

# LE PLUS GRAND BONHEUR DU PLUS GRAND NOMBRE. EST-CE POSSIBLE? SI OUI, COMMENT?

Ruut Veenhoven, Université Erasmus de Rotterdam

*Publié dans: C. Martin-Krumm et C. Tarquino (direction), Traité de psychologie positive, 2011, pp 152-163, Ouvertures Psychologiques, Groupe de Boeck, Bruxelles. ISBN 978-2-8041-6614-4*

## **Résumé**

*Il existe de plus en plus de soutien en faveur de l'idée que nous devrions viser le plus grand bonheur pour le plus grand nombre. Pourtant des appréhensions persistent concernant la valeur réelle d'une telle ambition: certains doutent qu'un bonheur durable soit possible dans la condition humaine, tandis que d'autres affirment que la nature même du bonheur rend la notion du plus grand bonheur illusoire; un grand scepticisme entoure la possibilité d'une promotion planifiée du bonheur. Ces doutes sont analysés et rejetés. Le présent chapitre montre que le bonheur peut être augmenté en améliorant la qualité de vie en société et en renforçant les compétences de vie des individus. L'une des options dans cette dernière approche consiste à permettre aux personnes d'opérer des choix mieux éclairés en investiguant les conséquences à long terme du bonheur.*

Quel est le but final de la politique publique? Jeremy Bentham (1789/2011) dirait: «le plus grand bonheur du plus grand nombre». Il envisageait le bonheur comme la jouissance subjective de la vie ; dans ses mots, « la somme des plaisirs et des peines ». A son époque, le bonheur du plus grand nombre ne pouvait être mesuré, il était donc difficile d'évaluer comment le bonheur pouvait être amélioré et de déterminer si les tentatives en ce sens étaient fructueuses ou non. Le bonheur demeurait donc un sujet de spéculation philosophique.

Aujourd'hui, nous pouvons mieux faire. Les chercheurs en sciences sociales ont découvert que le bonheur peut se mesurer par le biais de questions sur la satisfaction de vie et ont appliqué de telles questions à des sondages de grande échelle auprès de la population générale à travers le monde.

## **1. À QUEL POINT SOMMES-NOUS HEUREUX?**

La plupart des citoyens de la société moderne sont heureux. Ceci se vérifie à partir de leurs réponses à la question : « Tout bien considéré, quel est votre niveau de satisfaction a l'égard de votre vie en général actuellement ? Veuillez répondre en sélectionnant un chiffre entre 0 et 10, où 0 est "extrêmement insatisfait" et 10 "extrêmement satisfait". » Les réponses à cette question en Allemagne sont illustrées dans la **figure 1**. Plus de 50 % des Allemands évaluent leur vie à 7 ou plus, et moins de 15 % des Allemands évaluent leur vie à 5 ou moins. Des études qui ont utilisé des questions légèrement différentes ont donné des résultats similaires. Le score moyen attribué par les Allemands pour évaluer leur qualité de vie est actuellement de 7,2.

*Correspondance :* Prof. Dr. Ruut Veenhoven, L'Université Erasmus Rotterdam Faculté des Sciences Sociales,  
Boîte Postale 1738 3000 DR Rotterdam, Pays-Bas [www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven](http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven)

### *Classement du bonheur par pays*

Comment le bonheur allemand se classe-t-il par rapport aux autres pays? Quelques données parlantes sont présentées dans le [tableau 1](#) et même si l'Allemagne se situe en milieu de liste, elle est placée dans la classe supérieure au niveau mondial. Comme on peut le voir, le bonheur moyen varie entre 8,2 (Danemark) et 3,3 (Zimbabwe), et avec 7,2 l'Allemagne obtient un score élevé dans l'intervalle de cinq points entre le bonheur moyen le plus élevé et celui qui est le plus bas.

### *Tendance au bonheur par pays*

Les enquêtes sur le bonheur ont commencé à la fin des années 1940 et ont pris leur envol au début des années 1970. Il y a encore peu de temps, les données permettaient difficilement de discerner une tendance claire. Les changements au cours du temps tendent à être réduits et notre perception de la tendance est souvent brouillée par des variations mineures au niveau de l'échantillonnage et des questions. Aujourd'hui, avec des données de meilleure qualité, une tendance à l'accroissement du bonheur commence à émerger (Veenhoven et Hagerty, 2006). Quelques exemples de cas sont présentés dans la [figure 2](#).

