

HAPPINESS

Le grand livre du bonheur



LE BONHEUR UN MOT UNE QUÊTE

104 experts du monde entier prennent la parole



ISBN 978-2-7619-3082-6



Sommaire

16	Christopher Peterson États-Unis	<i>Découvrir l'«autre» en soi</i>
20	Claudia Senik France	<i>Place à l'ambition</i>
22	Robert Biswas-Diener États-Unis	<i>Reconsidérer ses échecs</i>
26	Stavros Drakopoulos Grèce	<i>Le paradoxe</i>
29	Ernst Gehmacher Autriche	<i>Il faut apprendre à être heureux</i>
34	José de Jesús García Vega Mexique	<i>La vague mexicaine</i>
38	Ying-Yi Hong Chine	<i>Le guanxi en Chine</i>
42	Ekaterina Selezneva Russie	<i>Le tunnel russe</i>
46	Habib Tiliouine Algérie	<i>Leçons du Sahara</i>
49	Michael Eid Allemagne	<i>Fierté et modestie</i>
50	Dubravka Miljkovic et Majda Rijavec Croatie	<i>La recette</i>
52	Christian Bjørnskov Danemark	<i>Le secret du monde viking</i>
54	Heli Koivumaa-Honkanen Finlande	<i>Le remède</i>
55	Axel R. Fugl-Meyer Suède	<i>Le facteur santé</i>
56	Erich Kirchler Autriche	<i>Le jackpot</i>
60	David G. Myers États-Unis	<i>Les 10 commandements du bonheur</i>
62	Paolo Verme Italie	<i>La loi universelle du choix</i>
64	Sonja Lyubomirsky États-Unis	<i>Et la génétique dans tout ça ?</i>
66	Elena Pruvli Estonie	<i>Des vacances de rêve</i>
70	Robert A. Cummins Australie	<i>Prendre la température</i>
74	Wolfgang Glatzer Allemagne	<i>Trouver son propre cœlacanthe</i>
78	Yew-Kwang Ng Australie	<i>Un pas de géant vers le bonheur</i>
80	Michael Hagerty États-Unis	<i>Le détective du bonheur</i>
84	Alex C. Michalos Canada	<i>Le trésor</i>
86	Noraini Mohd Noor Malaisie	<i>Il ne faut pas négliger l'âme</i>
90	Elie G. Karam Liban	<i>Le tempérament festif</i>
93	Vahid Sari-Saraf Iran	<i>La force du sport</i>
94	Andrew Clark États-Unis / France	<i>Le cercle social</i>
96	Xing Zhanjun Chine	<i>Les neuf expériences</i>
100	Eduardo Lora États-Unis	<i>Le prix d'un ami</i>
102	Leonardo Becchetti et Giacomo Degli Antoni Italie	<i>Le jeu expérimental</i>
106	Helena Hnilicova et Karel Hnilica République tchèque	<i>L'expérience révolutionnaire</i>

