

AH, SI J'ÉTAIS RICHE, BELLE ET CÉLÈBRE...



COURIR APRÈS DES CHIMÈRES, LE MEILLEUR MOYEN DE SE RENDRE (MAL)HEUREUX? ET SI ON S'AUTORISAIT LE BONHEUR TOUT DE SUITE, SANS CONDITION?

Texte Allison Lefevre/ Coordination Anne Daix / Photo Corbis

«On dit que l'argent ne fait pas le bonheur. Sans doute veut-on parler de l'argent des autres», se moquait gentiment Sacha Guitry. Car comme le rappelle la sagesse populaire, si elle ne rend pas forcément heureux, la fortune contribue largement à adoucir la vie en la débarrassant de tous les soucis domestiques et matériels. Oubliées les journées passées à trimer pour gagner sa vie en ayant l'impression de la perdre! Les relevés bancaires à six chiffres devraient permettre d'envisager l'avenir en cinémascope et en technicolor. Et de tirer enfin des plans sur la comète. De décider à la va-vite, sans craintes, ni contraintes, comme dans les pubs *Win For Life*...

L'adaptation, le malheur de l'homme?

Pourtant, lorsqu'on s'intéresse aux grands gagnants des loteries nationales, que constate-t-on? «Si l'annonce de leur gain coïncide avec une période de grande joie et d'euphorie, leur bonheur affiche quelque temps plus tard, un an seulement après, le même niveau que celui des participants qui n'ont pas gagné», relève Yves-Alexandre Thalmann dans son ouvrage *La psychologie positive: pour aller bien*. On appelle ce phénomène l'adaptation hédonique. Pour le psychiatre Christophe André, auteur de *Vivre heureux, psychologie du bonheur*: «La misère matérielle pose de nombreux

obstacles au bonheur, et il apparaît qu'il existe l'équivalent d'un SMIB (Seuil Minimum d'Induction au Bonheur), au-dessous duquel les choses sont bien compliquées. Atteindre ce seuil n'offre pas le bonheur, mais se trouver au-dessous l'empêche le plus souvent. En revanche, au-delà de ce seuil, l'augmentation des ressources financières n'a plus qu'un impact limité sur le sentiment subjectif de bien-être.»

Alors, à quoi bon se répéter en boucle «Ah! Si j'étais riche...» et se persuader qu'on tient là la condition sine qua non à notre épanouissement? À moins que la clé du bonheur, ce soit d'être «belles, belles, belles comme le jour»? La beauté a toujours suscité la convoitise: on se dit que les beaux ont tellement plus de chances de séduire et donc de se réaliser sur le plan affectif, de convaincre un employeur et donc de faire carrière, de se sentir bien dans leur peau et donc de se (faire) respecter... À moins que finalement, l'aller simple pour le nirvana passe par la case gloire, par l'impérieuse nécessité de voir son nom «en haut de l'affiche. En dix fois plus gros que n'importe qui... Comme l'illustre ce minizapping musical*, beaucoup sont convaincus que le bonheur sera au rendez-vous à condition que la richesse, la beauté ou la célébrité s'y trouvent aussi. Elles ne garantissent pourtant en rien la félicité.

Du mystique au mythique

Combien de stars ne se sont-elles pas brûlées les ailes pour avoir voulu voler trop près des étoiles? Et puis, comme le souligne Jean-François Amadieu dans *Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire*: «Les belles personnes ne sont pas aussi douées qu'on les imagine, et c'est heureux compte tenu du nombre de qualités qu'on leur prête. Il arrive même qu'une estime de soi excessive les expose à des déconvenues. Fragiles et vulnérables émotionnellement, elles supporteront mal l'échec auquel elles sont peu préparées. À l'inverse, certains individus désavantagés par la nature réussissent à compenser leur handicap et développent des qualités imprévues. On a remarqué qu'ils arrivent à se 'blinder émotionnellement' contre les impressions défavorables qu'ils suscitent. Leur stabilité émotionnelle a été mesurée et elle s'est révélée supérieure à celle des personnes

