

Dr Robert Waldinger et Marc Schulz

Préface d'Emmanuel Bilodeau

**Qu'est-ce
qu'une
vie
heureuse?**

Ce que nous apprend
la plus longue étude scientifique
menée sur le bonheur

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Richard Robert

1

Qu'est-ce qu'une vie réussie ?

On n'a pas de temps, si brève est la vie, pour les querelles, les excuses, les aigreurs, les demandes de comptes. On n'a de temps que pour aimer, et encore, à peine un instant.

Mark Twain¹

Commençons par une question.

Si vous deviez faire *un seul* choix de vie, dès maintenant, pour vous engager sur la voie de la santé et du bonheur, quel serait-il ?

Chosiriez-vous de mettre un peu plus d'argent de côté tous les mois ? De changer de métier ? Décideriez-vous de voyager davantage ? Quel choix pourrait vous garantir que lorsque, à un âge avancé, vous regarderez en arrière, vous aurez le sentiment d'avoir réussi votre vie ?

Dans une enquête réalisée aux États-Unis en 2007, on a interrogé des *millénariaux** sur leurs principaux objectifs² : 73 % d'entre eux souhaitaient devenir riches, 50 % espéraient devenir célèbres. Une dizaine d'années plus tard, alors qu'ils avaient passé plus de temps à l'âge adulte, on leur a posé les mêmes questions, dans le cadre de deux autres enquêtes. La célébrité figurait désormais en bas de la liste, mais dans leurs principaux objectifs on retrouvait : gagner de l'argent, réussir sa vie professionnelle et ne plus avoir de dettes**.

Ce sont des objectifs pratiques, qui transcendent les générations et les frontières. Dans de nombreux pays, à peine sont-ils en âge de parler qu'on demande aux enfants ce qu'ils veulent faire quand ils seront grands, c'est-à-dire dans quelles carrières ils ont l'intention de s'engager. Une fois adulte, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'une des premières questions qu'on lui pose porte sur son métier. La réussite dans la vie est souvent mesurée par le titre, le salaire et les réalisations professionnelles. Bien sûr, nous savons tous que cela ne suffit pas à définir une vie heureuse. Ceux qui parviennent à cocher certaines, voire toutes les cases se retrouvent souvent de l'autre côté du miroir, avec le même sentiment qu'avant.

* Les *millénariaux* regroupent l'ensemble des personnes nées entre 1981 et le milieu des années 1990. On les appelle aussi « génération Y » (*NdT*).

** La plupart des jeunes Américains doivent s'endetter pour payer leurs études. En 2020, la génération des *millénariaux* dont il est question ici était encore endettée en moyenne de 39 000 dollars par tête pour sa seule « *student debt* », d'après la société spécialisée Experian qui publie régulièrement des données sur ce sujet (*NdT*).

Pendant ce temps, nous sommes bombardés de messages sur ce qui nous rendra heureux, sur ce que nous devrions souhaiter dans la vie, sur ce qui fait une « bonne » vie. Les publicités nous disent qu'en mangeant un yogourt de telle marque nous serons en bonne santé, qu'acheter tel téléphone intelligent nous mettra de la joie au cœur et qu'utiliser telle crème de nuit nous apportera la jeunesse éternelle.

D'autres messages, moins explicites, imprègnent le tissu de la vie quotidienne. Si un ami achète une nouvelle voiture, nous nous demandons si nous n'aurions pas, nous aussi, besoin d'une voiture plus récente. Lorsque nous parcourons les fils des réseaux sociaux, ne voyant que des photos de fêtes fantastiques et de plages de sable fin, nous nous demandons où sont les fêtes et les plages dans notre vie. Dans nos amitiés occasionnelles, au travail et surtout sur les réseaux sociaux, nous avons tendance à nous montrer mutuellement des versions idéalisées de nous-mêmes. Chacun se présente sous son meilleur jour, et la comparaison entre ce que nous voyons de l'autre et ce que nous ressentons pour nous-mêmes nous donne l'impression de passer à côté de quelque chose. *Nous comparons constamment ce que nous vivons intérieurement avec ce que les autres veulent bien nous montrer.*

Avec le temps, nous développons le sentiment subtil mais tenace que notre vie est ici et maintenant, alors que les choses qui nous rendraient heureux sont ailleurs ou plus tard. Toujours hors de portée.

En regardant à travers cette lentille, il est facile de croire qu'une belle vie n'existe pas vraiment, ou alors qu'elle est réservée aux autres. Notre propre existence,

après tout, correspond rarement à l'image que nous nous en sommes formée. Elle est toujours trop désordonnée, trop compliquée pour être réussie.