## **2. UN PLUS GRAND BONHEUR POSSIBLE ?**

La politique publique peut-elle créer un plus grand bonheur? Plusieurs scientifiques pensent que non. Certains psychologues affirment que le bonheur est largement inné ou tout au moins ancré dans une personnalité stable. Il s'en suit qu'une meilleure société ne produira pas des citoyens plus heureux. Ce point de vue est connu comme la théorie du set-point ou point d'équilibre (e.g., Lykken, 1999). Certains sociologues tirent la même conclusion, considérant que le bonheur dépend de la comparaison sociale et que vous ne serez pas mieux lotis que vos voisins si les conditions s'améliorent pour tous (point de vue développé également par Diener et Seligman dans cet ouvrage). Dans cet esprit, le cas des Etats-Unis est souvent cité en exemple. La richesse matérielle a doublé depuis les années 1950 tandis que le bonheur moyen semble être resté au même niveau (e.g., Easterlin, 1995). Ces scientifiques ont tort sur les plans empirique et théorique.

### **2.1 Indications empiriques**

Il existe une relation claire entre le bonheur moyen et la qualité de la société. Pensez au cas du Zimbabwe qui détient le niveau le plus faible avec une moyenne de 3,3 ([tableau 1](#)). Apparemment, les individus ne peuvent pas vivre heureux dans un état dans lequel les conditions de vie sont difficiles, même si leurs voisins souffrent de manière similaire. Les corrélations du [tableau 2](#) montrent qu'il ne s'agit pas là d'une exception mais que les différences en termes de la qualité d'une société expliquent environ 80 % de la variation du bonheur moyen dans le monde actuel.

Le bonheur moyen a réellement changé dans la plupart des pays et généralement pour le mieux (Veenhoven et Hagerty, 2006). La [figure 2](#) montre l'augmentation progressive du bonheur au Danemark pendant les trente dernières années et une baisse dramatique du bonheur moyen en Russie après la crise du rouble en 1995. Clairement, il n'a pas de valeur fixe!

La [figure 2](#) montre également qu'un bonheur plus grand est possible dans la plupart des pays du monde. Le bonheur moyen connaît actuellement son niveau le plus élevé au Danemark, avec une moyenne de 8,2. Ce qui est possible au Danemark devrait l'être également dans d'autres pays. Ne rétorquez pas que le bonheur danois est une question d'héritage génétique ou de caractère national, car la [figure 2](#) montre que le bonheur s'est accru au Danemark depuis 1973.

Le bonheur actuel au Danemark pourrait avoisiner le niveau le plus élevé possible. Si c'est le cas, cela représente toujours un chemin conséquent à parcourir pour la majorité des pays de ce monde, puisque le bonheur moyen mondial est aujourd'hui d'environ 5,5.

Si nous devions un jour atteindre le bonheur moyen maximum, il resterait toujours la possibilité d'étendre la durée de notre bonheur et de permettre davantage d'années de vie heureuse pour le plus grand nombre (Veenhoven, 2005).

## 2.2 Fondements théoriques

L'idée erronée selon laquelle un plus grand bonheur n'est pas possible provient de théories erronées sur la nature du bonheur. L'une de ces théories se trompe en considérant qu'il n'est qu'une question de vision de la vie et que cette vision est basée sur des tendances établies, définies par la personnalité de l'individu ainsi que par son caractère national. Une autre théorie inexacte veut que le bonheur résulte de la comparaison cognitive, en particulier de la comparaison sociale, l'ai démontré ailleurs que ces théories sont fausses (Veenhoven, 1991, 1995).

Ma théorie alternative du bonheur suppose que nous évaluons d'emblée la vie sur la base d'informations affectives. Nous éprouvons des affects positifs et négatifs et en appréciant combien nous aimons la vie que nous vivons. Nous déterminons dans quelle mesure les premiers prévalent sur les derniers. Cette théorie correspond au concept du bonheur de Bentham en tant que «la somme des plaisirs et des peines». De mon point de vue, les affects positifs et négatifs marquent l'assouvissement des besoins humains de base. Donc finalement le bonheur est déterminé par l'assouvissement des besoins. J'ai développé cette théorie plus en détail (Veenhoven, 2009).

## 3. COMMENT ACCROITRE LE BONHEUR?

Apparemment, le plus grand bonheur du plus grand nombre est possible. Comment l'atteindre? J'entrevois des possibilités à trois niveaux: 1) au niveau macro de la société, 2) au niveau méso des organisations et 3) au niveau micro des citoyens individuels.

### 3.1 Niveau macro : améliorer l'habitabilité de la société

Le bonheur dépend aussi de la qualité de la société en général. Comme nous l'avons vu dans la [figure 2](#), le niveau de bonheur varie considérablement d'un pays à l'autre et ces différences sont clairement liées à des caractéristiques sociétales, dont certaines sont présentées dans le [tableau 2](#).

Une croissance économique supplémentaire nous rendrait-elle plus heureux? Le [tableau 2](#) le suggère, parce que le bonheur est fortement corrélé avec la richesse d'un pays. Pourtant, l'abondance matérielle semble répondre à la loi des rendements décroissants, et la croissance économique produit davantage de bonheur dans les pays pauvres que dans les pays riches. Cela ne veut pas dire que le développement économique ne contribue pas du tout au bonheur dans les pays riches. Le bonheur s'accroît toujours dans les pays favorisés et il est bien possible que cette augmentation soit liée à la croissance économique, directement ou indirectement. Nous n'en connaissons tout simplement pas encore les liens sous-jacents.

