

## **On a toujours une seconde chance d'être heureux, Odile Jacob, 2018.**

**Yves-Alexandre Thalmann**

*Ces questions sont issues de diverses discussions au sujet du livre et ont été regroupées par l'auteur afin de rendre le propos aussi clair que possible.*

*Interview libre de droits.*

### **Il existe une multitude de livres portant sur le bonheur et la psychologie positive à l'heure actuelle. En quoi celui-ci apporte-t-il quelque chose d'original ?**

YAT - Si l'on regarde les travaux réalisés en psychologie positive, on se rend compte que le bonheur est évalué par les gens eux-mêmes (auto-évaluation). Il n'existe en effet pas de critères objectifs de bien-être : chacun doit se positionner sur des échelles, par exemple entre 1 et 10 pour évaluer son degré de satisfaction dans la vie ou de bonheur. Ce qui se traduit par les phrases suivantes lorsque les conclusions sont tirées : « les gens qui pratiquent la gratitude se disent plus heureux que les autres », « les personnes fortunées ne se disent pas plus heureuses que les moins bien loties », etc. Mais peut-on croire sans réserve ces évaluations subjectives ? Les personnes se disant heureuses sont-elles réellement heureuses ?

### **Aurait-on des raisons de douter de leur bonne foi ?**

YAT - Ce n'est pas une question de bonne foi ! Les chercheurs en sciences cognitives, qui s'intéressent à la manière dont nous pensons et raisonnons, ont mis en évidence ce qui se passe dans notre tête lorsque nous évaluons notre propre bonheur : nous nous basons sur les souvenirs qui nous viennent à l'esprit pour estimer notre satisfaction. Or, ces souvenirs ne correspondent pas forcément à la réalité que nous avons vécue. Ce qui entraîne le constat suivant : éprouver du bonheur dans le présent et dire que l'on est heureux sont deux mécanismes différents, mettant en jeu des aires cérébrales distinctes. Le plus troublant est que ces deux mécanismes ne sont pas en phase : être heureux et dire que l'on est heureux ne vont pas obligatoirement liés !

### **Il est possible de prétendre que l'on est heureux alors que l'on n'a pas vécu ce bonheur ?**

YAT - Exactement ! Parce que nos souvenirs sont malléables : ils se modifient avec le temps. Prenez l'exemple de l'accouchement, qui est un événement souvent accompagné de souffrances pour la femme qui donne la vie. Or, quelque temps après, on entend des mères affirmer que c'était une expérience magnifique pour elle. C'est comme si le souvenir avait évacué la douleur pour ne retenir que les émotions agréables de la naissance. Mais l'inverse est aussi vrai : il est possible de gâcher un souvenir. L'exemple sans doute le plus connu est celui de la fin d'une relation amoureuse. Imaginez que vous passiez de magnifiques vacances avec votre chéri(e), qui vous laissent des souvenirs très plaisants. Et voilà que vous apprenez après coup qu'il vous a été infidèle lors de ces mêmes vacances : le beau souvenir se transforme alors en quelque chose de douloureux. Or, à bien y réfléchir, ce que l'on a vécu sur le moment n'a pas changé : seul le souvenir a été altéré. En clair, nos souvenirs ne correspondent pas forcément à ce que l'on a vécu sur le moment.

### **Nos souvenirs sont à ce point peu fiables ? C'est terriblement troublant.**

YAT - Nos souvenirs sont des reconstructions dynamiques, pas des reproductions fidèles. Si vous préférez, on peut dire que la mémoire est davantage une romancière fantasque qu'une

journaliste scrupuleuse ! Les spécialistes de la mémoire ont mis en évidence deux principes à l'œuvre dans la construction des souvenirs : le principe de correspondance et celui de cohérence. Le premier se charge de créer une trace mnésique qui correspond plus ou moins à ce qui été vécu alors que le deuxième se charge de rendre cette trace cohérente avec l'image de nous-même et nos croyances. On pourrait dire qu'un souvenir est un peu comme une page Wikipedia : on peut y apporter des changements à chaque fois qu'on la consulte... Vous comprenez alors qu'évaluer notre bonheur sur la base de souvenirs pas forcément fiables risque de produire des erreurs...

