

Moments de bonheur, aidez-nous à vivre

La vie est dure. La vie est belle. Ces deux propositions sont vraies et semblent incompatibles. Sommes-nous condamnés à balancer de l'une à l'autre, ou une approche intégrative du bonheur est-elle possible ?

Christophe André

est médecin
psychiatre à l'hôpital
Sainte-Anne, à Paris.

Ay bien réfléchi, la vie n'est pas une partie de plaisir : nous souffrirons, subirons échecs, déceptions, trahisons, maladies ; puis nous vieillirons, et mourrons.

Devant cela, tous les discours sur le bonheur ne sont-ils pas dérisoires ? Au contraire : c'est justement parce que la vie est dure, au moins à certains moments, que le bonheur est indispensable. Et c'est bien parce que notre existence connaîtra forcément des moments sombres que le bonheur n'est ni un luxe ni un gadget, mais une joyeuse nécessité. Son rôle n'est pas de nous protéger de l'irruption du malheur, mais de nous rendre capable de l'affronter, de le supporter et de nous en remettre.

Les écrivains l'avaient parfaitement senti. Paul Claudel écrivait : « Le bonheur n'est pas le but, mais le moyen de la vie. » Autrement dit, il n'est pas un simple objectif, une option, mais une absolue nécessité, sans laquelle la vie n'est pas possible, et se transforme en triste survie. C'est ce que nous dit la sagesse, mais aussi les études scientifiques récentes. Trois mécanismes principaux ont été identifiés dans ce processus. Le bonheur serait à la fois : protecteur, réparateur et intégrateur.

Le bonheur protecteur

Dénoncé par certains philosophes comme un « philtre d'oubli » face au tragique de la condition humaine, le bonheur est parfois perçu comme un ressenti qui ramollirait les humains confrontés aux dures réalités de l'existence, qui les démobiliserait face aux engagements nécessaires. De fait, deux courants de recherches éclairent ces hypothèses du « bonheur-écran », les confortant pour partie, mais aussi les nuancent. La théorie du *flow* due au psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi postule ainsi que les instants où les humains se sentent les plus heureux sont généralement ceux où ils sont absorbés dans leurs activités, et notam-

En Bref

- Et si le bonheur était la seule chose capable de nous aider à supporter le malheur ?
- Le bonheur est à la fois protecteur (il apaise les angoisses), réparateur (il console) et intégrateur (il amoindrit notre conscience de nous-mêmes).
- Chaque instant de bien-être doit nous aider à grandir. Ne le laissons pas passer !



I. Plus la vie était dure,
plus il fallait savoir se réjouir, comme ces paysans autour
d'un mariage. L'aurions-nous oublié ?
La Danse de nocé, Pieter Bruegel le jeune, 1610.



Diego Cervo / Shutterstock.com

2. Se consacrer pleinement

□ Une passion, par exemple le bricolage est, selon diverses études scientifiques, une vraie source de bonheur.

ment des activités qui leur permettent de ressentir à la fois maîtrise et plaisir, c'est-à-dire qui découlent de l'engagement dans une tâche exigeante (nos plus grands niveaux de bonheur ne sont jamais atteints en regardant la télé), dans laquelle on dispose d'une maîtrise minimale (ni trop facile ni trop difficile) : descendre une piste en ski, effectuer un bricolage prenant, jouer d'un instrument de musique, avoir une discussion passionnée et passionnante, un rapport sexuel, etc.

Dans ces moments, nous sommes heureux parce que toute notre attention est consacrée à ce que nous faisons, quelles que soient les difficultés auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie. De nombreux travaux ont ainsi confirmé que plus notre attention est focalisée sur nos activités en cours, plus nous avons de chances de nous sentir bien dans notre peau, alors que la dispersion mentale et la rumination, à l'inverse, nous éloignent assez sûrement du bonheur. Ainsi, une étude des psychologues américains Matthew Killingsworth et Daniel Gilbert, de l'Université Harvard, à Cambridge, conduite auprès de 5 000 personnes, montrait que le vagabondage mental est souvent impliqué dans les ressentis émotionnels négatifs.

Une autre courant de recherches, moins connu, est celui de la « gestion de la terreur ».

Proche de l'aphorisme humoristique de Woody Allen : « Depuis que l'homme sait qu'il est mortel, il a du mal à être tout à fait décontracté », il postule que, pour les humains, le fait d'être mortels, et surtout de savoir qu'ils le sont, les motive à s'engager dans la quête d'activités susceptibles de les aider soit à oublier cette certitude terrifiante soit à l'affronter sans trembler trop fort.