Alerte au divulgâcheur : une vie réussie, c'est une vie compliquée. Pour tout le monde.

C'est une vie joyeuse... et difficile. Pleine d'amour, mais aussi de douleur. Et elle ne se produit jamais de façon absolue ; au contraire, une vie réussie se déploie au fil du temps. C'est un processus*. Elle comprend des tourments, du calme, de la légèreté, du stress, des difficultés, des réussites, des revers, des bonds en avant et des chutes terribles. Et bien sûr, elle se termine toujours par la mort.

Ce n'est pas très gai ? On peut voir les choses autrement. La vie, certes, n'est pas facile. Et il n'y a tout simplement aucun moyen de la rendre parfaite. Mais si c'était le cas, on ne pourrait pas vraiment parler d'une vie réussie.

Pourquoi ? *Parce qu'une vie riche, une vie vraiment réussie, se forge précisément à partir de ce qui la rend difficile.*

Ce livre s'appuie sur un socle de recherche scientifique, au centre duquel figure l'étude de Harvard sur le développement des adultes, un extraordinaire projet scientifique lancé en 1938 et qui, contre toute attente, se poursuit encore aujourd'hui. Bob est le quatrième directeur de ce programme, Marc est son directeur associé. Radicale pour l'époque, l'étude visait à comprendre la

* Dans *On Becoming a Person* (Boston, Houghton Mifflin, 1961), le psychologue Carl Rogers développe une idée similaire sur la poursuite du bonheur comme un cheminement qui compte autant que la destination. Il écrit, p. 186 : « La bonne vie est un processus et non une condition. C'est une direction, pas une destination. »

santé humaine en étudiant non pas ce qui rendait les gens malades, mais pourquoi ils allaient bien. L'étude a enregistré l'expérience de vie de ses participants, plus ou moins telle qu'elle se déroulait, des problèmes de l'enfance à ceux des derniers jours, en passant par les premières amours. À l'instar de la vie de ses participants, l'étude de Harvard a elle-même connu une existence longue et sinueuse. Ses méthodes ont évolué au fil des décennies et elle s'est élargie pour inclure aujourd'hui trois générations et plus de 1300 descendants des 724 participants initiaux. Elle continue d'évoluer et de s'étendre, et constitue à ce jour la plus longue étude longitudinale approfondie de la vie humaine jamais réalisée.

Mais aucune étude, aussi riche soit-elle, ne saurait suffire à proclamer de grandes vérités sur l'existence. C'est pourquoi, bien que ce livre se fonde directement sur l'étude de Harvard, nous nous sommes appuyés sur des centaines d'autres travaux scientifiques, impliquant des milliers de personnes dans le monde entier. Ce livre est également empreint de la sagesse d'un passé récent et ancien, des idées éprouvées par le temps, qui reflètent et enrichissent la compréhension scientifique moderne de l'expérience humaine. Il s'agit fondamentalement d'un livre sur le pouvoir des relations, et il est profondément influencé, comme il se doit, par la longue et fructueuse amitié qui unit ses auteurs.

Mais ce livre n'existerait pas sans les hommes et les femmes qui ont participé à l'étude de Harvard, des gens dont l'honnêteté et la générosité ont permis de mener à bien ce projet improbable.

Des gens comme Rosa et Henry Keane.

« Quelle est votre plus grande peur ? »

Rosa avait lu la question à haute voix, puis elle avait regardé son mari, Henry, assis en face d'elle à la table de la cuisine. À présent septuagénaires, Rosa et Henry vivaient dans cette maison depuis plus de cinquante ans. Presque tous les matins, pendant ces cinq décennies, ils s'étaient assis à cette même table. Entre eux se trouvaient une théière, un paquet d'Oreo à moitié entamé et un dictaphone. Dans un coin de la pièce, une caméra. À côté de la caméra était assise une jeune enquêtrice de Harvard nommée Charlotte, qui observait silencieusement en prenant des notes.

« C'est une sacrée question, remarqua Rosa.

— *Ma* plus grande peur ? demanda Henry à Charlotte. Ou *notre* plus grande peur ? »

Rosa et Henry ne se considéraient pas comme des sujets d'étude particulièrement intéressants. Ils avaient tous deux grandi dans un milieu très modeste, s'étaient mariés jeunes et avaient élevé cinq enfants. Ils avaient traversé la Grande Dépression et de nombreuses périodes difficiles, certes, mais ils n'étaient pas différents des autres personnes qu'ils connaissaient. Ils n'avaient donc jamais compris pourquoi les chercheurs de Harvard s'intéressaient à eux, et encore moins pourquoi ils continuaient à le faire, à téléphoner, à envoyer des questionnaires et, parfois, à traverser le pays en avion pour leur rendre visite.

