LE PARISIEN MAGAZINE. Y a du bonheur dans l'air !

Serge Bloch

Psychologie positive, développement personnel, PIB du bonheur... L'épanouissement de tous et de chacun est devenu un enjeu politique et économique. Mutation sociale ou tendance marketing ?

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER

Chômage, précarité, menace terroriste… Malgré la morosité ambiante – ou à cause d'elle, justement –, le bonheur n'a jamais été aussi célébré, étudié, recherché. Une « journée mondiale » lui est désormais consacrée le 20 mars, tandis que le Printemps de l'optimisme (Printempsdeloptimisme.com) invite chaque année, depuis 2013, des milliers de Français à « libérer leurs énergies positives ». Créé fin 2010 par l'entrepreneur Alexandre Jost, le think tank Fabrique Spinoza entend pour sa part promouvoir le « bonheur citoyen » grâce à des conférences, des groupes de travail, des ateliers dans les lycées ou les collectivités, du « lobbying positif » auprès des institutions politiques et économiques… Au printemps 2016, il a également lancé un nouvel indicateur de bien-être, le PIB du bonheur, établi grâce à 47 questions posées aux Français chaque trimestre pour mesurer l'évolution de leur sentiment d'épanouissement. « Notre espoir, c'est que les politiques publiques à venir soient évaluées à l'aune de ces critères », explique Alexandre Jost. Selon l'Indicateur trimestriel du bonheur des Français d'août 2016, 72 % souhaitent que le bonheur soit « une préoccupation politique majeure », 56 % se déclarent heureux, mais 47 % se disent « moins joyeux » qu'avant les attentats.

Vive la positive attitude !

Dans ce contexte, cultiver l'optimisme et la joie de vivre deviendrait presque un acte de résistance, un pied de nez aux menaces qui nous entourent, un refus de subir en prenant en main ce qui dépend de nous. « Le bonheur doit être reconnu comme un droit fondamental pour tous les être humains », revendique même Patrice Tachon, avocat, ancien bâtonnier du barreau de Moulins (Allier) et président de l'Observatoire international du bonheur (OIB), qui ouvrait en septembre, à Sète (Hérault), les troisièmes Assises internationales du bonheur. Venues de France, mais aussi du Québec, du Sénégal, des Etats-Unis, de Grèce ou encore de République centrafricaine… quelque 60 personnes ont répondu à l'invitation de l'OIB, créé en 2010 pour soutenir et faire progresser la notion de « bonheur sociétal ». Au programme de ces trois journées : des tables rondes réunissant chercheurs, juristes, responsables d'associations… des éclairages sur des initiatives parfois lointaines – le Bonheur national brut au Bhoutan, le Parlement du bon sens à Pondichéry (Inde)… –, ou encore des agoras où les participants échangent par petits groupes sur leur vision du bien-être sociétal. « Lorsqu'on a créé l'Observatoire, on passait pour des farfelus, reconnaît Yamouna David, avocate et porte-parole de l'OIB, mais aujourd'hui, ce n'est plus du tout le cas : en 2011, nous avons été invités à la Banque mondiale, en 2012, à l'ONU. Depuis la résolution des Nations unies de 2011, qui place le bonheur au cœur des politiques de développement, les choses commencent à bouger au niveau international. »

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER

En France aussi, où on plébiscite aujourd'hui les sites et les magazines d'infos positives (Reportersdespoirs.org, Sparknews.com, Pepsnews.com, Happinez.fr...), les films « porteurs de solutions » (comme le documentaire Demain, de Cyril Dion et Mélanie Laurent, qui a dépassé le million d'entrées). Sans oublier les feel good books ou « livres qui font du bien », avec des best-sellers signés Laurent Gounelle (plus d'1,5 million d'exemplaires vendus pour L'Homme qui voulait être heureux chez Anne Carrière, traduit en 30 langues), Jonas Jonasson (1,2 million d'exemplaires pour Le Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire, aux Presses de la cité), Agnès Martin-Lugand, Gilles Legardinier... Même les marques, souvent accusées d'en rajouter dans le « marketing du bonheur », se positionnent aujourd'hui sur ce créneau porteur. Au point que nous frôlons parfois l'overdose de « positive attitude », avec également le risque que le bonheur devienne une nouvelle injonction.

De la quête de sens à la recherche de l'accomplissement personnel

« A travers mes romans, mes lecteurs cherchent à nourrir leur quête de sens : ils veulent se réaliser, ils ne croient plus à l'idéal promis par la société de consommation », analyse Laurent Gounelle, qui vient de publier Et tu trouveras le trésor qui dort en toi (Kero). Pour lui, cette quête n'a rien d'une mode passagère : « Nous vivons aujourd'hui une crise de civilisation, qui va déboucher sur quelque chose de positif, sur un autre modèle de société, fondé davantage sur l'épanouissement de l'homme et plus seulement sur le tout économique... », assure-t-il. Pour Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue et auteur de *Du bonheur, un voyage philosophique* (Fayard, 2013), l'intérêt de nos sociétés occidentales pour la recherche de l'épanouissement s'explique aussi par une évolution historique liée à la « chute des idéaux collectifs ». « Au Moyen Age, il y avait la religion, le bonheur, c'était le paradis dans l'au-delà. Au XVIIIe siècle, on pensait qu'il viendrait du progrès des sciences, de la raison. Au XIXe siècle, il s'est incarné dans le nationalisme, et puis, avec les deux guerres mondiales, tout s'est effondré. Et, aujourd'hui, on cherche davantage à être heureux à l'échelle individuelle », analyse-t-il.

