

« Nous sommes des intermittents du bonheur »

Yves-Alexandre Thalmann vient de publier *On a toujours une seconde chance d'être heureux* (Éd. Odile Jacob).

LE FIGARO. - Partout, on parle du bonheur avec un grand B. Que pensez-vous d'une telle formulation ?

Y.-A. THALMANN. - Pour moi, ce terme devrait plutôt se conjuguer au pluriel car

il s'expérimente dans plusieurs dimensions. Chacun de nous y accède par différentes voies, à divers degrés... Nous vivons des instants heureux, puis des expériences difficiles ou neutres, puis les occasions de se réjouir reviennent, bref nous sommes en réalité des « intermittents du bonheur ». De plus, les études en psychologie positive, qui s'intéressent particulièrement à ce sentiment, ont prouvé que « se dire heureux » n'a pas forcément à voir avec le fait de vivre réellement des moments heureux... Daniel Kahneman, lauréat du prix Nobel d'économie en 2002, a notamment révélé l'existence de deux « moi » en chaque

individu : un moi qui éprouve le bonheur et l'autre, mémoriel, qui s'en souvient. Si ces deux instances sont distinctes en nous, les deux cependant sont nécessaires. Je raconte au début de mon livre m'être étonné d'entendre mon père dire, à la fin de sa vie, que celle-ci avait été une « belle vie ». Me référant aux difficultés qu'il avait traversées dans son existence, que ce soit dans son couple ou au travail, et avec sa santé, je ne comprenais pas un tel bilan. Mais après tout, l'essentiel est qu'il soit parti avec ce sentiment de gratitude qui a embelli ses derniers instants !

Vous relevez donc l'importance de la mémoire dans le fait de se sentir heureux. Pourtant, aujourd'hui, tout un discours préconise de rester ancré dans le présent. Cela me semble une simplification ou-

tranchière : si l'on réduit le bonheur à l'instant présent, on risque de l'appauvrir. D'autre part, si le fait de ne pas se souvenir était positif, les malades d'Alzheimer paraîtraient davantage heureux... Non, je crois que cette vision est une dérive. Je la comprends : aujourd'hui, il y a un tel déficit d'attention, de concentration et de présence que l'on a eu besoin, notamment les défenseurs de la méditation de pleine conscience, de réhabiliter l'instant présent. Mais c'est une piste incomplète pour cultiver le bonheur.

Et la tentation de fuir dans l'avenir ?

Prenez les vacances, par exemple : les voyageurs savent que le fait d'y penser des semaines avant, et de les préparer, fait partie du bonheur qu'elles procurent. Ceux qui restent ancrés dans le moment présent, notamment grâce à la pratique de la méditation, et dénie l'importance du passé comme du futur, vous semblent-ils plus heureux ? Je n'en suis pas persuadé, et cela n'est pas encore prouvé scientifiquement.

Que dire à celui qui demande « comment puis-je être plus heureux ? »

Déjà, qu'il est sans doute plus heureux qu'il ne le pense. Car, malheureusement, on oublie trop souvent de penser au bonheur, sauf quand celui-ci s'effondre... Avoir de l'eau chaude, une bonne santé, un toit ? Tout cela nous apparaît peu à peu comme de l'acquis, nous ne nous en réjouissons plus. C'est le problème de l'adaptation hédonique, qui nous empêche d'apprécier les bienfaits comblant nos vies. Aussi, le fait de se focaliser sur un seul élément et d'en faire dépendre sa satisfaction : « si j'avais plus d'argent, tel job ou un compagnon, je serais heureux »... À ceux qui pensent cela, j'affirme : « Embrassez large ! » ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.



YVES-ALEXANDRE THALMANN
Professeur
de psychologie