

---

**L'(in)traduisibilité de la notion « Bien-être » dans le livre de bien-être intitulé : « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* », du français vers l'arabe.**

**The (Un)translatability of the notion of *Bien-être* in the wellbeing book entitled: « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* » , from French into Arabic**

**ZENNIR Meriem<sup>1</sup>, ALLIOUI Fatma<sup>2</sup>**

Université d'Alger2, meriem.zennir@univ-alger2.dz

Université d'Alger2, allioui1210@gmail.com

*Reçu le: 10/08/2023*

*Accepté le: 28/05/2024*

*Publié le 02/06/2024*

**Résumé :**

L'écriture sur le bien-être est une tendance contemporaine croissante, créant aux traducteurs un nouveau marché et des défis distincts. Cet article examine l'(in)traduisibilité de « bien-être » dans les livres de bien-être. Une notion qui se manifeste à travers diverses nuances matérielles et morales, et se révèle être polysémique, donc problématique lors de sa traduction en arabe. Ainsi, afin de répondre à la question de son (in)traduisibilité, une analyse lexicale et une critique traductionnelle ont été menées sur des extraits d'un livre français sur le bien-être et sa version arabe. Le but de la recherche est de souligner la nécessité d'une analyse lexicale pour comprendre l'usage de cette notion, et de démontrer l'adaptabilité de la langue arabe aux nouveaux genres. Les résultats de la recherche confirment les multi-possibilités de traduire la notion de « bien être » en arabe, et représentent une nouvelle preuve de la richesse de la langue arabe.

**Mots clés :** (in)traduisibilité - bien-être - livres de bien-être - polysémie - analyse.

---

<sup>1</sup> *Auteur correspondant:* ZENNIR Meriem

### **Abstract:**

Wellbeing writing is a growing contemporary trend, creating a new market and distinct challenges for translators. This article examines the (un)translatability of “well-being” in well-being books. A notion which manifests itself through various material and moral nuances, and turns out to be polysemous, therefore problematic when translated into Arabic. Thus, in order to answer the question of its (un)translatability, a lexical analysis and a translational critique were carried out on extracts from a French book on well-being and its Arabic version. The aim of the research is to highlight the need for a lexical analysis to understand the use of this notion, and to demonstrate the adaptability of the Arabic language to new genres. The research results confirm the multiple possibilities of translating the notion of “well-being” into Arabic, and represent new proof of the richness of the Arabic language.

**Keywords:** (un)translatability; well-being; well-being books; polysemy; analysing

### **1. Introduction:**

Faute de crédibilité, de nombreux critiques dénoncent les livres de bien-être, estimant qu'ils favorisent des attentes irréalistes auprès des lecteurs et simplifient, de manière excessive, des problèmes complexes, sans forcément fournir les preuves empiriques qui étayent leurs affirmations (Cabanas et Illouz, 2018). Ces livres, vers lesquels des individus en quête de bonheur tournent, sont caractérisés par l'exacerbation de l'individualisme, engendrant une recrudescence de problèmes psychologiques et de la culpabilité chez les individus qui faillissent à atteindre les objectifs tracés (de Funès, 2019 pp.44-47).

Cependant, l'expansion phénoménale des livres de bien-être dans le monde constitue une preuve irréfutable de leur efficacité. Les psychologues et thérapeutes occidentaux les recommandent fréquemment à leurs patients, dans le cadre de la bibliothérapie (lire pour guérir), démontrant leur capacité à accroître la conscience et à atténuer le stress mental (Ajeeb, 2006). Par conséquent, il existe un intérêt considérable pour la traduction de ces livres en arabe, afin d'en étendre les bénéfices.

fices aux lecteurs arabophones, et d'en créer un nouveau marché à la traduction, notamment que leur prescription dans la culture de masse (Papalini, 2012) et leur caractère transnational (Nehring et al. 2016) sont des facteurs qui facilitent leur prolifération.