110	Giampaolo Nuvolati	Italie	<i>City lights</i>
114	Ahmed M. Abdel-Khalek	Egypte / Koweït	<i>L'amour de la vie</i>
116	Daniel T.L. Shek	Chine	<i>Le yin et le yang</i>
120	D.J.W Strümpfer	Afrique du Sud	<i>Hamba Kahle!</i>
122	Doh C. Shin	États-Unis	<i>Derrière les smileys</i>
126	Grant Duncan	Nouvelle-Zélande	<i>Le droit à la tristesse</i>
128	Mariano Rojas	Mexique	<i>La vie est notre principale œuvre d'art</i>
132	Félix Neto	Portugal	<i>Vivre à l'étranger</i>
136	Gary T. Reker	Canada	<i>Le sens de la vie</i>
140	Huda Ayyash-Abdo	Liban	<i>Les mécanismes tampons</i>
142	Mathew White	Australie	<i>L'école du bonheur</i>
145	Johannes Hirata	Bhoutan	<i>Le bonheur national brut du Bhoutan</i>
148	Margie E. Lachman	États-Unis	<i>La vie commence à 40, 50, 60 et 70 ans</i>
151	Alexandra Ganglmair-Wooliscroft	Nouvelle-Zélande	<i>Le marché du bonheur</i>
153	David Bartram	Royaume-Uni	<i>Les migrants sont-ils gagnants ou perdants?</i>
156	Leon R. Garduno	Mexique	<i>Toujours le mauvais choix</i>
158	Teresa Freire	Portugal	<i>Les enfants nous montrent la voie</i>
162	Joar Vittersø	Norvège	<i>Pas «qui», mais «comment»</i>
165	Finbarr Brereton	Irlande	<i>Nuances de vert</i>
166	Marek Blatny	République tchèque	<i>Intro ou extra?</i>
168	Takayoshi Kusago	Japon	<i>La monnaie Takayoshi</i>
170	Dov Shmotkin	Israël	<i>Au-delà du bien et du mal</i>
174	Konstantinos Kafetsios	Grèce	<i>La culture des relations heureuses</i>
177	Eduardo Wills-Herrera	Colombie	<i>La politique de l'avenir</i>
180	Robert E. Lane	États-Unis	<i>La perte du bonheur</i>
182	Luisa Corrado	Royaume-Uni	<i>L'indice «confiance»</i>
184	Martin Guhn et Anne Gadermann	Canada / États-Unis	<i>Quand les besoins entrent en conflit</i>
188	Ingrida Geciene	Lituanie	<i>Le gâteau européen</i>
192	David Watson	États-Unis	<i>High five</i>
196	Carol Graham	États-Unis	<i>Partout dans le monde</i>
200	Miriam Akhtar	Royaume-Uni	<i>Développer les muscles du bonheur</i>
204	Katja Uglanova	Russie	<i>Après le choc</i>
208	Joaquina Palomar	Mexique	<i>Le mélange des ex et des in</i>
211	Reynaldo Alarcón	Pérou	<i>Les quatre questions</i>
214	Jonathan Adler	États-Unis	<i>Votre histoire</i>
218	Leonard Cargan	États-Unis	<i>Mariage ou célibat?</i>
220	Guy Corneau	Canada	<i>Être heureux sans raison</i>

