



**HAL**  
open science

# Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes

Samia Ben Youssef

► **To cite this version:**

Samia Ben Youssef. Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes. Sciences & Bonheur, 2022, 7, pp.13-34. <hal-03959492>

**HAL Id: hal-03959492**

**<https://hal.science/hal-03959492v1>**

Submitted on 27 Jan 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

## Samia Ben Youssef Mnif

Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques

*Happiness at the crossroads of Western and Arab-Muslim conceptions: Characteristics, differences and empirical impacts*

### RÉSUMÉ

Les conceptions psychologiques du bonheur puisent quasi exclusivement dans des sources philosophiques occidentales<sup>1</sup> dominant les théories générales sur le bonheur et le bien-être, prévalant comme la norme dans la recherche en psychologie (Tadin, 2015). Or la psychologie en tant que science du comportement aborde l'individu dans sa singularité, en particulier dans son contexte socioculturel. Nous posons la question de savoir si le bonheur en tant que déterminant du progrès universel social et humain couvre les mêmes dimensions et requiert les mêmes significations dans des cultures différentes (arabo-musulmanes<sup>2</sup>) de celle où il a été conceptualisé scientifiquement et empiriquement (culture occidentale). Cet article, sous forme de revue de questions d'une part

et de recherches empiriques dans la culture arabo-musulmane d'autre part, attire notre attention sur le fait que les dimensions du bonheur diffèrent d'une culture à une autre, ce qui impacte considérablement sa mesure. Une analyse comparative entre la conception occidentale et la conception arabo-musulmane du bonheur est apportée incitant à approfondir la réflexion sur l'universalité du concept du bonheur. Des pistes de recherches et d'actions sont proposées à la fin de l'article afin que la dimension socioculturelle du bonheur soit considérée comme un facteur à intégrer dans la mesure du bonheur humain universel.

### MOTS-CLÉS

Bonheur universel ; Bien-être, Vertus ; Religiosité ; Culture occidentale ; Culture arabo-musulmane.

### ABSTRACT

Psychological conceptions of happiness draw almost exclusively from Western philosophical sources, dominating general theories of happiness and well-being, prevailing as the norm in psychological research (Tadjin, 2015). Yet psychology as a science of behavior addresses the individual in their uniqueness, particularly in their socio-cultural context. We ask the question of whether happiness as a determinant of universal social

---

<sup>1</sup> Le terme « occident » fait référence ici aux pays/sociétés qui partagent une culture, un système de croyances issus de l'Europe des Lumières, du moyen âge européen ou de l'Empire Romain et imprégnés par le christianisme. L'Occident regroupe des pays de l'Europe, de l'Amérique Latine, de l'Amérique du Nord, l'Australie, la Nouvelle-Zélande voire même l'Afrique du Sud.

<sup>2</sup> Le terme « culture arabo-musulmane » fait référence non seulement aux pays dont la langue officielle est l'Arabe, mais inclut également tous les pays qui se définissent comme des Etats musulmans abritant une majorité de population de confession musulmane (plus de 70 %).

and human progress covers the same dimensions and requires the same meanings in cultures different (e.g., Muslim Arabs) from the one where it has been conceptualized scientifically and empirically (e.g., the West). This article, part a review of issues and part empirical research in Muslim Arabs' culture, draws our attention to the fact that the dimensions of happiness differ from one culture to another, which has a considerable impact on its measurement. A comparative analysis between the West's and the Muslim Arabs' conceptions of happiness is done to encourage further reflection on the universality of the concept of happiness. At the end of the article, further research and action is proposed such that the socio-cultural dimension of happiness is considered as a factor to be integrated in the measurement of universal human happiness.

## KEY WORDS

Universal happiness; Well-being; Virtues; Religiosity; Western culture; Muslim Arab culture.

## 1. INTRODUCTION

Seligman (2002) est considéré comme le premier psychologue à s'être penché sur le concept de bonheur en ayant développé avec Peterson (2004) une classification de six vertus humaines censées mener au fonctionnement optimal pour atteindre le bonheur. Cette définition du bonheur et la possession de forces de caractère en tant que vertus humaines ont été proposées dans le cadre de la psychologie positive nord-américaine comme des conditions im-

portantes pour atteindre une vie épanouissante. Cependant, outre la phase de conceptualisation du modèle où des études multiculturelles sur les différentes valeurs et vertus tirées des différentes traditions religieuses (occidentales et orientales) ont été étudiées, de timides études empiriques se sont penchées sur l'existence de ces vertus et sur la signification du bonheur dans les pays musulmans (McGrath, 2015).

De ce fait, la littérature actuelle sur le bonheur et le bien-être a été critiquée par de nombreux chercheurs (Christopher, 1999 ; Joshanloo, 2013 ; Lu & Gilmour, 2006 ; Uchida & Kitayama, 2009) au motif qu'elle ignore la composante culturelle dans la définition du bonheur. Il a été avancé que les notions occidentales contemporaines de bonheur et de fonctionnement optimal trouvent leurs racines dans des courants de pensée occidentale (Joshanloo, 2014) qu'ils soient philosophiques ou religieux s'appuyant principalement sur les valeurs et croyances de la civilisation européenne (Hwang, 2009).

L'objectif de cette revue de questions est d'examiner les différences fondamentales entre les cultures occidentales et les cultures arabo-musulmanes dans leur conception du bonheur. Les conceptions occidentales du bonheur seront d'abord passées en revue. Le bonheur sera ensuite présenté sous l'angle de la culture arabo-musulmane selon à la fois la religion musulmane et la philosophie arabo-musulmane médiévale, objet d'un grand nombre d'études spécialisées.

Une revue des ressemblances et des différences entre les deux cultures seront ensuite abordées pour ouvrir des perspectives sur les fondements de la mesure du bien-être en psychologie.

## 2. LES CONCEPTIONS DU BONHEUR DANS LA CULTURE OCCIDENTALE

Il est probablement impossible de cartographier l'ensemble du champ de la recherche sur le bien-être en Occident (Joshanloo, 2013). Tout au long de la tradition philosophique occidentale, deux approches principales du bonheur s'opposent : l'approche hédonique centrée sur la recherche du plaisir, et l'approche eudémonique pour qui le vrai bonheur consiste à identifier ses vertus, à les cultiver et à les respecter. Outre la distinction classique entre ces deux approches largement acceptées dans l'étude du bien-être (Delle Fave et al., 2011), nous mettons l'accent sur la conception vertueuse du bonheur telle que présentée par Peterson et Seligman (2004) dans leur conception du bonheur optimal à travers le modèle des Valeurs En Action (VAE).

### 2.1 Aspects hédoniques et eudémoniques du bonheur dans la culture occidentale

L'établissement d'une distinction entre les aspects hédoniques et eudémoniques du bien-être s'est avéré instructif et est considéré par de nombreux chercheurs comme justifié sur le plan théorique et empirique (Delle Fave & Bassi, 2009 ; Ng et al., 2003 ; Ryan & Deci, 2001 ; Ryan et al., 2008 ; Waterman et al., 2008). *Eudémonia* était le mot utilisé dans la philosophie grecque pour faire référence à une bonne vie ou au bonheur. L'hédonisme n'était pas considéré comme le rival de l'eudémonisme ni comme une composante centrale de l'eudémonie dans la philosophie occidentale antique. L'hédonisme y est défini comme « une position éthique qui prétend que le plaisir ou le bonheur est

le bien le plus élevé ou le plus intrinsèque de la vie, et que les gens devraient rechercher autant de plaisir et aussi peu de douleur que possible » (Bunnin & Yu, 2004, p. 298). Dans sa renaissance après le siècle des Lumières, en particulier avec les travaux des psychologues, la vision hédoniste s'est concentrée sur les dimensions émotionnelles positives en opposition aux dimensions émotionnelles négatives et sur une satisfaction générale de la vie (Marar, 2003 ; Tatar-kiewicz, 1976). Cette nouvelle signification du bonheur, devenue dominante en psychologie occidentale, conçoit le bien-être comme identique au bien-être subjectif (Diener, 1984). Le bien-être subjectif est opérationnalisé et évalué comme une prédominance de l'affect positif sur l'affect négatif (i.e., c'est-à-dire l'équilibre de l'affect) et une satisfaction globale de la vie basée sur les propres normes de l'individu (Diener, 1984).

