



Le bonheur, cette marchandise

Avant-propos

La quête de bonheur est devenue une obsession. Et même une industrie. Dans cette analyse, prenant appui sur des apports de scientifiques, Thierry Tilquin en montre les effets pervers sur les individus comme sur la société. Le propos est illustré par des paroles de participant.e.s à un groupe de formation du Cefoc qui s'est penché sur la question du bonheur. Lors d'une réunion, ils ont réagi à diverses citations sur ce sujet (en encadré dans le texte).



Le Cefoc (Centre de formation Cardijn) est une association d'Éducation permanente qui organise chaque année une cinquantaine de groupes de formation en Belgique. Ces groupes rassemblent des personnes issues ou solidaires des milieux populaires. Les différentes formations proposées visent à s'interroger sur le sens de la vie, à réfléchir à comment vivre ensemble de manière citoyenne, en agissant dans le sens d'une société plus démocratique et plus solidaire.

Dans le prolongement de ses activités de formation, le Cefoc publie chaque année de courts textes d'analyse et une étude. Les thématiques abordées trouvent leur source dans les réflexions mises sur la table par les participants aux formations. Les textes sont destinés aux acteurs du monde associatif et à tout citoyen à la recherche d'outils de compréhension de la société susceptibles de favoriser l'émancipation et la mobilisation individuelles et collectives.



Introduction

« Vous pouvez parler très librement, la seule chose que vous n'avez pas le droit de faire, c'est de vous plaindre. » Dans la rue de Colombey-les-Deux-Églises, Emmanuel Macron emprunte les mots de Charles de Gaulle pour répondre à une retraitée qui l'interpellait à propos de sa petite pension. Le président ajoute : « Je trouve que c'est une bonne pratique qu'avait le Général. Le pays se tiendrait autrement si on était comme ça. » Une manière de dire : « Accepte ta situation et vois ce que tu peux faire pour être heureuse avec ta petite pension. » En un instant, une question sociale qui relève du pouvoir politique est renvoyée à la responsabilité individuelle. L'heure n'est plus à la plainte ni à la négativité. En ces temps d'incertitude sociale, d'inquiétude, de précarité, de recherche de sens, les injonctions font feu de tout bois : « Soyez positifs ! » Pour chasser l'angoisse existentielle, il s'agit de « faire un travail sur soi-même », de transformer l'échec en réussite, de trouver le bien-être et d'accéder au bonheur qui est devenu la valeur centrale des sociétés occidentales. C'est soi qu'il faut changer, et non la société, pour être heureux !

Choisir le bonheur

Dans *Happycratie*, le psychologue Edgar Cabanas et la sociologue Eva Illouz analysent et dénoncent cette idéologie du bonheur individuel qui « a pris le contrôle de nos vies ». Elle essaime dans tous les milieux : la vie personnelle, le monde économique, les entreprises, les institutions de l'état, le monde politique. Cette industrie du bonheur est portée par la psychologie positive, un mouvement qui se donne une prétention scientifique. Ses experts prétendent en avoir et en donner la recette, en détenir les secrets qu'ils vendent à grand prix. Coaching d'organisation, coaching de vie, thérapies du bien-être, sessions de développement personnel foisonnent et font l'objet d'un *business* juteux. Les nombreuses publications sur le sujet ont des titres évocateurs : *Trois clés pour être pleinement vivant*, *Les vrais secrets d'une vie de couple réussie*, *L'homme qui voulait être heureux*, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, *Comprendre et pratiquer les Techniques*

d'Optimisation du Potentiel, etc. Beaucoup de ces livres sont en tête des ventes.

Le succès de ce courant de pensée et de leurs gourous est indéniable. Eva Illouz l'explique par la souffrance réelle et l'angoisse vécues par beaucoup de gens qui ne savent que faire pour réussir leur vie et se demandent quelle est encore leur valeur en ce monde. Ces personnes éperdues sont séduites par les marchands de bonheur. « La science du bonheur, dit-elle, force à choisir entre souffrance et bien-être. Elle affirme avec insistance que souffrance et bonheur sont affaire de choix personnel. » Le bonheur se construit et s'apprend. Pour l'atteindre, il suffirait de recourir aux experts et d'appliquer les techniques qu'ils proposent pour dépasser ses sentiments négatifs, tirer le meilleur de soi-même, se libérer de ses angoisses et ouvrir ainsi de nouveaux possibles. Dans cette opposition entre bonheur et souffrance, le danger est grand de considérer celle-ci comme accessoire et évitable. « La tyrannie de la positivité, dénonce l'auteure, nous incite à envisager la tristesse, l'absence d'espoir ou le deuil comme autant d'états non seulement bénins mais aussi fugaces que nous ferons disparaître à la condition de nous en donner la peine. »

Culpabilisation

Qu'en est-il dès lors pour celui qui ne peut s'en sortir, qui ne peut tirer une leçon positive de ses échecs et qui reste plongé dans la souffrance sociale et psychique ? « Si le surmené, le dépressif, le marginal, le pauvre, le toxicomane, le malade, le solitaire, le chômeur, si celui qui fait faillite, celui qui a échoué, celui qui est opprimé, celui qui est endeuillé, ne mènent pas des vies plus heureuses et épanouies, c'est tout simplement, nous disent les apologistes de la psychologie positive, parce qu'ils n'ont pas fait suffisamment d'efforts. » C'est l'individu qui est responsable de son sort. S'il n'est pas heureux, c'est de sa faute : « Si vous vous sentez mal, c'est à cause de vous, c'est parce que vous n'utilisez pas suffisamment vos muscles psychiques. » La psychologie positive ne recherche pas les causes sociétales de la souffrance et de l'angoisse. Il ne s'agit pas de comprendre pourquoi on va mal mais de chercher comment aller mieux en faisant un travail sur soi. Se changer soi-même plutôt que de



vouloir changer le monde. Les malheurs et les échecs sont des occasions de rebondir, de renforcer son psychisme et d'être plus heureux. Le bonheur survient lorsque l'on accepte sa situation et que l'on se réconcilie avec le monde tel qu'il est.