L'importance d'examiner la traduction des livres de bien-être réside en leur popularité auprès des lecteurs arabes, étant donné que nombre de ces ouvrages sont des traductions d'autres langues. Cependant, une attention limitée a été accordée à ces traductions, y compris à leurs cadres théoriques et pratiques. Dès lors, cette étude vise d'abord à attirer l'attention sur la traduction de ce genre, puis à mettre l'accent sur la problématique d'(in)traduisibilité, en arabe, de la notion de « bien-être » dans le livre intitulé « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une », s'inspirant principalement des travaux de Tim Lomas (2019), qui postule que certaines notions appartenant au champ sémantique du bonheur sont intraduisibles.

En effet, le terme « bien-être », qui revient souvent dans les livres de bien-être et qui porte d'ailleurs le nom du genre, est traduit littéralement en anglais *well-being*, mais en arabe, sa traduction peut être problématique. C'est pourquoi nous nous posons la question suivante :

La notion « bien-être » dans le livre de développement personnel « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* » est-elle intraduisible vers la langue arabe ? Si oui, comment le traducteur a-t-il surmonté cette intraduisibilité ?

Pour répondre à cette problématique, nous suivront la méthodologie suivante : D'abord, nous donnerons de brèves définitions aux notions de « bien-être », de « livres de bien-être » et « d'(in)traduisibilité ». Puis nous discuterons le choix de الرفاهية comme traduction consacrée à bien-être. Nous effectuerons ensuite une analyse lexicale et une critique traductionnelle de la notion « bien-être », contenue dans six extraits tirés du livre: « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* » de Raphaëlle Giordano, et de sa traduction en arabe, intitulée "حياتك الثانية تبدأ عندما تدرك أن لديك حياة واحدة" de Hussein Omar.

Enfin, nous dresserons les résultats dans la conclusion.

## 2. Définition des livres de bien-être :

Les livres de bien-être, aussi connus sous le nom de livres de développement personnel ou encore de *feel-good* lorsqu'ils empruntent la forme romanesque, sont des livres qui offrent des conseils et des orientations sur un très large éventail de sujets, tels que les relations intimes, le divorce, l'amitié, les maladies graves, la perte de poids... et la réussite d'une vie heureuse et épanouie en général. La forme narrative des textes de bien-être varie également considérablement, elle comprend, par exemple, les romans, les autobiographies, les récits scientifiques... (Nehring et al. 2016, p.6).

D'un point de vue rhétorique et stylistique, les livres de bien-être sont caractérisés par l'emploi de différentes stratégies de persuasion par les auteurs, qui ont pour but d'influencer les pensées et les actions du lecteur. Ces stratégies se traduisent par l'appel à la logique, grâce aux marqueurs de cohérence (et, mais...); l'appel affectif, afin d'évoquer chez les lecteurs des émotions et des sentiments susceptibles d'influencer leur comportement; et l'appel à la crédibilité, qui consiste à gagner la confiance de l'audience, en se présentant à elle en tant « qu'expert » (Koay, 2019, pp.42-44).

Sarah Ahmed AlShubaily (2018), ajoute que les livres de bien-être ont en commun l'utilisation de citations de textes philosophiques ou religieux; la présence de suggestions, pour permettre au lecteur de mettre en œuvre les idées et les principes présentés dans le livre; l'emploi des « affirmations », sous forme de déclarations et de phrases, visant à affecter l'esprit conscient et subconscient. Les mots composant « l'affirmation » sont censés faire apparaître dans l'esprit des images mentales connexes, qui pourraient inspirer, dynamiser et motiver le lecteur. Les « affirmations » répétées et les images mentales qui en résultent affectent le subconscient. (AlShubaily, 2018, pp.130-131)

En matière de terminologie, les livres de bien-être sont composés d'éléments lexicaux qui expriment des concepts abstraits et des idées mystiques. Certains sont importés d'autres domaines de connaissance, tel que « la conscience » et « l'ego », d'autres sont nouvellement inventés par des auteurs, comme « pure potentiality » et « painbody », mais d'autres sont des emprunts d'autres langues, comme « dharma » et « karma ». (AlShubaily, 2018, pp. 22). Tim Lomas (2019) postule que des termes comme « dharma », « karma », « Yoga », « Al-léluia », etc. portent des charges sémantiques inexistantes dans les autres langues,

et par conséquent, il convient de les intégrer dans les autres langues, sans les traduire, c'est-à-dire les emprunter.

