

**Le bonheur  
n'est pas là  
où vous  
le pensez**



# Le bonheur n'est pas là où vous le pensez

Itinéraire vers  
une vie plus  
heureuse

**GAËL BRULÉ**

DUNOD

Création de couverture : Manon Bucciarelli

Illustrations : Camille de Besombes

Conception maquette intérieure : Hokus Pokus Créations

Mise en page : Soft Office

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

[www.dunod.com](http://www.dunod.com)

ISBN 978-2-10-078158-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

---

# SOMMAIRE

---

REMERCIEMENTS .....	9
AVANT-PROPOS .....	13
<b>1. LE BONHEUR AU NIVEAU DES SOCIÉTÉS .....</b>	<b>19</b>
Le bonheur comme nouvel eldorado .....	20
<i>Vous prendrez bien un peu de bonheur ?</i> .....	23
Le paradoxe du bonheur .....	27
<i>"What can't be measured can't be improved"</i> .....	31
Ne pas confondre bonheur réel et bonheur clandestin ! .....	36
<b>2. LE BONHEUR AU NIVEAU INDIVIDUEL .....</b>	<b>45</b>
À la recherche du bonheur (réel) .....	46
<i>Bonheur ou capacités ?</i> .....	47
<i>Qualité de vie, bien-être ou bonheur ?</i> .....	51
<i>Notre poulain: le bien-être subjectif</i> .....	52
Peut-on mesurer le bonheur ? .....	58
<i>Le bonheur se mesure-t-il ?</i> .....	58
<i>Heureux.se ou satisfait.e ?</i> .....	59
<i>De la bonne échelle</i> .....	61
<i>La cacophonie harmonieuse du bonheur</i> .....	62
Les strates du bonheur .....	66
Le bonheur, entre besoins et envies .....	71
<i>Pourquoi nous sentons-nous heureux ?</i> .....	71
<i>Besoins et envies</i> .....	72
<i>À la rencontre de nos besoins</i> .....	75
<i>De nombreux besoins... liés au social</i> .....	76
<i>À la rencontre de nos envies</i> .....	79
<i>Nos envies à l'heure des réseaux sociaux</i> .....	83
<i>La prédominance de la partie affective         sur la partie cognitive</i> .....	85
Un concept individuel... résolument social .....	91

<b>3. LA BOÎTE À OUTILS DU BONHEUR INDIVIDUEL : LES « 3 I »</b> .....	99
<i>Une histoire de distances</i> .....	100
Interactions, Influence et Impression : les « 3 I » des conditions du bonheur individuel.....	102
Interactions : dans quelle mesure sommes-nous proches des autres ? .....	105
<i>La confiance</i> .....	106
<i>L'argent comme révélateur social</i> .....	109
<i>Le don d'argent</i> .....	112
<i>Un rapport pacifié à l'argent</i> .....	114
<i>Les liens faibles,         la force de cohésion des sociétés</i> .....	115
Influences : à quel point maîtrisons-nous notre parcours ? .....	118
<i>Distances au lieu de décision</i> .....	119
Impression : avec quelles lunettes regardons-nous le monde ? .....	126
<i>La culture, une clé de lecture ?</i> .....	127
<i>Le locus de contrôle</i> .....	128
<i>L'apprentissage de la myopie</i> .....	132
<b>4. LA BOÎTE À OUTILS DU BONHEUR COLLECTIF : LES « 3 P »</b> .....	135
<i>Où est-on heureux ?</i> .....	136
<i>Les sociétés du bonheur</i> .....	139
Planéité : des marges de manœuvre libérées.....	148
<i>Planéité et Polarité au sein des sociétés</i> .....	149
<i>Comment se traduit cette polarité verticale ?</i> .....	151
<i>Polarité au travail</i> .....	151
<i>Polarité dans la société</i> .....	157
<i>Polarité dans l'éducation et dans les arts</i> .....	157
<i>Responsabilité</i> .....	158
proximité : des relations sociales fortes.....	162
<i>Entre société et communauté</i> .....	163
<i>La distance de l'individu aux collectifs</i> .....	167
<i>Small is beautiful</i> .....	168
Pluralité : un horizon des possibles dégagé .....	173
<i>Identités attribuées et identités revendiquées</i> .....	173
<i>Unité et Pluralité</i> .....	175
<i>Le poids des normes et des hiérarchies</i> .....	176

5. VERS DES INDIVIDUS ET DES SOCIÉTÉS HEUREUSES.....	183
Au-delà du bonheur .....	184
Dix idées reçues sur le bonheur .....	188
Dix tremplins vers le bonheur .....	197
6. POSTFACE .....	203
7. BIBLIOGRAPHIE .....	207





---

# REMERCIEMENTS

---

Un livre est une aventure collective. Si je devais enlever la contribution de tou.te.s celles et ceux qui m'ont inspiré, aidé ou qui ont simplement été là, ce livre n'existerait pas. Sans pouvoir remercier toutes celles et ceux qui m'ont aidé ou inspiré, voici certaines personnes que je dois particulièrement remercier.

