

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

TRAITS DE PERSONNALITÉ ET BIEN-ÊTRE CHEZ LES ÉTUDIANTS
UNIVERSITAIRES QUÉBÉCOIS

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
CAROLINE LOISEL

DÉCEMBRE 2021

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D. Ps.)

Direction de recherche :

Sophie Desjardins, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Jury d'évaluation :

Sophie Desjardins, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directrice de recherche

Noémie Carbonneau, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluatrice interne

Marie-Hélène Véronneau, Ph. D.
Université du Québec à Montréal

évaluatrice externe

Sommaire

Sachant que le pourcentage de la population instruite augmente constamment et que plus de la moitié des étudiants universitaires québécois vivent une détresse psychologique significative, la préoccupation envers le bien-être de ces étudiants est évidente. Afin d'étudier ce phénomène, la littérature suggère que la personnalité serait une variable importante pour mieux comprendre les changements dans le spectre du bien-être. Cette étude visait à explorer les liens entre les traits de personnalité et le bien-être chez les étudiants universitaires québécois. L'échantillon était composé de 144 étudiants âgés de 18 à 44 ans ($M = 26$, $ÉT = 5,39$) qui fréquentaient des universités québécoises à temps plein. La version française de l'inventaire de personnalité HEXACO révisé, l'HEXACO-PI-R (Lee & Ashton, 2004; traduit par Boies, Yoo, Ebacher, Lee, & Ashton, 2004), a permis d'identifier les traits de personnalité (Honnêteté-Humilité, Extraversion, Agréabilité, Conscience, Ouverture) présents chez les étudiants, tandis que la version traduite en français du PERMA-Profilier (Butler & Kern, 2015) a mesuré le bien-être en fonction de cinq composantes (Émotions positives, Engagement, Relations interpersonnelles positives, Sens et Accomplissement). Les cinq analyses de régression linéaire multiple effectuées sur chacune des composantes du bien-être ont montré que la personnalité prédit bel et bien le bien-être de ces étudiants. D'une manière générale, l'Extraversion (suivie par l'Agréabilité et la Conscience) était le plus fort prédicteur du bien-être, tandis que l'Honnêteté-Humilité n'a pas contribué à augmenter la variance expliquée par les modèles. De plus, le Sens et les Émotions Positives ont été les composantes du bien-être les plus expliquées par la personnalité. Cette étude encourage

l'utilisation de modèles multidimensionnels de la personnalité et du bien-être et la poursuite des études qui poussent les réflexions sur la façon unique dont les étudiants vivent leur bien-être dépendamment de leurs traits de personnalité.

Table des matières

Sommaire	iii
Liste des tableaux	vii
Remerciements	viii
Introduction	1
Contexte théorique	4
Théories de la personnalité	6
Types de personnalité	6
Traits de personnalité	8
Approche psycho-lexicale de Allport	9
Modèle de Cattell	10
Modèles psychobiologiques d'Eysenck et de Cloninger	11
Modèle du Big Five	14
Modèle HEXACO	15
Traits de personnalité dans la recherche	18
Émergence de la psychologie positive	19
Conceptualisations du bien-être	20
Théorie du bonheur authentique	22
Modèle PERMA	24
Étudiants universitaires	25
Personnalité et bien-être	26
Big Five et bien-être	27

HEXACO et bien-être.....	28
Objectifs et hypothèses	30
Méthode.....	32
Population et procédure	33
Instruments de mesure	34
Traits de personnalité.....	34
Bien-être.....	35
Analyses statistiques	36
Résultats	38
Caractéristiques des participants.....	39
Discussion	47
Honnêteté-Humilité et composantes PERMA	48
Émotivité et composantes PERMA.....	50
Extraversion et composantes PERMA.....	52
Agréabilité et composantes PERMA	55
Conscience et composantes PERMA.....	56
Ouverture et composantes PERMA	58
Forces, limites et recherches futures	60
Conclusion	66
Références.....	68

Liste des tableaux

Tableau

1	Dimensions et sous-dimensions du modèle HEXACO	16
2	Caractéristiques sociodémographiques des participants	40
3	Statistiques descriptives des dimensions de personnalité et des composantes du bien-être	41
4	Coefficients de corrélation des dimensions de personnalité et des composantes du bien-être.....	42
5	Modèle final de régression prédisant les Émotions positives	44
6	Modèle final de régression prédisant l'Engagement.....	44
7	Modèle final de régression prédisant les Relations interpersonnelles positives	44
8	Modèle final de régression prédisant le Sens.....	46
9	Modèle final de régression prédisant l'Accomplissement	46

Remerciements

Je tiens à exprimer ma reconnaissance aux personnes qui ont su m'accompagner dans la réalisation de cet essai. En premier lieu, je remercie ma directrice de recherche Sophie Desjardins, professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Par son support et sa disponibilité hors du commun, elle m'a aidée à développer une discipline et un sentiment d'accomplissement personnel qui m'ont permis de mener à terme ce projet d'envergure.

En second lieu, je ne crois pas que ce projet aurait été possible sans la présence d'êtres exceptionnels que sont mes amis. Je tiens alors à remercier mes collègues-psychologues Émilie Bélanger, Julie Chabot, Ève Nault-Livernoche, Alex Leclerc et Laurence Tardif pour avoir rempli ces dernières années de complicité, d'humour et de légèreté. J'aimerais également nommer mes amies du baccalauréat, Esther Painchaud, Claudelle Lafrance et Marie-France Girard. Vous m'avez inspiré à devenir la meilleure version de moi-même par votre intégrité, votre empathie et votre curiosité débordante.

Je souhaite également souligner l'appui inconditionnel de mes parents, Marie-Josée Lévesque et Réal Loisel. Par leur soutien indéfectible, ils ont su m'écouter et m'épauler autant dans les joies et que dans les pleurs de mon cursus scolaire. Malgré la distance physique, je vous sentais près de moi à chacune des étapes importantes de ce projet. Je tiens également à remercier mon conjoint Étienne Saucier pour sa présence inestimable

des dernières années. À jumeler douceur et rigueur à mon égard, tu as su me guider et m'inspirer dans toute ta bienveillance.

Introduction

Le bien-être des étudiants universitaires est un sujet qui amène de plus en plus de préoccupations. Cette population serait loin d'atteindre un état de bien-être optimal, puisqu'elle vit un niveau de détresse psychologique très élevée. À cet effet, selon un sondage effectué auprès des étudiants universitaires québécois, 20 % d'entre eux présentent des symptômes dépressifs importants allant jusqu'à 10 % qui rapportent avoir déjà eu des idées suicidaires (Union étudiante du Québec [UEQ], 2019). En plus d'être une population à risque de vivre de la détresse psychologique (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2006), le nombre d'étudiants ne cesse d'augmenter, et ce, surtout au Canada qui est le pays le plus instruit à l'échelle mondiale (Organisation de coopération et de développement économiques, 2020). Des études récentes (Shek, Yu, Wu, Zhu, & Chan, 2017; Stamp et al., 2015) ont souligné l'importance de se pencher sur le bien-être des étudiants universitaires.

Alors que la santé psychologique des étudiants a été mise en relation avec plusieurs variables, la personnalité a souvent été associée au bien-être dans la population générale (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2000; Sun, Kaufman, & Smillie, 2017; Weiss, Bates, & Luciano, 2008). Certaines études ont également montré que la personnalité jouait un rôle important sur le plan scolaire (p. ex., Bowling, Eschleman, & Wang, 2010). Le succès scolaire, quant à lui, serait lié à des variables influencées par la personnalité comme les habiletés sociales et l'estime de soi (Eisenberg, Golberstein, &

Hunt, 2009). Malgré ce qui précède, aucune étude n'a, à notre connaissance, utilisé des modèles multidimensionnels pour mesurer les traits de personnalité et le bien-être chez les étudiants universitaires. Ces modèles permettent non seulement d'adopter un point de vue intégratif alliant différentes perspectives, mais également d'apporter de la richesse et de la nuance aux résultats du projet.

L'objectif de la présente étude consiste à analyser les liens entre les traits de personnalité des étudiants universitaires québécois et leur bien-être. Dans les sections suivantes, la personnalité et le bien-être seront d'abord présentés en abordant respectivement leur historique, ainsi que les principaux modèles, définitions et théories à leur sujet. Un portrait de la santé mentale des étudiants universitaires québécois sera également dressé. La méthode utilisée dans le but de répondre à l'objectif de la présente recherche sera ensuite explicitée, puis les résultats seront détaillés afin de faire état des liens observés entre les traits de personnalité et le bien-être. Par la suite, ces résultats seront discutés pour finalement aborder les implications théoriques de l'étude et proposer des pistes de recherches futures.

Contexte théorique

En général, la psychologie de la personnalité cherche à décrire, expliquer et prédire les comportements des individus (Hansenne, 2018). Plus précisément, elle s'intéresse à la façon dont la psyché d'un individu influence sa manière d'être dans différents contextes de vie, tels que le travail, les relations ou les maladies. La psychologie de la personnalité tente de répondre à des objectifs théoriques et pratiques. Les objectifs théoriques visent l'élaboration de théories pour comprendre et expliquer la nature humaine, tandis que les objectifs pratiques visent une évaluation de la personnalité par des mesures, en prédisant le comportement et en intervenant pour obtenir des changements (Hansenne, 2018).

Par contre, les définitions de la notion complexe qu'est la personnalité dépendent de la position théorique des auteurs menant à une littérature qui n'est ni claire, ni circonscrite. Il est donc impossible d'affirmer qu'une définition fasse l'unanimité. De manière générale, la personnalité se définit comme un ensemble de traits émotionnels, psychologiques et comportementaux rendant les individus différents les uns des autres (Benedetto, 2008). En d'autres termes, il s'agit d'un ensemble de traits permanents qui agissent comme facteurs de différenciation entre les individus et comme facteurs de prédiction du comportement.

Théories de la personnalité

Sur un plan méthodologique, deux théories dominent actuellement la littérature, soit la théorie des types de personnalité et la théorie des traits de la personnalité.

Types de personnalité

Les tentatives de classification des types de personnalité remontent à la culture hellénique avec Hippocrate qui a été le premier à classifier la personnalité (Lelord & André, 2000). La théorie d'Hippocrate indique que l'individu a un bon tempérament seulement lorsque ses humeurs (c.-à-d., fluides : sang, lymphe, bile noire et bile jaune) sont en équilibre. Le déséquilibre de ces humeurs affecterait ses ressentis, ses pensées et ses agissements (Lelord & André, 2000). Toujours selon cette théorie, la prédominance d'une humeur affecte non seulement le physique d'un individu, mais aussi son tempérament. De cette théorie découle la biotypologie hippocratique répartie en quatre tempéraments : le colérique, le mélancolique, le flegmatique et le sanguin (Benedetto, 2008). Cette façon d'aborder la personnalité se fait selon une approche catégorielle. Cette approche consiste à définir des types de personnalités selon une théorie ou des données empiriques et à regrouper les individus ayant les mêmes caractéristiques à l'intérieur de ces types (Hansenne, 2018). Les types de personnalité sont peu nombreux, fondamentaux, exclusifs et discontinus (Widakowich, van Wettere, Jurysta, Linkowski, & Hubain, 2013). Ils seraient utiles en psychologie étant donné qu'ils donnent des informations sur l'adaptation personnelle et sociale d'une personne en connaissant seulement son type de

personnalité (Le Blanc & Morizot, 2000). Par exemple, un individu de type « sanguin » dans la typologie des tempéraments d'Hippocrate serait optimiste, sociable et excessif.

Depuis le 20^e siècle, l'abord catégoriel est surtout utilisé en médecine et caractérise encore plusieurs systèmes classificatoires, tels que le CIM-10 (Classification internationale des maladies) (Widakowich et al., 2013). Des psychologues contemporains (p. ex., Freud, Jung, Kernberg) utilisent également cette approche en proposant différentes typologies de la personnalité (Totton & Jacobs, 2001). Un exemple très connu est la typologie Myers-Briggs (MBTI; Myers, 1962) comportant 16 types de personnalité distincts qui découlent des préférences psychologiques des individus sur quatre dimensions bipolaires (Extraversion ou Intraversion, Sensation ou Intuition, Pensée ou Sentiment, Jugement ou Perception). Les types de personnalité se formeraient alors d'une combinaison des préférences de chacune de ces dimensions (p. ex., ESFJ, INFP). Un autre exemple est celui des deux grands types de personnalité, théorie développée par les chercheurs Friedman et Rosenman (1974) : les types A et les types B. Les types A seraient enclins à prendre des risques, à être impatientes, impulsifs, travailleurs, tandis que les Types B seraient patients, pacifiques et peu compétitifs.

Même si l'approche catégorielle permet d'avoir un vocabulaire commun et de transmettre des résultats clairs et concis, elle ignore l'essence et la complexité de la personnalité en insérant les individus dans des catégories (Simonsen, 2010). En effet, les personnes convergent habituellement vers le milieu d'un continuum et non vers les

extrêmes. Il est alors commun d'oublier les nuances, par exemple, entre un individu qui a un niveau d'extraversion faible et un individu qui a un niveau d'extraversion élevé.

Traits de personnalité

Selon l'approche dimensionnelle, la personnalité est caractérisée selon un nombre de dimensions fondamentales, allant du normal au pathologique (Bricaud, Calvet, Viéban, Prado-Jean, & Clément, 2012). Toujours selon cette approche, la personnalité se décomposerait en construits (Luminet, 2003). Plusieurs termes renvoient à ces construits : traits de personnalité, dimensions, facteurs. Ces termes sont similaires et constituent un vocabulaire interchangeable dans la psychologie de la personnalité.

Le trait de personnalité est un construit bipolaire, considéré sur un continuum sur lequel les individus d'une population se situent à divers degrés (léger, modéré, sévère) entre deux extrêmes (Dionne, Blais, & El-Khoury, 2014). Costa et McCrae (1995) décrivent les traits de personnalité comme des modèles relativement stables de pensées, d'émotions et de comportements où les personnes diffèrent les unes des autres. De plus, ces traits ne seraient pas sensibles à l'environnement, feraient partie de l'ensemble des cultures et persisteraient dans le temps (McCrae & Costa, 2006). Ces auteurs stipulent également que lorsque les individus atteignent la pleine maturité, vers 25 ou 30 ans, les différences intra-individuelles et interindividuelles devraient cesser de changer. À la différence des types de personnalité découlant de l'approche catégorielle, les traits de la

personnalité sont nombreux, non exclusifs (une personne peut avoir plusieurs traits) et continus (une personne possède un trait à un degré faible à élevé) (Costa & McCrae, 1995).

