

notre enquête



À tout âge de la vie, malgré les épreuves, chacun aspire à être heureux, sans savoir toujours comment y parvenir. *Pèlerin* a rencontré celles et ceux qui ont déjà ouvert des voies, comme autant de raisons d'espérer. Le bonheur, c'est maintenant !

Qu'est-ce qui nous rend heureux ?

PAR **MARIE-VALENTINE CHAUDON**
ILLUSTRATIONS **AGA**

VOUS reprendrez bien une petite « douche de compliments » ? Activité incongrue, mais pas désagréable, en ce dimanche après-midi, dans un café du 9^e arrondissement de Paris. « Tu as de très beaux cheveux », « j'aime ton sourire », « il se dégage de toi une grande générosité »... Les quinze participants de cet atelier organisé par l'association HappyLab – le laboratoire du bonheur (1) – se couvrent les uns et les autres de mots gentils. Ceux qui donnent, autant que ceux qui reçoivent, affichent de larges sourires. Fondée en 2009 par deux trentenaires, l'association propose des rendez-vous chaque premier dimanche du mois dans une dizaine de villes. Au programme, pas de discours définitifs mais des exercices et des récits de vie. « Il n'existe pas de solution toute faite, rappelle Jessica, l'une des fondatrices d'HappyLab. Nous partageons des

expériences, comme autant de pistes à explorer. » Pour Jean-Thomas, 33 ans, chef pâtissier, c'est une première. Après un récent « coup dur », il se dit bien décidé à être heureux. « Il faut se battre, assure-t-il. Paradoxalement, le bonheur est rare et pourtant, si l'on veut bien le voir, il est omniprésent. » Des stages de « développement personnel » aux rayons des librairies, en passant par les émissions de télévision, les magazines, la quête du bonheur s'affiche partout. Cet été, le pape François lui-même a emboîté le pas en livrant à la revue argentine *Viva* sa « recette du bonheur » en dix points (*voir encadré, p. 17*). Parmi ses conseils : se donner aux autres, oublier rapidement le négatif ou encore rechercher activement la paix. Le bonheur a le vent en poupe ! Pourtant, voici des siècles qu'il occupe les hommes, depuis Aristote, au IV^e siècle av. J.-C., aux révolutionnaires Saint-Just et Robespierre qui le plaçaient au cœur des droits humains... En 2012, à l'initiative du Bhoutan, le seul pays qui mesure son Bonheur



CHERCHER LE BONHEUR NE DOIT PAS ÊTRE UN BUT EN SOI

▷ national brut (BNB) en miroir de l'indicateur économique Produit intérieur brut (PIB), les Nations unies ont instauré une Journée internationale du bonheur, le 20 mars. L'ONU indiquait alors que l'aspiration au bonheur devait être prise en compte dans les objectifs politiques des États. « C'est très sérieux car le bonheur n'a rien d'accessoire ou de luxueux, commente le philosophe et économiste Patrick Viveret (2). Cela signifie qu'on arrête de mesurer la valeur d'une société à sa seule production monétaire. Il y a une responsabilité sociale à être heureux. Dans une société, le mal-être est source de tensions et de déséquilibre. »

Subtil cocktail ou formule miracle ?

Pour mesurer le bonheur, l'ONU prend en compte six paramètres : le PIB, l'espérance de vie, la générosité, l'absence de corruption, la possibilité d'avoir quelqu'un sur qui compter et le sentiment d'être libre de faire ses propres choix. Si le Danemark caracole en tête du dernier classement, établi en 2013, la France ne pointe qu'en 25^e position. Paradoxalement, plusieurs sondages montrent que les Français se sentent plutôt heureux sur le plan personnel (3).

Quels sont les ressorts de ce bonheur individuel ? C'est ce qu'a voulu comprendre le réalisateur Laurent Hasse, après avoir réchappé à un grave

accident de la circulation. À l'hiver 2011, il s'est élancé, à pied, de la frontière espagnole jusqu'à la mer du Nord et a interrogé les anonymes qui croisaient son chemin. De ce voyage, il a tiré un très beau documentaire intitulé *Le bonheur... terre promise* (4), précieux témoignage de ces bonheurs ordinaires, où les réponses des uns et des autres se font écho, comme autant de vérités. Ils évoquent l'amour, la famille, la nature mais aussi les épreuves. « Ce qui revient c'est l'idée de paix, d'équilibre, de sérénité », commente Laurent Hasse.

Quel mystère que ce bonheur, présent dans toutes les têtes et sur toutes les lèvres mais dont il n'existe aucune définition universelle ! Si les dictionnaires mentionnent un « état durable de satisfaction », chacun peut au quotidien faire l'expérience d'une réalité plus complexe. La félicité ne se résume pas au plaisir, encore moins au confort matériel, et il n'est pas toujours facile pour chacun d'identifier ce qui le rend vraiment heureux. « Le bonheur a trois facettes : le cœur, la main et la tête, assure le psychologue Jacques Lecomte, président de l'Association française et francophone

de psychologie positive. Le cœur représente les relations interpersonnelles. La main, c'est l'action, et la tête : les valeurs, les convictions, le sens, etc. » Le bonheur est un subtil cocktail qui n'obéit à aucune formule miracle. Il revient à chacun de concocter la sienne, à partir des ingrédients qui lui sont offerts par la vie, les bons comme les mauvais. « Il ne doit pas être un but en soi, nuance le philosophe Martin Steffens (5). La quête du bonheur lui-même ne rend pas heureux. Le but, c'est de trouver sa place dans la vie. Essayer d'être heureux est un moyen d'y parvenir. C'est un regard porté sur les choses, comme la lumière qui éclaire les tableaux de Georges de La Tour. »