En revanche, la tradition eudémonique s'appuie sur l'éthique de la vertu pour définir le bonheur et les moyens de l'atteindre. L'éthique de la vertu est une approche de l'éthique normative qui met l'accent sur les vertus et le caractère moral. Cette approche du bonheur confère au bien-être une nouvelle conception définie par les psychologues comme le bien-être psychologique. Ce point de vue affirme que la question centrale de l'éthique, « comment devrais-je vivre ? », peut être interprétée comme : « Quel genre de personne devrais-je être ? » (Bunnin & Yu, 2004). En Occident, cette approche de l'éthique remonte aux philosophes de la Grèce antique, notamment Platon et Aristote.

Dans la lignée de l'eudémonisme philosophique, certains psychologues positivistes et humanistes, adhérant à la vision eudémoniste, considèrent que le bien-être ne se limite pas au plaisir hédonique, suggérant que les gens qui se

déclarent comme heureux et profitant de la vie n'ont pas forcément atteint un fonctionnement optimal sur le plan psychologique et social (Keyes & Annas, 2009 ; Keyes et al., 2002). Dans la même lignée que l'approche philosophique, cette approche en psychologie se préoccupe d'actualiser le potentiel et les capacités des individus, en visant un fonctionnement optimal et complet (Deci & Ryan, 2008).

La principale différence entre les définitions hédoniques et eudémoniques du bien-être est que les premières sont fondées sur l'obtention du plaisir et des sentiments positifs (Keyes & Annas, 2009) tandis que les secondes sont fondées sur la culture des vertus, des compétences et du fonctionnement positif. Ces deux approches ont été reprises dans les recherches en psychologie positive sur le bonheur qui est étudié tantôt sous l'angle du bien-être subjectif (hédonisme) tantôt sous l'angle du bien-être psychologique (*eudémonia*). Néanmoins, ces deux modèles du bonheur ont évolué d'une approche binaire du bien-être (psychologique et subjectif) vers une conception beaucoup plus unifiée référant davantage à l'épanouissement qu'au bonheur (Diener et al., 2009 ; Diener et al., 2010).

## **2.2 Le bonheur authentique et ses dimensions vertueuses dans les pays occidentaux**

Ainsi après avoir été l'objet de réflexion de longues racines philosophiques, existentielles et religieuses, le bonheur devient l'objet d'étude des sciences humaines et sociales et en particulier de la psychologie positive centrée davantage sur une approche eudémonique du bonheur. La psychologie positive est définie comme l'étude scientifique des forces et des vertus humaines

qui visent à développer ce qui nous caractérise au mieux. Ainsi, elle aide les individus, les communautés et les sociétés à développer et à promouvoir les qualités qui conduisent à leur épanouissement (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La définition qui décrit au mieux l'objet de son étude est celle de Shelly Gable et Jonathan Haidt (2005, p. 104) pour qui : « 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 ».

Selon la psychologie positive, chaque individu possède naturellement une série de forces, et l'investissement personnel dans l'identification, l'utilisation et le développement de ces forces peuvent avoir un impact positif sur le bien-être, sur la performance, sur le fonctionnement optimal et sur l'épanouissement (Dubreuil et al., 2014 ; Forrest et al., 2012 ; Linley & Harrington, 2006 ; Peterson & Seligman, 2004). Peterson et Seligman (2004) ont établi à cet effet une classification des traits de la personnalité qui sont moralement valorisés dans différentes cultures du monde. L'objectif de la psychologie positive est donc de promouvoir les forces de chacun afin d'arriver à un fonctionnement optimal qui serait à l'origine du bonheur. Peterson et Seligman (2004) ont développé une classification des forces conçues comme étant des chemins menant à des vertus : les Valeurs En Action (VEA). Le fondement du modèle tient compte d'une grande variété de vertus que les religions, les philosophies anciennes et les traditions les plus influentes de l'histoire de la pensée humaine avaient considérées comme indispensables à la vie en communauté (Park et al., 2004) : le Confucianisme et le Taoïsme pour la Chine, le Bouddhisme et l'Hindouisme pour l'Asie du Sud ainsi

que la Grèce antique, le Judéo-Christi- nisme et l'Islam pour l'Orient (Dahls- gaard et al., 2005). Cette classification envisage les forces humaines comme des traits de personnalités à valeur morale et dont l'utilisation et le développement seraient vertueux. Le modèle se présente sous 24 forces regroupées en six vertus (i.e., connaissance et sagesse, courage, justice, humanité, tempérance, et transcendance) qui présentent une similitude entre les cultures citées ci-dessus.

Les forces de caractère qui sont des traits de valeur morale qui sous-tendent les vertus et définies comme « une disposition à agir, à désirer et à ressentir qui implique l'exercice du jugement et conduit à une excellence humaine reconnaissable ou à un exemple d'épanouissement humain » (Yearley, 1990, p. 13, cité dans Park et al., 2004) permettent d'atteindre le bonheur par l'utilisation optimale de son propre potentiel. Seligman (2002) a déclaré que les forces sont des éléments essentiels pour atteindre le bonheur et « produire une émotion positive authentique » (p. 138).

Malgré sa valeur incontestable et le fondement multiculturel du modèle VEA, la majorité des recherches concernant la relation entre le bonheur et les forces de caractère ont été réalisées aux États-Unis (Proctor et al., 2011), ce qui suscite de nombreuses questions sur la validité du construit et de sa mesure dans des contextes culturels différents (Peterson et al., 2007).

### **2.3 Des perceptions différentes du bonheur entre culture occidentale et culture arabo-musulmane**

Les différentes conceptions du bonheur de la psychologie occidentale contemporaine représentent le bien-être comme une dimension essentiellement individuelle et mettent l'accent sur ses

propres caractéristiques personnelles (Keyes, 1998).

Cet examen de la littérature sur le bonheur indique que les chercheurs se sont, jusqu'à présent, concentrés sur les cultures occidentales, et que la contribution de nombreuses autres cultures notamment arabo-musulmanes (i.e., au Maghreb arabe et au Moyen-Orient) fait défaut à la psychologie positive définie comme la science du bonheur. En outre, la plupart de ces études se sont appuyées sur des conceptualisations enracinées dans la culture occidentale et en particulier américaine et ont largement ignoré les conceptions provenant d'autres régions du monde (Said, 1979).

Uchida et al. (2004) suggèrent que la manière dont les gens évaluent leur vie ne peut être séparée du contexte culturel dans lequel ils vivent. Or les contextes culturels occidentaux et arabo-musulmans sont différents à bien des égards. La première différence se situe au niveau des valeurs influençant la perception et la définition du bonheur (Hofstede, 2001). Les sociétés occidentales à valeurs individualistes sont « principalement motivées par leurs propres préférences, besoins, droits et contrats qu'elles ont établis avec d'autres. Elles donnent la priorité à leurs objectifs personnels en opposé aux objectifs communs ; et se basent sur des pensées rationnelles » (Triandis, 1995, p. 2). Les sociétés à orientation collectiviste, notamment les pays arabo-musulmans, s'insèrent dans un modèle social composé d'individus qui se considèrent comme faisant partie d'une ou de plusieurs collectivités (c.-à-d., famille, collègues, tribu, nation) ; et sont principalement motivées par les normes et les devoirs imposés par ces collectivités. Elles donnent ainsi la priorité aux objectifs de ces collectifs plutôt qu'aux leurs (Triandis, 1995). Les cultures collectivistes mettent l'accent sur

la famille, l'intégrité, l'harmonie, l'interdépendance, la sauvegarde de l'image de soi, de l'autorité et de la hiérarchie collective — et ces valeurs sont plus importantes que la compétition, le plaisir, et l'épanouissement personnel (Dwairy, 2006). « Le soi est défini comme un appendice du collectif, et l'identité d'un individu est associée à l'affiliation sociale à la famille plutôt que des qualités personnelles ou des réalisations » (Dwairy, 2006, p. 7).