Dans la recherche, les traits de personnalité sont utilisés pour décrire et classer les individus afin d'expliquer un phénomène externe tel que le rendement scolaire (Anglim & O'Connor, 2018). Aujourd'hui, l'approche dimensionnelle est la plus utilisée dans le domaine de la personnalité dite « normale » (Tiliopoulos, Pallier, & Coxon, 2010). D'importants travaux de célèbres auteurs (p. ex., Allport, 1937; Cattell, 1957) ont permis d'opérationnaliser et de vulgariser le concept de trait de personnalité.

Approche psycho-lexicale de Allport. La taxonomie des traits a été fortement influencée par l'hypothèse lexicale. Selon cette hypothèse, les caractéristiques centrales de la personnalité seraient codées dans le langage (Goldberg, 1981). Par exemple, pour parler du comportement ou des émotions d'autrui, les individus vont utiliser des mots comme « extraverti » ou « joyeux ». Cette hypothèse a d'abord été vérifiée empiriquement par Allport et Odbert (1936). Selon Allport (1937, 1961), les individus inventent des mots pour décrire la personnalité des autres, équivalant aux adjectifs pouvant correspondre à des degrés faibles ou élevés d'un trait de personnalité. Ces adjectifs reflèteraient la réalité de la différence interindividuelle (p. ex., agressif, sociable, introverti). Pour ce faire, Allport et Odbert (1936) ont relevé près de 18 000 termes décrivant les individus à l'aide du dictionnaire anglais Webster : 4500 d'entre eux étant à propos de la personnalité. Selon Allport (1937, 1961), les dimensions de la personnalité se développent surtout de la

naissance à l'âge adulte, puisque ce sont dans ces stades de vie que l'individu réfléchit sur lui-même et sur le monde. Par contre, il stipule que l'individu continuerait de changer à l'âge adulte et parfois même durant la vieillesse. Cet auteur définit la personnalité comme une interaction constante entre les systèmes psychophysiques d'un individu et l'environnement, déterminant son comportement et ses pensées (Hansenne, 2018).

De l'hypothèse lexicale découlent les modèles dimensionnels que les chercheurs utilisent encore aujourd'hui.

Modèle de Cattell. Cattell (1957), auteur des premiers tests mentaux, a été l'un des pionniers de l'approche dimensionnelle en reprenant la liste des 4500 termes déterminés en 1936 par Allport et Odbert afin d'en créer un nombre réduit de dimensions (Pichot, 1991). Il est également celui qui a établi les bases scientifiques de la psychologie de la personnalité, puisqu'il a été l'un des premiers à utiliser l'analyse factorielle (Cattell, 1965). Cette méthode statistique importante en psychométrie est encore utilisée de nos jours par les chercheurs de l'approche dimensionnelle de la personnalité (Cattell, 1965). Dans ce domaine d'étude, elle permet de créer des modèles simples avec un nombre réduit de dimensions couvrant l'ensemble de la personnalité (Fantini-Hauwel, 2018; McCrae & Costa, 2006). À l'aide de cette méthode, Cattell a réussi à diminuer la liste de 4500 termes à 35 traits de surface (comportements observés) pour finalement identifier 16 facteurs (dimensions) permettant une description précise de la personnalité. Cet auteur était surtout intéressé à prévoir le comportement des individus; cette prédiction variant selon

l'interaction entre la génétique et l'environnement. Pour cet auteur, la personnalité se définit de manière large comme une prédiction de ce qu'un individu fait selon une situation donnée (Cattell, 1957).

Dans les années 1950, le questionnaire de Cattell, Eber et Tatsuoka (1970), le 16 PF, a vu le jour avec l'objectif de mesurer 16 traits de personnalité. Ce test, encore utilisé aujourd'hui, place deux caractéristiques extrêmes sur des continuums (p. ex., pratique et imaginaire) et chaque individu obtient une note intermédiaire entre ces deux caractéristiques. Par contre, plusieurs critiques sont formulées à l'endroit de la méthodologie de ce modèle, la plus importante étant l'impossibilité de reproduire les 16 dimensions dans d'autres recherches (Fehring, 2004).

Modèles psychobiologiques d'Eysenck et de Cloninger. D'autres modèles dits causaux se focalisent sur la relation entre les dimensions de la personnalité et les caractéristiques biologiques (Hansenne, 2001). Selon le modèle de Eysenck (1948), les gènes déterminent la physiologie de l'individu qui, à son tour, influence la personnalité. En ce sens, cet auteur a extrait des dimensions ayant une origine génétique par analyse factorielle, pour ensuite les mettre en lien avec le fonctionnement biologique (Eysenck & Long, 1986).

Eysenck classe la personnalité selon trois dimensions : le Névrotisme, l'Extraversion et le Psychotisme (Eysenck & Eysenck, 1985). Selon cet auteur, le

Névrotisme, avec la stabilité émotionnelle comme opposée sur le continuum, renvoie à un sentiment d'anxiété, de dépression, de culpabilité, de faible estime de soi et d'hyperémotivité. L'Extraversion (opposée à l'introversion sur le continuum) décrit des individus étant expressifs, sociaux, enthousiastes, dominants et en recherche de sensations. L'auteur note la ressemblance entre les deux dimensions de son modèle et les quatre tempéraments d'Hippocrate (Eysenck, 1948). En effet, un individu ayant un score élevé aux dimensions d'introversion et de névrotisme correspondrait au tempérament « Mélancolique ». La troisième dimension, ajoutée en 1966 pour former le modèle PEN, est la dimension Psychotisme (Eysenck, 1970). Cette dimension est représentée par un continuum allant de schizoïde (détachement et froideur émotionnelle) à conduite empathique (chaleur et relations authentiques). Les principales critiques à l'égard de ce modèle sont que les dimensions sont peu nombreuses pour expliquer le fonctionnement d'un individu et que le point de vue déterministe de l'auteur réduit l'être humain à son fonctionnement neurophysiologique (Khosrow, 1995; Lelord & André, 2000).

Somme toute, Eysenck définit la personnalité comme une organisation plus ou moins ferme et durable du caractère (aspect de la personnalité qui est davantage influencé par les expériences éducatives), du tempérament (dimensions émotionnelles et affectives de la personnalité transmises par hérédité), de l'intelligence et du physique (bases biologiques) (Eysenck, 1981; Hansenne, 2018; Saucier & Goldberg, 2006). La personnalité déterminerait alors l'adaptation au milieu de la personne et serait unique pour chaque individu.

Le modèle biosocial de Cloninger (1993) est un modèle à sept dimensions de la personnalité, développé à la suite d'études en laboratoire sur les animaux et sur les humains. Des analyses statistiques ont permis de vérifier l'indépendance des dimensions et il est également possible de tester le modèle et de comparer des personnes ayant eu les mêmes résultats. Le modèle de Cloninger explicite quatre dimensions du tempérament : recherche de la nouveauté, évitement de la punition, dépendance à la récompense et persistance. Par la suite, Cloninger a bonifié son modèle dans la même année en ajoutant trois dimensions liées au caractère, soit l'autodétermination (liée à la maturité individuelle), la coopération (liée à la maturité sociale) et la transcendance (liée à la maturité spirituelle). Bien que ce modèle repose sur des données robustes et offre une description innovante du caractère, il s'avère compliqué à utiliser dans un contexte clinique (Hansenne, 2001).

Deux modèles principaux découlent actuellement de l'approche dimensionnelle faisant ressortir les principaux traits (dimensions) de la personnalité : le modèle à Cinq Facteurs Big Five (Costa & McCrae, 1995) et l'Inventaire de personnalité HEXACO (Lee & Ashton, 2004). Ces modèles hiérarchiques de la personnalité offrent une base solide pour étudier les différences individuelles et permettent d'avoir une description objective de la personnalité selon de grandes dimensions (Anglim & O'Connor, 2018; Hansenne, 2018).

Modèle du Big Five. Le modèle à Cinq Facteurs Big Five est actuellement celui qui est prédominant dans la littérature vu le grand nombre d'études empiriques qui appuient sa validité et son pouvoir prédictif (p. ex., McCrae & John, 1992; Morizot & Miranda, 2007). En effet, depuis le début des années 1990, ce modèle est devenu un repère pour l'évaluation des dimensions de personnalité (Anglim & O'Connor, 2018). Les cinq dimensions de ce modèle sont le Névrotisme (évalue l'adaptation par rapport à l'instabilité émotionnelle), l'Extraversion (évalue le besoin de stimulation, l'intensité des interactions interpersonnelles), l'Ouverture à l'expérience (évalue la capacité à apprécier et à rechercher les expériences, à explorer et tolérer l'inconnu), l'Agréabilité (évalue un continuum allant de la compassion à l'antagonisme dans un rapport interpersonnel) et la Conscience (évalue l'organisation, la persévérance et la motivation vers un but personnel) (McCrae & Costa, 2006). De plus, chacune de ces dimensions se décompose en six sous-dimensions (McCrae & John, 1992). L'un des questionnaires les plus utilisés pour évaluer ces cinq dimensions de la personnalité est le NEO-PI-R, auquel les gens répondent en accord ou en désaccord à 240 items (McCrae & John, 1992).

Même si un consensus a été atteint à la fin du 20^e siècle à la suite de maintes études lexicales concluant que le nombre optimal de dimensions de personnalité était de cinq, plusieurs auteurs (Ashton et al., 2004; Lee & Ashton, 2008; Saucier, 2019) ont repris et critiqué ces études en affirmant que ce nombre s'élèverait à six, comme dans l'inventaire de la personnalité HEXACO (Lee & Ashton, 2008). À cet effet, des études interculturelles montrent que le cadre à six facteurs est le modèle le plus optimal pour la reproductibilité

(Ashton, Lee, & de Vries, 2014) et une revue historique conduite par Saucier (2019) montre comment la sélection des adjectifs, surtout dans la langue anglaise, a sous-représenté les adjectifs en lien avec l'Honnêteté et l'Humilité, sixième facteur explicité dans le modèle HEXACO. Aujourd'hui, le débat est encore présent au sein des chercheurs de la personnalité qui ne s'entendent pas sur le nombre de dimensions (Hansenne, 2018). Ces différences seraient notamment causées par les différentes méthodes d'analyses factorielles utilisées par les chercheurs (Hansenne, 2018).

Modèle HEXACO. Le modèle à six dimensions de personnalité créé à partir des études lexicales interculturelles, HEXACO, renvoie au nom de ses dimensions : H pour Honnêteté-Humilité, E pour Émotivité, X pour eXtraversion, A pour Agréabilité, C pour Conscience et O pour Ouverture à l'expérience (Ashton, 2013). Même si le modèle du Big Five et l'Inventaire de personnalité HEXACO sont tous deux basés sur la taxonomie des traits, des différences s'inscrivent dans la composition des dimensions (Anglim & O'Connor, 2018). Chaque dimension du modèle se divise en quatre sous-dimensions, comme représenté dans le Tableau 1.

Tableau 1

Dimensions et sous-dimensions du modèle HEXACO

Dimensions	Sous-dimensions
Honnêteté-Humilité	Sincérité, équité, évitement de la cupidité, modestie
Émotivité	Appréhension, anxiété, dépendance, sensibilité
Extraversion	Estime de soi sociale, audace sociale, sociabilité, vitalité
Agréabilité	Indulgence, gentillesse, flexibilité, patience
Conscience	Organisation, diligence, perfectionnisme, prudence
Ouverture à l'expérience	Appréciation esthétique, curiosité, créativité, non-conventionnalité

La dimension Honnêteté-Humilité est associée aux comportements de prise de risque et de recherche de sensations reliés à la désinhibition, allant jusqu'à des comportements immoraux et illégaux (De Vries, de Vries, & Feij, 2009; Weller & Tikir, 2010). De plus, ce facteur explique mieux les traits prosociaux (p. ex., coopération), d'une part, et les traits de machiavélisme et de psychopathie, d'autre part, que les dimensions du Big Five (Ashton, Lee, & Son, 2000). Les individus obtenant un score bas à cette échelle ont tendance à manipuler les autres afin d'obtenir ce qu'ils veulent, à contourner les règles pour leur bénéfice personnel, à avoir un statut social reconnu et à être motivés par les gains matériels. Au contraire, lorsque les personnes obtiennent un score élevé à cette échelle, elles vont être plus sincères avec autrui, ne vont pas désirer un mode de vie extravagant ni être intéressées par la richesse et le luxe (Visser & Pozzebon, 2013). Pour la dimension de l'Émotivité, les gens ayant un faible score ne sont habituellement pas accablés par les stressseurs de la vie, par les émotions des autres et par les dangers physiques (Ashton et

al., 2014). En outre, ils ne ressentent généralement pas le besoin de partager leurs préoccupations avec les autres. Lorsque les scores obtenus à cette dimension sont élevés, les individus tendent à craindre la souffrance physique, à s'inquiéter en pensant aux épreuves de la vie et à avoir besoin du soutien émotionnel des autres. De plus, ils se sentent habituellement proches des émotions des autres et ressentent de l'empathie. Selon la dimension Extraversion, les personnes obtenant de bas scores à cette échelle n'aiment pas attirer l'attention, sont davantage gênées et impopulaires, ne sont pas interpellées par les activités sociales et se sentent peu connectées aux émotions de leurs pairs (Ashton et al., 2014). Au contraire, lorsque le score à l'échelle d'Extraversion est élevé, les individus tendent à être plus sûrs d'eux-mêmes, enthousiastes et énergiques. Ils apprécient également les interactions sociales et diriger des groupes. Pour ce qui est de la dimension Agréabilité, les personnes ayant un score bas à cette échelle sont enclines à être critiques, obstinées et à être de mauvaise humeur si elles ne sont pas traitées avec considération. Elles ne vont également pas avoir le pardon facile. En revanche, les individus obtenant un score élevé à l'échelle d'agréabilité vont généralement avoir une bonne maîtrise de leur humeur, en plus d'accepter les compromis et la coopération avec les autres. Elles vont également pardonner aux personnes qui leur causent du tort, en plus de ne pas juger autrui (Ashton et al., 2014). Les personnes ayant un score faible à la dimension de Conscience ont une inclination à être désorganisées, tant dans leur temps que dans leur environnement, en plus d'être impulsives (Lee & Ashton, 2020). Elles tendent également à éviter les tâches difficiles et à ne pas être stimulées par les objectifs. En revanche, lorsque le score obtenu est élevé, les personnes vont avoir tendance à travailler d'une manière

disciplinée en plus de bien organiser leur temps et leur environnement. Elles réfléchissent également avant de prendre toute décision (Ashton et al., 2014). Finalement, les individus obtenant un faible score à la dimension Ouverture à l'expérience sont moins intéressés par l'art et tout processus créatif. Ils démontrent peu de curiosité envers toute connaissance et intérêt envers les idées et les individus qui sortent de l'ordinaire. Au contraire, les gens obtenant un score élevé à cette échelle vont plutôt tendre vers une sensibilité accrue envers la beauté de l'art et de la nature, en plus d'être curieux intellectuellement et imaginatifs. Ils sont également attirés par ce qui est original et non conventionnel (Lee & Ashton, 2020).

