

# Le bonheur, une course éperdue



Thomas Louapre/Divergence

Dans les sociétés occidentales, la quête du bonheur est devenue une préoccupation majeure. Les conseils pour être heureux sont partout, dans les livres, les magazines, les cabinets de psychologues et de coaching personnalisé. Au point qu'ils sont parfois perçus comme une injonction qui peut rendre malheureux.

« **C'**est quand le bonheur ? », répétait le chanteur Cali, dans une mélodie entêtante, au début des années 2000. « *Il est où le bonheur* », insistait Christophe Maé, dix ans plus tard. Des paroles de chansons, aux *feel good books* – les livres qui font du bien –, en passant par les unes des magazines féminins,

le bonheur s'affiche partout. Il est devenu la nouvelle obsession des sociétés occidentales. Certains diront même le but à atteindre par tout un chacun. C'est aussi une notion qui semble susceptible d'être mesurée scientifiquement. Ainsi, le Bhoutan a, depuis 1972, son indice de bonheur national brut. Depuis, les classements se multiplient : celui de la Commission européenne

d'abord, puis, en 2011, le *Better Life Index* de l'OCDE (Organisation de coopération et de développement économiques), ou encore le *World Happiness Report* lancé en 2012 par un organisme onusien, où la France occupe en 2018 le 23<sup>e</sup> rang.

Jamais sans doute l'homme n'a autant recherché des pistes pour trouver le bonheur. Pourtant, la définition de ce mot reste nébuleuse. ●●●

Deux sœurs se déguisent en super-héroïnes, à Asnières (Hauts-de-Seine), en 2017. Nicolas Messyasz/Hans Lucas



« Aujourd'hui, la conception du bonheur majoritaire et dominante, mais pas unique, est un modèle individuel et consumériste », estime l'historien Rémy Pawin. En clair, elle conduit à se concentrer sur soi seulement. Ce modèle est vilipendé par la sociologue Eva Illouz et le docteur en psychologie Edgar Cabanas dans leur récent livre *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. « Quelles que soient les conditions de vie, quelle que soit l'époque, les clés de l'accès au bonheur et à l'amélioration de soi seraient toujours à trouver en nous-mêmes », tacent-ils dans leur critique de l'idéologie du bonheur portée par la psychologie positive. D'après eux,

**« Il est dangereux de faire du bonheur une norme sociale, mais nous n'en sommes pas là. On ne dit pas qu'il "faut" être heureux. »**

ce type de discours risque de culpabiliser l'homme malheureux. En tout cas, il exonère la société de toute responsabilité.

Fondée en 1998 aux États-Unis par Martin Seligman, la psychologie positive étudie ce qui rend heureux les hommes, et non plus, comme les thérapies classiques, ce qui entrave leur épanouissement. Ses principes sont repris – et parfois simplifiés – dans des ouvrages grand public au succès phénoménal. Des millions de personnes se sont converties à ces méthodes, dans l'espoir d'y trouver une voie vers le bonheur.

Il est ainsi conseillé de noter au cours de sa journée trois bons moments – comme par exemple une tasse de café brûlante bue sur son balcon, le « je t'aime » de son enfant, etc. – et de se les remémorer avant de se coucher. D'exprimer sa gratitude aux personnes qui nous ont fait du bien, une action bénéfique « à la fois à la personne qui l'exprime comme à celle qui reçoit le remerciement », souligne Jacques Lecomte, président d'honneur de l'Association française et franco-

**« On a la chance de vivre dans une époque où il est possible de se poser ces questions. Depuis les années 1950, on note une volonté d'épanouissement des hommes. »**

phone de psychologie positive. Eva Illouz et Edgar Cabanas, eux, contestent non seulement la possibilité de définir et mesurer le bonheur de manière scientifique, mais ils dénoncent « l'industrie du bonheur », en fait un marché très lucratif, né en réponse à ce nouveau besoin des sociétés occidentales. « Il y a toujours un nouveau régime à suivre, une méthode d'évaluation et de régulation de soi à essayer, un vice à abandonner (...). Personne n'est jamais suffisam-

ment capable, sain, heureux. » Ce qu'ils perçoivent comme une injonction au bonheur s'est immiscée dans tous les pans de la société, jusque dans le monde économique, avec l'émergence d'un nouveau métier – responsable du bonheur en entreprise (*Chief Happiness Officer*, CHO en anglais). Cette profession applique les principes de la psychologie positive au monde du travail. À mi-chemin entre le chargé de ressources humaines, le communicant et l'organisateur d'événements, le CHO doit s'assurer que ses collègues sont heureux. Avec l'idée que, in fine, un salarié heureux est plus productif.