Henry n'avait que 14 ans et vivait dans le West End de Boston, dans un immeuble sans eau courante, lorsque les chercheurs de l'étude avaient frappé pour la première fois à sa porte et avaient demandé à ses parents perplexes

s'ils pouvaient enregistrer sa vie. Lorsqu'il avait épousé Rosa, en août 1954, l'étude battait son plein (les archives montrent que lorsqu'elle a accepté sa demande en mariage, Henry n'arrivait pas à y croire) et les voilà en octobre 2004, deux mois après leur cinquantième anniversaire de mariage. En 2002, on avait demandé à Rosa de participer plus directement à l'étude. Il était temps ! avait-elle remarqué. Harvard suivait Henry année après année depuis 1941. Rosa trouvait étrange qu'il accepte encore de participer à l'étude alors qu'il était déjà un vieil homme, lui si discret par ailleurs. Mais Henry se sentait obligé de participer et disait aussi qu'il avait appris à apprécier le processus parce qu'il lui permettait de voir les choses sous un autre angle. Ainsi, pendant soixante-trois ans, il avait ouvert sa vie aux chercheurs. En fait, il leur avait tellement parlé de lui, et pendant si longtemps, qu'il ne se souvenait même plus de ce qu'ils savaient ou non. Mais il supposait qu'ils savaient tout, y compris certaines choses qu'il n'avait dites à personne d'autre que Rosa, car chaque fois qu'ils posaient une question, il faisait de son mieux pour leur dire la vérité.

Et ils posaient beaucoup de questions.

«M. Keane était manifestement flatté que je sois venue à Grand Rapids pour les interviewer, écrit Charlotte dans ses notes de terrain, et cela a créé une atmosphère amicale pour l'entretien. J'ai trouvé en lui une personne coopérative et intéressée. Il réfléchissait à chaque réponse et s'arrêtait souvent quelques instants avant de l'exprimer. Il s'est montré amical et il m'a fait l'impression de correspondre au stéréotype de l'homme tranquille du Michigan.»

Charlotte était venue passer deux jours pour interviewer les Keane et leur faire remplir un questionnaire – un très long questionnaire – sur leur santé, leur vie personnelle et leur vie commune. Comme la plupart de nos jeunes chercheurs en début de carrière, Charlotte se posait des questions sur ce que c'est qu'une vie réussie et sur la manière dont ses propres choix pouvaient influencer son avenir. Était-il possible que la vie des autres renferme des informations sur la sienne ? La seule façon de le savoir était de poser des questions et de consacrer toute son attention à chaque personne qu'elle interrogeait. Qu'est-ce qui comptait pour cette personne en particulier ? Qu'est-ce qui donnait un sens à ses journées ? Qu'avait-elle appris de ses expériences ? Que regrettait-elle ? Chaque entretien offrait à Charlotte de nouvelles occasions d'entrer en contact avec quelqu'un dont la vie était plus avancée que la sienne, qui avait connu des circonstances différentes et une autre époque.

Aujourd'hui, elle allait interroger Henry et Rosa, leur faire remplir le questionnaire, puis les filmer en train d'évoquer leurs plus grandes peurs. Elle les interrogerait également séparément, dans le cadre de ce que nous appelons les « entretiens attachés ». De retour à Boston, les cassettes vidéo et les transcriptions des entretiens seraient étudiées afin que la façon dont les participants parlaient l'un de l'autre, leurs signaux non verbaux et bien d'autres informations puissent être codés en données sur la nature de leur relation – des données qui intégreraient leurs dossiers et formeraient un élément infime mais important d'un gigantesque ensemble de données sur ce qu'est réellement une vie.

Quelle est votre plus grande peur ? Charlotte avait déjà enregistré leurs réponses individuelles à cette question dans des entretiens séparés, mais il était maintenant temps qu'ils en discutent ensemble.

Voici comment s'est déroulée la conversation.

« D'une certaine manière, j'aime les questions difficiles, nota Rosa.