Avec ces modèles multidimensionnels de la personnalité, il devient possible d'identifier et de mesurer les différences individuelles, tout en standardisant l'évaluation de la personnalité (Barenbaum & Winter, 2008). De plus, l'approche dimensionnelle permet l'exploration et la délimitation des différences interindividuelles en faisant ressortir un profil reflétant l'unicité de l'individu (Simonsen, 2010).

Traits de personnalité dans la recherche

Les recherches des 50 dernières années donnent un statut scientifique satisfaisant à la taxonomie des traits, suggérant qu'elle est l'unité de mesure fondamentale pour la personnalité (Morizot & Miranda, 2007). En effet, utiliser les traits (dimensions) de personnalité est une méthode systématique et rigoureuse (Luminet, 2003). De plus, les traits (dimensions) de personnalité sont liés à maintes variables, telles que les

comportements en matière de santé (p. ex., activité physique) (Hampson, Goldberg, Vogt, & Dubanoski, 2006), le rendement scolaire (Vedel & Poropat, 2017) et le travail (Hurtz & Donovan, 2000).

À la suite des nombreuses études sur la personnalité, certains auteurs (p. ex., DeNeve & Cooper, 1998) se sont posé des questions telles que « Qui sont ces gens heureux? » ou « Est-ce qu'il existe des dimensions de personnalité qui sont constamment liés au bien-être? » Les recherches dans le domaine de la psychologie positive ont tenté de répondre à ces questionnements.

Émergence de la psychologie positive

Même si notre société gagne en richesse, les individus n'en demeurent pas plus heureux (Watkins, 2004). Un approfondissement et une critique du domaine de la psychologie traditionnelle, dont la terminologie des troubles mentaux et des différents moyens de les traiter, ont alors été nécessaires (Gaucher, 2010). En ce sens, Seligman et Czikszentmihalyi (2000) ont souligné l'importance de développer un domaine d'étude portant sur la prévention, ainsi que sur les forces des individus, des communautés et des sociétés (Aspinwall & Staudinger, 2003; Gallagher, Lopez, & Preacher, 2009). De ce mouvement est née la psychologie positive (Seligman, 2002), se définissant comme l'étude du bonheur et du bien-être. Ces études se font à l'aide de recherches sur les conditions et les processus qui participent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions. Concrètement, les interventions

visent à prévenir les troubles de santé mentale en accédant au bien-être par le développement des forces de l'individu, et ce, en lui offrant divers outils (Gallagher et al., 2009). Ainsi, la psychologie positive s'inscrit dans le champ de la prévention, contrairement à l'approche curative de la psychologie traditionnelle (Gaucher, 2010; Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Shankland & Lamboy, 2011; Shankland, Saïas, & Friboulet, 2009). En seulement quelques années, de nombreux livres et des centaines d'articles ont été publiés à propos de la psychologie positive (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Le reproche généralement formulé à l'égard de ce nouvel angle d'étude est qu'il mettrait de l'avant les aspects positifs de la vie en dépit de la réalité et de ses aspects négatifs (Gable & Haidt, 2005; Gaucher, 2010). Par contre, les données scientifiques dépeignent le contraire, soit que la psychologie positive est complémentaire à la psychologie traditionnelle. En effet, les recherches montrent que les émotions positives et le développement du potentiel font partie de la solution du traitement des troubles mentaux (Cohn & Fredrickson, 2009; Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Conceptualisations du bien-être

Le bien-être est l'un des objectifs principaux de la psychologie positive (Seligman, 2013). Durant les dernières années, la science du bien-être s'est étoffée et aborde actuellement plusieurs construits, tels que l'altruisme (Ricard, 2016), les émotions positives (Fredrickson, 2001), la gratitude (Emmons & McCullough, 2004), le pardon

(Witvliet & Luna, 2018), la pleine conscience (Langer & Ngnoumen, 2018) et bien d'autres.

Les deux approches scientifiques les plus utilisées dans la littérature du bien-être sont le bien-être subjectif (BES; Diener, 1984) et le bien-être psychologique (BEP; Ryff, 1989). Le bien-être subjectif réfère à une conception hédoniste du bonheur. En d'autres mots, les expériences cognitives et émotionnelles positives d'un individu dominant sur la perception d'expériences négatives ou désagréables (Diener, Tamir, & Scollon, 2006). Éprouver du bien-être consisterait alors à éprouver un niveau de satisfaction de vie élevé, beaucoup d'affects positifs et peu d'affects négatifs (Diener et al., 2006). Le bien-être subjectif est notamment lié positivement à la qualité de vie, à la santé, au travail et aux relations (Diener & Ryan, 2009; Li, Yin, Jiang, Wang, & Cai, 2013) et se mesure avec l'Échelle de la satisfaction de vie (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), qui est souvent mise en combinaison avec d'autres échelles. Une autre approche du bien-être s'inscrit dans des notions d'autodétermination et d'actualisation de potentiel (Ryan & Deci, 2000). Dans ce courant, Ryff (1989) définit la notion de bien-être psychologique. Selon cet auteur, le bien-être psychologique inclut six dimensions : l'Autonomie, la Compétence, la Croissance personnelle, des Relations positives avec autrui, l'Acceptation de soi et le Sens de la vie (Ryff, 1989). Bien qu'elles soient deux conceptualisations du bien-être, le BES et le BEP diffèrent dans leur approche. En effet, le BES se concentre davantage sur le bonheur à court terme en se penchant sur l'évaluation globale de la vie de l'individu, tandis que le BEP se penche sur le sens de la vie à long terme en examinant

la perception de l'épanouissement de l'individu (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; McKay, 2017).

Plusieurs auteurs (Compton, Smith, Cornish, & Qualls, 1996, King & Napa, 1998; Ryan & Deci, 2001) ont rapporté des corrélations significatives entre ces deux conceptualisations. Ils ont ainsi encouragé l'utilisation d'un modèle multidimensionnel incluant à la fois des aspects du bien-être subjectif et du bien-être psychologique, ce que Seligman (2002, 2013) a tenté de faire avec sa théorie du bonheur authentique et son modèle PERMA.

Le bonheur et le bien-être sont deux sujets centraux en psychologie positive. Selon Seligman (2013), le bonheur est un sujet qui peut se mesurer directement par la satisfaction de vie, tandis que le bien-être est un concept (construction de l'esprit) seulement mesurable par des composantes affiliées.

Théorie du bonheur authentique. Seligman (2002) a développé la théorie du bonheur authentique, dont l'objet d'étude est le bonheur et qui a comme objectif d'augmenter la satisfaction de vie. Effectivement, le bonheur était considéré comme l'objet central de la psychologie positive au début des années 2000 (Seligman, 2013). Selon cette théorie, le bonheur est défini comme l'évaluation positive que les gens font de leur vie et il s'évalue selon trois composantes, soit les Émotions positives, l'Engagement et le Sens (Seligman, 2002). D'abord, les Émotions positives se définissent par nos

ressentis, comme le plaisir, la joie et l'enthousiasme. Ces émotions de courte durée agissent sur les réactions, sur la prise de décision et sur la manière dont nous percevons les événements (Janssen, 2011). Se sentir connecté aux autres et vivre des émotions positives favoriseraient le bon fonctionnement du système autonome (Kok & Fredrickson, 2010). Ensuite, l'Engagement, également appelé *expérience optimale*, renvoie à l'état dans lequel nous sommes lorsqu'immergés complètement dans une activité. En d'autres mots, l'expérience optimale est atteinte lorsqu'aucune place n'est laissée aux pensées puisqu'il y a fusion entre la personne et l'objet de l'attention. Il peut par exemple être question de sport, de jardinage ou de travail. Finalement, la troisième composante, le Sens, se définit comme le désir de trouver un but à sa vie, c'est-à-dire servir quelque chose qui dépasse sa propre personne au service de l'humanité (Seligman, 2013). Chacune de ces composantes est considérée comme non exclusive et exhaustive (Peterson, Park, & Seligman, 2005) et leur présence simultanée chez un individu est indicateur d'un niveau de bonheur plus élevé (Peterson, Ruch, Beerman, Park, & Seligman, 2007). Toutefois, les composantes peuvent contribuer au bonheur séparément.

Certains auteurs critiquent cette théorie et relèvent trois critiques principales (Seligman, 2013). D'abord, la pierre angulaire de la définition la plus utilisée du mot bonheur est l'Émotion positive : l'Engagement et le Sens seraient alors des composantes superflues qui éloignent la théorie de la réelle définition du bonheur. Ensuite, le bonheur est opérationnalisé par la satisfaction de vie. Cette satisfaction serait davantage conditionnée par l'humeur dans laquelle la personne se trouve au moment même où la

question est posée que par le jugement que la personne porte sur sa vie (Veenhoven, 2009). Finalement, la troisième lacune porte sur le manque de composantes. En effet, le bonheur ne se base pas seulement sur les autoévaluations que les individus font de leurs émotions positives, de leur degré d'engagement et d'un sentiment d'avoir un but dans la vie (Seligman, 2013).

Modèle PERMA. À la suite de critiques reçues, Seligman (2013) a développé le modèle du bien-être PERMA avec les composantes suivantes : émotions positives (P pour *positive emotions*), l'engagement (E pour *engagement*), les relations personnelles positives (R pour *relationships*), le sens (M pour *meaning*) et l'accomplissement (A pour *achievement*) (Seligman, 2013). Ce modèle tente de rejoindre l'objectif actuel des chercheurs de la psychologie positive, soit de promouvoir l'épanouissement en étudiant le fonctionnement optimal et les déterminants du bien-être des individus (Seligman, 2013). Comparées au modèle du bonheur authentique, les notions de bonheur et de satisfaction de vie font partie de la composante des Émotions positives, au lieu d'être des concepts centraux du modèle. En effet, l'objectif de la psychologie positive doit être de mesurer le bien-être et non le bonheur (Seligman, 2013). Ensuite, bien que ce modèle ait gardé les trois composantes de la théorie du bonheur authentique (Émotions positives, Engagement et Sens), deux composantes ont été ajoutées afin de mieux représenter le concept du bien-être : l'Accomplissement et les Relations interpersonnelles positives. L'Accomplissement (ou la vie réussie dans son sens plus large) renvoie à un sentiment de compétence, de dépassement de soi et d'accomplissement de vie dû à une progression vers

des buts personnels (Benny, 2016). En effet, les êtres humains peuvent seulement agir dans le but de maîtriser leur environnement (White, 1959) et cette maîtrise peut leur faire éprouver du bien-être. Finalement, les Relations interpersonnelles positives se définissent comme les liens interpersonnels qui favorisent l'épanouissement de l'individu (Seligman, 2013). L'importance de cette composante tient du fait que les chances d'être heureux augmentent lorsque les gens autour de soi le sont également (Fowler & Christakis, 2009).

Le bien-être est un enjeu particulièrement important chez les jeunes adultes, puisque ceux-ci vivent une période transitoire importante avec beaucoup d'obstacles potentiels à leur épanouissement personnel. En effet, cette tranche d'âge (18 à 30 ans) présente des enjeux développementaux importants, tels que de nombreuses transitions (p. ex., départ du domicile familial) et une exploration identitaire (Arnett, 2000). La majorité des étudiants universitaires tombent dans cette catégorie.

Étudiants universitaires

Les étudiants postsecondaires sont le groupe d'âge dont l'état de santé psychologique est le plus affecté (Institut de la statistique du Québec, 2015). En effet, plusieurs rapports dressent un portrait inquiétant de la situation de ces étudiants. Notamment, près du tiers d'entre eux souffrent de détresse psychologique et près de la moitié rapportent avoir ressenti des symptômes dépressifs au cours de la dernière année (Grégoire, Lachance, Bouffard, Hontoy, & DeMondehare, 2016; National College Health Assessment, 2016).

Au Québec, ce sont les individus âgés entre 15 et 24 ans qui vivraient le plus de détresse psychologique (Camirand & Nanhou, 2008).

Selon les résultats de la campagne panquébécoise sur la santé psychologique de 24 000 étudiants universitaires québécois (UEQ, 2019), près de 60 % d'entre eux ont un niveau élevé de détresse psychologique, en comparaison à 20 % dans la population générale (Caron & Liu, 2010). Plus précisément, 20 % de ces étudiants présentent des symptômes dépressifs demandant des ressources psychologiques ou médicales et près de 10 % rapportent avoir déjà eu des idées suicidaires (UEQ, 2019). De plus, les étudiants ont fait une utilisation sept fois plus grande des services psychologiques comparativement aux étudiants en 1993 et les mandats de consultation pour dépression, idées suicidaires et anxiété ne cessent d'augmenter (Center for Collegiate Mental Health, 2015). Cette détresse entraînerait notamment des conséquences sur le rendement scolaire et sur le décrochage scolaire (Eisenberg et al., 2009). À l'inverse, le succès scolaire serait expliqué par les relations interpersonnelles, les habiletés sociales et émotionnelles, ainsi que par des concepts liés à la perception de soi comme l'estime de soi (Eisenberg et al., 2009).

Personnalité et bien-être

Plusieurs recherches ont examiné les liens entre les traits de la personnalité et le bien-être subjectif (Anglim & Grant, 2016; DeNeve & Cooper, 1998; Diener et al., 2003; Ryan & Deci, 2000; Sun et al., 2017; Wilson, 1967). Certains auteurs (p. ex., Weiss et al., 2008) abordent la personnalité comme étant l'un des prédicteurs les plus forts et les plus

consistants du bien-être, d'où l'importance de pousser la compréhension des liens entre ces deux variables.

Les modèles hiérarchiques de la personnalité du Big Five et de l'HEXACO prédisent efficacement le bien-être (Anglim, Horwood, Smillie, Marrero, & Wood, 2020). La variance expliquée du bien-être est cependant répartie différemment selon les dimensions. Notamment, le Névrotisme est le prédicteur le plus fort du Big Five en lien avec le bien-être, tandis que l'Extraversion est le prédicteur le plus fort de l'HEXACO (Lee & Ashton, 2018). Les deux modèles de la personnalité seront présentés étant donné le peu de littérature existant entre l'HEXACO et le bien-être.

