

“ESSAYONS D’ÊTRE HEUREUX

ne serait-ce que pour donner l'exemple ?” JACQUES PRÉVERT

Un dossier d'Isabelle Gravillon

Cet automne, nous avons décidé de faire nôtre ce poème de Jacques Prévert. Non, la sinistrose ne passera pas par nous ! Oui, nous allons tenter de créer un petit îlot de bonheur contagieux pour ceux qui nous côtoieront ! Une manière tout de même plus excitante d'envisager la rentrée que de ressasser de noires pensées...

Voilà qui va déplaire aux pessimistes de tout bord. On les entend déjà protester qu'il faut vraiment être naïf, complètement aveugle ou provocateur pour parler de bonheur en pleine crise économique. Mais on a déjà une citation du philosophe Alain à leur rétorquer : « *Le bonheur suppose toujours quelque inquiétude, quelque passion, une pointe de douleur qui nous éveillera à nous-même.* » Nous l'avons tous expérimenté, c'est souvent dans les temps difficiles que nous avons une conscience plus aiguë des petits bonheurs, que nous devenons davantage aptes à nous réjouir de la moindre petite joie. « *Il n'est absolument pas paradoxal de parler du bonheur en pleine crise car celle-ci est susceptible de déclen-*

cher des formes de dépassement de soi : elle nous offre un défi dopant, galvanisant. Et puis quand on n'a pas les moyens de se battre à l'extérieur - contre des difficultés matérielles, des interrogations sur son avenir - un plus grand calme se fait à l'intérieur de soi. On sait par exemple qu'il y a beaucoup moins de névroses en temps de guerre ou de crise », souligne la psychanalyste Marie-Laure Colonna⁽¹⁾. « *Evoquer le bonheur en période de grisaille est un excellent antidote. Cela évite de se laisser contaminer, de transformer une difficulté économique collective en une névrose individuelle. Il faut lutter contre ce conformisme social qui nous fait nous sentir coupables d'être heureux ou de chercher à l'être malgré la crise !* », insiste le Pr. Michel Lejoyeux, psychiatre⁽²⁾.

Sans limite d'âge

Mais les détracteurs n'en resteront pas là, on en fait le pari. Après la crise, ils nous brandiront la carte de l'âge. Est-il encore temps de s'intéresser au bonheur à la cinquantaine ? glisseront-ils insidieusement. Les jeux ne sont-ils pas déjà faits, les plus grandes joies derrière nous ? Dans l'incons-

cient collectif, bonheur et avancée en âge ne sont pas vraiment compatibles. Erreur ! « *Au cours de la vie, il y a des âges où l'on se déclare plus heureux qu'à d'autres. Schématiquement, le sentiment de bien-être décline de 20 à 50 ans. Puis à partir de là, il amorce une nette remontée et connaît une apogée au cours de la soixantaine* », apprend-t-on dans l'enquête intitulée Le Bonheur attend-il le nombre des années ?⁽³⁾. Tiens donc, le romancier Paul Nizan n'avait donc pas tout à fait tort, lui qui écrivait : « *J'avais 20 ans et je ne laisserai personne dire que c'est le plus bel âge de la vie.* »

Nos deux pys n'en sont en rien surpris par cette courbe du bonheur à l'allure un peu étonnante de prime abord. « *A 20 ans, on a tout à construire, sans savoir quel chemin prendre. C'est extrêmement anxiogène, surtout dans notre société occidentale qui attend des jeunes qu'ils fassent leurs preuves, sans vraiment les y aider* », souligne Marie-Laure Colonna. « *Entre 20 et 50 ans, l'anxiété de performance est à son maximum. Le désir de réussir sa vie sur tous les fronts,*

personnel, affectif, professionnel, fait peser une lourde pression qui ne donne pas forcément le sentiment d'être heureux, en tout cas pas sur le moment », complète Michel Lejoyeux. La cinquantaine sonnerait donc l'heure de la délivrance ? D'une certaine manière, oui. « *A partir d'un certain âge, on n'a plus l'obsession de la conquête : on se sent heureux justement parce qu'on ne cherche plus à l'être à chaque minute. On a acquis du recul, de la sagesse et surtout une meilleure connais-*

sance de soi et de ses émotions : tout cela permet de reconnaître le bonheur quand il est là », explique le Pr. Lejoyeux. « *On cesse de vouloir se dresser comme un animal ! On s'en remet à une sorte de philosophie naturelle qui est de profiter de l'ici et du maintenant. On sait mieux relativiser, on a enfin compris que le jour n'existait pas sans la nuit, que le bonheur ne veut pas dire une absence de souffrance et d'effort, que les échecs et les deuils ne l'hypothèquent en rien* », analyse Marie-Laure Colonna.

