

## Séance 1 le bonheur galvaudé

Avant de nous lancer à proprement parler dans une exploration philosophique de la question du bonheur, il importe de repérer quelles sont les tendances dominantes dans notre culture. Comment parle-t-on du bonheur ? Le moindre que l'on puisse dire, c'est que les discours pullulent (cfr le nombre de publication sur ce thème dans les librairies). Et ça va dans tous les sens. Néanmoins, si on prend du recul, on peut dresser le constat suivant : deux discours en apparence contradictoires s'imposent. L'un développe une approche objective, l'autre une approche hyper-subjective.

### A) L'approche objective du bonheur

- I. Préambule : lorsqu'on veut décrire un objet, quel qu'il soit, on utilise toujours – à la façon d'un spécialiste ou d'un amateur – trois discours que nous tenons collectivement pour vrais. Il s'agit des discours scientifique, économique et juridique. Lorsque notre culture aborde la question du bonheur, elle le fait aussi à travers ces trois discours.
- II. Le discours scientifique :
  - Approche génétique : le bonheur est lié à la sérotonine, laquelle dépend d'une protéine qui elle-même dépend d'un gène : le bonheur est réduit à un dosage de sérotonine. Par extension : le bonheur dépend d'un médicament, d'une drogue, etc.
  - Approche neurologique : le bonheur est lié à une activité cérébrale que l'on peut visualiser via l'imagerie (IRM, etc.) Le cas de M. Ricard est montré en exemple, lui qui est présenté comme l'homme le plus heureux du monde (sur la base de l'étendue de ses activités cérébrales lorsqu'il se met en état de méditation).
  - La psychologie positive, qui s'appuie sur les deux disciplines évoquées, et qui réduit le bonheur à un entraînement répété (pleine conscience, visualisation positive, etc.) : le bonheur est une question d'entraînement, qui dépend de la responsabilité individuelle.
  - A côté de ces trois approches, on doit aussi évoquer toutes les tentatives d'évaluer le bonheur national : on élabore des indicateurs évaluables (donc objectifs) qui permettent de déterminer le degré de bonheur des habitants. Cfr le « Bonheur national brut » (BNB) du Bhoutan, cfr l'OCDE, l'ONU, cfr les observatoires français du bonheur, les bonheur-ô mètres, etc.
- III. Le discours économique :
  - La question du bonheur est exploitée de deux façons. L'une via la consommation. Thème classique souvent dénoncé puisqu'il débouche en réalité sur une perpétuelle frustration. Plus récent par contre, c'est l'introduction de ce thème du côté de la production, donc du travail. Il faut que les travailleurs soient heureux. On voit ainsi apparaître les *Happiness Manager* ou les *Chief Happiness Officer*. Si l'entreprise n'en dispose pas, alors elle fera venir des coachs qui adapteront au monde de l'entreprise les recettes de la psychologie positive.
  - Dans les deux cas – que ce soit par la consommation ou par le travail – on se rend compte que le bonheur est instrumentalisé au profit de la rentabilité. Notamment, à lire les recettes des coachs, on remarque que les conseils visent la soumission et la docilité.
- IV. Le discours juridique
  - Le droit (cfr la Déclaration d'indépendance américaine, ou les droits de l'homme, cfr le droit du travail) reconnaît l'importance du bonheur. La recherche du bonheur est un droit fondamental : c'est une aspiration universelle, qui mérite d'être protégée.

- Un pas peut être parfois franchi quand ce n'est plus la recherche du bonheur, mais le bonheur lui-même qui est considéré comme un droit. Là, tout change. Car s'il est dû à chacun d'être heureux, alors ne pas ou ne plus l'être fait de l'individu une victime.

Ccl : le bonheur est un droit qui doit être traité comme un problème technique (mode d'emploi), et qui, ce faisant, fait tourner l'économie. Ce bonheur est mesurable.

## B) L'approche subjective du bonheur

Le bonheur prend ici la forme de l'épanouissement personnel. Parler d'épanouissement personnel, c'est sous-entendre deux points.

- Le bonheur est une question individuelle : à chacun sa façon d'être heureux. Certains auteurs vont plus loin : le bonheur devient un devoir ! D'où le culte de l'autonomie qui y lié. On devient l'auteur de son existence. Cela entraîne la crise des institutions, et de toutes les fonctions sociales qui donnaient autrefois des repères généraux. A présent, chacun fait comme il veut, comme « il le sent ». Mais face à cette injonction à être heureux, on voit apparaître une hyper responsabilisation des individus que certains décrivent comme anxiogène (cfr A. Ehrenberg).
- En même temps, plus on se persuade que la vie n'a donc de sens qu'à la condition qu'elle nous épanouisse, plus on reste démuné devant le désordre du monde. Cela crée de la souffrance (cfr sentiment d'être une victime/culpabilité de ne pas y arriver), d'où la plainte, et le recours à des professionnels ou des gourous pour tenter de trouver une solution. Voilà que l'individu qui se voulait autonome se révèle en réalité dépendant et surtout vulnérable !

CCL générale : On ne peut s'empêcher de penser que ces approches sont sans doute réductrices. Mais on doit garder l'hypothèse que peut-être, le bonheur se réduit à ce que nous venons d'en dire. Cela restera à vérifier. En tout cas, ce serait d'autant plus inquiétant qu'il ne faut pas forcer le trait pour constater que le bonheur ainsi compris peut faire notre malheur.