« Poudre aux yeux », « G.O. du Club Med », les CHO sont accusés de ne pas s'attaquer aux véritables problèmes – charge de travail trop importante, faibles salaires, mauvais management. « Bien sûr, il faut prendre en compte ces questions! », s'agace Marie Frémiot, CHO depuis dix-huit mois. Cette jeune femme de 29 ans reconnaît que certaines entreprises ont créé ce poste

Suite page 4. ●●●

●●● « Un état de complète satisfaction, de plénitude », résume le dictionnaire Larousse. De fait, le bonheur s'apprécie à l'aune du regard que chacun porte sur sa propre vie, à savoir si cette dernière correspond à ses aspirations. Si donc le bonheur est une notion subjective – ce qui rend heureux mon voisin ne me rend pas forcément heureux –, sa quête relève-t-elle forcément d'une démarche individualiste?

●●● Suite de la page 3.

d'avantage dans une logique d'image – le *happy washing*. Mais elle est lassée de voir sa profession résumée à l'installation d'un baby-foot ou à la décoration des locaux.

« La création de ce métier montre qu'il y a dans notre société une véritable envie de voir les gens aller mieux. Tout le monde y gagne : le salarié et l'entreprise. » Embauchée chez ModuloTech, Marie Frémiot a carte blanche pour mettre en place « un management épanouissant ». Si elle a effectivement réaménagé les locaux, elle a surtout totalement bouleversé le management de l'entreprise, pour répondre à la demande des salariés d'être davantage responsabilisés et investis dans leur travail.

**« On vit dans une société de compétition au climat relationnel délétère. On a l'impression que le bonheur est vu comme quelque chose de tarissable. »**

Le bonheur n'a pourtant pas toujours occupé une place centrale dans nos sociétés. « Il était important et désirable au XVIII<sup>e</sup> siècle mais délégitimé au XIX<sup>e</sup>. À cette époque, les valeurs poursuivies étaient la gloire, la puissance, la piété, le devoir », rappelle Rémy Pawin, auteur d'*Histoire du bonheur en France depuis 1945*. Selon l'historien, le bonheur est resté proscrit par la morale jusqu'aux années 1950. « Ce que j'appelle la conversion au bonheur s'est effectuée autour des années 1960-1970. Depuis, l'évolution s'est poursuivie et a touché tous les groupes sociaux. »

La quête du bonheur est « une question luxueuse », réservée aux sociétés pacifiées et stables économiquement, estime la psychologue Marie Andersen. « On a la chance de vivre dans une époque où il est possible de se poser ces questions. Depuis les années 1950, on note une volonté d'épanouissement des hommes. » La prégnance actuelle de la recherche du bonheur est, selon

Jacques Lecomte, un « rééquilibrage ». « Il y a une saturation du négatif et un besoin de s'intéresser aux choses positives de la vie. Il est dangereux de faire du bonheur une norme sociale, mais nous n'en sommes pas là. On ne dit pas qu'il "faut" être heureux », insiste-t-il, agacé de voir la psychologie positive accusée d'imposer une dictature du bonheur.

Rémy Pawin explique cette « conversion au bonheur », à la fois, par un affaiblissement des autres valeurs et par un renversement de la manière de voir les choses. Jadis, par exemple, on pensait indigne d'être heureux dans un monde malheureux. Aujourd'hui, on pense plutôt qu'être heureux peut, par contagion, aider les autres à l'être aussi. « On a réalisé qu'être heureux n'était pas vain, ni égoïste », souligne l'historien.

Est-ce si sûr ? Une étude de Mai-Ly Steers, chercheuse de l'université de Houston, a démontré qu'être exposé au bonheur des autres sur les réseaux sociaux augmente le risque de dépression, à cause de la tendance à se comparer. Or, sur les réseaux sociaux, chacun cherche à se rassurer en affichant son propre bonheur. Les photos diffusées sur Instagram sont ainsi invariablement positives, les messages sur Facebook souvent réduits aux seules bonnes nouvelles.

« On vit dans une société de compétition au climat relationnel délétère. On a l'impression que le bonheur est vu comme quelque chose de tarissable. On a oublié que nos pairs peuvent nous apporter du bien-être et que nous avons besoin de l'amour, de la relation aux autres », regrette Christophe Carré. Ce professionnel de la médiation rappelle, dans son dernier ouvrage *Et si le bonheur c'était les autres ?*, le lien entre la qualité des relations entre êtres humains et le bonheur.

