

Œil sur la sagesse sous différents angles

Eye on wisdom from different angles

Hasna ZAERIA

FSE Université Mohammed V de Rabat

Laboratoire : homme société éducation

Mohamed GUEDIRA

FSE Université Mohammed V de Rabat

Laboratoire : homme société éducation

Résumé:

Cet article est une illustration d'un point de vue conceptuel qui définit le bonheur de manière à le goûter et à l'utiliser dans l'environnement institutionnel -écoles administrations et autres-. Sans oublier que ce fameux dialogue était entre trois personnages célèbres qui analysent et interprètent chacun le bonheur selon son cadre de référence et sa carte du monde. Nous allons le définir long et large à travers cet article.

Mots clés : bonheur conceptuel ; référentiel institutionnel

Abstract :

This paper is an illustration from a conceptual point of view that defines happiness in a way to live it taste and also to use it in the institutional environment; it means schools administrations and others. Without forgetting that this famous dialogue was between three famous people who each analyzes and interprets the happiness according to its frame of reference and its map of the world. We will define it long and wide through this article.

Key words: Conceptual happiness ; institutional reference

Introduction :

Trois amis en quête de sagesse *est un livre dans lequel un philosophe, un moine bouddhiste et un psychiatre s'entretiennent en abordant plusieurs thèmes centrés sur les expériences qui leur ont permis d'adopter un train de vie meilleur et de se sentir mieux vis à vis d'eux-mêmes et des autres. Nous allons ici nous focaliser sur la question du bonheur par la bienveillance envers soi et autrui, et nous allons nous apercevoir que la clé est de ne pas succomber aux désirs de l'ego en procédant à sa déconstruction par l'altruisme.*

Selon le Larousse, la sagesse est un « idéal supérieur de vie proposé par une doctrine morale ou philosophique ». Pourtant, il est évident qu'elle est loin de se limiter à cette simple définition, d'autant plus qu'il a été difficile pour les penseurs, au fil des siècles de se mettre d'accord sur la signification de ce terme.

L'un des aspects les plus connus de cette notion est la sagesse bouddhiste. Le bouddhisme admet que la vie est le fruit d'une bienveillance universelle propre à la nature et de ce fait inhérente à l'Homme. La sagesse bouddhiste est souvent comparée à un « clair miroir » qui reflète la réalité pour dévoiler l'égalité fondamentale entre tous. L'être humain s'en étant éloigné, il lui est nécessaire de se débarrasser de l'illusion du « soi séparé des autres » afin de retrouver sa nature bienveillante et d'être en accord avec les lois de l'univers. La sagesse bouddhiste est donc basée sur la bienveillance que les Hommes doivent éprouver envers tous les êtres vivants et préconise d'agir pour leur bien. Pourtant, la possibilité d'agir avec discernement ne s'offre que par le travail sur l'esprit, notamment par la méditation. Siddhartha Gautama, fondateur du bouddhisme dit : « *L'esprit est difficile à maîtriser et instable. Il court où il veut. Il est bon de le dominer. L'esprit dompté assure le bonheur.* ». C'est donc la méditation qui permet à l'Homme de retrouver sa nature bienveillante afin de s'engager sur le chemin de son bonheur et celui des autres.

Selon Socrate, le sage est celui qui « sait qu'il ne sait pas ». Le philosophe privilégie dans sa conception de la sagesse la réflexion et la vertu plutôt que l'intempérance. La sagesse stoïcienne rejoint Socrate sur le fait que le bonheur ne réside pas dans la recherche du plaisir, qui est pour Epictète une chose vile, mais dans la joie vertueuse. Le stoïcisme est centré sur l'harmonisation entre le désir et la réalité. Ainsi, il est nécessaire pour le stoïque de prendre conscience de ce qui est hors de sa portée et de s'y conformer ; il est inutile de se révolter contre la mort, la seule chose que l'on peut faire est de l'accepter. Le bonheur s'adapte donc, selon Epictète, au désir de l'Homme, et si celui-ci est en accord avec le réel, il lui sera

possible de mener une vie heureuse et libre. La sagesse épicurienne quant à elle, bien que également fondée sur la quête du bonheur, est un hédonisme. Centrée sur le plaisir pur, elle se définit par l'atonie, absence totale de troubles du corps, et l'ataraxie, absence de troubles de l'âme.

Si le bouddhisme définit le bonheur comme spirituel et le distingue de la joie matérielle, et s'il peut être caractérisé chez les philosophes grecs par la vertu ou le plaisir, il est une aspiration commune à tous les êtres humains.