— Bien, dit Henry. Tu commences. »

Elle resta un moment silencieuse, avant de dire à son mari que sa plus grande peur, c'était qu'il connaisse un grave problème de santé, ou qu'il ait une nouvelle attaque. Henry en convenait, cela lui faisait peur à lui aussi. Mais, remarqua-t-il, ils arrivaient à un point où de toute façon quelque chose de ce genre finirait par se produire. Ils discutèrent longuement de la façon dont une maladie grave pourrait affecter la vie de leurs enfants adultes, et les affecter l'un l'autre. Rosa finit par admettre qu'on ne pouvait pas tout prévoir et qu'il ne servait à rien de s'énerver avant que les choses arrivent.

« Avez-vous une autre question ? demanda Henry à Charlotte.

— Quelle est ta plus grande peur, Hank ? répliqua Rosa.

— J'espérais que vous oublieriez de me le demander. »

Ils rirent. Henry versa encore un peu de thé à Rosa, reprit un Oreo, puis resta un moment silencieux.

« Cette question n'est pas si difficile, finit-il par dire. C'est juste que ce n'est pas le genre de choses auxquelles j'aime penser, pour être honnête.

— Eh bien, cette jeune fille a fait tout le trajet depuis Boston, alors tu ferais mieux de répondre.

— C'est moche, j'en ai peur, dit-il, la voix hésitante.

— Vas-y.

— Que tu meures avant moi, voilà ma crainte. Que je reste ici sans toi.»

À l'angle du Bulfinch Triangle dans le West End de Boston, non loin de l'endroit où Henry Keane a passé son enfance, le Lockhart Building surplombe le carrefour animé de Merrimac Street et Causeway Street. Au début du xx^e siècle, cette structure en brique était une usine de meubles où travaillaient des hommes et des femmes du quartier d'Henry. Aujourd'hui, l'immeuble est toujours là, mais on y trouve des cabinets médicaux, une pizzeria et une boutique de beignes. Il abrite également les chercheurs et les archives de la fameuse étude de Harvard sur le développement des adultes, la plus longue jamais réalisée sur le sujet.

Nichés au fond d'un tiroir étiqueté «KA-KE», se trouvent les dossiers d'Henry et de Rosa. À l'intérieur figurent les pages jaunies, aux bords effrités, du premier entretien avec Henry en 1941. Il est rédigé à la main, dans une écriture cursive fluide et bien lisible. Nous voyons que sa famille était parmi les plus pauvres de Boston, qu'à l'âge de 14 ans Henry était considéré comme un adolescent «stable, bien contrôlé», portant «un regard sensé sur son avenir». Nous y lisons qu'un peu plus tard, jeune adulte, il était très proche de sa mère, mais qu'il en voulait à son père, dont l'alcoolisme avait obligé le jeune homme à devenir le principal soutien de famille. Lors d'un incident particulièrement dommageable, alors qu'Henry avait une vingtaine d'années,

son père avait dit à la nouvelle fiancée d'Henry que sa bague de fiançailles à 300 dollars les avait privés d'une somme précieuse pour la famille. Craignant de ne jamais parvenir à échapper à cette famille, la jeune femme avait rompu les fiançailles.

En 1953, Henry parvint à se libérer de son père grâce à un emploi chez General Motors. Il déménagea à Willow Run, dans le Michigan. C'est là qu'il rencontra Rosa, issue d'une famille d'immigrés danois qui comptait neuf enfants. Un an plus tard, ils se marièrent, puis eurent cinq enfants. « Beaucoup, mais pas assez », si l'on en croit Rosa.

Au cours de la décennie suivante, Henry et Rosa connurent des moments difficiles. En 1959, leur fils de cinq ans, Robert, contracta la polio, ce qui mit leur couple à l'épreuve et causa beaucoup de douleur et d'inquiétude dans la famille. Henry avait commencé chez GM comme assembleur, mais, après avoir manqué le travail à cause de la maladie de Robert, il fut rétrogradé, puis licencié et se retrouva au chômage avec trois enfants à charge. Afin de joindre les deux bouts, Rosa trouva un emploi pour la municipalité de Willow Run, au service de la paie. Ce n'était au départ qu'un pis-aller pour la famille, mais Rosa était très appréciée de ses collègues et y travailla à plein temps pendant les trente années suivantes, nouant des relations avec des personnes qu'elle finit par considérer comme sa deuxième famille. Après son licenciement, Henry changea trois fois d'emploi, pour finalement revenir en 1963 chez GM, où il gravit les échelons jusqu'au poste de chef d'atelier. Peu de temps après, il reprit contact avec son père (qui

avait réussi à surmonter sa dépendance à l'alcool) et lui pardonna.