Big Five et bien-être

DeNeve et Cooper (1998) et Steel, Schmidt et Schultz (2008) ont conduit des méta-analyses portant sur le lien entre les dimensions du Big Five et le bien-être subjectif (BES; Diener, 1984). Les corrélations les plus fortes étaient entre Névrotisme et les deux variables de Satisfaction par rapport à sa vie et Émotions négatives, ainsi qu'entre Extraversion et Émotions positives. D'autres études (p. ex., Butkovic, Brkovic, & Bratko, 2011; Grant, Langan-Fox, & Anglim, 2009) ont examiné les liens entre les dimensions du Big Five et les dimensions du bien-être psychologique (Ryff, 1989) : Autonomie, Compétence, Croissance personnelle, Relations positives avec autrui, Acceptation de soi et Sens de la vie. Les dimensions Névrotisme, Extraversion et Conscience corrélaient le plus fortement avec le BEP. Finalement, une étude de Grant et al. (2009) a comparé le

BES et le BEP en lien avec la personnalité. Elle a révélé que les dimensions du BEP corrôlaient davantage avec la personnalité que le BES. Finalement, selon une méta-analyse menée par Anglim et al. (2020), le Névrotisme est un très fort prédictéur du bien-être, tandis que l'Extraversion et la Conscience sont considérées comme d'assez forts prédictéurs et que l'Ouverture et l'Agréabilité sont plus modestes.

HEXACO et bien-être

Rares sont les recherches qui ont mis en lien l'inventaire de personnalité HEXACO avec les différents modèles du bien-être. Aghababaei et Arji (2014) ont conduit trois études dans lesquelles différents modèles de la personnalité sont liés au bien-être. Plus précisément, le Big Five, l'HEXACO et le BIS-BAS (Carver & White, 1994; échelle qui mesure la sensibilité aux renforcements positifs et négatifs) sont examinés dans la prédiction du bien-être subjectif, mesuré par l'Échelle de satisfaction de vie (BES; Diener, 1984) et du bien-être psychologique, mesuré par l'Échelle du bien-être psychologique (BEP; Ryff, 1989). Les conclusions montrent que la dimension Extraversion de l'HEXACO est celle qui est la plus corrélée au BES et au BEP, tandis que la dimension Honnêteté-Humilité n'est pas corrélée au BES. Lorsque les composantes du BEP faisant partie du modèle PERMA sont ciblées (Relations interpersonnelles positives et Sens), des liens significatifs sont montrés entre les Relations interpersonnelles positives et les dimensions d'Extraversion, de Conscience, d'Agréabilité et d'Ouverture de l'HEXACO, ainsi qu'entre la composante de Sens avec les dimensions d'Extraversion, de Conscience et d'Ouverture et l'HEXACO.

Des limites sont présentes dans l'étude. D'abord, l'échantillon se compose seulement d'étudiants iraniens, limitant la généralisation des résultats. En effet, il est difficile de généraliser aux sociétés occidentales, puisque cette culture est davantage collectiviste qu'individualiste. De plus, la satisfaction de vie est mesurée à l'aide d'un seul item : « Je suis satisfait(e) de ma vie ». Cette mesure ne tient ainsi pas compte du fait que le bien-être subjectif s'élargit à plus que la satisfaction de vie (p. ex., vivre des émotions positives).

Ensuite, une méta-analyse de Anglim et ses collègues (2020) montre que le modèle du Big Five et celui de l'HEXACO sont également efficaces pour prédire le bien-être. De plus, les auteurs mettent la lumière sur les liens entre le modèle HEXACO et le bien-être subjectif et psychologique (BES; Diener, 1984 et BEP; Ryff, 1989). D'abord, la relation entre la personnalité et le bien-être est considérée comme forte. Plus précisément, la corrélation la plus forte du modèle HEXACO avec le bien-être est l'Extraversion, suivie par Conscience (corrélations fortes), Honnêteté-Humilité, Émotivité, Agréabilité et Ouverture (corrélations modestes). Cette méta-analyse expose le besoin d'avoir plus de recherches incluant des modèles multidimensionnels du bien-être. Si les composantes faisant partie du modèle PERMA sont ciblées parmi les composantes du BES et du BEP (Émotions positives, Relations positives et Sens), des corrélations de moyennes à fortes existent. Plus précisément, l'Honnêteté-Humilité a des corrélations modestes avec les Relations Positives (BEP), l'Extraversion a des corrélations fortes ou très fortes avec l'ensemble des composantes, l'Agréabilité a des corrélations moyennes avec les Relations

positives, tandis que la Conscience a des corrélations fortes avec les Émotions positives et le Sens.

Objectifs et hypothèses

L'objectif principal de cette étude est d'analyser les liens qui peuvent exister entre les traits de la personnalité et le bien-être chez les étudiants universitaires.

Dans le cadre de ce projet, la personnalité sera définie comme un noyau relativement stable de l'individu formé d'éléments génétiques (innés) et acquis par le conditionnement et les apprentissages. La personnalité est ce qui qualifie l'individu dans ses modes d'action et dans ses réactions face à ses besoins personnels et à l'environnement. De plus, elle est une notion évolutive qui se forme dès l'enfance et qui se stabilise au début de l'âge adulte (Benedetto, 2008). En effet, cette définition met en exergue les trois caractéristiques essentielles au concept de personnalité : cohérence, dynamique et stabilité.

En ce qui a trait aux modèles utilisés, l'inventaire de personnalité HEXACO sera choisi. En effet, Lee et Ashton (2004) soutiennent que le modèle HEXACO est plus équilibré que celui du Big Five, notamment par son cadre théorique minutieux expliquant mieux certains traits de personnalité et par l'ajout de la composante sur les vertus et l'éthique. En effet, des traits comme la féminité ou le manque d'intégrité sont liés au modèle HEXACO par la dimension de l'Honnêteté-Humilité, tandis qu'ils sont faiblement ou non corrélés au modèle du Big Five (Ashton, 2013). Pour mesurer le bien-être, le

modèle PERMA sera utilisé puisqu'il est novateur et qu'il présente une vision pluridimensionnelle (Seligman, 2013). En effet, utiliser un modèle multidimensionnel a une valeur pratique et scientifique importante étant donné que la variation des différentes composantes donne une description plus précise et complète du bien-être intra-individuel et interindividuel (Butler & Kern, 2015; Kern, Waters, Adler, & White, 2015).

La présente recherche évaluera donc les liens présents entre les six dimensions de la personnalité de l'inventaire de personnalité HEXACO et les cinq composantes du bien-être du modèle PERMA auprès d'un échantillon tiré de la population universitaire québécoise.

Même si la visée première de cette étude est exploratoire, certaines hypothèses peuvent être posées à la suite des résultats de recherche présentés précédemment : (1) la dimension de personnalité Honnêteté-Humilité sera corrélée positivement aux Relations positives; (2) la dimension de personnalité Émotivité ne sera pas corrélée aux composantes du bien-être; (3) la dimension de personnalité Extraversion sera corrélée positivement avec l'ensemble des composantes du bien-être; (4) la dimension de personnalité Agréabilité sera corrélée positivement avec les Relations positives; (5) la dimension de personnalité Conscience sera corrélée positivement avec les composantes Émotions Positives et Sens; et (6) la dimension de personnalité Ouverture ne sera pas corrélée aux composantes du bien-être.

Méthode

Dans cette section, les éléments importants à propos du recrutement et des analyses statistiques de ce projet sont présentés, soit la population, les procédures, les instruments de mesure ainsi que la description des analyses effectuées.

Population et procédure

Un échantillon d'étudiants âgés de 18 ans et plus inscrits à temps plein dans une institution universitaire québécoise a été recruté à l'hiver 2020 afin de répondre à trois questionnaires en ligne. Les questionnaires visaient à connaître les données sociodémographiques des participants, ainsi que leurs traits de personnalité et leur niveau de bien-être. Le recrutement s'est fait par le biais des réseaux sociaux. Plus précisément, une annonce de recrutement a été partagée auprès de nombreuses pages *Facebook* ciblant les étudiants universitaires québécois, tels que « UQTR psychologie » et « Communications UQAM ».

Avant de participer à l'étude, les étudiants devaient avoir lu le formulaire d'information et de consentement présentant entre autres le but de l'étude, le droit de retrait, les avantages, les inconvénients, ainsi que les risques associés à leur participation. Afin de consentir à participer, ils devaient cliquer sur « Je confirme avoir lu le formulaire précédent et j'accepte de participer ». L'ensemble du processus était anonyme et aucune compensation n'était offerte aux participants. L'étude a été approuvée par le Comité

d'éthique de la recherche auprès des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Instruments de mesure

Un questionnaire sociodémographique a d'abord été utilisé afin de dresser le portrait global des individus qui participaient au projet de recherche. Il incluait 11 questions portant notamment sur l'âge, le genre, l'état civil, le revenu annuel et le niveau de scolarité. Deux autres questionnaires ont ensuite permis de mesurer les variables à l'étude.

Traits de personnalité

Les traits de personnalité ont été évalués au moyen de la version française (Boies et al., 2004) du *HEXACO Personality Inventory-Revised* (HEXACO-PI-R) (Lee & Ashton, 2004). Il s'agit d'un questionnaire autorapporté qui est composé de 100 items (p. ex., « Visiter une galerie d'art m'ennuierait ») et qui explore six grandes dimensions de la personnalité, soit l'Honnêteté-Humilité, l'Émotivité, l'Extraversion, l'Agréabilité et la Conscience et l'Ouverture à l'expérience. Chacun de ces six traits est mesuré à l'aide de 16 questions et se subdivise en quatre sous-dimensions (voir Tableau 1 pour les dimensions et sous-dimensions). Les scores reposent sur une échelle de Likert variant de *Pas du tout d'accord* (1) à *Tout à fait d'accord* (5). La moitié des items sont des affirmations positives, alors que l'autre moitié est formulée de manière négative dans le but de réduire un biais pouvant provenir du participant. La cohérence interne est considérée comme « bonne » selon une étude de validation de Lee et Ashton (2018) :

Honnêteté-Humilité ($\alpha = 0,82$), Émotivité ($\alpha = 0,84$), Extraversion ($\alpha = 0,85$), Agréabilité ($\alpha = 0,84$), Conscience ($\alpha = 0,84$) et Ouverture à l'expérience ($\alpha = 0,81$).

Bien-être

Le *PERMA-profiler* (Butler & Kern, 2015) a été utilisé dans le but de mesurer les différentes composantes du bien-être : Émotions positives, Engagement, Relations interpersonnelles positives, Sens et Accomplissement. Il s'agit d'un questionnaire de 23 items de la mesure PERMA, la taxonomie de Seligman (2013), traduit par les auteures de la présente étude puisqu'aucune traduction française officielle n'existait. Ce questionnaire est séparé en « blocs » et est répondu à l'aide d'une échelle de type Likert qui compte 10 points. Le libellé de l'échelle varie selon les « blocs » : *Pas du tout* (0) à *Complètement* (10) pour des items tels que « Dans quelle mesure recevez-vous l'aide et le soutien des autres quand vous en avez besoin? » et *Jamais* (0) à *Toujours* (10) pour des items comme « En général, à quelle fréquence vous sentez-vous d'humeur positive? » Le test présente des bonnes qualités psychométriques, ce qui est reflété par les analyses de l'étude de validation de Butler et Kern (2015). Les indices de cohérence interne sont « acceptables », « bons » ou « excellents » selon les dimensions : émotions positives ($\alpha = 0,88$), engagement ($\alpha = 0,72$), relations ($\alpha = 0,82$), sens ($\alpha = 0,90$) et accomplissement ($\alpha = 0,79$). De plus, ce questionnaire autorapporté a des coefficients de corrélation test-retest variant de 0,64 (émotions positives) à 0,86 (sens).

Analyses statistiques

Au total, 690 étudiants ont accédé aux questionnaires en ligne, mais seulement 218 d'entre eux ont répondu à au moins une question de l'HEXACO-PI-R et 181 à au moins une question du *PERMA-Profilier*. Les analyses ont toutefois été menées sur les participants ayant répondu à l'ensemble des questions des différentes mesures à l'étude, ce qui donne un échantillon final de 144 participants. Des analyses descriptives ont été menées et des corrélations de Pearson ont été calculées afin de dresser le portrait de ces participants.

Par la suite, afin de tester les hypothèses de l'étude, des analyses de régression linéaire multiple ont été conduites entre les traits de personnalité et chacune des cinq composantes du bien-être. Étant donné la visée exploratoire de l'étude, des régressions avec entrée progressive (méthode pas à pas) ont été utilisées afin de baser la sélection des prédicteurs sur des critères statistiques. Le critère de sélection par défaut pour inclure un prédicteur dans le modèle était une statistique F significative à $p < 0,05$, tandis que celui pour éliminer un prédicteur était une statistique F non significative à $p > 0,10$.

Les postulats de normalité des résidus, d'absence de multicolinéarité et de valeurs extrêmes ont été vérifiés. La présence d'une ou de deux valeurs extrêmes, définies par Tabachnick et Fidell (2012) comme les cas qui ont des résidus standardisés de plus de 3,3 ou de moins de -3,3, a été observée dans trois des cinq modèles de régression. Après examen de ces valeurs extrêmes, elles ont été retirées de ces modèles.

Les analyses ont été conduites avec la version 27 de SPSS avec un $p < 0,05$ considéré significatif.

Résultats

Cette section expose les caractéristiques sociodémographiques des participants, les statistiques descriptives des variables à l'étude et les résultats des analyses effectuées. Pour ce faire, des tableaux et des précisions ajoutées à propos des résultats permettent d'explicitier les informations essentielles sur la population à l'étude ainsi que sur les dimensions de la personnalité et les composantes du bien-être.

Caractéristiques des participants

L'échantillon est composé de 129 femmes (89,6 %) et de 15 hommes (10,4 %) âgés de 18 à 44 ans ($M = 26,12$, $ÉT = 5,39$) étudiant principalement en psychologie (47,2 %) et ayant le français (99,3 %) ou l'anglais (0,7 %) comme langue maternelle. Les participants proviennent de plus d'une trentaine de programmes universitaires différents. Les autres données sociodémographiques les concernant figurent dans le Tableau 2.

Le Tableau 3 présente les statistiques descriptives des dimensions de la personnalité et des composantes du bien-être de même que les corrélations entre ces dimensions et ces composantes.