Un autre argument en faveur de la croissance économique tient du principe que le «jeu» peut s'avérer tout aussi important que les récompenses obtenues. Le bonheur ne se trouve pas seulement dans la consommation mais aussi dans l'activité productive. Comme la plupart des animaux, nous avons un besoin inné de nous servir de notre potentiel. La fonction biologique de ce besoin est de nous maintenir en éveil, dans le cas

humain en particulier de garder le cerveau en bon état de fonctionnement. L'espèce humaine a évolué dans des conditions de chasse et de cueillette qui présentaient de nombreux défis. Dans le contexte actuel de la société industrielle, nous avons encore besoin de relever des défis et nous les trouvons le plus souvent dans notre vie professionnelle. Ainsi il vaut mieux éviter de suivre le conseil de Layard (2007), à savoir décourager toute compétition économique, même s'il est préférable aussi d'éviter une compétitivité excessive et de laisser plutôt de la place pour d'autres domaines dans notre société.

Les données du **tableau 2** ne laissent pas penser qu'une réduction des écarts de revenus augmenterait le bonheur. La corrélation d'ordre zéro est presque nulle et quand la richesse d'un pays est prise en compte, nous voyons même un effet positif de l'inégalité des revenus. Bien que l'inégalité des revenus puisse être injuste, nous pouvons apparemment vivre avec cette situation. De manière comparable, les données ne montrent pas que le bonheur puisse être accru en augmentant l'offre de la protection sociale. À première vue, il existe une certaine corrélation entre les dépenses de la sécurité sociale et le bonheur dans les pays, mais la relation statistique disparaît quand nous prenons en compte le fait que les pays qui dépensent plus tendent à être plus riches. Pour illustrer ce point : le bonheur est assez élevé en Suède et elle est connue pour son système large de sécurité sociale, mais le bonheur est tout aussi élevé en Islande qui dépense beaucoup moins au niveau de la sécurité sociale (Veenhoven, 2000; Ouweneel, 2002)

Les gains les plus importants se trouveraient sur les plans de la liberté et de la justice. Une bonne gouvernance semble aussi pouvoir contribuer considérablement au bonheur moyen des pays, indépendamment de la couleur des partis politiques au pouvoir.

### **3.2 Niveau méso : augmenter l'habitabilité des institutions**

Une autre source de bonheur se situe au niveau des contextes institutionnels dans lesquels nous passons l'essentiel de notre temps, tels que le travail ou l'école. Des améliorations systématiques dans ces domaines augmenteraient probablement le bonheur moyen dans un pays.

Pour ceci, il faudrait savoir quels contextes produisent le plus de bonheur, par exemple en déterminant dans quel type d'école les élèves apprécient le plus leur scolarité. Curieusement, peu d'études ont été effectuées dans ce domaine jusqu'à présent, même pour les maisons de retraite. Le premier résultat d'une telle recherche se refléterait au niveau du nombre d'années de vie heureuse.

Il est souvent question de qualité de vie dans les institutions, mais les études sont rares. Ceci s'explique probablement du fait qu'il existe peu d'éléments incitant à se préoccuper du bonheur des élèves ou des résidents des maisons de retraite.

Les gouvernements peuvent créer un incitatif en investiguant la productivité en bonheur des institutions. Lorsque les différences seront visibles, le marché fera son effet.

Par exemple, la plupart des parents préféreront une école où la majorité des enfants sont heureux à une école où la majorité ne le sont pas, même si la seconde produit de meilleures notes.

### **3.3 Niveau micro : aider les individus à vivre plus heureux**

Le bonheur peut être augmenté au niveau individuel de trois façons: 1) en enseignant des habiletés dans l'art de vivre, 2) en informant les gens des conséquences probables de leurs choix, et 3) en améliorant les conseils professionnels d'accomplissement de soi et

des choix de vie. Ci-dessous je développerai davantage ces options, puisqu'elles sont particulièrement pertinentes pour la psychologie positive.

#### 4. ENSEIGNER LES APTITUDES A L'ART DE VIVRE

Beaucoup de personnes pensent qu'elles seraient plus heureuses si elles avaient plus d'argent ou un statut social plus élevé. Cependant, les recherches montrent que ces choses ne comptent pas tant que ça, du moins dans les sociétés favorisées et égalitaires. Les différences sur le plan du revenu et du statut social n'expliquent que 5 % des différences dans la **figure 1**. Les impressions actuelles sur les conditions nécessaires au bonheur sont trompeuses.

