



Belgarnage

On ne cesse de nous parler du “bonheur facile”. Au point de nous faire déprimer, par moments. Et si être heureux, c'était paradoxalement avoir le courage de faire face aux difficultés?

I en faut peu pour être heureux. Il n'y a pas que Baloo, l'ours nonchalant du *Livre de la jungle* de Disney, qui le fredonne, toute la société actuelle l'affirme. Chacun avec ses arguments. La publicité nous promet le bonheur équipé d'un code-barres. Les coachs du bonheur nous donnent mille et une recettes, parfois un peu trop simples pour être crédibles. La science explore notre capacité physiologique au bonheur (génétique, imagerie cérébrale) et la psychologie étudie les comportements qui rendent belles nos vies. Il existe même des cours de bonheur dans une université aussi prestigieuse que Harvard! À se demander comment on peut encore avoir des moments de blues avec tous ces outils à disposition. Et si à force justement de vouloir faire notre bonheur à tout prix, on nous pourrissait l'existence? Et si une vie heureuse, ce n'était pas cette vie faite d'une succession ininterrompue de joies sans inconfort ni malheur qu'on essaie de nous vendre?

La question du bonheur est loin d'être neuve. On se la pose depuis (au moins) l'Antiquité. Le droit au bonheur est par exemple inscrit dans les constitutions américaine (1776) et française (1793). Mais depuis quinze ans, c'est devenu une véritable obsession de la société occidentale. Et pour cause, le bonheur est partout! Il se chante, avec Pharrell Williams et son *Happy*, tube planétaire dont le clip a été vu 384 millions de fois sur YouTube. Le symbole de la décennie est sans conteste le smiley, nos personnalités préférées sont les humoristes et les comédies font un carton (*Bienvenue chez les ch'tis*, *Intouchables*). Même dans la rue, c'est la mode des “free hugs”, les câlins gratuits. Les économistes nous parlent du Bhoutan et de son Bonheur National Brut, qui remplace avantageusement le Produit National Brut. Quand il a reçu la palme

d'or à Cannes pour son rôle dans *Amour*, Jean-Louis Trintignant a repris la phrase de Prévert: “*Et si on essayait d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple?*” Son message a été retweeté toute la nuit suivante.

Le bonheur est tendance et fait vendre. Le slogan de Coca-Cola devient “Open Happiness”, quant à BMW, il ose carrément une campagne “Nous créons la joie”. Comme le note Martine Clerckx dans son *Petit traité des tendances sociétales* (Éditions Mols, 2014), l'heure est au “néo-optimisme”: “*La crise est passée par là et le bonheur est devenu le placebo le plus efficace, il fait office de doudou*”.

PASSÉ AU MICROSCOPE

Mais qu'est-ce que le bonheur? Difficile à dire. On sait qu'il est bon pour la santé: les optimistes vivent en moyenne 19 % plus longtemps. On sait qu'il est contagieux: si vous êtes heureux, vos amis dans un rayon de un kilomètre “gagnent” 25 % de “risques de bonheur” et votre voisin (même si ce n'est pas un ami) voit ce chiffre monter à 34 %. On sait que de petites choses améliorent notre bien-être: se tenir droit, sourire, regarder du bleu, méditer, écrire chaque soir cinq événements qui nous ont rendus heureux. On sait enfin que le bonheur est en partie héréditaire. Si vos parents sont optimistes, vous avez 30 à 50 % de chances supplémentaires de l'être aussi. Il serait même génétique, l'ADN est responsable de près d'un tiers des fluctuations de bonheur entre les individus... On en passe, et des plus surprenantes.