Tableau 2

Caractéristiques sociodémographiques des participants

Caractéristiques	<i>n</i>	%
Statut conjugal		
Célibataire	61	42,4
En couple	80	55,6
Séparé(e)/divorcé(e)	3	2,0
Origine ethnique		
Caucasienne	135	93,8
Autochtone	2	1,4
Asiatique	1	0,7
Latine	1	0,7
Ne s'identifie à aucune ethnie	2	1,4
Autre	3	2,0
Cohabitation		
Non (Seul(e))	31	21,7
Oui (p. ex., conjoint, colocataire)	91	63,7
Vit chez ses parents	19	13,3
Autre	2	1,4
Revenu personnel		
9999 \$ et moins	37	25,7
De 10 000 à 19 999 \$	60	41,7
20 000 \$ et plus	43	28,8
Préfère ne pas répondre	4	2,8
Plus haut niveau de scolarité terminé		
Cégep	31	21,7
Certificat	16	11,3
Baccalauréat	62	43,3
Maitrise	35	23,6
Heures consacrées à étudier (par semaine)		
0 à 10 heures	47	32,6
11 à 20 heures	54	37,5
Plus de 20 heures	43	29,9

Tableau 3

Statistiques descriptives des dimensions de personnalité et des composantes du bien-être

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Minimum	39,000	32,000	32,000	24,000	27,000	33,000	2,670	3,000	1,670	1,330	0,670
Maximum	76,000	77,000	77,000	64,000	76,000	76,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
Moyenne	59,950	55,900	53,520	46,420	59,940	58,450	6,920	7,360	7,630	7,460	7,540
Écart-type	8,460	9,170	8,940	8,420	8,850	9,390	1,600	1,390	1,720	1,750	1,290

Tableau 4

Coefficients de corrélation des dimensions de personnalité et des composantes du bien-être

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Honnêteté		0,031	0,070	0,346***	0,094	0,116	0,118	0,088	0,131	0,143	0,130
2. Émotivité			-0,054	-0,176	0,146	0,018	-0,149	0,004	-0,097	-0,194	-0,132
3. Extraversion				-0,007	0,041	-0,061	0,535***	0,382***	0,412***	0,471***	0,290***
4. Agréabilité					-0,010	-0,018	0,274**	0,110	0,298***	0,175*	0,092
5. Conscience						-0,110	0,103	0,230**	0,122	0,285**	0,407***
6. Ouverture							-0,183*	0,135	-0,006	-0,169*	-0,075
7. Émotions positives								0,569***	0,662***	0,670***	0,470***
8. Engagement									0,425***	0,589***	0,444***
9. Relations										0,514***	0,307***
10. Sens											0,573***
11. Accomplissement											

Notes. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$.

Le modèle de régression portant sur les Émotions positives (voir Tableau 4) est significatif ($F[3, 140] = 29,049, p < 0,001$) et explique 38,4 % de variance ($R^{2aj} = 0,370$). Plus précisément, l'Extraversion ($\beta = 0,527, p < 0,001$), l'Agréabilité ($\beta = 0,274, p < 0,001$) et l'Ouverture à l'expérience ($\beta = -0,145, p < 0,031$) sont significativement liés à la composante des Émotions positives. Plus les étudiants ont un score élevé aux dimensions Extraversion et Agréabilité, plus ils vivent des émotions positives, tandis que plus ces personnes ont un score élevé à la dimension Ouverture, moins elles vivent d'émotions positives.

Le modèle de régression multiple portant sur l'Engagement (voir Tableau 5) est significatif ($F[3, 140] = 13,607, p < 0,001$) et explique 22,6 % de variance ($R^{2aj} = 0,209$). Plus précisément, l'Extraversion ($\beta = 0,384, p < 0,001$), la Conscience ($\beta = 0,235, p = 0,002$) et l'Ouverture à l'expérience ($\beta = 0,184, p = 0,015$) sont positivement liées à l'Engagement d'une manière significative. En d'autres termes, plus les étudiants de l'échantillon ont un score élevé aux dimensions Extraversion, Conscience et Ouverture à l'expérience, plus ils vivent des niveaux élevés d'engagement.

Le modèle portant sur les Relations interpersonnelles positives (voir Tableau 6) est significatif ($F[2, 140] = 25,880, p < 0,001$) et explique 27,0 % de variance ($R^{2aj} = 0,259$). Plus précisément, l'Extraversion ($\beta = 0,432, p < 0,001$) et l'Agréabilité ($\beta = 0,291, p < 0,001$) sont positivement liées aux Relations interpersonnelles positives. En d'autres

mots, plus les étudiants de l'échantillon ont un score élevé aux dimensions Extraversion et Agréabilité, plus ils vivent de relations interpersonnelles positives.

Tableau 5

Modèle final de régression prédisant les Émotions positives

Prédicteurs	B	ES B	β	t	p
Extraversion	0,094	0,012	0,527	7,935	< 0,001
Agréabilité	0,052	0,013	0,274	4,136	< 0,001
Ouverture	-0,025	0,011	-0,145	-2,186	0,031

Tableau 6

Modèle final de régression prédisant l'Engagement

Prédicteurs	B	ES B	β	t	p
Extraversion	0,060	0,012	0,384	5,151	< 0,001
Conscience	0,037	0,012	0,235	3,134	0,002
Ouverture	0,027	0,011	0,184	2,459	0,015

Tableau 7

Modèle final de régression prédisant les Relations interpersonnelles positives

Prédicteurs	B	ES B	β	t	p
Extraversion	0,080	0,013	0,432	5,978	< 0,001
Agréabilité	0,058	0,014	0,291	4,035	< 0,001

Le modèle portant sur la composante de Sens (voir Tableau 7) est significatif ($F[4, 138] = 21,819, p < 0,001$) et explique 38,7 % de variance ($R^2_{aj} = 0,370$). Plus précisément, l'Extraversion ($\beta = 0,457, p < 0,001$), l'Agréabilité ($\beta = 0,185, p = 0,007$) et la Conscience ($\beta = 0,305, p < 0,001$) sont positivement liées au Sens d'une manière significative. De plus, l'Émotivité ($\beta = -0,193, p = 0,006$) est négativement et significativement liée à la composante de Sens. En d'autres mots, plus les étudiants de l'échantillon ont un score élevé aux dimensions Extraversion, Agréabilité et Conscience, plus ils vivent des niveaux élevés de sens dans leur vie, tandis que plus ils ont des niveaux élevés à la dimension Émotivité, moins ils vivent des niveaux élevés de sens.

Le modèle portant sur l'Accomplissement (voir Tableau 8) est significatif ($F[3, 138] = 11,829, p < 0,001$) et explique 20,5 % de la variance ($R^2_{aj} = 0,187$). Plus précisément, l'Extraversion ($\beta = 0,238, p = 0,002$) et la Conscience ($\beta = 0,363, p < 0,001$) sont positivement liées à l'Accomplissement d'une manière significative, tandis que l'Émotivité ($\beta = -0,171, p = 0,028$) est significativement liée à l'Accomplissement d'une manière négative. En d'autres termes, plus les étudiants de l'échantillon ont un score élevé aux dimensions Extraversion et Conscience, plus ils vivent des niveaux élevés d'accomplissement. Au contraire, plus les individus ont des scores élevés à la dimension Émotivité, moins ils vivent des niveaux élevés d'accomplissement.

Tableau 8

Modèle final de régression prédisant le Sens

Prédicteurs	B	ES B	β	t	p
Émotivité	-0,036	0,013	-0,193	-2,819	0,006
Extraversion	0,088	0,013	0,457	6,846	< 0,001
Agréabilité	0,038	0,014	0,185	2,732	0,007
Conscience	0,059	0,013	0,305	4,516	< 0,001

Tableau 9

Modèle final de régression prédisant l'Accomplissement

Prédicteurs	B	ES B	β	t	p
Émotivité	-0,020	0,009	-0,171	-2,214	0,028
Extraversion	0,029	0,009	0,238	3,132	0,002
Conscience	0,047	0,010	0,363	4,711	< 0,001

Discussion

Cette étude avait pour but d'analyser les liens qui peuvent exister entre les traits de la personnalité et le bien-être chez les étudiants universitaires à l'aide de l'inventaire de personnalité HEXACO (Honnêteté-Humilité, Émotivité, Extraversion, Agréabilité, Conscience et Ouverture) et du modèle de bien-être PERMA (Émotions Positives, Engagement, Relations positives, Sens, Accomplissement). Les hypothèses portant sur les dimensions de l'Extraversion et de l'Agréabilité ont été appuyées par les résultats, tandis que les hypothèses sur la dimension de la Conscience a été partiellement appuyée. Les hypothèses sur les dimensions de l'Honnêteté-Humilité, l'Émotivité et l'Ouverture n'ont, quant à elles, pas été appuyées. Puisque la grande majorité des répondants de l'étude sont des femmes, il est important de garder en tête que les résultats présentés sont d'abord et avant tout applicables à ce genre.

Honnêteté-Humilité et composantes PERMA

Les résultats n'appuient pas l'hypothèse qui stipulait que la dimension de personnalité de l'Honnêteté-Humilité serait liée aux Relations positives. En effet, cette dimension n'est liée à aucune composante du modèle PERMA.

Les écrits à ce sujet vont dans différentes directions. En effet, les conclusions varient entre des liens négatifs (Churchyard, Pine, Sharma, & Fletcher, 2014), l'absence de liens (Aghababaei & Arji, 2014) et des liens positifs (p. ex., MacInnis, Busseri, Choma, &

Hodson, 2013) entre la dimension Honnêteté-Humilité et le bien-être subjectif. Cette contradiction peut être expliquée par des liens contraires parmi les sous-dimensions. Plus précisément, les sous-dimensions de Sincérité et d'Équité seraient les plus liées au bien-être psychologique (Aghababaei & Arji, 2014), tandis que la sous-dimension de Modestie serait négativement ou non significativement liée à ce type de bien-être (Anglim et al., 2020).

L'étude de Aghababaei et Arji (2014) va tout de même dans le sens des résultats obtenus en montrant une absence de lien entre l'Honnêteté-Humilité et les Relations positives chez une population d'étudiants universitaires. En fait, la dimension Honnêteté-Humilité est un élément important pour comprendre des comportements sociaux comme la coopération (individus hauts en Honnêteté-Humilité) ou la manipulation (individus bas en Honnêteté-Humilité). Cependant, cette dimension n'influencerait pas les concepts liés au bonheur et à la satisfaction de vie chez une population universitaire (Aghababaei & Arji, 2014), tandis que ce serait le cas dans la population générale (Anglim et al., 2020). De plus, l'Honnêteté-Humilité est liée à l'autonomie, la maîtrise de l'environnement et la croissance personnelle chez les étudiants (Aghababaei & Arji, 2014); variables qui ne sont pas intégrées dans le modèle du bien-être PERMA. Un étudiant ayant un haut score à cette dimension serait alors un étudiant vertueux, qui ne retire pas forcément du bien-être de son éthique personnelle élevée.

Émotivité et composantes PERMA

L'hypothèse stipulant que la dimension de personnalité Émotivité ne serait pas corrélée aux composantes du bien-être n'a pas été appuyée. En effet, la dimension de personnalité Émotivité est liée négativement aux composantes de Sens et d'Accomplissement. En d'autres termes, plus les étudiants universitaires vivent de l'anxiété, de l'appréhension, de la dépendance et de la sensibilité (Émotivité), moins ils ont l'impression d'être connectés à quelque chose de plus grand qu'eux (Sens) et moins ils croient en leurs propres capacités (Accomplissement).

Les résultats sont cohérents avec les nombreuses études qui montrent que plus les individus sont sensibles aux émotions négatives (névrotisme élevé), moins ils se sentent autonomes, en contrôle de leur environnement et en contact avec un sentiment de sens à leur vie (Augusto, Pulido, & López-Zafra, 2010; Schmutte & Ryff, 1997; Siegler & Brummett, 2000; Steel et al., 2008). À cet effet, les études montrent que le Névrotisme (concept connexe à la dimension d'Émotivité de l'HEXACO) est un des plus forts prédicteurs du bien-être (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lauriola & Iani, 2017; Steel et al., 2008). En effet, plus les gens ont un score élevé à cette dimension, moins ils ressentent de bien-être. Cependant, même si l'Émotivité de l'HEXACO reste un prédicteur du bien-être, il est beaucoup moins fort que le Névrotisme du Big Five (Anglim et al., 2020).

Les gens qui ont un névrotisme élevé seraient plus sensibles aux stimuli négatifs et évalueraient les situations de manière plus négative (Gray, 1970). Ainsi, les étudiants ayant un score élevé à la dimension Émotivité pourraient vivre plus d'anxiété et d'appréhension que les étudiants ayant un score plus faible à cette dimension face aux stressseurs du milieu universitaire (p. ex., se faire des amis lors de l'entrée dans un nouveau programme, pression d'avoir des bonnes notes, difficultés financières).

En outre, plus les étudiants ont un névrotisme élevé, moins ils ressentent un sentiment d'appartenance à leur établissement scolaire (Zhang & Renshaw, 2020). Ce sentiment d'appartenance serait très important, puisque son absence joue un rôle important dans le développement de la dépression chez les étudiants (Grevenstein, Aguilar-Raab, & Bluemke, 2018; Renshaw & Rock, 2018). Il est ainsi possible que cette dépression mène à une perte de motivation, empêchant les étudiants de retirer un sentiment de sens et d'accomplissement dans leurs études. De plus, selon Frankl (2000), chercher un sens à sa vie et avoir un but existentiel permettraient aux individus de se renforcer afin de surmonter les conséquences de l'instabilité causée par les émotions négatives comme l'anxiété. En effet, l'étudiant ayant un score élevé à la dimension de l'Émotivité ne sent pas qu'il a une direction à sa vie, ce qui l'empêcherait d'apprécier l'importance des tâches à accomplir et d'être conscient de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

Extraversion et composantes PERMA

Les résultats appuient l'hypothèse qui stipulait que la dimension de personnalité de l'Extraversion est liée aux composantes du bien-être. En d'autres mots, plus les étudiants universitaires ont un niveau élevé d'Extraversion, plus ils se sentent bien (Émotions positives), plus ils sont pleinement présents dans leurs tâches (Engagement), plus ils vivent des connexions authentiques (Relations interpersonnelles positives), plus ils mènent une existence cohérente (Sens) et plus ils progressent vers leurs buts personnels (Accomplissement).