Alors qu'est-ce qui compte pour le bonheur? Environ 10 % des différences peuvent être attribués aux relations sociales, en particulier à un bon mariage. Encore 10 % sont dus à la chance ou à la malchance, probablement plus dans les pays où la vie est moins prévisible. La plus grande part des différences paraît s'expliquer par des caractéristiques personnelles. Environ 30 % peuvent être attribués à la variation des compétences de vie (Heady et Wearing, 1990). L'importance relative des ressources intérieures ne devrait pas nous surprendre si nous nous rendons compte que les conditions de vie sont typiquement très bonnes dans les pays modernes. Meilleures sont les conditions extérieures, moins elles expliquent les différences au niveau du bonheur. Au paradis, toute différence au niveau du bonheur sera due à la compétence intérieure - les névrosés se disputeront avec les anges. En enfer, les différences au niveau du bonheur (s'il y en a) seront largement déterminées par la proximité du feu, parce que personne ne peut supporter cet environnement. La manière la plus évidente d'accroître le bonheur dans la société moderne consiste à renforcer les compétences de vie.

Une partie de ces habiletés sont déterminées génétiquement ou demeurent peu modifiables pour d'autres raisons. Mais d'autres capacités peuvent être améliorées à travers la thérapie et la formation. La psychothérapie est maintenant bien établie dans les pays modernes, quoique sous-utilisée. Un domaine émergent est celui de la formation à l'art de vivre, dans la continuité de la nouvelle « psychologie positive ». « L'art de vivre » correspond à la capacité de mener une vie satisfaisante et, en particulier, celle de développer un style de vie gratifiant (Veenhoven, 2003). Ceci comprend diverses aptitudes, dont certaines paraissent susceptibles de s'améliorer par le biais de techniques de formation. Quatre de ces aptitudes sont: a) la capacité à prendre du plaisir, b) la capacité à choisir, c) la capacité à continuer d'évoluer, et d) la capacité à trouver du sens.

##### 4.1 Apprendre à prendre plaisir

La capacité de prendre plaisir à la vie est en partie innée (le trait de négati-vité-positivité), mais peut être cultivée dans une certaine mesure. Apprendre à prendre plaisir à la vie faisait partie de l'éducation traditionnelle des classes aisées, privilégiant les plaisirs luxueux, tels que la dégustation de vins exquis et l'appréciation de musique complexe. Pourtant il est également possible de développer une appréciation des choses simples de la vie, telles que le fait de savourer un petit déjeuner ou de regarder un coucher de soleil. Apprendre à savourer les plaisirs simples fait partie de certaines pratiques religieuses.

Le plaisir hédoniste est valorisé par la société actuelle et occupe une place prédominante dans les publicités. Pourtant les techniques qui peuvent nous aider à développer la capacité d'apprécier sont trop peu développées. Il n'existe pas de formateur professionnel à l'appréciation, en tout cas pas de formateur qui chercherait à augmenter

notre niveau général d'appréciation. On trouve des conseils professionnels pour des types spécifiques de plaisir, tels que l'appréciation des beaux-arts, et souvent le but en est la vente d'un produit particulier. Pourtant il semblerait possible de développer des techniques plus larges de formation à l'appréciation. Une option consisterait à apporter un entraînement de l'attention, éventuellement par des techniques de méditation. Une autre serait d'élargir sa gamme d'activités de loisir, ce qui pourrait être mis en lien avec une expertise au niveau de divers programmes de stimulation. Une troisième voie serait d'envisager les façons de supprimer les obstacles internes au plaisir, ce qui pourrait être relié au traitement clinique de l'anhédonie.

#### **4.2 Apprendre à choisir**

Le bonheur dépend des choix que l'on fait dans la vie et donc aussi de la capacité à choisir. L'art de choisir repose sur plusieurs capacités.

L'une de ces capacités consiste à étudier ses options. Cette aptitude peut être renforcée par les situations d'apprentissage et cela est généralement abordé dans le cadre de la formation du consommateur. L'expertise dans ce domaine pourrait être adaptée pour montrer comment s'accorder des options de vie plus vastes. Il faut aussi pouvoir évaluer dans quelle mesure les diverses options correspondent à sa nature. Ceci demande une connaissance de soi, ce qui peut aussi se renforcer, puisque la prise de conscience de soi constitue un objectif fréquent dans la formation et la psychothérapie. Lorsqu'on sait quoi choisir, il reste souvent le problème de la mise en œuvre. Cette phase requiert des aptitudes telles que la persévérance, l'affirmation de soi et la créativité, qui peuvent toutes être renforcées et qui répondent à des objectifs fréquents des formations professionnelles. L'étape suivante du processus de choix consiste à évaluer les résultats, en termes de la distinction mentionnée ci-dessus, en évaluant si « l'utilité attendue » correspond à « l'utilité vécue ». Cette phase demande une ouverture à l'égard de ses sentiments et une vision réaliste de ses propres fluctuations d'humeur. L'entraînement à l'observation de son humeur est une pratique courante dans la psychothérapie et pourrait être amélioré en se basant sur des techniques informatiques d'échantillonnage d'expériences.