### **Devrait-on dans ce cas renoncer à évaluer notre bonheur ?**

YAT - Je ne crois pas ! Notre mémoire, toute imprécise qu'elle soit, n'en reste pas moins le fondement de notre bonheur. Si un magicien vous donnait la possibilité de ne vivre plus que des instants heureux, mais sans aucune mémoire, accepteriez-vous ? Ou alors préféreriez-vous vivre des moments heureux et malheureux, mais être capable de vous en souvenir ? Je crois que la plupart des gens préfèrent la seconde option. On le voit : vivre dans un éternel présent, fût-il radieux, n'est pas vraiment souhaitable. C'est pour cela qu'on peut questionner le courant à la mode dans la psychologie positive actuelle : on nous enjoint de vivre dans le présent, d'y porter toute notre attention, notamment grâce à la méditation et à la pleine conscience (mindfulness). N'oublions pas le passé : il est indéniablement une source de bonheur. Repenser au bonheur passé, c'est encore du bonheur. De là le titre de mon livre : On a toujours une seconde chance d'être heureux

### **Mais vous venez d'affirmer qu'on ne pouvait pas vraiment se fier à nos souvenirs !**

YAT - Les souvenirs sont un peu comme nos émotions : on peut apprendre à les gérer. On peut faire comme avec un album de photos. Par exemple ne garder que les belles photos et jeter les autres. Un souvenir est d'autant plus fort qu'il est souvent remémoré. On peut ainsi apprendre à ne pas évoquer les mauvais souvenirs afin de les rendre moins vivaces. Et s'ils s'imposent malgré tout à notre esprit, on peut les adoucir en portant notre attention sur des aspects positifs en lien avec l'événement vécu. Au besoin, il est conseillé d'imaginer les parties manquantes ou floues du souvenir, mais à notre convenance. De toute façon, nos souvenirs contiennent des parties imaginées, autant tirer parti de ce mécanisme !

### **Quels autres conseils pouvez-vous donner pour apprendre à gérer nos souvenirs ?**

YAT - Le premier consiste à essayer d'enjoliver nos souvenirs. Quand on se les remémore, on peut imaginer les parties plus floues ou carrément manquantes. Le deuxième invite à se détourner des souvenirs pénibles et des regrets : ne leur donnons pas de l'importance en y consacrant notre attention. Au contraire, remémorons-nous souvent les bons souvenirs. Et encore mieux, partageons-les avec d'autres : racontons avec délectation nos beaux souvenirs à nos amis. Les émotions agréables de ce moment de partage viendront teinter le souvenir et le rendre encore plus plaisant et plus fort.

### **J'ai quand même une réticence à tenter de modifier mes souvenirs. N'est-ce pas tricher avec la réalité et s'illusionner ?**

YAT - De toute façon, notre cerveau triche avec la réalité ! Croire que nos souvenirs sont une copie conforme de ce qu'on a vécu, c'est ça l'illusion ! Je vais vous livrer une anecdote qui m'a fait beaucoup réfléchir. J'ai accompagné mon père à la fin de sa vie. Juste avant de partir,

je lui demandé s'il avait peur. Et il m'a répondu : « Non, je n'ai pas peur, parce que j'ai eu une belle vie ». Et il est parti tranquille.. Cependant, moi qui ai fréquenté cet homme durant de nombreuses années, je peux vous dire qu'il n'a pas été épargné par les souffrances et les problèmes. A de nombreux égards, j'aurais envie de dire que mon père n'a pas eu une vie si heureuse (mais qui suis-je pour en juger !). Au final, qu'est-ce qui importe ? Sa conviction intime d'avoir été heureux ou ce qu'il a réellement vécu ? Du moment que l'on a compris que vivre du bonheur et se déclarer heureux ne procèdent pas des mêmes mécanismes, que ce n'est pas la même chose, il me semble qu'il est judicieux de privilégier ce qui permet d'affirmer que l'on est heureux, c'est-à-dire les beaux souvenirs, fussent-ils enjolivés ! Pouvoir dire « j'ai eu une vie heureuse », n'est-ce pas ça, au final, le bonheur ?