

Chapitre 1

L'insaisissable contenu du bonheur

*Qu'est-ce que la vie ? – un sablier qui s'écoule
Une brume se dissipant aux premiers rayons du soleil
Un rêve trépidant éternellement recommencé
Sa durée ? Une pause d'un instant, une pensée éphémère
Le bonheur ? Une bulle sur un cours d'eau
Qui éclate dès qu'on voudrait s'en emparer.*

John Clare

(« Qu'est-ce que la vie ? », *The Englishman's Fire-side*)

Deux jours heureux sont rarement frères.

Proverbe bulgare

Selon Jean de La Bruyère, « *Il n'y a pour l'homme que trois événements : naître, vivre et mourir. Il ne se sent pas naître, il souffre à mourir et il oublie de vivre* ». Manifestement, ce philosophe avait une nette prédisposition au malheur : il n'appréciait pas l'entracte. Mon but est, aujourd'hui, de me *concentrer* sur l'intervalle de temps qu'est la vie, histoire de mieux comprendre l'essence du bonheur.

À retenir

Le désir d'être heureux est un trait humain universel. Chez les Grecs anciens, il était si développé qu'ils avaient élaboré une théorie de l'accomplissement personnel centrée sur le bonheur : l'eudémonisme. Littéralement, *eudaimonia* signifie « bon esprit » (eu + daimôn), terme qu'on a coutume de traduire par « bonheur ».

Dans son *Éthique à Nicomaque*¹, Aristote étudie une série d'expériences humaines et en conclut que l'expérience suprême de l'humanité (et la seule véritable passion) est la conquête du bonheur, c'est-à-dire l'accord de l'âme avec la vertu. Il considère la recherche du bien-être personnel comme l'effort primordial du genre humain, le but ultime de toute activité. On atteint l'*eudaimonia*, explique-t-il, lorsqu'on mène une vie ordonnée et qu'on s'engage dans ses activités de prédilection. Néanmoins, il reconnaît que la conquête du bonheur n'est pas une sinécure. Pour reprendre ses mots : « *Une hirondelle ne fait pas le printemps, non plus qu'une seule journée de soleil ; de même, ce n'est ni un seul jour ni un court intervalle de temps qui font la félicité et le bonheur.* »

1. Aristote, *Éthique à Nicomaque*, LGF, 2007.

La quête de la plénitude ne s'est pas achevée avec les Grecs. Même la très formelle Déclaration d'Indépendance des États-Unis affirme le droit inaliénable de l'humanité à « la recherche du bonheur ». Ironie du sort, malgré cette allusion directe, Thomas Jefferson (principal auteur du document et personnage mélancolique) ignorait ce que la soif de bonheur recouvrait (et, là, bien sûr, on se rend compte que la *recherche* du bonheur n'a rien à voir avec sa *conquête*).

De nombreux psychologues ont essayé de concrétiser le sens du bonheur en utilisant des mots comme *réalisation du moi*, *expérience transpersonnelle*, *individuation*, *maturité*, *sens du flux* et *bien-être subjectif*. Ces étiquettes sous-entendent que, dans l'ensemble, la vie est bonne, épanouissante et significative. Hélas, l'*eudaimonia* (ou quel que soit le nom qu'on lui donne) n'est qu'un idéal. La maladie, les blessures, le manque d'éducation, l'absence de perspectives professionnelles ou une politique gouvernementale inflexible nous empêchent parfois de nous engager dans ce qui nous convient le mieux. Pourtant, malgré l'omniprésence des obstacles, la plupart d'entre nous considèrent aujourd'hui la quête du bonheur comme un but suprême : il nous donne de l'espoir, une raison de vivre et nous incite à nous accrocher malgré nos déboires.

Alors pourquoi, malgré une idolâtrie quasi universelle, le bonheur reste-t-il un concept énigmatique ? Pourquoi sommes-nous si prompts à l'évoquer et si maladroits à le décrire ? Parce que nous n'avons pas encore trouvé la réponse ou parce qu'il n'existe *pas* de solution ? Selon certains érudits du bonheur, on ne devrait même pas explorer le sujet. Chesterton affirme : « *Comme la religion, le bonheur est un mystère qu'il ne faudrait jamais rationaliser.* » Il préfère ne pas approfondir sa réflexion, car il a la nette

impression que l'enquête ne mènerait nulle part. Le romancier Nathaniel Hawthorne renchérit : « *Le bonheur est un papillon qui, poursuivi, ne se laisse jamais attraper mais qui, si vous savez vous asseoir sans bouger, viendra peut-être un jour se poser sur votre épaule.* »