La deuxième différence entre les deux cultures réside dans la définition de l'identité de la population par l'État. Les recherches occidentales sur le bonheur se sont concentrées sur des conceptions laïques du bien-être, ce qui n'est pas surprenant étant donné les traditions intellectuelles en Europe occidentale depuis le siècle des Lumières qui ont permis la séparation de l'Église et de l'État, avec une dissociation de la spiritualité de la recherche empirique. Pourtant, les notions spirituelles et religieuses continuent d'être un aspect important de la façon dont les gens se perçoivent et perçoivent le monde (Hogan & Bond, 2009 ; Triandis, 2007), notamment dans les pays musulmans.

Aujourd'hui, 50 pays dans le monde abritent une majorité musulmane de leur population. Environ 30 de ces pays abritent une population à 90 % de confession musulmane. Il existe 20 autres pays dont la population musulmane se situe entre 50 et 80 %. L'islam est la religion officielle d'État par la constitution de 26 pays d'Asie, d'Afrique subsaharienne, d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Les principales régions du monde dont la population est majoritairement musulmane sont situées en Asie centrale, dans tout le Moyen-Orient et l'Asie occidentale (i.e., à l'exception de l'Arménie et d'Israël), dans toute l'Afrique du Nord et dans de nombreux

pays d'Afrique subsaharienne orientale, d'Asie du Sud et d'Asie du Sud-Est maritime. Aujourd'hui, les musulmans avec 1,8 milliard de personnes, soit plus de 24 % de la population mondiale, constituent le deuxième groupe religieux au monde (Pew Research Center, 2017).

Les travaux d'Abu-Raiya et Pargament (2011) soulignent « l'importance de la religion musulmane dans le quotidien et le bien-être des musulmans, et [...] la nécessité d'accorder une plus grande attention au rôle de la religion lorsqu'on s'intéresse aux populations musulmanes. Ne pas le faire pourrait conduire à une image incomplète et biaisée du bonheur chez les musulmans » (p. 106).

### 3. LE BONHEUR DANS LA CULTURE MUSULMANE

L'examen complet d'un sujet aussi vaste que le bonheur dans des pays imprégnés par une culture arabo-musulmane aussi hétérogènes est une tâche difficile (Joshano, 2018). Elle nécessite un grand nombre de généralisations et de résumés qui laissent de côté de nombreuses nuances, exceptions et détails importants. Ainsi, cette partie de l'article est nécessairement une humble tentative pour apporter des réponses préliminaires à ces questions. Il convient également de noter que le mot « bonheur » est utilisé tout au long de cet article, comme un équivalent du « bien-être ». Deux axes importants sont présentés afin de s'appropriier la notion de bonheur dans les cultures arabo-musulmanes. Nous présentons tout d'abord la conception du bonheur dans la religion musulmane qu'est l'Islam. Sera par la suite présentée la conception du bonheur dans la philosophie arabo-musulmane médiévale.

Avant de présenter les deux approches, il nous semble pertinent de présenter au lecteur des données décrivant

les valeurs, les croyances et les repères identitaires des jeunes vivants dans des pays musulmans. Ceci permettra une meilleure compréhension du contexte socioculturel. Un rapport de l'UNICEF (Khouri & Lopez, 2011) a souligné deux éléments caractérisant les identités des jeunes musulmans qui influencent leur vision du bonheur : la famille et la religion. Jusqu'à 68 % des répondants ont dit que la religion les définissait en tant que personne. Une enquête similaire réalisée par le Pew Research Center (2012) montre que 73 % des jeunes âgés de 18 à 34 ans ont déclaré que la religion est très importante pour eux. La vie quotidienne des musulmans des sociétés contemporaines et leur rapport au bonheur semblent encore être imprégnés par la foi musulmane (Joshano, 2013).

Ces études montrent clairement que la religion et la spiritualité sont des éléments clés pour comprendre la notion de santé mentale et de bonheur (Inayat, 2005) dans les sociétés imprégnées par la culture arabo-musulmane.

### 3.1 Le bonheur dans l'Islam

Il peut sembler absurde d'associer le bonheur à la religion dans des pays où la laïcité est un principe fondamental de la république et où le bonheur ne se réaliserait qu'à travers des dimensions individuelles (compétences, affirmation et réalisation de soi, émotions positives, etc.). Paradoxalement, il peut paraître absurde dans les pays musulmans de ne pas associer le bonheur à la religion. Dans ces cultures, la vie quotidienne des

citoyens ainsi que leurs croyances sont façonnées par des références religieuses, enracinées dans l'Islam. Cette religion est décrite et détaillée dans le Coran<sup>3</sup>. Elle est formalisée dans ses lois fondamentales régissant la vie sociale à travers la shari'a, qui signifie le chemin ou la voie, et expliquée par des *Hadiths*<sup>4</sup> du prophète et des érudits.

Le mot « Islam » signifie littéralement « soumission » ou « abandon ». Il indique la soumission absolue du croyant à la volonté d'Allah. L'Islam affirme que l'humanité a certainement besoin de la religion pour atteindre le bien-être (Joshano, 2014). « Vous devez croire en Allah et en son messager, et lutter pour la cause d'Allah avec vos biens et vos vies. Cela est meilleur pour vous ... » (Q 61:11)<sup>5</sup>.

Dans l'Islam, Allah a une importance fonctionnelle primordiale dans tous les aspects quotidiens de la vie. Il est le créateur et le soutien du monde, ainsi que l'enseignant, l'observateur et l'évaluateur des êtres humains. Dans le Coran, Allah est décrit comme étant omniprésent dans tous les coins de la vie : « C'est Lui qui a créé les cieux et la terre en six jours, puis s'est établi au-dessus du Trône. 1 Il sait ce qui pénètre dans la terre et ce qui en sort, et ce qui descend du ciel et ce qui y monte ; et Il est avec vous<sup>2</sup> où que vous soyez. Et Allah, de ce que vous faites, est observateur ». (Q57:4). Il représente de ce fait un soutien éternel, un compagnon omniprésent, une force protectrice.

---

<sup>3</sup> Le Coran (Al Qûran en arabe qui signifie la récitation et lecture) est le livre sacré de l'Islam, celui qui, selon la croyance des musulmans, contient la parole de Dieu (Allah en arabe), révélée à leur prophète Mahomet (Mohammed) par l'intermédiaire de l'archange Gabriel (Jibril). Le Coran se compose de 30 grands chapitres dits jûz, divisés en 114 chapitres appelés sourates (sourah), eux-mêmes divisés en 6 236 ayat (pluriel de ayah qui signifie « révélation ») ou versets.

<sup>4</sup> Hadiths : citations du prophète réfèrent le plus souvent à une recommandation de pratique particulière.

<sup>5</sup> Il s'agit des références des citations dans le Coran. Le Q réfère à la sourate, accompagné du numéro du verset dans la même sourate.

La recherche de Dieu est, dans le Coran, une part entière de la nature humaine marquée par un fort besoin psychologique d'adorer une puissance supérieure, qui devrait être prioritaire par rapport aux autres besoins humains (Joshanloo, 2013). L'incapacité à satisfaire ce besoin fort empêche l'atteinte d'un véritable bien-être : « Les plaisirs tirés des moyens physiques, matériels et naturels de la vie ne suffisent pas au bonheur et à la félicité de l'homme. Une série de besoins spirituels sont intégrés dans la nature humaine, sans la satisfaction desquels la jouissance fournie par les moyens matériels de la vie ne suffit pas à rendre l'homme vraiment heureux. » (Al-Jibouri, 2009).

Bien que le Coran détourne les musulmans du désespoir en Allah « miséricordieux et compatissant » : Ceux qui préfèrent la vie mondaine à l'au-delà et détournent [les gens] du chemin d'Allah, cherchant à le rendre [déviant]. Ceux-là sont dans l'erreur (Q14:3), la crainte d'Allah est utilisée comme une importante force de motivation, qui intensifie le dévouement et le sens chez une personne. Les musulmans considèrent la shari'a comme une prescription donnée par Dieu sur la bonne façon de vivre, « l'incarnation concrète de la volonté de Dieu, la façon dont Dieu veut qu'ils agissent dans cette vie pour obtenir le bonheur dans ce monde et la félicité dans l'au-delà » (Nasr, 2003, p. 75).