### **3. Définition de la notion de bien-être :**

Selon le dictionnaire Larousse, « bien-être » est un nom masculin qui signifie : « L'état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit » et « l'Aisance matérielle qui permet une existence agréable. » (Larousse.2016). La notion de bien-être recouvre ainsi deux aspects distincts ; l'un concerne les besoins physiques de l'individu, tel que la santé physiologique et mentale, et l'autre concerne la satisfaction de ses besoins matériels, tel que la richesse et le confort.

Néanmoins, cerner toutes les nuances du sens de bien-être reste extrêmement compliqué vu sa connexion à d'autres notions, comme le bonheur, qui englobe à son tour : les talents, les relations personnelles, l'estime de soi, les capacités à réfléchir et à imaginer, le sens esthétique... la pluralité des biens, le plaisir, l'utilité et une infinité d'autres constituants subjectifs, relatifs aux besoins, aux désirs et aux préférences. (Guibet Lafaye, 2007).

De nos jours, la notion de bien-être touche de plus en plus de domaines : en économie (l'économie du bien-être) elle est mesurable et évaluable, dans le domaine du travail, on parle d'ergonomie (Grosjean et al. 2005), au champ juridique, elle apparaît explicitement sous forme de lois (Christelle,2016), etc.

Toutes ces notions viennent donc se confondre à celle de bien-être, pour la revêtir d'un caractère pluridimensionnel et la rendre peu ou prou polysémique (Forsé & Langlois, 2014), confrontant le traducteur, lorsqu'il est chargé de la traduire en arabe, au défi de son (in)traduisibilité.

### **4. Définition de la notion d'(in)traduisibilité :**

Nous entendons par « intraduisible » : simplement l'absence d'équivalent exacte d'un mot, dans une langue cible (Lomas, 2019. p.35). Cette intraduisibilité peut être la conséquence de l'inexistence d'une entité notionnelle ou matérielle quelconque dans la langue d'une culture donnée, ou le résultat de certains traits linguistiques, grammaticaux et morphologiques : jeux de mots, polysémie, séquences polylexicales figées, expressions idiomatiques, collocations, etc. (Durioux, 2010 ; Artyushkina & Zarnba, 2018).

La question de l'(in)traduisibilité a longtemps été au cœur des débats sur la traduction. On peut, entre autres, soulever le point de vue de Katarzyna Andrzejak (2012, pp.1-2) comme suit :

Sapir (1921) affirme qu'il existe deux types d'art : l'art linguistique et l'art non-linguistique. La langue, selon lui, est un outil dont dispose un artiste pour produire de la littérature. Selon sa théorie, une langue ne peut décrire qu'une seule culture. On ne peut pas exprimer sa culture avec une autre langue que sa langue maternelle. Ainsi, seul l'art non-linguistique peut être traduit, alors que l'art linguistique doit rester intraduisible.

Benjamin (1923) a présenté un point de vue opposé sur le sujet. Il a contesté la théorie de Sapir sur la prétendue hostilité des langues avec la sienne. Selon lui, les langues ne sont pas étrangères les unes aux autres, mais sont, a priori et loin de toute relation historique, interdépendantes dans ce qu'elles veulent exprimer. La traduisibilité elle-même est pour le linguiste une caractéristique intégrante de tout texte.