Peggy, la fille d'Henry et Rosa, aujourd'hui âgée d'une cinquantaine d'années, participe également à l'étude. Elle ne sait pas ce que ses parents ont raconté aux chercheurs, car nous ne voulons pas biaiser ce qu'elle nous dit de sa vie familiale. Avoir plusieurs points de vue sur le même environnement familial et les mêmes événements permet d'élargir et d'approfondir les données de l'étude. Le dossier de Peggy nous apprend qu'en grandissant, elle avait l'impression que ses parents comprenaient ses problèmes et qu'ils l'aidaient à retrouver le moral lorsqu'elle était contrariée. De façon générale, elle considérait ses parents comme « très affectueux ». Et conformément aux déclarations d'Henry et de Rosa au sujet de leur mariage, elle confirmait que ses parents n'avaient jamais envisagé la séparation ou le divorce.

En 1977, âgé de 50 ans, voici comment Henry évaluait sa vie :

Plaisir procuré par le mariage : EXCELLENT

Humeur au cours de l'année écoulée : EXCELLENTE

Santé physique au cours des deux dernières années : EXCELLENTE

Mais l'étude ne détermine pas la santé et le bonheur d'Henry, ni de quiconque, simplement en demandant aux participants et à leurs proches comment ils se sentent. Nous examinons leur bien-être sous différents angles, notamment par le biais de *scanners* cérébraux, d'analyses de sang et d'enregistrements vidéo au cours desquels ils parlent de leurs préoccupations les plus profondes. Des échantillons capillaires sont prélevés pour mesurer les

hormones du stress, les participants nous décrivent leurs plus grandes inquiétudes et leurs objectifs essentiels dans la vie, et nous mesurons le ralentissement de leur rythme cardiaque après les avoir soumis à des casse-tête. Ces informations nous donnent une mesure plus approfondie et plus complète de la façon dont quelqu'un se porte.

Henry était un homme timide, mais il se consacrait aux personnes qui lui étaient les plus proches, en particulier à son lien avec Rosa et ses enfants, et ces liens lui procuraient un profond sentiment de sécurité. Il avait également recours à de puissantes stratégies d'adaptation dont nous reparlerons. Cette association entre sécurité émotionnelle et stratégies d'adaptation efficaces permit à Henry de déclarer à maintes reprises qu'il était « heureux » ou « très heureux », même dans les moments les plus difficiles, et sa santé et sa longévité en sont le reflet.

En 2009, cinq ans après la visite de Charlotte, et soixante et onze ans après son premier entretien, la plus grande crainte d'Henry s'est réalisée : Rosa est morte. Il l'a rejointe moins de six semaines plus tard.

Mais la tradition familiale se poursuit avec leur fille, Peggy. Récemment, elle est venue réaliser un entretien dans nos bureaux de Boston. Depuis l'âge de 29 ans, Peggy vit une relation heureuse avec sa compagne, Susan, et aujourd'hui, à 57 ans, elle est en bonne santé et ne se sent pas seule. C'est une enseignante respectée dans une école primaire et elle participe activement à la vie de quartier. Mais le chemin qu'elle a emprunté pour arriver à cette période heureuse de sa vie fut éprouvant et douloureux. Nous y reviendrons plus tard.

L'investissement d'une vie

Qu'est-ce qui, dans leur façon d'appréhender la vie, a permis à Henry et Rosa de s'épanouir malgré les difficultés ? Et qu'est-ce qui fait que leur histoire, ou n'importe quelle autre histoire dans cette étude, mérite qu'on s'y intéresse ?

Quand on cherche à comprendre ce qui arrive aux gens au cours de leur existence – les choix qu'ils font, les chemins qu'ils empruntent, la manière dont les choses se passent pour eux –, il est presque impossible d'obtenir des images de vies entières. Tout ce que nous savons de la vie d'une personne, nous l'apprenons en lui demandant de se remémorer le passé, or les souvenirs sont lacunaires. Essayez de vous rappeler ce que vous avez mangé mardi dernier, ou la personne à qui vous avez parlé à la même date l'année dernière, et cela vous donnera une idée de tout ce qui échappe à la mémoire. Plus le temps passe, plus nous oublions de détails, et les études ont montré que le simple fait de se remémorer un événement peut modifier le souvenir que nous en avons³. Bref, pour étudier les événements passés, la mémoire humaine est un outil au mieux imprécis, au pire inventif.

Mais que se passerait-il si nous pouvions observer des vies entières à mesure qu'elles se déroulent ? Si nous pouvions étudier les gens depuis l'adolescence jusqu'à la vieillesse pour voir ce qui compte vraiment pour la santé et le bonheur de chaque personne, et quels investissements en valaient vraiment la peine ?

