

La chasse au bonheur fait-elle du bien ?

PASCALE SENK

RÉUSSITE Ce n'est pas un hasard : le dernier best-seller en librairie a pour titre *L'homme qui voulait être heureux* (Laurent Gounelle, Éd. Anne Carrière) et les récurrences du mot « bonheur » dans les pubs se sont intensifiées depuis le début de la crise. Quant aux essais, sites, colloques sur ce thème, ils abondent. En arrière-plan, un débat fondamental qui agite la communauté des psy : faut-il vraiment croire au bonheur pour être heureux ? Au contraire, imaginer un état de satisfaction durable ne nous condamne-t-il pas à la frustration ? Adèle, 45 ans, en analyse depuis près de dix ans, reconnaît qu'après avoir réglé certaines de ses difficultés relationnelles, rencontré l'homme avec qui vivre et être devenue mère, elle compte bien poursuivre sa cure « parce qu'elle ne réussit pas professionnellement ». Elle s'allongera donc sur un divan « jusqu'à ce que tous les domaines de sa vie aillent bien ». Une course folle et épuisante ?

Le « bonheurisme »

Tel est le point de vue défendu notamment par la psychanalyste Muriel Flis-Trèves, qui a orchestré un colloque décisif sur ce thème en décembre dernier et publié *Recherche bonheur désespérément* (PUF) : « De plus en plus de patients ont l'impression que le bonheur est un droit accessible à tous, presque une injonction. S'ils ne réussissent pas dans leurs projets, ils culpabilisent et ressentent une réelle souffrance narcissique. » Accompagnant notamment ceux qui rêvent de devenir parents, la psychanalyste repère une évolution dans les demandes. « La quête du bébé devient aujourd'hui insupportable quand elle ne réussit pas illico. D'ailleurs, nos patients parlent essentiellement en termes de réussite ou d'échec. Et au lieu de travailler sur cette peine, ce chagrin, ce deuil à faire, ils s'engouffrent dans la haine d'eux-mêmes. » « Si je ne réussis pas, alors je ne suis pas heu-

Heureux

Face à la quête effrénée de réussite, certains vantent les délices de la frustration et de la simplicité.

reux, donc je ne suis rien » devient la plainte du névrosé contemporain. Autre effet pervers de cette quête généralisée du bonheur : la « normalisation » des désirs et des élans. Ce que le philosophe Vincent Cespedes appelle le « bonheurisme » dans un essai coup de poing aussi créatif que dérangeant, *Magique Étude du bonheur* (Éd. Larousse) : « La normalité et le bonheurisme sont bien la cause et le symptôme d'une même maladie, que l'on pour-

rait résumer en une injonction : "Sois normal et tu seras heureux !", mais comme la dite normalité s'avère désastreuse à vivre, et comme je lui sacrifie ma fraîcheur et mes années tendres, plus je suis "normal" plus je suis frustré de ne pas être heureux, de ne pas voir la promesse s'accomplir. » À l'autre bord se trouvent les défenseurs du bonheur vu comme un moteur puissant de changement. Pour la plupart, des psychologues et des

psychothérapeutes influencés par la psychologie positive née aux États-Unis il y a une vingtaine d'années (<http://www.psychologie-positive.net>). Gonzague Masquelier, directeur de l'École parisienne de Gestalt, s'en réclame : « Optimiste fondamental, j'ai toujours pensé qu'on est davantage inspiré et motivé par les projets positifs, les désirs de beau, de bien, de bon. Travailler

sur ses manques et ses frustrations pendant des années est décourageant ! Et la thérapie devrait être vue comme un entraînement sportif : elle vous aide à mettre du bonheur dans votre vie au quotidien, elle a un rôle préventif en vous enseignant les moyens d'y arriver. De toute façon, ce débat "antibonheur" est très franco-français. Je rentre de Roumanie où j'enseigne la Gestalt-thérapie. Je peux vous assurer que là-bas, après des années de souffrance et de pauvreté, on cherche sans nuance à savoir comment être heureux ! »