Donc à part ces différents angles de vision on va définir les relations qui lient le bonheur avec les différents concepts et courants managériaux et psychologiques.

1 .Spiritualité et bonheur :

Aujourd'hui, en étudiant les mécanismes du cerveau, les neurobiologistes savent que le bonheur a des constituants biologiques. Le corps humain sécrète des substances chimiques que l'on appelle « hormones du bonheur », et qui stimulent des émotions positives telles que le plaisir ou la motivation. La sérotonine, neurotransmetteur fabriqué par les neurones du tronc cérébral a pour rôle de réguler nos émotions et agit comme un euphorisant, tout comme les endorphines, ou la dopamine, qui sont plus facilement sécrétées lorsque l'on fait de l'exercice.

Dans *Trois amis en quête de sagesse*, Christophe André, psychiatre, Alexandre Jollien, philosophe et Matthieu Ricard, moine bouddhiste, se sont réunis afin de partager leurs expériences et d'accompagner le lecteur dans sa propre quête de sagesse et de bonheur. Ils abordent dans ce dialogue, les différents constituants, selon eux, d'une vie heureuse. Alors que nous avons vu que le bonheur était perçu différemment selon les cultures et les disciplines, les trois auteurs tentent dans leur livre de faire converger des points de vue qui dans le fond ne sont pas si différents. Quels sont donc selon eux les meilleurs moyens d'arriver au bonheur et dans quelle mesure peuvent-ils faire concorder leurs visions de l'existence afin de fournir au lecteur ce que l'on pourrait appeler un manuel de vie ?

Le mot ego, du latin *ego* (je, moi), a souvent une connotation péjorative, renvoyant aux termes « égoïsme » et « égocentrisme ». Pourtant, bien que suscitant différentes prises de position selon les domaines et les personnes, il représente une partie conséquente de notre constitution. Ainsi, afin d'aborder le thème de ce « moi », une question nécessaire s'impose à nous : qu'est-ce que l'ego ?

Tout d'abord, Matthieu Ricard avance qu'il est essentiel de distinguer les différentes couches de la personnalité. En donnant l'exemple d'un souvenir d'enfance, il note que lorsqu'une

personne se dit « Ce gamin qui fait du vélo, c'est moi. » plusieurs mécanismes mentaux entrent en interaction et perçoivent un « je », une « personne » et un « ego ». Le « je », selon le moine, est la partie de nous qui vit dans le présent et correspond à notre état actuel. La « personne » elle, représente l'ensemble de notre existence : notre histoire, notre corps, notre expérience. En revanche, l'ego semble se présenter comme constituant « le cœur même de notre être ». Nous l'associons à notre corps, nos sentiments, notre nom. Pourtant, il est impossible pour une entité d'assumer des rôles aussi nombreux et variés. Ainsi, il est évident que cet ego n'est qu'une « mystification » créée par notre esprit. Alexandre Jollien vient appuyer les propos du moine bouddhiste en citant Jean Jacques Rousseau. En effet, dans le *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, le philosophe fait bien la distinction entre l'amour de soi et l'amour-propre. Le premier d'une part, est selon lui naturel et construit sur l'instinct de conservation de l'Homme, il est par conséquent toujours bon et conforme à l'ordre. L'amour-propre d'autre part, n'est que le fruit de la corruption de l'être par la société et se fonde sur la comparaison entre les Hommes, qui malsaine, les mène à la dépravation. Ainsi, l'ego ne serait qu'une construction mentale de l'Homme, qui nuirait à son développement, néanmoins, il est selon Christophe André «un mal nécessaire, comme un véhicule de location. Nous avons besoin de lui pour traverser la vie».

Présenté sous le nom de « estime de soi » dans le vocabulaire de la psychologie, il est défini par le psychiatre comme «l'ensemble des attachements à soi, à sa propre image». Aussi explique-t-il que nombre de pathologies y sont rattachées, dont deux principales sont communes. L'excès d'attachement à soi peut en premier lieu conduire au narcissisme : plus on est attaché à soi, plus on cherche l'admiration des autres et la valorisation. A l'opposé, il peut se produire un attachement négatif chez les êtres en manque d'estime de soi : plus on est attaché à sa personne, plus on est obsédé par le regard et le jugement de l'autre, et donc de la même manière que le narcissique, plus on est en quête d'attention. En vue de guérir les individus atteints des pathologies liées à l'estime, on a essayé de procéder à la revalorisation de ceux-ci en recourant à des méthodes « artificielles ». L'exemple que donne Matthieu Ricard est celui des Etats Unis dans lesquels plusieurs programmes de renforcement de l'estime de soi ont été mis en place durant les vingt dernières années. Des efforts monumentaux ont été investis pour au final n'aboutir qu'à une propagation du narcissisme chez les citoyens américains. Néanmoins, mépriser l'ego n'est pas la solution si l'on veut s'en débarrasser, étant donné que le manque d'estime de soi conduit à l'obsession du jugement des autres. Mais s'il ne convient ni de flatter, ni de rabaisser l'ego, que faut-il donc faire ?