Gare à l'illusion de la perfection

Mais au fond, c'est quoi le bonheur ? Il n'est sans doute pas indispensable de s'appesantir sur la définition de ce mot. Ce serait de toute façon peine perdue. Déjà Saint-Augustin au IV^e siècle dénombrait près de trois cents opinions différentes sur le sujet. « *Les philosophes qui sont des anatomistes des concepts établissent des distinguos très savants entre les notions de bonheur, de*



Meyer / Tendance Floue

••• joie, de plaisir, de bien-être. Moi, en tant que psychiatre, je vois simplement là des synonymes exprimant tous des émotions positives », remarque le Pr. Lejoyeux. « La joie serait-elle plus fugace que le bonheur qui, lui, correspondrait davantage à un état stable dans le temps ? Peut-être mais cela ne me semble pas primordial. En revanche, pour réussir à être heureux, il me semble essentiel de ne pas considérer le bonheur comme une sorte de nirvana et de savoir accueillir au quotidien toutes les petites joies, les petits bonheurs – chacun les appellera comme il veut ! – qui se présentent », poursuit-il. Selon ce spécialiste, c'est le raisonnement en tout ou en rien qui est le pire ennemi du bonheur, cette forme de pensée absolutiste dans laquelle il n'existe pas d'intermédiaire entre un bonheur parfait, sans la moindre ombre, et le malheur.

••• Toutes les philosophies sont unanimes : en matière de bonheur, l'optimisme est beaucoup plus rentable que le pessimisme ! « Cette capacité à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide s'acquiert. On peut parfaitement s'habituer à prendre conscience de cette foule de petits détails qui apportent un peu de joie dans la vie. Combien de personnes – surtout des femmes d'ailleurs – m'ont rapporté à quel point le simple fait d'arroser une fleur, de découvrir le soleil en ouvrant leurs volets, d'avoir une jolie conversation leur apportait un sentiment de joie profonde, loin d'être anecdotique », estime Marie-Laure Colonna.

Non au devoir de bonheur !

Dans notre quête du bonheur, sachons donc raison garder. Commençons par ne pas le mettre sur un piédestal et acceptons-en une définition plus « modeste » qui ne lui ôtera en rien son intensité. Surtout, refusons qu'il devienne un diktat. Une menace réelle ? C'est en tout cas l'avis du philosophe Pascal Bruckner qui la dénonce dans son ouvrage *L'Euphorie perpétuelle*, Essai sur

le devoir de bonheur ⁽⁴⁾. « Nous constituons sans doute la première société dans l'histoire à rendre les gens malheureux de ne pas être heureux ! J'appelle devoir de bonheur cette idéologie qui pousse à tout évaluer sous l'angle du plaisir et du désagrément, cette assignation à l'euphorie qui rejette dans l'opprobre ou le malaise ceux qui n'y souscrivent pas. Il ne s'agit pas d'être contre le bonheur mais contre la transformation de ce sentiment fragile en véritable stupéfiant collectif auquel chacun devrait s'adonner », décrit-il. Et de poursuivre : « En visant à éliminer la souffrance et la douleur, le projet d'être heureux les replace malgré lui au cœur du système. Si bien que l'homme d'aujourd'hui souffre de ne plus vouloir souffrir. Le malheur n'est plus seulement le malheur : il est, pire encore, l'échec du bonheur. J'aime trop la vie pour ne vouloir être qu'heureux ! », conclut-il. Alors, non à une culture agressive du bonheur. Ce serait un non-sens de vouloir être à l'apogée du bonheur, ne serait-ce que parce qu'il ne se décrète pas plus qu'il ne s'impose.

L'argent et les autres

Dissertur sur le bonheur et les moyens d'y parvenir pose une question de taille : existe-t-il un modèle universel de bonheur ? Non, on s'en serait douté... « Chacun en fonction de sa personnalité, de ses valeurs, de son histoire trouvera son propre chemin vers le bonheur », confirme le Pr. Lejoyeux. Pourtant, même si cette notion est profondément subjective, nos contemporains semblent s'accorder sur quelques passages obligés – ou pas d'ailleurs – pour l'atteindre.