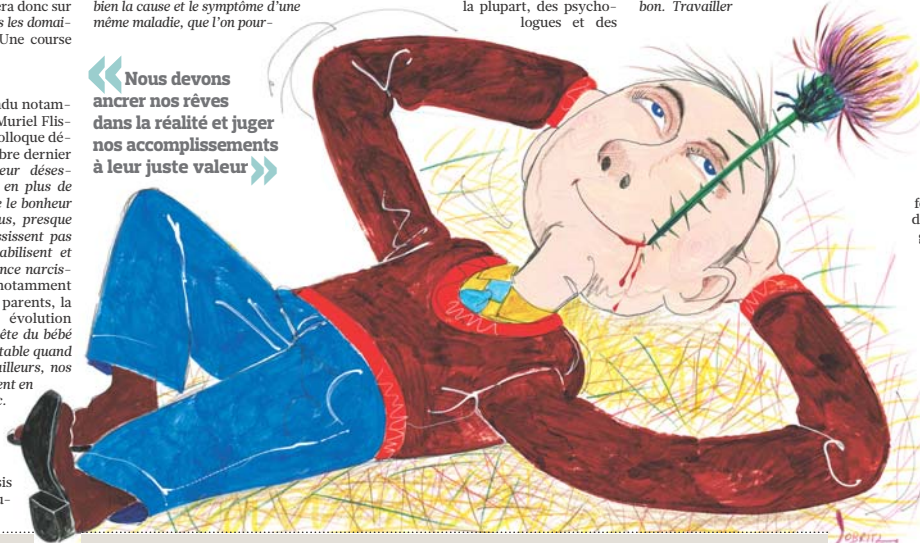
La paonoplie trop parfaite

Les motifs du bonheur ont le vent en poupe. Yves, qui a entamé une thérapie de couple depuis deux ans, croit dur comme fer que sa démarche l'amènera à une « fin heureuse » : « Si nous n'avions pas l'espoir de réussir notre vie à deux, nous nous quitterions tout de suite. » Mais quelque chose est cependant en train de changer au pays du bonheur.

Tal Ben-Shahar, l'un des plus performants professeurs de bonheur (il enseigne cette science à la prestigieuse université de Harvard), publie aujourd'hui *L'Apprentissage de l'imperfection* (Éd. Belfond). Pour lui, il est possible pour beaucoup d'autres, il est en effet grand temps de dégarer le bonheur des images d'Épinal qui l'accompagnent. Il faut le débarrasser de la paonoplie trop parfaite à laquelle beaucoup l'associent : argent, réussite sociale, sourire permanent, corps performant sur tous les plans... « Nous devons ancrer nos rêves dans la réalité et juger nos accomplissements à leur juste valeur », précise-t-il désormais.

Un besoin urgent de simplicité heureuse que Patrick Estrade, psychothérapeute, résume en une formule antigramour à souhait : « Le bonheur, c'est à la mode de chez nous. » Sous-entendu, à chacun de créer celui qui lui va vraiment. ■

« Nous devons ancrer nos rêves dans la réalité et juger nos accomplissements à leur juste valeur »



« Le bonheur n'est pas seulement le bien-être »

JACQUES LECOMTE, docteur en psychologie, chargé de cours à l'université Paris Ouest-Nanterre, a dirigé *Introduction à la psychologie positive* (Dunod).

LE FIGARO. - La quête du bonheur est-elle centrale dans cette nouvelle discipline qu'est la psychologie positive ? Jacques LECOMTE. - Oui, dans le sens où les chercheurs de ce champ novateur



« Toutes les enquêtes et statistiques montrent que l'argent n'est pas un facteur décisif », confie le docteur Lecomte. DR

s'intéressent au fonctionnement optimal de l'individu. Et non dans le sens où ils étudient aussi le meilleur des fonctionnements relationnels, sociaux, dans les institutions... Ils ne se limitent pas à une vision égocentrique du bonheur. Tous croient que l'être humain est d'abord un être de relations, qui a la volonté de s'investir dans des projets communs, de partager des valeurs avec d'autres... Donc, les travaux récents sur l'amitié, l'empathie, la coopération sont aussi importants que ceux sur le bonheur. Ils en font pleinement partie. Restreindre l'idée de bonheur à l'individu isolé, cherchant uniquement son épanouissement personnel, est toxique. Et je suis d'accord avec toutes les critiques qui pointent ce risque de diffusion d'un bonheur équivalent au « repli sur soi ».

Qu'est-ce qui change fondamentalement en psychologie avec l'apparition de cette discipline ? Tout simplement la conception de l'homme ! Auparavant, c'est la vision pessimiste de Freud qui dominait la psychologie : l'homme était un être per-

vers polymorphe animé de pulsions sexuelles et agressives incontrôlables. Et les sciences humaines, sociologie ou anthropologie, s'imposaient essentiellement aux dysfonctionnements sociaux, aux incapacités individuelles ; quant à l'économie, elle décrivait un *Homo economicus* égoïste et rationnel. Aujourd'hui, conjointement à la psychologie positive, on peut aussi parler de sciences humaines positives qui désormais s'attachent à étudier les meilleurs aspects de l'humain et sa capacité à progresser en gratitude, bonté, courage...

De quoi est donc fait le bonheur ? Depuis les philosophes grecs, il y a toujours eu deux conceptions opposées de l'être heureux. Pour les hédonistes, celui-ci reposait sur la satisfaction des plaisirs. Les eudémonistes, eux, pensaient que le bonheur naissait d'un sentiment d'accomplissement dans la vie. Aujourd'hui, ces deux courants existent toujours. Certaines thérapies travaillent du côté du bien-être, d'autres visent le sens. Pour ma part, il me semble que le bonheur n'est pas seulement une sensa-

tion de bien-être. Il doit s'étayer sur l'assouvissement des désirs, des plaisirs, des loisirs en effet, mais aussi sur certains valeurs, croyances, projets à mener. Et inversement, une vie dans l'engagement et le sens qui ne ferait pas de place au plaisir ne pourrait être qualifiée d'heureuse. Le bien-être a besoin de sens et vice versa pour rendre heureux.

