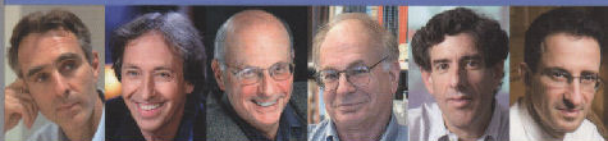


**Stéphane Osmont**

# **À LA POURSUITE DU BONHEUR**



**David Servan-Schreiber**

**Boris Cyrulnik**

**Eric Wilson, Daniel Kahneman**

**Richard Davidson**

**Tal Ben-Shahar, Ruut Veenhoven**

**Pascal Bruckner**



**Albin Michel**

## LA VILLE LA PLUS HEUREUSE DU MONDE ?

*Interview avec Ruut Veenhoven par Stéphane Osmont.*

*Publié en : À la poursuite du bonheur, Editions Albin Michel, Paris, 2009, pp. 105-128, ISBN 978-2-226-19007-9*

*J'ai été frappé par ce que m'a raconté Boris Cyrulnik sur le niveau de bonheur dans les pays Scandinaves. J'ai vérifié, il disait vrai : les statisticiens sont maintenant capables de le chiffrer avec précision. À ma grande surprise, la science économique s'intéressait donc elle aussi à ce domaine de recherche. De nouveaux horizons s'ouvraient à moi.*

*L'idée de calculer le bien-être des nations n'est en fait pas nouvelle. Déjà dans les années 70, le roi du Bhoutan avait fixé le bonheur national brut comme la finalité prioritaire de son règne. Mais depuis on voit se multiplier des indicateurs macro-économiques inédits : BEG (bien-être général), IRB (indice relatif de bonheur), HPI (Happy Planet Index), IBM (indice du bonheur mondial)... À deux reprises en 2007, l'Organisation de Coopération et de Développement Économiques (OCDE) a dû réunir les meilleurs spécialistes mondiaux pour s'accorder sur une « mesure du bonheur ».*

*Pourquoi un tel engouement? D'après ce que j'ai compris, les économistes s'interrogent de plus en plus sur le lien entre l'augmentation du PIB et celui du bien-être. Dans les pays développés, le revenu moyen a doublé depuis la fin de la Deuxième Guerre mondiale, et la qualité de la vie (éducation, santé...) s'est considérablement améliorée. Pourtant, le compteur de notre satisfaction individuelle a progressé à un rythme beaucoup plus lent, en particulier chez les Français. Autrement dit, au-delà d'un certain seuil de confort matériel, l'argent n'aurait plus qu'une faible incidence sur le bonheur. D'où l'idée de changer radicalement l'orientation de la politique économique en privilégiant les objectifs qualitatifs (le bonheur) sur les objectifs quantitatifs (la production).*

*À part la mission confiée en 2008 à deux prix Nobel d'économie, Amartya Sen et Joseph Stiglitz, sur les indicateurs du bien-être, la France se préoccupe encore peu de cette question. Ailleurs, les débats font pourtant rage entre spécialistes et écoles de pensée. Prenez l'exemple de Richard Layard, ancien conseiller économique de Tony Blair et professeur à la vénérable London School of Economics. Dans Le Prix du bonheur, il a récemment provoqué une belle polémique en Grande-Bretagne après avoir préconisé, au nom de la lutte contre le mal-être, la taxation massive des hauts revenus pour réduire les inégalités, la limitation de la mobilité géographique et professionnelle, facteur de stress, l'abandon de la rémunération au mérite qui encourage la foire d'empoigne dans les entreprises, le redéploiement du système de santé vers le traitement des dépressions.*

*Désormais, plusieurs camps s'affrontent chez les économistes. Il y a, comme Richard Layard, les détracteurs d'un malheur « de gauche », lié au chômage, aux inégalités, à l'intolérance... Il y a les pourfendeurs d'un malheur « de droite », lié à l'insécurité, à l'éclatement de la famille, au recul de la foi... Il y a les libéraux traditionalistes qui fustigent une tentative quasi-totalitaire d'intrusion des politiques publiques dans la sphère privée des individus. Il y a enfin les sceptiques qui doutent de l'existence d'une conception universelle du bonheur.*

*À défaut de pouvoir trancher entre les arguments des uns et des autres, une idée m'est venue. Puisque je ne trouvais pas le bonheur en moi-même, pourquoi n'irais-je pas m'immerger dans un environnement bienheureux? En me documentant sur ma future destination, je suis tombé sur la très sérieuse étude de Ruut Veenhoven, chercheur à l'université Erasmus de Rotterdam et fondateur du Journal of Happiness Studies. Grâce à son énorme base de données, il a pu localiser la ville la plus heureuse du monde dans le pays le plus heureux du monde : Rin-gkøbing, une petite bourgade du Jutland, sur la côte ouest du Danemark.*