Ici, nous pouvons voir que les trois amis sont d'accord sur le fait que la solution est le « non-

attachement à l'ego » ou la « déconstruction de l'ego » afin de « se libérer de son carcan » car lorsque « le Narcisse » s'aperçoit qu'il n'a rien de plus que les autres, il en est ébranlé et déstabilisé, ainsi, le secret d'une confiance stable n'est pas dans l'alimentation de l'ego mais plutôt dans l'affranchissement de cette entité. La question qui se pose dorénavant est : comment procéder à sa déconstruction ?

Selon Alexandre Jollien, les émotions perturbatrices sont des signaux d'attachement à l'ego, donc pour en venir à bout, il faut ressentir le plus de joie possible. Le philosophe propose donc deux méthodes. Il expose en premier lieu un exercice qu'il fait souvent avec ses enfants : le mental, est souvent dans le bouddhisme, comparé à un singe hyper-excité et qui saute de branches en branches. Le but de cet exercice n'est pas de tenter de l'arrêter mais de le visualiser, le contempler et pourquoi pas, lui parler paisiblement. Cela permet de traquer les causes du piège de l'ego et de s'en détacher. En second lieu, il paraît nécessaire à Alexandre Jollien de privilégier le « nous » au « je » : selon Maître Dogen, c'est le don qui mène au détachement. En effet, Christophe André appuie ces propos en parlant d'un exercice qu'il fait souvent avec ses patients et qui consiste à leur demander de songer à ce qu'ils devaient aux autres lorsqu'ils étaient heureux. Il en résulte que plus ces individus apprennent à fonctionner sur le mode de la gratitude, plus ils se débarrassent de la « fausse confiance en soi », basée sur le fait de ne croire qu'en ses propres capacités, qui est peu à peu remplacée par une nouvelle sorte de confiance fondée sur la diversité et le nombre de sources d'aide et d'amour qui les entourent. Le psychiatre prescrit donc à ses lecteurs une « douche de gratitude », exercice que l'un de ses patients lui a appris : en vous endormant, pensez à toutes les bonnes choses qui vous sont arrivées et que vous devez à quelqu'un d'autre. Comme le disait André Comte Sponville : « La gratitude se réjouit de ce qu'elle doit, quand l'amour-propre préférerait l'oublier. » Et si l'on prend le temps d'y réfléchir, rien de ce nous vivons, n'est pas dû aux autres, comme le précise Christophe André, que ce soient la lumière, la nourriture, les vêtements que l'on porte, que vous ne possédez pas seulement parce que vous les avez achetés, mais parce que d'autres ont fabriqué le tissu, d'autres les ont cousus, d'autres les ont transportés et d'autres les ont commercialisés pour vous. Au bout d'un moment, on se rend compte que le monde entier a contribué à ce que nous avons.

Alexandre Jollien déduit que « Le chemin de la libération ne passe donc pas par une mortification mais par le don de soi, la joie, et le partage. »

C'est dans l'acte altruiste que l'ego disparaît. Matthieu Ricard définit l'altruisme, ou l'amour altruiste comme « l'intention de faire le bien aux autres », qui doit naître purement du désir d'aider et qui doit être totalement désintéressée, c'est à dire que l'altruiste ne doit rien

attendre en retour de sa bonne action. Lorsque l'altruisme est confronté à la souffrance d'autrui, il prend alors la forme de compassion, définie par le bouddhisme comme " le souhait que tous les êtres soient libérés de la souffrance et de ses causes." Enfin, ce souhait lui-même est le résultat de l'empathie, dont nous pouvons distinguer deux types : affective et cognitive. La première étant selon le moine "la capacité à entrer en résonance émotionnelle avec les sentiments de quelqu'un d'autre" permet de prendre conscience de sa situation par le biais des émotions. La deuxième se base sur le même principe, mais consiste à se mettre à la place de l'autre et d'imaginer ce qu'il éprouve sans pour autant ressentir la même chose.