224	Thomas d'Ansembourg Belgique	<i>La paix intérieure est d'intérêt public</i>
228	Lucie Mandeville Canada	<i>Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires</i>
232	Eunkook M. Suh Corée du Sud	<i>Les trois conditions</i>
236	Jan Delhey Allemagne	<i>Le moteur du progrès</i>
239	Willibald Ruch Suisse	<i>La double face de l'humour</i>
244	Andreja Avsec Slovénie	<i>À gens différents...</i>
248	Hardik Shah Inde	<i>La focalisation de notre énergie</i>
250	Sauwalak Kittiprapas Thaïlande	<i>Changement d'orientation</i>
255	Sakari Suominen Finlande	<i>Le sens de la cohérence</i>
258	Claire Beazley Royaume-Uni	<i>Vivre dans le mensonge</i>
262	Jon Hall France / Australie / Royaume-Uni	<i>Un nouveau regard sur le progrès</i>
265	Samuel Ho Chine	<i>Le bonheur universel</i>
268	Katie Hanson Royaume-Uni	<i>La meilleure drogue des adolescents</i>
271	Kenneth C. Land États-Unis	<i>L'indice du bien-être des enfants et des jeunes</i>
272	Cassie Robinson Royaume-Uni	<i>Et le sexe alors?</i>
276	José L. Zaccagnini Espagne	<i>Le pouvoir de l'amour</i>
282	Ilona Boniwell Royaume-Uni	<i>Le temps est notre ennemi</i>
285	Mark Elchardus Belgique	<i>La politique du bonheur</i>
290	Joshi Wasundhara Inde	<i>Deux médecins à Mumbai</i>
294	Sergiu Baltatescu Roumanie	<i>Le bonheur est-il comme un papillon?</i>
298	Dev Raj Paudel Népal	<i>Les liens familiaux</i>
300	Anastasia M. Bukashe Afrique du Sud	<i>L'aurore de l'amour</i>
306	Fermina Rojo-Perez et Gloria Fernandez-Mayoralas Espagne	<i>Vivre vieux et heureux</i>
310	Jonathan Gershuny et Kimberly Fisher Royaume-Uni	<i>De minute en minute</i>
314	Philippe van Parijs Belgique	<i>Une bonne vie</i>
318	Maulolo T. Amosa Samoa	<i>Après le tsunami</i>
321	Reidulf G. Watten Norvège	<i>La fièvre de l'abondance</i>
325	Ralph Kober Australie	<i>Les capacités des handicapés</i>
328	Peter Adriaenssens Belgique	<i>La voix de vos parents</i>
334	Dóra Guðrún Guðmundsdóttir Islande	<i>Le message du réfrigérateur</i>
338	Valerie Møller Afrique du Sud	<i>Vivre dans l'avenir</i>
342	Hein Zegers Belgique	<i>Une personne n'est pas une moyenne</i>
344	Graciela Tonon de Toscano Argentine	<i>La clé est l'amitié</i>
345	Richard Layard Royaume-Uni	<i>Mouvement pour le bonheur</i>
350	Ruut Veenhoven Pays-Bas	<i>Ce que nous savons</i>
363	Jacques Salomé France	<i>Petit clin d'œil malicieux au bonheur</i>

Découvrir l'«autre» en soi

- **Se rendre seul au sommet d'une montagne. Est-ce le bonheur?**
- **Rester à la maison, portes et fenêtres fermées. Est-ce le bonheur?**
- **Penser qu'on peut se débrouiller seul. Est-ce le bonheur?**

Une personne seule peut-elle vraiment être heureuse? **Christopher Peterson** ne le pense pas. Selon lui, ce sont les autres qui font notre bonheur. Peterson est le fondateur de la psychologie positive. Peut-il résumer ses connaissances et ses observations en 20 lignes? «Deux mots suffisent», dit-il. Par bonheur, il a ajouté 20 lignes à son exposé.

Les autres

La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue. Ses principaux domaines de recherche vont des fondements biochimiques de la joie au bien-être d'une nation entière. Pourtant, deux mots suffisent à tout résumer: les autres. En psychologie positive, on ne trouve pas une seule conclusion ni une seule théorie qui n'insiste sur l'importance des autres pour notre bonheur et notre santé.

L'argent

rend

heureux

aux autres

le consacrer

lorsqu'on

La meilleure manière d'être heureux, c'est en compagnie des autres. Les facteurs clés d'une vie satisfaisante sont en effet sociaux. De bonnes relations avec autrui forment la base d'une vie heureuse. L'argent peut faire votre bonheur, mais à condition de le consacrer aux autres. Vos performances ne dépendent pas seulement de votre talent ou de votre persévérance, mais aussi des enseignements et des soins attentifs prodigués par les personnes de votre entourage. Parents et enseignants ont contribué au développement de votre caractère. Avoir un bon ami au travail est plus important qu'un bon salaire ou qu'un statut plus enviable. Ceux qui sont «proches» des autres jouissent d'une meilleure santé, même si, simple supposition de notre part, ils s'exposent davantage aux microbes.

Les Beatles l'ont déjà dit dans leur chanson: *All you need is love* (Tout ce qu'il vous faut, c'est de l'amour). La psychologie positive l'explique. Vivre bien est possible grâce à l'affection de vos amis, de vos voisins, de vos collègues, de votre famille ou de votre conjoint.

Ce sont les autres qui comptent. Et chacun de nous est un autre pour autrui.