*Rempli d'espoir, j'ai aussitôt filé là-bas, en envisageant sérieusement d'y élire domicile. Ce serait ma terre promise. Par un coup de chance, Ruut Veenhoven se trouvait sur place. Comme il avait un peu de temps devant lui, nous sommes allés boire une bière dans un bistro du bord de mer. Des surfeurs agiles virevoltaient devant nous. J'ai su par la suite que l'endroit était la seule attraction à des kilomètres à la ronde.*

*Est-ce bien ici, au Danemark, que l'on vit le plus heureux sur terre ?*

C'est du moins ce que nos études ont démontré. Les Suisses ne sont pas loin derrière, mais les Danois viennent clairement en tête du classement. Nous savons aussi que ce n'est pas dans les grands villes que les gens sont les plus heureux, mais plutôt dans les villes de province, comme ici à Ringkøbing.

*Quelle méthode utilisez-vous pour parvenir à cette conclusion ?*

Nous interrogeons les Danois eux-mêmes. Pour moi, le niveau de bonheur correspond à l'appréciation que portent les individus sur la vie qu'ils mènent. La meilleure façon de le mesurer consiste à leur demander : « À quel point aimez-vous votre vie ? ». Nous procédons ainsi dans chaque pays, en interrogeant un échantillon de 1 000 à 2 000 personnes sur le degré de satisfaction de leur existence. Elles doivent lui attribuer une note allant de 0 à 10, du plus bas au plus haut niveau de bonheur. Sur le fondement de ces réponses, je calcule une moyenne nationale. Celle du Danemark ressort à 8,4/10. J'ai commencé à collecter ce type d'informations dans les années 70, sur des fiches cartonnées. Le nombre de données s'est accru au fil du temps. Elles ont été progressivement informatisées et mises en ligne sur Internet pour faciliter les recherches scientifiques sur le bonheur. Aujourd'hui, notre base de données recense 135 pays, soit 90 % de la population mondiale.

*Quel pays a la plus mauvaise note ?*

Le Zimbabwe, avec une moyenne de 3,2/10. Il y a donc 5 points d'écart avec le Danemark !

*À quel niveau la France se situe-t-elle ?*

La moyenne nationale est de 6,5/10, avec d'importantes disparités régionales. Ce niveau de bonheur est équivalent à celui de l'Italie ou de l'Espagne, mais se situe au-dessus de ses voisins : Allemagne, Espagne, Belgique et Suisse. Je trouve que la moyenne française est

étonnamment basse au regard de la beauté du pays et de sa richesse culturelle. Les raisons de cette morosité sont difficiles à cerner. Mais le rapport au monde des Français semble assez particulier : ils sont plutôt cyniques. Sans doute ont-ils aussi moins de libertés que dans un pays comme le Danemark. Le système est plus autoritaire chez vous, et les Français font moins confiance à leurs institutions.

*Est-ce la raison pour laquelle les Français consomment de grandes quantités de psychotropes ?*

Les Français seraient probablement encore plus malheureux s'ils ne se soignaient pas aux antidépresseurs ! Les médicaments et les psychothérapies ont contribué de façon certaine à l'accroissement du bonheur dans les pays occidentaux. Je ne vois pas pourquoi il faudrait s'arrêter.

*À quoi ressemble le panorama mondial du bonheur, continent par continent ?*

Les pays les plus malheureux se trouvent sur le continent africain en raison de l'instabilité politique et de l'effondrement de certains États. En Amérique Latine, les gens sont plus heureux qu'on l'imagine compte tenu de la stabilité institutionnelle et du niveau de développement économique. En Asie, les situations sont très contrastées. Par exemple, les Japonais et les Coréens sont beaucoup moins heureux que ce que laisseraient supposer leur stabilité institutionnelle et leur niveau de développement économique.

*Qu'en est-il de l'Europe ?*

En Europe, les écarts sont très importants entre l'Est et l'Ouest. En Bulgarie par exemple, les gens ne sont pas très heureux actuellement. Ils évaluent leur bonheur à une moyenne de 4,4/10. En Russie, elle se situe à 5,4/10. Dans les deux cas, c'est très faible.