Laura, pour m'avoir guidé sur les plages de Tulum et pour avoir accepté la place que prenait ce livre dans ma vie.

Sébastien, qui, fidèle à son habitude a pensé ce projet comme si c'était le sien.

L'écriture peut aussi être une activité familiale. Mes parents qui l'ont relu et avec qui on a fait une belle équipe. Ma sœur Nadège et à Armand pour leurs conseils et encouragements. Mon oncle Joël pour sa relecture.

Merci à Thibaud, pour sa vision sur le ton, le positionnement et ses conseils éclairés, à Djowann et Fanny pour leurs commentaires bienveillants.

Merci à Alexandre pour avoir lu et commenté ce livre.

À toutes celles et ceux avec qui je travaille et avec qui j'échange régulièrement, et qui œuvre pour la qualité de vie au quotidien.

Merci aux serveuses et serveurs de la Palissade, du Valmy, du Klay à Paris et du Beaulac à Neuchâtel, lieux de vie et de socialisation, et donc d'inspiration.

Merci à tou.te.s mes ami.e.s sans qui l'écriture n'aurait pas de sens.

Merci à Camille pour ses dessins et ces bons moments passés à les faire.

Merci à Dunod, maison d'édition à la fois humaine et compétente et à Éric d'Engenières, avec qui nous avons mené ce projet de manière constructive et agréable, merci à Jean Henriet, Élisabeth Erhardy, François-Xavier Robert, Christine Delrocq, Lucie Berson, et à toutes celles et ceux qui ont contribué au projet.

À Vivien, petite étoile partie trop tôt.



---

# AVANT-PROPOS

---

Les sondages font régulièrement paraître la France comme un pays où les gens ne se sentent pas particulièrement heureux. La version 2018 du *World Happiness Report* met la France à la 23<sup>e</sup> place, entre Malte et le Mexique, la Finlande étant sur la première marche, le Burundi étant classé dernier à la 156<sup>e</sup> place. Contrairement à ce que son nom pourrait laisser penser, le *World Happiness Report* n'est pas un instrument de mesure du bonheur, mais plutôt un indice de qualité de vie incluant le PIB par habitant, la longévité, le soutien social, etc. Subtile différence mais qui change tout, comme nous le verrons dans cet ouvrage. Néanmoins, son classement n'est guère modifié lorsque l'on prend des mesures uniquement subjectives comme la satisfaction à l'égard de sa vie. En utilisant ce critère, les Français se positionnent à 6,5 en moyenne sur une échelle allant de 0 à 10, loin des pays comme le Danemark, la Suisse ou le Costa Rica qui caracolent systématiquement au-dessus de 8. Se disant eux-mêmes « râleurs », les Français seraient pessimistes, malheureux, voire dépressifs.

Ce constat interroge à de nombreux égards, surtout quand l'on met en relief ce sentiment avec une qualité de vie par ailleurs reconnue. Dans certaines langues, comme en allemand, en néerlandais ou en yiddish, on parle de vivre « comme Dieu en France » pour parler d'une vie douce. Niveau de développement économique élevé, gastronomie, paysages, temps passé à échanger, à manger, à vivre sont perçus comme les promesses d'un bonheur certain. L'écart entre la qualité de vie en France et le bonheur déclaré des Français peut ainsi sembler important. Déjà peut-être, à la lecture de ces quelques mots, des questions émergent. Parler du bonheur des Français, est-ce parler du bonheur de toutes les Françaises et de tous les Français ? Peut-on parler du niveau de bonheur d'une nation

tout entière, à la fois diverse et hétérogène ? Les niveaux de bonheur ne sont-ils pas largement le fait de la culture ? Si l'on cherche à comprendre les ressorts et les freins du bonheur, quelle est la part imputable à la société et quelle est la part imputable à la culture ? De manière générale, qu'est-ce qui fait que nous sommes heureux et quels sont les freins au bonheur en nous et dans la société ?

