

# Les nouvelles clés du bonheur

*La question « comment être heureux ? » fascine plus que jamais philosophes, scientifiques, artistes et économistes. Certains y apportent de nouvelles réponses.*

DOSSIER RÉALISÉ PAR **CHRISTOPHE DORÉ ET MARTINE BETTI-CUSSO**

**D**isséqué, analysé, mesuré, servi en livres, en films ou en émissions de télévision, enseigné en cours particuliers, colloques et séminaires, il est un Graal ultime de l'humanité depuis deux mille ans : capricieux, polymorphe, c'est... le bonheur. Le sujet est indémodable et la quête du bonheur a rarement autant concentré les énergies. Il est propulsé sur le devant de la scène par des scientifiques qui en scrutent l'ADN, étudiant la chimie de nos cerveaux à la recherche de la molécule du bonheur (voir page 44). D'autres estiment qu'on peut le mesurer et même apprendre à l'apprivoiser. Quant aux tenants du développement personnel, ils misent tout sur la psychologie, défendant l'idée que l'on peut travailler de manière pragmatique pour être plus heureux. En résumé, on sert le bonheur un peu à toutes les sauces. La chaîne de télévision M6 lance à la fin du mois un nouveau concept de télé-réalité « J'ai décidé d'être heureux », où des coaches aident des candidats à retrouver la joie de vivre. Au cinéma, l'amitié, la famille ou la solidarité comme sources de

bonheur deviennent « bankables » avec le succès des *Petits Mouchoirs*, d'*Intouchables* ou plus récemment de *Comme des frères*, voyage de trois camarades autour du souvenir d'une amie disparue. Dans les librairies, les ouvrages aux titres évocateurs disparaissent des rayons aussi vite qu'ils y sont entrés. *L'Homme qui voulait être heureux*, de Laurent Gounelle, *Quand on veut, on peut !*, du pape de la pensée positive, Norman Vincent Peal, ou *Le Sel de la vie*, de l'anthropologue Françoise Héritier, font partie de ces best-sellers. La tendance n'est pas nouvelle, mais elle s'accroît, comme si le besoin de se retrouver autour de valeurs positives devenait une urgence salutaire.

**Seulement 7 % des Français se disent peu satisfaits de leur vie**

Dans la foulée de la commission Stiglitz à laquelle le président Nicolas Sarkozy avait demandé de redéfinir nos critères du progrès économique et social, une foule de réflexions et d'études ont alimenté un débat déjà fort riche. La dernière en date, publiée par l'Insee début janvier, apporte un éclairage intéressant sur la complexité du sujet. Alors que les discours sur la morosité ambiante, le ...

# La recette du bonheur ? 2 000 ans de philosophie

... déclin économique et les menaces sur l'emploi sont ressassés à plaisir, seulement 7 % des adultes français se considèrent peu satisfaits de leur vie en général. Ils sont presque le double (13 %) à en être très satisfaits - 15,5 % pour les plus de 65 ans et 23,4 % pour les ménages aux plus hauts revenus. Tirerions-nous un certain plaisir à nous plaindre ou à nous faire plaindre ?... « *C'est qu'il y a de multiples façons d'être heureux* », s'amuse le philosophe Vincent Cespedes, auteur polémique de *Magique étude du bonheur* (voir page 40). « *En revanche, il n'y a qu'une recette et c'est celle de deux mille ans de philosophie* », ajoute-t-il.

## Exit les marchands de bonheur, place aux philosophes de la joie

Vincent Cespedes fait partie de ces nouveaux philosophes soucieux de reprendre du terrain sur ceux qu'il n'estime guère, les marchands de « *bonheurisme* », comme il dit, pour qui être heureux ne serait finalement qu'une question de volonté, d'apprentissage et de recettes à appliquer. Avant lui, l'écrivain et philosophe Pascal Bruckner avait pourfendu une quête du bonheur à tout prix, passé du statut de droit hérité du siècle des Lumières à un véritable devoir, pour dé-

boucher finalement sur de l'exclusion et même de l'angoisse... L'inverse du but recherché, selon Bruckner. Ce qui le poussait à cette provocation : « *Le bonheur ne m'intéresse pas, j'aime trop la vie pour ne vouloir qu'être heureux.* »

C'est que notre définition contemporaine du bonheur pose problème, rappellent des intellectuels comme le très médiatique Alexandre Jollien, jeune philosophe suisse handicapé dont les conférences ne désemplissent pas (*lire ci-dessous*). S'inspirant d'Aristote, d'Epicure ou de Spinoza, il a choisi lui aussi d'aller à la rencontre du grand public pour transmettre ce que ces grands penseurs avaient souvent médité avant les psychologues ou les sociologues. A travers son expérience personnelle forte, il explique comment la philosophie l'a entraîné sur les chemins de la joie, cette capacité à ne plus être dans le combat et la peur perpétuelle ni à attendre toujours mieux : plus d'argent, l'amour idéal, le travail parfait...

Comme beaucoup de jeunes philosophes, il s'impose le devoir d'occuper le terrain face aux psychologies comportementales venant des Etats-Unis et qui ont le vent en poupe. Très anglo-saxonnes dans leur pragmatisme, elles proposent d'appliquer les recettes qui réussissent

aux gens heureux après avoir étudié le mode de vie de ces prédisposés au bonheur. Une démarche à laquelle Vincent Cespedes n'adhère pas. Cela ne peut que déboucher sur des renoncements, « *vivre*

*sans être malheureux, mais sans être pleinement heureux* », résume-t-il. Idem pour Luc Ferry, selon qui mesurer le bonheur relève d'une chimère (*lire ci-dessous*). Alexandre Jollien, lui, préfère regarder

du côté de l'Orient : « *Une philosophie du bonheur pour aujourd'hui devrait, me semble-t-il, intégrer les fruits de la recherche scientifique et ne pas cloisonner trop fortement l'Orient et l'Occident*, explique-t-il. *Sans tomber dans le syncrétisme, il me semble que l'heure est à l'ouverture. Je rêve d'une philosophie, d'une spiritualité qui soit ouverte à la fois à la mystique chrétienne et aux religions venues d'Orient. L'essentiel, à nouveau, c'est de garder un esprit ouvert.* »