C'est ce que nous avons fait.

Depuis quatre-vingt-quatre ans (et ce n'est pas fini), l'étude de Harvard suit les mêmes personnes, leur pose

des milliers de questions et prend des centaines de mesures pour découvrir ce qui les maintient vraiment heureuses et en bonne santé. Au fil des années, un facteur crucial se distingue par la cohérence et la puissance de ses liens avec la santé physique, la santé mentale et la longévité. Contrairement à ce que beaucoup pourraient penser, il ne s'agit pas de la réussite professionnelle, de l'exercice physique ou d'un régime alimentaire équilibré. Ne vous méprenez pas, ces éléments comptent (beaucoup). Mais il en est un qui démontre continuellement son importance, aussi immense que durable.

La qualité des relations.

Cet élément est si important que si nous devons résumer les quatre-vingt-quatre années de l'étude à un seul principe de vie, un investissement approuvé par des résultats similaires dans de nombreuses autres études, ce serait celui-ci :

Des relations de qualité nous permettent de vivre plus heureux et en meilleure santé. Un point c'est tout.

Alors si vous n'aviez qu'un choix à faire, une décision à prendre pour garantir votre santé et votre bonheur, ce serait d'entretenir des relations chaleureuses. De toutes sortes. C'est scientifique. Comme nous allons le voir, ce n'est pas un choix que l'on fait une seule fois, mais plusieurs fois, jour après jour, semaine après semaine, année après année. Selon les études successives, faire ce choix contribue à rendre la vie durablement joyeuse et épanouie. Mais il n'est pas toujours facile à faire. Même avec les plus nobles intentions, nous sommes nos meilleurs ennemis : nous sommes humains, nous faisons des erreurs et nous sommes aussi blessés par les personnes

que nous aimons. En fin de compte, le chemin qui mène à une vie réussie n'est pas facile, mais il est tout à fait possible de parvenir à naviguer dans ses méandres. L'étude de Harvard peut nous montrer la voie.

Un trésor dans les faubourgs de Boston

L'étude de Harvard a vu le jour à Boston, alors que les États-Unis luttaienent pour sortir de la Grande Dépression. À mesure que les projets du New Deal, tels que la sécurité sociale et l'assurance chômage, prenaient de l'ampleur, on s'intéressait de plus en plus aux facteurs favorables à la réussite des êtres humains, par opposition à ceux qui les faisaient échouer. Ce nouvel intérêt a conduit deux groupes de chercheurs sans lien entre eux, mais tous deux situés à Boston, à lancer des projets de recherche suivant de près deux groupes de garçons très différents.

Le premier était un groupe de 268 étudiants de deuxième année au Harvard College, sélectionnés parce que considérés comme susceptibles de devenir des hommes en bonne santé et bien équilibrés. Dans l'esprit de l'époque, mais en avance sur ses contemporains de la communauté médicale, Arlie Bock, le nouveau professeur d'hygiène de Harvard et chef du service de santé des étudiants, voulait s'écarter d'une recherche axée sur les causes des maladies pour se concentrer sur ce qui permettait d'être en bonne santé. Au moins la moitié des jeunes hommes choisis pour l'étude n'avaient intégré Harvard que grâce à des bourses et travaillaient pour payer leurs frais de scolarité, tandis que d'autres venaient

de familles aisées. Certains pouvaient faire remonter l'arrivée de leurs ancêtres sur le sol américain à la fondation du pays, quand d'autres – 13% précisément – étaient des enfants d'immigrants.

Le second groupe était composé de 456 garçons de Boston comme Henry Keane, sélectionnés pour une raison différente : il s'agissait d'enfants ayant grandi dans les familles les plus en difficulté et les quartiers les plus défavorisés de la ville, mais à l'âge de 14 ans ils avaient réussi à échapper à la délinquance juvénile qui guettait nombre de leurs pairs. Plus de 60% de ces adolescents avaient au moins un parent né à l'étranger, la plupart venant de régions pauvres d'Europe de l'Est ou de l'Ouest et de régions situées au Moyen-Orient ou à proximité, comme la Syrie et la Turquie. Leurs racines modestes et leur statut d'immigrés les avaient doublement marginalisés. Sheldon et Eleanor Glueck, respectivement avocat et assistante sociale, ont lancé cette étude pour tenter de comprendre quels facteurs prévenaient la délinquance, et sur ce plan ces garçons avaient réussi.