Ce livre est intimement lié à un parcours de vie... mon parcours de vie. Ingénieur de formation, spécialisé en environnement, c'est un peu par hasard, avec curiosité, mais sans passion véritable que j'ai rejoint le monde du conseil. bercé de promesses de félicité, je me heurtai à un monde froid et impersonnel, à mille lieues du bonheur que j'espérais. Sautant d'un projet à l'autre, censé porter des valeurs dans lesquelles je ne croyais qu'à moitié, je sentais que je n'étais pas à ma place. Je me demandais si le problème était de mon côté ou du côté de l'entreprise. Un lointain atavisme normand m'amenait à penser : « un peu des deux ». Je changeai d'entreprise sans parvenir à supprimer ces blocages. En manque de sens, questionnant ma place même sur cette planète, je décidai de chercher de nouveaux horizons. L'idée m'était venue que je ne devais pas être le seul à souffrir de ce genre de situation. À ce moment-là, je n'en savais encore rien.

Je décidai de tirer cette affaire au clair et me lançai la même année dans une thèse de sociologie à l'université Erasmus de Rotterdam aux Pays-Bas avec comme focale le bonheur en France. J'étais épaulé par le sociologue Ruut Veenhoven, une des références mondiales dans le domaine des sciences du bonheur. J'essayais de comprendre le lien entre qualité de

vie objective et qualité de vie ressentie en général, et l'écart important qui semblait exister en France. J'ai passé sept années dans les livres et les enquêtes internationales, en tentant de comprendre ce qu'était le bonheur, les terreaux favorables à son éclosion et les freins qui le bloquaient. La tentative peut paraître ambitieuse ; lorsque l'on pense à quel point son propre bonheur est évanescent et protéiforme, trouver des piliers du bonheur peut sembler difficile voire impossible...

Ayant arpenté la plupart des conférences nationales et internationales dédiées au sujet ou aux sujets plus ou moins apparentés de la psychologie positive et des études de qualité de vie, j'ai eu l'occasion de discuter avec des centaines de personnes, expertes ou non de ces sujets. J'ai ressenti la difficulté de travailler en tant qu'expert sur un sujet sur lequel tout le monde a quelque chose à dire, *a minima* sur son propre cas. Dans le domaine des sciences de la nature dont j'étais familier, je n'avais pas ce genre de problème. L'étude de l'adsorption du dibenzothiophène sur le charbon actif n'est pas le meilleur moyen pour engager une conversation dans une soirée. Personne n'ira rétorquer quoi ce soit quand vous dites que telle ou telle zéolithe est plus efficace ou plus rapide pour adsorber cette molécule (à compter que vous ayez encore un interlocuteur à ce stade de la soirée). Pour le bonheur, c'est différent : tout le monde a quelque chose à dire sur ce thème, ce qui est à la fois une richesse et une difficulté pour celui ou celle qui travaille avec ce sujet.

Me lancer dans cette aventure a été un moyen d'approfondir ma compréhension des constituants du bonheur chez tout un chacun, et indirectement chez moi. Les études réalisées m'ont permis d'atteindre des niveaux de bonheur élevés et durables,



et sans que ce livre soit une autobiographie, le lecteur ou la lectrice pourra déceler, en creux, les facteurs qui y ont mené. Il ou elle comprendra notamment qu'il est question de *distances*. Ce concept nous permettra d'appréhender ce qui nous sépare de notre propre bonheur et d'un plus grand bonheur collectif.

Travailler sur mon bonheur d'un point de vue du développement personnel et travailler sur le bonheur en tant que sociologue m'a permis de réaliser l'abîme qui séparait les deux conceptions du bonheur. Si le développement personnel m'a été d'une grande utilité et l'est encore, la tendance actuelle à individualiser le bonheur à outrance n'est pas seulement néfaste, elle est un contresens du point de vue de bonheur. De fait, marketing, injonction à « être soi », à se réaliser et être heureux. se.s ne nous ménagent pas et, ballotté.e.s par ces courants forts, nous perdons parfois notre bonheur de vue, parfois de manière durable. Nous peinons souvent à faire la part de ce qui vient de nous et de ce qui nous est imposé, à faire la part entre le « bonheur réel » et le « bonheur clandestin » (concepts que nous définirons). C'est également parce que nous ne savons pas toujours ce qui est bon pour nous. C'est pourquoi les études menées à grande échelle nous permettent de comprendre ce que nous-mêmes ne sommes pas forcément capable de voir, c'est-à-dire ce qui nous rend heureux.se.s.

Mettons-nous en quête d'une *étoile* un peu particulière, l'*étoile* de notre bonheur. Pourquoi les étoiles ? C'est une métaphore à laquelle j'ai souvent eu recours quand on me posait la question « comment est-ce possible de travailler de manière scientifique sur un sujet aussi personnel que le bonheur ? Comment faire pour généraliser un ressenti aussi intime ? ». Je