

Mickaël Mangot

Heureux comme Crésus ?

Leçons inattendues
d'économie
du bonheur

2^e édition



EYROLLES

Crésus était immensément riche. Était-il seulement heureux ?

Depuis plusieurs décennies, des chercheurs iconoclastes comparent les situations économiques et les niveaux de bonheurs individuels à travers le monde. Ces travaux, dont les résultats défient parfois l'intuition, sont aujourd'hui regroupés au sein d'une discipline au nom poétique : l'économie du bonheur.

Argent, travail, consommation... faisons-nous ce qu'il faut pour être heureux ? En évitant les clichés comme les réponses subjectives ou idéologiques, l'économie du bonheur fournit des repères bienvenus pour nos décisions, grandes et petites. Alors que le climat économique invite plus à la déprime qu'au bonheur, il est peut-être temps de prendre des leçons d'un genre nouveau...



Une deuxième édition enrichie, avec trois nouvelles leçons (sur l'immobilier, la retraite et la consommation collaborative).

LEÇON N° 2 : Envier les riches modérément

LEÇON N° 11 : Devenir propriétaire à son rythme

LEÇON N° 17 : Réserver ses vacances à l'avance

LEÇON N° 22 : Faire des cadeaux toute l'année

LEÇON N° 27 : Ignorer le salaire de son voisin de bureau



Docteur en économie, **Mickaël Mangot** dirige l'Institut de l'Économie du Bonheur. Il enseigne à l'AgroParisTech ainsi qu'à l'ESSEC à Paris et Singapour.

www.editions-eyrolles.com

 www.economie-bonheur.org

 [@mickaelmangot](https://twitter.com/mickaelmangot)

Heureux comme Crésus ?

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Nouvelle édition

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014-2017
ISBN : 978-2-212-56721-2

Mickaël Mangot

Heureux comme Crésus ?

Leçons inattendues
d'économie du bonheur

EYROLLES



Sommaire

Prologue.....	7
Leçon inaugurale : Se mettre à jour sur le bonheur	11

Partie 1

L'argent fait-il le bonheur ?

Leçon 1 : Se réjouir de vivre dans un pays riche	32
Leçon 2 : Envier les riches modérément.....	38
Leçon 3 : Réaliser l'amélioration de son niveau de vie.....	45
Leçon 4 : Ne pas laisser son beau-frère parler de son bonus.....	51
Leçon 5 : Tenir en laisse ses aspirations.....	56
Leçon 6 : Ne pas miser sur le Loto ou sur l'héritage	61
Leçon 7 : Éviter de se comparer à des personnages fictifs.....	67
Leçon 8 : Arrêter de penser que le temps, c'est de l'argent	75
Leçon 9 : Conserver le goût des plaisirs simples	81
Leçon 10 : Interroger la place de l'argent dans sa vie.....	86
Leçon 11 : Devenir propriétaire à son rythme	91

Partie 2

Consommer pour être heureux ?

Leçon 12 : Attendre avant de changer de voiture	98
Leçon 13 : Rechercher les expériences	106
Leçon 14 : Consommer ensemble.....	112
Leçon 15 : Varier les plaisirs.....	117
Leçon 16 : Limiter la consommation statutaire	123
Leçon 17 : Réserver ses vacances à l'avance.....	132

Leçon 18 : Questionner son matérialisme	137
Leçon 19 : Tester la frugalité.....	144
Leçon 20 : Pratiquer une consommation collaborative sélective .	153
Leçon 21 : Tenir son budget	159
Leçon 22 : Faire des cadeaux toute l'année.....	165
Leçon 23 : Ne pas attendre le Téléthon pour donner.....	171

Partie 3

Travailler pour être heureux ?

Leçon 24 : Tout faire pour éviter le chômage.....	178
Leçon 25 : Chercher sa vocation	184
Leçon 26 : Choisir son travail selon les bons critères.....	188
Leçon 27 : Ignorer le salaire de son voisin de bureau.....	193
Leçon 28 : Songer à se mettre à son compte	198
Leçon 29 : Réfléchir à deux fois avant d'émigrer	202
Leçon 30 : Rester maître de son temps de travail	209
Leçon 31 : Garder du temps pour des loisirs réguliers	216
Leçon 32 : Donner de son temps.....	224
Leçon 33 : Se préparer à la retraite.....	230
On récapitule : les freins et les leviers du bonheur	235
Épilogue.....	243
Index.....	247
Annexe méthodologique : Mesurer le bonheur.....	253
Bibliographie.....	257

Prologue

Je m'intéresse au bonheur. Rien de très original, me direz-vous. La seconde partie du xx^e siècle a consacré la civilisation du bonheur. En quelques décennies, le bonheur est devenu l'objectif de vie premier pour la majorité des gens, et cela dans la plupart des pays¹. Le bonheur intéresse tout le monde. Le bonheur est aujourd'hui partout : dans les médias, la pub, les livres...

