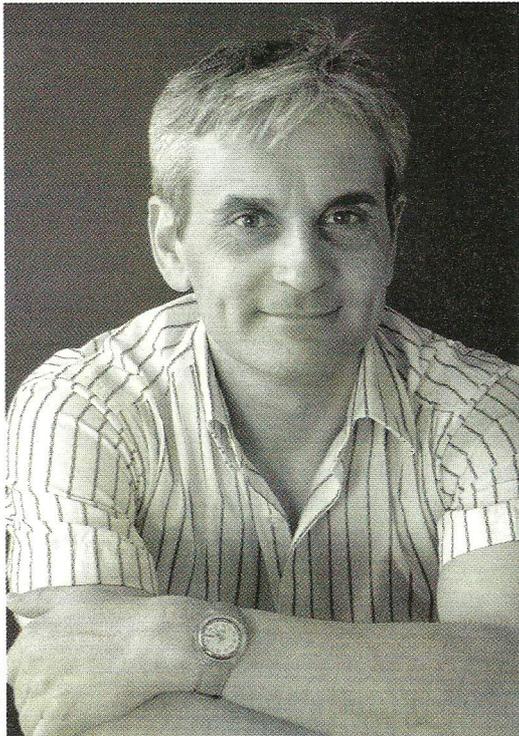


ENTRETIEN AVEC Jacques Lecomte



Odile Jacob

La famille, une valeur sûre

On ne choisit pas sa famille. En tout cas, celle d'où l'on vient. Mais celle que l'on fonde est notre source de bonheur n° 1. À quelques nuances près...

JACQUES LECOMTE

Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive, il est notamment l'auteur de *Élixir de bonheur. 365 pensées pour vivre en harmonie* (Inter Éditions, 2010) et *La Bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité* (Odile Jacob, 2012). Il a dirigé *Introduction à la psychologie positive* (Dunod, 2009).

Est-ce que la psychologie scientifique confirme le sens commun, à savoir que de bonnes relations familiales et amicales sont un ingrédient principal du bonheur ?

Effectivement. Les enquêtes menées à ce sujet montrent que, quels que soient l'âge, le sexe, la culture, le milieu socioéconomique, ce sont en effet toujours l'amour, l'amitié et la parentalité qui reviennent en premier comme ingrédients du bonheur. Le sens que l'on accorde à sa vie dépend de trois dimensions : les relations interpersonnelles (sous forme imagée : le cœur), les convictions et valeurs (la tête), et l'action, ce qu'on aime faire (la main). Le cœur arrive en premier dans toutes les enquêtes, de 7 à 77 ans. Statistiquement, le couple traditionnel, stable et marié, arrive en premier. Peut-être parce que les couples qui se marient sont ceux qui ont déjà fait leurs preuves dans la durée.

Justement, qu'est-ce qui fait durer un couple ?

Souvent des choses très simples. Par exemple, avant de se séparer le matin, s'informer sur ce que l'autre va faire dans la journée. Ou se garder deux heures par semaine pour parler de sa relation. John Gottman, qui a étudié les couples durables pendant de nombreuses années, affirme que ceux-ci ne gagneraient

jamais un Oscar pour leurs dialogues : les phrases échangées sont le plus souvent banales, mais elles sont aussi empreintes d'écoute et de sensibilité. Le psychologue cognitif américain Robert Sternberg, lui, a émis une théorie dite triadique : l'amour accompli associe la passion, l'engagement et l'intimité. Les couples qui durent sont moins dans la passion avec le temps, mais au départ elle était aussi nécessaire que les deux autres éléments. Les couples unis présentent, d'autre part, ce que l'on appelle une « illusion romantique positive », qui a été découverte en demandant à chaque conjoint de décrire l'autre, mais aussi à des amis de décrire le couple. Or les deux descriptions ne se recoupent pas nécessairement. Par exemple, un mari amoureux chantera les louanges de la « discrétion » de sa femme, alors que leurs amis critiqueront sa « réserve ». Inversement, les couples qui s'entendent mal interprètent les comportements et attitudes du conjoint plus négativement que le font les amis. Ce qui est important dans un couple, sans entrer dans la querelle actuelle du genre, c'est de reconnaître que les hommes et les femmes sont différents : dans l'ensemble, les hommes s'épanchent moins, sont moins à l'aise avec leurs émotions. Dans les couples qui ont perdu un enfant, par exemple, c'est impressionnant. Les hommes ont tendance à se

Le prix du deuil d'un proche

On se frotte les yeux, et pourtant... Oui, des psychologues se sont risqués à calculer la compensation financière censée nous consoler de la mort d'un être cher. Âmes sensibles, s'abstenir!