De son côté, le philosophe Patrick Viveret propose de jouer avec la phonétique et d'apprendre à « vivre à la bonne heure ». « C'est une question de "l'être" et non pas de "l'avoir", explique-t-il. Il faut rechercher une qualité d'être, une intensité. Il s'agit d'une posture de vie : être à la "bonne heure", c'est savoir s'autoriser le rire autant que le chagrin. » Pour le philosophe, la démarche est à la portée de tous. « Il suffit de se poser une question :

**france
bleu** Qu'est-ce qui nous rend heureux ? Pour le savoir, rendez-vous dans *On se dit tout sur France Bleu*, une émission avec Vanessa Lambert et Marie-Valentine Chaudon, du magazine *Pèlerin*. Vos témoignages, vos confidences pendant l'émission au 0 810 055 056. Jeudi 25 septembre, à 21 heures.

”qu’est-ce qui compte le plus dans ma vie ?” Et non pas “qu’est-ce que je compte ?” », assure Patrick Viveret qui invite à une « frugalité joyeuse », à contre-courant des illusions véhiculées par la société de consommation : « Dès que la dégustation devient boulimie, ce n’est plus du bonheur. »

Tout est affaire de sagesse

Trouver sa place, être en accord avec soi-même, apprendre à discerner l’essentiel... Le bonheur est bien affaire de sagesse. « Cela passe par une acceptation de nos frustrations, de nos limites et des renoncements nécessaires, confirme le psychologue Jacques Lecomte. Il faut être lucide, accepter le présent mais aussi s’investir dans le futur et cultiver un idéal. » Existe-t-il chez certaines personnes une aptitude au bonheur ? C’est un constat classique : des individus, malgré les épreuves inhérentes à chaque vie, prennent les choses du bon côté tandis que d’autres cèdent plus souvent à la grisaille. Sonja Lyubomirsky, une chercheuse américaine a établi que la propension au bonheur reposait à 50 % sur un héritage génétique. « C’est assez controversé, nuance Jacques Lecomte. Effectivement, il y a des gens qui se montrent plus aptes au bonheur. Généralement, ce sont ceux qui sont en paix avec leur propre histoire, ont assumé leurs fragilités et ont su grandir au contact des autres pour se construire. » L’autre, résolument, demeure la clé de voûte du bonheur. « N’est-ce pas le fondement du christianisme ?, conclut Jacques Lecomte. Tourne-toi vers autrui et tu découvriras le meilleur de toi-même. » ●

(1) Rens. : www.happylab.fr

(2) Vivre à la bonne heure, Éd. Les Presses d’Île-de-France, 2014, 9,60 €.

(3) Selon une enquête BVA pour Le Monde en juin 2013, les Français se disent pessimistes pour leur pays mais à 80 % heureux sur le plan personnel.

(4) Le documentaire est disponible en DVD (édité par Dock66).

(5) Il signe avec le psychiatre Christophe André un dialogue passionnant Qui nous fera voir le bonheur ?, Éd. Le Passeur, 2014, 128 p., 13,90 €.

Les trois exercices de Florence Servan-Schreiber*



1 GARDEZ LE POSITIF

« Chaque soir, faites le bilan de votre journée. Efforcez-vous d’y trouver trois moments, circonstances ou situations pour lesquels vous éprouvez de la gratitude. Naturellement, l’être humain a tendance à repérer en premier lieu les aspects négatifs. Il faut donc choisir de se concentrer sur le positif. Faites cet exercice pendant trois semaines. Au bout de dix jours déjà, vous commencerez à repérer ces moments de joie et à détecter leur bénéfice lorsqu’ils se produisent. Avoir conscience des états de bien-être, voilà le bonheur. »



2 TENEZ UN JOURNAL

« Écrire a un impact très positif sur le bien-être. Prenez l’habitude de consigner régulièrement ce qui vous arrive : le bon comme le mauvais. Le bon, sans forcément chercher à décrypter mais pour le revivre et le savourer. Quant aux événements négatifs, les écrire vous aidera à les comprendre, les digérer et même leur donner un sens. »



3 DITES JE T’AIME

« Dire à ceux qu’on aime qu’on les aime, cela paraît simple et pourtant, c’est l’un des moyens les plus efficaces pour être heureux ! Lorsque ça ne va pas, au lieu de vous demander : “Qu’est-ce que je peux m’offrir ?”, comme on peut être tenté de le faire, demandez-vous : “qu’est-ce que je peux faire pour quelqu’un qui m’est cher ?” On n’a pas fait mieux que l’altruisme pour se sentir bien ! »

*Auteur de 3 kifs par jour, Éd. Poche-Marabout, 352 p., 5,99 €.

Les 10 conseils du pape François*

- | | |
|--|--|
| 1 Vivre et laisser vivre | à trouver un emploi |
| 2 Se donner aux autres | 7 Prendre soin de la création |
| 3 Se mouvoir avec bienveillance et humilité | 8 Oublier rapidement le négatif |
| 4 Jouer avec les enfants | 9 Respecter ceux qui pensent différemment |
| 5 Passer ses dimanches en famille | 10 Rechercher activement la paix |
| 6 Aider les jeunes | |

*Publié par la revue argentine Viva, en juillet 2014.