Le problème n'est pas tant de développer de telles techniques de formation, mais de sélectionner les plus pertinentes. Cela demandera des études d'effet indépendantes. Lorsque l'efficacité de telles techniques aura été démontrée, une culture de marché se développera.

#### **4.3 Apprendre à s'accomplir**

Le bonheur dépend largement de l'assouvissement des besoins de base et une classe importante de ceux-ci est celle des besoins d'accomplissement de soi (Maslow, 1954), aussi appelés besoins de fonctionnement ou besoins de maîtrise. Ces besoins ne se limitent pas aux fonctions mentales supérieures. Ils concernent aussi l'utilisation et le développement du corps et des sens. Chez les animaux, l'assouvissement de ces besoins est largement guidé par l'instinct, mais chez les humains, cela requiert une action consciente.

Les cultures apportent typiquement des schémas d'actions standards à cette fin, tels que les possibilités de carrières professionnelles ou d'expression artistique, mais les individus doivent aussi faire leurs propres choix, particulièrement dans les sociétés offrant des choix multiples. L'absence d'engagement dans des activités présentant des défis peut engendrer un mécontentement diffus ou même la dépression, ce qui se produit d'ailleurs fréquemment après la retraite. Donc un autre art de vivre consiste à rester actif dans l'accomplissement de soi.

Des interventions semblent également envisageables dans ce cas. L'apport de simples informations pourrait s'avérer utile et on peut imaginer diverses façons de mobiliser les individus. Une fois de plus les techniques de formation pourraient s'inspirer des expériences existantes, dans ce cas précis les expériences acquises dans différents programmes de mobilisation. Il existe déjà de nombreuses formations d'accomplissement de soi à la périphérie de la psychologie, mais encore peu de données établissant leur efficacité et certainement aucune preuve de leur effet à long terme sur le bonheur.

#### **4.4 Apprendre à trouver du sens**

Le bonheur dépend probablement de la capacité de donner du sens à sa vie, mais ce n'est pas certain. Nous ne possédons pas nécessairement un besoin inné de trouver du sens en tant que tel, mais l'idée nous apporte quand même un sentiment de cohérence. Donner du sens à sa vie demande d'élaborer sa vision de la vie et de pouvoir lui accorder une certaine valeur. Ces aptitudes mentales peuvent aussi être renforcées et il est sans doute aussi possible d'apprendre à vivre avec les incertitudes philosophiques concernant cette question. L'expérience dans ce domaine provient de la thérapie existentielle et de pratiques telles que les bilans de vie (Holahan et Wonacott, 1999) et la logothérapie (Frankl, 1988). À ma connaissance, l'impact de telles interventions doit encore être évalué.

#### **4.5 Information : permettre des choix mieux éclairés**

Une autre façon d'améliorer le bonheur sur le plan individuel consiste à informer les individus des conséquences des choix de vie principaux. Il faut se rendre compte que nous vivons dans une « société à choix multiples » dans laquelle environ 40 % des différences au niveau du bonheur semblent s'expliquer par les « activités intentionnelles » (Sheldon et Lyubomirsky, 2004, p. 131). Des choix mieux éclairés amèneront un bonheur plus grand.

Les choix de vie sont en grande partie basés sur le bonheur espéré, par exemple nous choisissons typiquement un métier que nous pensons que nous aimerons. Les économistes appellent cela « l'utilité espérée » ou « l'utilité décisionnelle », et reconnaissent que cette dernière peut différer de « l'utilité expérimentée » ultérieure, parce que les décisions sont généralement fondées sur des informations incomplètes. Un exemple de choix mal éclairé est la décision d'accepter un emploi mieux rémunéré qui requiert un temps de déplacement plus important. Les individus tendent à accepter de tels postes en s'attendant à ce que l'argent supplémentaire compense pour la durée des trajets, mais les études de suivi ont montré que ces personnes se trompent le plus souvent et que le bonheur tend à diminuer dans de tels cas (Frey et Stutzer, 2004).

Les études de ce genre peuvent aider les individus à faire des choix mieux éclairés. Bien qu'il n'y ait aucune garantie que les choses s'arrangent de la même façon pour vous, il reste quand même utile de connaître les conséquences de ces choix pour d'autres personnes dans un passé récent. De telles études sont particulièrement utiles si elles portent sur des personnes qui se ressemblent.

Cette politique n'est pas paternaliste. Elle n'incite pas les individus à adopter un mode de vie en particulier mais leur fournit des informations afin de leur permettre de prendre des décisions bien éclairées et autonomes. Le paternalisme ne surviendrait qu'au cas où les données étaient manipulées ou les résultats communiqués de manière sélective, par exemple si l'effet négatif observé de la parentalité sur le bonheur était dissimulé (World Database of Happiness, Correlational findings on happiness and having Children, WDH 2006).

