

**Shékina Rochat**

**Caroline Arnoux-Nicolas**

Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ?

*Game: An approach that brings meaning, even of happiness?*

## RÉSUMÉ

Le jeu a souvent été présenté comme une activité essentielle au bon développement et au bien-être des individus. Néanmoins, les liens entre ces concepts ont peu été étudiés. Dans cet article, nous examinerons comment le jeu, en tant qu'activité et métaphore pour aborder la réalité, est susceptible d'aider tout un chacun à trouver du sens à son existence et à vivre davantage de bonheur. À cet effet, le jeu sera mis en relation avec les principes-clés de la psychologie existentielle et de la psychologie positive, de sorte à étudier les synergies potentielles entre ces concepts. Les apports et limites de cette métaphore pour favoriser le sens et le bonheur seront discutés et des pistes pratiques seront proposées.

## MOTS-CLÉS

Jeu ; Sens ; Bonheur ; Bien-être ; Métaphore.

## ABSTRACT

Play has often been presented as an essential activity for the proper development and well-being of individuals.

However, the links between these concepts have rarely been studied. In this article, we will examine how play, as an activity and as a metaphor for dealing with reality, can help everyone find meaning in their lives and live more happily. To this end, play will be linked to the key principles of existential psychology and positive psychology, to study the potential synergies between these concepts. The contributions and limits of play as a metaphor to promote meaning and happiness will be discussed, and practical interventions will be proposed.

## KEYWORDS

Play; Meaning; Happiness; Wellbeing; Metaphor.

## 1. INTRODUCTION

Activité présente dans toutes les cultures, le jeu est de longue date reconnu comme essentiel au bon développement cognitif, émotionnel et social des enfants (e.g., Fisher, 1992). En 1975, Winnicott suggérait déjà l'existence d'une forte relation entre la santé, le bien-être et la capacité à jouer. Ainsi, certaines recherches se sont intéressées aux liens entre les jeux et le bonheur chez l'enfant (e.g., Ewing et al., 2014 ; Howard & McInnes, 2013 ; Storli & Hansen Sandseter, 2019). Plus récemment, de tels travaux ont également été menés auprès d'adultes (e.g., Van Vleet & Feeney, 2015) où le jeu a notamment été proposé comme un moyen d'améliorer l'épanouissement au travail (e.g., Alatalo et al., 2018 ; Petelczyc et al., 2018). Toutefois, les liens entre le jeu et le sens ou le bien-être restent encore peu théorisés (Van Fleet & Feeney, 2015 ; van Leeuwen

& Westwood, 2008), et plus particulièrement en regard des modèles du bien-être et du bonheur.

Dans le champ de la psychologie, deux courants s'intéressent depuis plusieurs années à comprendre ce que représente le bonheur : la psychologie existentielle (e.g., Yalom, 2017) et la psychologie positive (e.g., Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bien que reposant sur des présupposés différents, ces deux approches ont pour point commun de s'intéresser à découvrir ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue et à faciliter la confrontation de l'individu aux questions liées au sens de son existence (Jurica et al., 2014 ; Wong, 2011). Dans le champ de la psychologie positive, le bonheur est alors généralement compris comme un état émotionnel de joie et de satisfaction globale avec la vie, alors que le bien-être fait référence à un état général d'épanouissement caractérisé par un faible niveau de détresse et de bonnes perspectives d'avenir (e.g., Seligman, 2011). En complément, dans une perspective existentielle, le sens peut être défini comme « le sens donné et la signification ressentie concernant la nature de son être et de son existence » (Steger et al., 2006, p. 81, trad. pers.).

Dans cet article, nous proposons que le jeu puisse constituer un moyen de réunir ces deux approches et d'ouvrir de nouvelles perspectives aux personnes en recherche de sens, voire de bonheur. Pour cela, nous définirons le concept du jeu et, plus précisément, du jeu en tant que métaphore, avant de décliner comment celui-ci peut venir en appui aux principes fondateurs d'une vie heureuse selon les modèles de la psychologie existentielle et de la psychologie positive. La discussion permettra de commenter ces différents aspects et de proposer des pistes sur la manière d'utiliser le jeu pour

guider les individus dans leur quête de sens et de bien-être.

## **2. LE JEU : ENTRE ACTIVITÉ ET ÉTAT D'ESPRIT**

Le jeu se présente généralement comme une activité spécifique, intrinsèquement plaisante et gratifiante, régie par des règles et soumise à l'incertitude dans laquelle l'individu s'engage de manière volontaire (Hoppes et al., 2001). Toutefois, sa définition a souvent fait débat dans la littérature (voir notamment Petelczyc et al., 2018). Suivant van Fleet et Feeney (2015), nous proposerons que le jeu puisse être caractérisé comme : « une activité ou un comportement qui (a) est mené avec l'objectif d'avoir du plaisir et de s'amuser, (b) implique une attitude ou approche enthousiaste et focalisée sur le moment présent, et (c) est hautement interactif entre les partenaires du jeu ou avec l'activité en elle-même » (p. 640, trad. pers.).

Le jeu peut alors prendre toute sorte de formes : sports, jeux de hasard, de lutte ou de poursuite, d'imagination, de « faire semblant », d'imitation, de société, de cartes ou de jeux vidéo. Selon Sutton-Smith (1967), le jeu implique d'adopter délibérément une attitude de « comme si » à l'égard des objets, des événements ou des gens, c'est-à-dire de se comporter comme si ces derniers étaient autre chose que ce qu'ils sont vraiment. Les précurseurs de la psychologie ont très tôt avancé le rôle clé tenu par cette activité dans le développement émotionnel (Freud, 1927 ; Winnicott, 1975), cognitif (Piaget, 1962), biographique (Erikson, 1950), comportemental (Ellis, 1973) et social (Vygotsky, 1966) de l'enfant. Le jeu a également ensuite été évoqué comme développant l'apprentissage (Reilly, 1974), ainsi que la créativité et la flexibilité (Bruner, 1972 ; Sutton-Smith, 1967) à un jeune âge (voir Mellou,

1994, pour une revue à ce sujet). Il est par ailleurs proposé comme un moyen thérapeutique, en ce qu'il permet aux enfants de « jouer » des sentiments et des problèmes, de tester de nouvelles approches et de comprendre les relations avec des actes plutôt que des mots (e.g., Axline, 1969).

De nos jours, le jeu est aussi vanté pour ses vertus motivationnelles (e.g., Harris & Reid, 2005) et pédagogiques (e.g., Koeners & Francis, 2020 ; Wood, 2009), notamment auprès des adultes. Récemment, Bakker et al. (2020) ont ainsi proposé le terme de « conception ludique du travail » (*playful work design*) pour désigner « le processus par lequel les employé·e·s créent de manière proactive, durant le travail, les conditions qui favorisent le plaisir et les défis, sans changer le dispositif du travail en lui-même » (p. 1, trad. pers.). Selon les auteurs, ce processus ne se réduirait pas à la sphère professionnelle et pourrait concerner n'importe quel type de tâche.

