johnson, 1978). L'évaluation de la satisfaction découle de la comparaison entre la situation actuelle de l'individu et ce qu'il considère comme étant une situation souhaitable (Diener et al., 1985). En raison de la diversité des façons d'évaluer et de hiérarchiser les différents domaines de la vie (santé, travail, relations...), les auteurs considèrent qu'il est préférable de proposer des mesures générales de satisfaction de vie plutôt que des mesures comportant des items spécifiques à des domaines de la vie. Diener et al. (1985) ont ainsi conçu une échelle à destination de toute population mesurant la satisfaction par rapport à la vie actuelle. L'Échelle de Satisfaction de Vie (Satisfaction With Life Scale) est aujourd'hui la plus utilisée au niveau international et possède des qualités psychométriques avérées. Il a été validé auprès de plusieurs échantillons d'étudiants et d'une population de personnes âgées. Les analyses factorielles confirment la possibilité de regrouper les items autour d'un facteur unique de satisfaction de vie, ce facteur expliquant 66 % de la variance. Les niveaux de cohérence interne sont élevés ($\alpha = 0,87$), ainsi que la fidélité test-retest à deux mois ($r = 0,82$). Concernant la validité de construit, l'échelle de satisfaction de vie est corrélée positivement à d'autres instruments mesurant le bien-être subjectif, les émotions positives ainsi que des caractéristiques de la personnalité telles que l'estime de soi. Elle est inversement corrélée aux échelles mesurant des traits tels que le névrosisme, indiquant que les personnes étant satisfaites de leur vie sont généralement bien adaptées socialement et ne présentent pas de symptomatologie particulière. La validité concomitante est indiquée par les corrélations positives avec d'autres échelles évaluant la satisfaction de vie. Quant à la validité divergente, elle a été démontrée par la faible corrélation avec l'intensité des émotions vécues, un construit théorique peu relié à l'évaluation cognitive du bien-être subjectif. De plus, la faible corrélation entre cet instrument et l'échelle Marlowe-Crowne (Crowne et Marlowe, 1964) de désirabilité sociale (0,02) indique que les sujets ne répondent pas en fonction de la désirabilité sociale de ces items.

L'Échelle de Satisfaction de Vie (Annexe F) a été traduite en français et validée par Blais et al. (1989). La traduction a été effectuée en suivant les étapes préconisées par Vallerand (1989). La validation a été effectuée auprès de trois groupes d'étudiants, puis de deux groupes de personnes âgées. Les moyennes des scores globaux est proche de celle de la validation de l'échelle d'origine (entre 23 et 27). La cohérence interne est élevée ($\alpha = 0,80$ à $0,84$), et les analyses factorielles confirment la possibilité d'identifier un facteur unique, celui-ci expliquant 56 % de la variance chez les étudiants et 60 % chez les personnes âgées. Le coefficient de fidélité test-retest à deux mois est de 0,64 ce qui démontre une stabilité temporelle acceptable. Il s'agit donc d'un instrument pouvant être facilement utilisé dans la recherche comme dans la pratique étant donné sa brièveté

(cinq items), ce qui explique, en partie, son succès. Cependant, il importe de souligner que l'échelle prend uniquement en considération la composante cognitive du bien-être subjectif et qu'une évaluation adéquate du bien-être tel que défini par [Dierner \(1984\)](#) doit inclure également les composantes affectives. Celles-ci peuvent être évaluées grâce à des échelles de mesures des émotions positives et négatives comme la Positive And Negative Affect Scales (PANAS ; [Watson et al., 1988](#)).

8. Discussion

8.1. *Du dysfonctionnement au fonctionnement optimal : un continuum ?*

Les échelles présentées dans cet article sont à considérer comme faisant partie de la psychologie positive, mais aussi de la psychologie générale, celles-ci pouvant être interprétées comme faisant partie d'un continuum, bien que leur appellation laisse penser que l'échelle n'évalue qu'un trait positif. En effet, comme dans le domaine de la psychopathologie, praticiens et chercheurs ont souvent recours à des outils en suivant une théorie de référence centrée uniquement sur un aspect du continuum « dysfonctionnement-fonctionnement optimal ». Or la recherche et la pratique gagneraient à interpréter les données de ces échelles en analysant l'ensemble du continuum afin d'approfondir la compréhension des individus.