Les clés

- **Ne cherchez pas le bonheur en vous-même, mais dans vos engagements envers les autres.**
- **Attachez-vous à ceux qui comptent à vos yeux: parents, enseignants, famille, collègues et amis.**
- **Comprenez bien que, vous aussi, vous serez toujours un autre pour autrui.**

Christopher Peterson est professeur de psychologie à l'Université du Michigan (États-Unis). On l'appelle souvent le fondateur de la psychologie positive. Membre du Positive Psychology Steering Committee et directeur scientifique du VIA Institute on Character, il est considéré dans le monde entier comme une autorité en matière de recherche sur le caractère, la santé, l'optimisme et le bien-être.

*«L'ambition rend heureux,
mais la jalousie rend malheureux.»*

Place à l'ambition

Dans des locaux séparés, deux groupes d'étudiants doivent résoudre une énigme. Ils ont besoin chacun d'environ dix minutes. Pourtant, le groupe A est nettement plus heureux que le groupe B. Pourquoi? On a raconté au groupe A que l'autre groupe avait mis un quart d'heure à trouver la solution. Le groupe B a appris que le groupe A avait résolu l'énigme en cinq minutes. En réalité, les deux groupes ont eu besoin du même temps: une dizaine de minutes. Mais leur sentiment de bonheur est détaché de la réalité.

Les comparaisons nuisent à votre bonheur

La comparaison et l'accoutumance ont le plus souvent un effet dévastateur sur le sentiment de prospérité associé aux revenus et à la croissance économique. Mais les comparaisons peuvent aussi rendre très heureux, notamment quand le fait de se comparer aux autres nous permet d'en apprendre davantage sur nos propres perspectives. Les attentes positives et la perspective d'une situation meilleure permettent de se sentir plus heureux. Manifestement, les individus cherchent à gagner plus, à progresser. En résumé, l'ambition rend heureux, mais la jalousie rend malheureux.

D'où mon conseil: ne prenez jamais d'autres points de comparaison et concentrez-vous sur vos propres projets. Vous serez heureux et conserverez le sentiment de prospérité associé à ce que vous possédez.

Les clés

- **Ne vous comparez pas aux autres.**
- **Si vous le faites, voyez ce que vous pouvez apprendre de cette comparaison.**
- **Excluez toute jalousie, faites place à l'ambition.**

Claudia Senik est professeur à l'Université Paris-Sorbonne (France). Son domaine de recherche privilégié est l'analyse microéconomique de la répartition des revenus et du bien-être subjectif. Elle défend souvent l'idée d'une approche comparée fondée sur les disparités des conditions de vie en Europe de l'Est et de l'Ouest. Claudia Senik dirige différents programmes internationaux de coopération scientifique.



Reconsidérer ses échecs

Robert Biswas-Diener est surnommé l'«Indiana Jones de la psychologie positive», car ses travaux sur le bien-être émotionnel l'ont conduit dans des pays aussi divers que le Kenya, l'Inde, le Groenland, l'Espagne et Israël. Il est le fils d'Ed Diener, le plus célèbre expert mondial du bonheur.

«Ma fascination pour les autres peuples remonte à mes huit ans, quand mes parents m'ont retiré de l'école pour descendre l'Amazonie en pirogue. La vue d'indigènes dans des cabanes sur pilotis au bord du fleuve a éveillé en moi une curiosité, indéfectible depuis, pour les autres cultures. Cet intérêt m'a prédisposé à une carrière qui me fait parcourir le monde pour étudier le bonheur. Dans chaque pays, j'en ai appris un peu plus sur ce qui rend les gens heureux et j'essaie d'en tirer des applications dans ma propre vie, mon enseignement et mes conseils. En écrivant cet article un texte inattendu est apparu sur mon écran! J'ai adoré l'écrire, mais j'ignore s'il correspond à vos attentes...»

