

Qu'est-ce  
que  
le bonheur ?



Le bonheur est une chose bizarre. Les gens qui ne l'ont jamais connu ne sont peut-être pas réellement malheureux.  
Louis Bromfield

En quoi le bonheur peut-il bien consister sinon à n'être pas trop malheureux ! Jean Rostand

Le bonheur humain est composé de tant de pièces qu'il en manque toujours. Jacques-Bénigne Bossuet

Le bonheur, c'est savoir ce que l'on veut et le vouloir passionnément. Félicien Marceau

Le bonheur est une chose qui se vit et se sent, et non qui se raisonne et se définit. Miguel de Unamuno

Le seul bonheur qu'on a vient du bonheur qu'on donne. Edouard Pailleron



Le bonheur, tout le monde en parle, tout le monde en rêve. Être heureux semble essentiel à notre bien-être, tant physique que moral. Il s'agit d'ailleurs d'une de nos principales recherches dans la vie. Tout ce que nous faisons, nous l'espérons, contribuera d'une façon ou d'une autre à notre épanouissement.

Alors que l'on entend souvent dire que la vie était meilleure autrefois, nous vivons actuellement dans une société où le bonheur apparaît comme un droit pour tous, voire même un devoir. De nombreux conseils et divers produits sont d'ailleurs proposés pour nous aider à être heureux.

Cependant, le bonheur n'est pas une réalité universelle. Il semble différent pour chacun : selon le contexte de vie, l'environnement social, l'âge, les projets que l'on a, selon la personnalité, etc.

Mais alors, qu'est-ce que le bonheur ? Y a-t-il des éléments clés pour être heureux ?

Si les philosophes s'intéressent au bonheur depuis des siècles, les psychologues, eux, ne se sont réellement penchés sur la question que depuis les années 1990, avec l'émergence de la psychologie positive. Contrairement à la psychologie traditionnelle qui s'intéresse davantage aux problèmes et dysfonctionnements, la psychologie positive (définie comme « l'étude des conditions qui favorisent l'épanouissement des individus et des groupes »<sup>1</sup>) se base sur les ressentis positifs, le plaisir, le bien-être, etc.<sup>2</sup> Selon cette discipline, le bonheur serait la combinaison du bien-être (aspect émotionnel) et du sens que l'on donne à la vie (aspect cognitif).<sup>3</sup>

Divers facteurs peuvent l'influencer : les prédispositions génétiques, les conditions de vie et les activités que nous menons. Si nous ne pouvons pas changer la génétique, il semble cependant possible d'agir sur les facteurs extérieurs que sont nos conditions de vie et nos activités, de façon à augmenter notre niveau de bonheur.

Mais le bonheur est-il réellement accessible à tous ?  
Dans quelle mesure la société contribue-t-elle à notre bien-être ?

Pourquoi chercher à être sans cesse plus heureux ?  
Le bonheur est-il une nécessité dans la vie ?



## Le bonheur donne des ailes ...

La quête du bonheur apparaît pour beaucoup comme vitale. Le bonheur semble d'ailleurs favorable à la santé. Des études montrent que « l'impression de bonheur et les pensées positives influencent la durée de vie [...] amélioreraient la fonction immunitaire, favoriseraient la récupération cardiaque après un effort, ou encore accélèreraient la cicatrisation. »<sup>4</sup>

De plus, la quête du bonheur nous stimule et guide nos prises de décision. « Environ 12 % de nos pensées quotidiennes sont des projections dans l'avenir, et la majorité d'entre elles sont positives. »<sup>5</sup> Lorsque nous pensons au futur, nous penserions donc à ce qui est épanouissant, et c'est cela qui nous ferait avancer.

Par exemple, nous croyons qu'avoir des enfants rend heureux. Pourtant, la plupart des études tendent à montrer que « s'occuper des enfants rend les mères de famille moins heureuses que toutes leurs autres activités (seul le ménage leur coûte encore plus) ». Mais dans un tel cas, l'illusion du bonheur n'est-elle pas une bonne chose ?  
N'est-elle pas même nécessaire ?

Par ailleurs, nos envies doivent-elles systématiquement être satisfaites ? Assouvir tous ses désirs risque de nous entraîner dans un cercle vicieux « parce que désirer, c'est désirer toujours plus puisque le propre d'un désir assouvi, c'est qu'il n'exerce plus son pouvoir moteur... » Le bonheur, c'est peut-être avoir des rêves...

Mais ne suscitent-ils pas aussi une éternelle insatisfaction ? Ne nous éloignent-ils pas de notre vie présente ?  
Et s'agit-il vraiment de nos propres rêves ou de « modèles-types » du bonheur qui nous sont transmis ?  
De quelle manière le contexte de marchandisation de nos sociétés influence-t-il nos représentations du bonheur ?