au physique moyen ou beau.» Comment expliquer, dès lors, que nous soyons si nombreux à courir après ces chimères? «Avant, le bonheur, c'était de trouver sa place dans la collectivité mais depuis près de deux siècles, en Occident, il se traduit par des attentes individualistes. On est heureux si on réussit dans la vie, décrypte l'anthropologue de l'Université de Louvain, Olivier Servais. Et quels sont les principaux critères d'élévation sociale aujourd'hui? La richesse, la beauté et la célébrité, la success story à l'américaine. On remarque aussi que de moins en moins de personnes ont foi en la religion ou croient en une compensation postmortem, un paradis et un salut religieux. C'est maintenant ici-bas qu'il faut jouir de la vie. Alors, comme on n'a pas d'assurance sur le futur, on s'est construit un nouveau mythe: la figure du beau, riche et célèbre people est devenue une trinité contemporaine, un nouvel opium du peuple qui masque les inégalités sociales et mène à l'insatisfaction de ceux qui fonctionnent dans ce système. Car c'est le problème du mythe: il est à la fois crédible et en même temps... inaccessible.»

Passer sa vie à la rêver

Pour la psychologue Marie Andersen, qui vient de publier *Faire le choix du bonheur* chez Ixelles éditions, «On est fasciné par la richesse, la beauté et la gloire car on les perçoit comme des baumes capables de couvrir la médiocrité de notre existence. On se dit que si cette chance pouvait nous arriver, on aurait une vie merveilleuse. On fantasme notre quotidien, on se nourrit d'espérance et on s'enferme dans une salle d'attente... Car, c'est là le piège: on place le bonheur hors de portée. Soit parce qu'on le conditionne à quelque chose qui ne dépend pas de nous: je serai heureuse quand je gagnerai au Lotto, quand mon mari reviendra... Soit parce qu'on fixe la barre trop

haut: je serai heureuse quand j'aurai décroché un nouvel emploi. Mais pour postuler, il faut d'abord que je perde du poids. Et pour ça, je dois faire du sport, mais maintenant, je n'ai pas les moyens d'aller deux fois par semaine dans un club, etc.» Forcément, si on se fixe un idéal aussi haut que l'Everest, y accéder peut sembler impossible. «Et quand on le conditionne à autant de critères imbriqués les uns dans les autres, c'est carrément la chaîne montagnaise de l'Himalaya qu'on imagine devoir franchir, poursuit la psy. Un objectif trop élevé est décourageant... et du coup, paralysant. La solution pour se mettre en mouvement, c'est de saucissonner l'obstacle. Puis, d'avoir l'audace de se lancer – les autres n'ont pas plus facile que nous, ils ont le courage d'y aller, c'est tout. Une longue route, ce n'est jamais qu'une succession de pas qui comptent autant les uns que les autres. Chaque foulée, chaque petit effort, sèment en nous des graines d'estime de nous.»

Enfin, dernier point à méditer: comme le rappelle avec sagesse Marie Andersen, la beauté, la richesse et la célébrité ne préservent pas des maladies ou des relations toxiques. Elles ne garantissent pas qu'on va rencontrer l'Amour, être entourée d'amis sincères, que nos enfants vont grandir sereinement. «Être heureux, c'est se trouver à la bonne place, faire ce pourquoi on est fait, exploiter ses talents – on en a tous. Quand on se sent en congruence avec sa vie, on ne se perd plus dans une quête narcissique. Bien sûr, on peut passer sa vie à la rêver. Si on n'en souffre pas, ça ne pose pas de problème. Mais si on est malheureux, alors, ça vaut le coup de réfléchir à qui on est et à ce qu'on veut faire du temps qu'il nous reste.»

* Ah! Si j'étais riche... de Ivan Rebroff, *Belles! Belles! Belles!* de Claude François et *Je m'voyais déjà* de Charles Aznavour.

À LIRE

- *Faire le choix du bonheur*, Marie Andersen, Ixelles éditions, 2013.
- *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Christophe André, Odile Jacob Poches, 2004.
- *Le poids des apparences. Beauté, amour et gloire*, Jean-François Amadieu, Odile Jacob Poches, 2005.
- *La psychologie positive: pour aller bien*, Yves-Alexandre Thalmann, Odile Jacob, coll. Guide pour s'aider soi-même, 2011.