Whorf (1956), élève de Sapir, suit et développe les prémisses de son professeur. Il soutient l'affirmation selon laquelle une langue n'est qu'un outil d'expression, et la langue que l'on parle possède une forte influence sur la façon dont on pense. Les pensées ont alors un impact direct sur les expériences de chacun. Apprendre une nouvelle langue signifie acquérir une nouvelle vision du monde.

La théorie de Chomsky (1955) sur la grammaire universelle a eu une influence significative sur la perception de la notion de traduisibilité. Chomsky rejoint Benjamin dans ses affirmations, en postulant l'existence d'éléments communs à toutes les langues. Dans la mesure où les phrases sont conçues comme des structures profondes dans l'esprit humain, il est possible pour toutes les langues naturelles de concevoir ces mêmes structures, et de ce fait on peut les traduire.

À partir de cette année, le postulat de l'intraduisible commence à s'estomper. En 1965, Düttmann affirma que rien n'est intraduisible et que la traduction parvient toujours à incorporer l'intraduisible dans la communication.

Ainsi, l'intraduisibilité n'est pas l'impossibilité de la traduction, mais ses multiples possibilités : certains traits propres à une langue peuvent, en effet, entraver l'opération traduisante, mais de multiples solutions existent. Par exemple, Eugène Nida (1964) propose de contourner l'intraduisible par un système

d'équivalences qui suggère une substitution sémantique provenant de la langue cible, et 'correspondant' à l'expression de la langue source, par exemple : «Raining cats and dogs » en anglais se traduit par « pleuvoir des cordes » en français (Birkelund et Doubinsky, 2019).

### 5. Discussion sur la traduction de « bien-être » en arabe :

La réputation de bien vivre, de cultiver et de savourer les bonnes choses de la vie dont jouit la France, est bien illustrée dans la langue française par des termes à forte connotation positive, qualifiés d'intraduisibles par Tim Lomas, dans son *"Translating happiness: A cross-cultural lexicon of well-being"* (Traduire le bonheur : lexique transculturel du bien-être) : des mots comme : joie-de-vivre, savoir-vivre, savoir-faire, savoir-être, sont profondément ancrés dans la culture française et l'emprunt serait la solution idéale pour les traduire vers d'autres langues (Lomas, 2019).

C'est dans cette perspective que nous abordons : « bien-être », une notion d'origine française, qui revient souvent dans les livres de développement personnel, et qui représente un réel enjeu au traducteur désirant la traduire vers l'arabe.

L'Organisation des Nations Unies (O.N.U) publie annuellement, depuis 1990 un rapport sur le développement humain et le bien-être des populations. Les traducteurs arabophones de l'O.N.U ont consacré الرفاهية/الرفاه comme équivalents arabe au concept de « bien-être » (Cheraibi, 2016) un choix amplement critiqué par Mohamed Anani, dans un chapitre entier de son livre *Murshid Al Tarjama* (2005). مرشد الترجمة

Selon Anani, la racine رَفَه ne réunit pas en arabe toutes les nuances de well-being, traduit littéralement du français (bien-être), à savoir : le succès (النجاح والفلاح) ; le bonheur (التوفيق والخير والهناء) ; la santé physique et mentale (الصحة والعافية) et la prospérité (الازدهار).

En effet, dans *AL Mu'jam Al Wassit* المعجم الوسيط (p.363) الرفاهية est synonyme d'aisance matérielle (رغد العيش وسعة الرزق) et ne contient pas le sens de succès, de santé et de prospérité.

Enfin, Anani suggère d'analyser le contexte dans lequel est mentionné le terme *well-being* (bien-être) avant de décider quel équivalent lui choisir en arabe, et termine par proposer entre autre : "البهجة", "النشوة", "حُسن الحال", etc. au lieu de الرفاهية selon chaque contexte (Anani, 2005, p.224-234)

Nous illustrerons mieux cette idée dans les exemples suivants, mais avant cela nous présentons un bref aperçu sur le corpus et sur la biographie de son auteur et de son traducteur :