« Nous constituons sans doute la première société dans l'histoire à rendre les gens malheureux de ne pas être heureux ! »

Ainsi, plusieurs enquêtes confirment le vieil adage : « L'argent ne fait pas le bonheur ». Seul un Français sur deux pense que gagner à la loterie apporte le bonheur ⁽⁵⁾. Seuls 9 % des Français considèrent l'argent comme un élément indispensable au bonheur ⁽⁶⁾. Entre nous, ne serions-nous pas un brin hypocrites ? N'est-on pas plus facilement heureux avec un compte en banque bien rempli ? « En réalité, quand on interroge les gens sur le bonheur, on les interroge sur leurs émotions. Il est donc normal que leur première association d'idée ne se fasse pas avec du matériel, du sonnant et du trébuchant. En toute logique, ils restent sur le terrain émotionnel et évoquent plutôt l'amour, l'amitié, les enfants, la famille. Bref, ce qui les émeut le plus dans leur vie », décrypte Michel Lejoyeux.

Et en cela, ils sont assez sages... « Les relations humaines et affectives sont un soubassement évident du bonheur. Elles constituent une vraie nourriture : il n'y a pas de plus grande joie que de rencontrer les profondeurs d'autrui. Surtout, elles vous décantent de vous-même, tempèrent le narcissisme naturel de chacun : ne plus se sentir le centre du monde, donc responsable de tout ce qui arrive autour de soi, aide à être plus heureux », remarque Marie-Laure Colonna. Croyons-en Confucius : il est impossible d'atteindre l'équilibre si l'on n'est pas en harmonie avec les autres.

Un indicateur du vivre mieux

Si l'argent ne fait pas le bonheur au niveau individuel, la richesse d'un pays ne semble pas non plus garantir collectivement le bien-être à sa population. Mais pourquoi élargir soudain notre propos à l'échelle d'un pays ? Le bonheur n'est-il pas une notion purement personnelle qui concerne chacun dans le secret de son intimité ? Pas seulement. Déjà en 1793, la Déclaration des droits de l'Homme posait le bonheur commun comme un but à atteindre par la société. Et en 1972, le Bhoutan adoptait l'indice du Bonheur national brut (BNB). Ce petit pays asiatique venait de lancer le premier pavé dans la mare du fameux Produit intérieur brut (PIB) et ce n'était pas le dernier !



PATRICK TOUNIBREUF / TENDANCE FLOUE / SÉRIE DES PETITS RIENS

« L'une a évoqué sa joie quand elle a vu la neige pour la première fois. »

Geneviève Cordelle, 56 ans, infirmière et formatrice est agent du bonheur pour le Happython.

« Il y a une quinzaine d'années, alors qu'elle participe à un stage de théâtre, Geneviève rencontre l'artiste Thierry Vermont. Il lui fait part de son projet de créer un Happython dont le but serait de collectionner des témoignages sur le bonheur puis de les inscrire sur un site Internet, d'en faire des expositions, des événements. « Au départ, son idée m'a parue un peu bizarre. Mais comme il me réclamait des témoignages à cor et à cri, j'ai décidé de l'aider ! », explique-t-elle. Lors d'une formation qu'elle anime avec des femmes en situation d'exclusion sociale, ayant toutes des histoires personnelles très lourdes, elle tente sa chance et leur demande de raconter un moment heureux. « Cette expérience a été incroyablement forte et intense. L'une a évoqué sa joie quand elle a vu la neige pour la première fois. L'autre son bonheur quand son mari lui a annoncé qu'il commençait une cure de désintoxication », se souvient, émue, Geneviève. « Surtout, tout le reste de la journée, ces femmes que j'avais toujours beaucoup de mal à motiver, se sont ensuite montrées pleines d'énergie et de dynamisme. Je découvrais les effets du simple fait d'évoquer le bonheur ! » Depuis ce jour, Geneviève est devenue une fidèle agent du bonheur pour le Happython*, récoltant dès que l'occasion se présente de nouveaux témoignages et prenant très à cœur sa mission de propager ce virus : « J'ai instauré une nouvelle habitude : quand je vis un truc sympa, j'envoie un SMS à toutes mes copines sous le titre Bonheur à partager. Du coup, elles commencent à faire pareil... », s'amuse-t-elle.