Je m'intéresse au bonheur et je suis économiste. C'est plus étonnant, non ? Les économistes sont davantage connus pour disséquer les fléaux tels que les crises, les krachs, les récessions et le chômage que pour parler de bonheur, de plaisir ou de joie. Si c'était vrai avant, cela l'est moins aujourd'hui. Depuis une quinzaine d'années émerge tout un faisceau de sciences du bonheur où se mêlent la psychologie, les neurosciences et... l'économie.

En fait, des économistes un peu iconoclastes ont commencé dès les années 1970 à étudier les interactions entre les différentes variables économiques et le bonheur des individus. Mais c'est surtout à partir de la fin des années 1990 que les recherches se sont accélérées sur le sujet au sein d'un courant justement nommé « économie du bonheur ». L'économie a suivi le même chemin que la psychologie, laquelle a vu percer, à peu près à la même époque, la psychologie positive et la psychologie hédonique qui étudient les sources des émotions positives et du bien-être plutôt que les pathologies mentales.

Mais que peuvent bien avoir à dire les économistes sur le bonheur ? Le bonheur est *a priori* davantage une affaire

d'émotions et de sentiments que de gros sous. Après tout, la sagesse populaire assure que « l'argent ne fait pas le bonheur ». Savoir faire de l'argent n'implique pas que l'on sache être heureux.

Cela dit, l'économie n'est pas la finance. Étymologiquement, l'économie vient d'*oekonomia* qui, en grec, signifie « gestion de la maison ». Plus précisément, l'économie peut se définir comme la science qui étudie la meilleure gestion possible de ressources limitées en vue d'un objectif spécifié. Pour l'entreprise, il s'agit de maximiser ses profits à partir de ses facteurs de production. Et, pour l'individu, d'utiliser au mieux son temps et son argent afin d'optimiser son utilité, un concept proche du bonheur.

Les économistes sont donc bien dans leur rôle quand ils parlent de bonheur. D'autant plus que c'est l'économie qui a rendu possible le bonheur pour le plus grand nombre. Le formidable développement économique accumulé depuis la première révolution industrielle nous place aujourd'hui dans la situation enviable d'avoir le temps et l'argent pour être pleinement heureux. Comme l'a écrit Keynes dans son essai prémonitoire *Possibilités économiques pour nos petits-enfants*, paru en 1930, « ainsi pour la première fois depuis sa création, l'homme va-t-il faire face à son problème réel et permanent : comment utiliser la liberté arrachée aux contraintes économiques, comment occuper son loisir que la science et les intérêts composés auront conquis pour lui, comment vivre de manière sage, agréable et bonne ? ». Plus de quatre-vingts ans plus tard, nous sommes tous les petits-enfants de Keynes.

Pour faire face à ce défi accessible – celui d'être heureux –, nous pouvons aujourd'hui nous faire assister par ces nouvelles sciences du bonheur, et en particulier par

l'économie du bonheur. Fidèle à ses origines, l'économie du bonheur se charge d'analyser comment bien utiliser les deux ressources rares à notre disposition, le temps et l'argent, pour augmenter notre niveau de bonheur. Combien faut-il gagner pour être heureux ? Comment dépenser au mieux ses revenus ? Combien doit-on épargner ? Quel travail faut-il choisir ? Comment répartir intelligemment son temps entre travail et loisirs ? Autant de questions qui intéressent l'économiste (déviant) que je suis.

Car nous passons nos journées à prendre des décisions économiques, qu'elles soient conscientes ou bien automatiques (les habitudes...). Certaines sont bonnes pour le bonheur, d'autres clairement néfastes. Ces trente leçons d'économie du bonheur s'appuient sur les travaux de recherche les plus récents pour nous aider à adopter des comportements économiques quotidiens plus positifs, au-delà des idées reçues ou préconçues. Et distillent au fil des pages un message rassurant : nul besoin d'être riche comme le roi Crésus pour être heureux comme lui.

J'ai dit ce que ce livre est. Il me faut aussi dire ce qu'il n'est pas. Ce livre ne traite pas de manière centrale de l'influence de la situation macroéconomique sur le bonheur. Il ne cherche pas à identifier quelles seraient de bonnes politiques publiques pour le bonheur des citoyens. Il ne vise pas non plus à proposer de nouveaux indicateurs économiques autour de la notion de bonheur, à la manière du bonheur national brut initié par le Bhoutan. Il se limite à étudier comment la situation économique d'un individu et ses décisions économiques vont influencer son propre bonheur, et éventuellement celui de ses proches. Il s'agit donc d'un livre de « microéconomie du bonheur ».