Il existe des outils fréquemment utilisés dans la recherche et la pratique mesurant uniquement les dysfonctionnements, tel l'inventaire de dépression de Beck ([Beck et al., 1961](#)) : un score de 0 signifie l'absence de symptomatologie dépressive. Or, deux personnes ayant un score de 0 peuvent présenter des degrés de bien-être très différents. À l'inverse, d'autres échelles mesurent l'ensemble du continuum allant de la dépression au sentiment de bonheur comme la CES-D ([Radloff, 1977](#)). Au-delà des 16 items évaluant la fréquence d'apparition d'affects négatifs (e.g., « Je me suis senti(e) déprimé(e) »), quatre items mesurent la fréquence d'affects positifs (e.g., « J'ai été heureux(se) », « J'ai été confiant(e) en l'avenir »). Ainsi, un score de 0 représente plus qu'une absence de dépression étant donné que cela voudrait dire que les items inversés (les quatre items mesurant des affects positifs étant recodés) révèlent un état de bien-être avéré (bonheur, espoir, plaisir, confiance en soi). [Joseph \(2006\)](#) argumente donc en faveur d'une réinterprétation des résultats obtenus à ce type d'échelle, le score de 0 indiquant un état de bien-être général élevé ([Joseph et Wood, 2010](#)). En réalisant une analyse factorielle confirmatoire, après avoir contrôlé la formulation négative des items, [Wood et al., 2010](#) ont pu mettre en évidence que la CES-D mesurait bien un même facteur réparti sur un continuum allant de la dépression au bonheur. Il ne s'agirait donc pas de l'étude de deux phénomènes distincts, mais d'un même phénomène étudié sous deux angles différents : celui de la psychopathologie (dépression) ou de la psychologie positive (bonheur). D'autres exemples d'échelles mesurant l'ensemble du continuum allant du fonctionnement négatif au fonctionnement positif peuvent être présentées tels que l'inventaire d'anxiété trait et état ([Spielberger et al., 1983](#)) ou le General Health Questionnaire ([Goldberg et Williams, 1988](#)). Ainsi, bien que la psychologie ait pu se focaliser sur les dysfonctionnements humains, une partie des données peut être réinterprétée pour analyser les aspects positifs du fonctionnement humain.

Au-delà de cet aspect, d'autres implications pratiques d'écoulent de l'utilisation de ce continuum. Les chercheurs en psychologie positive qui considèrent que le fonctionnement humain négatif est fondamentalement distinct du fonctionnement positif testent des interventions centrées sur le développement des traits positifs tels que la gratitude ou le pardon pour augmenter le degré de bien-être ([Seligman et al., 2005](#)) sans les comparer aux méthodes de prise en

charge validées telles que les thérapies comportementales et cognitives puisqu'il s'agit, pour eux, de processus non comparables. Cela pose un double problème : le manque de validité des interventions proposées, celles-ci devant être comparées à d'autres interventions existantes pour montrer la supériorité de leur intérêt pour la prise en charge ; l'absence de visibilité de l'intérêt de ces interventions pour la prise en charge des troubles mentaux, alors qu'elles pourraient s'avérer utiles dans le cadre des prises en charge actuelles. À ce jour, seul un nombre très limité d'études ont porté sur l'évaluation des interventions positives auprès d'une population clinique comme les personnes atteintes de dépression (Lyubomirsky et al., 2011 ; Seligman et al., 2006) et celles-ci sont prometteuses. Il apparaît donc dommageable de séparer théoriquement a priori les fonctionnements positifs et négatifs aussi bien pour les avancées dans le domaine de la recherche que dans la pratique psychologique. La théorie du continuum permettrait peut-être d'améliorer la compréhension et la prise en charge psychologique actuelle. Il est à noter que les travaux classiques sur les émotions ont démontré que les émotions positives et les émotions négatives peuvent être des variables relativement indépendantes et d'autres recherches récentes sur les dimensions positives du fonctionnement humain ont mis en avant des résultats qui peuvent sembler contredire la théorie du continuum. Benyamini (2005) a notamment montré qu'optimisme et pessimisme peuvent coexister chez un même individu. Cependant, comme il l'indique lui-même dans sa discussion, ces résultats ne sont pas nécessairement contradictoires, car la théorie du continuum peut correspondre aux observations réalisées chez des participants tout-venants et des niveaux élevés d'optimisme trait et de pessimisme peuvent coexister dans des situations particulières (ici patients atteints d'une maladie chronique). D'autres travaux sont nécessaires pour approfondir la compréhension de ce phénomène.