Traumatisme	Argent qu'il faudrait théoriquement gagner en plus au cours de l'année pour compenser la diminution de bien-être	Nombre de mois de thérapie (à 300 € par mois)
Perte d'un époux	300 000 €	31 mois (9 400 €)
Perte d'un enfant	210 000 €	22 mois (6 600 €)
Perte d'un parent	120 000 €	13 mois (3 750 €)
Perte d'un ami	75 000 €	8 mois (2 350 €)

Source: Andrew Oswald et Nattavudh Powdthavee, «Death, happiness, and the calculation of compensatory damages», *Journal of Legal Studies*, vol. XXXVII, n° 2, 2008. Cité dans Jordi Quoidbach, *Pourquoi les gens heureux vivent-ils plus longtemps?*, Dunod, 2010

apporter un soutien. On sait maintenant que c'est faux, et même qu'il faut être prudent: par exemple, après une catastrophe, les cellules psychologiques peuvent avoir des effets négatifs et s'avérer moins efficaces que le soutien de la communauté.

Et maintenant, deux questions insolubles! D'abord, vaut-il mieux être seul ou mal accompagné?

Il existe beaucoup de recherches sur la résolution des conflits conjugaux. Premier constat, ce n'est pas le conflit en soi qui est problématique, mais la manière de le résoudre. Il existe trois façons de l'aborder: la domination/soumission, qui ne rend heureux aucune des deux personnes; l'évitement, c'est-à-dire aborder la difficulté le moins possible, qui n'est pas une bonne alternative; enfin la discussion. Celle-ci est difficile, mais représente la manière durable d'être satisfait de son couple. Deuxième constat: ce n'est pas la séparation d'un couple qui peut causer le plus de peine, mais la séparation conflictuelle. Les adultes et enfants qui vont mal après un divorce allaient généralement encore plus mal avant. La séparation nuance plutôt la souffrance. Les couples qui restent ensemble pour les enfants sont les plus pathogènes pour toute la famille. Il vaut donc mieux être seul que mal accompagné. Mais je ne veux pas faire l'apologie du divorce, l'idéal étant bien sûr un couple stable et heureux...

Enfin, pour être heureux, vaut-il mieux aimer ou être aimé?

Cette question-là n'est pas insoluble non plus, puisqu'elle ne se pose pas! Les gens capables d'accueillir l'amour des autres sont aussi les plus capables d'aimer. Les deux tableaux ne s'opposent pas. Aimer et être aimé, ça ne nous tombe pas dessus, ça se cultive, ça s'apprend. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR JEAN-FRANÇOIS MARMION

renfermer et à s'investir énormément dans le travail. Les femmes ont plus besoin d'en parler.

Statistiquement, on est donc plus heureux avec son conjoint qu'avec sa fratrie, par exemple?

En général, la fratrie se distend à l'âge adulte, alors que la relation conjugale reste un facteur essentiel de bien-être. Par ailleurs, nos frères et sœurs restent toujours nos frères et sœurs, tandis que lorsque le couple va mal, on peut toujours se séparer et redevenir heureux avec quelqu'un d'autre. C'est le fameux slogan: on ne choisit pas sa famille. D'origine, en tout cas... Globalement, on est plus heureux avec la famille que l'on fonde, puisque celle-ci procède d'un choix, qui peut toujours être remis en cause.

Est-ce qu'avoir des enfants rend heureux à coup sûr?

Nous abordons ce que l'on appelle le paradoxe de la parentalité. Quand on demande aux gens si le fait d'avoir des enfants les rend heureux, ils répondent oui. Mais des études convergentes sur les différents niveaux de bonheur montrent des résultats plus surprenants. Les gens les plus heureux sont souvent en couple... mais sans enfant. Les plus heureux sont mariés sans enfant, ensuite viennent les concubins, et ensuite seulement les couples avec enfants, devant les solitaires qui n'ont pas choisi de vivre seuls. Que peut-on en conclure? Que les enfants donnent du sens à la vie, mais peuvent rendre le quotidien difficile. La satisfaction du couple rebondit d'ailleurs de façon spectaculaire après le départ des enfants! Quelques parents souffrent du nid vide, mais la majorité soufflent un peu, en savourant d'avoir réussi à élever leurs enfants. En plus, les crises de l'adolescence sont finies... Les relations conjugales se resolidifient. Au final, oui, avec des enfants, on est heureux, mais pas de la même manière.

Un bon soutien social vaut-il un psy?

Je risque de me faire des ennemis! Disons-le autrement. Avec des sentiments de dépression ou de solitude, un soutien social de qualité peut avoir un impact aussi fort, voire plus fort, que le psy. Chez les personnes qui ont perdu un enfant, je suis impressionné du bien que peut procurer un groupe de parole avec l'assurance d'une profonde compréhension réciproque, pourvu qu'il ne s'agisse pas de s'enfermer dans une culture du malheur partagé. Les psys ont un autre apport, précisément parce qu'ils se trouvent dans le recul et l'analyse. Mais il est clair, et j'assume, que de nombreux thérapeutes ont longtemps pensé qu'ils étaient les seuls à pouvoir