### 6. Présentation du Corpus :

Il s'agit d'un bestseller de développement personnel, vendu par millions d'exemplaires et traduit dans plusieurs langues du monde, intitulé : *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*. Dans cette histoire, Camille, est une jeune travailleuse qui approche la quarantaine et qui vit avec son mari et son fils, à l'air de tout avoir pour être heureuse, pourtant elle ne l'est pas ! Un jour, par hasard, elle fait la rencontre d'un spécialiste en « Routinologie », une spécialité dont elle n'a jamais entendu parler jusque-là. Petit à petit, Claude, le Routinologue l'aide, grâce à une série d'exercices et de conseils pratiques, à surmonter sa « Routinite aiguë » et à retrouver son bien-être perdu.

En ce qui suit six exemples tirés du livre susmentionné et de sa traduction en arabe par Hussein Omar, intitulée : "حياتك الثانية تبدأ عندما تدرك أن لديك حياة واحدة", où l'on discutera les choix traductionnels de la notion de bien-être :

#### Exemple 1 :

Ses conseils « santé, bien-être » commençaient à me sortir par les yeux! Ruminant, avec la mauvaise foi la plus flagrante. Prenez les gnagnagna escaliers plutôt que l'ascenseur. Allez faire une gnagnagna marche à l'heure du dîner... (Giordano, 2015.p.50)

بدأت نصائحه «الصحة ورغد العيش» تخرج من عيني! اجترار مع سوء تيّة صارخ وفاضح. "استخدمي السلام بدل المصعد. اذهبي ومارسي رياضة المشي حينما يحين موعد الغداء... (جيوردانو 2017/2015, ص.71)



أمتلك ذلك الشعور بالرفاهية؛ ما أن أصبح في الأعلى! وهو تعبيرٌ مجازيٌّ أيضاً عن رفاهية مقبلة أكبر وعن مكافأة فورية وملموسة. " (جيوردانو 2017/2015، ص.111)

Dans cet exemple, Camille se remémore le moment où son coach lui a proposé de monter dans une montgolfière pour donner à son esprit un moment de répit de toutes les idées et réflexions négatives qui l'épuisaient. « Bien-être » a été mentionné deux fois : dans la première, Camille imagine le sentiment engendré par le repos momentané de son esprit une fois dans le ciel. En arabe, des mots comme الاستراحة ou الارتياح expriment suffisamment l'idée de rupture de la fatigue par le repos. (Ibn Mandhour, s.d, p.1767)

Dans la seconde fois, l'auteure entend par « bien-être » un sentiment de repos aussi, mais plus long dans le temps. Nous proposons donc الراحة.

Quant au traducteur, il a traduit bien-être dans les deux fois par الرفاهية. Un choix peu réfléchi à notre avis car le sens de الرفاهية en arabe est, comme cité supra, lié à la dimension matérielle du bien-être.

### Exemple 3 :

« Chérissez ce souffle vital et imaginez qu'il agit comme un massage intérieur. C'est à ce moment-là que vous pourrez commencer à sentir le sourire intérieur : vous éprouverez un bien-être profond, un lâcher-prise bienfaisant, une douce sérénité. Vous pouvez aussi visualiser une fleur qui s'épanouit au niveau de votre plexus... » (Giordano, 2015.p.77)

"قَدْرِي جَيِّدًا هَذِهِ النَفْحَةُ الْحَيَوِيَّةُ وَتَحْيَلِي بِأَنَّهَا بِمَثَابَةِ نَوْعٍ مِنَ التَّنْدَلِيكِ الدَّاخِلِيِّ. وَفِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ بِالذَّاتِ يُمْكِنُ الشُّرُوعَ بِالْإِحْسَاسِ بِتِلْكَ الْإِبْتِسَامَةِ الدَّاخِلِيَّةِ: سَوْفَ تَنْعَمِينَ بِرِخَاءٍ عَمِيقٍ وَبِاسْتِرْحَاءٍ مَرِيحٍ وَصَفَاءٍ عَذْبٍ.