Mais on a beau savoir presque tout du bonheur, il reste malgré tout en partie insaisissable. Un peu comme un papillon: à peine le temps de s'émerveiller quand il se pose dans notre main qu'il s'est déjà envolé. Tenter de le garder prisonnier entre nos paumes, c'est le tuer. Parce qu'un bonheur ➔



NOS EXPERTS

MARIE ANDERSEN
EST PSYCHOLOGUE CLINICIENNE. ELLE EST L'AUTEUR DE *L'ART DE SE GÂCHER LA VIE ET DE FAIRE LE CHOIX DU BONHEUR* (IXELLES ÉDITIONS).

ILIOS KOTSOU
EST SPÉCIALISTE DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET AUTEUR DE *ÉLOGE DE LA LUCIDITÉ. SE LIBÉRER DES ILLUSIONS QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE HEUREUX* (ROBERT LAFFONT).

→ forcé, un bonheur laborieux qui nous transforme en "athlètes" de la pensée positive et de la gentillesse, ce n'est plus vraiment du bonheur.

On ne sait pas trop comment vivre heureux. Et pourtant, on s'y sent absolument obligé! Depuis quinze ans, le bonheur n'a pas tant été érigé en valeur qu'en besoin. En objet, même. *"Il est devenu un bien de consommation comme les autres, observe Ilios Kotsou, qui signe Éloge de la lucidité. Se libérer des illusions qui empêchent d'être heureux (Robert Laffont). On croit qu'on peut l'acquérir, l'acheter dans un livre, un stage ou une nouvelle voiture. Cette vision matérialiste a peu de chances de nous amener à un bien-être durable. Elle nous conduit plutôt à une suite de frustrations où nous voulons toujours ce que nous n'avons pas en espérant que cela nous rendra heureux."*

Les marchands de bonheur finiront donc par nous pourrir la vie. Nous voilà à faire la queue à Disneyland, nouveau paradis sur terre, ou à faire du shopping, ultime remède à la déprime. Et si ça ne suffit pas, on avalera un antidépresseur, comme plus d'un million de Belges! Réellement utiles pour surmonter la dépression, les pilules du bonheur sont aussi

trop souvent prescrites pour éviter l'inconfort inhérent à l'existence. *"Le droit au bonheur s'impose partout avec une telle force que l'on n'ose*

monde avant d'encaisser déceptions après frustrations, la réelle complexité de l'existence. Marie Andersen utilise la métaphore d'une maison.

"POUR ÊTRE HEUREUX, IL FAUT ÊTRE COURAGEUX, OSER REGARDER SA VULNÉRABILITÉ."

plus aborder la douleur et les souffrances", écrit Martine Clerckx. Sauf que, ce bonheurisme ambiant finit par s'avérer toxique. "Il y a presque une obligation au bonheur aujourd'hui qui fait qu'on est malheureux de ne pas être suffisamment heureux", constate Ilios Kotsou.

TROUVER SA COULEUR

La psychologue Marie Andersen observe que derrière le discours actuel, se cache l'idée implicite que la norme, l'état d'équilibre, ce serait d'être heureux. Personne ne met ce postulat en question, alors que son expérience de thérapeute lui a appris qu'il y a *"un petit fond déprimé chez à peu près tout le monde"*. Cela vient de notre enfance, où nous avons idéalisé le

"Personne n'a comme couleur de base de ses murs la couleur du bonheur, explique-t-elle. Chacun va trouver sa coloration pour essayer d'égayer, d'adoucir cette grisaille qui nous vient de l'enfance." Certains feront un peu de camouflage cosmétique: ils repeindront régulièrement en rose vif en émaillant leur vie de petites ou de grandes joies (fêtes, voyages). D'autres trouveront une couleur beaucoup plus douce et sereine en entretenant leur potager, en s'occupant de leurs enfants ou en contemplant la nature.

Que penser des innombrables livres, stages et formations en bonheur qui proposent des exercices pour être plus heureux? *"Pour les gens qui ont une bonne structure interne, soit envi-*

La tendance "Sois toi-même"

On se voit souvent comme les victimes des diktats de la mode, de la publicité qui nous intimement l'ordre d'être beaux, minces, jeunes et surtout de consommer pour y parvenir. Ces objectifs impossibles à atteindre nous rendent malheureux. Pourtant, ces derniers temps, on constate une tendance à valoriser la réalité, la beauté moyenne, particulière de chacun... Quelques signes qui ne trompent pas.