En tant qu'activité intrinsèquement réjouissante par nature, le jeu se présente donc comme particulièrement propice à générer du bonheur. Néanmoins, pour Winnicott (1975), le jeu ne se limite pas à une activité, mais il constitue aussi un état d'esprit qui peut perdurer à l'âge adulte. Une telle mentalité est notamment traduite par le concept de « caractère joueur » (*playfulness*), soit la capacité à cadrer ou à recadrer les tâches du quotidien comme des activités intellectuellement stimulantes, divertissantes et personnellement intéressantes (Proyer, 2017). Or, la présence d'un tel caractère joueur a notamment été associé à une satisfaction de vie accrue, ainsi qu'à un style de vie plus actif (e.g., Proyer, 2013), de même qu'à une amélioration du bien-être et à une diminution des symptômes dépressifs à court terme

(Proyer et al., 2021), ce qui laisse entendre que le jeu, en tant qu'état d'esprit, pourrait également constituer une clé importante du bonheur (Csikszentmihalyi, 1975).

Cette perspective s'avère particulièrement intéressante, car, s'il n'est pas toujours envisageable de « jouer » (le jeu étant généralement considéré comme une activité distincte du reste de la vie quotidienne), il est en revanche possible d'aborder n'importe quelle tâche « comme s'il s'agissait d'un jeu ». En ce sens, le jeu peut devenir une « métaphore » pour appréhender la réalité sous un angle inédit, permettant ainsi de faire émerger de nouvelles compréhensions de la situation et des pistes d'action innovantes (Pryor & Bright, 2009 ; Rochat & Borgen, 2021). Néanmoins, les raisons pour lesquelles une telle activité ou métaphore peut contribuer au bien-être n'ont que peu été clairement théorisées jusqu'à présent. Cet article se propose d'explorer les conséquences possibles de ce changement de perspective à l'aune de la psychologie existentielle et de la psychologie positive, afin de tenter de répondre successivement aux questions de savoir en quoi le jeu peut se révéler porteur de sens, voire de bonheur.

### 3. LE JEU DANS UNE PERSPECTIVE DE PSYCHOLOGIE EXISTENTIELLE

La psychologie existentielle aborde les questions fondamentales inhérentes à notre rapport à l'existence en interrogeant la manière dont nous vivons notre relation au monde, à nous-mêmes et aux autres, ainsi que les objectifs et la signification que nous donnons à la vie et qui guident nos choix (Bernaud, 2018). Dans la perspective existentielle, l'individu doit faire face à une série de préoccupations ultimes telles que l'absence de but ou de sens dans la vie, l'anxiété associée

à la liberté et à la responsabilité, la solitude qui découle de l'isolement et le caractère inéluctable de la souffrance et de la mort (Jurica et al., 2014). Ainsi, ce courant de la psychologie interroge notamment les thèmes des dilemmes de vie (Jacobsen, 2007), d'authenticité, de sens de la vie et du travail, d'esthétique, de sagesse et de spiritualité laïque (Bernaud, 2018).

En particulier, Yalom (2017) définit le sens comme renvoyant à la signification et à la cohérence que l'individu donne à sa vie. Il distingue alors le *sens cosmique* — en lien avec une instance supérieure — du *sens terrestre* — qui correspond au fait de trouver une finalité, un dessein ou encore un objectif dans sa vie. Selon sa conception, une approche existentielle doit permettre de rendre compte de dimensions fondamentales de l'existence, parmi lesquelles : la souffrance et la mort, l'isolement, la liberté et la perte de sens. En fonction de ces aspects, selon lui, certaines activités humaines se révèlent être particulièrement pourvoyeuses de sens, comme la création et l'altruisme. Même si le lien entre le jeu et ces thématiques existentielles n'apparaît pas d'emblée comme une évidence, envisageons maintenant la manière dont ce dernier, en tant qu'activité et état d'esprit, est susceptible d'apporter du sens vis-à-vis de ces dimensions fondamentales.

### **3.1 Face à la souffrance et à la finitude**

Dans la perspective existentielle, la souffrance fait partie intégrante de la vie et son acceptation constitue un enjeu clé dans l'existence de l'individu. Yalom (2017) souligne ainsi les liens inextricables entre la vie et la mort : cette dernière étant l'issue inéluctable et prévisible de l'existence, toute personne doit affronter la réalité de sa mort future afin de vivre pleinement, sous peine d'avoir à

subir l'angoisse générée par la pensée de cette finalité (Yalom, 2017). Le caractère inexorable de la mort conduit l'individu à s'interroger sur les buts de la vie et sur ce qu'il advient après. En quoi le jeu pourrait-il aider ce dernier lorsque celui-ci doit faire face aux questions de souffrance et de finitude ? Deux éléments de réponse peuvent être apportés. D'une part, le jeu, en tant qu'activité ou comportement plaisant, enthousiaste et ancré dans le présent (Hoppes et al., 2001 ; van Fleet & Feeney, 2015) peut contribuer à détourner l'individu de ses pensées en lien avec la souffrance et la finitude, ne serait-ce que temporairement. Cette proposition est appuyée par le fait que les jeux virtuels sont, par exemple, de plus en plus utilisés pour réduire la perception de la douleur, l'anxiété et la détresse suscitées par les prises en charge médicales (Alazba et al., 2019 ; Jin et al., 2016 ; Li et al. 2011 ; Verschueren et al., 2019). Par ailleurs, au-delà de la seule distraction de la douleur, la recherche tend à indiquer que ces jeux détendraient un véritable effet analgésique dû à des mécanismes neurobiologiques sous-jacents (mobilisant l'attention, les émotions, les sens et la mémoire) encore peu compris (Li et al., 2011). Ce faisant, le jeu pourrait contribuer à atténuer les affects négatifs associés à ces questionnements existentiels, sans pour autant les nier.

D'autre part, le jeu, en tant que métaphore de la vie, peut aider à éclairer sous un jour nouveau les questions ineffables de l'existence que représentent la souffrance et la mort. En effet, dans les jeux comme au quotidien, les individus rencontrent continuellement des obstacles et des difficultés. Pourtant, ils tendent à les approcher de manière radicalement différente : alors que, dans la vie, l'adversité est souvent perçue comme une injustice génératrice de frustration,

de découragement et d'anxiété (Peck, 1978), les difficultés dans les jeux sont généralement abordées avec enthousiasme et curiosité, en tant que moyen de tester ses compétences et sa créativité et de les améliorer (McGonigal, 2015). Ainsi, inciter les personnes à envisager leur vie sous l'angle du jeu peut les aider à percevoir sous un jour nouveau les inévitables souffrances de l'existence en tant que manière de tester et de cultiver leurs forces. La métaphore de la vie comme un jeu encourage alors à l'individu d'adopter une attitude différente face aux obstacles et aux difficultés et à les affronter, voire les rechercher. Une telle perspective permet ainsi de développer la « flexibilité psychologique » (Kashdan & Rottenberg, 2010), soit la capacité à percevoir et à identifier les menaces et les problèmes, de même qu'à trouver de multiples moyens de les surmonter.