Avant d'aborder ces leçons économiques un peu particulières, il me paraît pertinent de planter le décor en identifiant ce qu'est le bonheur et en présentant l'état des connaissances actuelles sur les mécanismes du bonheur. Cet ABC du bonheur est cantonné à la leçon inaugurale, qui précède et introduit toutes les autres. Plus longue que les leçons suivantes, elle ne relève pas à proprement parler de l'économie du bonheur. Si vous êtes pressé, vous pouvez très bien passer à la leçon suivante sans que cela entrave votre lecture. Ce faisant, vous vous éviteriez de lire des choses dont vous aviez une juste intuition. Mais vous risqueriez aussi de manquer des informations plus surprenantes.

Les notes en chiffres arabes renvoient en bas de page.

Les notes en chiffres romains renvoient aux références bibliographiques en fin d'ouvrage

Leçon inaugurale

Se mettre à jour sur le bonheur

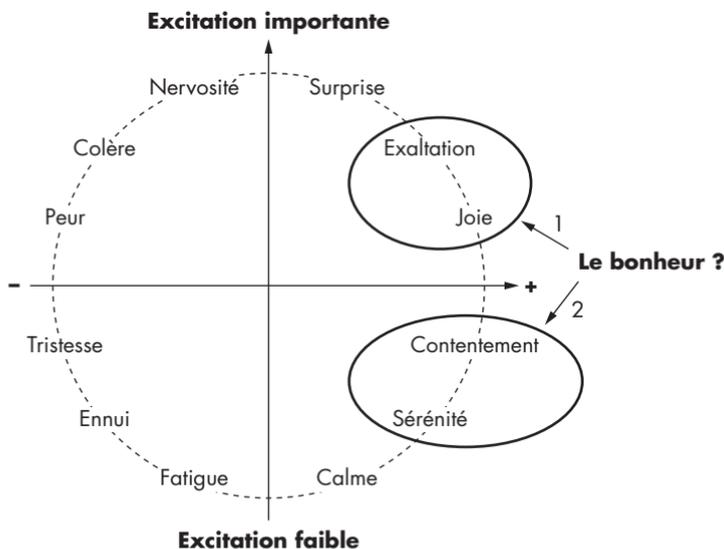
« *Le bonheur, c'est la somme de tous les malheurs qu'on n'a pas.* »

Marcel Achard

Difficile de définir le bonheur tant le concept est ambigu, polymorphe et finalement très personnel. *A minima*, le bonheur est pour l'individu qui le vit un état mental de bien-être caractérisé par la survenue de phénomènes psychiques positifs. Une fois cette amorce de définition posée, de multiples questions restent ouvertes.

- S'agit-il d'un état mental temporaire ou durable ? Dit autrement, est-on soi-même heureux ou vit-on seulement des moments heureux ?
- Quels phénomènes psychiques y sont associés ? Des émotions, des sentiments, des pensées ?
- Si le bonheur est avant tout émotionnel, à quelles émotions positives le rattache-t-on ? Il existe une multitude d'émotions positives. Toutes les émotions peuvent être différenciées selon deux axes : la valence de l'émotion (positive ou négative) et le degré d'éveil ou d'excitation de l'organisme qui l'accompagne (plus ou moins élevé). On peut ainsi rapprocher le bonheur d'émotions positives calmes ou excitées : d'un côté le bonheur-sérénité, de l'autre le bonheur-exaltation.

Figure 1. Le bonheur dans le cadran des émotions



LES PHILOSOPHIES DU BONHEUR

Traditionnellement deux approches philosophiques du bonheur se font face. L'approche hédonique considère que le bonheur relève d'une vie plaisante, caractérisée par la multiplication des plaisirs et l'évitement des douleurs. L'approche eudaimonique considère, elle, que le bonheur relève de l'expérience d'une vie juste, à la fois équilibrée, engagée (dans le service de la cité ou de Dieu) et signifiante. Cette vue, dominante dans les philosophies et spiritualités antiques aussi bien occidentales (chez Aristote, Épicure, les stoïciens, puis au sein de l'Église catholique) qu'orientales (dans le bouddhisme), voit dans ce bonheur-sagesse un bonheur supérieur au bonheur-plaisir car il serait plus conforme à l'essence même de l'homme et, de par sa nature immanente, moins volatil.