Comment vit un homme heureux pour le « psychologue positif » que vous êtes ? Toutes les enquêtes et statistiques montrent que l'argent n'est pas un facteur décisif, même si le manque d'argent fait le malheur. Une fois atteint le niveau de revenu nécessaire pour satisfaire ses besoins vitaux, ce qui importe plus pour se sentir heureux, c'est l'amitié, la parentalité, la vie amoureuse... On voit bien - et c'est le cas dans toutes les cultures - que toutes les relations affectives sont le facteur déterminant du sentiment d'être heureux. Et plus que tout, c'est l'engagement au service d'autrui, la sensation d'être utile qui crée une satisfaction irremplaçable. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

EN BREF

Les bonnes actions dopent les performances physiques

Les bonnes actions peuvent améliorer les performances physiques de celui qui les fait. C'est ce qu'on constate des psychologues de l'université de Harvard. Ils ont même trouvé que simplement penser à de bonnes actions avait aussi une influence sur l'endurance.

Les stars du sport ne sont pas des modèles

Les excès de certaines stars du sport en matière de comportement ou de consommation d'alcool ont peu ou pas d'effet sur les comportements des jeunes. L'étude, menée en Angleterre et en Australie, a montré que des héros du sport ne sont pas des modèles aux yeux des jeunes, dans le bon sens du terme comme dans le mauvais.

Un fil d'Ariane dans le labyrinthe bioéthique

PRIMUM non nocere (« D'abord ne pas nuire »). C'est la promesse que la médecine s'est faite à elle-même dès sa naissance. Est-elle en train de se renier avec la révolution biologique ? Deux ouvrages explorent la question sous des registres bien différents. Il y a d'abord *Le Bazar bioéthique* (1),

de Véronique Fournier. Fondatrice et responsable du Centre d'éthique clinique de l'hôpital Cochin à Paris, elle nous raconte des histoires qui se sont présentées à elle, et les dilemmes dans lesquels elles l'ont plongée. Saisi par des patients ou des médecins placés face à des choix éthiques difficiles, le Centre a vocation à les aider à avancer dans leurs interrogations. La couverture du livre résume la complexité du sujet : un labyrinthe, au centre duquel règne un cœur. Car c'est bien la compassion qui sert de fil rouge à Véronique Fournier. Elle l'avoue volontiers : elle voudrait pouvoir dire oui à tous. Souvent plongée dans « un champ infini de perplexité », la cardiologue écrit « à voix haute ». On sent sa pensée grandir au fil de la plume, par des tours

et des détours, avec des certitudes soudain remises à plat par des patients. « C'est la force de l'éthique clinique que de savoir laisser place à ce que véhicule la rencontre plutôt qu'à ce que commande la seule raison », plaide l'auteur.

Sacrifices

Face aux mêmes questions, les Éditions Parole et Silence répondent bien autrement. Dans *Sciences de la vie et éthique. Un débat nécessaire* (2), on lit les contributions à un colloque du Collège des Bernardins, lieu catholique de recherche et de dialogue. Les auteurs y retracent les grandes lignes morales, philosophiques, juridiques, historiques ou médicales des avancées des technosciences. Là aussi le chaos règne, mais c'est celui

d'une humanité qui s'interroge sur son devenir. Ceux-là n'ont pas rencontré les patients, ils nous livrent une réflexion touffue quant aux implications des avancées médicales sur le futur de l'homme. « L'éthique impose des choix entre des utilités et des valeurs, donc des sacrifices », dit ainsi le professeur de droit Catherine Labrousse-Riou. Député, président de la commission de révision des lois de bioéthique et médecin, Jean Leonetti redoute un « véritable danger d'être tiré par la manche dans l'immédiat et le partiel en oubliant l'universel et le long terme ». Le dilemme bioéthique, dit-il, est « le combat entre deux biens » : il faut choisir d'accéder aux souffrances ou desirs immédiats des patients, ou de protéger l'avenir de l'espèce humaine. En conclusion, le médecin et philosophe

Michel Pierre Geoffroy, codirecteur du département de recherche d'éthique biomédicale au Collège des Bernardins, estime que les avancées médicales, incontestables et souvent bénéfiques, ne doivent pas « faire oublier que la souffrance et l'insatisfaction du désir sont constitutives de notre humanité ». Science et éthique devront pourtant finir par s'entendre. Dans sa *Critique de la raison pratique*, Kant les unissait ainsi : « Deux choses remplissent le cœur d'une admiration et d'une vénération toujours nouvelle (...) : le ciel étoilé au-dessus de moi et la loi morale en moi. » ■

(1) « Le Bazar bioéthique. Quand les histoires de vie bouleversent la morale publique », Véronique Fournier, éd. Robert Laffont.
(2) « Sciences de la vie et éthique. Un débat nécessaire », collectif, collège des Bernardins.

le plaisir des livres

PAR SOLINE ROY