8.2. *Limites des mesures verbales*

Les outils psychométriques sont une aide au diagnostic et à la standardisation des recherches, mais doivent comporter certaines propriétés et donc faire l'objet d'études de validation. Les échelles portant sur les dimensions positives du fonctionnement humain nécessitent encore davantage d'études permettant de confirmer leur validité. Il importe également de prendre en compte les limites de ce type d'échelles car, étant des questionnaires auto-administrés, les réponses comportent un certain nombre de biais, comme le fait de produire des réponses socialement désirables ou encore d'être influencées par un événement récent ayant un impact direct sur la perception de soi et de sa vie. Par exemple, environ 50 % du sentiment de satisfaction de la vie en général peut être attribuable à des facteurs tels que l'humeur du jour ou le temps qu'il fait (Schwarz et Strack, 1991). Il est donc intéressant d'avoir recours à d'autres moyens d'évaluation, en utilisant par exemple des méthodes à 360° en s'adressant aux proches des individus examinés (famille, groupe de pairs, collègues, voisins. . .).

Par ailleurs, étant donné qu'il s'agit de l'analyse de processus dynamiques (stratégies d'adaptation, satisfaction par rapport à la vie actuelle, etc.), il est souvent difficile de réaliser une analyse adéquate en ayant uniquement recours à des mesures rétrospectives. Il est donc également intéressant d'utiliser des mesures dynamiques (méthodes d'échantillonnage d'expériences, Csikszentmihalyi et Larson, 1987) et comportementales où l'on peut observer de manière plus directe le lien entre une disposition particulière et un comportement spécifique comme venir en aide à autrui. Des études complémentaires sont donc nécessaires à la fois pour améliorer les qualités psychométriques des outils qui ont été présentés, ainsi que pour vérifier les effets de

ces variables sur des variables cognitives, affectives ou comportementales ou les processus dans lesquels elles sont susceptibles d'être impliquées.

Déclaration d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

Annexe A. Échelle d'Orientation de Vie (LOT-R) (version française, Trottier, C., Université de Laval, Québec)

Consigne

Indiquez le degré avec lequel, pour chaque item, le code suivant représente votre sentiment :

1 = pas d'accord du tout

2 = pas d'accord

3 = je ne suis ni d'accord ni pas d'accord

4 = d'accord

5 = fortement d'accord

	Pas d'accord du tout	Pas d'accord	Je ne suis ni d'accord ni pas d'accord	D'accord	Fortement d'accord
	0	1	2	3	4

1. Dans les périodes d'incertitude, je m'attends généralement au meilleur.
2. Il est facile pour moi de me relaxer.
3. Si quelque chose risque de mal se passer pour moi, alors ça m'arrive.
4. Je suis toujours optimiste sur mon avenir.
5. J'apprécie beaucoup mes amis.
6. Il est important pour moi de rester occupé.
7. Je m'attends rarement à ce que les choses aillent bien pour moi.
8. Je ne me sens pas bouleversé si facilement.
9. J'envisage rarement que de bonnes choses vont m'arriver.
10. Généralement, je m'attends à ce que davantage de bonnes choses m'arrivent plutôt que de mauvaises.

Cotation

Inverser le codage des items 3, 7 et 9 (0.=4) (1=3) (2=2) (3=1) (4=0).

Additionner les items 1, 3, 4, 7, 9, et 10 pour obtenir le score total d'optimisme.

Les items 2, 5, 6, et 8 sont inclus à titre de leurres. Ils ne comptent pas dans le score total.

Annexe B. Échelle d'orientation vers le bonheur (OTH) (version française, Martin-Krumm, C., Université de Rennes 2)

Consigne :

Dans quelle mesure les affirmations qui suivent correspondent-elles à ce que vous pensez ?