Les ventes de Barbie baissent depuis plusieurs années. De son côté, l'artiste américain Nickolay Lamm a lancé sur le marché la "Lammily", une poupée aux dimensions réalistes, avec le slogan: "C'est beau la moyenne".

La mode du fatkini - des femmes rondes (ou plus que cela) posent sans complexe en deux-pièces sur la plage - fait des émules sur les réseaux sociaux.

Des chanteuses dénoncent la beauté factice. Il y a bien sûr Beyoncé avec son tube *Pretty Hurts* (43,5 millions de vues sur Youtube) sur l'univers des miss, aux paroles sans équivoque: *"La beauté fait mal, elle met en lumière ce qu'il y a de pire, la perfection est la maladie d'une nation"*. Dans le même esprit, la chanteuse américaine Colbie Caillat, qui en avait marre d'être surmaquillée et photoshopée, fait tomber les artifices dans son clip *Try* (près de 20 millions de vues sur Youtube), avec d'autres femmes de tous âges et de tous types, plus belles au naturel.

Des défis "au naturel", comme passer un an sans make-up, ce qui est apparemment un exploit aux États-Unis, se multiplient sur les blogs.

Des sites de photo-slogans, qui cartonnent en partage sur Facebook, comme StopBeautyMadness.com, qui dénoncent les canons esthétiques, ou GrowingBolder.com, qui valorise le vieillissement, fleurissent sur la Toile.

Des marques comme Dove ("Vous êtes plus belles que vous le pensez"), Always ("Comme une fille"), Nike ("Mon cul est gros...") présentent des "vraies gens" invitées à prendre conscience de leur beauté et de leur force intérieure. C'est à la limite du pathos, mais ça marche.



ron la moitié de la population, ces petits conseils de bien-être sont excellents, estime Marie Andersen. Quand un mur est un peu défraîchi: ça peut être suffisant pour certains de donner une couche de peinture. Mais pour d'autres personnes, le mur est fissuré, le mal-être est profond. Repeindre en rose ne va faire que camoufler très provisoirement les problèmes. Quelqu'un qui a vécu des abus sexuels dans l'enfance ne va pas se sentir mieux simplement en marchant pieds nus dans la rosée du matin et en faisant trois saluts au soleil."

Pour ceux-là, une approche superficielle est non seulement inutile mais parfois dangereuse, puisqu'on leur dit que le bonheur, c'est facile, qu'"il n'y a qu'à" et que pourtant, eux, ils n'y arrivent pas. Beaucoup de gens arrivent donc chez les psys après avoir "perdu" cinq ou dix ans à tenter de "ravaler la façade". "Les thérapeutes du bonheur et coachs du bonheur, qui font du bien à une partie de la population avec la main droite, doivent prendre conscience qu'avec la main gauche, ils retiennent aussi en otage des gens qui ont besoin de faire un travail plus profond", explique cette femme qui, depuis 35 ans, tente d'aider les gens à faire face aux événements douloureux de leur existence.

DANSER SOUS LA PLUIE

Car, malgré ce que prétend la pub, une vie sans malheur n'existe pas. Et quand bien même, il n'est pas garanti qu'elle serait heureuse (voir interview p. 28). Ilios Kotsou dénonce ainsi le refus généralisé de l'inconfort et des émotions négatives, aujourd'hui. "Être heureux, ce n'est pas ne jamais se sentir mal, c'est inclure l'existence telle qu'elle est, avec ses difficultés parce qu'on ne fait pas le choix de tomber malade ou de perdre quelqu'un, dit-il. Ce n'est pas la vie en rose tout le temps, il y a aussi du tragique dans le bonheur." Comme le disait déjà Sénèque, il y a 2.000 ans, la vie, ce n'est pas attendre que les orages passent, c'est apprendre comment danser sous la pluie.