## « La méditation est une mode dévoyée de sa vocation première »

Ce souci de ne pas mettre la religion de côté est assez symptomatique de ces nouveaux philosophes. L'héritage du christianisme, qui envisage le bonheur non comme un but à atteindre mais comme un état de béatitude qui fait que l'on est heureux et non qu'on le devient, interpelle ces intellectuels. La réflexion d'Alexandre Jollien ne va pas sans critique. Ce qu'il reproche à certains « *gourous* », c'est de galvauder les messages, celui du bouddhisme par exemple, comme celui d'Epicure, en transformant « *l'art de vivre dans l'instant* » en besoin de « *jour de l'instant* ». Il prend des exemples concrets : « *La méditation est devenue une mode qui est dévoyée de sa vocation première et qui sert bien des fois à nourrir l'ego, à le dorloter plus qu'à le faire disparaître*, explique le jeune philosophe. *Mais au-delà de cette mode, une ascèse est possible. Pratiquer au quotidien des exercices spirituels, être ancré dans le présent, ne pas laisser ...*



## Le bonheur par les films et les livres

**La Stratégie de la poussette** (photo). Raphaël Personnaz en amoureux transi s'y révèle aussi irrésistible que Charlotte Le Bon en objet de désir. Autour de ce charmant duo, Jérôme Commandeur, François Rollin et François Berléand font la blague avec brio. On sort de cette comédie heureux comme un bébé.

**Happiness Therapy**. Quoi de plus malin, quand on est un peu timbré, que de se rapprocher d'une fille encore plus folle pour aller mieux ? C'est la thérapie que David O. Russell a proposé à Bradley Cooper dans sa nouvelle comédie. Le joli garçon y déploie, face à Jennifer Lawrence et à Robert De Niro, un humour ravageur.

**Heureux les heureux** (Flammarion). Avec son sens aigu de la mise en scène et une drôlerie cruelle, Yasmina Reza met en scène couples en crise et cœurs solitaires dans une moderne *Ronde sans fin*. Amer et jubilatoire.

**Dictionnaire amoureux de l'humour** (Plon). Par l'inénarrable Jean-Loup Chiflet, mille savoureux bons mots, anecdotes, saynètes et portraits à grignoter chaque jour où la déprime ou la dépression guettent.

J.-CH. B. ET C. G.

## ALEXANDRE JOLLIEN \* : « Ne soyons pas esclaves de tous nos désirs »

Spinoza distinguait très nettement les désirs adéquats des désirs inadéquats. Les premiers relèvent de notre nature, de notre personnalité. Ils nous sont intimes. Les seconds sont souvent suscités par la publicité. Il est difficile assurément de les assouvir tous. L'un succède à l'autre sans que nous soyons véritablement contents et rassasiés. L'exercice serait peut-être de déjà repérer sans censurer quel est le dé-

sir fondamental qui m'habite et lui prêter une écoute bienveillante, l'accueillir comme un enfant qui a besoin de grandir, en prendre soin. Bref, il est des désirs qui nous aliènent, qui nous rendent sans cesse insatisfaits, et d'autres qui nous font grandir. L'ascèse, c'est de bien les distinguer pour suivre les désirs dont l'accomplissement nous réjouit profondément. La méditation est une pratique excellente sur bien des

points. Elle permet notamment de ne pas se laisser asservir par le désir. Dès qu'un désir naît, je le regarde passer sans en être l'esclave, sans entrer dans la spirale infernale de l'immédiateté. Tout désir n'est pas mauvais et il s'agit d'accueillir dans un esprit vaste tout ce qui se lève dans le cœur. »

\* Auteur de *Philosophe nu*.



PATRICK GILLESPIE/L'OPRENDOPALE

## LUC FERRY \* : « La mesure du bonheur est une fiction »

Pour les grands utilitaristes anglais, la réponse est oui : un « *calcul des plaisirs et des peines* » est possible. Jeremy Bentham, le père fondateur de cette philosophie qui domine encore aujourd'hui le monde anglo-saxon, en a énoncé le principe premier : une action est bonne quand elle tend à augmenter la somme de bonheur dans l'univers, mauvaise dans le cas contraire, simple question d'évaluation coûts/avantages. C'est justement la possibilité d'une telle mesure que contesteront Kant et les républicains français. Non seulement l'action morale n'est pas forcément celle qui est guidée par la recherche du bonheur, elle peut même être sacrificielle et désintéressée ; mais en outre, le bonheur est par essence indéfinissable. L'un rêve d'un tour

du monde à la voile, l'autre déteste la mer ; tel adore la chasse, tandis que son voisin soigne les animaux ; un autre encore brûle la chandelle par les deux bouts quand son frère construit sa vie sur la considération du long terme. Comment calculer quoi que ce soit dans ces conditions ? Les humains connaissent des moments de joie, parfois de grâce et de sérénité, mais rien qui ressemble à un état de félicité stable - en quoi le bonheur n'est finalement qu'une chimère de l'imagination et sa mesure une fiction d'économistes en mal de scientificité. »

\* Un de ses derniers livres : *La Révolution de l'amour* (Plon).



SANDRINE ROUDRE/LE FIGARO MAGAZINE

## ÉRIC-EMMANUEL SCHMITT \* : « S'appliquer à être heureux ne suffit pas pour y parvenir »

On ne peut pas être heureux sans y travailler durement, car le bonheur exige lucidité et réflexion. La félicité ne consiste pas à se tenir à l'abri du mal - ça, c'est être éparagné -, elle commence après les premiers coups. Subir un bombardement de peines, deuils, déceptions, trahisons, et néanmoins sourire, savourer... Il faut insérer la douleur dans la trame de nos jours, tirer un jus positif du malheur, relativiser, chercher, loin des

conditionnements de la société, son prototype de satisfaction. Or s'appliquer à être heureux ne suffit pas pour y parvenir. Pas seulement parce que la vie continue à blesser, mais parce que le bonheur réside dans le silence de la pensée. Etre heureux, c'est justement ne plus se demander si l'on est heureux, le ravissement tenant à la disparition des questions. Comme le sucre fond dans l'eau, inquiétudes, doutes, in-

terrogations se dissolvent dans l'état heureux. La béatitude s'avère une grâce, laquelle dépend de nos préparations mais s'en échappe, telle la grâce d'une danseuse ou d'un pianiste. De même que les exercices ne donnent pas le génie, la sagesse ne procure pas le bonheur. »

\* La Gaité Montparnasse joue sa pièce *Un homme trop facile*, avec Roland Giraud.



JEAN-CHRISTOPHE MARMARA/LE FIGARO

# L'Homo Economicus s'épanouit dans le collectif

... la voix off de nos ruminations incessantes tenir la richesse du réel, voilà le chemin de la joie. »

Etrangement, en France, c'est un économiste, Daniel Cohen, qui a le plus animé la réflexion sur le bonheur ces derniers mois, avec son livre *Homo Economicus*.