Cela ne me ressemble pas du tout	Cela me ressemble rarement	Cela ne me ressemble pas souvent	Cela me ressemble parfois	Cela me ressemble fréquemment	Cela me ressemble très fréquemment	C'est tout à fait moi			
1	2	3	4	5	6	7			
1	Ma vie sert les causes les plus nobles.		1	2	3	4	5	6	7
2	La vie est trop courte pour remettre à plus tard les plaisirs qu'elle peut me procurer.		1	2	3	4	5	6	7
3	Que ce soit au travail ou pendant mes loisirs, je suis généralement très concentré et dans un état dans lequel je perds la conscience de moi-même.		1	2	3	4	5	6	7
4	J'estime que j'ai ma part de responsabilité pour rendre le monde meilleur.		1	2	3	4	5	6	7
5	Dans mes choix je prends toujours en compte le fait qu'ils puissent m'apporter du plaisir.		1	2	3	4	5	6	7
6	Je suis toujours très absorbé(e) par ce que je fais.		1	2	3	4	5	6	7
7	Compte tenu des choses que je fais pour les autres, ma vie a un sens qui perdurera.		1	2	3	4	5	6	7
8	J'adore faire des choses qui stimulent mes sens.		1	2	3	4	5	6	7
9	Avant de décider quoi faire, je me demande toujours si je vais pouvoir m'y consacrer pleinement.		1	2	3	4	5	6	7
10	Ce que je fais compte pour les autres.		1	2	3	4	5	6	7
11	Pour moi, une belle vie est une vie pleine de plaisir.		1	2	3	4	5	6	7
12	Je me laisse rarement distraire par ce qui se passe autour de moi.		1	2	3	4	5	6	7

Cotation

Sens : 1, 4, 7, et 10. Il faut faire la moyenne de ces 4 scores.

Plaisir : 2, 5, 8, et 11. Il faut faire la moyenne de ces 4 scores.

Engagement : 3, 6, 9, et 12. Il faut faire la moyenne de ces 4 scores.

Plus les scores sont élevés, plus la personne est heureuse en termes de sens, plaisir ou engagement.

Annexe C. Questionnaire d'Orientation Reconnaissante (GQ-6) (version française, Shankland, R., Université de Grenoble-2)

Consigne :

Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes en accord ou en désaccord, selon l'échelle suivante :

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement En désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Annexe D Suite

5. En ce qui me concerne, lorsqu'une personne m'a fait du tort, j'ai tendance à demeurer dans un état de ressentiment même si le tort commis était minime.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

6. En ce qui me concerne, il m'est plus facile de pardonner si ma famille ou mes amis m'y incitent.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

7. En ce qui me concerne, je pardonne plus facilement lorsque je me sens de bonne humeur et que tout va bien.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

8. En ce qui me concerne, il m'est plus facile de pardonner à un membre de la famille qu'à quelqu'un d'autre.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

9. En ce qui me concerne, je pardonne plus facilement, une fois les conséquences du tort que l'on m'a fait disparues.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

10. En ce qui me concerne, je pardonne moins facilement lorsque je me sens de mauvaise humeur et que rien ne va.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

11. En ce qui me concerne, je puis facilement pardonner même si les conséquences du tort que l'on m'a fait n'ont pas disparu.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

12. En ce qui me concerne, je peux pardonner vraiment même lorsque les conséquences du tort qui m'a été causé sont graves.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

13. En ce qui me concerne, je peux facilement pardonner même lorsque la personne qui m'a fait du tort n'est pas venue demander pardon.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

14. En ce qui me concerne, je peux facilement pardonner même lorsque la personne qui m'a fait du tort n'est pas venue s'excuser.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

15. En ce qui me concerne, je peux pardonner vraiment, même si la personne qui m'a fait du tort, l'a fait intentionnellement.

Pas du tout d'accord 0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----0 *Tout à fait d'accord*

Cotation

Pour calculer les scores de chacune des sous-échelles il faut additionner le score obtenu à chacun des items composant l'échelle.

Ressentiment Durable : items 1-5

Sensibilité aux Circonstances : items 6-10

Pardon inconditionnel : items 11-15

Annexe E. Échelle de croyance en un monde juste (CMJ) (Bègue, L., Université de Grenoble-2)

Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes d'accord.

1 = Pas du tout d'accord

2 = Plutôt pas d'accord

3 = Ni d'accord ni pas d'accord

4 = Plutôt d'accord

5 = Tout à fait d'accord

Annexe E Suite**CMJ-Pour soi**

1. Je pense que, dans la vie, je reçois en général ce que je mérite.
2. On me traite le plus souvent de façon juste.
3. Je pense que les efforts que je fais sont remarqués et récompensés.