Mystère ou pas, des efforts sporadiques de déconstruction ont été entrepris. Certains estiment que le bonheur n'est ni un endroit, ni une condition, mais un état d'esprit, quelque chose qui vient de l'intérieur – une invention de l'imagination, si vous préférez (cette image du bonheur en tant que produit de notre univers intime a peut-être contribué à l'envelopper de mystère). D'autre part, on sait que les psychothérapeutes comparent le bonheur au « Paradis perdu » de la petite enfance, vague souvenir d'un sentiment océanique de plénitude avec la mère (la preuve ? Les échanges mère/nourrisson et l'impression de félicité, d'engagement total qu'on lit dans les yeux du jeune enfant quand il se blottit contre sa mère). De ce fait, les patients évoquent souvent leur tentative de recapturer le souvenir fugace d'une union mystique qu'ils ont jadis connue, souvenir qui ne se laisse capter qu'une fraction de seconde. Cette perception a été institutionnalisée dans l'histoire biblique de la chute d'Adam et Ève. C'est leur expulsion du Jardin d'Éden qui a déclenché la quête du bonheur.

Néanmoins, certains psychiatres ou neurologues ont une approche plus cynique de la question. À leurs yeux, le bonheur n'est rien d'autre qu'une réaction physiologique, produit d'une chimie corporelle ou de l'action des neurotransmetteurs. Par conséquent, le bonheur fabriqué par des drogues comme le Prozac est-il réel ? Si l'émotion semble identique et émane de la même source chimique, est-ce *vrai-*

ment la même chose ? Le bonheur se résume-t-il à une interaction de molécules ? Devrions-nous nous en contenter ?

En dehors de l'approche scientifique qu'ils privilégient, la plupart des spécialistes ne considèrent pas le bonheur comme un visiteur à long terme : ce dernier ne ferait que brièvement escale chez nous. Pourtant, quand on les interroge, bon nombre de gens estiment qu'au fond, ils sont heureux – même s'ils le sont parfois plus, parfois moins. Il serait donc peut-être judicieux de comparer le bonheur au soleil qui perce derrière les nuages : on a beau en apercevoir de temps en temps les rayons, on sait qu'il est toujours là mais, si on essaie de se lancer à ses trousses, il nous échappe. Aussi frustrant que cela puisse paraître, cette situation nous donne un but à atteindre.

Ironie du sort, le fait que le bonheur ne soit ni complet, ni durable est une de ses principales vertus. La félicité permanente serait au mieux monotone, au pire cauchemardesque (comme si on était la proie d'un orgasme ininterrompu). En réalité, les gens qui professent un état de bonheur constant ont toutes les chances d'être déclarés hypomaniaques ou en plein déni. Conclusion : être *trop* heureux n'est pas normal. Il faut avoir des hauts et des bas pour donner de la couleur à nos expériences. Le noir est essentiel à la mise en lumière du blanc. Comme l'explique Dante dans *La Divine Comédie* : « *Il n'est pire douleur que le souvenir du bonheur au temps de l'infortune.* » Il n'existe pas de plaisir sans souffrance, ni de joie sans chagrin. Carl Jung ajoute : « *Même une vie heureuse ne saurait être sans une dose de noirceur, et le mot bonheur perdrait de son sens s'il n'était pas contrebalancé par la tristesse. Il vaut mieux prendre les choses comme elles viennent, avec patience et équanimité.* » Un paradis sans

enfer serait inimaginable. Nous avons besoin de polarités, de contrastes. Ce n'est pas un hasard si Dante est resté si longtemps en *Enfer* mais qu'il a vite traversé le *Paradis*.

Après avoir établi que le bonheur était insaisissable et éphémère, que peut-on en dire d'autre ? Quels sont ses principaux composants ? Impossible d'apporter une réponse définitive à la question, car le concept varie en fonction des gens. Il s'agit d'une expérience très subjective : nous avons chacun nos propres fantasmes sur la nature du bonheur (ou ce qu'il devrait être). Certains utilisent l'étiquette *bonheur* pour qualifier un état où ils ne sont plus rongés par le désir (même si leurs souhaits passés n'ont pas tous été exaucés). D'autres considèrent le bonheur comme un sentiment lié à un moment particulier : le sourire d'un parent aimant, une réussite scolaire, une première histoire d'amour, la naissance d'un enfant ou une réunion entre amis. Les plus scientifiques décriront le bonheur comme un épanouissement global, l'absence d'émotions négatives ou de détresse psychologique, l'impression d'avoir un but dans la vie et le sentiment de développement personnel. Néanmoins, toutes ces définitions ont un point commun : le rôle essentiel d'un état d'esprit positif.

À retenir

Malgré la nature variable du bonheur, les spécialistes de la « psychologie positive » ou du « bien-être subjectif » le décomposent en plusieurs éléments constitutifs ou états d'esprit. Parmi les humeurs et émotions positives, ils répertorient la joie, l'exultation, le contentement, la fierté, l'affection, le bonheur et l'extase. À l'inverse, la félicité est entravée par la culpabilité, la honte, la tristesse, l'anxiété, la peur, le mépris, la colère, le stress, la dépression et l'envie.