### 3.2 Face à la liberté

Le sujet est fondamentalement libre et ne peut se soustraire à sa liberté. Cette liberté permet à l'individu d'être l'auteur de sa vie, mais elle est circonscrite par ses décisions et ses actions (Yalom, 2017). Ainsi, la liberté est indissociable de la responsabilité que toute personne contracte à l'égard de ses choix (Frankl, 1959). Par analogie, le jeu offre un espace de libre expression (Marrou, 2019), de créativité (Meyer, 2018), tout en étant délimité et régi par des règles nécessaires autant à l'activité qu'à sa définition comme un « jeu » (McGonigal, 2015). Ce faisant, le jeu, en tant que métaphore de la vie humaine, permet d'illustrer la nécessaire coexistence de la joie et des règles ; de la liberté et de la responsabilité.

Par ailleurs, la notion de jeu interroge aussi l'équilibre entre ce qui est déterminé dans la situation, ce qui relève

de notre libre arbitre et ce qui appartient au hasard ou à la chance (Pryor & Bright, 2009). Ainsi, le jeu peut servir de métaphore utile pour amener les individus à prendre conscience de la liberté qui est la leur, tout comme de la responsabilité qui en découle, par exemple en leur demandant comment ils peuvent jouer au mieux en fonction des cartes qu'ils ont reçues. De plus, en filant la métaphore, ils pourront être amenés à se confronter à d'autres thématiques existentielles, telles que la spiritualité et la religion, en leur demandant, par exemple, selon eux, d'où viennent les règles du jeu, qui les édicte (le cas échéant) ou distribue les cartes.

De tels questionnements peuvent alors aider les personnes à mettre des mots sur leur système de croyances et à en explorer les implications pour la conduite de leur vie. Cette démarche est essentielle, car la spiritualité — qu'elle soit verticale (théologique) ou horizontale (laïque ; Compte-Sponville, 2006) — et la religion constituent des facteurs fondamentaux de sens pour les êtres humains (e.g., Pedersen et al., 2018) et il est important de pouvoir les explorer lors d'un accompagnement existentiel.

### 3.3 Face à l'isolement

L'être humain est inexorablement seul ; il naît seul et meurt seul. Cette réalité est énoncée sans fard par Yalom (2017) qui définit trois sortes d'isolement : (1) l'isolement interpersonnel pouvant être assimilé à la solitude, qui concerne le rapport à l'autre ; (2) l'isolement intrapersonnel qui se réfère au fait que l'individu ressent une fragmentation dans son être, et ; (3) l'isolement existentiel, plus fondamental, qui sépare le sujet du monde. Par conséquent, il n'est pas étonnant de constater que le sentiment de compter pour les autres constitue la source de sens la plus commune parmi

les êtres humains, et ce quel que soit leur âge (e.g., De Vogler & Ebersole, 1981, 1983).

Le jeu qui, par essence, implique une interaction entre les partenaires ou avec l'activité en elle-même (van Fleet & Feehey, 2015) peut alors être perçu comme une occasion pour l'individu d'interagir avec autrui et de tisser des liens de collaboration ou d'entraide susceptibles de rompre la solitude. En effet, il apparaît que les jeux coopératifs contribuent au développement des compétences relationnelles et favorisent la cohésion du groupe (Rebetez & Amendola, 2012). Par ailleurs, les études menées sur les jeux vidéo montrent que ces derniers, lorsqu'ils impliquent des efforts collaboratifs, peuvent offrir des possibilités accrues de développer et de renforcer ses relations avec autrui et de faire preuve d'entraide (Jordan, 2014), et ce, également dans la vraie vie (voir Granic et al., 2014, pour une revue).

Cet aspect est important, car, au-delà de l'importance des liens sociaux, l'altruisme fait partie des dispositions humaines les plus fortement associées à la perception de sens à son existence (Xi et al., 2017). En effet, les personnes qui considèrent le plus fortement que leur vie et leur travail ont du sens sont généralement celles qui les conçoivent comme des moyens d'aider les autres (e.g., Steger, 2016). De plus, rendre service à autrui contribuerait également au sentiment de bien-être (Post, 2005). Ce faisant, le jeu, via les interactions positives qu'il provoque, peut contribuer à apaiser la solitude immédiatement, mais également à encourager l'adoption à plus long terme et dans la « vraie vie » de comportements porteurs de sens et permettant de lutter contre l'isolement, du moins au niveau interpersonnel.

### 3.4 Face à la perte de sens

L'absence de sens constitue un enjeu existentiel qui, lorsqu'il frappe, peut déboucher sur des questions de vie et de mort. Quel est le sens de mon travail et de ma vie ? Quelles sont mes raisons de vivre ? Selon Frankl (2009), il n'existe pas de réponses toutes faites à ces interrogations : le sens est découvert et donné par l'individu. La question se pose alors de savoir dans quelle mesure le jeu pourrait constituer un moyen de (re)trouver du sens dans sa vie, dans son travail ou dans son parcours. Dans les propos précédents, le jeu a été suggéré comme une manière de s'aménager du repos dans la souffrance et face à la finitude, de la créativité et de la responsabilité au sein des contraintes, ainsi que du lien et de l'engagement social en réponse à l'isolement interpersonnel. L'ensemble de ces facteurs étant susceptibles d'être porteurs de sens selon Yalom (2017), il apparaît que l'activité ou l'état d'esprit de jeu peuvent contribuer à la quête de sens en reconnectant l'individu à ses sources de sens privilégiées.

Par ailleurs, le jeu en tant que tel peut être proposé comme une finalité possible de l'existence. En effet, étant donné que le sens n'est pas donné à priori, mais qu'il se donne et se trouve, il est possible que le fait de concevoir son existence comme un jeu puisse, en tant que tel, s'avérer porteur de sens. Percevoir sa vie comme un jeu permettrait alors aux individus de raconter une histoire cohérente sur eux-mêmes et sur le monde qui les entoure, donnant une trame au récit de leur passé, de leur présent et de leur futur (Rochat & Borgen, 2021). Cette mise en récit de l'existence sous la forme d'un jeu peut s'avérer bénéfique, car le sentiment de cohérence constitue un vecteur de sens important qui est, de plus, associé à plusieurs indi-

cateurs de santé physique et psychologique (Martela & Steger, 2016). À la question « quel est le sens de ma vie ? », la personne pourrait alors répondre « la vie est un jeu, donc le sens que j'y trouve, c'est de jouer », au même titre qu'elle aurait pu répondre « c'est d'espérer », « c'est de créer » ou « c'est de servir » dans les cas de figure évoqués précédemment.

#### 4. LE JEU DANS UNE PERSPECTIVE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est généralement définie comme « l'étude scientifique des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions » (Gable & Haidt, 2005, p. 103, trad. pers.). Dans l'ensemble, il s'agit d'un terme parapluie qui permet de rassembler un vaste champ de travaux mené dans différentes disciplines dont le point commun consiste à s'intéresser aux forces et aux vertus des individus, plutôt qu'à la compréhension et aux traitements de leurs troubles psychiques. Par contraste avec la psychologie existentielle, cette discipline met l'accent sur le développement d'une connaissance scientifique des constituants du bien-être (Jurica et al., 2014). À ses débuts, la psychologie positive s'est beaucoup intéressée à la notion de bonheur, avec l'idée de découvrir ce qui rend les individus « heureux ». Néanmoins, au cours des dernières années, les spécialistes ont peu à peu privilégié le terme de « bien-être » à celui de « bonheur », notamment car la poursuite effrénée du bonheur pouvait s'avérer plus délétère que bienfaisante (voir Shankland, 2014).