كما يمكن أن تتراءى لك زهرة تتفتّح قرب ضفيرتك" (جيوردانو 2017/2015، ص.114)

Dans ce passage, le Routinologue apprend à Camille une technique de relâchement et de respiration pour retrouver le bien-être qui mène à ce qu'il a appelé « le sourire intérieur ». Le traducteur a choisi رخاء comme équivalent de bien-être

et استرخاء comme équivalent de « lâcher-prise » dans la même phrase. Encore une fois, la définition de رخاء dans Lissan-Al-Arabe d'Ibn Mandhur (p.1618) correspond à l'aisance et au luxe de la vie (سعة العيش), et relève de la dimension matérielle du bien-être, alors que dans ce contexte, il s'agit de rechercher un état de « satisfaction des besoins du corps et du calme de l'esprit » (Larousse, 2016). Nous supposons donc que le traducteur aurait confondu le sens de رخاء avec celui de استرخاء, ce dernier étant porteur de sens de relâchement et de détente de l'esprit. Dans ce cas, nous proposons انشراح الصدر qui est selon lissane-al-arab, le sentiment d'aise et de détente. (Ibn Mandhur,s.d, p.2228)

#### Exemple 4 :

« Personne ne vous demande de changer votre nature. Juste de créer quelques aménagements dans votre quotidien pour plus de bien-être et de sérénité» (Giordano, 2015.p.95)

"لا أحد يطلب منك أن تغيّري طبيعتك. وإنما فقط أن تقومي ببعض التغييرات في حياتك اليومية لكي

تنالي المزيد من الهناء والصفاء." (جيوردانو 2017/2015، ص.143-144)

Claude, le Routinologue, essaie ici de convaincre Camille de commencer la méditation et la cohérence cardiaque. Ce sont des exercices qui nécessitent de se tenir au calme un tant soit peu, après avoir réussi à commencer le sport et à changer de ses habitudes alimentaires. Le traducteur a traduit bien-être par الهناء, un équivalent du bonheur qui correspond partiellement à ce contexte, mais si l'on considère que le but du Coach est d'initier Camille à s'offrir du calme, de la tranquillité, de la quiétude, de la sérénité...l'on optera pour الطمأنينة, suivi de السكينة au lieu de الصفاء.

الطمأنينة et السكينة sont synonymes dans Lissan-Al-Arabe (p.1707), et sont souvent utilisés dans les contextes de prière et de dhikr islamique :

"الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ۗ ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28)

« Ceux qui ont cru, et dont les cœurs se tranquillisent à l'évocation d'Allah". N'est-ce point par l'évocation d'Allah que se tranquillisent les cœurs? » (Le tonnerre : 28)

" خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ " (التوبة:103),

« Prélève de leurs biens une Sadaqa par laquelle tu les purifies et les bénis, et prie pour eux. Ta prière est une quiétude pour eux. Et Allah est Audient et Omniscient » (le Repentir :103)

Les mentionner ensemble ici amplifierait le sens, tel que voulu par l'auteur du texte source :

"لا أحد يطلب منك أن تغَيِّرَ طبيعتك. وإنما فقط أن تقومي ببعض التغييرات في حياتك اليومية لكي تنالي المزيد من الطمأنينة والسكينة".

### Exemple 5 :

« Voyez, Camille, l'impact qu'ont encore sur vous des éléments extérieurs perturbateurs. Vous laissez votre bien-être à leur merci. La réalité, c'est que vous n'aurez jamais vraiment la main sur le cours des choses, et vous risquez d'être éternellement comme un petit bouchon de liège ballotté sur des flots capricieux » (Giordano, 2015.p.113)

"شاهدي, يا كاميل الأثر الذي لا تزال تتركه عليك عناصر خارجية مربكة ومشوشة. تتخلين عن راحتك وسعادتك بمشيتهم. الحقيقة هي أنه سوف لن يكون لك على الإطلاق أن تتحكمي بسير الأمور وتجازفين بأن تكوني إلى الأبد مثل سداة صغيرة من الفلين تتأرجحين على الأمواج المتقلبة." (جوردانو 2017/2015، ص.172)

Toujours dans le cadre d'un travail laborieux sur Camille, Claude essaie de la convaincre que sa façon de vivre lui coûte son bien-être.