Ces résultats vont de pair avec ceux obtenus dans les études liant positivement l'Extraversion à plusieurs variables associées au bien-être (p. ex., Anglim et al., 2020; Costa & McCrae, 1995; Ozer & Benet-Martínez, 2006). En fait, l'Extraversion est le plus fort prédicteur de la satisfaction de vie des étudiants (Zhang & Renshaw, 2020). Les étudiants extravertis vivraient plus de bien-être (Aghababaei & Arji, 2014) et moins de symptômes dépressifs que leurs pairs plus introvertis, en démontrant notamment plus de résilience (McDonnell & Semkowska, 2020). Ils auraient ainsi plus de facilité à faire face aux épreuves scolaires.

Les résultats obtenus appuient l'idée que l'Extraversion est liée positivement aux Émotions positives. Quelques auteurs (p. ex., Costa & McCrae, 1995; Gray, 1970; Larsen & Katelaar, 1989) ont montré que les gens ayant un haut score d'Extraversion ont une probabilité plus élevée de vivre des émotions positives que les gens ayant un bas score à

cette dimension. De plus, les individus obtenant un haut score d'Extraversion apprécieraient davantage l'impact émotionnel des événements positifs (Ng & Diener, 2009).

Les résultats obtenus soutiennent également l'hypothèse selon laquelle l'Extraversion est liée aux Relations interpersonnelles positives. En ce sens, les individus extravertis aiment participer à des événements sociaux, développent des liens facilement et sont socialement compétents (Ashton, Lee, & Paunonen, 2002). Les études ne sont cependant pas unanimes au sujet des explications sous-jacentes (Lucas, Le, & Dyrenforth, 2008; Srivastava, Angelo, & Vallereux, 2008). À cet effet, une question qui découle de ces études est à savoir si les individus extravertis sont plus heureux parce qu'ils socialisent beaucoup ou si leur bonheur les pousse à aller facilement rechercher des interactions sociales. Somme toute, les étudiants extravertis réussiraient à établir des relations interpersonnelles positives et significatives, que ce soit parce qu'ils sont heureux ou pour être heureux.

Les résultats obtenus sont aussi en accord avec la littérature montrant un lien positif entre l'Extraversion et le Sens (p. ex., Lavigne, Hofman, Ring, Ryder, & Woodward, 2013). Cependant, les sources de ce sens pourraient différer parmi les individus extravertis. À cet effet, une personne à la fois ouverte et extravertie pourrait donner du sens à sa vie par la connaissance de soi et la liberté (Schnell & Becker, 2006), tandis qu'une personne à la fois consciencieuse et extravertie trouverait du sens à travers son

travail et sa famille (Lavigne et al., 2013). Il est ainsi possible que les étudiants extravertis aient accès à plusieurs sources de sens dans leur quotidien, que ce soit à travers leurs études ou leurs relations interpersonnelles.

Les études antérieures ne sont pas cohérentes par rapport aux liens entre l'Extraversion et l'Accomplissement (p. ex., Luciano, Wainwright, Wright, & Martin, 2006; Nofle & Robins, 2007; Paunonen & Ashton, 2001). Les résultats peuvent dépendre de la définition donnée à l'accomplissement. Selon le modèle PERMA, l'accomplissement est défini par le fait de se fixer des buts et de les atteindre (Seligman, 2013). Ainsi, même si l'Extraversion n'a pas ou peu d'effet sur le succès scolaire des étudiants (Trapmann, Hell, Hirn, & Schuler, 2007), l'individu ayant confiance en ses habiletés (lié à l'Extraversion) vit un sentiment d'autoefficacité (croyance qu'a un individu de réaliser une tâche; Bandura, 1977), en plus d'évaluer sa personne et ses accomplissements passés positivement (Stamp et al., 2015). L'étudiant extraverti pourrait ainsi ressentir un sentiment d'accomplissement lorsqu'il atteint des objectifs ou qu'il repense aux réalisations de son passé.

Aucune étude à ce jour n'a porté sur l'exploration des liens entre l'Extraversion et la composante d'Engagement telle que décrite dans le modèle PERMA. Par sa nature énergique et sociale, l'étudiant extraverti pourrait par exemple s'impliquer dans des groupes ou organisations d'intérêt personnel, dans lesquels il pourrait s'engager pleinement et être absorbé par ce qu'il fait.

Agréabilité et composantes PERMA

L'hypothèse stipulant que la dimension de personnalité Agréabilité serait corrélée positivement avec les Relations positives est appuyée. De plus, des liens additionnels ont été trouvés avec les composantes Émotions positives et Relations positives. En d'autres termes, plus les individus sont agréables (c.-à-d., acceptent les compromis, coopèrent avec autrui, pardonnent et ne jugent pas), plus ils vivent des émotions positives, plus ils ont des relations qui favorisent leur épanouissement et plus ils donnent une signification à leur vie (composante de Sens).

Ces résultats sont cohérents avec les nombreuses études concluant à un lien positif significatif entre la dimension de personnalité d'Agréabilité du Big Five, les Émotions positives et les Relations interpersonnelles positives (p. ex., Anglim & Grant, 2016; DeNeve & Cooper, 1998; Schmutte & Ryff, 1997). En effet, la dimension d'Agréabilité serait davantage en lien avec le bien-être dans un contexte social, menant les personnes avec un haut degré d'agréabilité à gérer leurs impulsions d'une manière prosociale (Abdullahi, Orji, Rabiou, & Kawu, 2020; McCrae & Costa, 2006). Cette dimension serait d'ailleurs le plus fort prédicteur de la qualité des amitiés chez des étudiants universitaires, et le social serait une variable explicatrice importante pour la satisfaction des étudiants (Demir & Weitekamp, 2007; Harris, Penet, Milleville, & Hayes, 2017).

Malgré l'hypothèse postulant seulement un lien positif avec les Relations positives, il n'est pas étonnant de voir un lien avec les Émotions positives. En effet, selon Anglim

et al. (2020), les individus ayant un haut score à la dimension d'Agréabilité selon l'HEXACO vivraient moins d'émotions négatives, sans nécessairement vivre plus d'émotions positives. Il est alors possible que les étudiants universitaires québécois agréables vivent plus d'émotions positives à travers leurs relations que la population générale.

De plus, la relation positive entre la dimension d'Agréabilité et le Sens pourrait être expliquée par la sous-dimension de la patience (p. ex., Wang, Li, Wang, & Wang, 2019). Effectivement, le sens peut se trouver dans les relations significatives positives et dans le fait de tolérer la souffrance par la patience et par des stratégies d'adaptation (Frankl, 2000). En plus de tirer des apprentissages pour donner un sens aux épreuves de la vie, les étudiants universitaires agréables vivraient des relations significatives leur permettant de vivre une existence cohérente.

Conscience et composantes PERMA

L'hypothèse stipulant que la dimension de personnalité Conscience serait corrélée positivement avec les composantes Émotions positives et Sens est partiellement appuyée. En effet, le lien au Sens appuie l'hypothèse stipulée, mais des liens ont également été trouvés avec l'Engagement et l'Accomplissement. En d'autres mots, plus les étudiants ont une conscienciosité élevée, plus ils sont pleinement présents dans leurs tâches (composante Engagement), plus ils sentent que leur vie est cohérente (composante de Sens) et plus ils ressentent un sens d'accomplissement.

Ces résultats sont cohérents avec la littérature (p. ex., Barrick & Mount, 1991; Roberts, Lejuez, Krueger, Richards, & Hill, 2014) soulignant le rôle de la Conscience dans la prédiction du rendement au travail (variable corrélée avec l'engagement et l'accomplissement) et du Sens. La Conscience est d'ailleurs le prédicteur le plus fort de la satisfaction et de l'efficacité scolaire (Zhang & Renshaw, 2020). Cette dimension de la personnalité serait alors reliée exclusivement à des concepts scolaires chez les étudiants (p. ex., rendement scolaire), expliquant le lien non significatif avec les Émotions positives.

Les personnes ayant des scores élevés à la dimension Conscience sont organisées, disciplinées, visent l'excellent et réfléchissent avant de prendre des décisions. Les résultats de l'étude pourraient alors être expliqués par le fait que la Conscience réfère à un sens de compétence (Seligman, 2013), qui est reflété par les composantes de Sens, d'Accomplissement et d'Engagement. En effet, la Conscience décrit une autorégulation liée à des buts à long terme (p. ex., famille, éducation, finance, santé) en renonçant au plaisir à court terme (Roberts et al., 2014). À cet effet, mettre le temps et les efforts nécessaires pour atteindre des buts personnels permet aux gens de donner un sens et une signification à leur vie, ce qui les connecte également à un sentiment profond de satisfaction (Anglim et al., 2020).

En ce sens, les étudiants ayant un score élevé à la dimension de Conscience, seraient productifs (de Vries, Wawoe, & Holtrop, 2015), useraient de stratégies efficaces face au stress scolaire (Yu & Luo, 2018) et vivraient un sentiment de compétence et de maîtrise

en accomplissant des tâches (Anglim et al., 2020). Il est donc possible que les étudiants consciencieux aient une forte capacité à se fixer des buts à long terme (p. ex., obtention d'un diplôme) et font ce qu'il faut pour atteindre leurs objectifs, leur conférant un sentiment d'accomplissement, d'engagement et de sens.

Ouverture et composantes PERMA

L'hypothèse selon laquelle la dimension de personnalité Ouverture n'est liée à aucune composante n'est pas appuyée. Étonnamment, la dimension de la personnalité Ouverture à l'expérience est corrélée négativement à la composante des Émotions positives et corrélée positivement à la composante d'Engagement. En d'autres mots, plus les personnes de l'échantillon sont curieuses, imaginatives, intéressées par les idées originales, moins elles vivraient d'émotions positives comme la joie et plus elles s'engageraient dans des activités d'une manière optimale en s'y immergeant (composante Engagement).

Les résultats de la littérature sont très controversés pour les liens entre l'Ouverture et les Émotions positives. En effet, certaines études montrent des liens positifs entre l'Ouverture et les Émotions positives et négatives (Barford & Smillie, 2016; McCrae & Costa, 1991), aucun lien significatif (Aghababaei & Arji, 2014; Zhang & Renshaw, 2020) ou un lien positif avec les émotions positives (DeNeve & Cooper, 1998). Les études vont également dans le sens que les gens ouverts seraient plus attentifs à leurs émotions, qu'elles soient positives ou négatives (Purnamaningsih, 2017), en plus d'être plus réactifs

aux stressseurs quotidiens (Komulainen et al., 2014). Puisque les étudiants ouverts sont des individus imaginatifs et curieux, il serait possible qu'ils recherchent fréquemment la nouveauté. En ce sens, la tendance à vouloir sortir de leur zone de confort pourrait mener à une baisse de leurs émotions positives, soit causée par le temps d'adaptation qui peut être inconfortable ou par un besoin de nouveauté non répondu.

L'Ouverture est la dimension la moins comprise dans les modèles hiérarchiques de personnalité (McCrae et al., 2004). Cette dimension pourrait faire fluctuer le bien-être, ce qui expliquerait les liens parfois positifs, parfois négatifs avec les émotions positives (Hill, Mroczek, & Young, 2014). À cet effet, de plus en plus d'études utilisent l'Ouverture comme modérateur, au lieu de la prendre comme prédicteur (p. ex., Shi, Dai, & Lu, 2016). La conscience que l'individu ouvert entretient envers son monde interne pourrait effectivement influencer le lien entre les traits de personnalité et le bien-être. Par exemple, un étudiant extraverti et ouvert qui se trouve dans une situation sociale pourrait être davantage en contact avec ses émotions positives qu'un étudiant extraverti qui n'a pas un degré d'ouverture élevé. Il serait ainsi intéressant de reproduire l'étude en modifiant le rôle de la dimension de l'Ouverture, de variable indépendante à variable modératrice.

Les résultats obtenus montrent également un lien positif entre l'Ouverture et l'Engagement. Les individus ouverts auraient tendance à être absorbés dans ce qu'ils font et à avoir plusieurs champs d'intérêt (DeNeve & Cooper, 1998; Wilson et al., 2014). Ces

caractéristiques sont liées à un engagement plus élevé dans un contexte scolaire (Kern et al., 2015).

Il est ainsi possible que les étudiants ouverts aient une facilité à s'engager pleinement dans les tâches qu'ils doivent faire. En revanche, ces étudiants porteraient une attention particulière à leur vécu interne et auraient ainsi conscience qu'ils vivent moins d'émotions positives que les autres étudiants.

Forces, limites et recherches futures

L'une des forces de cette étude est son caractère innovateur, puisqu'elle est la première à décrire les liens entre l'inventaire de personnalité HEXACO (Lee & Ashton, 2004) et le modèle de bien-être PERMA (Seligman, 2013). De plus, l'utilisation du modèle PERMA favorise une compréhension plus complète et nuancée du bien-être en incluant des composantes qui découlent d'une conceptualisation à la fois hédonique (Diener, 1984) et eudémonique (Ryff, 1989) du bien-être. À cet effet, connaître les composantes précises du bien-être permet de nuancer les résultats et de cibler des techniques de prévention ou d'intervention précises (Kern et al., 2015) en fonction de la personnalité des étudiants. Selon nos résultats, les étudiants susceptibles de vivre moins de bien-être sont ceux ayant une tendance à être introvertis, « désagréables » et/ou négligents. En termes de prévention, il serait ainsi possible de les cibler plus facilement et rapidement.

Enfin, la présente étude est l'une des rares à s'être centrée sur la personnalité et le bien-être des étudiants québécois. En effet, les auteurs utilisent souvent des variables comme le sexe (Caron & Liu, 2010), le soutien social (Nicpon et al., 2006) ou le statut socioéconomique (Ibrahim, Kelly, Adams, & Glazebrook, 2013) afin d'étudier les étudiants universitaires. De plus, maintes études ont ciblé la détresse psychologique des étudiants (p. ex., Caron & Liu, 2010; Steptoe, Tsuda, Tanaka, & Wardle, 2007) et non leur bien-être. Cependant, la détresse psychologique inclut seulement des variables affectives (p. ex., anxiété, dépression), tandis que le bien-être regroupe des variables affectives et cognitives. Le bien-être permet alors d'avoir un portrait plus complet de la santé mentale des étudiants.