*Vaut-il mieux vivre heureux dans un pays malheureux, ou le contraire ?*

Il est en effet plus difficilement supportable d'être malheureux dans une société heureuse que dans une société malheureuse. Un habitant malheureux du Zimbabwe s'identifie à ses concitoyens. Il se dit : « Dommage pour moi, mais ce n'est pas de ma faute, ce sont les circonstances qui le veulent. » Au Danemark en revanche, si vous êtes malheureux et que vous savez que les gens évaluent leur bonheur à 8,4/10, vous vous demandez si vous n'avez pas un problème personnel. Il est également possible qu'un individu très malheureux soit tout simplement victime de la malchance : la perte d'un enfant ou un accident provoquent des souffrances définitives. Mais si un individu sans traumatisme vit malheureux dans un pays heureux, il doit s'interroger. Le bonheur dépend aussi d'un art de vivre qu'il faut apprendre à cultiver. Nous constatons néanmoins que, dans tous les pays occidentaux, l'écart s'est réduit depuis 20 ans entre individus heureux et individus malheureux.

*De manière générale, quels sont les principaux déterminants du bonheur collectif et du bonheur individuel ?*

Sur le plan collectif, il y en a quatre : un régime démocratique, une confiance mutuelle des citoyens, un haut niveau de richesse et de liberté. Nous sommes plus heureux dans les sociétés qui offrent à chacun une multitude de choix. Sur le plan individuel, les personnes en bonne santé et ayant un tempérament plutôt extraverti et indépendant sont souvent plus heureuses. Tout comme celles qui vivent en couple et développent des amitiés épanouies.

*Comment se hiérarchisent ces différents déterminants ? Lesquels sont les plus importants ?*

Il est très difficile de répondre à cette question. En réalité, tout dépend des pays. Dans ceux où les conditions matérielles de vie sont excellentes, les écarts qui subsistent entre les pauvres et les riches ont peu d'influence sur le bonheur. Les facteurs psychologiques comptent alors davantage. C'est notamment le cas en France.

*Les inégalités de revenus constatées selon les pays seraient-elles donc secondaires ?*

Oui, et c'est même l'une des découvertes les plus surprenantes que nous ayons faites : il n'y a pas de lien entre les inégalités de revenus et le bonheur des individus dans un pays donné. Bien sûr, les inégalités ont un impact négatif sur le bonheur. Par exemple, si Bill Gates vivait juste à côté de chez vous, vous auriez plus de chance d'être malheureux que si vous aviez un voisin pauvre. Mais ces inégalités ont également des vertus. Les gens travaillent plus, l'augmentation du revenu devient un sport, comme une médaille olympique. Tout cela est source de motivation, et cette motivation rend plus heureux. Je pense donc que les effets positifs et négatifs des écarts de revenus s'équilibrent. C'est d'ailleurs ce que montre l'exemple de l'Amérique Latine. Les inégalités y sont énormes, et pourtant les gens vivent très heureux là-bas. Le niveau des libertés individuelles joue un rôle beaucoup plus important sur le bonheur. Si on peut choisir librement son conjoint ou son travail, les chances de vivre une vie épanouie augmentent. À l'inverse, dans les sociétés où les femmes sont enfermées à la maison et n'ont pas le droit de prendre de décisions les concernant, le niveau moyen de bonheur chute brutalement.

*La précarité de l'emploi n'a-t-elle pas des conséquences défavorables sur le bien-être ?*

Non, je ne crois pas non plus que ce soit le cas. Vous savez, au Japon, la plupart des gens souffrent d'occuper le même poste tout au long de leur vie. Aux États-Unis, les salariés peuvent facilement se réorienter professionnellement et choisir des lieux de vie qui leur conviennent mieux. La souplesse du marché du travail assure la mobilité des individus. Bon, évidemment, les conséquences ne sont plus tout à fait les mêmes quand l'économie du pays s'effondre et que le nombre de chômeurs monte en flèche...

*Le système de protection sociale joue-t-il, comme au Danemark, un rôle positif sur l'humeur des individus ?*

C'est l'une des autres surprises de nos recherches : on s'aperçoit que les politiques sociales menées par les États ont toutes des avantages et des inconvénients qui s'équilibrent, et donc s'annulent. Ces politiques n'apparaissent pas comme un déterminant du bonheur. Bien entendu, nous avons tous besoin d'une protection sociale, de pensions de retraite ou de

soins quand nous sommes malades. Mais cette protection n'est pas forcément de la responsabilité du gouvernement. Elle peut également être prise en charge par les entreprises privées ou par la famille. En revanche, il est vrai que la politique de protection sociale contribue au bonheur en offrant une plus grande liberté aux gens. Pour faire des choix dans sa vie, il faut d'abord se sentir en sécurité. S'il est confronté à la violence, au crime, l'individu ne peut plus évoluer comme bon lui semble.