La vision eudaimonique du bonheur a progressivement perdu sa prééminence à partir de la Renaissance. Au XVI^e siècle, Ronsard et les poètes humanistes ont remis au goût du jour les plaisirs immédiats du *Carpe diem*. La Réforme protestante s'est élevée contre la doctrine de l'Église catholique selon laquelle les hommes pouvaient obtenir le salut divin par l'exercice d'une vie vertueuse. Au XVII^e siècle, Hobbes a installé l'idée d'un homme mû par ses seuls intérêts personnels et affirmé la nécessité d'institutions pour les contrôler. Au XVIII^e, les Lumières ont défendu le droit au bonheur individuel face à l'arbitraire des dictatures et des religions. Enfin, à la fin du même siècle, Bentham a théorisé le concept d'utilité, définie comme la somme des plaisirs et des douleurs de l'individu, concept qui s'est installé au cœur de la théorie économique moderne. Depuis lors, les individus sont censés, selon les économistes, maximiser leur utilité à chaque décision. *Homo economicus* est ainsi profondément individualiste et hédoniste.

LES TROIS DIMENSIONS DU BONHEUR

Les nouveaux courants de la psychologie du début du XXI^e siècle épousent ces variations. La psychologie hédonique s'intéresse au plaisir et à la satisfaction quand la psychologie positive étudie l'épanouissement des individus vis-à-vis de leurs besoins psychologiques fondamentaux.

Prenant acte des différents courants de recherche, Daniel Nettle, psychologue à l'université de Newcastle, voit dans le bonheur un terme polyvalent pour lequel on peut finalement distinguer trois niveaux. Le bonheur de « niveau 1 » traduit l'expérience de plaisirs momentanés. Le bonheur de « niveau 2 » consiste en des jugements sur

ses sentiments. Le bonheur de « niveau 3 » représente le bien-être profond que ressent l'individu qui exprime tout son potentiel.

Les sciences du bonheur reprennent aujourd'hui ce trio en différenciant trois dimensions du bonheur, auxquelles correspondent des indicateurs adaptés :

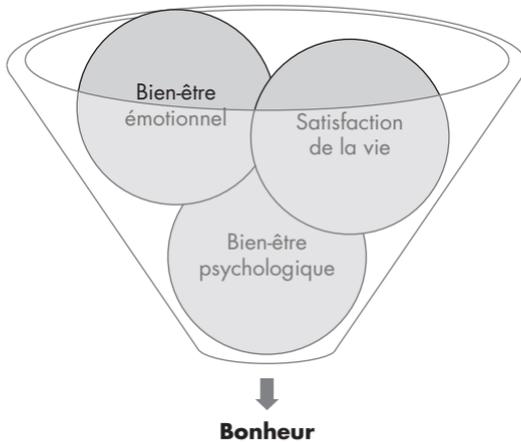
- la dimension émotionnelle, représentée par le « bien-être émotionnel » ;
- la dimension cognitive, reflétée par la « satisfaction de la vie » ;
- la dimension psychologique, traduite par le « bien-être psychologique » (sensations d'autonomie, de contrôle, de connexion aux autres, de sens à sa vie...).

Ces trois dimensions ont des temporalités différentes. Le bien-être émotionnel s'inscrit dans le court terme, la satisfaction de la vie dans le moyen terme et le bien-être psychologique davantage dans le long terme.

Nous retrouverons constamment ces trois dimensions au fil du livre. La méthode typique en économie du bonheur est en effet de croiser des données sur des comportements ou des situations économiques avec des évaluations subjectives d'une (et plus rarement plusieurs) de ces trois dimensions du bonheur¹.

1. Parmi les trois dimensions du bonheur, la satisfaction de la vie est la plus souvent étudiée par les chercheurs en économie du bonheur. La discipline gagnerait sans doute à étudier de manière plus équilibrée les différentes dimensions.

Figure 2. Les trois dimensions du bonheur



Si l'on souhaite rattacher ces trois dimensions aux écoles philosophiques évoquées précédemment, on peut dire que le bien-être émotionnel s'inscrit pleinement dans la tradition hédonique alors que le bien-être psychologique est, lui, clairement eudaimonique. Quant à la satisfaction de la vie, elle peut être associée à chacune des deux écoles philosophiques.

Cependant, chaque individu a sa propre représentation du bonheur, laquelle peut être une des trois dimensions ou un mélange de plusieurs d'entre elles. D'ailleurs, au sein même de la psychologie, le concept de bonheur manque encore d'une définition unique et consensuelle. Pour la psychologie hédonique, le bonheur se confond avec le « bien-être subjectif » et englobe le bien-être émotionnel et la satisfaction de la vie. Plus radicale, la psychologie hédonique considère que le bonheur, qu'elle assimile à l'« épanouissement » (*flourishing*), ne peut se limiter au seul bien-être subjectif et passe nécessairement par le fonctionnement optimal de l'individu. En cela il nécessite

aussi un haut niveau de bien-être psychologique. Celui-ci est atteint lorsque l'individu ressent une plénitude intérieure, avec une sensation d'autonomie dans ses décisions, de contrôle sur son environnement, d'acceptation de soi, de progrès personnel, de connexion avec les autres, de sens à la vie...