Les croyances centrales qui unissent les musulmans comprennent la croyance en l'unicité d'Allah, la prophétie de Mahomet et le Coran comme révélation Sacrée (*acha'hadatayn*). Les

principales pratiques religieuses qui lient les musulmans sont la salat (prière quotidienne), la zakat (charité annuelle), le sawm (jeûne d'un mois) pendant le mois de Ramadan et le hajj (pèlerinage à la Mecque) pour celui qui le peut. Ces cinq piliers de l'Islam sont censés, à eux seuls, apporter plénitude et bien-être à tout musulman grâce au bien-être spirituel retrouvé par la prière cinq fois par jour, le bien-être corporel apporté par le jeûne (recommandé chaque lundi et chaque jeudi en suivant la prescription du prophète) et le bien-être social procuré par la charité annuelle à travers le partage des gains, la générosité et l'entraide auprès des plus démunis.

Le Coran est de ce fait particulièrement clair sur la manière dont un musulman doit mener une vie bonne, épanouissante, correcte, digne et admirable. La réalisation du bien-être n'est pas un statut, mais un travail continu qui ne s'arrête jamais. L'être humain a constamment besoin d'un combat intérieur, d'une auto-épuration et d'un développement personnel, qui doivent se dérouler dans le contexte de la société, et non à l'écart de celle-ci (Joshanloo, 2013). Vivre sa vie au jour le jour conduit à un véritable bien-être qui consiste en des plaisirs matériels et spirituels intenses et permanents dans l'au-delà.

De ce fait, dans la tradition musulmane basée sur la loi coranique, sont mises en avant des vertus comme la générosité (Q3:103), l'hospitalité (Q2:215), le sacrifice de soi (Q9:60), le pardon<sup>6</sup> (Q12:92), la miséricorde et la tolérance<sup>7</sup> (Q3:59), et le courage (rigueur), la foi

---

<sup>6</sup> Il dit : « Aucun reproche ne vous sera fait aujourd'hui. Qu'Allah vous pardonne, et Il est le plus miséricordieux des miséricordieux. »

<sup>7</sup> Ainsi, par la miséricorde d'Allah, [ô Muḥammad], tu as été clément avec eux. Et si tu avais été grossier [en paroles] et dur de cœur, ils se seraient dissous autour de toi. Alors, pardonne-leur, demande pardon pour eux et consulte-les sur l'affaire. Et quand vous aurez décidé, fiez-vous à Allah. En effet, Allah aime ceux qui s'en remettent à Lui.

(Q2:4), la confiance face à l'avenir (Q12:108) qui peut s'interpréter parfois en tant que destinée fataliste (Cottraux, 2010). Ces vertus sont les sources du bonheur chez la communauté musulmane.

Le véritable bien-être en Islam est le plaisir spirituel le plus intense et le plus durable, et il n'est accessible dans l'au-delà qu'en étant près d'Allah et en obtenant son approbation. La voie du véritable bien-être n'est accessible qu'à travers une dévotion totale à Allah — une foi profonde, une adoration et un service continus envers lui, y compris en exerçant une influence spirituelle positive dans sa communauté.

Dans l'islam, le Coran est considéré comme fournissant la réponse aux questions théoriques les plus importantes concernant la nature et le but de l'humanité et de l'univers. En un sens, il n'y a pas de place pour une recherche philosophique indépendante du Coran. En résumé, la conception islamique du bonheur est plus cohérente avec la perspective eudémoniste.

### **3.2 Le bonheur chez les philosophes musulmans de l'époque médiévale**

Alors que les philosophies occidentales se sont libérées des pensées théologiques depuis des siècles et plus précisément depuis trois siècles en France, l'évolution de la philosophie dans les pays musulmans, ne peut être comprise qu'à travers des domaines diversifiés du savoir scientifique, théologique et littéraire arabes. Il s'agit souvent d'une philosophie mêlée de théologie, de mysticisme ou de littérature. Deux principaux récits du bonheur ont dominé la philosophie arabo-musulmane dite classique (Citot, 2017). Nous avons choisi d'évoquer ceux dont les écrits et les pensées ont été les plus répandus en contexte arabo-musulman pendant l'apogée de la

philosophie arabo-musulmane médiévale (IXe siècle-XIe siècle), et les plus traduits particulièrement de l'arabe à l'anglais ou au français. Nous présentons d'une part les perspectives mettant l'intellect et la sagesse au service du bonheur (Al Kindi, Al Razi, Al Farabi, Averroès), et d'autre part, nous détaillerons les pensées philosophiques musulmanes concevant le bonheur comme cheminement naturel de la spiritualité (Al Ghazali, Ibn-al-Arabi, Rûmi).

Les premiers philosophes musulmans sont apparus au neuvième siècle. Ils ont fait de la philosophie une discipline islamique distincte, qui a inspiré les développements ultérieurs de la pensée philosophique dans d'autres régions du monde, notamment en Europe (Saeed, 2006). Deux conceptions du bonheur ont historiquement marqué les philosophes musulmans. Certains admiraient la raison humaine et les facultés intellectuelles et cherchaient à harmoniser la rationalité et la foi religieuse à l'origine du bonheur. C'est du fait de nourrir le cerveau que le sentiment du bonheur prenait forme. Une autre pensée fondée sur la spiritualité constituait la conception du bonheur chez les mystiques musulmans. Le bonheur était intimement lié à la purification de l'âme en rapport avec l'au-delà.

#### ***La connaissance et la raison comme source du bonheur chez les philosophes musulmans***

Dans son traité sur le bonheur, Al Kindi (801-873) penseur irakien surnommé « le penseur des arabes » a opposé le bonheur à la joie. La description de la joie comme attitude volontaire, intérieure, qui nous rend contents de ce que le monde changeant nous offre, en fait une attitude subjective. Le bonheur, au contraire, semble objectif, puisqu'il

dépend, dans sa plénitude, de la possession de biens spirituels qui, eux, sont stables (Van Riet, 1963). Pour Al Kindi, c'est l'absence de tristesse et de douleur qui fonde le bonheur. Dans son œuvre « L'Épître sur l'art de chasser les tristesses », Al Kindi (2004) dresse un certain nombre de préceptes destinés à gérer et à apaiser la douleur afin que l'âme puisse se libérer du corps. Nous remarquons dans cette pensée qu'une allusion au rôle des émotions dans le bonheur y est établie.

Dans la lignée des lectures de philosophes grecs comme Platon ou Épicure, l'objectif de Razi est de proposer une sorte de manuel de préparation à la vie philosophique, qui passe par la pratique de la tempérance. Dans son ouvrage « La médecine spirituelle », Razi (865-925), médecin perse, s'inspire de l'idée platonicienne prônant la libération de l'âme par la philosophie, pour critiquer le médecin latin Galien quant aux principes de la physique aristotélicienne (Koetschet, 2011). Pour Razi, la médecine spirituelle fait pour l'esprit ce que la médecine corporelle fait pour le corps. Il s'agit de réfréner la passion en luttant contre elle avec son intellect. Razi fait ainsi le portrait du philosophe, dans le chapitre 19 : « La vie que passèrent et vécurent les plus excellents des philosophes consiste, pour le dire en abrégé, à commercer avec les gens en toute justice et, après cela, à user avec eux d'amabilité, en étant rempli de tempérance, d'indulgence, de bon conseil pour tous, et en multipliant les efforts pour être utile à tous ». Razi reprend à l'épicurisme le raisonnement qui sert de remède à la peur de la mort : « l'homme [...] n'est atteint une fois mort par absolument rien qui le fasse souffrir, puisque la souffrance est une sensation, et que la sensation ne se trouve que chez le vivant » (Al Razi, 2003, p.206). Le bonheur est ainsi perçu par Razi sous forme

d'eudémonisme. Al-Kîndî et Al Razi pré-supposent que le bonheur réside dans une économie émotionnelle de plaisir et de peines, rendue possible à travers la libération de l'âme de son étouffement matériel exercé par le monde et le corps (Ben Youssef, 2019).