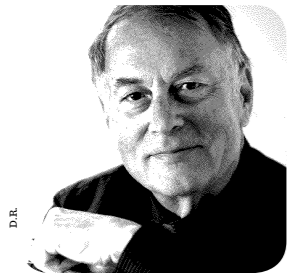
* www.happython.com

« Le PIB est un bon indicateur pour déterminer la richesse d'un pays mais il n'est pas performant concernant les populations. Prenons l'exemple de l'ouragan Katrina. Paradoxalement, alors qu'il a appauvri la population et lui a causé de nombreux dommages, il a permis d'augmenter le PIB des Etats-Unis grâce à tous les travaux de reconstruction de la Nouvelle-Orléans. Cet indicateur est restrictif, il ne regarde qu'une performance économique, pas le bien-être de la population », insiste Catherine Candea, responsable éditoriale à l'OCDE. D'où le lancement en mai 2011 par cette organisation internationale de son indicateur du vivre mieux, en français depuis le printemps dernier.

« Les citoyens du monde entier peuvent se connecter à notre site : ils y sont invités à noter des critères qui leur sont proposés, en fonction de la manière dont ils contribuent à leur bien-être. Ces onze critères sont : le logement, les revenus, l'emploi, les liens sociaux, l'éducation, l'environnement, l'engagement civil, la santé, la satisfaction, la sécurité, l'équilibre travail-vie », explique-t-elle ⁽⁷⁾. D'ores et déjà, 900 000 ►

« Les femmes ont plus de capacités à reconnaître leur bonheur. Sans doute parce qu'elles sont plus connectées à leurs émotions et à leur état mental que les hommes. »

personnes, issues de cent quatre-vingt-quatre pays, se sont prêtées à l'exercice. Leurs priorités pour atteindre le bien-être ? La santé, la satisfaction et l'éducation. En queue de peloton arrivent les revenus et l'engagement civique. « Nous avons été très étonnés par le fait qu'il n'y a pas de grandes différences entre les régions du monde, par exemple entre les pays nordiques et l'Amérique latine. Par contre, on a noté des différences en termes d'âge : les 15-34 ans mettent l'accent sur l'équilibre vie-travail, les revenus et l'emploi, tandis que les plus âgés insistent sur l'environnement et la santé. Entre les hommes et les femmes aussi apparaissent des différences : pour les hommes, l'engagement civique, les revenus et la santé sont globalement plus importants, tandis que pour les femmes ce sont plutôt les liens sociaux, le logement, l'équilibre vie-travail et la satisfaction », détaille Catherine Candea. On nous pardonnera de terminer sur une petite note d'autosatisfaction mais il semblerait bien que les femmes soient un peu plus douées que les hommes pour le bonheur. « Elles ont en tout cas plus de capacités



L'homme est-il génétiquement programmé pour le bonheur ?

Il est évident que la propension de l'homme au bonheur est fondamentalement inscrite au sein de nos cellules. Darwin lui-même a affirmé que l'espèce humaine n'aurait jamais pu perdurer sans sa prédisposition naturelle au bonheur. En effet, pour qu'il y ait survie de l'espèce, il faut que le bonheur, le plaisir, le bien-être soient présents dans l'ensemble des activités humaines. Ne serait-ce déjà que pour assurer la reproduction.

Sait-on le rôle que notre cerveau joue dans le bonheur ?

Grâce aux progrès des neurosciences on connaît de mieux en mieux les mécanismes cérébraux impliqués dans les émotions de plaisir et de bien-être. Dès les années 1960, on a découvert que le cerveau était capable de fabriquer des morphines endogènes, qu'on a appelées les endorphines et qui jouent un rôle essentiel dans l'activation du plaisir. A peu près à la même époque, on a mis en évidence l'importance de la sérotonine. Au départ, on croyait ce neurotransmetteur

Jean-Pierre Ternaux, directeur de recherche honoraire au CNRS, coordonnateur de l'Observatoire du bonheur.

La symphonie cérébrale du bonheur

simplement impliqué dans les mécanismes du sommeil mais on s'est rendu compte qu'il contribuait aussi à la régulation des humeurs. Dans ce domaine, il existe une vraie inégalité naturelle. Les personnes qui ont un taux de sérotonine bas sont plus prédisposées à la dépression que celles ayant un taux élevé. Mais on ne peut en tirer aucune conclusion quant au bonheur ! Ainsi, les gros transporteurs de sérotonine étant moins émotifs, moins hypersensibles, ils ont besoin de fortes stimulations pour avoir l'impression d'exister. Ce qui peut les conduire à des comportements et des modes de vie peu compatibles avec un bonheur stable et installé...

On parle aussi beaucoup de l'ocytocine, on l'appelle même l'hormone du bonheur...