Christophe André fait le récit d'un documentaire sur deux frères guépards ayant grandi ensemble dans un parc africain, et dont l'un d'eux a un jour été blessé par une lionne et en est ressorti paralysé. Il a été observé, au départ, que le guépard valide était accablé par le sort de son frère et tente de le reconforter, pourtant, il finit par l'agresser et l'abandonner. Nous pouvons en déduire que le guépard a au départ fait preuve d'empathie, mais n'ayant pas été capable de rester avec son frère et de l'accompagner dans sa souffrance, il ne manifeste pas de compassion. Par conséquent, il semble que l'empathie est un phénomène naturel chez le guépard, à l'opposé de la compassion. Pourtant, celle-ci est bien présente dans la nature, comme le montre le cas d'un éléphant ayant perdu sa trompe dans un piège, et qui ne pouvant plus se nourrir a bénéficié de l'aide de sa horde, qui l'a nourri de roseaux tendres et cessé de se déplacer afin de s'installer dans un milieu dans lequel il pouvait vivre. Les éléphants dans cette situation n'ont pas seulement fait preuve d'empathie, mais également de compassion en accompagnant l'invalides dans sa souffrance en allant même jusqu'à se sacrifier pour lui. Christophe André en déduit donc qu'il doit y avoir dans l'évolution de l'espèce un moment où la compassion apparaît. Ainsi, il est jugé bon de travailler à la cultiver dans un but ultime de l'étendre à tous les êtres humains.

En vue de développer la compassion, il est essentiel de prendre en compte la dimension cognitive de l'empathie, qui permet de percevoir les besoins de l'autre et de comprendre ses sentiments. Il faut ainsi concevoir les manifestations de la souffrance, son universalité, et l'étendre à toute l'humanité à l'exemple des bodhisattvas, héros de l'Éveil qui consacrent leur vie au soulagement de tous les êtres. Une des citations qui guident Christophe André dans son travail personnel sur l'altruisme est de Christian Bobin : "Quelle que soit la personne que tu rencontres, sache qu'elle a plusieurs fois traversé l'enfer." Cela illustre bien que nous sommes tous égaux face à la souffrance, tout le monde mérite donc d'être sauvé. Matthieu Ricard admet que la "compassion infinie" peut être considérée comme une utopie, et que le fait que l'Homme puisse remédier aux problèmes de tous peut être perçu comme irréaliste et au delà

des capacités humaines. Mais selon le moine, l'altruisme ne s'épuise pas avec le nombre de ceux qui le reçoivent, au contraire : "si dix personnes se chauffent au soleil, et si mille autres viennent se chauffer au même endroit, le soleil n'a pas besoin de briller cent fois plus." C'est donc une chose très importante non pas de soigner tout le monde mais au moins de diriger son intention vers tous.

Mais lorsqu'il est question d'intention altruiste, il faut bien garder en tête que tout but intéressé en est exclu, car que la personne ne cherche qu'à servir ses propres intérêts et non à aider l'autre ne correspond pas à la définition de base de l'altruisme, et bien que cela puisse donner naissance à ce que l'on peut appeler "l'altruisme réciproque", cette réciprocité n'a pour but que la préservation d'un lien social et n'est pas réellement bénéfique si notre but est le détachement de l'ego et le bonheur. Ainsi, il est important, de mettre la générosité au cœur de notre vie et de ne pas oublier que notre objectif est de donner le meilleur de soi pour aider des personnes, de les extraire de la souffrance et de la misère.