## Et si, finalement, le bonheur, c'étaient les autres ?

Dans un long travail d'enquête, compilant études et données, il arrive à la même conclusion que les philosophes évoqués ci-dessus : malgré l'accumulation de richesses et le bien-être apparent de nos civilisations évoluées, l'indice de bonheur stagne, voire régresse. « La stagnation du pouvoir d'achat provoque une souffrance intense alors même qu'en France l'individu moyen est quatre fois plus riche qu'en 1960 », s'étonne-t-il.

Les affres du plaisir éphémère étaient pourtant déjà décrites par Epicure trois cents ans avant notre ère ! L'épicurien, contrairement à l'idée reçue, n'est pas celui qui profite de l'instant présent en satisfaisant ses envies immédiates et en accumulant des biens, mais plutôt celui qui sait faire la part entre « les désirs naturels » et « les désirs vains ». « L'être vivant n'ayant plus alors à marcher vers quelque chose qu'il n'a pas, ni à rechercher autre chose qui puisse parfaire le

bonheur de l'âme et du corps (...), tous les orages de l'âme se dispersent », enseigne Epicure dans sa lettre à Ménécée. Un sérieux coup de canif à la relance par la consommation défendue par la gauche de la gauche et au consumérisme en général !

Face à la question : « Comment construire une société épanouissante pour les individus ? », Daniel Cohen arrive à la conclusion que c'est dans le bonheur collectif que l'*Homo Economicus* s'épanouit. Il prend comme référent l'Amérique des années 60, où l'individualisme compétitif allait de pair avec un sens fort de la communauté. Cette conviction, quelques patrons la partagent (voir page 43) en appliquant des techniques de management différentes, où la compétitivité individuelle est moins valorisée que la capacité à enrichir le travail d'une équipe. C'est aussi, naturellement, ce qui replace la famille ou les amis en position de vecteurs principaux d'épanouissement personnel dans notre société. L'idée est également défendue par Alexandre Jollien, qui explique que ce qu'il partage avec ses deux enfants ou ses amis, dans cette aptitude à vivre naturellement l'instant présent, lui apporte autant que les écrits des plus grands philosophes. Le bonheur, ce serait donc les autres ? Sartre, qui y voyait plutôt l'enfer, risque de se retourner dans sa tombe.

■ CHRISTOPHE DORÉ

## VINCENT CESPEDES \* : « Le bonheur de façade ne tient pas au corps »

A en croire les coachs qui se multiplient comme les champignons après la pluie (amour, travail, famille, santé, psycho, déco...), le bonheur serait à portée de main : « Respecte mes recettes, et tu seras heureux ! ». Les recettes en question donnent toutes la même soupe : un « bouddhisme » égocentré. Une de ces contradictions dont raffolent les arrivistes du développement personnel made in California, toujours à la carte mais où la crème new age des

années 70, tout en lâcher-prise et en expériences psychédéliques, a été remplacée par le fume de la méditation pour tous et la sauce autopromotionnelle du « Vends-toi toi-même » ultraconnecté. Ajoutez une pincée de morale de *Business Class* (« Je gère, donc je suis ! »), un coulis d'optimisme sportif (« Je veux, donc je peux ! »), et vous obtenez du « bonheurisme » : un « bonheur » de façade qui ne tient pas au corps. Non, le vrai bon-

heur n'est pas un mets au menu de la vie, mais la (bonne) digestion de la vie elle-même. »

\* Vincent Cespedes, philosophe, est notamment l'auteur de *Magique étude du bonheur* (Larousse, 2010). Il donne sa prochaine conférence à Paris, « O comme Optimisme », mardi 29 janvier à 19 h 30 au Barrio Latino ([www.vincentcespedes.net/](http://www.vincentcespedes.net/)).



JEAN-YVES LACOTE/PICTUREANK

CHRIS GRAYMER/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSE



# L'amitié, valeur refuge

Amis d'enfance, copains de toujours, compagnons des bons et mauvais jours : l'amitié, c'est le bonheur d'être soi. Et en plus, ça dure.

L'amitié, valeur sûre ou surestimée ? C'est en tout cas celle que les Français de la génération post-soixante-huit mettent en avant, voire plébiscitent comme le sentiment essentiel à leur équilibre. Parfois même plus que l'amour, cette passion dévorante dont les engagements trop lourds débouchent de plus en plus sur l'échec, le divorce, le malheur. La littérature, le cinéma, les séries télévisées sont en cela le reflet des bienfaits que leur procure l'amitié, que le philosophe André Comte-Sponville appelle « l'amour-joie... Cette bienveillance mutuelle, le plaisir et la confiance réciproque ».

Ce n'est pas un hasard si l'amitié est au cœur des grands succès du box-office français des dernières années, de *Bienvenue chez les Ch'tis*, de Dany Boon, record historique d'entrées en salle pour un film français, en passant par *Les Petits Mouchoirs*, réflexion sur les liens amicaux de trentenaires sentimentalement à la dérive, ou *Intouchables*, surfant sur la construction émouvante d'une amitié entre deux personnalités que rien ne prédispose à s'entendre. Si quelques critiques persiflent sur l'absence d'originalité de tels scénarios, le public, lui, adhère, s'identifie et éprouve une réelle joie à cette célébration sans réserve de ce qui apparaît bien comme la valeur refuge par excellence.

## La mode est aux films sur des bandes d'amis », façon Claude Sautet

François Prévôt-Leygonie, auteur de la pièce à succès *Amitiés sincères*, adaptée pour le cinéma avec Gérard Lanvin et qui sortira le 30 janvier, reconnaît que, sur ce point, l'époque fait mentir l'adage d'André Gide : « Ce n'est pas avec de bons sentiments qu'on fait de la bonne littérature. » « Je ne peux nier que nous avons rencontré une tendance lourde de notre société avec *Amitiés sincères*, mais sans vraiment le vouloir, explique François Prévôt-Leygonie. Notre inspiration venait des films de Sautet, de ces bandes d'amis qui se soucient, se retrouvent dans les cafés, partagent leurs joies et leurs peines. Bizarrement, les époques sont assez similaires : le choc pétrolier et la

crise pour les années 70, la crise financière et ses effets dévastateurs pour nous, aujourd'hui. Quand les fondamentaux d'une société sont mis à mal, il est finalement assez normal de se retrouver autour d'un sentiment qui n'implique a priori que du désintéressement. »