Récemment, la psychologie positive a évolué vers une seconde vague, aussi appelée « psychologie 2.0 » qui vise à encourager les individus à reconnaître la

coexistence du bon et du mauvais dans toutes les situations de la vie (e.g., Wong, 2011). En ce sens, elle se rapproche de perspectives plus existentielles et en lien avec le sens. Parmi les différents modèles du bien-être (e.g., Deci & Ryan, 2008 ; Ryff, 1989 ; Seligman, 2003, 2011), nous nous attarderons sur celui plus récent de Seligman (2011) qui propose de synthétiser les principaux constituants de cet état sous l'acronyme PERMA : émotions Positives, Engagement, Relations, sens (*Meaning*) et Accomplissement. Les relations entre le jeu et la question du sens ayant déjà été abordées dans la section précédente, nous nous attarderons ici plus en détail sur le lien que le jeu peut entretenir avec les quatre autres composantes du modèle, ainsi que la manière dont il peut les favoriser.

##### 4.1 Émotions positives

Au travers de ses travaux, Fredrickson (2013) identifie dix émotions positives (ou plaisantes) principales que constituent la joie, l'amour, l'amusement, l'intérêt, la gratitude, la sérénité, l'admiration, l'inspiration, la fierté et l'espoir. Dans sa théorie de l'élargissement-construction (« *broaden-and-built* »), cette chercheuse (Fredrickson, 2001) suggère que le fait de vivre de telles émotions peut temporairement élargir le répertoire de pensées et d'actions des individus et conduire au développement de ressources durables. En particulier, elle considère que la joie crée un besoin irrésistible de jouer (au sens général) qui va promouvoir, à terme, l'acquisition de compétences physiques, cognitives, affectives et sociales durables (Fredrickson, 1998). Par ailleurs, en plus de découler d'émotions positives, le propre du jeu est également d'en susciter. Ainsi que l'écrivait Huizinga « l'amusement qu'il y a à jouer résiste à toute analyse, à

toute interprétation logique » (1950, cité par Hoppes et al., 2001, p. 60, trad. pers.).

Ainsi le fait de définir une situation comme un jeu va avoir pour effet de produire des émotions positives comme la curiosité, l'excitation ou la joie. Par ailleurs, de tels affects ont tendance à être renforcés par le sentiment d'incertitude (Bar-Anan et al., 2009), qui représente l'une des autres caractéristiques des jeux. Ceci implique que le jeu va non seulement découler d'émotions positives, mais également en créer et en renforcer par sa nature même. Ceci est aussi susceptible de s'appliquer au jeu en tant que métaphore étant donné que, chez l'adulte, les émotions vont principalement découler de l'interprétation (et donc du cadrage) qui est faite de la réalité (Ford, 1987). Par ailleurs, dans le jeu, l'incertitude apparaît comme une aventure plutôt qu'une menace à fuir (Reilly, 1974), ce qui conduit à l'appréhender avec de la joie au lieu de l'anxiété. Un tel état d'esprit pourrait donc s'avérer salvateur pour trouver du bonheur à une époque où l'incertitude règne en maître.

#### 4.2 L'engagement

La deuxième composante du modèle de Seligman (2011) fait référence au « flux » (*flow*) qui décrit les expériences durant lesquelles les individus sont pleinement impliqués dans le moment présent (Csikszentmihaly, 1990). Cet état de grâce se produirait lorsque quelqu'un s'efforce d'atteindre un objectif ambitieux, mais tout de même réaliste au vu de ses compétences. À l'aune de ce concept, une « bonne vie » est caractérisée par l'absorption complète dans une activité. À l'origine, cette disposition a été repérée puis étudiée dans les loisirs, et en particulier lors des jeux ou du sport (Csikszentmihalyi, 1975). Par la suite, ces

travaux ont été étendus à la sphère professionnelle, mais les jeux restent considérés comme des activités clés pour susciter l'état de flux. Ainsi, concevoir ses tâches quotidiennes comme un jeu pourrait faciliter l'atteinte de cet état d'engagement. En effet, augmenter le flux pourrait constituer l'une des raisons pour laquelle les individus recherchent les activités ludiques au travail, en plus d'éviter l'ennui ou de faire diminuer le stress professionnel (Petelczyc et al., 2018).

En effet, une étude récente (Scharp et al. 2021) montre que la ludification du travail contribuerait à modérer le lien entre les stressseurs inhérents à certaines tâches professionnelles et l'engagement quotidien. De manière intéressante, il apparaît également que le simple fait d'appeler une activité un « jeu » contribuerait à diminuer la propension à la procrastination (Ferrari & Tice, 2000) et conduirait à davantage de motivation à apprendre, ainsi qu'à de meilleures performances, du moins chez les individus les plus jeunes (Webster & Martocchio, 1993). Par ailleurs, Howard et McInnes (2013) relèvent que le cadrage d'une activité comme un jeu (i.e., laissée au libre choix, se déroulant par terre et avec un adulte à proximité) conduit les jeunes enfants à manifester davantage de signes paralinguistiques positifs, d'engagement et de motivation dans la tâche que ceux pour qui cette dernière est présentée sous un format non associé au jeu (i.e., obligatoire, dirigée par un adulte et à une table).

#### 4.3 Les relations positives

La troisième composante du modèle du bien-être est représentée par les relations positives, qui impliquent de se savoir aimé·e, soutenu·e et valorisé·e par les autres (Seligman, 2011). Les êtres humains ont d'ailleurs fondamentalement



besoin de se sentir connectés (Baumeister & Leary, 1995) et la qualité (plus que la quantité) des relations sociales est fortement liée au bien-être, par exemple chez les personnes âgées (e.g., Pinquart & Sörensen, 2000). Ainsi, le soutien social perçu apparaît comme un prédicteur important de la satisfaction de vie et des affects (e.g., Siedlecki et al., 2014), alors que le sentiment de solitude est associé à plusieurs indicateurs de détresse psychologique (voir Mellor et al., 2008). Par ailleurs, l'analyse réalisée par Lyubomirsky et al. (2005) suggère que le bonheur ne découle pas seulement de bonnes relations avec les autres, mais qu'il y contribue activement. Par conséquent, les gens heureux s'investiraient plus volontiers dans la communauté et démontreraient plus de relations sociales de qualité et seraient plus satisfaits de leur vie de couple.

Les jeux, qu'ils soient coopératifs ou compétitifs, peuvent alors créer des occasions de se réunir et de vivre des émotions positives (e.g., Hoppes et al., 2001 ; van Fleet & Feeney, 2015) ou de gérer les tensions (Baxter, 1992). En ce sens, les jeux peuvent promouvoir l'établissement de liens de qualité, d'autant plus qu'ils sont aussi réputés pour contribuer au développement de compétences sociales (Granic et al., 2014), comme cela a été mentionné précédemment. Une attitude joueuse semble également en mesure de cultiver et de renforcer les relations épanouissantes (Proyer, 2014a). Ainsi, une étude de Proyer (2014b) suggère l'existence d'un lien positif, quoique faible, entre l'attitude joueuse et la satisfaction dans le couple. Pour McGonigal (2015), envisager sa vie comme un jeu facilite l'accès au soutien social, car cette attitude permet à l'individu de considérer qu'il ne doit pas demander de l'aide à son entourage — ce qui semble parfois

difficile —, mais plutôt les inviter à jouer.