*Si on s'intéresse aux déterminants individuels du bonheur, existe-t-il des différences selon l'âge et le sexe ?*

À première vue, les différences sont peu marquées. Si l'on suit l'évolution du bonheur aux différents âges de la vie, de 15 à 80 ans, nous observons que les jeunes en général sont relativement heureux. Les femmes jeunes sont plus heureuses que les hommes jeunes, mais une certaine justice fait que les hommes âgés sont plus heureux que les femmes âgées. En revanche, entre 30 et 40 ans, c'est-à-dire au moment de la naissance des enfants, de l'achat d'un logement et d'une intense activité professionnelle, le bonheur décroît légèrement. Vers 50 ans, les choses s'arrangent et statistiquement la vieillesse est un moment de bonheur.

*Les enfants rendraient-ils malheureux leurs parents ?*

Je ne pense pas que ce soit lié aux enfants, mais au fait que les choix se réduisent durant cette période de la vie. Quand on a une famille et une hypothèque sur la maison, ça devient plus difficile de changer d'emploi, même si on le déteste. Et c'est encore plus compliqué de changer de femme ! J'ai vu beaucoup de gens se retrouver dans cette situation, qui est loin d'être idéale, mais ils doivent faire avec. De ce fait, ils se sentent moins heureux.

*Si un événement extraordinaire se produit dans notre vie, comme gagner au loto, devient-on plus heureux ?*

Oui, mais temporairement, pas sur la durée, comme le démontre une étude de grande ampleur menée en Allemagne. 20 000 personnes sont interviewées chaque année sur leur niveau de bonheur et sur les événements survenus dans leur existence. En sélectionnant ceux qui ont touché une importante somme d'argent, comme un héritage par exemple, on s'aperçoit qu'ils sont plus heureux pendant un an, mais que l'effet bénéfique a presque totalement disparu l'année d'après.

*Quels conseils pourriez-vous donner aux gouvernements pour qu'ils rendent les gens plus heureux ?*

Tout d'abord, je leur dirais d'améliorer la société en commençant par le gouvernement lui-même. L'une des différences majeures entre le Danemark et le Zimbabwe concerne la qualité du gouvernement en place. Un bon gouvernement est synonyme de bonheur, quelle que soit son orientation politique. La liberté est également très importante. Les libéraux se concentrent sur la liberté économique, mais il faut également veiller à renforcer la liberté individuelle. Dans les sociétés libérales, il existe encore trop de restrictions inutiles, même si les gens peuvent choisir leur travail ou leur sexualité. Les gouvernements peuvent aussi agir de deux autres façons. La première consiste à professionnaliser les formations

psychologiques et à développer le coaching individuel. La demande est très forte, mais il y a beaucoup de charlatans dans ce domaine. Le deuxième moyen serait de subventionner davantage les recherches qui étudient les conséquences des choix de vie individuels sur le bonheur.

*Vous voulez dire que les gouvernements devraient davantage s'occuper de notre épanouissement personnel ? qu'ils nous disent comment faire pour être heureux ?*

Il ne vaudrait mieux pas car les gens ne sont pas très heureux dans les pays où le gouvernement opprime la population. Le bonheur individuel ne relèvera jamais d'une décision gouvernementale : il fait partie des choses que l'on doit découvrir par soi-même. Un gouvernement peut seulement créer les conditions pour être heureux, de la même manière qu'il se préoccupe des conditions pour être en bonne santé. Son rôle s'arrête là. Mais nous pourrions mieux organiser certaines de nos structures publiques. Par exemple, nous passons une grande partie de notre temps à l'école et voulons fréquenter les établissements qui ont les meilleurs taux de réussite aux examens. Mais nous ne savons pas lesquels permettraient de vivre la scolarité la plus épanouie. Personne n'essaie d'établir ce genre de statistiques. De même, pourrions-nous tenter de savoir dans quel environnement professionnel les salariés sont-ils les plus satisfaits. Ou dans quel type de maisons de retraite les personnes âgées sont-elles les plus heureuses. Au lieu de s'intéresser à ces choses essentielles, les études mesurent la superficie des bâtiments, la qualité des repas servis et le niveau de qualification du personnel.