LE BONHEUR OU L'UTILITÉ ?

Même pris dans toute sa complexité, le bonheur n'est sans doute pas l'alpha et l'oméga de l'ensemble de nos choix. D'ailleurs, les économistes ne postulent pas que les choix individuels visent le bonheur. Ils lui préfèrent le concept plus général d'utilité. L'utilité se définit par défaut. C'est ce que maximisent les individus lorsqu'ils prennent leurs décisions, sans que l'économiste puisse *a priori* dire de quoi il s'agit. En économie, l'utilité est révélée par les choix.

L'utilité est par définition l'objectif qui inclut tous les objectifs, y compris le bonheur. Bien que le bonheur apparaisse comme l'objectif n° 1 de la plupart des gens, il n'est pas nécessairement le seul objectif poursuivi. On peut très bien arbitrer au détriment de son bonheur afin de défendre d'autres objectifs personnels (l'honneur, la gloire, la famille...) ou supérieurs (la patrie, la liberté, la religion...).

D'ailleurs, à les observer, rien n'indique que tous nos choix visent uniquement le bonheur. Des chercheurs qui ont disséqué les motivations des choix économiques des Américains ont obtenu que la recherche du bonheur était bien l'objectif contribuant le plus à expliquer leurs choix. Il est suivi par la recherche de statut social, puis la quête de sens, la sensation de contrôle sur sa vie et enfin le bien-être des proches¹. Sur ce point, il peut y avoir des variations culturelles significatives. Les études interculturelles

observent que le bonheur individuel est davantage valorisé par les Occidentaux, qui en conséquence le recherchent plus activement, par rapport aux Asiatiques notamment¹.

Néanmoins, même dans les pays occidentaux, on ne veut sans doute pas être heureux à tout prix. Qui accepterait de prendre le soma, la substance chimique qui offre bonheur et stabilité sociale dans *Le Meilleur des mondes* d'Aldous Huxley ? À la félicité chimique, la majorité d'entre nous préfèrent généralement une vie certes moins agréable mais plus libre, dans laquelle sont possibles l'engagement, les accomplissements mais aussi les échecs.

LES VERTUS DU BONHEUR

Laissons maintenant de côté l'utilité pour nous concentrer sur le bonheur, le sujet de ce livre. Le bonheur est un objectif vertueux. Lorsqu'il est atteint, le bonheur, en plus d'être agréable en soi, apporte avec lui un cortège d'effets positifs pour l'individu.

Au fil des recherches, les scientifiques ont pu observer la multitude de ses bienfaits. Au-delà des simples corrélations¹,

1. La corrélation est un indicateur mathématique de la tendance qu'ont deux variables à évoluer parallèlement. Le coefficient de corrélation prend une valeur comprise entre -1 et $+1$. Plus il est éloigné de zéro, plus les deux variables sont reliées fortement l'une à l'autre par une relation linéaire. Si le coefficient est positif, alors quand une variable est élevée, l'autre a tendance à prendre aussi une valeur élevée. Par exemple, la longueur des bras est fortement et positivement corrélée à la longueur des jambes. Mais la corrélation ne dit rien de la relation causale entre les variables. Un coefficient de corrélation élevé ne permet pas à lui seul de savoir si une variable (les bras) influence l'autre (les jambes), si les deux s'influencent mutuellement ou si une troisième variable (le patrimoine génétique) influence les deux variables simultanément. Il faut alors utiliser d'autres tests pour déduire le sens de la causalité.

il existe de nombreuses relations causales qui vont du sentiment de bonheur vers différents types de récompenses. Ainsi, on sait aujourd'hui que le bonheur favorise^m :

- le succès professionnel : les salariés heureux sont plus productifs, mieux évalués par leurs supérieurs, ils gagnent davantage (y compris plusieurs années plus tard) et retrouvent plus facilement un emploi lorsqu'ils connaissent un épisode de chômage ;
- le succès sentimental : les gens heureux ont plus de chances de se marier et, une fois mariés, moins de risques de divorcer ;
- les performances sexuelles : les gens heureux ont plus de rapports sexuels et sont plus fertiles ;
- de meilleures relations sociales : les gens heureux sont plus appréciés par leurs connaissances ;
- une santé physique supérieure : les personnes heureuses affichent une meilleure réponse immunitaire aux infections, une moindre réponse inflammatoire et une fréquence plus faible de maladies cardio-vasculaires ;
- une santé mentale également supérieure : les gens heureux ont moins de risques de connaître une dépression ;
- une plus grande résilience : les gens heureux se remettent plus vite des accidents de la vie ;
- des niveaux de stress et d'anxiété plus faibles ;
- une mortalité plus faible aux différents âges ;
- une espérance de vie plus longue.