#### 4.4 L'accomplissement

Dans l'approche de Seligman (2011), l'accomplissement se comprend comme la recherche de la réussite comme un but en soi, de manière momentanée, ou comme un objectif de vie. Cette notion traduit le sentiment de compétence, de maîtrise et d'efficacité qui résulte de la progression et de l'atteinte des buts importants que vise l'individu (Butler & Kern, 2016). Selon Grant et Dweck (2003), une grande partie de la motivation à la réussite dériverait de la manière de se fixer des objectifs. En particulier, ces auteurs ont montré que, lorsque les individus dans une situation donnée avaient pour but d'apprendre (et donc d'améliorer leurs compétences), ils étaient plus susceptibles de rester motivés même en présence de résultats négatifs et de voir ces derniers comme des indicateurs de la manière de progresser plutôt que comme des retours sur leur valeur, ainsi que des moyens d'atteindre de meilleures performances à terme.

À l'inverse, les individus qui se fixaient pour objectif de valider leurs aptitudes avaient tendance à faire preuve d'une motivation plus faible, ainsi que d'une perte de sentiment de valeur et de compétences lors d'un échec, ainsi que de moins bons résultats par la suite. Ces résultats se révèlent intéressants, car le jeu est souvent présenté comme un moyen naturel d'explorer son environnement, d'apprendre et de s'adapter (e.g., Bruner, 1972 ; Reilly, 1974). Pour autant que le périmètre du jeu garantisse liberté et sécurité, l'individu peut lâcher prise (Roussillon, 2004) dans l'espace-temps délimité du jeu. En ce sens, percevoir sa vie comme un jeu pourrait faciliter l'adoption d'un état d'esprit dans le-

quel l'objectif est de tester et d'apprendre, plutôt que de démontrer de sa valeur.

## 5. DISCUSSION

### 5.1 Apports et limites

Il apparaît, au travers de l'analyse réalisée précédemment, que le jeu — sous forme d'activité ou d'état d'esprit — peut contribuer à alimenter certaines dimensions existentielles de la vie, ainsi qu'amplifier les composantes du bien-être. En particulier, la première partie de l'étude présente le jeu comme une métaphore utile pour aborder les questions fondamentales de l'existence définie par Yalom (2017) que sont la souffrance et la finitude, la solitude, la liberté et la perte de sens, d'une manière cohérente et porteuse d'espoir, notamment car elle peut encourager des comportements favorables à l'établissement de sens, tels que les expériences de transcendance, l'altruisme et la créativité. Par ailleurs, au-delà de ces questions existentielles, la seconde partie de l'analyse montre comment le jeu, en tant qu'activité ou qu'état d'esprit, peut contribuer à créer des conditions favorables permettant de rassembler différentes dimensions du bien-être tel que répertorié dans le modèle PERMA (Seligman, 2011). Le jeu se positionne donc comme un principe actif important pour stimuler simultanément autant le vécu d'émotions plaisantes, que l'engagement, la réussite et les relations positives.

En filigrane, il apparaît également que l'analyse conduite ici contribue à mettre en évidence que les approches de la psychologie existentielle et de la psychologie positive paraissent aborder de manière complémentaire différentes facettes de l'existence. Ainsi, les questions relatives à la souffrance et à la mort semblent constituer le revers de la médaille

des émotions positives et notamment de la joie, tout comme la thématique de la liberté fait écho à celle de l'engagement, celle de l'isolement aux relations positives et la notion du sens à celle de l'accomplissement. Ainsi, la métaphore du jeu apparaît comme une interface permettant d'articuler les questionnements propres à la psychologie existentielle et à la psychologie positive. Ceci laisse entendre que le jeu pourrait effectivement constituer une voie possible vers le bonheur, en autorisant l'atteinte d'un équilibre entre les aspects hédoniques (liés aux émotions positives) et eudémoniques (relatifs aux questions de sens) de l'existence (Deci & Ryan, 2008).

Le jeu en tant que moyen de contribuer au sens et au bonheur de l'individu semble d'autant plus intéressant qu'il se trouve dans l'ensemble des cultures et que, en définitive, tout un chacun aime jouer (Hartung, 2002), même s'il ou elle s'en défend de prime abord. Néanmoins, la métaphore du jeu est loin de constituer une panacée ni d'être applicable en tout temps et de convenir à tout le monde (Rochat & Borgen, 2021), notamment car elle comporte le risque de donner l'impression de minimiser les difficultés ou la gravité d'une détresse exprimée. En effet, le jeu, souvent associé à la futilité (Schmoll, 2011), pourrait apparaître comme dérisoire à certains égards. Par ailleurs, certaines situations de souffrance psychologique peuvent ne pas se prêter au jeu, même s'il ressort de nos analyses que ce dernier puisse se trouver à la confluence des thématiques propres à la psychologie existentielle et positive. Ce faisant, son usage doit être réalisé de manière parcimonieuse, ciblée et prudente. En ce sens, il pourrait être judicieux de s'inspirer des dispositifs et de la posture mobilisés lors de thérapies par le jeu, par exemple avec des enfants ayant

vécu des expériences traumatiques (e.g., Stauffer, 2021).

## 5.2 Implications pour la recherche et la pratique

De plus, il convient de relever que ces propositions sont limitées par leur nature uniquement spéculative. Ainsi, il conviendrait de concevoir des études empiriques qui permettent de vérifier leur validité. En matière de recherche, ces réflexions encouragent à incorporer la question du jeu dans celle du sens dans la perspective de psychologie existentielle et positive. Ainsi, il serait intéressant de mesurer l'influence d'une activité de jeu ou de conception ludique du travail (e.g., *Playful Work Design Questionnaire* ; Scharp et al., 2020), voire du caractère joueur (e.g., *Short Measure of Adult Playfulness* ; Proyer, 2012) sur la perception qu'ont les individus de certains aspects existentiels, tels que le sens de la vie (e.g., *Meaning in Life Questionnaire* ; Steger et al., 2006) et du travail (e.g., *Work and Meaning Inventory*, Steger et al., 2012 ; *Inventaire du Sens du Travail*, Arnoux-Nicolas et al., 2017). Un autre type d'étude intéressant consisterait à mettre en place un protocole de recherche destiné à évaluer l'efficacité d'une intervention visant à favoriser le bien-être ou le sens basée sur le jeu. À noter que de telles études devraient veiller à tenir compte des variables sociodémographiques, afin de vérifier la pertinence de ces approches auprès de publics aux références culturelles et sociales différentes (e.g., Vaquero, 2016).