Cette approche de l'augmentation du bonheur est proche de celle des campagnes d'information contemporaines sur la santé, fondées sur les données probantes. Comme dans le cas du bonheur, il nous arrive souvent d'ignorer les conséquences des choix de style de vie sur notre santé. Combien peut-on boire avant que cela ne devienne excessif? La consommation de légumes crus est-elle vraiment bénéfique pour votre santé? Nous ne pouvons pas répondre à de telles questions sur la base de notre propre expérience et le sens commun se trompe souvent. Donc nous nous tournons de plus en plus vers les résultats d'études scientifiques qui nous apportent toujours plus d'informations et dont les résultats sont disséminés de manière systématique.

À ce jour, la base d'informations pour augmenter le bonheur de cette manière est encore réduite. Malgré une masse considérable d'études sur le bonheur, cette recherche est typiquement fondée sur un échantillonnage et ne nous renseigne pas sur les rapports de causes à effets. Ce dont nous avons besoin, ce sont des données issues de panels qui nous permettraient de suivre les effets des choix de vie au fil du temps. Un autre problème provient du fait que les recherches actuelles sur le bonheur s'adressent surtout à des choses sur lesquelles nous avons peu de contrôle, telles que la personnalité et le milieu social. Il nous faut des études sur des choses que nous pouvons choisir, par exemple, travailler à temps partiel ou à temps plein, fonder une famille ou non.

Lorsque de telles informations seront disponibles, elles seront rapidement divulguées, à travers la presse consacrée à la promotion du style de vie et les livres sur le développement personnel. Cela peut aussi faire partie de l'éducation sur la santé, élargie à l'éducation du «bien vivre» - l'éducation au bonheur. Le problème ne réside pas dans la dissémination des connaissances mais dans leur production.

#### **4.6 Les conseils de vie professionnels**

Si nous avons l'impression d'être en mauvaise santé, nous allons chez un médecin généraliste qui établit un diagnostic et prescrit un traitement, ou nous adresse à un spécialiste médical. Si nous nous sentons malheureux, il n'existe pas de tel généraliste. Nous devons tenter de deviner nous-mêmes les causes possibles et sur cette base, consulter un spécialiste qui peut être un psychologue, un thérapeute familial ou un avocat. Les conseils professionnels pour mener une vie plus heureuse n'existent pas encore. Il s'agit d'une défaillance remarquable du marché, au vu du grand nombre de personnes qui aimeraient devenir plus heureuses. La taille de la demande se reflète au niveau des ventes florissantes des livres de croissance personnelle et de la propension à payer pour les choses censées promettre un plus grand bonheur, telles que la chirurgie esthétique et les résidences secondaires. La raison principale de cet état de fait se trouve probablement dans la taille réduite de la base de connaissances pour une telle profession, mais aussi dans l'impact lié à la présence de nombreux charlatans dans ce domaine abusant de la confiance de leurs patients quant à leurs interventions spécifiquement destinées à augmenter le niveau de bonheur.

Néanmoins on peut entrevoir un avenir pour les conseils thérapeutiques pour une vie plus heureuse et pour les formations et le coaching de vie. Il existe une demande pour de tels services, mais pas encore d'offre conséquente. Des progrès pourront être accomplis en développant cette offre. L'une des façons d'avancer serait de stimuler la professionnalisation des activités actuelles dans ce domaine, notamment en suivant les personnes qui font appel à ces services, pour déterminer quelles interventions ont contribué au bonheur. Le développement des conseils thérapeutiques de vie pourrait aussi tirer profit d'études sur les changements à long terme au niveau du bonheur suite à des choix de vie majeurs.

## 5. AVONS-NOUS BESOIN D'ETRE PLUS HEUREUX?

Si nous pouvons créer un plus grand bonheur pour le plus grand nombre, devons-nous le faire? D'aucuns disent que «non». Certaines objections proviennent des prédicateurs de la pénitence qui voudraient nous voir souffrir pour nettoyer nos âmes de pécheurs. Mais il existe aussi des objections provenant de scientifiques qui croient que la recherche du bonheur comporte aussi des effets négatifs. L'un de leurs scrupules tient au fait que le bonheur de masse serait atteint aux dépens de la liberté et une autre appréhension veut que les individus heureux tendent à la passivité et au manque de créativité. Ces notions sont présentes dans la nouvelle de science-fiction de Huxley (1932/2002), *Le meilleur des mondes*, dans laquelle le bonheur pour tous est accompli en utilisant des manipulations génétiques et le contrôle de l'esprit, et où les citoyens heureux sont des esclaves de la consommation inconsidérée.