*Mais nous n'avons peut-être pas tous la même conception du bonheur ?*

Le bonheur est le même pour tout le monde : il consiste à apprécier la vie que l'on mène. Les conditions du bonheur sont étonnamment identiques entre les cultures, même s'il existe des nuances. En revanche, d'importantes différences subsistent entre cultures concernant les *croyances* sur les conditions d'accès au bonheur. Penser à ce qui nous rendrait heureux est différent du fait d'être heureux. Il en va de même pour la santé : avant, les gens pensaient qu'il fallait se nourrir d'aliments riches, qui tiennent bien au corps. Les recherches ont prouvé que c'était nuisible. Les études sur le bonheur devraient donc se pencher plus précisément sur les conséquences de certains choix de vie, et indiquer dans quelle mesure ils contribuent à une amélioration.

*Y a-t-il des recettes pour être plus heureux ?*

Pour le bonheur comme pour la santé, il faut d'abord réaliser un diagnostic de la situation. Si tout va bien, aucun remède ne sera nécessaire : il est inutile de « s'entraîner à être heureux ». À l'inverse, si vous êtes moyennement satisfait de votre existence, il faudra en cerner les causes. Les psychologues peuvent alors vous aider à effectuer les bons choix pour être plus heureux. Car trop souvent, nous prenons des décisions arbitraires, sans en connaître les vraies répercussions sur notre bonheur. Avant de réorganiser sa vie, il est préférable de s'adresser à un spécialiste qui saura nous dire si tel ou tel choix a contribué au bonheur d'autres individus.

*Comment expliquez-vous l'intérêt croissant que portent les sciences à cette question du bonheur ?*

Nous devrions surtout nous poser la question suivante : pourquoi ne s'y sont-elles pas intéressées plus tôt ? Le bonheur est pourtant au centre de toute vie humaine. La science s'est d'abord préoccupée de la souffrance, de la maladie, de l'injustice. Les grands fléaux ayant reculé, son attention s'est focalisée sur la question du bonheur. Cette évolution est encouragée par les progrès de la recherche scientifique au cours de la dernière décennie.

*Le bonheur n'a-t-il que des conséquences positives ? Est-ce nécessairement une bonne chose ?*

Je sais que de nombreux philosophes ont dénoncé les effets prétendument négatifs du bonheur : l'absence de créativité, la perte de sens critique... bref, la paresse. Ils affirment même que le progrès social serait engendré par le malheur. Selon moi, ce raisonnement est faux. Nos recherches montrent au contraire que la souffrance entraîne souvent un repli sur soi, par peur du danger. En étant heureux, les gens sont plus actifs et plus ouverts à leur entourage. Ils deviennent de meilleurs citoyens, ils lisent les journaux, votent, signent des pétitions, participent à des manifestations, militent dans des partis politiques. De même, on sait que le bonheur a des conséquences favorables sur la santé. Il prolonge l'espérance de vie, tout simplement parce que les gens heureux ont moins de chance que les autres de tomber malade.

*Êtes-vous optimiste pour l'avenir ? Pensez-vous que le bonheur va continuer de s'accroître à travers le monde ?*

Oui, je le pense, à moins qu'une catastrophe écologique ne se produise. Jusqu'à présent, le bilan du développement de la société est plutôt positif. Nous sommes de plus en plus heureux et nous vivons actuellement plus d'années heureuses dans notre vie qu'à n'importe quelle autre période de l'histoire de l'humanité. Toutefois, je pense que nous atteindrons un plafond, qu'il sera difficile de dépasser une moyenne de 8,5/10. Les Danois l'ont presque atteint, mais le Zimbabwe a encore du chemin à parcourir.

*À quoi est due cette évolution favorable ?*

C'est principalement la conséquence de la modernisation de la société. Nous sommes de plus en plus riches, mais surtout de plus en plus libres. Quand la société reconnaît à chacun le droit de choisir son métier au lieu de reprendre celui de son père, de choisir son conjoint plutôt que d'épouser quelqu'un que nos parents nous imposent, alors on a plus de chance de vivre la vie qui nous convient. C'est la raison pour laquelle le niveau moyen de bonheur augmente dans les sociétés modernes, et qu'en même temps les inégalités entre individus se réduisent. Nous observons ce phénomène partout dans les pays occidentaux, en France aussi.



*Est-ce que vous pensez que ce serait une bonne idée pour moi de venir habiter ici, à Ringkøbing ?*

Eh bien... Disons que vous avez vos habitudes en France. Il n'est pas garanti que vous vous accoutumiez à la vie d'ici et que vous vous fassiez de nouveaux amis. C'est peut-être un choix un peu risqué. Réfléchissez-y avant de vous décider.