Sans conteste, l'amitié a repris une place centrale dans le cœur de nos contemporains. Les sorties entre copains et copines ne posent plus de problème au couple, sauf à ceux qui restent maladivement fusionnels. Ces escapades sont même vécues comme des espaces de respiration salutaires, comme s'il était finalement plus facile d'être soi-même avec ses amis qu'avec son conjoint. On se retrouve alors autour de passions communes, le poker, le tennis, la gastronomie, le chant ou le foot... Autant de parenthèses pour vivre pleinement l'instant présent cher aux philosophes, qui y voient l'essence même du bonheur. Mais pour qu'elle soit réellement source de joie, il faut que l'amitié soit pleine et entière. Elle doit être « une réciprocité de don, dans l'authenticité de la générosité » rappelle le philosophe Robert Misrahi, auteur de *La Construction du bonheur*. Sans désintéressement, pas d'amitié sincère. Ce que le « philosophe de la joie », Alexandre Jollien, appelle « un ami dans le bien », en reprenant la définition du bouddhiste chinois Houei-Neng. Fier de son amitié avec l'acteur Bernard Campan, Alexandre Jollien en parle comme un élément moteur de son accession au bonheur. « Aux côtés de Bernard Campan, je peux être totalement vrai, laisser tomber les masques, cesser de jouer un rôle, confie-t-il. L'amitié en ce sens est un exercice spirituel qui nous permet d'advenir à nous-mêmes. Depuis que je le connais, cela fait huit ans, pas un jour ne se passe sans que l'on s'écrive ou que l'on s'appelle. Ce soutien inconditionnel est pour moi l'essence de l'amitié qui n'exige rien et qui aime l'autre tel qu'il se propose. Bernard Campan est un guide vers la confiance, une aide pour s'abandonner. Jamais je n'ai décelé dans ses yeux la moindre trace de jugement. » Qui ne serait pas heureux d'une telle déclaration d'amitié ? ■ C. D.

# Marie-José Forissier “La famille, première clé de l'épanouissement”

Face à la perte de repères, la famille est plus que jamais perçue comme un espace de bonheur, analyse Marie-José Forissier, présidente de Sociovision-Cofremca.

**Le Figaro Magazine – La famille rime-t-elle avec bonheur aux yeux des Français ?**

Marie-José Forissier – La famille est plus que jamais source de bonheur et d'épanouissement. 89 % des Français interrogés par Sociovision-Cofremca\* se disent heureux sur le plan familial. 87 % soulignent que rien ne compte plus à leurs yeux que de partager des moments forts avec



CHRISTOPHE BAUREGARD

leurs proches. La famille est l'une des clés du bonheur des Français, leur réponse à l'adversité ambiante.

**La crise a-t-elle accentué cette tendance ?**

Elle a joué un rôle d'accélérateur. Les difficultés économiques, la baisse du pouvoir d'achat et l'inquiétude face à la perte de l'em-

ploi sont autant d'invitations à rechercher ce qui peut contribuer à se maintenir au chaud. La famille, pour beaucoup, est perçue comme un espace de conseil, de soutien et de solidarité. D'après notre dernière enquête, un Français sur deux dit avoir aidé quelqu'un de sa famille au cours des derniers mois. Mais ce désir de famille ne répond pas seulement à l'angoisse de la

crise ; il est fortement lié à l'écartèlement de la société en tribus de plus en plus éloignées les unes des autres, au déchirement des Français sur les grands débats du moment, à leur scepticisme face à des élites incapables d'apporter des réponses concrètes aux problèmes de la nation... Dans un monde en

manque d'une vision d'avenir, les Français sont en quête de poignées auxquelles se raccrocher ! Parmi les airbags qu'ils plébiscitent, on retrouve, en tête, la famille, mais aussi l'entreprise, où l'on crée des relations humaines considérées comme inestimables (une deuxième famille ?) ; ou encore internet, qui ouvre la voie à de nouvelles formes de socialisation : en quelques clics, on se constitue un réseau de proches sur la toile. **Ce retour en force de la famille est-il assimilable à un repli ?**

Oui, mais cette attitude n'est pas négative. Il y a dans la société française, depuis une dizaine d'années, un mouvement général de repli vers tout ce qui est proche. C'est un réflexe de bon sens : pour construire quelque chose ensemble, mieux vaut bien se connaître. Si famille rime autant avec bonheur aujourd'hui, c'est parce que, selon nos enquêtes, elle constitue pour 95 % des Français le tout premier espace de confiance. Loin devant les instances publiques ou dirigeantes auxquelles les Français accordent de moins en moins de crédit.

**Dans les années 60, la famille était à jeter aux orties. Comment expliquer qu'elle soit aujourd'hui perçue comme un espace de bonheur ?**

Il ne s'agit plus de la même famille : son périmètre est beaucoup plus élargi, élastique. Le modèle traditionnel de la famille a laissé place à la famille recomposée, éclatée, plus moderne et ouverte au changement. L'autorité paternelle y est moins omniprésente, les parents sont davantage à l'écoute des enfants et soucieux de s'ajuster à leur personnalité, l'amour est davantage mis en avant... Le mariage n'est plus une norme sociale, de même que la parentalité n'est plus systématiquement synonyme de mariage. Pour 86 % des Français, avoir des enfants hors mariage n'est plus un problème.

**N'est-il pas paradoxal, dans ces conditions, de voir les couples homosexuels rêver de mariage ?**

Louise de Vilmorin s'en amusait déjà, en son temps : « Pourquoi me parlez-vous de mariage, disait-elle, c'est complètement démodé ! Il n'y a plus que les homosexuels et les prêtres qui veulent se marier ! » Cela prouve en tout cas, dans le contexte du débat actuel, que la cellule familiale a encore une vertu exemplaire et qu'elle renvoie à un imaginaire rassurant, synonyme de bonheur.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
GHISLAIN DE MONTALEMBERT

\* Enquête observatoire 2012-2013



D.R.

## Remettre de la convivialité au travail

Etre heureux au bureau, c'est possible, affirment experts et chefs d'entreprise. A condition de rétablir la confiance.

J'ai prévenu tout le monde dans la boîte : je n'augmenterai pas les gens qui ne disent pas bonjour le matin. » Pour Philippe Détrie, président du cabinet de conseil en management Inergie, « c'est la moindre des choses ». Surtout quand on a, comme lui, créé Entreprise & Convivialité, une association qui a pour vocation de promouvoir les bonnes relations au travail. Née il y a six ans, cette structure regroupe aujourd'hui une centaine d'adhérents qui planchent régulièrement sur les bonnes pratiques à mettre en œuvre pour redonner aux salariés « le plaisir de travailler ensemble ». Alors, le bonheur au travail, c'est simple comme bonjour ? Non, bien sûr. « Mais c'est un premier pas », explique Philippe Détrie\*, qui a dû vaincre les réticences de ses deux délégués du personnel. Pas facile aussi, au début, de convaincre les entreprises de la nécessité de remettre de la convivialité dans leur management quotidien. « On nous rétorquait que la convivialité, ça ne se décrète pas », « c'est de la manip' », ou « c'est bon pour les Bisounours... », se souvient ce consultant.