CMJ-Pour autrui

1. Je pense que, dans la vie, les gens reçoivent en général ce qu'ils méritent.
2. Les gens sont traités le plus souvent de façon juste.
3. Je pense que les efforts que fait une personne sont remarqués et récompensés.

Annexe F. Échelle de Satisfaction de Vie (SWLS) (version française, Vallerand, R., Université de Québec à Montréal)Consigne :

Indiquez pour chaque affirmation à quel degré vous êtes d'accord.

1 = Pas du tout d'accord

4 = Neutre

5 = Plutôt d'accord

2 = Pas d'accord

6 = D'accord

3 = Plutôt pas d'accord

7 = Tout à fait d'accord

- 1) En général, ma vie correspond de près à mes idéaux.
- 2) Mes conditions de vie sont excellentes.
- 3) Je suis satisfait(e) de ma vie.
- 4) Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie.
- 5) Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien.

Cotation

Le score total de satisfaction de vie est l'addition de l'ensemble des scores obtenus à chaque item.

Références

- Bassi, M., Delle Fave, A., 2011. Sélection psychologique et expérience optimale : construire le bien-être dans le temps. In: Martin-Krumm, C., Tarquinio, C. (Eds.), *Traité de Psychologie Positive : fondements théoriques et implications pratiques*. De Boeck, Bruxelles.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J.E., Erbaugh, J.K., 1961. An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry* 4, 561–571.
- Bègue, L., 2001. Conventionnels et déviants : l'autorité du lien social. *Les Cahiers de la Sécurité Intérieure* 42, 9–36.
- Bègue, L., Bastounis, M., 2003. Two spheres of belief in justice. Extensive support for the bidimensional model of Belief in Just World. *Journal of Personality* 71, 435–463.
- Bègue, L., Roché, S., 2005. Birth order and youth delinquent behaviour: testing the differential parental control hypothesis. *Psychology, Crime and Law* 11, 73–85.
- Bègue, L., Charmoillaux, M., Cochet, J., Cury, C., De Suremain, F., 2008. Altruistic behaviour and the bidimensional just world belief. *American Journal of Psychology* 121, 47–56.
- Bègue, L., Muller, D., 2006. Belief in a just world as moderator of hostile attributional bias. *British Journal of Social Psychology* 45, 117–126.
- Benyamini, Y., 2005. Can high optimism and high pessimism co-exist? Findings from arthritis patients coping with pain. *Personality and Individual Differences* 38, 1463–1473.
- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., Brière, N.M., 1989. L'échelle de satisfaction de vie : validation canadienne-française du « Satisfaction With Life Scale ». *Revue Canadienne des Sciences du Comportement* 21, 210–223.
- Chen, L.H., Chen, M.Y., Kee, Y.H., Tsai, Y.M., 2009. Validation of the Gratitude Questionnaire in Taiwanese undergraduate students. *Journal of Happiness Studies* 10, 655–664.