Ces bienfaits s'expliquent en partie par les comportements positifs qu'engendre le bonheur. Les personnes heureuses font plus d'exercice, se nourrissent mieux (mangent par exemple davantage de fruits et légumes), sont plus promptes à nouer des relations sociales, à collaborer, à accepter des désagréments immédiats pour des récompenses futures plus importantes, à se montrer curieuses,

créatives et optimistes, etc. Ainsi le bonheur permet-il un meilleur fonctionnement de l'individu dans ses activités et son environnement, lequel finit généralement par être couronné de succès.

TROP DE BONHEUR PEUT NUIRE

Avec un bémol de taille, toutefois. Les effets du bonheur ne sont pas linéaires : ce ne sont pas les personnes les plus heureuses qui profitent systématiquement des effets les plus positifs. Les chercheurs ont pu observer que dans certaines situations, les gens affichant le niveau maximal de bonheur déclaré (10/10) semblent en subir des conséquences négatives. Ils font par exemple des études moins brillantes que les gens modérément heureux, gagnent moins^{iv}, peinent davantage à retrouver un emploi^v et affichent une mortalité supérieure^{vi}.

Une explication est qu'un niveau chronique de bonheur extrême, souvent signe d'une pathologie mentale, entraîne une surestimation de ses compétences, une sous-estimation des dangers et une moindre inhibition face à la prise de risque, lesquelles peuvent empêcher de bien adapter son comportement aux caractéristiques de son environnement.

Le bonheur total et sans interruption, nocif, n'est pas à rechercher. Pas plus que les émotions négatives ne sont à éviter systématiquement. Au contraire, s'efforcer d'accepter ses émotions négatives tendrait à diminuer l'importance qu'elles prennent et, paradoxalement, à affecter positivement le bonheur^{vii}.

LE BONHEUR DANS LE MONDE

L'excès de bonheur n'est toutefois pas le problème majeur auquel le monde est confronté. Les personnes donnant la note maximale à leur vie sont loin d'être majoritaires, même dans les pays les plus heureux.

Les données du Gallup World Poll, compilées chaque année dans le *World Happiness Report*, fournissent des renseignements précieux sur la distribution du bonheur dans le monde. Ainsi, dans son édition 2016, le rapport montre qu'en matière d'évaluation de la vie (sur une échelle de 0 à 10) :

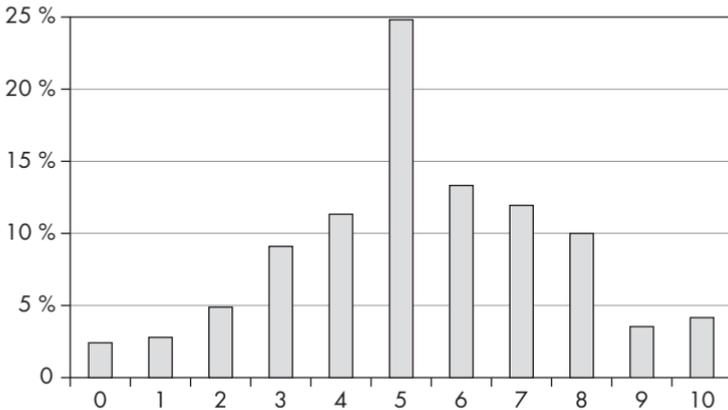
- la note moyenne dans le monde est de 5,35 ;
- la distribution à l'échelle mondiale est centrée sur la note médiane (5/10). Cette note est la note la plus souvent donnée dans le monde, ce qui ne s'observe pas dans les pays occidentaux où les notes de 7 et 8 sont les plus fréquemment citées ;
- les pays les mieux classés affichent une note moyenne entre 7 et 8 : ce sont exclusivement des pays européens (notamment d'Europe du Nord) et anglo-saxons (États-Unis, Canada, Australie et Nouvelle-Zélande) ;
- les pays les moins bien classés obtiennent des notes moyennes en dessous de 4 : ce sont des pays africains ou des pays en guerre (Syrie, Afghanistan) ;
- peu de gens se donnent la note maximale (10/10) : à peine 4 % de la population mondiale (mais 11 % dans les pays anglo-saxons et d'Amérique latine) ;
- encore moins de gens se donnent la note minimale (0/10) : ils sont environ 2 % dans le monde.