On la connaissait depuis longtemps pour le rôle qu'elle joue durant l'accouchement et l'allaitement. Et puis dans les années 1980-90, on a pu montrer qu'elle contribuait aussi à l'attachement. Des études ont été menées sur des rongeurs, les campagnols. Il est apparu

que les campagnols des prairies, qui présentent un taux élevé d'ocytocine, forment des couples stables et monogames. Alors que les campagnols des montagnes, qui présentent un taux bas d'ocytocine, sont beaucoup plus volages. D'autres travaux récents ont établi que l'ocytocine est libérée pendant l'orgasme chez la femme et chez l'homme, qu'elle contribue à l'amour des parents pour leurs enfants et à l'amitié. Bref, un véritable élixir de bonheur, baptisé hormone de l'érotisme, de l'amour et de l'attachement !

Notre bonheur est-il donc totalement dépendant de notre cerveau et du biologique ?

Même si les facteurs biologiques ont un rôle déterminant dans l'accès au bonheur, ils sont sous l'influence directe de l'environnement. C'est l'environnement social, culturel, affectif, familial qui va faire que les gènes responsables de la production de tous ces neurotransmetteurs et ces hormones vont s'exprimer ou pas.



à reconnaître leur bonheur. Sans doute parce qu'il est plus acceptable culturellement dans notre société d'être connecté à ses émotions et son état mental pour une femme que pour un homme », avance le Pr. Lejoyeux. « Elles sont souvent plus réceptives aux petites joies du quotidien. Nos organes sexuels étant facile d'être dans le registre de la réceptivité et de l'accueil. Mais autorisés à entendre leur côté féminin, les hommes peuvent parfaitement rejoindre les femmes sur ce terrain-là », ajoute Marie-Laure Colonna. Nous, on ne demande qu'à leur apprendre !

(1) Auteur de *L'aventure du couple aujourd'hui*, éd. Dervy.
 (2) Auteur de *Changer... en mieux. Son caractère, son travail, ses amours, son cerveau*, éd. Plon.
 (3) A partir de données issues des sondages d'opinion Eurobaromètre, réalisés deux fois par an depuis 1974 pour le compte de la Commission européenne.
 (4) Ed. le Livre de Poche.
 (5) Sondage effectué en octobre 2011 auprès des utilisateurs du site Kelkoo.
 (6) Sondage IPSOS pour l'Observatoire du Bonheur - Coca Cola, mai 2012.
 (7) Si vous souhaitez bâtir votre Indicateur du Vivre Mieux : www.oecdbetterlifeindex.org/fr

“Je n'étais pas sur la bonne voie”

Joanna Quélen, 36 ans, est fondatrice du blog Moodstep et de l'association, Happylab, tous deux consacrés au bonheur.

« Mon métier ? C'est le bonheur ! », répond Joanna dans un sourire quand vous lui demandez ce qu'elle fait dans la vie. « Pendant des années, j'ai été acheteuse pour de grandes entreprises. Je gérais des portefeuilles de plusieurs millions de dollars ou d'euros, j'ai vécu dans de superbes appartements à New-York ou Amsterdam. Mais malgré ma réussite, je sentais au fond de moi que je n'étais pas sur la bonne voie », se souvient-elle. Et puis un jour, à force de réflexion et de travail sur soi, elle a eu cette idée un peu folle : créer un blog sur le bonheur. « Parce que je me suis rendue compte que le bonheur, c'était la seule chose qui m'intéressait vraiment ! Pour alimenter ce blog, j'ai fait un grand voyage de Stockholm à Belgrade et j'ai interviewé ceux que je croisais sur ma route. Je leur posais la question : C'est quoi le bonheur, pour vous ? », explique-t-elle. Et en rentrant, elle a continué sa quête. Moodstep compte aujourd'hui des dizaines d'interviews vidéo de philosophes, psys, entrepreneurs, people qui racontent comment, eux, ils voient le bonheur. En parallèle, est née l'aventure Happylab*, une association qui a pour mission de collecter et diffuser différentes expertises sur le bonheur. « Deux fois par an, nous organisons un forum Happylab : une journée de conférences et d'ateliers sur le bonheur à laquelle tout un chacun peut s'inscrire. Nous proposons aussi, chaque premier dimanche du mois à 17 heures, un café Happylab autour d'un intervenant », décrit Joanna. Pour l'instant, ces cafés existent à Paris et à Dijon mais les bonnes volontés sont les bienvenues pour en créer ailleurs en France !
 * www.happylab.fr