Les deux études ont débuté séparément, chacune avec ses propres objectifs, mais elles ont été ensuite fusionnées et fonctionnent désormais sous la même bannière.

Lorsqu'ils ont été recrutés dans l'une des deux études, les participants ont été interrogés et se sont soumis à des examens médicaux. Les chercheurs se sont rendus à leur domicile, ils ont posé des questions à leurs parents. Puis ces adolescents sont devenus des adultes et ont intégré différentes couches de la société. Ils sont devenus ouvriers, avocats, maçons ou médecins. Certains sont devenus alcooliques. Quelques-uns ont développé

une schizophrénie. Certains partis d'en bas ont grimpé jusqu'au sommet de l'échelle sociale, d'autres ont fait le trajet inverse.

Les fondateurs de l'étude de Harvard seraient surpris et ravis de voir qu'elle se poursuit encore aujourd'hui, avec des résultats dont ils n'auraient jamais pu imaginer l'originalité et l'importance. En tant que directeur (Bob) et directeur associé (Marc) actuels, nous sommes extrêmement fiers de vous présenter certaines de ces conclusions.

Une lentille pour voir à travers le temps

L'être humain est plein de surprises et de contradictions. Il n'est pas toujours logique, même (surtout) pour lui-même. L'étude de Harvard nous offre un outil unique pour percer une partie de ce mystère. Un bref rappel du contexte scientifique vous aidera à comprendre pourquoi.

Les études sur la santé et le comportement humains sont généralement de deux types* : les unes sont « transversales », les autres « longitudinales ». Les premières prennent une tranche du monde à un moment donné et regardent à l'intérieur, un peu comme on découpe un gâteau pour voir de quoi il est fait. La plupart des études psychologiques et sanitaires entrent dans cette catégorie,

* On pourrait ajouter un troisième type : les expériences contrôlées avec affectation aléatoire à différentes conditions, qui sont des outils précieux pour comprendre la santé et le comportement humains. Elles se déroulent généralement sur de courts laps de temps, mais peuvent être utilisées pour étudier certains phénomènes sur des périodes plus longues.

car elles sont ainsi peu coûteuses à mener. Elles prennent un temps limité et leur budget est prévisible. Mais elles ont une limite fondamentale, que Bob aime illustrer par une image : si l'on ne se fiait qu'aux enquêtes transversales, on devrait conclure qu'à Miami, il y a des gens qui sont nés cubains et sont morts juifs (Miami est un lieu où se croisent des immigrants cubains et des retraités juifs). En d'autres termes, les études transversales sont des « instantanés », qui peuvent nous inciter à voir des liens entre deux choses sans rapport entre elles parce qu'elles omettent une variable cruciale : le temps.

Les études longitudinales, en revanche, sont ce qui transparaît dans leur nom : elles sont longues. Elles examinent des vies à travers le temps. Il existe deux façons de procéder. La première a déjà été mentionnée, et c'est la plus courante : on demande aux gens de se souvenir du passé. C'est ce qu'on appelle une étude rétrospective. Mais, comme nous l'avons mentionné, ces études reposent sur la mémoire. Prenons Henry et Rosa. Lors de leurs entretiens individuels en 2004, Charlotte avait demandé à chacun, séparément, de décrire leur toute première rencontre. Rosa avait raconté qu'elle avait glissé sur la glace devant le camion d'Henry, que celui-ci l'avait aidée à se relever et qu'elle l'avait revu plus tard dans un restaurant où elle dînait avec des amis.

« C'était drôle et nous avons plaisanté, parce qu'il portait des chaussettes de deux couleurs différentes, et je me suis dit : "Voilà un garçon négligé, il a besoin de quelqu'un comme moi !" »

Henry aussi se souvenait que Rosa avait glissé sur la glace.

Table des matières

Préface d’Emmanuel Bilodeau	3
Note des auteurs	7
1. Qu’est-ce qu’une vie réussie ?	9
L’investissement d’une vie	22
Un trésor dans les faubourgs de Boston	24
Une lentille pour voir à travers le temps	26
Beaucoup, vraiment beaucoup de questions	29
Quelle est la recette d’une vie réussie ?	35
Des données à la vie quotidienne	37
Les Anciens nous ont devancés	44
Le chemin cahoteux de la découverte	45
2. De l’importance des relations	49
Le hasard du tirage	54
Des inconnus dans un train	60
Sous le charme de la culture	63
De quoi nous parlons quand nous parlons d’argent	68