Échec, flexibilité et bonheur

Pour mes recherches sur le bonheur, je suis fier de sortir du laboratoire ou du campus et de mener mes travaux sur le terrain. On a longtemps reproché aux psychologues de trop fonder leurs explications de la nature humaine sur des étudiants pris comme cobayes. Certes, il faut parfois utiliser l'environnement contrôlé du laboratoire à des fins scientifiques. Je trouve pour ma part plus exaltant de parcourir le monde pour étudier le bonheur. Et le monde, je l'ai parcouru! J'ai eu la chance de me rendre dans des lieux sublimes et de mener mes travaux en compagnie de gens fascinants. J'ai travaillé avec des agriculteurs amish dans le Midwest américain, des chasseurs de phoques dans le Nord du Groenland, des populations tribales en Afrique orientale et des prostituées dans les bidonvilles de Kolkata (Calcutta). Vous pensez peut-être qu'avec une telle expérience de la recherche internationale, les plus grandes leçons sur le bonheur que j'ai pu retirer sont liées aux différences ou aux ressemblances culturelles. Là, vous faites erreur! Les plus grandes leçons sur le bonheur ne figurent pas dans mes publications, mais dans les échecs et les difficultés rencontrés au cours de mes recherches.

Le premier échec remonte à 2002, lorsque j'effectuais des travaux sur le bonheur des Inuits dans le Grand Nord groenlandais. Je voulais, entre autres, recueillir des données sur la population locale, qui vivait encore de la chasse et de la pêche traditionnelles. C'est le seul endroit où j'ai dû chasser pour me nourrir et, comme ce n'était pas mon fort, j'ai pu apprécier l'immense satisfaction que procure une telle activité. Le Groenland offre un paysage désolé mais grandiose, et je désirais un peu d'aventure en dehors de mes activités scientifiques. J'ai donc décidé de franchir à pied les quelque 40 kilomètres qui séparaient un camp de pêche de la localité la plus proche. Je suis parti sous le soleil de minuit et j'ai longé la côte, suivi par une famille de phoques. Je suis Américain et ma pensée était, je le reconnais, assez hollywoodienne: je m'imaginais faire une arrivée triomphale en ville, tel un héros au terme d'une randonnée épique à travers une région infestée d'ours polaires. Je pouvais même imaginer la bande sonore! Mais après sept ou huit heures de marche, j'ai dû déchanter: un mur de glace me barrait la route. J'avais le choix entre essayer de l'escalader et de franchir le glacier qui s'étendait au-delà – entreprise périlleuse – ou marcher encore sept ou huit heures pour revenir au camp, penaud, avec l'espoir que mes compagnons s'y trouvaient toujours, sinon je risquais de mourir d'hypothermie. J'avais comme objectif d'atteindre la ville et je voulais *vraiment* m'y tenir. Au final, j'ai pourtant choisi la prudence et fait demi-tour en direction du camp. En marchant, alors que mes pieds me faisaient souffrir et que la température de mon corps baissait, **j'ai compris que j'avais tout simplement remplacé un objectif par un autre**. Mon nouvel objectif était de revenir à bon port, d'être prudent afin de rester en vie et de revoir ma femme et mes enfants, un objectif

*« J'avais utilisé mon objectif comme une matraque,
pour frapper les gens et agir selon mon bon vouloir. »*

tout aussi louable que le précédent. Par la flexibilité de ma pensée, je pouvais reconsidérer ce que j'avais ressenti d'abord comme un fiasco et réinterpréter mon escapade comme un succès.

