



Verso

Etre heureux demande beaucoup de travail. Cela dit, des études ont montré qu'à raison de huit semaines d'entraînement, 30 minutes par jour, on peut réellement améliorer sa capacité à voir le monde autrement. Cela peut changer un certain nombre de connexions dans le cerveau.

Une journée du bonheur, est-ce une bonne idée ou un gadget ?

C'est une très bonne idée. C'est un sujet qui nous concerne tous. Parce que cela permet de rappeler à chacun un certain nombre de réalités. Par exemple, pour être heureux, la meilleure chose, c'est d'aider d'autres personnes à être heureuses. La gentillesse n'est pas seulement une conséquence du bonheur, c'en est aussi une cause. En même temps, si on fait une journée du bonheur, c'est aussi qu'il y a beaucoup de gens malheureux. Faire une journée dans ce contexte, cela ne suffit pas, car il faut davantage s'interroger sur ce qu'on peut faire, collectivement et individuellement, pour que nos sociétés soient plus solidaires, plus justes, en un mot plus heureuses mais pour tout le monde. Pour ceux qui vivent dans le dénuement, loin ou près de chez nous, la question du bonheur peut paraître surréaliste.

Etre heureux, est-ce simplement ne pas être malheureux ?

Non, justement, être heureux c'est obtenir un état de bien être complet, qui est physique, mental et social, selon la définition de l'OMS. C'est donc un état subjectif. Ce qui vous rend heureux, vous, n'est pas spécialement corrélé avec l'environnement. Bien sûr, il faut un toit, un confort, une famille, mais on peut avoir tout cela et ne pas être heureux. Le bonheur, c'est quand on prend conscience du plaisir et du sens dans notre vie. Avoir l'impression que notre vie a de la valeur.

On est parfois surpris de constater que des gens, dans un grand état de dénuement, paraissent malgré tout heureux...

C'est vrai mais il faut justement faire attention aux apparences. Quand on regarde les enquêtes internationales sur le bonheur, on se rend compte que les personnes qui vivent par exemple au Sierra Leone, qui est très bas dans l'échelle du développement humain, s'estiment beaucoup moins heureuses que les gens qui vivent en Finlande, voire en Belgique, où on n'est pas mal placé du tout. Cela dit, quand on voyage, on se rend compte qu'il y a des gens qui, vu leur état matériel, devraient être beaucoup plus malheureux qu'ils ne le sont. Une explication possible, ce sont les liens sociaux. On peut



D.R.

ILIOS KOTSOU

Spécialiste du bonheur, intervenant dans plusieurs universités. Auteur de "Psychologie positive, le bonheur dans tous ses états", paru chez Jouvence en 2012

"A chaque fois que le niveau de bonheur augmente chez quelqu'un, la probabilité que le bonheur des personnes proches augmente lui aussi est confirmée par les études.

Cela crée une sorte de réaction en chaîne. Et comme les gens plus heureux ont tendance à se monter plus généreux, il y a un effet social positif."

imaginer que ces gens-là continuent à avoir des liens sociaux beaucoup plus forts que nous. Il y a une entraide et une solidarité. En Afrique, on trouve dans les campagnes des populations qui ont une très grande joie de vivre, alors qu'elles se désespèrent dans les grandes villes où les liens sociaux sont plus distendus.

Peut-on décider d'être heureux ?

Il y a un très grand nombre de déterminants qui sont présents: on n'a pas eu les mêmes chances depuis son enfance, etc. Donc, ce peut être plus ou moins difficile. En revanche, on peut faire des choses pour une vie intérieure plus riche, plus épanouissante, moins stressée. Mais ce n'est pas la décision qui le fait. Cela demande beaucoup de travail. Cela dit, des études ont montré qu'à raison de huit semaines d'entraînement, 30 minutes par jour, on peut réellement améliorer sa capacité à voir le monde autrement et cela peut changer un certain nombre de connexions dans le cerveau.

La solitude empêche-t-elle le bonheur ?

Le support social, à savoir le sentiment que l'on peut compter sur quelqu'un, c'est le premier traducteur du bonheur. Quand on parle de journée internationale du bonheur, c'est un domaine où les politiques devraient travailler toute l'année; ce sont des sociétés où on peut vivre bien ensemble. Le sentiment de solitude est destructeur à cet égard, y compris aussi sur la santé physique de l'être humain.

Le bonheur est-il contagieux ?

Oui, il l'est. A chaque fois que le niveau de bonheur augmente chez quelqu'un, la probabilité que le bonheur des personnes proches augmente lui aussi est confirmée par les études. Cela crée une sorte de réaction en chaîne. Et comme les gens plus heureux ont tendance à se monter plus généreux, il y a un effet social positif.

Entretien : J-P. Du.