Un garçon de Charlestown	71
Quelle part de notre bonheur contrôlons-nous?	74
Tranches de bonheur	80
Le moteur d'une vie heureuse	83
3. Les relations et les virages de la vie	89
La carte et le territoire	91
Votre propre étude de Harvard	94
Sur les traces de l'histoire (et au-delà)	96
L'importance du calendrier	98
L'entrée en scène des frères et sœurs de Wes	106
Wes prend de l'avance, puis du retard	112
Un lancement raté	114
Compétence et intimité	117
La quarantaine venue, Wes s'ouvre aux autres	123
Le couple inébranlable	128
Les tournants: un voyage à travers l'inattendu	130
Wes revient sur son passé autour d'un café	133
Garder en tête la perspective du cycle de vie	135
4. La forme sociale	
Comment muscler sa sociabilité	137
L'esprit est le corps et le corps est l'esprit	139
Notre homme dans le Montana	143
Les ravages de la solitude	146
La vie en chiffres	150
Deux prédicteurs de bonheur	153
Votre observatoire social	154

Rosalie, Harriet et Sterling	160
Les fondements de nos relations	163
Aller de l'avant	168
Aller du haut vers le bas	169
De la curiosité à la compréhension	178
L'application au quotidien	179

5. L'attention portée aux relations

Votre meilleur investissement	183
J'aurai du temps plus tard	188
L'esprit vagabond	190
La chouette et le colibri	192
La famille, une vie d'attention	194
Les moyens de connexion modernes	196
Notre attention, en ligne	197
Les plus et les moins des réseaux sociaux	198
Isolement et connexion	200
Arrêtez de cliquer, discutez	202
Être vigilant (et le rester)	205
Comprendre ou essayer	209
16/20 pour les efforts de Leo	211
Chaque jour un peu plus d'attention	214

6. Braver la tempête

S'adapter aux défis relationnels	217
Réflexe vs réflexion	223
Braver la tempête ou faire l'autruche	226
Un moment à la fois	229
Se débloquer	244
Relations, adaptation et fin du monde	248
Accepter le grand risque	251

7. La personne à vos côtés	
Comment les relations intimes façonnent nos vies	255
L'intimité, et se laisser connaître par un autre	260
Attachement intime: la «situation étrange»	264
Une base sécurisante	265
Le contact aimant: l'équivalent d'un médicament	269
Plus qu'un sentiment	271
Bâtir un socle d'empathie et d'affection	272
La peur des différences	275
La danse	277
Des occasions sous-évaluées	278
La vulnérabilité mutuelle: une source de force	281
L'influence durable de l'intimité dans une relation	284
L'intimité tout au long de la vie	287
Une dernière remarque sur nos moitiés	293
Le chemin à parcourir	295
8. Affaires de famille	301
Qu'est-ce qu'une famille?	308
Les fantômes de l'enfance	311
Des problèmes au paradis	314
Les origines (et le développement) de nos capacités d'adaptation	316
Rien ne va plus chez les McCarthy	322
Neal face aux défis inattendus de la vie de famille	324

Les expériences correctives (dès maintenant)	330
S'attaquer à nos préjugés familiaux	332
Les relations familiales: pourquoi elles en valent la peine	334
Le chemin à suivre	335

9. Bien vivre au travail

Investir dans les relations	343
48 heures dans la vie d'une femme	345
Le travail ou la vie ?	
Et si c'était simplement... la vie ?	351
Rentrer à la maison sur les nerfs	356
Un autre type de pauvreté	360
Les inégalités au travail et à la maison	364
Le mentorat et l'art de la transmission	369
Transitions professionnelles	372
La nature évolutive du travail	376
Tirer le meilleur parti de vos heures de travail	381

10. Tous les amis ont leurs avantages **385**

En bonne compagnie sur un chemin difficile	390
Une mine de moments difficiles	394
Des amitiés qui s'étiolent	396
L'amitié au cœur de l'étude de Harvard	401
L'importance des relations sans importance	403
La longue portée des liens « faibles »	405
Des amis pour chaque âge de la vie	407

Le chemin à parcourir	410
Il est trop tard pour moi	414
Conclusion	
Il n'est jamais trop tard pour être heureux	419
Vivre sa vie sous l'œil des chercheurs	423
À la recherche de quelque chose qui nous dépasse	425
Remplir les blancs	428
Lire, écrire, compter, et...	429
Réussir sa vie face à l'adversité	431
Une décision finale	432
Notes de fin	435
Bibliographie	455
Index	457
Remerciements	471
Bob	476
Marc	479