Al Farabi (872-950), philosophe turque, a laissé deux œuvres sur le bonheur : « De l'obtention du bonheur » (2005) et « Le rappel de la voie à suivre pour parvenir au bonheur » (1987-1988). Au-delà de ces deux œuvres, le fondement de la pensée philosophique d'Al Farabi s'appuie sur la recherche du bonheur. Pour le philosophe, surnommé le « Second Maître » après Aristote (Koetschet, 2011), la connaissance, la logique et la philosophie sont les seules voies pour atteindre le bonheur. La philosophie étant pour lui le domaine le plus sûr de la raison qui prend en considération la connaissance globale des composantes de l'existence. Le philosophe estime que le bonheur n'est que le résultat de l'expression des vertus qu'il classe en quatre catégories : les vertus théoriques, les vertus intellectuelles, les vertus éthiques ou morales et les vertus opérationnelles. Pour Al Farabi (Koetschet, 2011, p. 75) : « Chaque être est fait pour atteindre la perfection ultime qu'il est susceptible d'atteindre conformément à sa place dans l'ordre de l'être. La perfection spécifique de l'homme est appelée le bonheur suprême ».

Contrairement au soufisme pour qui le bonheur est individuel et ne passe que par l'isolement et à la marge de la société, Al Farabi prône un bonheur collectif « la cité où le communautarisme et l'entraide sont mis à contribution pour l'obtention du bonheur véritable est la cité vertueuse (...) et la communauté par laquelle les individus s'entraident pour obtenir le bonheur est la communauté

vertueuse. Tout comme la planète vertueuse est celle où les nations entières s'entraident pour atteindre le bonheur » (Al Farabi, 2005, p. 93).

Se plaçant à cheval entre un rationalisme aristotélicien et une mystique existentialiste distinguant l'existence de l'essence, Avicenne (980-1037) de son nom (Ibn Sina), philosophe, juriste et médecin perse, considère le bonheur comme une quête de savoir servant à la fois la vie d'ici-bas, mais également permettant de cerner les lois de la métaphysique dans un rapport avec l'au-delà. Sa pensée et ses écrits influencèrent Al-Ghazâlî qui pensa le bonheur dans une dyade entre la connaissance et l'amour de Dieu.

Dans la lignée d'Avicenne, mais fervent opposant à la mystique et au soufisme d'Al-Ghazâlî, Averroès (Ibn Rochd) philosophe, juriste et médecin andalou (1126-1198), associe le bonheur à une véritable béatitude. Celle-ci est considérée comme seule possible pour les êtres humains sur Terre (Koetschet, 2011) à travers une jonction entre l'intelligence acquise par voie divine (intellect agent) et une intelligence fruit de l'union entre l'âme et la matière (intellect matériel). Cette jonction n'est autre que la voie vers « l'accomplissement de l'homme en tant qu'homme » dans sa forme du bonheur, aboutissement ultime de l'existence humaine.

Ainsi, les philosophes musulmans « rationalistes » pensent que le bonheur ultime s'obtient par la recherche de la connaissance rationnelle ainsi que par l'activité vertueuse qui implique en grande partie la soumission des désirs corporels aux principes religieux. Le bien-être ultime est un état où l'on acquiert des pouvoirs intellectuels semi-divins, la capacité de comprendre les intelligibles non matériels et la connaissance des vérités ultimes. Cet état éternel et hautement plaisant se produit

lorsque l'intellect humain est pleinement actualisé par le contact avec l'intellect actif, qui est une émanation de Dieu. Le bonheur ultime ne peut survenir qu'après la mort, lorsque l'âme est séparée du corps. En un sens, le plaisir résultant de la connaissance des vérités ultimes est considéré comme le plaisir le plus noble.

Les philosophes musulmans étaient généralement des individus pieux et attachés à la religion musulmane. Ils affirment que le vrai bonheur n'est pas réalisable dans ce monde, que le moyen d'atteindre le bonheur est de maîtriser les désirs corporels, et qu'un style de vie basé sur la loi coranique est nécessaire pour atteindre le bonheur.

### ***La spiritualité et la sagesse comme source de bonheur chez les philosophes mystiques musulmans***

La conception mystique du bonheur (soufisme) met de côté la rationalité, les efforts intellectuels et le raisonnement pour faire plutôt appel aux facultés intuitives et spirituelles pour parvenir à une union avec Dieu (Saeed, 2006).

Pour Al-Ghâzalî (1058-1111), philosophe et juriste perse, représentant la mystique dogmatique, la conscience et le savoir sont les traits distinctifs majeurs de l'être humain, lequel puise sa connaissance en deux sources, l'une humaine, qui lui permet de découvrir le monde matériel où il vit, au moyen de ses outils limités que sont la perception et la raison, et l'autre divine, qui lui permet de connaître le monde de l'au-delà, par la révélation et l'inspiration. Pour Al-Ghâzalî, le bonheur parfait repose sur trois facultés : la colère, le désir et la connaissance. Les deux premières doivent s'équilibrer et être guidées par l'intellect afin de cheminer sur la voie de la guidance (Ġazālî, 2016). Plus l'être humain maîtrise les deux premières, plus l'âme

acquiert ce savoir à travers la connaissance de Dieu et s'en rapproche, et plus son bonheur est grand. Selon Al-Ghazali, l'individu vertueux est celui qui renonce à ce monde pour tendre vers l'au-delà, qui préfère la solitude à la fréquentation de ses semblables, le dénuement à la richesse et la faim à la satiété (Ġazālī & Marcelot2010). Ils avancent que : « pour l'homme, le bonheur provient, dans son entièreté, de la maîtrise de son égo ; le malheur provient de ce que son ego le maîtrise » (p. 307).

Le bonheur est ainsi conçu dans une logique vertueuse à travers les bons caractères humains enracinés à la fois dans la connaissance, dans l'intellect et dans la tempérance. Le cheminement spirituel vers la connaissance ultime du divin est le bonheur parfait. L'alchimie du bonheur chez Al Ghazali repose sur quatre composantes : la connaissance de soi, la connaissance de Dieu, la connaissance de l'univers et la connaissance de l'au-delà.

Mohyiddin Ibn'Arabi (1165-1240) et Djalâl Oddîn Rûmî (1207-1273) représentent quant à eux la mystique fondamentale où le bonheur ne réside que dans une ascension de l'âme vers le divin dans une logique de transcendance et de recherche du sens dans l'existence.

Rûmî, poète, philosophe et penseur mystique, avance que le bonheur réside dans la recherche du soi (Rûmî, 2010) inspirant une psychologie transcendante, où le seul vecteur est l'amour : l'amour du beau (cosmos : fission de l'atome et de la pluralité du système solaire) et l'amour du divin (Roumi, 2004). Dans son recueil de poèmes « Rubâi'yat » (Rûmî, 1993), le poète décrit les états spirituels de l'âme dans la quête de sens et de l'absolu pour la rencontre du Divin, seule voie du bonheur.

« L'Alchimie du bonheur parfait » (Ibn al-'Arabî, 2007), un des plus célèbres chapitres de l'œuvre du mystique Ibn Arabi, décrit les transfigurations de l'âme en exploitant « tous les registres du symbolisme alchimique mis en relation avec ses métamorphoses successives » dont la seule quête est sa réalisation métaphysique (Ibn al-'Arabî & Ruspoli, 2017, p. 5).

Les soufis croient que c'est le cœur humain, et non l'intellect ou le corps, qui peut entrer en contact direct avec Dieu, et donc la voie soufie est essentiellement un certain nombre d'étapes pour préparer le cœur à rencontrer Dieu (Joshanoloo, 2013). Les conceptions philosophiques rationnelles et soufies présupposent que le type de bien-être le plus parfait et le plus authentique peut être expérimenté dans l'au-delà. La principale caractéristique qui sous-tend toutes ces notions est le désir ardent d'entrer en contact avec le Créateur.

Ces différentes conceptions du bonheur dans la culture musulmane, toutes liées à la foi et aux fondements religieux de la vie, offrent un éclairage sur la perception du bonheur qui au-delà d'une conception eudémonique est liée à une grande valeur morale spirituelle. Toutefois à l'ère d'une accélération de la mondialisation où notre quotidien est soumis aux progrès technologiques et est régi par la culture de l'hyperconnectivité, dans quelle mesure les notions religieuses entourant le concept de bien-être sont-elles encore acceptées dans le monde musulman contemporain ?

La plupart des sociétés musulmanes contemporaines sont des cultures collectivistes où l'harmonie entre l'individu et la société est considérée comme fondamentale pour le bien-être mental des individus. La relation entre l'individu et la société y est considérée comme largement harmonieuse, et pour l'individu, la

société musulmane est une source d'identité sociale et du moi collectif (Smither & Khordandi, 2009).