L'étude présente des limites sur le plan méthodologique. En effet, l'utilisation d'un devis corrélationnel et transversal ne permet pas d'établir une relation causale. La personnalité et le bien-être peuvent alors s'entre-influencer (Soto, 2015). De même, les caractéristiques sociodémographiques de l'échantillon limitent la généralisation des résultats. Plus précisément, les participants se composent majoritairement de femmes inscrites en psychologie, ce qui affecte la validité externe de la présente étude. De plus, la faible taille d'échantillon a limité les possibilités d'analyses faute de puissance statistique (p. ex., analyses de modulation, modèle omnibus de type ANCOVA). En effet, ces modèles auraient intégré des variables contrôles intéressantes (p. ex., le genre) et auraient diminué le risque d'erreur de type 1. L'utilisation exclusive de mesures autorapportées est également une limite dans cette étude. À cet effet, une étude comparant les mesures

autorapportées et les mesures d'observation de l'HEXACO (Lee, Ashton, Morrison, Corder, & Dunlop, 2008) montre que les rapports d'observateur permettent de trouver des informations supplémentaires sur la personnalité d'une personne, qui ne sont pas complètement saisies par l'utilisation seule d'un test autorapporté.

Les résultats de la présente étude ont des implications pour la recherche en psychologie. Effectivement, ils appuient le fait que la personnalité est un fort prédicteur du bien-être. Il est ainsi possible de dire que le bien-être (ou les difficultés à atteindre le bien-être) est en partie associé à la personnalité chez une population d'étudiants universitaires québécois.

L'étude révèle également que les composantes du bien-être subjectif et du bien-être psychologiques sont prédites d'une manière similaire par les dimensions de la personnalité. En effet, les Émotions positives (BES) et le Sens (BEP) sont les composantes du bien-être les plus expliquées par les dimensions de la personnalité. Ces résultats révèlent d'abord que l'utilisation du modèle PERMA est pertinente chez une population universitaire. Ils révèlent également que les dimensions de personnalité contribuant au bien-être chez les étudiants universitaires québécois seraient davantage axés autour d'une recherche de sens et de plaisir que dans la population générale étant donné la différence entre la littérature et les résultats obtenus dans la présente recherche. Effectivement, il aurait été possible de croire que les composantes de l'engagement et de l'accomplissement prennent une place importante dans une population étudiante. Cela dit, les nuances

apportées par l'utilisation d'un modèle multidimensionnel ont mené à un constat différent : un étudiant extraverti qui trouve un sens à sa vie est un étudiant qui atteint un niveau de bien-être élevé.

Les résultats appuient les maintes études montrant que l'Extraversion est le plus fort prédicteur du bien-être, et ce, même chez les étudiants universitaires québécois. Outre le caractère stéréotypé de l'étudiant extraverti qui est social et heureux, cet étudiant serait également pleinement engagé dans ses tâches scolaires et sentirait qu'il a une existence cohérente. En effet, les individus extravertis puisent du sens dans plusieurs sources (dont la liberté, le plaisir, l'individualisme, le bien-être; Schnell & Becker, 2006). L'université serait alors un puits inépuisable de bien-être pour l'étudiant extraverti (p. ex., relations, accomplissements, dépassement de soi, plaisir). Alors que la présente étude et la littérature suggèrent que les introvertis vivent moins de bien-être (p. ex., Zelenski, Sobocko, & Whelan, 2021), de futures recherches devraient cibler les explications sous-jacentes à ce propos en ajoutant, par exemple, des variables modératrices comme l'estime de soi et le soutien social. En effet, les individus introvertis auraient tendance à avoir une estime de soi plus faible (Cheng & Furnham, 2003), ce qui pourrait influencer significativement les résultats.

Les résultats obtenus ont également révélé une absence de lien entre l'Honnêteté-Humilité et les composantes du bien-être chez les étudiants universitaires. Ces résultats ne vont pas dans le sens de la méta-analyse de Anglim et al. (2020) appuyant un lien positif

entre cette dimension et les Relations positives. En effet, il serait possible de penser qu'un individu adoptant des comportements éthiques et prosociaux vivrait plus de bien-être à travers ses relations. Une piste d'explication pour ce résultat est que les dimensions de personnalité contribuant au bien-être dans la population générale seraient différentes du bien-être des étudiants universitaires québécois. Une autre piste d'explication serait que l'Honnêteté-Humilité pourrait avoir un rôle de modération, et non de prédiction, dans les liens entre personnalité et bien-être.

La présente étude est aussi venue remettre en question quelques-unes des hypothèses de départ, notamment concernant le lien négatif entre l'Ouverture et les Émotions positives. En effet, les étudiants universitaires québécois vivent plus de bien-être à travers le sens, les émotions positives et les relations qu'à travers leur engagement et leurs accomplissements selon leurs dimensions de personnalité. Les étudiants extravertis, consciencieux et/ou agréables seraient ceux qui ont un degré plus élevé de bien-être, ce qui remet en cause le rôle de l'Ouverture et de l'Honnêteté-Humilité dans le bien-être des étudiants.

Pour pallier les limites de la présente étude, les prochaines recherches sur le sujet gagneront à utiliser des rapports d'observation en complément aux mesures autorapportées. Afin de mieux comprendre certains résultats (p. ex., absence de lien avec la dimension Honnêteté-Humilité), des recherches futures pourraient inclure les sous-dimensions des modèles hiérarchiques de la personnalité en lien avec le bien-être. De plus,

les prochaines études gagneraient à augmenter la proportion d'étudiants de sexe masculin et de recruter des étudiants de différents programmes et de diverses diplomations (baccalauréat, maîtrise, doctorat et postdoctorat) afin de favoriser une meilleure représentativité des étudiants universitaires québécois.

Conclusion

Un constat important des présents résultats est le rôle clé de l'Extraversion en lien avec le bien-être. En plus de prédire l'ensemble des composantes du modèle PERMA (Émotions positives, Engagement, Relations, Sens et Accomplissement), cette dimension est souvent celle qui explique le plus la variation du bien-être. Un autre constat est l'absence du rôle de l'Honnêteté-Humilité vis-à-vis le bien-être. De plus, les composantes de Sens et d'Émotions Positives du modèle PERMA ressortent comme celles qui sont le plus expliquées par la personnalité.

Sur le plan des connaissances, cette étude appuie l'importance de conceptualiser la personnalité et le bien-être des étudiants selon une vision multidimensionnelle. En effet, l'utilisation des modèles HEXACO et PERMA a permis d'apporter des nuances essentielles aux conclusions. De futures recherches sont toutefois souhaitées afin de mieux comprendre les résultats surprenants en lien avec certaines dimensions de la personnalité, soit l'Honnêteté-Humilité et l'Ouverture. À cet effet, l'inclusion des sous-dimensions de la personnalité du modèle HEXACO et de rapports d'observation dans les analyses sont encouragées.

Références

- Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabi, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality and subjective well-being: Towards personalized persuasive interventions for health and well-being. *Online Journal of Public Health Informatics*, 12(1), e1. doi: 10.5210/ojphi.v12i1.10335
- Aghababaei, N., & Arji, A. (2014). Well-being and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences*, 56, 139-142.
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. New York, NY: Holt, Rinehart, & Winston.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York, NY: Holt, Rinehart, & Winston.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). *Trait-names: A psycho-lexical study*. *Psychological Monographs*, 47(1), i-171.
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17, 59-80. doi: 10.1007/s10902-014-9583-7
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279-323. doi: 10.1037/bul0000226
- Anglim, J., & O'Connor, P. (2018). Measurement and research using the Big Five, HEXACO, and narrow traits: A primer for researchers and practitioners. *Australian Journal of Psychology*, 71(1), 16-25. doi: 10.1111/ajpy.12202
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Ashton, M. C. (2013). *Personality and individual differences*. Paris, France : Elsevier.
- Ashton, M. C., Lee, K., & de Vries, R. E. (2014). The HEXACO honesty-humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139-152. doi: 10.1177/1088868314523838

- Ashton, M. C., Lee, K., & Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*(1), 245-252. doi: 10.1037/0022-3514.83.1.245
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., De Vries, R. E., Di Blas, L., ... De Raad, B. (2004). A six-factor structure of personality-descriptive adjectives: Solutions from psycholexical studies in seven languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 356-366. doi: 10.1037/0022-3514.86.2.356
- Ashton, M. C., Lee, K., & Son, C. (2000). Honesty as the sixth factor personality: Correlations with Machiavellianism, primary psychopathy, and social adroitness. *European Journal of Personality*, *14*, 359-368. doi: 10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<359::AID-PER382>3.0.CO;2-Y
- Aspinwall, L., & Staudinger, U. (2003). A psychology of human strengths: Some central issues of an emerging field. Dans L. Aspinwall & U. Staudinger (Éds), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 9-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Augusto, J. M., Pulido, M., & López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of PWB in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality*, *38*, 783-794.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191-215. doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191
- Barenbaum, N. B., & Winter, D. G. (2008). History of modern personality theory and research. Dans O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Éds), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 3-26). New York, NY: Guilford Press.
- Barford, K. A., & Smillie, L. D. (2016). Openness and other big five traits in relation to dispositional mixed emotions. *Personality and Individual Differences*, *102*, 118-122. doi: 10.1016/j.paid.2016.07.002
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, *44*(1), 1-26. doi: 10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x
- Benedetto, P. (2008). *Psychologie de la personnalité*. Paris, France : De Boeck Université.

- Benny, M. (2016). La santé psychologique, le bien-être et le bonheur. Dans M. Benny, A. Huot, J.-A. Lalonde, J. Landry-Cuerrier, L. Marinier, & M.-A. Sergerie (Éds), *Santé mentale et psychopathologie : une approche biopsychosociale* (pp. 78-108). Montréal, QC : Modulo Éditeur.
- Boies, K., Yoo, T.-Y., Ebacher, A., Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the French and Korean versions of the HEXACO Personality Inventory. *Educational and Psychological Measurement, 64*, 992-1006.
- Bowling, N. A., Eschleman, K. J., & Wang, Q. (2010). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 83*(4), 915-934. doi: 10.1348/096317909x478557
- Bricaud, M., Calvet, B., Viéban, F., Prado-Jean, A., & Clément, J.-P. (2012). Étude PerCaDim : relations entre approches dimensionnelle et catégorielle de la personnalité. *L'Encéphale, 38*(4), 288-295. doi: 10.1016/j.encep.2011.08.001
- Butkovic, A., Brkovic, I., & Bratko, D. (2011). Predicting well-being from personality in adolescents and older adults. *Journal of Happiness Studies, 13*(3), 455-467. doi: 10.1007/s10902-011-9273-7
- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48.
- Camirand, H., & Nanhou, V. (2008). *La détresse psychologique chez les Québécois en 2005*. Québec, QC : Institut de la statistique du Québec.
- Caron, J., & Liu, A. (2010). A descriptive study of the prevalence of psychological distress and mental disorders in the Canadian population: Comparison between low-income and non-low-income populations. *Chronic Diseases and Injuries in Canada, 30*(3), 148-149. doi: 10.24095/hpcdp.30.3.03
- Carver C. S., & White T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 319-333.
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. Chicago, IL: World Book.
- Cattell, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Baltimore, MD: Penguin.

- Cattell, R. B., Eber, H. W., & Tatsuoka, M. M. (1970). *Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Center for Collegiate Mental Health (CCMH, 2015). *2014 Annual Report, Publication No. STA 15-30*. Repéré à <https://eric.ed.gov/?id=ED572852>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Journal of Personality and Individual Differences, 34*, 921-942. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00078-8
- Churchyard, J. S., Pine, K. J., Sharma, S., & Fletcher, B. C. (2014). Same traits, different variance: Item-level variation within personality measures. *SAGE Open, 4*(1), 1-11.
- Cloninger, C. R. (1993). A psychobiological model of personality and character. *Archives of General Psychiatry, 50*, 975-990.
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions. Dans S. J. Lopez & C. R. Snyder (Éds), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 13-24). Oxford, Angleterre: Oxford University Press.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 406-413.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment, 64*, 21-50.
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy 'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 213. doi: 10.1007/s10902-006-9034-1
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197-229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197
- de Vries, R. E., de Vries, A., & Feij, J. A. (2009). Sensation seeking, risk-taking, and the HEXACO model of personality. *Personality and Individual Differences, 47*(6), 536-540. doi: 10.1016/j.paid.2009.05.029
- de Vries, R. E., Wawoe, K. W., & Holtrop, D. (2015). What is engagement? Proactivity as the missing link in the HEXACO Model of Personality. *Journal of Personality, 84*(2), 178-193. doi: 10.1111/jopy.12150

- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, *54*, 403-425. doi: 10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, *39*(4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. Dans P. A. M. van Lange (Éd.), *Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches* (pp. 319-324). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Dionne, F., Blais, M.-C., & El-Khoury, B. (2014). Les TCC transdiagnostiques : un complément (ou une alternative) à l'approche par diagnostic du DSM-5. *Revue québécoise de psychologie*, *35*(3), 233-251.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, *81*(4), 354-373. doi: 10.1097/00001888-200604000-00009
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J. B. (2009). Mental health and academic success in college. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, *9*, 1-40. doi: 10.2202/1935-1682.2191
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford, Angleterre: Oxford University Press.
- Eysenck, H. J. (1948). *Dimensions of personality*. London, UK: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality* (3^e éd.). North Yorkshire, Angleterre : Methuen.

- Eysenck, H. J. (1981). *A model for personality*. New York, NY: Springer-Verlag.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. New York, NY: Plenum.
- Eysenck, H. J., & Long, F. Y. (1986). Can personality study very be scientific? *Journal of Social Behavior and Personality*, *1*, 3-19.
- Fantini-Hauwel, C. (2018). *Introduction aux théories de la personnalité*. Paris, France : Dunod.
- Fehringner, H. M. (2004). *Contributions and limitations of Cattell's Sixteen Personality Factor Model* [en ligne]. Repéré à www.personalityresearch.org/papers/fehriinger.html
- Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *British Medical Journal*, *338*, 1-13. doi: 10.1136/bmj.b1
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. New York, NY: Perseus Publishing.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden- and-build theory of positive emotions. *American Psychology*, *56*, 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York, NY: Knopf.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, *9*(2), 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, *77*, 1025-1050. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x
- Gaucher, R. (2010). *La psychologie positive ou l'étude scientifique du meilleur de nous-même*. Paris, France : L'Harmattan.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. Dans L. Wheeler (Éd.), *Review of personality and social psychology* (pp. 141-165). Beverly Hills, CA: Sage Publication.

- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big Five Traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports, 105*(1), 205-231. doi: 10.2466/pr0.105.1.205-231
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy, 8*(3), 249-266. doi: 10.1016/0005-7967(70)90069-0
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T., Hontoy, L.-M., & DeMondehare, L. (2016). L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires. *Revue canadienne des sciences du comportement, 48*(3), 221-231.
- Grevenstein, D., Aguilar-Raab, C., & Bluemke, M. (2018). Mindful and resilient? Incremental validity of sense of coherence over mindfulness and big five personality factors for quality of life outcomes. *Journal of Happiness Studies, 19*(7), 1883-1902. doi: 10.1007/s10902-017-9901-y
- Hampson, S. E., Goldberg, L. R., Vogt, T. M., & Dubanoski, J. P. (2006). Forty years on: Teachers' assessments of children's personality traits predict self-reported health behaviors and outcomes at midlife. *Health Psychology, 25*, 57-64.
- Hansenne, M. (2001). Le modèle biosocial de la personnalité de Cloninger. *L'année psychologique, 101*(1), 155-181. doi: 10.3406/psy.2001.29720
- Hansenne, M. (2018). *Psychologie de la personnalité*. Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Université.
- Harris, R., Penet, C., Milleville, L., & Hayes, S. C. (2017). *Passez à l'ACT : pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement*. Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Université.
- Hill, P. L., Mroczek, D. K., & Young, R. K. (2014). Personality traits as potential moderators of well-being: Setting a foundation for future research. Dans K. M. Sheldon & R. E. Lucas (Éds), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 245-259). Paris, France : Elsevier Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-411478-4.00012-6
- Hurtz, G. M., & Donovan, J. J. (2000). Personality and job performance: The Big Five revisited. *Journal of Applied Psychology, 85*, 869-879.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391-400. doi: 10.1016/j.jpsychires.2012.11.015

- Institut de la statistique du Québec. (2015). *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois. Résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes Santé mentale 2012* [en ligne]. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/portrait-statistique-de-la-sante-mentale-des-quebecois-resultats-de-lenquete-sur-la-sante-dans-les-collectivites-canadiennes-sante-mentale-2012-portrait-chiffre.pdf>
- Janssen, T. (2011). *Le défi positif. Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé*. Paris, France : Éditions Les Liens qui libèrent.
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology, 10*, 262-271. doi: 10.1080/17439760.2014.936962
- Keyes, C. L., 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.
- Komulainen, E., Meskanen, K., Lipsanen, J., Lahti, J. M., Jylhä, P., Melartin, T., ... Ekelund, J. (2014). The effect of personality on daily life emotional processes. *PLoS ONE, 9*(10), 1-9. doi: 10.1371/journal.pone.0110907
- Khosrow, B. N. (1995). A critique of Eysenck's personality theory and meta-theory. *Psychological Explorations, 1*(1), 30-58.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes life good? *Personality and Social Psychology, 75*, 156-165.
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology, 85*(3), 432-436. doi: 10.1016/j.biopsycho.2010.09.005
- Langer, E. J., & Ngnoumen, C. T. (2018). Mindfulness. Dans D. S. Dunn (Éd.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (Part 7). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences, 10*(12), 1221-1228. doi: 10.1016/0191-8869(89)90233-X
- Lauriola, M., & Iani, L. (2017). Personality, positivity and happiness: A mediation analysis using a bifactor model. *Journal of Happiness Studies, 18*(6), 1659-1682. doi: 10.1007/s10902-016-9792-3

- Lavigne, K. M., Hofman, S., Ring, A. J., Ryder, A. G., & Woodward, T. S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology, 8*(1), 34-43. doi: 10.1080/17439760.2012.736527
- Le Blanc, M., & Morizot, J. (2000). Le dépistage des problèmes d'adaptation : stratégies et instruments. Dans F. Vitaro & C. Gagnon (Éds), *Prévention des problèmes d'adaptation chez les enfants et les adolescents* (pp. 15-65). Sainte-Foy, QC : Les Presses de l'Université du Québec.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioral Research, 39*(2), 329-358. doi: 10.1207/s15327906mbr3902_8
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2008). The HEXACO personality factors in the indigenous personality lexicons of English and 11 other languages. *Journal of Personality, 76*, 1001-1053.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2018). Psychometric properties of the HEXACO-100. *Assessment, 25*, 543-556. doi: 10.1177/1073191116659134
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2020). The HEXACO Model of Personality Structure. Dans V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Éds), *Encyclopedia of personality and individual differences*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-24612-3_1227
- Lee, K., Ashton, M. C., Morrison, D. L., Cordery, J., & Dunlop, P. D. (2008). Predicting integrity with the HEXACO personality model: Use of self- and observer reports. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 81*, 147-167.
- Lelord, F., & André, C. (2000). *Comment gérer les personnalités difficiles*. Paris, France : Odile Jacob.
- Li, Z., Yin, X., Jiang, S., Wang, M., & Cai, T. (2013). Psychological mechanism of subjective-well-being: A stable trait or situational variability. *Social Indicators Research, 118*(2), 523-534. doi: 10.1007/s11205-013-0449-x
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: Sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality, 76*(3), 385-414. doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x
- Luciano, M., Wainwright, M. A., Wright, M. J., & Martin, N. G. (2006). The heritability of conscientiousness facets and their relationship to IQ and academic achievement. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1189-1199. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.013

- Luminet, O. (2003). *Psychologie des émotions : confrontation et évitement*. Louvain-la-Neuve, Belgique : De Boeck Université.
- MacInnis, C. C., Busseri, M. A., Choma, B. L., & Hodson, G. (2013). The happy cyclist: Examining the association between generalized authoritarianism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 55*, 789-793.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). The NEO Personality Inventory: Using the Five-Factor Model in counseling. *Journal of Counseling & Development, 69*(4), 367-372. doi: 10.1002/j.1556-6676.1991.tb01524.x
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2006). Perspectives de la théorie des cinq facteurs (TCF) : traits et culture. *Psychologie française, 51*(3), 227-244. doi: 10.1016/j.psfr.2005.09.001
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Hřebíčková, M., Urbánek, T., Martin, T. A., Oryol, V. E., ... Senin, I. G. (2004). Age differences in personality traits across cultures: Self-report and observer perspectives. *European Journal of Personality, 18*(2), 143-157. doi: 10.1002/per.510
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175-215. doi: 10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- McDonnell, S., & Semkovska, M. (2020). Resilience as mediator between extraversion, neuroticism, and depressive symptoms in university students. *Journal of Positive School Psychology, 4*(1), 26-40.
- McKay, D. A. (2017). *A facet and domain-level analysis of two trait models of personality: Relationship with subjective well-being* (Thèse de doctorat inédite). The University of Akron, Ohio, États-Unis.
- Morizot, J., & Miranda, D. (2007). Développement des traits de personnalité au cours de la vie : continuité ou changement? *Canadian Psychology, 48*(3), 156-173.
- Myers, I. B. (1962). *The Myers-Briggs Type Indicator: Manual*. Princeton, NJ: Educational Testing Service. doi: 10.1037/14404-000
- National College Health Assessment. (2016). American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Reference Group Executive Summary. *Journal of American College Health Association, 54*(4), 201-211. doi: 10.3200/JACH.54.4.201-212.

- Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality differences in emotions: Does emotion regulation play a role? *Journal of Individual Differences, 30*(2), 100-106. doi: 10.1027/1614-0001.30.2.100
- Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S. E. R. (2006). The relationship of loneliness and social support with College Freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 8*(3), 345-358. doi: 10.2190/A465-356M-7652-783R
- Noftle, E. E., & Robins, R. W. (2007). Personality predictors of academic outcomes: Big five correlates of GPA and SAT scores. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(1), 116-130. doi: 10.1037/0022-3514.93.1.116
- Organisation de coopération et de développement économiques. (2020). *Les indicateurs de l'OCDE* [en ligne]. Repéré à https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance_19991487
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology, 57*, 401-421. doi: 10.1146/annurev.psych.57.102904.190127
- Paunonen, S. V., & Ashton, M. C. (2001). Big Five factors and facets and the prediction of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(3), 524-539. doi: 10.1037/0022-3514.81.3.524
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*(1), 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford, Angleterre: Oxford University Press.
- Pichot, P. (1991). *Les tests mentaux*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Purnamaningsih, E. H. (2017). Personality and emotion regulation strategies. *International Journal of Psychological Research, 10*(1), 53-60. doi: 10.21500/20112084.2040
- Renshaw, T. L., & Rock, D. K. (2018). Effects of a brief grateful thinking intervention on college students' mental health. *Mental Health and Prevention, 9*, 19-24. doi: 10.1016/j.mhp.2017.11.003

- Ricard, M. (2016). *Altruism: The power of compassion to change yourself and the world*. New York, NY: Back Bay Books.
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., & Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology, 50*, 1315-1330.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Saucier, G. (2019). On the curious history of the Big Six: Variable selection and “moral exclusion” in the formation of fundamental personality models. *Zeitschrift für Psychologie, 227*, 166-173. doi: 10.1027/2151-2604/a000375
- Saucier, G., & Goldberg, L. R. (2006). Personnalité, caractère et tempérament : la structure translinguistique des traits. *Psychologie française, 51*(3), 265-284. doi: 10.1016/j.psfr.2006.01.005
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 549-559.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences, 41*(1), 117-129. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.030
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P. (2013). *S'épanouir*. Paris, France: Belfond.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- Shankland, R., & Lamboy, B. (2011). Utilité des modèles théoriques pour la conception et l'évaluation de programmes en prévention et promotion de la santé. *Pratiques psychologiques, 17*(2), 153-172. doi: 10.1016/j.prps.2010.11.001

- Shankland, R., Saïas, T., & Friboulet, D. (2009). De la prévention à la promotion de la santé : intérêt de l'approche communautaire. *Pratiques psychologiques, 15*(1), 65-76. doi: 10.1016/j.prps.2008.07.002
- Shek, D. T. L., Yu, L., Wu, F. K. Y., Zhu, X., & Chan, K. H. Y. (2017). A 4-year longitudinal study of well-being of Chinese university students in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life, 12*, 867-884. doi: 10.1007/s11482-016-9493-4
- Shi, B., Dai, D. Y., & Lu, Y. (2016). Openness to experience as a moderator of the relationship between intelligence and creative thinking: A study of Chinese children in urban and rural areas. *Frontiers in Psychology, 7*, Article 641. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00641
- Siegler, I. C., & Brummett, B. H. (2000). Associations among NEO personality assessments and well-being at midlife: Facet-level analyses. *Psychology and Aging, 15*, 710-714.
- Simonsen, E. (2010). The integration of categorical and dimensional approaches to psychopathology. Dans T. Millon, R. Krueger, & E. Sorensen (Éds), *Contemporary directions in psychopathology* (pp. 350-361). New York, NY: Guilford Press.
- Soto, C. J. (2015). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the big five with subjective well-being. *Journal of Personality, 83*(1), 45-55. doi: 10.1111/jopy.12081
- Srivastava, S., Angelo, K. M., & Vallereux, S. R. (2008). Extraversion and positive affect: A day reconstruction study of person-environment transactions. *Journal of Research in Personality, 42*(6), 1613-1618. doi: 10.1016/j.jrp.2008.05.002
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences, 75*, 170-174. doi: 10.1016/j.paid.2014.11.038
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 134*, 138-161.
- Steptoe, A., Tsuda, A., Tanaka, Y., & Wardle, J. (2007). Depressive symptoms, socio-economic background, sense of control, and cultural factors in university students from 23 countries. *International Journal of Behavioral Medicine, 14*(2), 97-107. doi: 10.1007/BF03004175

- Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2017). Unique associations between big five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality, 86*(2), 158-172. doi: 10.1111/jopy.12301
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6^e éd.). New York, NY: Harper Collins.
- Tiliopoulos, N., Pallier, G., & Coxon, A. P. (2010). A circle of traits: A perceptual mapping of the NEO-PI-R. *Personality and Individual Differences, 48*(1), 34-39. doi: 10.1016/j.paid.2009.08.010
- Totton, N., & Jacobs, M. (2001). *Character and personality types*. Montréal, QC: Open University Press.
- Trapmann, S., Hell, B., Hirn, J.-O. W., & Schuler, H. (2007). Meta-analysis of the relationship between the Big Five and academic success at university. *Zeitschrift für Psychologie, 215*(2), 132-151. doi: 10.1027/0044-3409.215.2.132
- Union étudiante du Québec. (2019). "Enquête « sous ta façade ». Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante." 29 octobre-5 novembre, [Rapport d'enquête] [en ligne]. Repéré à <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-Sous-ta-fa%C3%A7ade-VFinale-FR.pdf>
- Vedel, A., & Poropat, A. E. (2017). Personality and academic performance. Dans V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Éds), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 1-9). New York, NY: Springer.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. Dans A. K. Dutt & B. Radcliff (Éds), *Happiness, economics and politics* (pp. 45-69). Cheltenham, Angleterre: Edward Elgar Publishing.
- Visser, B., & Pozzebon, J. (2013). Who are you and what do you want? Life aspirations, personality, and well-being. *Personality and Individual Differences, 54*, 266-271. doi: 10.1016/j.paid.2012.09.010.
- Wang, J., Li, T., Wang, K., & Wang, C. (2019). Patience as a mediator between the dark triad and meaning in life. *Applied Research Quality Life, 14*, 527-543 (2019). doi: 10.1007/s11482-018-9627-y
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. Dans R. A. Emmons & M. E. McCullough (Éds), *The psychology of gratitude* (pp. 167-192). Oxford, Angleterre: Oxford University Press. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0009

- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: The genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science, 19*(3), 205-210. doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x
- Weller, J. A., & Tikir, A. (2010). Predicting domain-specific risk taking with the HEXACO personality structure. *Journal of Behavioral Decision Making, 24*(2), 180-201. doi: 10.1002/bdm.677
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of Competence. *Psychological Review, 66*, 297-333.
- Widakowich, C., van Wettere, L., Jurysta, F., Linkowski, P., & Hubain, P. (2013). L'approche dimensionnelle versus l'approche catégorielle dans le diagnostic psychiatrique: aspects historiques et épistémologiques. *Annales médico-psychologiques, 171*(5), 300-305. doi: 10.1016/j.amp.2012.03.013
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., ... Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science, 345*(6192), 75-77. doi: 10.1126/science.1250830
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*, 294-306.
- Witvliet, C. V., & Luna, L. R. (2018). *Forgiveness and well-being*. Dans D. S. Dunn (Éd.), *Positive psychology: Established and emerging issues* (Part 9). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Yu, Y., & Luo, J. (2018). Dispositional optimism and well-being in college students: Self-efficacy as a mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 46*(5), 783-792. doi: 10.2224/sbp.6746
- Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2021). Introversion, solitude, and subjective well-being. Dans R. J. Coplan & J. C. Bowker (Éds), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 184-201). Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Zhang, D. C., & Renshaw, T. L. (2020). Personality and college student subjective wellbeing: A domain-specific approach. *Journal of Happiness Studies, 21*, 997-1014. doi: 10.1007/s10902-019-00116-8