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER

Aujourd'hui, le bonheur s'invite même dans le monde du travail, où il inspire depuis peu une nouvelle profession : celle de chief happiness officer ou « responsable du bonheur ». « Lorsque j'ai inscrit ce titre sur mes cartes de visite en 2010, nous étions cinq dans le monde. Aujourd'hui, rien que dans les entreprises françaises, il y en a une bonne trentaine et, chaque semaine, je reçois plusieurs mails, de jeunes ou de moins jeunes, qui souhaitent se former », raconte Laurence Vanhée, auteure de Happy RH (La Charte, 2013), qui a occupé cette fonction pendant trois ans au ministère de la Sécurité sociale belge, avant de se reconvertir dans le conseil avec Happyformance (Happyformance.com). Sorte de « super DRH », le *chief happiness officer* propose des outils pour aider les salariés à s'épanouir professionnellement : flexibilité du temps et des espaces de travail, télétravail, liberté de rôle pour ceux qui souhaitent échanger certaines de leurs tâches, volontariat permettant de participer à des projets transversaux à l'entreprise... Ces « responsables du bonheur », qui fleurissent aussi un peu partout, favorisent également la création de liens et de moments de convivialité entre collègues. « Accorder davantage d'autonomie aux salariés, cela crée plus de bien-être pour eux et plus de performance pour l'entreprise, assure Laurence Vanhée. Les chiffres le prouvent : un salarié heureux est deux fois moins malade, six fois moins absent ou encore deux fois plus créatif qu'un salarié qui ne l'est pas. Depuis les années 1990, avec l'optimisation des processus et la rationalisation des coûts, on a déshumanisé nos organisations, on a vu nos collaborateurs comme des ressources, qu'on pouvait consommer, jeter, remplacer, d'où la multiplication des burn out et des suicides liés au travail. Aujourd'hui, le bonheur au travail est une tendance de fond, on ne pourra pas revenir en arrière. »

Les Français trop individualistes

En septembre, une soixantaine de personnes venues du monde entier se sont réunies à Sète (Hérault) pour les troisièmes Assises internationales du bonheur. **Alexandra Frankewitz**

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER

En la matière, la France fait figure de mauvaise élève. Selon l'édition 2016 du *World Happiness Report*, qui mesure le bonheur par pays selon plusieurs critères (le PIB, l'espérance de vie, l'absence de corruption...), elle ne décroche que la 32e place, loin derrière le Danemark (1er), les Etats-Unis (13e) ou l'Allemagne (16e). « Dans notre pays, il y a un esprit critique très développé, qui nous amène à voir toujours ce qui va mal, décrypte Frédéric Lenoir. Ce qui nous empêche d'être heureux, c'est aussi notre individualisme. Les pays européens les plus heureux sont ceux où les liens de solidarité sont les plus forts, par exemple les pays nordiques, où le sens du bien commun est très développé, ou encore ceux d'Europe du Sud, où les solidarités familiales sont importantes. » D'après une étude (publiée fin 2015) d'une ampleur inédite, menée aux Etats-Unis pendant soixante-quinze ans par l'université de Harvard auprès de 724 hommes, c'est la qualité de nos relations qui garantirait notre bonheur, bien plus que la richesse ou la célébrité. « Pour être heureux, il faut apprendre à s'aimer, mais aussi à faire confiance aux autres », conclut Laurent Gounelle.

Etre heureux, ça s'apprend !

Selon la psychologie positive, branche récente née à la fin des années 1990, notre bonheur dépend surtout de nous. Le philosophe et sociologue Frédéric Lenoir nous livre trois clés pour s'en approcher.

Réaliser sa vraie nature. « Apprendre à se connaître, identifier ses aspirations et tenter de les réaliser. Aristote le disait déjà : "Le forgeron est heureux car il forge, l'artiste, car il crée". »

Etre attentif à l'instant présent, sans se laisser happer par des pensées parasites. « Notre cerveau libère de la dopamine et de la sérotonine, deux neurotransmetteurs qui nous procurent un sentiment de bien-être. »

Se sentir utile aux autres. « D'après les études, les gens altruistes sont plus heureux. Les petits plaisirs sont souvent assez égoïstes, alors que les grandes joies sont liées au don. »

Le Parisien Magazine

Ségolène Barbé

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER

Promoted

0:35

Dr Pierre Ricaud
Quels sont les effets de l'Acide Hyaluronique sur votre

Etats-Unis : Melania Trump réfute son «passé très épicé»

Anne Hidalgo Pécresse : la

Powered by

Recommended by

IL VOUS RESTE
4
ARTICLE(S) À LIRE
M'ABONNER