De nombreuses études ont ainsi montré que faire penser des volontaires, de manière directe ou indirecte, à leur mort, modifie leurs comportements : besoins accrus d'estime de soi (un facteur important de bonheur), de lien social, d'activités donnant du sens à leur vie. Là encore, le bonheur joue un rôle protecteur face au sentiment de fragilité et d'éphémère. Mais ce sentiment peut aussi entraîner vers des succédanés de bonheur, tels les achats impulsifs, davantage d'attachement à l'argent et aux biens matériels, remparts dérisoires face à l'adversité...

Le bonheur réparateur

Nous avons tous connu des moments de malheur où la consolation a pris toute sa signification. La consolation n'est pas seulement allègement de la souffrance, elle est aussi une tentative d'ouverture vers un bonheur possible. Ainsi, lors de funérailles, la présence des proches évite l'effondrement et le néant, mais offre aussi un lien avec la vie qui continue, et des moments de chaleur et de douceur, dans un mélange doux-amer de malheur (la mort d'une personne aimée) et de bonheur (sentir l'amour et l'amitié autour de soi).

Des études réalisées auprès de personnes endeuillées vont dans ce sens : au cours de ces expériences, on demande à ces personnes d'évoquer leur conjoint disparu il y a environ six mois, et on note la fréquence des sourires sincères lorsqu'ils évoquent notamment les moments heureux de leur relation de couple. On évalue aussi, bien sûr, leur niveau de détresse et de tristesse. À tristesse égale, le sourire sincère et authentique (dit sourire de Duchenne, qui correspond à une émotion interne agréable) est un facteur de meilleur pronostic quant à l'avenir psychologique des personnes endeuillées. Comme si la capacité de pouvoir, malgré la tristesse, ressentir tout de

même un peu de bonheur était un facteur important de résilience. Cet effet se retrouve dans les situations d'adversité plus légères et quotidiennes.



Être heureux, c'est savoir qu'on l'est.



Sylvain Tesson, Dans les forêts de Sibérie

Les travaux de Barbara Frederickson, de l'Université de Caroline du Nord, ont aussi confirmé ce rôle réparateur du bonheur : ainsi, dans une étude où l'on avait infligé un stress à des volontaires, la projection de films déclenchant des émotions agréables (admiration ou rire) ramenait plus vite leur rythme cardiaque à la normale que les films induisant tristesse ou absence d'émotion. La même équipe a montré que les émotions positives ont aussi pour effet un élargissement de la focale attentionnelle : elles permettent de prendre du recul, de ne pas voir seulement les difficultés, mais de prendre en compte les autres aspects de l'existence. La psychologie évolutionniste suppose que cette fonction d'élargissement de l'attention est sans doute un des avantages évolutifs des émotions positives : elle favorise la recherche de ressources nouvelles et variées, là où la focalisation attentionnelle (sur les problèmes) favorise la survie et l'évitement des dangers.

Voilà qui nous aiguille vers une troisième piste : le sentiment du bonheur, en élargissant notre regard, ne peut-il pas aussi

jouer un rôle intégrateur conduisant à une certaine forme de sagesse ? Dans pareil cas, le bonheur serait perçu comme un état de conscience agréable, offrant un regard vaste et stabilisé sur le monde, apte à inclure et à héberger la conscience du malheur, qu'il soit présent ou possible.

Le bonheur intégrateur

Une preuve indirecte de cette hypothèse est offerte par les travaux sur les liens entre méditation et bonheur : plusieurs études soulignent ainsi que la pratique de la méditation de pleine conscience augmente les émotions positives. Cet effet pourrait être considéré comme paradoxal, car rien, dans les consignes de l'entraînement à méditer, n'incite à rechercher activement le bien-être ; il s'agit plutôt de se rendre présent à sa vie tout entière, à ses douleurs comme à ses bonheurs. Cette présence accrue à l'ensemble de ses expériences existentielles a deux effets. Le premier est de mieux apprendre à savourer les bons moments lorsqu'ils se présentent, même minimes, au

Les mots du bonheur

Le bonheur est un mot-valise, où chaque individu et chaque culture placent des réalités, des ressentis et des exigences bien différents. Nous proposons quelques repères dans ce tableau.