Les recherches dans des sociétés musulmanes conduisent généralement à un accord avec la notion aristotélicienne selon laquelle, pour obtenir le bonheur, nous devons connaître tous les aspects de l'humanité, toutes ses capacités et aptitudes, ses déficiences et ses besoins.

#### **4. RESSEMBLANCES ET DIFFÉRENCES DU BONHEUR ENTRE CULTURE OCCIDENTALE ET CULTURE ARABO-MUSULMANE**

La psychologie positive occidentale et le fondement de la culture musulmane convergent sur le fait que l'absence de maladie mentale ne peut représenter le bonheur ou l'épanouissement en soi. Pour vivre une vie heureuse, des émotions positives sont nécessaires en plus de l'absence d'états négatifs. Une autre similitude est que la distinction entre le bien-être hédonique et eudémonique est théoriquement justifiée dans les conceptions occidentales et musulmanes du bonheur.

Nous relevons également à travers cet exposé que le modèle des valeurs en action (Peterson & Seligman, 2004) englobe les vertus des forces intellectuelles et cognitives et les vertus des forces spirituelles comme source de bonheur à travers un meilleur rapport au monde et à sa vie et ce au même titre que dans la culture musulmane.

Le bonheur est à ce titre appréhendé comme un phénomène humain universel qui revêt davantage une dimension eudémonique dans la culture musulmane. On pourrait alors s'attendre à un bon ajustement des modèles eudémoniques occidentaux dans des cultures musulmanes. Cependant, il est impor-

tant de noter que les vertus et les dimensions positives préconisées par l'eudémonisme musulman sont fondamentalement différentes de celles identifiées dans la psychologie occidentale contemporaine, le premier mettant l'accent sur l'altruisme, l'adaptation à l'environnement et les vertus relationnelles, et le second sur des vertus comme l'autonomie et la maîtrise de l'environnement. Dans les cultures musulmanes, même les vertus personnelles sont utilisées pour atteindre finalement le dépassement de soi, l'attention portée aux autres humains et aux autres êtres vivants, et la contribution à la collectivité.

Des différences fondamentales sur le bonheur entre sociétés occidentales et sociétés musulmanes ont été répertoriées par Joshanloo (2014). Premièrement, le rapport au soi : Alors que le concept occidental du soi est principalement fondé sur les idéaux de l'individualisme, les traditions orientales tendent à considérer le soi comme une petite partie du collectif et du cosmos. Conformément à la conception occidentale du soi, l'amélioration de l'autonomie, de l'indépendance, de l'estime de soi et d'un ego fort est considérée comme un ingrédient essentiel d'une bonne vie dans ces cultures (Markus & Hamedani, 2007). Dans la tradition musulmane, un moi mature est celui qui perd son individualité et s'absorbe dans le transcendant. Dans ces cultures, le choix personnel et l'autonomie ne sont pas présentés comme des idéaux moraux.

Deuxièmement, le rapport au monde et à l'environnement : dans les sociétés occidentales, les compétences de maîtrise, de contrôle, d'agir, de changer le cours des choses (y compris les divers aspects de la vie, des relations et de la nature) ont autant de qualités vertueuses explicatives du bonheur. Alors que dans les sociétés musulmanes, la

priorité est donnée à l'adaptation à l'environnement et à l'harmonie avec les autres et le cosmos.

Troisièmement, une opposition entre contentement et satisfaction : à première vue, le concept oriental de contentement peut sembler similaire au concept occidental de satisfaction de vie, composante fondamentale du bien-être subjectif (Diener, 2012). Cependant, un examen plus approfondi indique qu'il existe des différences fondamentales entre ces deux concepts. En Orient, il est compris comme un équilibre délicat entre la joie et la tristesse qui doit être préservé dans les moments heureux et tristes. Il faut ainsi s'efforcer d'acquérir des vertus objectives (l'empathie et le dépassement de soi). Paradoxalement, la satisfaction de la vie est conçue essentiellement comme un but pour ressentir un bien-être subjectif (Joshano, 2014).

Quatrièmement, un rapport différencié à la souffrance. Les sociétés musulmanes valorisent généralement les émotions négatives (la tristesse) et les échecs, et croient que les difficultés et la souffrance peuvent contribuer au bonheur. À l'opposé, la conception hédoniste du bonheur, comme orientation dominante en occident, met l'accent sur la maximisation du bien-être subjectif (consistant en partie en l'absence d'émotions négatives) et rend difficile l'acceptation des difficultés, des affects négatifs et du malheur comme parties intégrantes possibles d'une bonne vie (Held, 2002 ; Robbins, 2008).

Même si l'eudémonisme psychologique occidental est plus tolérant que l'hédonisme quant à l'existence du malheur et de la souffrance (Wong, 2011, 2012, 2015), ce potentiel théorique n'a toutefois pas conduit à l'intégration complète de ces notions dans les modèles eudémonistes dominants en occident (Deci & Ryan, 2000 ; Ryff, 1989).

Cinquièmement, le rôle de la religion. Contrairement aux sociétés occidentales moralement pluralistes, dans les cultures musulmanes, la spiritualité et la religion sont imbriquées dans la compréhension et l'expérience de la vie en général et du bonheur en particulier. Pour de nombreux musulmans, le bonheur est formulé sur la base de la vision musulmane du monde et va au-delà de ce monde. La transcendance, la spiritualité, l'expérience mystique et la pratique des rituels et des devoirs religieux sont essentielles dans la compréhension par les musulmans de concepts tels que le bonheur et la bonne vie.

Ces particularités sociétales et culturelles ont été largement ignorées jusqu'à présent, en partie parce que les théories occidentales actuelles du bonheur (qui s'appuient sur des perspectives laïques) et les outils de mesure existants ne prennent pas en considération cette dimension religieuse. Cet écart peut conduire à des conclusions hâtives et déformées sur l'état de bien-être réel des musulmans. Par exemple, il est possible qu'un musulman soit malheureux selon tous les critères occidentaux (par exemple, il n'a pas réussi à atteindre ses objectifs et à satisfaire ses désirs, et a obtenu des scores faibles pour la force de l'ego, l'équilibre des affects et l'autonomie), mais il se considère comme heureux selon les critères spirituels prévalant dans sa culture.

## **5. IMPACTS DES DIFFÉRENCES DES CONCEPTIONS CULTURELLES DU BONHEUR SUR LES RECHERCHES EN PSYCHOLOGIE**

Ces différences fondamentales entre les concepts occidentaux et orientaux du bonheur ont des conséquences importantes pour la détermination de la nature des dimensions psychologiques positives pour le bonheur. Les modèles et

les instruments de mesure occidentaux développés pour mesurer le bonheur mettent l'accent sur l'autodétermination, la résistance à l'enculturation et la délivrance des conventions (Deci & Ryan, 2000 ; Ryff, 1989 ; Ryff & Singer, 2006). Les modèles occidentaux actuels de mesures ont été principalement développés sur la base d'un modèle de maîtrise, ignorant l'importance de l'harmonie dans les contextes non occidentaux. Par ailleurs, les mesures contemporaines du bien-être subjectif ne sont pas en mesure de refléter les importantes subtilités des expériences émotionnelles et spirituelles orientales, car pour elles, la présence de sentiments négatifs signifie nécessairement le malheur. De plus, ces instruments de mesure ont principalement laissé de côté l'aspect social du bien-être, se concentrant sur ses aspects privés (Keyes, 1998). Ces qualités individualistes ne sont pas de bons indicateurs du bien-être psychologique dans les cultures musulmanes où le dépassement de soi est au cœur de la maturité psychologique. Les recherches futures dans les sociétés musulmanes doivent ainsi reconceptualiser le bonheur dans son contexte.

Des échelles authentiques de mesure du bien-être devraient être développées en s'appuyant sur le contexte culturel des sociétés musulmanes et pourraient potentiellement inclure des dimensions nouvelles au-delà de ce que l'on peut trouver dans la littérature occidentale existante. Une étude menée par Joshanloo (2013) montre qu'un musulman peut considérer certains de ses sentiments négatifs (la tristesse) comme une bénédiction facilitant le rattachement à Dieu. Un musulman peut également considérer un sentiment positif comme un péché. Si tel est le cas, il serait nécessaire de distinguer ces types spécifiques d'émotions négatives ou positives

dans les cultures musulmanes. Il semble à cet effet nécessaire d'inclure dans les recherches futures une échelle permettant d'évaluer dans quelle mesure un musulman pense avoir trouvé le bonheur dans l'au-delà. Une autre échelle serait nécessaire pour évaluer comment un musulman interprète ses expériences émotionnelles.