Et cela passe par l'abandon de quelques illusions. L'idée que le bonheur est individuel, par soi et pour soi, par exemple, alors que le bonheur →

Le peuple le plus heureux est... très (très!) différent de nous

Depuis plusieurs années, des études (ONU, Eurostat...) le confirment: les Danois sont les gens les plus heureux du monde. Alors, peut-on leur piquer des recettes? Oui et non, parce que les différences de mentalité et de quotidien sont profondes. Quelques exemples...

CE QU'ON LEUR ENVIE

Leur degré d'égalité entre hommes et femmes, jeunes et vieux, riches et moins riches. Le mérite en revient notamment à un système scolaire qui exclut la compétition et crée pour chacun un sentiment d'utilité dans la société.

Leur État providence qui garantit une juste redistribution des richesses et offre des services publics de qualité. Même si la pression fiscale danoise est la plus forte au monde avec 48,1 % (la Belgique arrive seconde avec 45,3 %), la majorité des Danois trouvent qu'ils paient des impôts justes (66 %), voire qu'ils devraient en payer plus (12 %)!

Leurs jeunes, particulièrement indépendants. Ils sont 70 % à "jobber" entre 13 et 17 ans et 80 % à partir de 18 ans. À 20 ans, en moyenne, ils ont quitté le nid.

Leur désintérêt pour l'argent. Quand des chercheurs ont laissé 1.100 portefeuilles avec 50 dollars et l'adresse du propriétaire à l'intérieur dans les rues d'Alalborg (200.000 habitants), 100 % ont été restitués! Au Danemark, l'argent n'est pas une mesure de la valeur de quelqu'un, le bonheur se nourrit surtout de la possibilité d'exprimer et de vivre qui l'on est réellement.

Leur humilité et leur solidarité. Élevés dans la culture de la "Loi de Jante" ("Tu ne dois pas croire que tu es quelqu'un de spécial, (...) que tu es meilleur que les autres..."), les Danois ne sont pas vantards ni compétitifs. Ils pensent que l'individualisme nuit au bonheur. Leurs attentes étant plus réalistes, ils sont plus satisfaits de leur sort.



Leurs horaires de travail, adaptés à la vie de famille.

CE QU'ON LEUR LAISSE VOLONTIERS

Leur climat. Hé oui, c'est encore pire qu'ici.

Leurs paradis artificiels. S'ils se disent les plus heureux, les Danois sont aussi de très grands consommateurs d'antidépresseurs ("Lykkepiller", "pilule du bonheur"), de drogues et d'alcool, surtout chez les jeunes.

Leur xénophobie. Le DF, parti d'extrême droite eurosceptique et anti-immigrés, a obtenu 26,6 % aux dernières élections européennes.



Belgimage

→ est toujours dans le lien aux autres. *“Sartre a dit que ‘l’enfer c’est les autres’, mais le paradis, c’est aussi les autres”,* souligne Ilios Kotsou. Des autres qu’il faut accepter tels qu’ils sont, sans s’obstiner en vain à essayer de les changer. Pour aller mieux, soyons plus flexible. *“Pouvoir changer son fusil d’épaule et faire d’autres choix,* conseille Marie Andersen. *Arrêter de pousser sur les murs pour les faire bouger, mais utiliser cette énergie-là pour se rendre compte qu’il y a peut-être des portes dans ces murs qu’on n’a pas encore essayé d’ouvrir.”*

Autre illusion nocive, celle de la justice, qui a structuré toute notre éducation, notamment via le système scolaire, mais qui ne correspond pas à la complexité de la vie en général. *“Une partie de ce qu’un adulte mûr et lucide doit accepter pour se sentir plus heureux et plus détendu, c’est que la justice absolue n’existe pas, que c’est un phare, une référence vers laquelle on tend. Je dis souvent à des patients qui vivent un divorce difficile: vous devez malheureusement choisir entre la justice ou la paix intérieure.”*