Et si être heureux, c'était aussi savoir supporter des temps moins heureux ? Marie Andersen établit un parallèle entre la consommation élevée d'anti-dépresseurs et l'incapacité des hommes à accepter des périodes de malheur. « Nous sommes dans une société où nous sommes tellement cocoonés que les difficultés nous paraissent injustes, rappelle la psychologue. Or, rien ne dit que la vie est facile. »

**Anaïs Brosseau**

Fête de quartier à Copenhague. Jens Noergaard Larsen/AFP



## Dans l'ombre du bonheur danois

Depuis 2012, les Danois ont été trois fois champions du monde du bonheur dans un classement de l'ONU. Depuis, leur bonheur est devenu un objet d'attraction mondiale, résultant d'un art de vivre qui s'exporte partout. Pourtant, les enquêtes de santé publique s'inquiètent d'une anxiété montante dans cette société nordique.

**Copenhague**  
De notre envoyé spécial

Arrêtez un Danois dans les rues de Copenhague. Demandez-lui, comparaisons internationales à l'appui, pourquoi son peuple est parmi les plus heureux. Puis attendez sa réaction. Il y a une bonne chance que ce dernier feigne la surprise et vous réponde gentiment. Il y a aussi un risque de voir se courber un rictus d'ironie : l'art de vivre danois est passé au rang des clichés. Il est vanté partout. Dès l'aéroport, où le best-seller de développement personnel *Le Livre du Hygge. Mieux vivre, la méthode*

danoise, de Meik Wiking, est sur tous les étals. Jusqu'au Musée national, où l'on propose aux visiteurs un « tour » intitulé « Rencontrer les Danois » pour découvrir leur légendaire félicité.

C'est la rançon de la gloire, pour un pays sacré trois fois champion du monde du bonheur en six ans. Depuis la création du rapport sur le bonheur par l'ONU en 2012, le Danemark a remporté le titre en 2012, 2013 et 2016. Le pays occupe encore aujourd'hui une honorable 3<sup>e</sup> place. Faut-il y voir un déclin ? ●●●



de vivre dans un État providence. Je paie mes impôts avec gratitude!» Sans s'en rendre compte, la bande de copines égraine un à un les indicateurs de satisfaction du *World Happiness Report*.

Pour Anouska, le secret du bonheur danois repose aussi sur un socle culturel. L'amour de la simplicité, incarné par le mobilier aux lignes épurées théorisé par Hans Wegner dans les années 1960, a fait école dans le monde entier. Il y a aussi cette capacité à concocter des lieux cosy et chaleureux (*hygge* en danois), à conjurer l'hiver dans un pays où la consommation annuelle de bougie est de 6 kg par personne. « Nous descendons des Vikings, qui avaient l'habitude de rester ensemble pour se tenir chaud. » La tradition égalitariste fait le reste. Le Danemark est un pays riche où la distinction sociale n'est pas la bienvenue. Anouska renvoie à la « Loi de Jante », code de conduite fictif inventé par l'écrivain dano-norvégien Aksel Sandemose. Dans son roman *Un fugitif recoupe ses traces*, cette loi régit le quotidien du village natal de l'auteur. « Tu ne dois pas penser que tu es quelqu'un de spécial », récite-t-elle par cœur.

Les Danois ont pris l'habitude d'analyser le moindre aspect de leur béatitude. À Copenhague, il existe même un Institut de recherche sur le bonheur, dont Meik Wiking, l'auteur du best-seller mondial sur le *hygge*, est le directeur. Pour Isabella Arendt, membre de l'Institut, la confiance en est l'une des clés. « Au Danemark, c'est une tradition. La population accorde du crédit à leurs institutions, au système démocratique. La corruption est faible. C'est vrai aussi entre individus. Les gens passent leur temps à socialiser, ils se connaissent, donc ils se fient les uns aux autres. »

Néanmoins, plusieurs indices montrent que les « piliers » du bonheur sont en train de s'affaiblir. Vibeke Koushede, de l'Institut national de la santé publique, tire le signal d'alarme. « On peut dire que les Danois sont satisfaits plutôt qu'heureux. Dans ces classements internationaux sur le bonheur, il y a toute une batterie d'indicateurs, mais à aucun moment on leur demande : comment vous sentez-vous ? »

À cette question-là, 13 % répondent que ça ne va pas. Ils étaient 10 % en 2010, selon les enquêtes de santé publique. Le taux de suicide reste élevé, et la consommation d'alcool et d'anxiolytiques

atteint des niveaux inquiétants. Près de 500 000 Danois prennent des antidépresseurs. « C'est plus difficile d'aller mal dans un pays heureux. Si je vais mal dans une société qui va bien, c'est qu'il y a un problème avec moi », admet Isabella Arendt. Vibeke Koushede regrette que le bien-être soit devenu une question de responsabilité individuelle. « Nos sondages nous ont appris que beaucoup de jeunes se sentent souvent seuls et que beaucoup ne partageraient jamais leurs problèmes avec des amis, par gêne. »

**« C'est plus difficile d'aller mal dans un pays heureux. Si je vais mal dans une société qui va bien, c'est qu'il y a un problème avec moi. »**

Les jeunes n'ont plus la même foi en l'avenir que leurs aînés. Au Toga Vinstue, lieu intergénérationnel légendaire connu pour sa tradition du débat politique, Emil, 28 ans, et Carsten, 23 ans, sont venus échanger des idées.