Ainsi le bonheur n'est-il pas distribué équitablement entre les individus de par le monde. Et les inégalités entre pays ou entre zones géographiques sont plutôt stables dans le temps. Année après année, ce sont les mêmes pays qui

s'accaparent les premières places des classements internationaux du bonheur. Et les mêmes qui restent cantonnés aux dernières.

La France, elle, est dans le haut du tableau, en compagnie des autres pays riches. Après avoir été 23^e en 2012, la France occupe la 32^e place dans le dernier classement mondial du *World Happiness Report 2016*, avec une note moyenne de 6,48. Elle est dans une situation intermédiaire en Europe, derrière les pays du Nord (à plus d'un point du Danemark, pays « le plus heureux » au monde) mais devant les pays méditerranéens et d'Europe de l'Est.

Figure 3. La satisfaction de la vie dans le monde –
Fréquence des réponses



Méthodologie : notes données sur l'échelle de Cantril (graduée de 0 à 10) à la question sur l'évaluation de la vie entre 2012 et 2015.

Source : *World Happiness Report 2016*.

Pour ce qui est de l'épanouissement, la forme ultime du bonheur, la proportion de personnes considérées comme pleinement épanouies est relativement faible. Il y aurait

aux États-Unis environ 20 % de personnes épanouies^{viii}. En Europe, les chiffres varient énormément selon les pays, de 6 % seulement en Russie à plus de 30 % au Danemark. Avec moins de 10 % de personnes épanouies, la France fait partie du groupe des pays européens les moins bien lotis en compagnie des pays d'Europe de l'Est et du Portugal^{ix}.

LA RELATIVE STABILITÉ DU BONHEUR

Les auto-évaluations du bonheur prennent ainsi un large éventail de valeurs quand on regarde des populations entières. Mais cette variabilité ne veut pas dire pour autant que les évaluations que donne une même personne de son bonheur évoluent fortement dans le temps, au gré des événements.

D'abord, les évaluations données par un même individu affichent une corrélation assez élevée, comprise entre 0,4 et 0,6^x, même après plusieurs années d'intervalle. Et le bonheur ne semble pas être durablement affecté par les événements de la vie, fussent-ils extrêmes, comme l'a montré une fameuse étude publiée en 1978. Cette étude, réalisée par Philip Brickman, Dan Coates (tous deux de l'université Northwestern) et Ronnie Janoff-Bulman (université du Massachusetts), s'intéressait aux niveaux de bonheur de trois groupes d'individus : des personnes qui avaient gagné à la loterie (entre 50 000 et plus de 1 million de dollars) quelques mois auparavant, des personnes paralysées à la suite d'un accident et enfin un groupe de contrôle composé d'individus n'ayant connu aucun de ces événements extrêmes. Les chercheurs ont retiré de leurs données deux faits marquants :

- les gagnants à la loterie, quelques mois après leur gain, n'étaient pas significativement plus heureux que le groupe de contrôle ;

- les accidentés étaient, eux, significativement moins heureux, même s'ils affichaient, de manière tout aussi étonnante, un niveau de bonheur supérieur à la note moyenne.

Ainsi était montrée de manière criante la formidable propension des humains à s'adapter aux événements de leur vie à moyen ou à long terme, y compris les événements extrêmes.

Ces différents résultats ont fait croire dans les années 1980-1990 que le bonheur était un phénomène psychique homéostatique, c'est-à-dire appelé à constamment revenir à son niveau de base (le *setpoint*), comme peuvent l'être sur le plan physiologique l'acidité ou la température du corps.

Mais l'histoire était incomplète. Quoique significative, la stabilité des évaluations de bonheur reste inférieure à celle des réponses aux tests de personnalité par exemple. Et si l'humain a une très forte capacité d'adaptation, il ne s'adapte néanmoins pas à tout, si bien qu'il existe des événements de la vie pour lesquels l'adaptation est incomplète, même après plusieurs années. Il s'agit surtout d'événements négatifs (le chômage, le veuvage, le handicap, les maladies chroniques), même si quelques rares événements positifs semblent aussi procurer un effet auquel on ne s'adapte pas parfaitement (les amis, le mariage et... l'activité sexuelle répétée).

Au final, le bonheur est une disposition psychologique qui est sans doute à mi-chemin entre un état (très instable) et un trait de personnalité (très stable), si bien que les chercheurs ont depuis les années 1990 quelque peu pris leurs distances avec la notion d'un *setpoint* fixé dès la naissance.

LE CODE GÉNÉTIQUE DU BONHEUR

Aujourd'hui, les chercheurs en sciences du bonheur ne nient pas pour autant toute influence génétique sur le bonheur, loin s'en faut. Certaines personnes semblent être douées pour le bonheur quand d'autres ont plus de difficultés. Et le bonheur, comme les autres caractéristiques individuelles stables, est sans doute déterminé, au moins en partie, génétiquement.