Afin de comprendre l'influence du climat religieux sur la psychologie humaine et le bien-être, Joshanloo et Gebauer (2020) ont développé un indice de religiosité valide et comparable au niveau mondial. Leur étude a couvert 166 pays et repose sur des données représentatives de 1 619 300 participants au Gallup World Poll. Les résultats révèlent que la santé psychologique et physique des habitants des pays à dominance culturelle religieuse tend à être particulièrement meilleure une fois le développement économique pris en compte ; les pays religieux sont principalement caractérisés par des niveaux élevés de communion (c'est-à-dire de collectivisme et d'agrabilité).

Dans le même ordre d'idée, et afin de développer une vision beaucoup plus globale du bien-être, l'initiative « Global Wellbeing » a été lancée en 2019, par une équipe internationale (Lambert et al., 2020) impliquant le Gallup et la fondation Wellbeing for Planet Earth. L'initiative se concentre sur le développement des dimensions « non occidentales » du bien-être et en fin de compte, sur une compréhension mondiale plus inclusive du bien-être afin d'être intégrées comme nouveaux indicateurs dans le rapport mondial sur le bonheur publié chaque année par les Nations Unies (Helliwell et al., 2020).

L'équipe a réussi à intégrer en 2020 dans le sondage Gallup trois nouvelles dimensions non occidentales relevant

du bien-être : les émotions à faible niveau d'excitation, l'équilibre et l'harmonie et de degré de connexion au groupe. Prônant une méthode inductive, cette équipe de recherche vise à développer un modèle théorique de bien-être plus inclusif qui incorpore ces diverses perspectives non occidentales et à les intégrer d'ici l'horizon 2023 dans le sondage Gallup.

## 6. CONCLUSION

La culture dans sa dimension scientifique, philosophique et religieuse, a des impacts notables sur la pensée, les sentiments et le comportement humains. Cet article a été une tentative de mettre la lumière sur la conception du bonheur dans la culture arabo-musulmane sous l'éclairage des philosophies arabo-musulmanes médiévales et de l'Islam. L'analyse révèle de toute évidence que la religion dans la culture arabo-musulmane est une composante déterminante dans le bonheur dans le sens où elle procure du sens aux actions du quotidien et où elle définit les règles vertueuses de la vie sociale.

Comprendre le bonheur dans les sociétés musulmanes peut nécessiter une vision plus large qui inclut les perspectives historiques et contemporaines sur la moralité, le soi et le monde provenant de sources qui influencent la façon dont les gens se définissent eux-mêmes, définissent une vie vertueuse à travers notamment la religion (Abu-Raiya & Pargament, 2011 ; Skinner, 2010).

Ce travail ne fait pas partie des thèmes de recherche dominants dans la littérature de la psychologie dans les pays de culture occidentale et en particulier en France où une séparation très stricte est établie entre la science et la religion. Or si nous, en tant que chercheurs en psychologie, souhaitons que le

bonheur puisse sortir de l'emprise philosophique pour devenir un objet d'étude scientifique dans différents contextes culturels, il est indispensable d'en saisir le sens dans ces environnements arabo-musulmans largement imprégnés par la religion qui fonde même l'identité des individus. Les gens donnent un sens à leur vie quotidienne, développent leur compréhension du bonheur et choisissent certaines valeurs auxquelles ils adhèrent. Les reconnaître nous incite à prendre conscience de l'importance de la place de la religion de la spiritualité pour certaines cultures (Leong & Wong, 2003).

On estime que le domaine de la psychologie et les études sur le bonheur ont grand besoin d'un tel apport hétérogène provenant de cultures peu étudiées. La généralisation du bonheur dans divers contextes culturels est un défi, car la grande majorité des recherches sur le bonheur s'appuie sur des outils développés à partir de contextes théoriques occidentaux (Lu et al., 2001). Une prise de conscience scientifique dans le domaine de la psychologie en particulier positive est en train de naître afin d'étendre les recherches conceptuelles sur le bonheur et surtout afin d'avoir les instruments de mesure appropriés aux contextes culturels des populations étudiées.

## LIENS D'INTÉRÊT

L'auteure ne déclare aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: Summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 93–115.
- Al Farabi, Abu N. (1987-1988). Le rappel

de la voie à suivre pour parvenir au bonheur. Introduction, Traduction et notes (Traduit par D. Mallet). *Bulletin d'études orientales*, 39-40, 113-140.

Al Farabi, Abu N. (2005). *De l'obtention du bonheur*. (Traduit par O. Sedeyn & N. Levy). Éditions Allia.

Al Kindi, Y. ibn I. Abu Y. (2004). *Le moyen de chasser les tristesses* (Traduit par S. Mestiri & G. Dye). Fayard.

Al Razi, A. B. M. ibn Z. (2003). *La médecine spirituelle* (Traduit par R. Brague). Flammarion.

Al-Jibouri, Y. T. (Ed.). (2009). *Nahjul-Balagha : Path of eloquence*. Tahrike Tar-sile Qur'an.

Ben Youssef, S. (2019). *Les ressources psychologiques au service du bien-être dans l'orientation tout au long de la vie*. [Thèse de doctorat, Conservatoire national des arts et métiers – CNAM ; Université des lettres, arts et sciences sociales - Tunis I. Faculté des sciences humaines et sociales]. Archives Ouvertes. <https://hal.inria.fr/tel-02276183/>

Bunnin, N., & Yu, J. (2004). *The Blackwell dictionary of Western Philosophy*. Blackwell.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x>

Citot, V. (2017). L'apogée de la libre pensée en Islam. *Le Philosophoire*, 47, 51-75. <https://doi.org/10.3917/phoir.047.0051>

Cottraux, J. (2010). *La force avec soi : Pour une psychologie positive*. Odile Jacob.

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. P. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of General Psychology*, 9(3), 203-213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

Deci, E.-L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)

Delle Fave, A., & Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 280-289. <https://doi.org/10.1080/17439760902933716>

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9876-4>

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597. <https://doi.org/10.1037/a0029541>

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dubreuil, P., Forest, J., & Courcy, F. (2014). From strengths use to work performance: The role of harmonious passion, subjective vitality, and concentration. *The Journal of Positive Psychology*, 9(4), 335-349. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.898318>
- Dwairy, M. A. (2006). *Counseling and psychotherapy with Arabs and Muslims: A culturally sensitive approach*. Teachers College, Columbia University.
- Forest, J., Mageau, G. A., Crevier-Braud, L., Bergeron, É., Dubreuil, P., & Lavigne, G. L. (2012). Harmonious passion as an explanation of the relation between signature strengths' use and well-being at work: Test of an intervention program. *Human Relations*, 65(9), 1233-1252. <https://doi.org/10.1177/0018726711433134>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Ġazālī, M. ibn M. A. Ḥāmid al-. (2016). *L'alchimie du bonheur : Connaissance de soi et connaissance de Dieu*. (Traduit par T. Chouiref). Éditions Tasnîm.
- Ġazālī, M. M. A. H., Marcelot, M., & Penot, A. A. (2010). *L'alchimie du bonheur : Kimiya'e Saadat ; suivie du Dernier poème attribué à l'Imâm al- Ghazâlî*. La Chapelle-Villars, Lieu-Dit Alif Ed. Diff. DDPME.
- Held, B. S. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: Observation and speculation. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 965-992. <https://doi.org/10.1002/jclp.10093>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2020). *The 8th World Happiness Report*. <http://worldhappiness.report>
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across Nations* (2nd ed.). Sage.
- Hogan, R., & Bond, M. H. (2009). Culture and personality. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 577-588). Cambridge University Press.
- Hwang, K.-K. (2009). The development of indigenous counseling in contemporary Confucian communities. *The Counseling Psychologist*, 37(7), 930-943. <https://doi.org/10.1177/0011000009336241>
- Ibn al-'Arabī, M. ibn 'Alī M. al-Dīn, & Ruspoli, S. (2017). *L'Alchimie du bonheur parfait : Traité d'alchimie spirituelle*. (Traduit par S. Ruspoli). Berg International éditeurs.
- Inayat, Q. (2005). Islam, divinity, and spiritual healing. In R. Moodley & W. West (Eds.), *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy* (pp. 159-169). Sage.
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of