Les choses ont changé, surtout depuis la crise de 2008 qui a considérablement accru les facteurs de stress au travail. L'idée s'est peu à peu imposée en France que des salariés stressés et malheureux ne font pas des entreprises efficaces. On voit fleurir un peu partout des ouvrages de conseils sur « le bien-être au bureau ». Il y a trois ans, le gouvernement Fillon avait même commandé un rapport sur « Bien-être et efficacité

au travail » à un groupe d'experts piloté par l'industriel Henri Lachmann. « Il nous paraît indispensable de repenser des modes de management, d'organisation et de vie sociale dans l'entreprise qui permettent de créer un nouvel équilibre », écrivaient les auteurs. Peu après, la France se dotait d'une loi sur le harcèlement moral au travail. Car malgré nos 35 heures, nous sommes régulièrement épinglés comme un pays où le stress au travail est très élevé...

Par où commencer ? Par le management, bien sûr. Le bien-être des salariés « est d'abord l'affaire des managers », explique le rapport Lachmann. « Il faut renouer une relation de confiance entre le management et les salariés », résume le sociologue François Dupuy, auteur de *Lost in Management* (Seuil). La rupture monterait au premier choc pétrolier : les or-

« **Populaire** » : un film rose bonbon, sans sexe ni violence, avec pour cadre les années 50 et la France insouciance d'après-guerre, ses aimables concours de dactylos, ses couples qui s'aiment timidement, ses jeunes gens rêvant d'Amérique... Une mélodie du bonheur contagieuse.

ganisations sont devenues, au fil des crises, « beaucoup plus coercitives », à coups de « process » et de « reporting », et les salariés « ont réagi en se retirant émotionnellement de la vie professionnelle au profit d'autres engagements (famille, amis...) ».

Concrètement, Philippe Détrie suggère d'abord de rétablir ces petits rituels qui se sont raréfiés ces dernières années : les pots, la galette des rois, l'arbre de Noël, la cérémonie des vœux..., « tous ces moments où l'on se retrouve un verre à la main sans distance hiérarchique ». Car les entreprises françaises souffrent de modes d'organisation hyperhiérarchisés. « Le jour où la direction n'est plus allée déjeuner à la cantine avec les collaborateurs, la lutte des classes a commencé », résume ce consultant, qui recommande donc aux managers d'aller de temps à autre faire la queue au self comme tout le monde !

Mais c'est surtout dans leur travail proprement dit que les salariés souffrent d'un manque de reconnaissance. Le rapport Lachmann préconise de « restaurer des espaces de discussion et d'autonomie dans le travail » et de « valoriser la performance collective ». Pourquoi un nombre croissant de jeunes diplômés renoncent-ils à rejoindre de grands groupes ? Par refus de la hiérarchie et crainte d'être noyés dans la masse. Ils préfèrent de toutes petites structures où ils pensent pouvoir « faire la différence » et mieux concilier vie professionnelle et vie privée, priorité numéro un de 90 % des jeunes cadres. « Aujourd'hui, les cadres veulent donner un sens à leur travail », renchérit François Dupuy. Lorsqu'on les interroge sur ce qu'ils feraient s'ils avaient à choisir une autre orientation, 80 % répondent vouloir travailler... pour une ONG !

■ SOPHIE ROUELLE

\* *La Convivialité. Aller vers une entreprise où il fait bon travailler*, Ed. Eyrolles, 2009.

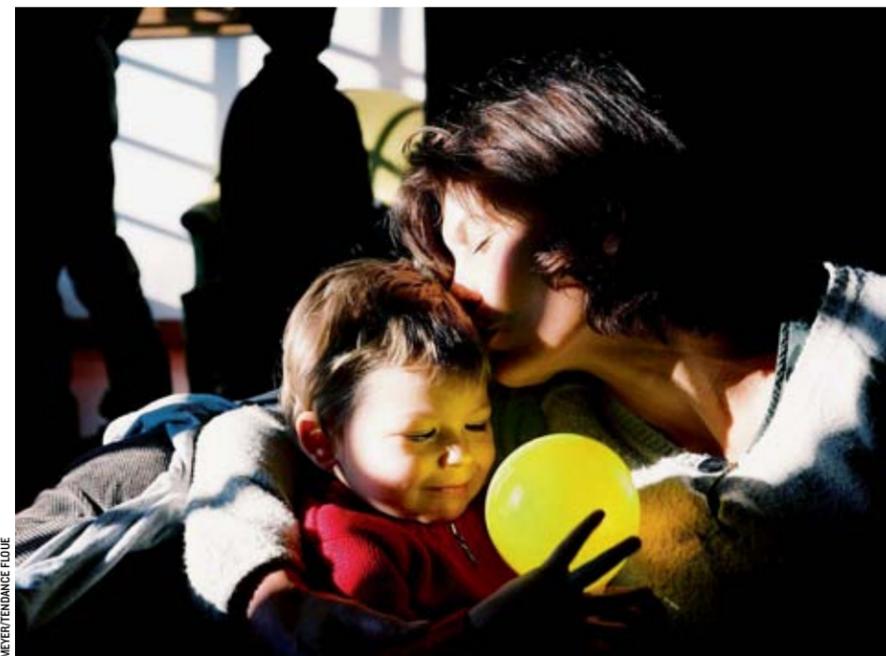
## Heureux comme une nouvelle recrue en famille

Olivier Duvold, directeur général de eBusiness information (groupe Excilys) n'est pas un patron comme les autres. Quand il recrute en stage de jeunes ingénieurs, il va chercher les meilleurs et les dortoirs : « Notre entretien d'embauche est un test pratique. Nous parlons d'ingénieur à in-

génieur, sur des questions concrètes », explique-t-il. Une fois recruté, le stagiaire reste six mois dans l'entreprise avec la perspective d'être définitivement recruté (8 cas sur 10). Et pour faciliter l'intégration, Olivier Duvold leur prête des appartements. « Nous en avons sept de 100 m<sup>2</sup> qui accueillent chacun quatre sta-

giaires au maximum. Cette pratique crée une ambiance très conviviale et de proximité. C'est un peu une bande de copains ou une famille. » Mais c'est à double tranchant pour la direction : pas question de cacher des choses. D'autant qu'une fois embauchés, certains ingénieurs demandent à rester dans leur appartement. Un bon moyen de faciliter la transmission d'une année sur l'autre.