Être heureux demanderait donc moins de “travail” que de courage. *“La lucidité, ce n’est pas une recherche du difficile, c’est simplement regarder le monde comme il est sans se raconter d’histoires,* observe Ilios Kotsou. *Pour être heureux, il faut être courageux, oser regarder sa vulnérabilité.”* Comme le chantait Leonard Cohen, ce sage des temps modernes, *“il y a une faille en toute chose et c’est par là que la lumière entre”.*

✘ Maïder Dechamps

“POUR ÊTRE HEUREUX IL NE FAUT PAS TROP ESSAYER DE L’ÊTRE”

Face à la tyrannie du bonheur, on s’efforce de “maximiser” notre bien-être individuel. Pas forcément une bonne idée.



NOTRE EXPERT

RENAUD GAUCHER EST ÉCONOMISTE DU BONHEUR ET CHERCHEUR À L’IFAS. IL PARTICIPERA AU DÉBAT “LE BONHEUR, À QUEL PRIX?”, LORS DE LA FÊTE DES SOLIDARITÉS, LE 30/8 À NAMUR.

✚ Selon vous, c’est quoi le bonheur?

RENAUD GAUCHER - Il y a plusieurs définitions. En philosophie, il y a l’approche hédonique, où le bonheur est lié au plaisir, et l’approche eudémonique, où il est lié à la réalisation de soi. En psychologie, il y a la théorie de l’autodétermination qui pointe les trois conditions majeures pour être heureux: l’autonomie, le sentiment de compétence et les relations positives avec les autres. Le bonheur se définit aussi en tant que bien-être subjectif, soit la satisfaction envers sa propre vie.

✚ Est-ce qu’il n’y a pas aujourd’hui une confusion entre le bonheur hédonique et eudémonique? Pour nous réaliser, sommes-nous poussés à être dans une succession ininterrompue de plaisirs?

R.G. - Les deux ne s’excluent pas, certaines études tentent même d’évaluer l’équilibre qu’il faut trouver entre les deux pour être heureux. Mais il est vrai qu’il peut y avoir une injonction et une tyrannie

du bonheur. Cela peut être très dangereux. On a le droit de ne pas être heureux!

➤ Que faire pour être plus heureux?

R.G. - On sait que les gens qui ont des stratégies de maximisation (être le plus heureux possible) sont souvent moins heureux que ceux qui ont une stratégie de satisfaction (être au-dessus d'un certain niveau). Il faut donc éviter de trop essayer d'être heureux. À part ça, on peut développer ses compétences sociales, être gentil, développer sa gratitude, trouver du temps pour des activités qui nous rendent heureux, voir des amis, passer du temps en couple. À partir d'un certain seuil de richesse, atteint par la plupart dans nos pays, ce n'est pas avoir plus d'argent qui rend plus heureux, mais avoir plus de temps.

➤ Comment intégrer les malheurs inévitables dans notre quête de bonheur?

R.G. - Tenter de réduire les émotions négatives est une bonne stratégie... jusqu'à un certain seuil. Parce que si on les fait complètement disparaître, on perd non seulement une partie du sens de la vie, mais aussi sa capacité de résilience, de rebondir face aux difficultés. Chercher à être "trop" heureux peut alors s'avérer dangereux.

➤ Est-ce que le bonheur s'achète?

R.G. - C'est ce que promettent certaines marques. Mais on sait que pour être plus heureux, mieux vaut acheter des expériences que des biens. La fréquence des émotions positives est plus importante pour le bonheur que leur intensité. Donc, avec 1.000 €, on fait peut-être mieux d'aller 40 fois au restaurant que de s'offrir un voyage

"IL VAUT PEUT-ÊTRE MIEUX ALLER 40 FOIS AU RESTAURANT QUE S'OFFRIR UN VOYAGE D'UNE SEMAINE AU BOUT DU MONDE."

d'une semaine au bout du monde.