Pourtant les recherches sur les conséquences du bonheur montrent tout autre chose. Il apparaît que le bonheur stimule l'activité, la créativité et l'ouverture d'esprit. Les individus heureux font de meilleurs conjoints et parents. Ce sont également de meilleurs citoyens, se tenant typiquement mieux informés que leurs compatriotes malheureux, s'engageant davantage dans les actions sociales, tout en ayant des opinions politiques plus modérées (Lyubomirsky et al., 2005). Le bonheur augmente également l'espérance de vie, avec un effet comparable à celui de la présence ou de l'absence du tabagisme (Veenhoven, 2008). Ces données sur les effets positifs du bonheur correspondent bien à la théorie selon laquelle le fait de se sentir bien agit comme un «feu vert», indiquant à l'organisme que tout va bien et qu'il peut y aller. En conséquence les individus heureux élargissent leur gamme comportementale et élaborent davantage de ressources (Fredrickson, 2004 ; voir Conway et al. dans cet ouvrage). La poursuite du bonheur est donc un objectif valable en soi et pour ses effets secondaires positifs.

### Questions

1. Qu'est-ce que le bonheur ?
2. Le bonheur peut-il se mesurer ?
3. Le bonheur est-il possible dans la condition humaine ?
4. Les Français peuvent-ils devenir plus heureux qu'ils le sont maintenant ?
5. Comment la science peut-elle contribuer au plus grand bonheur pour le plus grand nombre ?
6. Devrions-nous tenter de créer un plus grand bonheur ?

### Mots clés

- plus grand bonheur
- satisfaction de vie
- pronostics affectifs
- recherche de suivi
- implications politiques
- conseils

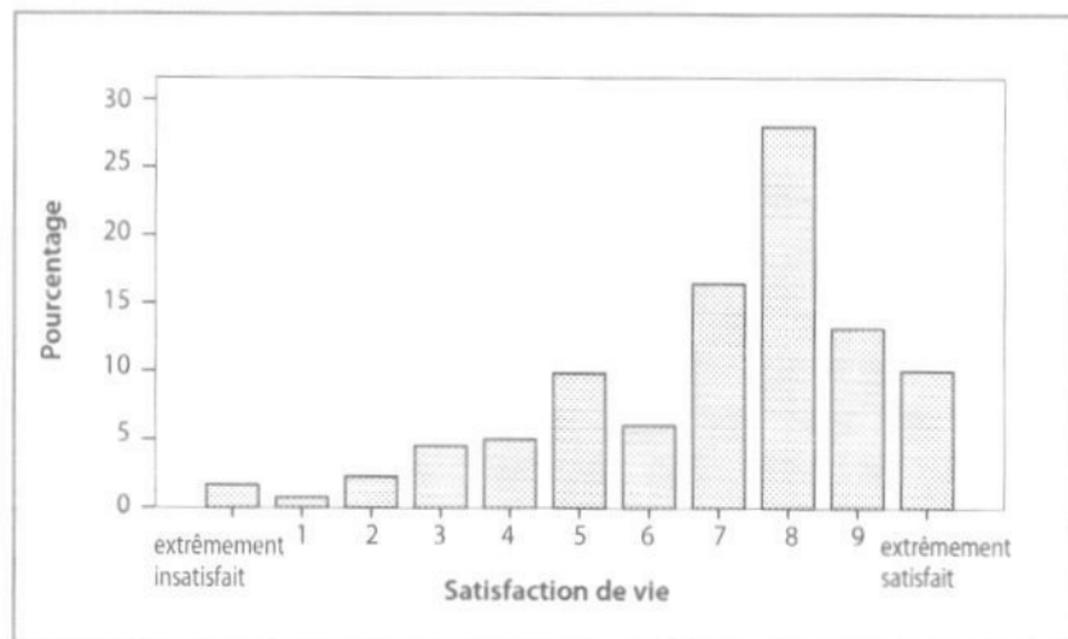
### **Pour aller plus loin**

- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *The science of optimal happiness*. Boston : Blackwell Publishing.
- Bormans, L. (2011). *Geluk: The World Book of Happiness*. Tiel: Lanoo.
- Bouffard, L. (1997). *Le bonheur*. *Revue Québécoise de Psychologie*, vol. 18, 1997,2, Spécial Issue.

Figure 1.

Le bonheur en Allemagne.