Ce soir-là, deux ministres sont dans l'assemblée à discuter comme n'importe quel quidam. Une proximité impensable en France. Et pourtant, Emil l'avoue : « Beaucoup de gens de notre âge sont anxieux de ne pas faire les bons choix, stressés par

la concurrence, nous avons moins le droit à l'erreur que les générations précédentes. » Vibeke Koushede constate également que le fameux niveau de confiance se tasse, avec des implications pour la santé mentale. Pour elle, cela est en partie dû à l'augmentation des inégalités dans une société de moins en moins homogène. « Le débat public est ensuite centré sur l'immigration, la peur et la division en "eux et nous", plutôt que de se concentrer sur tout ce que nous avons en commun », poursuit la chercheuse. En réponse au phénomène de ségrégation urbaine, le gouvernement libéral a lancé cette année un programme essentiellement répressif baptisé « Un Danemark sans sociétés parallèles : plus de ghettos en 2030 ». Il prévoit la baisse des allocations pour les réfugiés, le doublement des peines de prison, la lutte contre les trafics et la crèche obligatoire.

D'autres misent sur l'approche multiculturelle. Dans le quartier populaire de Nørrebro, le Harbo Bar tente de mêler la tradition du *hygge* et l'intégration. On y rencontre le sociologue d'origine iranienne Aydin Soei, venu signer son dernier livre, *Omar*. Dans ce haut lieu du vivre-ensemble, têtes blondes ou voilées se retrouvent indifféremment autour d'un verre. Tout le monde n'a pas la chance de vivre cette harmonie. « Dans mon livre, je raconte l'histoire d'un jeune homme en colère qui ne trouve pas sa place, ici, à Copenhague », résume-t-il. **Jean-Baptiste François**



**Bataille de polochons en plein Copenhague à l'occasion de la Journée mondiale du même nom, le 2 avril 2016. Nikolai Linares/AFP**

## repères

### Une littérature abondante

**Pour aborder la psychologie positive :**

**Introduction à la psychologie positive**, sous la dir. de Jacques Lecomte, Dunod, 2014, 320 p., 27 €.

**3 kifs par jour (et autres rituels recommandés par la science pour cultiver le bonheur)**, de Florence Servan-Schreiber, Marabout, 2014, 352 p., 6,90 €.

**Le Livre du Hygge. Mieux vivre, la méthode danoise**, de Meik Wiking, First, 2016, 288 p., 14,95 €.

**Faire le choix du bonheur. Faites-vous confiance, vous pouvez être plus heureux !**, de Marie Andersen, Marabout, 2016, 242 p., 6,90 €.

### Approches historiques

**Histoire du bonheur en France depuis 1945**, de Rémy Pawin, Robert Laffont, 2013, 384 p., 21,50 €.

**Histoire du Bonheur**, de Michel Faucheux, Éd. Philippe Lebaud, 2002, 245 p., 19,50 €.

### Approches philosophiques

**Du bonheur aujourd'hui**, de Michel Serres, Le Pommier, 2015, 136 p., 9 €.

**Un bonheur sans mesure. Petite philosophie de la vie en majuscule**, de Laurence Devillairs, Albin Michel, 2017, 144 p., 15 €.

**L'Euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur**, de Pascal Bruckner, Le Livre de Poche, 2000, 280 p., 6,30 €.

### Analyses critiques

**Et si le bonheur c'était les autres**, de Christophe Carré, Larousse, 2018, 300 p., 16,95 €.

**Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies**, d'Edgar Cabanas et Eva Illouz, Premier Parallèle, 2018, 260 p., 21 €.

**Les Français, le Bonheur et l'Argent**, de Yann Algan, Elizabeth Beasley et Claudia Senik, Éd. Rue d'Ulm, 2018, 80 p., 9 €.



●●● Pas pour Nina, Heloe, Anouska et Lotte, quatre amies d'enfance, la cinquantaine, réunies autour des tablées conviviales du marché Torvehallerne. Heloe, qui vit en Floride où elle a suivi son mari, profite d'un court retour au pays. « À Miami, bien sûr, il y a le soleil, mais il y a aussi le stress de trouver la bonne école pour les enfants, d'assurer sa couverture santé... Ici, on n'a pas à penser à tout ça ! » Nina renchérit : « Je me sens vraiment chanceuse