Les études sur les jumeaux fournissent un matériau incomparable pour tester cette idée. Elles permettent en effet de distinguer et quantifier ce qui relève du patrimoine génétique ou des expériences de vie dans les comportements et les attitudes individuels. En comparant la similarité des réponses de vrais jumeaux (au patrimoine génétique exactement identique) à celle des réponses de faux jumeaux (distincts génétiquement), on peut estimer à quel point l'aptitude au bonheur est d'origine génétique.

Ainsi, à partir des réponses de différents types de paires de jumeaux (vrais ou faux jumeaux, élevés ensemble ou séparément), les études sur la question^{xii} estiment qu'autour de 50 % des variations de bonheur (bien-être émotionnel ou satisfaction de la vie) entre les individus sont dues aux différences génétiques. C'est vingt fois plus que n'importe quel déterminant socio-économique (le revenu, le niveau d'éducation, la catégorie socioprofessionnelle...) pris isolément.

Plus encore, les facteurs génétiques expliquent à 80 % la composante stable du bonheur dans le temps (autrement dit le *setpoint*), laissant une portion minimale pour les autres facteurs structurels, par exemple l'éducation ou l'environnement familial. C'est ce que montre la forte corrélation dans le temps des réponses données par les vrais jumeaux,

à peine moins importante que la corrélation dans le temps des réponses données par un même individu.

INTERVENIR SUR SON BONHEUR

La génétique est donc cruciale pour le bonheur. Mais pas de place ici pour le découragement. Si 50 % des différences de bonheur entre individus sont dus à des facteurs génétiques immuables, cela laisse tout de même une proportion tout aussi importante qui relève de facteurs sur lesquels l'individu a une prise. Il n'est pas aussi vain de vouloir être heureux que de vouloir être plus grand. C'est plutôt une bonne nouvelle, non ?

D'ailleurs, de multiples interventions psychologiques existent pour doper son bonheur à court, moyen et long terme. Ces dernières années, la psychologie positive a imaginé et évalué différentes interventions positives susceptibles d'aider les individus à être plus heureux (voir encadré).

En savoir plus : les interventions positives

Vous trouverez ci-dessous une liste des interventions pour lesquelles les chercheurs en psychologie positive ont montré un effet positif significatif sur le bonheur de ceux qui les pratiquent^{xiii}.

- ▶ **Cultiver ses forces** : il s'agit d'identifier ses forces via un questionnaire puis de s'astreindre à les utiliser plus souvent, voire d'essayer de les développer. Les interventions sur les forces sont en général mieux acceptées que les interventions sur les faiblesses^{xiiii}.
- ▶ **Donner du sens** : il s'agit de trouver direction et signification pour sa vie en écrivant un récit cohérent sur sa vie passée, ou sur sa vie future telle qu'on aimerait la vivre,

ou enfin sur la personne qu'on aimerait devenir. Il n'est pas nécessaire d'écrire pour que cela soit efficace : penser régulièrement à ses valeurs et à ses objectifs a également des effets positifs sur le bonheur.

- ▶ **Savourer** : cela consiste à vivre pleinement ses expériences en évitant toute préoccupation ou distraction et à focaliser sur leurs aspects positifs. Une pratique régulière améliore la balance émotionnelle, la satisfaction de la vie et l'optimisme.
- ▶ **Exprimer de la gratitude** : différents types d'exercices de gratitude ont été proposés. Tous nécessitent au préalable de se remémorer les choses positives que l'on a vécues. Il s'agit ensuite de les répertorier ; de les compter ; de partager les émotions ressenties avec d'autres personnes ; de remercier mentalement celles qui en sont responsables ; ou encore d'écrire des lettres de gratitude à ces personnes et de les leur apporter en mains propres.
- ▶ **Témoigner de la gentillesse** : les personnes incitées à effectuer des actes délibérés de gentillesse voient leurs différents indicateurs de bonheur augmenter quand cela se traduit par davantage d'actes bienveillants. De même, le simple effort d'accorder une attention particulière aux actes de bonté que l'on a réalisés offre des bénéfices hédoniques intéressants.

Nul besoin de s'astreindre à ne pratiquer qu'une seule intervention à la fois. Les recherches initiant des personnes à ces différentes techniques ont pu constater que celles qui en utilisaient le plus grand nombre étaient aussi celles qui affichaient les améliorations de bonheur les plus significatives, et cela malgré un effort à peu près identique^{xiv}.

On sait aussi aujourd'hui que certaines activités, lorsqu'elles sont répétées, ont le potentiel de changer profondément