C. D.



METÉOROLOGIE FLOUE

# La science du bonheur

*Le bonheur n'est pas seulement dans le pré, il est surtout dans la tête. Les neurosciences dévoilent la chimie de cet état de grâce et s'invitent dans un débat jusqu'alors réservé aux philosophes et aux poètes.*

Paradoxalement, c'est en étudiant les mécanismes impliqués dans la douleur, la dépression ou les troubles bipolaires que les chercheurs ont découvert certaines sources du bonheur. L'amour, le plaisir, le bien-être, la plénitude, facteurs que l'on considère comme des composants du bonheur, ont des constituants biologiques. Les neurobiologistes ont pénétré les structures cérébrales qui interviennent lorsque les émotions nous envahissent, ils ont observé les rouages mis en jeu dans la régulation des humeurs et décrypté les processus qui s'enchaînent pour nous remplir d'un sentiment de bonheur... ou nous plonger dans celui du malheur.

Ces travaux se succèdent depuis les années 70, grâce aux progrès des techniques d'investigation biologique et de l'imagerie cérébrale. De fait, les neurosciences s'invitent de manière rationnelle dans cette quête millénaire, jusqu'ici l'apanage des philosophes, des poètes et plus récemment des psychologues. Ils proposent d'autres clés aux portes du bonheur. L'approche reste prudente, tant le sujet est complexe. Car si le bonheur est dans la tête, aucune zone ne lui est réservée. Il se dissimule, de façon diffuse, dans les méandres des structures profondes du tissu cérébral, du tronc cérébral au cortex frontal. Ce que Jean-Pierre Ternaux, directeur de recherche honoraire du CNRS et coordonnateur de l'Observatoire du bonheur\*, nomme joliment la « symphonie cérébrale ». « On y trouve l'hypothalamus latéral, le lobe limbique, le complexe amygdalien, le noyau accumbens, l'hippocampe... des zones agitées de réseaux de cellules nerveuses responsables des états émotionnels, dans lesquelles des molécules et des neurotransmetteurs jouent un rôle fondamental dans la transmission des messages entre les neurones. » Certaines ont une fonction essentielle dans les sensations de bien-être physique et psychique. Ils ont pour nom la dopamine, la noradrénaline, la sérotonine, les endorphines... Leur activité va stimuler ou annihilier des émotions comme le plaisir, le désir, la motivation... Ainsi la dopamine, qualifiée d'hormone de l'action, intervient dans l'anticipation, la motivation, la projection d'émotions positives et nous pousse à positiver, à avancer. Un bon niveau de dopamine encourage l'activité, trop de dopamine incite à rechercher des situations à risque, mais à l'inverse, un déficit de cette substance (ce qui est une caractéristique de la maladie de Parkinson) trouble les mouvements et rend léthargique.

## La sérotonine stimulée par la passion amoureuse, les relations sociales

Autre vaccin antichagrin : la sérotonine. Ce neurotransmetteur fabriqué dans des neurones du tronc cérébral est indispensable pour réguler nos humeurs. Stimulé par la passion amoureuse, les relations sociales, les pensées positives, les contacts physiques, il agit comme un euphorisant. On observe un déficit important de sérotonine chez les personnes en dépression ou simplement malheureuses parce que séparées d'un être aimé. Citons également les endorphines et les képhalines, bien connues des sportifs sous le nom d'hormones du plaisir. Ces

## Les zones cérébrales à l'origine des émotions

Le noyau accumbens, centre des émotions de joie et de plaisir, ou l'amygdale, centre des émotions de peur ou d'anxiété, reçoivent des informations sensorielles. Ils les transmettent à l'hypothalamus, qui orchestre les réactions corporelles et hormonales, et au cortex moteur, qui commande l'ensemble de la motricité, lesquels vont produire, selon le cas, une réaction positive ou négative. Entre-temps, le thalamus, zone relais du cerveau (qui a reçu aussi l'information), émet un message au cortex cérébral, siège des fonctions nerveuses du cerveau, pour qu'il vérifie si l'amygdale ou le noyau accumbens produisent la bonne émotion. Le message vérifié est transmis au cortex préfrontal qui libère, via l'hypothalamus, des hormones et neurotransmetteurs dans l'ensemble de l'organisme et dans le cerveau.

OLIVIER CAULLEAU

substances produisent un effet euphorique, anxiolytique et antalgique. Elles modulent le message douloureux, inhibent sa transmission dans le cerveau et provoquent une sensation de bien-être immédiat lors de leur réception par les cellules nerveuses. Leurs fluctuations régulent les états de stress et d'anxiété.

Mais toutes ces molécules n'interviennent pas seules dans les réseaux de neurones. « Elles interagissent dans une cascade d'événements avec d'autres substances, des électrolytes, des acides aminés, des peptides, des hormones... qui participent ensemble à l'élaboration des états émotionnels », poursuit Jean-Pierre Ternaux. Cet univers nébuleux est encore loin d'avoir révélé tous ses mystères.