Théoriquement, il est facile d'aimer tout le monde en s'imaginant la population comme un ensemble uniforme. Pourtant, cette représentation de la réalité est loin d'y être fidèle : l'humanité est constituée d'une multitude d'êtres humains uniques, tous aussi différents les uns que les autres. L'altruisme revenant à accomplir des actes concrets en vue de venir en aide à de réelles personnes, il est essentiel d'adapter sa vision du monde à la réalité. Ainsi faut-il s'attendre à rencontrer des individus "difficiles", c'est-à-dire soit possédant des idées avec lesquelles nous sommes en désaccord, soit qui nuisent aux autres. Ce qu'il faut faire en ces cas là, c'est de s'abstenir de juger en sachant qu'aucun Homme n'est né avec le désir de faire du mal et que nous ne savons jamais ce qui se passe réellement dans le cœur d'un être humain. L'altruisme ne cautionne en aucun cas les actes nuisibles ni ne les justifie, au contraire, il est du devoir de chacun de nous de faire de son mieux pour y mettre fin; il est simplement inutile de répondre à la violence par la violence, il faudrait plutôt tenter de la désamorcer par la bienveillance. Matthieu Ricard dit : "Quand la haine a enflammé l'esprit de quelqu'un, la compassion consiste à adopter face à lui l'attitude du médecin envers un fou furieux." Ainsi, il faut commencer par l'empêcher de nuire, puis tenter de le soigner avec d'autres moyens que la violence, qui dans ce cas ne mène à rien. Spinoza disait : "Ne pas railler, ne pas pleurer, ne pas haïr, mais comprendre." C'est la première chose à faire selon le moine bouddhiste, qui donne l'exemple de l'officier de police qui a interrogé Anders Breivik, auteur de crime de masse, en cherchant à comprendre les causes du drame. Selon lui, "l'écoute active" est très importante et permet de prévenir la résurgence du mal.

2 les externalités spirituelles :

Les auteurs étant tous trois convaincus qu'aucun être humain ne fait du mal par pure méchanceté, considèrent qu'un Homme ayant succombé à la haine est un individu souffrant et donc, contrairement à ce que l'on peut croire, en position de faiblesse, d'où l'intérêt des marches et mouvements pacifiques contre l'oppression qui répondent à la violence par la paix. L'exemple de la marche du sel menée par Gandhi en 1930 illustre bien les propos de Matthieu Ricard : les indiens continuant d'avancer sous les coups de l'armée britannique remportent la bataille contre des hommes armés, et ce par la lutte non violente. Cela laisse penser que la bienveillance est la clé ultime de tous nos problèmes, nos capacités altruistes sont-elles donc illimitées?

Il arrive des moments où nous nous sentons impuissants face à la souffrance des autres. Lorsque se présente l'incapacité de soigner une maladie incurable, quand l'insuffisance matérielle nous met dans l'obligation d'abandonner les personnes dans le besoin, de les regarder replonger et souffrir, le désespoir peut facilement prendre le dessus. Selon Christophe André, "tous les soignants doivent se préparer à affronter des situations où ils sont dans la position de Sisyphe", pourtant rien de ce que l'on fait n'est inutile, à certains moments, la présence seule suffit à améliorer la vie d'un être en souffrance. Il est essentiel de se débarrasser de la fixation sur le résultat car quelques instants de répit et de confort pour une personne sans domicile fixe, par exemple, sont plus précieux que tout. Et lorsque certains services demandent une implication émotionnelle beaucoup trop importante, il est dans ce cas nécessaire de prendre du temps pour soi, de se reconforter et de trouver ce qui nous ressource afin de pouvoir donner le maximum, car comment peut-on aider les autres si nous souffrons nous-mêmes?

2.1 Développements de la compassion

La psychologue américaine Kristin Neff a montré que "le développement de la compassion pour soi-même a de nombreux bienfaits" : le principe de "l'autocompassion" est de se libérer du mépris et de la haine de soi, de prendre conscience que l'on est dignes de l'amour des autres, que l'on peut changer et atteindre la paix intérieure. Une fois nos propres souffrances soulagées, il devient plus facile de concevoir celles des autres et de vouloir partager notre bien-être avec eux ses maux physiques et mentaux. Ce nuage de la souffrance d'autrui pénètre dans votre cœur où il se transforme en lumière et bien être, et au moment d'expirer, envoyez lui toute cette énergie positive. Graduellement, essayez d'étendre cette pratique à tous les

êtres qui souffrent, et transformez leur maux en bonheur.