Sur le plan de la pratique et au vu de ce qui précède, il semble par ailleurs important de pouvoir encourager les gens à jouer et à développer leur état d'esprit joueur, de manière à favoriser leur quête de sens, et même de bonheur. En effet, Proyer et al. (2021) ont récemment montré que le caractère joueur pouvait être

stimulé par des exercices quotidiens très simples, inspirés par les interventions classiques de la psychologie positive (tel que de se rappeler et d'écrire avant d'aller se coucher trois choses ludiques qui se sont produites au cours de la journée). Dans leur étude, l'accroissement du caractère joueur par le biais de ces exercices était associé à une augmentation temporaire du bien-être. Ce type d'intervention pourrait donc s'avérer pertinent pour les individus traversant des phases de vie difficiles au niveau privé et familial. Ces dernières pourraient alors prendre place au cours de démarches de conseil en orientation, de réduction des risques psychosociaux au travail, ou de psychothérapie personnelle. Elles pourraient adopter la forme d'activités ludiques permettant de faciliter la prise en charge, ou d'intervention visant spécifiquement à aider l'individu à aborder différentes sphères de vie sous l'angle du jeu.

Par exemple, dans le domaine de l'orientation, le jeu a souvent été proposé comme un moyen efficace de stimuler l'apprentissage, la motivation, la curiosité et le plaisir lors des activités d'aide au choix professionnel (e.g., Miller & Knippers, 1992 ; Uy, 2019). Les jeux de société destinés à faciliter la réflexion sur les trajectoires de carrière connaissent d'ailleurs un fort essor, par exemple « *Reflectory* » (Poriau, 2020 ; 2021), « *Who You Are Matters* » (Franklin & Stebleton, 2020) et « *La Vie SenSationnelle* » (Arnoux-Nicolas, 2022). De tels jeux pourraient ainsi être utilisés lors des séances de conseil en orientation ou de psychologie du travail. De manière générale, les interventions classiques dans ce domaine gagneraient également à être présentées de manière ludique, par exemple, en privilégiant les évaluations par jeux de cartes au lieu d'outils standardisés (e.g., Rochat, 2019).

Pour aider les individus à apprécier leur vie sous l'angle du jeu, les divers praticiens peuvent encourager leurs clients à développer ce que cette métaphore impliquerait dans leur situation particulière (voir Amundson, 2015). Une approche plus inductive consisterait à leur suggérer d'administrer cette dernière de manière plus structurée, par exemple en suivant les sept règles proposées par la méthode SuperBetter (Rochat, 2019) pour transformer sa vie en un jeu. Cette approche, qui est notamment opérationnalisée par une application (SuperBetter, LLC, 2018), a déjà démontré son efficacité pour aider des individus à lutter contre l'anxiété et la dépression (Roepke et al., 2015), ainsi qu'à se remettre d'une commotion cérébrale (Worthen-Chaudhari et al., 2017). Certains chercheurs ont également proposé que cette métaphore puisse s'avérer utile pour favoriser la résilience lors de transitions de carrière difficiles (Rochat et al., 2017 ; Rochat & Armengol, 2020 ; Rochat & Borgen, 2021).

Enfin, des interventions de « façonnage de l'emploi » (« *job crafting* » ; Wrzesniewski & Dutton, 2001) pourraient être mise en place pour aider les individus à recadrer leur tâche d'une manière plus amusante pour eux. C'est notamment ce que propose Rochat (2019) avec son concept des objectifs « SMART+IES », c'est-à-dire la poursuite de buts qui soient non seulement Spécifiques, Mesurables, Adaptés, Réalistes et définis dans le Temps (selon le célèbre « SMART » ; Doran, 1981), mais également Intéressants, Enthousiasmants et Stimulants. Ce type d'intervention serait d'autant plus pertinent que l'implantation de pratique de façonnage de l'emploi a été associée non seulement à de meilleures performances professionnelles, à davantage de sens au travail

(Arnoux-Nicolas, 2019 ; Guénoles & Arnoux-Nicolas, 2019), mais également à un bonheur accru (Wrzesniewski et al., 2013).

## 6. CONCLUSION

Cet article souhaitait proposer le jeu comme une métaphore utile pour aider les individus à réfléchir sur le sens de leur vie, voire à trouver des pistes pour mener une existence plus heureuse. Les apports de la notion du jeu aux facettes-clés de la psychologie existentielle et de la psychologie positive ont ainsi été détaillés. Le potentiel du jeu et de la métaphore du jeu pour favoriser l'efficacité des interventions de conseil a été discuté, laissant le jeu s'inviter comme un médiateur utile porteur de sens et comme une promesse de bonheur à l'interface entre la psychologie existentielle et la psychologie positive.

## FINANCEMENT

Cet article a été partiellement financé par la bourse de mobilité P2LAP1\_187673 du Fonds National Suisse de la Recherche.

## LIENS D'INTÉRÊT

Les auteures ne déclarent aucun lien d'intérêt.

## BIBLIOGRAPHIE

Alatalo, S., Oikarinen, E. L., Reiman, A., Tan, T. M., Heikka, E. L., Hurmelinna-Laukkanen, P., Muho, M., & Vuorela, T. (2018). Linking concepts of playfulness and well-being at work in retail sector. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 43, 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.03.013>

- Alazba, A., Al-Khalifa, H., & AlSobayel, H. (2019). Rabbitrun: An immersive virtual reality game for promoting physical activities among people with low back pain. *Technologies*, 7, 1–17. <https://doi.org/10.3390/technologies7010002>
- Amundson, N. E. (2015). Using metaphor in career intervention. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention, Volume 2: Applications* (pp. 293–304). American Psychological Association.
- Arnoux-Nicolas, C. (2019). *Donner un sens au travail : Pratiques et outils pour l'entreprise*. Dunod.
- Arnoux-Nicolas, C. (2022). *La Vie Sensationnelle : Jeu collaboratif en orientation pour accompagner la réflexion sur le sens de la vie et le sens du travail*. Éditions Qui Plus Est.
- Arnoux-Nicolas, C., Sovet, L., Lhotellier, L., & Bernaud J.-L. (2017). Development and validation of the Meaning of Work Inventory among French workers, *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 17, 165–185. <https://doi.org/10.1007/s10775-016-9323-0>
- Arnoux-Nicolas, C., & Rochat, S. (2021). *Promoting meaning in life and work through game*. Paper presented at the NICE Academy 2021, Paris.
- Axline, V. (1969). *Play therapy*. Ballantine.
- Bakker, A. B., Scharp, Y. S., Breevaart, K., & De Vries, J. D. (2020). Playful work design: Introduction of a new concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 23, 1–6. <https://doi.org/10.1017/SJP.2020.20>
- Bar-Anan, Y., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2009). The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*, 9, 123–127. <https://doi.org/10.1037/a0014607>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baxter, L. A. (1992). Forms and functions of intimate play in personal relationships. *Human Communication Research*, 18, 336–363. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1992.tb00556.x>
- Bernaud, J.-L. (2018). *Introduction à la psychologie existentielle*. Dunod.
- Bruner, J. S. (1972). Nature and uses of immaturity. *American Psychologist*, 27, 687–708. <https://doi.org/10.1037/h0033144>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Comte-Sponville, A. (2006). *L'esprit de l'athéisme*. Grasset.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological*