Cette fois-ci, le terme bien-être a été mentionné seul, sans amplification ni explication comme il en est dans les autres exemples.

Le traducteur, par contre, malgré sa tenue à la traduction littérale, parfois au détriment même du sens et de l'aspect esthétique, a procédé par amplification :

il a traduit bien-être par راحتك وسعادتك. Un choix adéquat au contexte et conforme à la nature « ample, généreuse, émouvante, sentimentale ...» de la langue arabe (Chol, 2019)

### Exemple 6:

#### Changer de dialogue intérieur

Pour y parvenir, une technique qui a fait ses preuves : répétez chaque matin devant le miroir des affirmations positives sur vous-même. Même si vous n'y croyez pas encore tout à fait, votre cerveau, lui, les entend et les enregistre! Vous y gagnerez en bien-être, et restaurerez une image valorisée de vous-même. (Giordano, 2015.p.144)

تغيير الحوار الداخلي

للوصول إلى ذلك هناك تقنية برهنت على نجاحها وجدواها: رددوا كل صباح أمام المرأة تأكيدات إيجابية عن أنفسكم. حتى وإن كنتم غير مقتنعين بعد بذلك تماماً، فإن دماغكم يُصغي إليها ويُسجلها! سوف تتألمون بذلك سعادة وتجددون صورة قيمة عن أنفسكم. (جيوردانو 2015/2017، ص. 212)

À la fin du livre, l'auteure dresse un « petit lexique de Routinologie » ou elle résume l'essentiel des outils et techniques à mettre en œuvre pour réaliser le développement personnel voulu. Changer le dialogue intérieur en adoptant des affirmations positives sur soi, renforce, selon elle, le sentiment de bien-être lié à la confiance et à l'estime de soi. Néanmoins, nous estimons que le traducteur a manqué de précision lorsqu'il a traduit « Vous y gagnerez en bien-être » par : سوف تتألمون بذلك سعادة : l'auteure ne promet pas à son lecteur le bonheur, mais uniquement l'amélioration de sa confiance en lui. De ce fait nous proposons : بذلك "حُسن الحال" en nous inspirant de "حُسن الحال" proposé par Mohamed Anani (2005).

### 7. Conclusion :

Le caractère polysémique de la notion « bien-être » peut être problématique lors de sa traduction vers d'autres langues. En langue anglaise, il a suffi

d'une simple traduction littérale (well-being) pour importer toutes ses nuances, mais en langue arabe, lui consacrer un seul équivalent, comme الرفاهية, tel qu'il est de coutume à l'O.N.U, ou " حُسن الحال ", comme proposé par Mohamed Anani (2005), n'est pas la meilleure solution, car aucune des deux traductions ne rend exhaustivement les différents sens de bien-être.

Le traducteur de notre texte source en a bien pris conscience ; il a traduit « bien-être » dans les exemples sus-analysés, successivement, par :

رغد العيش / الرفاهية / الرفاهية / رخاء / الهناء / الراحة والسعادة / السعادة

Cependant, nous avons constaté que ses choix n'ont pas toujours été en concordance avec leurs contextes, probablement par manque d'analyse suffisante de ces derniers. C'est pourquoi, nous avons proposé, successivement, les traductions suivantes, après avoir analysé et expliqué leurs contextes dans le texte source :

العافية / الارتياح / الاستراحة / انشراح الصدر / الطمأنينة / تحسن الحال

Enfin, les multiples possibilités de traduire une notion aussi polysémique que celle de « bien-être » vers l'arabe, infirme l'hypothèse de son intraduisibilité, mais exige une analyse minutieuse du contexte dans lequel elle est citée : il faut d'abord déterminer s'il s'agit de sa dimension matérielle ou de sa dimension morale, puis décider quelle traduction choisir, sachant que la langue arabe est assez riche en mots appartenant au domaine du bien-être, chargés de nuances d'une telle précision qu'ils pourraient, à leurs tours, manquer d'équivalents exactes dans d'autres langues.