Clie

## L'argent fait-il le bonheur ?

Depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, le bonheur a tendance à se mesurer à l'aune de ce que nous consommons. Souvent, c'est le PIB qui sert d'indicateur du niveau de bien-être des populations. Certes, une qualité de vie minimale est nécessaire (comment se poser la question du bonheur si l'on se demande chaque jour comment se débrouiller pour joindre les deux bouts ?) mais il ne semble pas que le niveau économique détermine directement le niveau de bonheur. En effet, « on a beau avoir besoin d'avoir pour être, on a aussi besoin d'être pour donner du sens au fait d'avoir ». <sup>6</sup> Ainsi, des études ont prouvé qu'au-delà d'un certain seuil financier, les revenus influencent peu le sentiment d'épanouissement.

Conscient de cette réalité, le Royaume du Bhoutan, pays bouddhiste situé entre l'Inde et le Tibet, a inventé un autre indice de bien-être : le BIB (Bonheur Intérieur Brut). <sup>7</sup> Cet indicateur se base sur quatre piliers : la bonne gouvernance, la préservation de l'environnement, une économie équitable et le respect des traditions.

Le BIB témoigne donc de la façon dont un Etat se considère impliqué dans le bien-être de sa population et les domaines dans lesquels il estime être nécessaire d'agir, au-delà de l'aspect économique.



Mais les éléments qui favorisent l'épanouissement sont-ils identiques pour tous ?  
Ne sont-ils pas aussi propres à chacun : par exemple, avoir une passion, un objectif dans la vie, etc ?

Y a-t-il des ingrédients du bonheur ?  
Ceux-ci ne sont-ils pas souvent associés à la consommation ?



## La société du bonheur... et le marché qui l'accompagne

« Le bonheur n'est pas un luxe, c'est une nécessité. L'humanité n'est pas faite pour vivre dans le malheur mais pour être comblée. »<sup>8</sup> Le bonheur semble aujourd'hui considéré comme un droit, voire une obligation ou même une idéologie.

Les commerciaux l'ont bien compris et de plus en plus de « sources de bonheurs » nous sont proposées et vendues. Nous n'aurions donc plus qu'à choisir et consommer des produits, activités ou programmes supposés rendre heureux : voyages, weekend bien-être, programmes TV de divertissement, jeux, etc.

Y a-t-il vraiment des produits qui contribuent au bonheur ?

La consommation procure-t-elle du bonheur ou simplement un plaisir momentané ?

Ne pouvons-nous être heureux par nous-même, sans avoir besoin de rien ni personne ?

En effet, à côté de ce « marché du bonheur », on parle aussi davantage d'un bonheur intérieur, fait de bien-être et d'équilibre. Pourtant, il semble que cela ne soit pas donné à chacun. De nombreux ouvrages, conférences et émissions sur le bonheur nous invitent ainsi à apprendre à être heureux.

↳ Clic

Cela nous place donc comme acteur de notre bonheur.

Mais n'a-t-on pas tendance à oublier certains facteurs extérieurs qui peuvent aussi avoir un impact sur notre épanouissement ?

Dans quelle mesure le monde et les êtres qui nous entourent influencent-ils notre sentiment de bien-être ?



## Seul, sur une île déserte ?

Souvent symbolisé par le rêve d'une île déserte paradisiaque, être heureux nécessite pourtant une dimension collective. « Un des piliers de notre bien-être intérieur semble venir de notre capacité à nous situer parmi les autres, à nous sentir socialement intégrés, reconnus. »<sup>9</sup>  
En effet, n'avons-nous pas généralement envie de partager et de communiquer notre joie ?

Il existe même des « bonheurs collectifs », où le ressenti est amplifié voire créé par l'aspect de groupe. Par exemple, lorsque des supporters de foot pleurent à la victoire de leur équipe lors de la coupe du monde. Seraient-ils aussi émus s'ils avaient regardé le match seul dans leur salon ? Et pensent-ils parfois à l'inévitable déception de leurs adversaires ?

La vie sociale apparaît donc comme l'un des facteurs contribuant à notre épanouissement. Pourtant, on rencontre parfois des difficultés à trouver notre place dans la société.



Un renforcement des échanges interpersonnels et une diminution des inégalités et barrières sociales permettraient-ils de favoriser ce sentiment d'intégration essentiel au bonheur ?

Mais, s'ils sont primordiaux pour notre épanouissement, il faut reconnaître que l'échange, la communication et les relations humaines posent parfois aussi quelques difficultés.