- western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>
- Joshanloo, M. (2014). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M. (2018). Optimal human functioning around the world: A new index of eudaimonic well-being in 166 nations. *British Journal of Psychology*, 109, 637–655. <https://doi.org/10.1111/bjop.12316>
- Joshanloo, M., & Gebauer, J. E. (2020). Religiosity's nomological network and temporal change introducing an extensive country-level religiosity index based on Gallup World Poll Data. *European Psychologist*, 25(1), 26–40. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000382>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201. <https://doi.org/10.1080/17439760902844228>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khouri, R., & Lopez, V. (2011). *A generation on the move: Insights into the conditions, aspirations and activism of Arab youth*. United Nations Children's Fund. [https://unispal.un.org/pdfs/UNICEF\\_PaYouth-GenOnTheMove.pdf](https://unispal.un.org/pdfs/UNICEF_PaYouth-GenOnTheMove.pdf)
- Koetschet, P. (Éd.) (2011). *La philosophie arabe : IXe - XIVe siècle*. Éd. Points.
- Lambert, L., Lomas, T., van de Weijer, M. P., Passmore, H. A., Joshanloo, M., Harter, J., Ishikawa, Y., Lai, A., Kitagawa, T., Chen, D., Kawakami, T., Miyata, H., & Diener, E. (2020). Towards a greater global understanding of wellbeing: A proposal for a more inclusive measure. *International Journal of Wellbeing*, 10(2), 1–18. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i2.1037>
- Leong, F. T. L., & Wong, P. T. P. (2003). Optimal functioning from cross-cultural perspectives. In B. Walsh (Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning* (pp. 123–150). Lawrence Erlbaum Associates.
- Linley, P. A., & Harrington, S. (2006). Strengths coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 1, 37–46.
- Lu, L., & Gilmour, R. (2006). Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being: Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36–49. <https://doi.org/10.1111/j.1467-839X.2006.00183.x>
- Marar, Z. (2003). *The happiness paradox*. Reaction books. Foci.
- Markus, H. R., & Hamedani, M. G. (2007). Sociocultural psychology: The dynamic interdependence among self systems and social systems. In

- S.Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 3–39). Guilford Press.
- McGrath, R. E. (2015). Character strengths in 75 nations: An update. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 41–52. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.88580>
- Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, histoire et civilisation*. Harper Collins.
- Ng, A. K., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In Search of the Good Life: A Cultural Odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 317–363.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Pew Research Center. (2012). *The world's Muslims: Unity and diversity*. <https://www.pewresearch.org/reigion/2012/08/09/the-worlds-muslims-unity-and-diversity-executive-summary/> Accessed 17 August 2022.
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153–169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36(2), 96–112. <https://doi.org/10.1080/08873260802110988>
- Roumi, D A-D. (2004). *Amour, ta blesure dans mes veines* (Traduit par M. Tajadod, N. Tajadod & J-C Carrière). JC Lattès.
- Rûmî, D A-D. (1993). *Rubâi'yât* (Traduit par E. De Vitray-Meyerovitch). Editions Albin Michel.
- Rûmî, D A-D. (2010). *Le Livre du Dedans. Kitâb fîhi-ma-fîhi* (Traduit par E. De Vitray-Meyerovitch). Babel.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006>

[.01.002](#)

Saeed, A. (2006). *Islamic thought: An introduction*. Routledge.

Said, E. W. (1979). *Orientalism*. Random House.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion and Culture*, 13(6), 547-551. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.488441>.

Smither, R., & Khordandi, A. (2009). The implicit personality theory of Islam. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 81-96.

Tajdin, M. (2015). مفهوم السعادة في الفكر من الفلسفة إلى الدين الإسلامي الوسيط [The concept of happiness in medieval Islamic thought: From philosophy to religion]. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1(1), 36-44.

Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Polish Scientific.

Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Westview Press.

Triandis, H. C. (2007). Culture and psychology: A history of the study of their relationship. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 59-76). The Guilford Press.

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441-456.

<https://doi.org/10.1037/a0015634>

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223-239. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8785-9>

Van Riet, S. (1963). Joie et bonheur dans le traité d'al-Kindi sur l'art de combattre la tristesse. *Revue Philosophique de Louvain*, 61(69), 13-23. <https://doi.org/10.3406/phlou.1963.5192>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 52(2), 69-81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 3-22). Routledge.

Wong, P. T. P. (2015). *What is second wave positive psychology and why is it necessary?* <http://www.drpaulwong.com/what-is-second-wave-positive-psychology-and-why-is-it-necessary/>

Yearley, L. H. (1990). *Mencius and Aquinas: Theories of virtue and conceptions of courage*. State University of New York Press.

## PRÉSENTATION DE L'AUTEURE

### **Samia Ben Youssef Mnif**

*Université de Tunis- Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis, Tunis, Tunisie  
Unité de recherche Émotion, COgnition, TIce et DIctique (ECOTIDI), Université  
Virtuelle de Tunis, Tunis, Tunisie*

*Laboratoire Centre de Recherche sur le Travail et le Développement (CRTD), INETOP-  
CNAM, Paris, France*

Ses recherches s'articulent autour de trois grandes thématiques : l'application de la psychologie positive dans les différents domaines du travail et des transitions professionnelles, le développement des méthodes d'accompagnement à l'orientation tout au long de la vie et l'adaptation des outils psychométriques.

Contact : [samiabymnif@gmail.com](mailto:samiabymnif@gmail.com)

---

### **Pour citer cet article :**

Ben Youssef Mnif, S. (2022). Le bonheur au carrefour des conceptions occidentales et arabo-musulmanes : Caractéristiques, différences et impacts empiriques. *Sciences & Bonheur*, 7, 13-34.

### **Le bonheur comme objet d'étude**

*Sciences & Bonheur* (ISSN: 2498-244X) est la première revue scientifique et francophone consacrée au bonheur lancée en 2016. La revue est pluridisciplinaire, démocratique et s'intéresse aux questions liées au bonheur. Francophone, elle invite les chercheurs des différentes zones de la francophonie à se positionner sur le sujet. Pluridisciplinaire, elle accueille des spécialistes venant de toute discipline : psychologie, sociologie, management, anthropologie, histoire, géographie, urbanisme, médecine, mathématiques, sciences de l'éducation, philosophie, etc. S'intéressant au bonheur et aux mesures subjectives, la revue s'attache avant tout à la façon dont les individus perçoivent, ressentent et retranscrivent un environnement, une situation ou un rapport social.

### **Une revue scientifique gratuite et accessible en ligne**

En présentant et discutant différents modèles, elle se veut le lieu de débats constructifs et critiques liés aux sciences du bonheur. Elle offre également une tribune aux investigations liées aux expériences variées de la « bonne vie ». Théorique, empirique mais aussi critique, elle accueille la production de savoirs sur le bonheur dans leurs dimensions épistémologiques, conceptuelles, méthodologiques, ou sémantiques. Mais si la revue considère que le bonheur doit être étudié d'un point de vue scientifique, elle souhaite rendre accessible ses développements aux citoyens et estime qu'étant donné le sujet, l'échange et la diffusion avec la société civile sont essentiels. Contrairement à bon nombre de revues, notamment les revues anglo-saxonnes dédiées au même sujet, elle est entièrement gratuite pour les lecteurs et pour les auteurs afin de permettre une diffusion non fondée sur des critères économiques.

### **Appel à contributions**

*Sciences & Bonheur* accueille toute contribution, qu'il s'agisse d'une revue de questions, d'une étude empirique ou même de la recension d'un ouvrage en lien avec le bonheur. Chaque contribution fait l'objet de deux évaluations indépendantes par un comité d'experts. Un guide est fourni sur le site internet de la revue pour accompagner le processus de rédaction et de soumission. Les contributions peuvent s'insérer dans un numéro thématique ou d'un numéro varia.

### **Contact et informations complémentaires**

Directeur de la publication : Gaël Brulé ([edition@sciences-et-bonheur.org](mailto:edition@sciences-et-bonheur.org))

Site de la revue : <https://sciences-et-bonheur.org>