- Reports, 49, 87–90. <https://doi.org/10.2466/pro.1981.49.1.87>
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1983). Young adolescents' meaning in life. *Psychological Reports*, 52, 427–431. <https://doi.org/10.2466/pro.1983.52.2.427>
- Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.
- Ellis, M. J. (1973). *Why people play*. Prentice-Hall.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton.
- Ewing, D. L., Monsen, J. J., & Kwoka, M. (2014). Behavioural and emotional well-being of children following non-directive play with school staff. *Educational Psychology in Practice*, 30, 192–203. <https://doi.org/10.1080/02667363.2014.907128>
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34, 73–83. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2261>
- Fisher, E. P. (1992). The impact of play on development: A meta-analysis. *Play & Culture*, 5(2), 159–181.
- Ford, D. H. (1987). *Humans as self-constructing living systems: A developmental perspective on behavior and personality*. Erlbaum.
- Frankl, V. E. (1959). *A man's search for meaning*. Simon & Schuster.
- Frankl, V. E. (2009). *Nos raisons de vivre : À l'école du sens de la vie*. InterEditions.
- Franklin, M., & Stebleton, M. J. (2020). Another story to tell: Outcomes of a single session narrative approach, blended with technology. *Canadian Journal of Career Development*, 19(1), 1–7.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Freud, S. (1927). *Au-delà du principe de plaisir*. Média Diffusion.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103–110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69, 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541–553. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Guérolé, N., & Arnoux-Nicolas, N. (2019). Sens du travail et façonnage de l'emploi : Un dispositif innovant d'ac-

compagnement. In J.-L. Bernaud, L. Lhotellier, L. Sovet, C. Arnoux-Nicolas, & P. De Maricourt (Éds.), *Sens de la vie, sens du travail : Pratiques et méthodes de l'accompagnement au sens de la vie et sens du travail*. Dunod.

Harris, K., & Reid, D. (2005). The influence of virtual reality play on children's motivation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 72, 21–29. <https://doi.org/10.1177/000841740507200107>

Hartung, P. J. (2002). Development through work and play. *Journal of Vocational Behavior*, 61, 424–438. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2002.1884>

Hoppes, S., Wilcox, T., & Graham, G. (2001). Meanings of play for older adults. *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 18, 57–68. [https://doi.org/10.1080/J148v18n03\\_04](https://doi.org/10.1080/J148v18n03_04)

Howard, J., & McInnes, K. (2013). The impact of children's perception of an activity as play rather than not play on emotional well-being. *Child: Care, Health and Development*, 39, 737–742. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2012.01405.x>

Jacobsen, B. (2007). *Invitation to existential psychology*. Wiley.

Jin, W., Choo, A., Gromala, D., Shaw, C., & Squire, P. (2016). A virtual reality game for chronic pain management: A randomized, controlled clinical study. In J. D. Westwood, S. W. Westwood, L. Felländer-Tsai, C. M. Fidopiastis, A. Liu, S. Senger, & K. G. Vosburgh (Eds.), *Medicine Meets Virtual Reality* 22 (pp. 154–160). IOS Press.

Jordan, N. A. (2014). Video games: Support for the evolving family therapist. *Journal of Family Therapy*, 36, 359–370.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2012.00593.x>

Jurica, J., Barenz, J., Shim, Y., Graham, K., & Steger, M. F. (2014). Ultimate concerns from existential and positive psychological perspectives. In A. Batthyány, & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 115–128). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_8)

Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>

Koeners, M. P., & Francis, J. (2020). The physiology of play: Potential relevance for higher education. *International Journal of Play*, 9, 143–159. <https://doi.org/10.1080/21594937.2020.1720128>

Li, A. Montaña, Z., Chen, V. J., & Gold, J. I. (2011). Virtual reality and pain management: Current trends and future directions. *Pain Management*, 1, 147–152. <https://doi.org/10.2217/pmt.10.15>

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Marrou, É. (2019). Dramatique des jeux de langage. *A Contrario*, 28, 39–55. <https://doi-org.faraway.parisnante.fr/10.3917/aco.191.0039>

Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531–545.

<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>

McGonigal, J. (2015). *SuperBetter: A revolutionary approach to getting stronger, happier, braver and more resilient*. Penguin.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *45*, 213–218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>

Mellou, E. (1994). Play theories: A contemporary review. *Early Child Development and Care*, *102*, 91–100. <https://doi.org/10.1080/0300443941020107>

Meyer, P. (2018). Le jeu d'acteur ? Un jeu d'enfant ! L'expression scénique : Une médiation au carrefour de la créativité et du thérapeutique. *Revue de l'Enfance et de l'Adolescence*, *97*, 29–44. <https://doi.org/faraway.parisnantes.fr/10.3917/read.097.0029>

Miller, M. J., & Knippers, J. A. (1992). Jeopardy: A career information game for school counselors. *The Career Development Quarterly*, *41*, 55–61. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1992.tb00358.x>

Peck, S. (1978). *Le chemin le moins fréquenté : Les leçons fondamentales de l'existence*. J'ai Lu.

Pedersen, H. F., Birkeland, M. H., Jensen, J. S., Schnell, T., Hvidt, N. C., Sørensen, T., & la Cour, P. (2018). What brings meaning to life in a highly secular society? A study on sources of meaning among Danes. *Scandinavian Journal of Psychology*, *59*, 678–690. <https://doi.org/10.1111/sjop.12495>

Petelczyc, C. A., Capezio, A., Wang, L., Restubog, S. L. D., & Aquino, K. (2018). Play at work: An integrative review and agenda for future research. *Journal of Management*, *44*, 161–190. <https://doi.org/10.1177/0149206317731519>

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. W.W. Norton.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, *15*, 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>

Poriau, A. (2020). *Reflectory*. <https://www.reflectory.ch>

Poriau, A. (2021). Le jeu en gestion de carrière et développement personnel : la méthode REFLECTORY©. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, *53*(4), DCXCIX–DCCXV. <https://doi.org/10.4000/osp.15059>

Proyer, R. T. (2012). Development and initial assessment of a short measure for adult playfulness: The SMAP. *Personality and Individual Differences*, *53*, 989–994. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.07.018>

Proyer, R. T. (2013). The well-being of playful adults: Adult playfulness, subjective well-being, physical well-being, and the pursuit of enjoyable activities. *European Journal of Humour Research*, *1*, 84–98. <https://doi.org/10.7592/EJHR2013.1.1.proyer>

Proyer, R. T. (2014a). Perceived functions of playfulness in adults: Does it mobilize you at work, rest, and when being with others? *European Review of Applied Psychology*, *64*, 241–250.



<https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.06.001>

Proyer, R. T. (2014b). To love and play: Testing the association of adult playfulness with the relationship personality and relationship satisfaction. *Current Psychology*, 33, 501–514. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9225-6>

Proyer, R. T. (2017). A new structural model for the study of adult playfulness: Assessment and exploration of an understudied individual differences variable. *Personality and Individual Differences*, 108, 113–122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.011>

Proyer, R. T., Gander, F., Brauer, K., & Chick, G. (2021). Can playfulness be stimulated? A randomised placebo-controlled online playfulness intervention study on effects on trait playfulness, well-being, and depression. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13, 129–151. <https://doi.org/10.1111/aphw.12220>

Pryor, R. G. L., & Bright, J. E. H. (2009). Game as a career metaphor: A chaos theory career counselling application. *British Journal of Guidance & Counselling*, 37, 39–50. <https://doi.org/10.1080/03069880802534070>

Rebetez, F., & Amendola, C. (2012). Jeux coopératifs : Un espace pour vivre la rencontre. *Prismes : Revue Pédagogique HEP Vaud*, 17, 40–41. <http://hdl.handle.net/20.500.12162/1462>

Reilly, M. (1974). *Play as exploratory learning: Studies of curiosity behavior*. Sage.