◀ **clac** Le bonheur est-il contagieux ?  
Suscite-t-il de la jalousie ?  
Partageons-nous plus aisément bonheur ou malheur ? Et le malheur des autres empêche-t-il d'être soi-même heureux ?



## Le bonheur des uns fait-il le bonheur des autres ?

Il n'est pas toujours évident d'être heureux lorsqu'on voit le malheur autour de soi (pauvreté, guerre, injustices, deuil, etc.) Les médias, et plus particulièrement les informations, ne cessent de nous bombarder de nouvelles... généralement peu réjouissantes. Le message ainsi transmis est celui d'un monde et de sociétés qui vont mal, de populations qui souffrent et d'injustices.

◀ Clic

De telles nouvelles peuvent saper le moral et constituer une réelle entrave au bien-être. Pour ceux qui se considèrent malgré tout heureux, une certaine culpabilité peut alors être ressentie, comme si l'on n'avait « pas le droit » au bonheur dans de telles conditions.

Mais ne peut-on être épanoui que lorsque les conditions parfaites sont réunies ?  
Le bonheur serait-il alors une utopie ?



Par ailleurs, ce que nous faisons et qui nous semble participer au bonheur d'autrui contribue aussi à notre propre épanouissement : offrir un cadeau à une personne qu'on aime, passer du temps avec une personne isolée et la voir heureuse, aider une personne dans le besoin, etc.

Dans quelle mesure nous sentons-nous responsables et capables d'agir pour le bien-être des autres ?

Comment nous représentons-nous leur propre bonheur ?

Et quelle est vraiment notre motivation ? Attendons-nous systématiquement un retour ?

Conscients du rôle qu'ils peuvent jouer pour favoriser leur bien-être et celui des autres, certains sont prêts à agir, plus largement, dans le but d'améliorer la vie en société ...



## Acteurs d'un monde meilleur...

Si l'on se sent souvent impuissant face aux malheurs que l'on voit un peu partout, certains y trouvent la motivation à agir « pour un monde meilleur » : par exemple via des grèves, des manifestations, des démarches de sensibilisation, de soutien, etc.

Ces actions collectives semblent également permettre de retrouver un certain contrôle sur la vie, une certaine maîtrise de son existence.

Même si un réel impact est incertain, mener de telles actions est une façon de se sentir mieux. Une manière de redonner du sens à la vie sociale (« en groupe, nous sommes plus forts ») et de se sentir moins démunis face à une société qui ne répond plus aux attentes de sa population.



Quels projets la société nous offre-t-elle encore ?  
Sauver l'Euro ?

De tels projets donnent-ils vraiment  
un sens à la vie collective ?

Ainsi, en ce début de 21<sup>ème</sup> siècle, les indignés se soulèvent aux quatre coins de la planète pour dénoncer un système mondial bancal qui n'a plus, parmi ses perspectives, l'épanouissement des citoyens. Ils revendiquent justice, dignité, solidarité... bref une société éthique et plus démocratique.

Clic 7

Enfin, est-ce la recherche du bonheur personnel qui nous mène à agir collectivement ?  
Ou est-ce davantage l'espérance d'un bonheur collectif ?

- 1 Observatoire de la Santé du Hainaut, Communiqué de presse de la conférence « Apprendre à être heureux » avec Matthieu Pacherbeke le 29/9
- 2 Gable S.L & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology ?, Review of General Psychology, 9 (2), 103-110.
- 3 J. Lecomte, Bonheur - [www.psychologie-positive.net](http://www.psychologie-positive.net)
- 4 J-P Rivière, Le bonheur améliore la santé et allonge la durée de vie, 18 Mars 2011 - [www.doctissimo.fr](http://www.doctissimo.fr)
- 5 S. Michelet, C'est quoi le bonheur ?, Octobre 2007 - [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)
- 6 B. Vergely, Petite philosophie du bonheur, éd. Milan, 2002
- 7 M. Mathieu, Le Bhoutan, laboratoire du bonheur, in La Vie n°3231, [www.lavie.fr](http://www.lavie.fr)
- 8 B. Vergely, Petite philosophie du bonheur, éd. Milan, 2002
- 9 A-L Gannac, Ce qui nous rend heureux, Décembre 2009 - [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

## Dans la même collection

- « Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ? » © 2010 (brochure)
- « Pourquoi devient-on bio ? » © 2010 (brochure)
- « Prévention et santé : un peu, beaucoup, ... pas du tout. » © 2011 (brochure)
- « Puisqu'on est jeunes... et cons ? Les prises de risques à l'adolescence » © 2010 (format informatique)
- « Suicide : une histoire de vie ? » © 2011 (brochure)