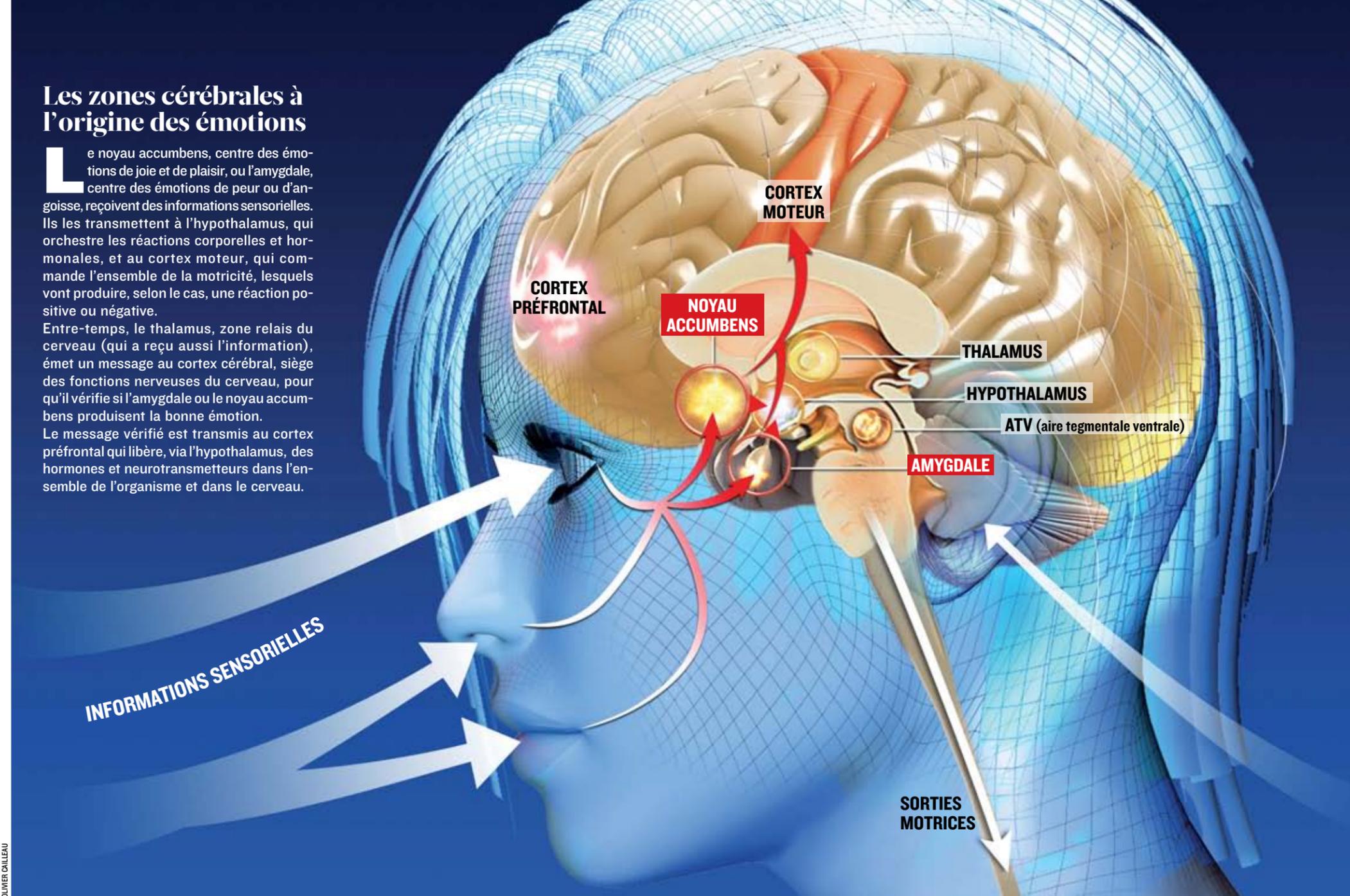
Les ingrédients ont été repérés, mais leur dosage relève encore de l'alchimie. Si tout individu est doté dès la naissance de ces composants du bonheur, qui seraient selon Darwin le secret de la pérennité de l'espèce humaine, force est de constater que ces prédispositions au bonheur varient d'un sujet à l'autre. Il suffit d'observer le genre humain pour remarquer que certaines personnes semblent plus heureuses, plus optimistes, plus joyeuses, plus solides face aux situations difficiles, tandis que d'autres sont moroses, mélancoliques sinon désespérées. « En fait, les taux de ces neurotransmetteurs connaissent des fluctuations, des variabilités selon les individus », explique Sylvie Granon, chercheuse au Cen-

tre de neurosciences Paris-Sud. Un des premiers à l'affirmer fut Jaak Panksepp, un chercheur américain connu, notamment, pour avoir chatouillé le ventre de milliers de rats. « En étudiant les émotions positives chez l'animal, il a noté que certains rats appréciaient davantage les chatouilles que d'autres. Cette variabilité entre individus dépendait du taux de dopamine libéré par l'organisme. »

Un gène (le 5HTT) a été identifié, il intervient dans le transport de la sérotonine au sein des cellules nerveuses. Or, selon la taille de ses allèles, il transporte plus ou moins de sérotonine (voir interview p.46). De fait, les sujets disposant d'un gène 5HTT long seront mieux alimentés en sérotonine et plus aptes à af-

fronter les situations pénibles, tandis que ceux qui possèdent un gène court seront moins dotés et plus sensibles aux états dépressifs, plus fermés aux relations sociales.

Plus extraordinaire encore apparaît le rôle d'une hormone, l'ocytocine, que de récents travaux ont mis en lumière. Secrétée par l'hypophyse, elle est libérée par les hommes et les femmes lors de l'orgasme, et intervient dans les mécanismes permettant aux mères d'allaiter. Des études ont montré qu'elle diminue le stress, contribue à l'amour des parents pour leurs enfants et pourrait faciliter les relations sociales, conjugales et parentales. Autant dire qu'il s'agit là de la molécule suprême ! Et cette hor- ...



# Une hormone, l'ocytocine, une des clés du bonheur

... mone de l'amour pourrait être l'une des principales clés du bonheur.

De nouveau, nos amis les bêtes ont été mises à contribution. Cette fois-ci, ce sont les campagnols des plaines du Midwest qui ont servi de cobayes aux recherches sur le bonheur. Ce petit mammifère a la particularité d'être monogame et ce jusqu'à la mort. En revanche, son cousin vivant dans les montagnes, est, lui, polygame. « Des chercheurs américains, Lowell Getz et Larry Young, ont démontré que cet état tenait non pas à des facteurs environnementaux, liés à la survie de l'espèce, mais à la présence d'un taux d'ocytocine plus abondant chez le campagnol des plaines que chez celui des montagnes », raconte Jean-Pierre Ternaux. Les scientifiques sont ensuite allés plus loin. En manipulant le gène qui code pour l'ocytocine, ils ont transformé les campagnols monogames en campagnols po-

lygames, et inversement. Preuve était faite du rôle essentiel de l'ocytocine dans le processus de fidélité et d'attachement.

Depuis, les études sur l'ocytocine se sont multipliées, dévoilant ses propriétés dans les relations humaines, l'empathie, la confiance et généralement les sentiments positifs.

## Un équilibre entre plaisir et souffrance

Ainsi, lors de tests organisés par des chercheurs de l'université de Nouvelle-Galles du Sud, en Australie, la cohorte de sujets ayant inhalé de l'ocytocine s'est révélée plus apte à répertorier les mots associés à des sentiments positifs sociaux ou relatifs au sexe. Tandis qu'une seconde expérience dans la même université constatait que les sujets exposés à l'ocytocine conservaient en mémoire, dans un lot d'images donné, celles repré-



STÉPHANIE RAUSSE/STRUNK ARCHIVE/PHOTOSHO

Selon le Pr Jean-Didier Vincent, le bonheur se cherche, s'acquiert et se gère.

sentant des visages heureux. Des études récentes ont enfin montré que l'ocytocine pouvait jouer un rôle thérapeutique dans les phobies sociales ou l'autisme.