Bien que l'ego semble être un mal nécessaire à notre bien-être, nous avons pu constater qu'il n'est en réalité qu'une construction mentale et qu'il ne faut pas lui donner d'importance en l'alimentant ou le méprisant. Ainsi, à défaut de pouvoir s'en détacher complètement, il est nécessaire au moins d'en limiter les excès afin de ne pas tomber dans le piège de l'obsession de soi. Les émotions "négatives" n'étant en général dues qu'à ce que l'on pourrait appeler des caprices de l'amour-propre, ne ressentir que de la joie serait la solution pour s'en libérer, et qu'y a-t-il de mieux que l'amour pour atteindre le bonheur? Il faut se nourrir d'affection et ne pas se percevoir comme un individu indépendant, mais comme faisant partie du tout qu'est le monde. Il est donc essentiel d'éprouver de la gratitude envers tous ceux qui contribuent à satisfaire nos besoins, et de s'ouvrir à une perspective globale dans laquelle nous sommes redevables au monde entier. Lorsque l'Homme s'aperçoit de l'interdépendance des êtres humains, il prend conscience du fait qu'il n'est pas seul, et cherche en plus à rendre le bien qu'il lui a été fait, en donnant sans rien attendre en retour. C'est ainsi que se construit le bonheur de l'Homme à travers l'altruisme. Et même s'il peut nous paraître trop dur, voire impossible d'aider tout le monde, et même si nos efforts peuvent sembler absurdes et inutiles, il faut visualiser chaque acte, quel qu'il soit, comme un pas en plus sur le chemin de la félicité. Comme Albert Camus le disait : "Il faut imaginer Sisyphe heureux".

2.2 Altruisme :

Mais si l'altruisme est défini comme "l'intention de faire le bien aux autres", la question qui se pose est de savoir si notre volonté concorde toujours avec nos actions et leurs conséquences. Comme le dit le proverbe : "L'enfer est pavé de bonnes intentions". Pouvons-nous réellement faire confiance à notre jugement au moment de commettre une bonne action? Selon John Stuart Mill, une action est bonne si elle produit du bonheur. Le point clé de sa théorie de l'utilitarisme est le bonheur globalisé, c'est-à-dire qui touche le maximum de personnes possibles. Mais tous les types de plaisirs ne sont pas équivalents à ses yeux, il en propose donc une hiérarchisation : écouter du Mozart a un plus grand intérêt que de manger une glace. Néanmoins, si une exécution publique provoque le bonheur de la foule présente, est-elle pour autant justifiée? D'autant plus que l'exemple que donne Mill concernant la classification des plaisirs semble subjectif et ne s'appuie que sur ses goûts personnels. Emmanuel Kant quant à lui, estime que la cohérence est l'essence même de la moralité. Conformément à son impératif catégorique, le philosophe dit : "Agissez uniquement selon la

maxime dont vous aimeriez qu'elle devienne une loi universelle". Le bien n'est donc pour lui qu'une question de logique, si notre règle peut être suivie par tout le monde, alors elle est bonne, sinon, elle n'est pas valable : si nous ne tenons pas nos promesses en vue de servir notre propre intérêt, alors personne ne le fera, il n'y aura donc plus de confiance, et nous ne pourrons plus rien promettre en premier lieu. Ne pas respecter sa parole n'est donc pas une bonne action. Pourtant, il arrive que nous soyons confrontés à une situation dans laquelle il est essentiel de rompre son engagement : si une personne est sur le point de se faire assassiner, doit-on renoncer à la sauver sous prétexte qu'on a promis à notre ami d'arriver à l'heure à son anniversaire? La vision kantienne ne semble pas aborder les priorités. Ainsi, la question du bien n'a pas encore trouvé de réponse, et il n'en tient qu'à nous de faire le bon choix.

Bibliographie

- ✚ André, C., Jollien, A., Ricard, M. (2016) *Trois amis en quête de sagesse*, L'iconoclaste - Allary éditions.
- ✚ Czikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2003). La construction du sens par engagement vital, en CLM Keyes et J. Haidt (Eds.) *Florissante: La psychologie positive et la vie bien vécue*. Washington, DC: American Psychological Association.
- ✚ Diener, E., & Larsen, RJ (1984). stabilité dans le temps et l'uniformité transversale de la situation sur le plan affectif, comportemental et réponses cognitives. *Journal de la personnalité et de la psychologie sociale*, 47, 871-883.
- ✚ Diener, E., & Pavot, W. (1993). Examen de la satisfaction à l'échelle de la vie. *Psychologique Évaluation*, 5, 164-172.
- ✚ Dodd, VJ, Miller, MD, Pigg, RM, Rienzo, BA, & Taliaferro, LA (2009) :Spirituel bien-être et des idées suicidaires chez les étudiants. *Journal of American College Health*, 58, 83-90. Dworetzky, J. (1996) *Une introduction au développement de l'enfant*. Belmont, CA: Thomson
- ✚ Loewer, B., Baggini, J., Balog, K., Garvey J., Stangroom J. (2011) *3 minutes pour comprendre les plus grandes théories philosophiques*, Le Courrier du Livre.
- ✚ Ricard, M., Singer, W. (2017) *Cerveau et méditation*, Allary éditions.