« *Le premier devoir du développement personnel, c'est que vous devez compter sur vous et pas sur l'extérieur. Le second devoir, c'est qu'une vie qui vaut la peine d'être vécue est la vie que vous avez choisie. C'est une responsabilité que vous avez par rapport à vous-même de vous développer. Dans cette religion, vous avez les élus qui ont été chercher à l'intérieur d'eux-mêmes et les damnés qui se plaignent.* » (Nicolas Marquis)

Pour les participant.e.s du groupe Cefoc, penser qu'on choisit soi-même sa vie est une croyance qui peut être culpabilisante, qui stigmatise et qui divise : « *Il y a des événements qui nous bousculent et qu'on ne choisit pas ; on est nécessairement interdépendants les uns des autres. Tout n'est pas entre nos mains. Par exemple la maladie, et le chômage qui peut en découler, on ne le choisit pas, on le subit.* »

Le bonheur au service du capital

« *Dans le contexte économique actuel, les entreprises doivent plus que jamais faire plus avec moins. Au lieu de s'évertuer à déployer des stratégies comptables à court terme, pourquoi ne pas s'intéresser à d'autres rouages ? Ainsi le bien-être des salariés de l'entreprise pourrait constituer une stratégie inédite d'amélioration de la rentabilité des actifs car, à masse salariale égale, une amélioration du bien-être des salariés pourrait se traduire par des gains de productivité et donc par une hausse des bénéfices nets.* » (Harvard Business Review)

Une participante au groupe du Cefoc réagit à cette citation en ces termes : « *C'est honteux. Sous couvert d'une recherche du bien-être du travailleur se cache la recherche de rentabilité. Sous cet angle, le fait que le travailleur se sente bien importe peu, mais s'il se sent bien et qu'il produit plus, alors cela devient intéressant. Le travailleur qui se sent bien est aussi un 'faire-valoir' au service de l'entreprise.* »

Le monde des entreprises a vite compris l'intérêt de la psychologie positive, qui ne remet nullement en question l'économie de marché capitaliste. Bien plus, « *il y a une affinité profonde entre l'idéologie néolibérale économique et la psychologie positive : le néolibéralisme consiste à déréguler les marchés, à laisser les individus seuls face à leur trajectoire de vie et à faire en sorte que l'État se retire* » souligne la sociologue. Plus on pense à soi-même et à son bien-être psychique, moins on se sent membre d'une communauté, d'un collectif, moins on est solidaire, moins on s'engage dans une lutte pour plus de justice sociale. Margaret Thatcher, chantre du néolibéralisme, n'affirmait-elle pas que « *la société n'existe pas, il n'y a que des individus* ».

Les entreprises ont aussi intégré l'idée que pour augmenter la productivité des travailleurs, il fallait augmenter leur bien-être et leur plaisir au travail. Coca-Cola a créé un Observatoire du bonheur pour financer la recherche sur le bonheur. L'entreprise multinationale en a même fait un argument marketing : « *Ouvre un Coca-Cola, ouvre du bonheur !* » Des économistes tentent de le mesurer car le taux de croissance du Produit national brut (PNB) ne suffit plus comme indicateur de bien-être. Les Nations-Unies publient régulièrement un état du monde qui classe les pays par indice de bonheur. Mais est-il objectivement mesurable ?

La psychologie positive influence aussi le monde politique et les modes de gouvernance. La recherche du bonheur personnel est devenue un horizon politique. Elle a l'avantage de « *détourner l'attention des vrais problèmes politiques et sociaux et d'anesthésier la souffrance qu'il peut y avoir au travail.* » Emmanuel Macron, toujours lui, a parrainé la première cérémonie des « *re.start awards* » qui récompense, dans différents domaines, des entrepreneurs qui ont rebondi après un échec.

Les idéaux d'égalité et de fraternité ne sont plus au programme des politiques. Ni la lutte contre les inégalités, ni la justice sociale, ni la redistribution équitable des richesses. « *Comme sociologue, je suis attentive aux effets pervers de plusieurs groupes sociaux - psychologues, économistes, grandes entreprises, armées*

– qui se sont alliés pour mettre en avant cette idée que c'est le bonheur personnel qui serait la mesure d'une société réussie. »

« Le but de la société n'est-il pas de procurer à chacun le bien-être ? » (Honoré de Balzac, La peau de chagrin)

Un participant de groupe Cefoc commente en ces termes la citation : *« Notre société capitaliste, où tout est fait pour diviser, pour créer de l'inégalité, est loin de cette belle formule. C'est la loi de la jungle. On vit dans une société qui favorise plutôt le bien-être de quelques-uns au détriment du bien-être de la majorité. »*

Eva Illouz a dédié son livre à la mémoire de son père qui *« a préféré la justice au bonheur »* et à ses enfants qui lui *« donnent beaucoup plus que du bonheur »*. C'est tout dire.



Thierry Tilquin,
Formateur permanent au Cefoc

Pour aller plus loin

Edgar CABANASET et Eva ILLOUZ, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle, 2018.