Il y aurait donc en chacun de nous des prédispositions biologiques au bonheur. En jouer à volonté changerait certainement la face du monde. On n'en est pas encore là, mais on peut en rêver en inhalant de l'ocytocine dont des sprays sont d'ores et déjà commercialisés. Ils sont censés réduire le stress et renforcer les comportements positifs. A consommer sans modération en période de crise... Plus sérieusement, on peut stimuler ses propres ressources en pratiquant un sport régulièrement, qui favorise la fabrication d'endorphines, sans pour autant en devenir addict. L'alimentation est aussi source d'acides aminés, dont certains comme le tryptophane (abondant dans le riz complet, le fromage, les produits laitiers, la viande, les arachides, les protéines de soja, les œufs, le poisson, les légumineuses) et la

tyrosine (amandes, avocats, bananes, produits laitiers...) fabriquent de la sérotonine et de la dopamine. Sans oublier la méditation, qui est, selon Matthieu Ricard, moine tibétain et généticien moléculaire, l'outil essentiel pour accéder à l'équilibre émotionnel.

Mais attention, le bonheur n'est pas qu'une affaire de chimie et n'est pas assimilable au plaisir. Pour le Pr Jean-Didier Vincent, neurobiologiste et référent incontesté de la biologie des sentiments, « le bonheur n'est pas le plaisir, c'est un état difficile à atteindre. Il se cherche, s'acquiert et se gère. C'est un équilibre plus ou moins instable entre plaisir et souffrance, entre pulsions positives et pulsions négatives, entre son moi et le monde extérieur. Être heureux exige une participation active de l'être. Cela se travaille. » Surtout, il ne faut pas désespérer : on a toute une vie pour tenter d'être heureux. ■ MARTINE BETTI-CUSSO

L'Observatoire du bonheur, créé en 2010, a pour mission de soutenir des jeunes chercheurs dans leurs travaux sur le bonheur. Il est financé par Coca-Cola.

## La joie de vivre est influencée par notre patrimoine génétique



D.R.

Trois questions au Pr Philip Gorwood, psychiatre et généticien à l'hôpital Sainte-Anne, Paris.

### Le Figaro Magazine - L'aptitude au bonheur a-t-elle des composantes génétiques ?

**Philip Gorwood** - Dire qu'il y a une prédisposition au bonheur est ressenti comme une aberration. Pourtant, s'il n'y a pas de gènes qui déterminent le bonheur, il existe en revanche un grand nombre de gènes qui vont participer à la capacité d'éprouver un sentiment de bien-être, considéré par certains comme une forme de bonheur. Nous avons un bon exemple, avec le gène 5HTT (5-hydroxy-tryptamine-transporter), qui a pour

fonction de réguler la transmission de sérotonine entre les neurones. Celle-ci est un messager chimique du système nerveux central impliqué notamment dans la régulation des humeurs, mais aussi dans l'anxiété, la dépression... Des études ont révélé que ce gène était associé à des niveaux variables de sentiment de bonheur, selon une cotation personnelle.

### En quoi ce gène contribue-t-il à l'expression du bonheur ?

Il se présente sous deux formes, l'une avec un allèle long, l'autre avec un allèle court. Celui-ci à une moindre activité. Et l'on a observé que les sujets porteurs du gène court sont un peu plus anxieux, ruminent davantage les difficultés et sont plus sensibles aux conflits dans les relations interpersonnelles. Ils ont un risque de dépression un peu

plus élevé que les autres, sachant évidemment qu'il faut considérer les gènes en rapport avec leur environnement et avec des circonstances de vie. Par ailleurs, des chercheurs britanniques ont questionné 2 500 personnes afin d'évaluer leur niveau de bonheur, et les ont ensuite classées en fonction du gène 5HTT. Les sujets porteurs de l'allèle long avaient en moyenne un niveau de bien-être ressenti plus élevé.

### Peut-on expliquer scientifiquement la quête du bonheur ?

Ce que l'on peut dire, c'est que notre patrimoine génétique sert à nous adapter à notre environnement pour survivre. Le cerveau humain s'est révélé particulièrement efficace pour cela, et ce en partie grâce à sa capacité à faire les bons choix de survie, et donc à se représenter

les effets récompense pour chaque décision. Or dans le cerveau, le noyau accumbens est une structure impliquée assez directement dans ce processus. Si l'homme est au sommet des espèces vivantes sur la planète, c'est grâce à ses facultés à opérer des choix stratégiques, anticiper les problèmes, prévoir les effets positifs ou négatifs de ses actions, à court et à long terme. Cette aptitude provient des moyens que nous avons, au niveau cérébral, d'organiser une représentation interne de l'effet récompense attendu face à un comportement. Cela s'écrit dans le cerveau par la libération d'un neurotransmetteur, la dopamine, dans le noyau accumbens. Et cet effet récompense est associé à un certain bien-être.

PROPOS RECUEILLIS PAR M. B.-C.

Cousu Goodyear  
Cousu Blake

**SOLDES**  
1 paire ~~129€~~  
**89€**

Sur articles signalés  
Selon les dates en vigueur  
Photo non contractuelle

«Un prix défiant toute concurrence, in-dis-cu-table» (Pointure)  
«rapport qualité-prix imbattable» (Capital)

**BOUTIQUE EN LIGNE**

Découvrez l'intégralité de la collection sur **BEXLEY.com**

Livraison offerte dès 199€  
(Pour toute livraison en France)

Leader de la chaussure de luxe online  
- Depuis 1996 -

---

**NOS POINTS DE VENTE**

Paris 4°  
M° Bastille / 35 boulevard Henri IV

Paris 7°  
M° Sèvres-Babylone / 39 boulevard Raspail

Paris 8°  
M° George V / 76-78 av. des Champs Élysées

Paris 8°  
M° Madeleine / 4 rue Chauveau Lagarde

Paris 17°  
M° Porte Maillot / Palais des Congrès

Lyon 1°  
M° Hôtel de Ville / 20 rue Lanterne

Lyon 2°  
M° Bellecour / 4 rue Childebert

Marseille 6°  
M° Estrangin Préfecture / 32 rue Montgrand

Annecy  
7 rue Sommeiller

---

Plus de 350 000 Clients