- Chiaromello, S., Muñoz Sastre, M.T., Mullet, E., 2008. Seeking forgiveness: factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality and Individual Differences* 45, 383–388.
- Cottraux, J., 2007. *La Force avec soi : pour une psychologie positive*. Odile Jacob, Paris.
- Crowne, D.P., Marlowe, D., 1964. *The approval motive*. Wiley, New York.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., 1987. Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease* 175, 526–536.
- Csikszentmihalyi, M., 1990. *Flow: the psychology of optimal experience*. Harper Collins, New York.
- Diener, E., 1984. Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, 542–575.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S., 1985. The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49, 71–76.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., Smith, H.L., 1999. Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin* 125, 276–302.
- Diener, E., Seligman, M.E.P., 2004. Beyond money: toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest* 9, 7–33.
- Freedman, S.R., Enright, R.D., 1996. Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64, 983–992.
- Goldberg, D., Williams, P., 1988. *A users guide to the General Health Questionnaire*. NFER-NELSON, Windsor.
- Hafer, C.L., Bègue, L., 2005. Experimental research on Just-World Theory: problems, developments, and future challenges. *Psychological Bulletin* 131, 128–167.
- Hafer, C.L., Bègue, L., Choma, B.L., Dempsey, J.L., 2005. Belief in a just world and commitment to long-term deserved outcomes. *Social Justice Research* 18, 429–444.
- Joseph, S., 2006. Measurement in depression: positive psychology and the statistical bipolarity of depression and happiness. *Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives* 4, 156–160.
- Joseph, S., Wood, A., 2010. Assessment of positive functioning in clinical psychology: theoretical and practical issues. *Clinical Psychology Review* 30, 830–838.
- Kesebir, P., Diener, E., 2008. In Pursuit of happiness: empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on Psychological Science* 3, 117–125.
- King, L.A., Napa, C.K., 1998. What makes life good? *Journal of Personality and Social Psychology* 75, 156–165.
- Lipkus, I.M., Dalbert, C., Siegler, I.C., 1996. The importance of distinguishing the belief in a just world for self versus for others: implications for psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin* 22, 666–677.
- Lyubomirsky, S., 2001. Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist* 56, 239–249.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J.K., Sheldon, K.M., 2011. Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well being. *Emotion* 11, 391–402.
- Martin-Krumm, C., Fontayne, P., Oger, M., Gauthier, S., 2010. Validation of a French Version of the Orientation to Happiness Questionnaire. In: *Book of abstracts of the 5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, Denmark, 23–26 June.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, J., 2002. The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82, 112–127.
- McGregor, I., Little, B.R., 1998. Personal projects, happiness, and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 494–512.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F., Rivière-Shafiqhi, S., 2003. Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality* 71, 1–19.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., Girard, M., 1998. Forgiveness: factorial structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist* 3, 289–297.
- Muñoz Sastre, M.T., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., Mullet, E., 2003. Forgiveness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies* 4, 323–335.
- Napier, J.L., Jost, J.T., 2008. Why are conservatives happier than liberals? *Psychological Science* 19, 565–572.
- Peters, E., Joseph, S., Garety, P., 1999. Measurement of delusional ideation in the normal population. *Schizophrenia Bulletin* 25, 553–576.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M.E.P., 2005. Orientation to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies* 6, 25–41.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P., 2004. *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. American Psychological Association, Washington, DC.
- Radloff, L.S., 1977. The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement* 1, 385–401.

- Rye, M.S., Pargament, K.I., 2002. Forgiveness and romantic relationships in college: can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology* 58, 419–441.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., 1993. On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science* 2, 26–30.
- Scheier, M.F., Carver, C.S., Bridges, M.W., 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 1063–1078.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., Parks, A.C., 2006. Positive psychotherapy. *American Psychologist* 61, 774–788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C., 2005. Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist* 60, 410–421.
- Schwarz, N., Strack, F., 1991. Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being. In: Strack, F., Argyle, M., Schwarz, M. (Eds.), *Subjective well-being: an interdisciplinary perspective*. Pergamon Press, Elmsford, NY, US, pp. 27–47.
- Shankland, R., 2009. La gratitude. In: Lecomte, J. (Ed.), *Introduction à la psychologie positive*. Dunod, Paris.
- Shankland, R., Vallet, F. (2010). Le questionnaire d'orientation reconnaissante. Manuscrit non publié à ce jour. Université Pierre-Mendès France – Grenoble/université de Savoie – Chambéry.
- Shin, D.C., Johnson, D.M., 1978. Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 5, 475–492.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R., Vagg, P.R., Jacobs, G.A., 1983. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- Sultan, S., Bureau, B., 1999. Which optimism in health psychology? *European Review of Applied Psychology* 49, 43–51.
- Taylor, S.E., Brown, G., 1988. Illusions and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin* 103, 193–210.
- Trottier, C., Mageau, G., Trudel, P., Halliwell, W.R., 2008. Validation de la version canadienne-française du Life Orientation Test-Revised. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement* 40, 238–243.
- Vallerand, R.J., 1989. Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: implications pour la recherche en langue française. *Revue Canadienne de Psychologie* 30, 662–680.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A., 1988. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 54, 1063–1070.
- Wood, A.M., Taylor, P.T., Joseph, S., 2010. Does the CES-D measure a continuum from depression to happiness? Comparing substantive and artifactual models. *Psychiatry Research* 177, 120–123.