J'ai connu un échec du même genre alors que j'étudiais le bonheur chez les Amish. Ces derniers forment une communauté religieuse qui rejette les technologies modernes comme la télévision ou l'automobile. Ils se tiennent volontairement à l'écart du monde extérieur, de sorte qu'il est très difficile d'avoir accès à leur communauté. Pendant des mois, j'ai rendu visite à des familles, juste pour qu'ils s'habituent à moi et me fassent confiance. Mais je revenais frustré quand ils se soustrayaient à mes recherches, souvent au dernier moment (n'ayant pas le téléphone, les Amish ne peuvent pas appeler pour prévenir). Mon objectif explicite étant d'associer un maximum d'Amish à mon étude sur le bonheur, j'avais le sentiment d'échouer. Je suis connu pour avoir la faculté de travailler avec des groupes très fermés. Mon échec avec les Amish était décevant par rapport à moi-même et frustrant par rapport à eux. Après plusieurs annulations, j'ai pris du recul et reconsidéré mon objectif. J'ai alors compris que ce dernier n'était pas nécessairement celui des Amish avec lesquels je travaillais. J'avais utilisé mon objectif comme une matraque, pour frapper les gens et agir selon mon bon vouloir. Je me suis alors demandé ce que les Amish pouvaient bien désirer et ce que j'avais à leur offrir. J'ai réalisé qu'au lieu de les vampiriser en colligeant des données sur le bonheur, il serait plus satisfaisant, des deux côtés, de procéder à un échange d'informations. Dès la semaine suivante, j'ai donné ma première conférence dans une école primaire amish sur la vie quotidienne dans les autres cultures. La communauté locale est venue en nombre assister à ces causeries. J'ai compris qu'en fournissant autant d'informations que j'en recueillais, je me sentais mieux et j'atteignais plus facilement mon objectif de recherche. Le taux de réponse a augmenté de manière spectaculaire.

Dans les deux cas – chez les Amish et chez les Inuits –, j’ai été placé devant une même réalité incontournable: **il arrive que nos objectifs les plus précieux se heurtent à de sérieux obstacles**. Parfois, ces obstacles sont indépendants des circonstances, parfois ils sont liés à la façon dont nous avons conçu notre objectif au départ. Nous sommes alors déçus et frustrés. Mais en manifestant plus de flexibilité dans la manière de fixer nos buts et de les adapter après un échec, nous nous sentons plus heureux au bout du compte. Envisagez votre vie comme une narration, comme le récit d’un livre dont vous seriez l’auteur. Vous pouvez modifier ce récit à tout moment, en apportant de petites corrections susceptibles d’embellir l’histoire de votre vie et d’accroître votre bonheur. Je n’ai pas échoué dans ma tentative de rallier à pied une localité distante au Groenland, j’ai réussi à traverser indemne un paysage désolé et à faire un choix difficile mais intelligent qui m’a sauvé la vie. Je n’ai pas échoué dans mon entreprise de faire participer un grand nombre d’Amish à mes travaux, j’ai réussi à donner aux Amish ce qui les intéressait: des informations sur les autres cultures. Rester flexible à l’égard de ses échecs aide à en tirer des leçons, à mieux rebondir et même à les transformer en succès. Je n’ai encore jamais rien publié sur ce sujet, mais je suis sûr qu’il existe des candidats à Bornéo, en Mongolie ou à Madagascar pour participer à ce genre de travaux!

Les clés

- **Parfois, les obstacles sont liés à la manière dont nous avons conçu notre objectif. Définissez clairement vos objectifs: pour vous-même et pour les autres.**
- **N’ayez pas peur de prendre du recul et de réévaluer votre objectif. Soyez flexible dans votre pensée. Essayez de transformer un échec perçu comme tel en succès.**
- **Imaginez votre vie comme le récit d’un livre dont vous seriez l’auteur.**

Robert Biswas-Diener a publié plus d’une vingtaine d’articles et d’ouvrages sur le bonheur. Il fait partie du comité de rédaction des revues *Journal of Happiness Studies* et *Journal of Positive Psychology*. Il a fondé les Positive Psychology Services (États-Unis) et est directeur de programmes au Centre for Applied Positive Psychology (Royaume-Uni). Il a écrit *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Afin de mettre à la portée de tous les bienfaits de la psychologie positive, il a cofondé un organisme humanitaire de psychologie positive nommé The Strengths Project.