## 5. Liste Bibliographique:

- القرآن الكريم

- GIORDANO, R. (2015), *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Paris : Ed. Eyrolles.

- جيوردانو.ر. (2017/2015) حياتك الثانية تبدأ حين تُدرك أن لديك حياة واحدة، (تر. حسين عمر) ، ط.1، المغرب- الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي.

## Références :

- AlShubaily, S. A. (2019). A corpus-based study of semantic shifts in the translation of self-help books from English into Arabic: a theoretical perspective based on relevance theory (Doctoral dissertation, University of Birmingham).
- Andrzejak, K. (2012). "On the translatability of puns", 1-11. In [https://www.academia.edu/9350674/On the Un Translatability of Puns](https://www.academia.edu/9350674/On_the_Un_Translatability_of_Puns)
- Cabanas, E., & Illouz, E. H. (2018). Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies. Paris: éditions Premier Parallèle.
- Chol, I. (2019). "Retrait et amplification dans l'œuvre poétique de Vénus Khoury-Ghata". *Littératures*, (80), 33-47.
- Chraïbi, S. (2016). "La lisibilité de la version arabe de la Convention internationale des droits de l'enfant". *TTR*, 29(1), 61-83.
- Christelle, M. (2016). "Bien-être, être-bien et bonheur: essai de clarification conceptuelle". In <https://books.openedition.org/psorbonne/95177?lang=fr>
- De Funès, J. (2019). Le développement (im)personnel. Éditions de l'Observatoire.
- Doubinsky, S., & Birkelund, M. (2019). "L'intraduisible et l'implicite. Frontières ou zones de contact en traduction?". *Bergen Language and Linguistics Studies*, 10(1), 11-11.
- Durieux, C. (2010). "Traduire l'intraduisible: négocier un compromis". *Meta*, 55(1), 23-30.
- Forsé, M, Langlois. S (2014). "Présentation. L'année sociologique", Volume 64/n° 2
- Lafaye, C. G. (2007). *Bien-être*. HAL Id: hal-00373339.

- Larousse, E. (2016). Larousse. fr : encyclopédie et dictionnaires gratuits en ligne consulté le 01/06/2023 sur: <http://www.Larousse.Fr>
  - Lomas, T. (2019). *Translating happiness: A cross-cultural lexicon of well-being*. MIT Press.
  - Nehring, D., Alvarado, E., Hendriks, E. C., & Kerrigan, D. (2016). *Transnational popular psychology and the global self-help industry: the politics of contemporary social change*. Springer.
  - Papalini, V. (2012). "Self-Help et bien-être: la prescription dans la culture de masse". *Questions de communication*, (22), 301-318.
  - Sourate 2, verset 58 récupéré le 22/04/2024 de : <https://www.coran-en-ligne.com/Sourate-002-Al-Baqara-La-vache-francais.html>
- مجمع اللغة العربية (2004) المعجم الوسيط، ط.4، جمهورية مصر العربية: مكتبة الشروق الدولية.
- ابن منظور (د.ت) لسان العرب، مصر: دار المعارف.
- عجيب، ق. إ (2006) دور العلاج بالقراءة في بناء وتنمية شخصية الطفل، مجلة جامعة قطر للآداب، العدد 28، ص. ص. 281-308.
- عناني، م (2005) مرشد المترجم إلى أصعب الكلمات الشائعة في اللغة الإنجليزية، مصر: الشركة المصرية العالمية للنشر - لونجمان
- مجمع اللغة العربية (2004) المعجم الوسيط، ط.4، جمهورية مصر العربية: مكتبة الشروق الدولية.