Rochat, S. (2019). *L'art du conseil en orientation : Une carte des interventions*. Lucnia.

Rochat, S., & Armengol, J. (2020). Career counseling interventions for video game players. *Journal of Career Development*, 47, 207–219. <https://doi.org/10.1177/0894845318793537>

Rochat, S., & Borgen, W. A. (2021). Career life as a game: An overlooked metaphor for successful career transitions. *British Journal of Guidance & Counselling*, 1–12. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1940844>

Rochat, S., Masdonati, J., & Dauwalder, J.-P. (2017). Determining career resilience. In K. Maree (Ed.), *Psychology of career adaptability, employability and resilience* (pp. 125–141). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0\\_8](https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_8)

Roepke, A. M., Jaffee, S. R., Riffle, O. M., McGonigal, J., Broome, R., & Maxwell, B. (2015). Randomized controlled trial of SuperBetter: Smartphone-based/Internet-based self-help tool to reduce depressive symptoms. *Games for Health Journal*, 4, 235–246. <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0046>

Roussillon, R. (2004). Le jeu et le potentiel. *Revue Française de Psychanalyse*, 68, 79–94. <https://doi.org/10.3917/rfp.68i.0079>

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, 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Scharp, Y. S., Bakker, A. B., Breevaart, K., Kruup, K., & Uusberg, A. (2020). Playful work design: Conceptualization, measurement, and validity [Manuscript sub-

- mitted for publication]. Center of Excellence for Positive Organizational Psychology, Erasmus University Rotterdam.
- Scharp, Y. S., Breevaart, K., & Bakker, A. B. (2021). Using playful work design to deal with hindrance job demands: A quantitative diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 26*, 175–188. <https://doi.org/10.1037/ocp0000277>
- Schmoll, P. (2011). Sciences du jeu : État des lieux et perspectives. *Revue des sciences sociales, 45*, 10–19.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Dunod.
- Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The relationship between social support and subjective well-being across age. *Social Indicators Research, 117*, 561–576. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0361-4>
- Stauffer, S. D. (2021). Overcoming trauma stuckness in play therapy: A superhero intervention to the rescue. *International Journal of Play Therapy, 30*, 14–27. <https://doi.org/10.1037/pla0000149>
- Steger, M. F. (2016). Creating meaning and purpose at work. In L. G. Oades, M. F. Steger, A. Delle Fave, & J. Passmore (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of the psychology of positivity and strengths-based approaches at work* (pp. 60–81). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118977620.c>
- Steger, M. F., Dik, B. J., & Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The Work and Meaning Inventory (WAMI). *Journal of Career Assessment, 20*, 322–337. <https://doi.org/10.1177/1069072711436160>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Storli, R., & Hansen Sandseter, E. B. (2019). Children's play, well-being and involvement: How children play indoors and outdoors in Norwegian early childhood education and care institutions. *International Journal of Play, 8*, 65–78. <https://doi.org/10.1080/21594937.2019.1580338>
- SuperBetter, LLC. (2018). *SuperBetter* (1.1.9) [Computer software]. <https://apps.apple.com/us/app/super-better/id536634968>
- Sutton-Smith, B. (1967). The role of play in cognitive development. *Young Children, 22*(6), 360–370.
- Uy, D. J. (2019). Career SUPERDRIVE: A qualitative evaluation of serious play in the career exploration process. *Asia Pacific Career Development Journal, 2*(2), 63–81.
- Van Vleet, M., & Feeney, B. C. (2015). Young at heart: A perspective for advancing research on play in adulthood. *Perspectives on Psychological Science, 10*, 639–645.

<https://doi.org/10.1177/1745691615596789>

van Leeuwen, L., & Westwood, D. (2008). Adult play, psychology and design. *Digital Creativity*, 19(3), 153–161. <https://doi.org/10.1080/14626260802312665>

Vaquero, S. (2016). Raconter le travail scolaire. Effets cognitifs et sociaux de la tenue du carnet de bord de travaux personnels encadrés. *Recherches en éducation*, 25, 82–92. <https://doi.org/10.4000/ree.5674>

Verschuere, S., van Aalst, J., Bangels, A. M., Toelen, J., Allegaert, K., Buffel, C., & Vander Stichele, G. (2019). Development of Clinipup, a serious game aimed at reducing perioperative anxiety and pain in children: Mixed methods study. *JMIR Serious Games*, 7, 1–16. <https://doi.org/10.2196/12429>

Vygotsky, L. S. (1966). Play and its role in the mental development of the child. *International Research in Early Childhood Education*, 7(2), 3–25.

Webster, J., & Martocchio, J. J. (1993). Turning work into play: Implications for microcomputer software training. *Journal of Management*, 19, 127–146. <https://doi.org/10.1177/014920639301900109>

Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité*. Gallimard.

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

Wood, E. (2009). Developing a pedagogy of play. In E. Wood & J. Atfield (Eds.), *Play, learning and the early childhood curriculum* (2nd ed., pp. 158–183). Sage.

Worthen-Chaudhari, L., McGonigal, J., Logan, K., Bockbrader, M. A., Yeates, K. O., & Mysiw, W. J. (2017). Reducing concussion symptoms among teenage youth: Evaluation of a mobile health app. *Brain Injury*, 31, 1279–1286. <https://doi.org/10.1080/02699052.2017.1332388>

Wrzesniewski, A., LoBuglio, N., Dutton, J. E., & Berg, J. M. (2013). Job crafting and cultivating positive meaning and identity in work. In A. Baaker (Ed.), *Advances in positive organizational psychology* (Vol. 1, pp. 281–302). Emerald Group Publishing.

Wrzesniewski, Amy, & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26, 179–201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>

Xi, J., Lee, M., LeSuer, W., Barr, P., Newton, K., & Poloma, M. (2017). Altruism and existential well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12, 67–88. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9453-z>

Yalom, I. (2017). *Thérapie existentielle*. J'ai Lu.

## PRÉSENTATION DES AUTEURES

### **Shékina Rochat**

*Institut de psychologie, Université de Lausanne, Suisse*

Ses intérêts de recherche portent sur les thématiques du jeu, de la psychologie positive, de l'indécision, de l'entretien motivationnel et de la durabilité en orientation.

Contact : [shékina.rochat@unil.ch](mailto:shékina.rochat@unil.ch)

### **Caroline Arnoux-Nicolas**

*Université de Paris Nanterre, Laboratoire Parisien de Psychologie Sociale (LAPPS - EA4386), Nanterre, France*

Diplômée de l'EDHEC et psychologue, elle consacre ses travaux de recherche au sens du travail ainsi qu'aux transitions tout au long de la vie et à leur accompagnement, auprès de publics jeunes et adultes.

Contact : [caroline.arnouxnicolas@gmail.com](mailto:caroline.arnouxnicolas@gmail.com)

---

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

Rochat, S., & Arnoux-Nicolas, C. (2022). Le jeu : Une approche porteuse de sens, voire de bonheur ? *Sciences & Bonheur*, 7, 83–102.

### **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>