Données : Enquête sociale européenne 2003



1. Moyenne de plusieurs enquêtes. Rapporté dans *World Database of Happiness, Happiness in Nations*, Rank Report 2007-1.

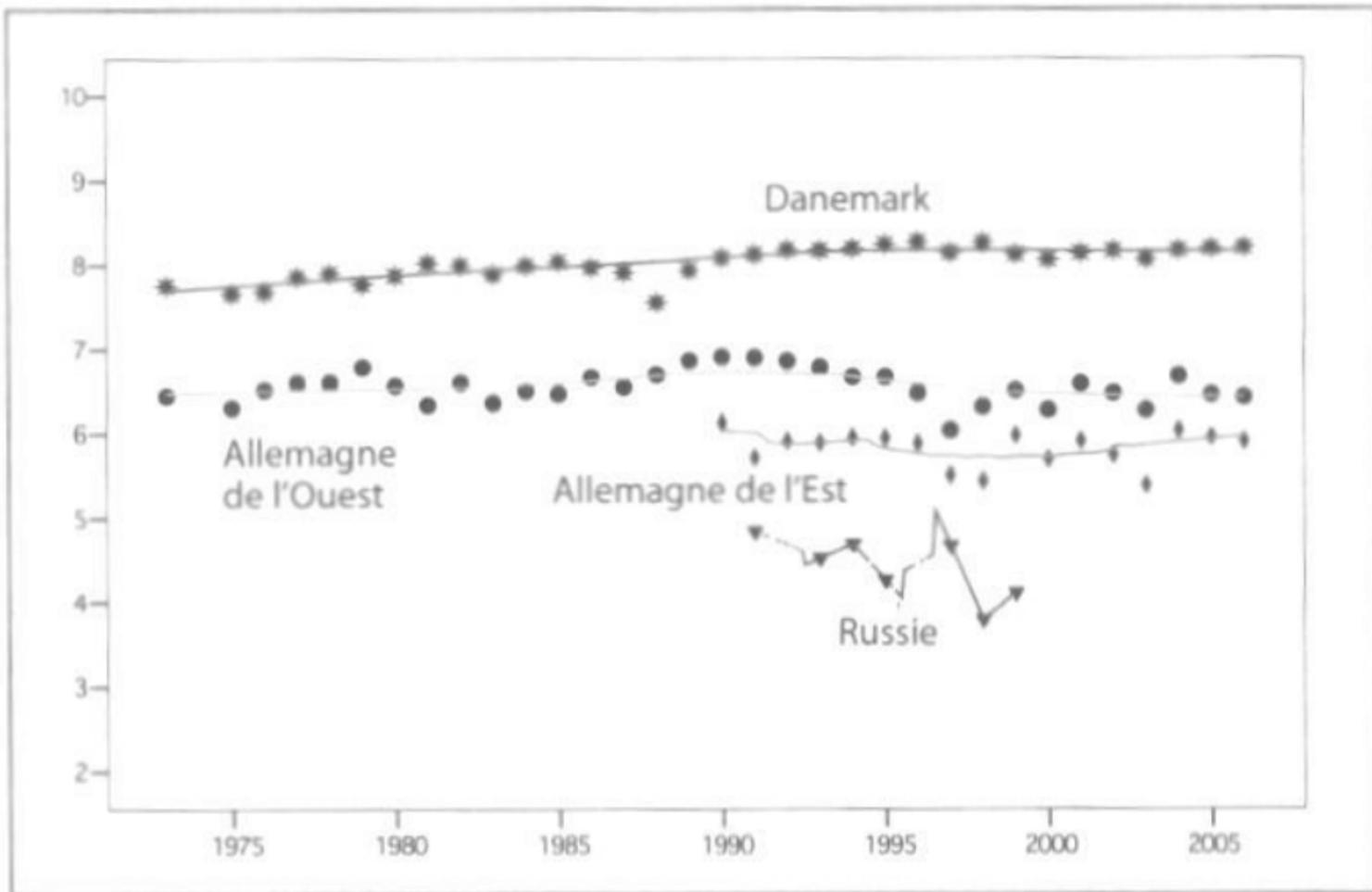


Figure 2.

Tendances du bonheur moyen dans trois pays.

Source : *World Database of Happiness*, fichier TrendsInNations\_2007

## Tableau 1.

Le bonheur par pays autour de l'an 2000 ; moyenne sur une échelle 0-10

---

Danemark	8,2
Suisse	8,1
Suède	7,7
États-Unis	7,4
<b>Allemagne</b>	<b>7,2</b>
France	6,5
Japon	6,2
Pologne	5,9
Russie	4,4
Zimbabwe	3,3

---

Tableau 2.

## Corrélatifs sociétaux du bonheur

Condition dans le pays	Corrélation avec le bonheur moyen		
	Ordre zéro	Richesse contrôlée	N
<b>Richesse</b>			
Pouvoir d'achat par personne	+0,65	-	88
<b>Liberté</b>			
Économique	+0,60	+0,26	88
Politique	+0,48	+0,17	90
Personnelle*	+0,35	-0,13	83
<b>Égalité</b>			
Inégalité des revenus	+0,05	+0,42	82
Discrimination contre les femmes	-0,52	-0,25	58
<b>Fraternité</b>			
Tolérance	+0,52	+0,40	76
Confiance envers ses compatriotes	+0,39	+0,17	79
Sécurité sociale	+0,35	-0,16	66
<b>Justice</b>			
Autorité de la loi	+0,64	+0,20	90
Respect des droits civiques	+0,47	+0,09	90
Corruption	-0,56	-0,03	62
<b>Variance expliquée</b>	83 %		60

Données : *World Database of Happiness*, fichier States of Nations.

\* = non incluse dans la régression à cause du faible nombre de cas.