➤ Le bonheur, est-ce aussi la responsabilité des politiques publiques?

R.G. - Elles ont une incidence sur le bonheur. Mais le bonheur reste quelque chose de personnel et un État qui veut aller trop loin, trop se mêler du bonheur des gens, c'est un régime totalitaire. La liberté est indispensable au bonheur.

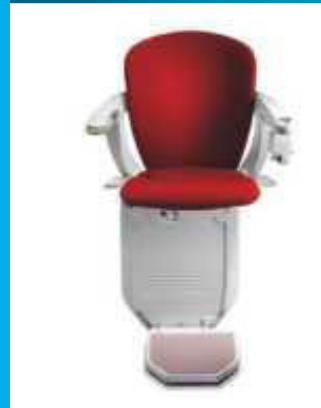
➤ Quelles sont les politiques publiques qui pourraient augmenter le bonheur de la population?

R.G. - D'abord, une justice réparatrice où l'on met la victime au centre et où le responsable doit essayer, dans la mesure du possible, de neutraliser au maximum les dégâts causés plutôt que de croupir en prison. Au niveau de l'école, il faudrait valoriser autant les intelligences émotionnelles et sociales que l'intelligence cognitive, la seule qui compte pour l'instant. Et au niveau du travail, encourager le télétravail dont des études montrent qu'il augmente le bien-être des employés. Faire ces trois choses augmenterait de beaucoup le bonheur du plus grand nombre. - **Ma.D.**

Le bonheur, à quel prix?

C'est un des débats proposés à l'occasion de la Fête des Solidarités, organisée par Solidaris Mutualité les 30 et 31/8 à la Citadelle de Namur. Infos et tickets: www.lafetedessolidarites.be

Mon Stannah Starla, le style qui me convient, la liberté retrouvée ...



Documentation et devis gratuit au
0800 95 950

info@stannah.be

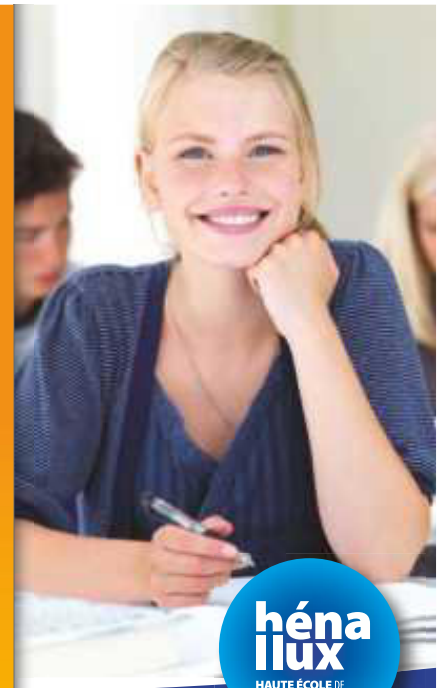
www.stannah.be

Nom + Prénom
Adresse
Code postal Ville
Tél: E-mail

Stannah sprl, Poverstraat 94, 1731 Relegem

Stannah

- Assistant(e) de direction
- Assistant(e) social(e)
- Automatique
- Bibliothéconomie et documentation
- Comptabilité (fiscalité/gestion)
- Droit
- Électromécanique
- Gestion des ressources humaines
- Infirmier(e)
- Informatique de gestion
- Instituteur(trice) préscolaire et primaire
- Marketing
- Professeur dans le Secondaire
- Sage-femme
- Technologie de l'informatique
- Master en architecture des systèmes informatiques
- Master en ingénierie et action sociales
- Master en sciences de l'ingénieur industriel



Nous formons des professionnels
de haut niveau

www.henallux.be

**PORTES
OUVERTES**
11 septembre