SENSATION	DESCRIPTION	CONSCIENCE
Bien-être	Satisfaction de nos besoins animaux <input type="checkbox"/> mentaires (manger, boire, dormir, être avec des congénères amicaux, se sentir en sécurité, etc.).	Absente ou faible
Émotions et sentiments agréables	Ressentis agréables liés à la conscience d'accomplissements humains liés à nos valeurs : admirer, s'attendrir, ressentir de la gratitude, aider autrui, etc.	Faible à moyenne
Bonheur	Conscience claire de notre bien-être, de nos sentiments agréables : ressenti de chance et de transcendance au-dessus de la simple satisfaction de nos besoins <input type="checkbox"/> mentaires.	Élevée

Quelques pratiques du bonheur

Un ensemble d'efforts et de pratiques, validés par la recherche, sont susceptibles d'accroître son niveau moyen de bonheur.

ACTIVITÉ	EXEMPLES
Prendre conscience des bons moments.	S'arrêter régulièrement dans la journée pour respirer et se sentir en vie. Le soir, s'endormir en revivant trois moments agréables de la journée, même minimes.
Accepter l'adversité sans s'en irriter ni la ruminer.	Considérer les ennuis du quotidien comme le loyer de la vie et non comme des événements anormaux, réduisant notre malchance ou notre incompetence.
S'engager dans des actions qui mobilisent toute notre attention.	Sport, création artistique ou intellectuelle, bricolage, jardinage En bref, tout ce qu'on aime et qu'on maîtrise.
Garder un lien étroit avec les autres.	Pratiquer des activités en groupe, aider, partager, remercier
Garder un lien étroit avec la nature.	Deux heures hebdomadaires de promenade dans un environnement naturel.

Bibliographie

E. O'Brien et al., *Saving the last for best : a positivity bias for end experiences*, in *Psychological Science*, vol. 23(2), pp.163-165, 2012.

M. Killingsworth et al., *A wandering mind is an unhappy mind*, in *Science*, vol. 330, pp. 932, 2010.

C. Niemiec et al., *Being present in the face of existential threat : the role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience*, in *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 99(2), pp.344-365, 2010.

A. Papa et al., *Smiling in the face of adversity : the interpersonal and intrapersonal functions of smiling*, in *Emotion*, vol. 8(1), pp.1-12, 2008.

travers de l'importance accordée à l'instant présent. On évoque à ce propos les philosophies orientales, mais cette démarche existe aussi en Occident, depuis l'Antiquité (le fameux *Carpe diem* d'Épicure) jusqu'à Goethe, dans *Faust II* : « Alors l'esprit ne regarde ni en avant, ni en arrière. Le présent seul est notre bonheur. »

Le second effet de la présence accrue à toutes nos expériences est d'apprendre à faire une juste place aux émotions désagréables, ni trop (les ruminer et les ressasser) ni trop peu (les éviter ou les fuir) et d'accéder ainsi à un équilibre émotionnel reposant sur une vision du monde réaliste et non biaisée. Ces travaux suggèrent que le bonheur ne consiste pas à voir la vie en rose, mais à voir la vie telle qu'elle est : elle comporte suffisamment de bons côtés en elle-même pour nous aider à en affronter les moins bons.

Une étude conduite par Christopher Niemiec, de l'Université de Rochester, a ainsi montré que les capacités à la pleine conscience rendent moins sensibles à la peur de la mort et à ses conséquences. C'est aussi une des conclusions des études montrant que la conscience de savourer un « dernier » bonheur, loin de le gâcher, en augmente la saveur.

Cette vision intégrative du bonheur, faisant une place à la conscience de la diffi-

culté, de l'adversité, du malheur, présente de nombreux avantages : d'une part, elle est plus réaliste et proche de « la vraie vie ». D'autre part, elle permet peut-être d'entrer par ce qu'on appelle l'habituation hédonique : ce phénomène d'usure par l'accoutumance, qui fait que si une source de bonheur est régulièrement présente dans notre vie, elle perd peu à peu de son pouvoir à nous réjouir. Marcher sur ses deux jambes ou prendre une douche chaude, cela ne nous fait plus ressentir de bonheur. Jusqu'au moment où l'on se casse une jambe et où notre chauffe-eau tombe en panne : la privation révèle alors les sources invisibles de bonheur. Comme dans la formule célèbre de l'écrivain Raymond Radiguet : « Bonheur, je ne t'ai reconnu qu'au bruit que tu fis en partant. » Il est possible que la méditation de pleine conscience exerce aussi un effet anti-habituation hédonique.

C'est peut-être cela que notait Albert Camus dans son essai *L'Envers et l'endroit* : « Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite, mais d'être conscient. » Ce que confirmait un autre philosophe, André Comte-Sponville, en définissant ainsi la sagesse : « Le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité. » Compris dans toute sa complexité et sa fragilité, le bonheur peut ainsi être un outil intégrateur d'ouverture au monde tel qu'il est dans sa globalité, et donc de sagesse. ■