

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Le bonheur à toutes les sauces  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827581>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





■ Il n'y a jamais eu autant de bouquins sur le bonheur sur les rayons des libraires. Avons-nous tant de peine à l'éprouver qu'il nous faille des recettes toutes prêtes ?

D.R.

# Le bonheur

## à toutes les sauces

Un petit tour dans une grande librairie un après-midi de printemps. Au rayon bien-être, entre des méthodes de yoga et des conseils diététiques, une brochette de livres sur la vie heureuse, en dix leçons, en vingt recettes, en cinquante exercices... Vérification dans une bibliothèque: depuis cinq ans, les titres abondent. Au hasard: *Les 22 lois incontournables du bien-être*, de Greg Anderson (pourquoi 22? je n'en saurai pas plus, le livre a disparu de la bibliothèque!).

Traditionnellement, le bonheur est le champ de réflexion privilégié des philosophes. Les sages de l'Antiquité se sont à peu près tous penchés sur ce que pouvait être «la vie bonne». Le christianisme a pris le relais en promettant le salut dans l'au-delà et la providence divine. La sécularisation des

19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècles a vu des penseurs comme Nietzsche ou Freud procéder à la déconstruction en règle des dogmes religieux. Pour Freud, par exemple, les dogmes monothéistes ne sont rien d'autre que la réalisation purement imaginaire des aspirations les plus archaïques de l'enfance, ne pas mourir, ne pas être abandonné, être aimé quoi que nous fassions...

Aujourd'hui, ce sont les praticiens du développement personnel, psys, managers et thérapeutes alternatifs qui, forts de leur aura et devant la déliquescence de tous les grands credos religieux et politiques, s'emparent du sujet. Plus pragmatiques, ils n'élaborent pas de systèmes, mais s'en tiennent au quotidien et se penchent sur nos humeurs pour en déjouer les caprices.

Trois livres récemment sortis de presse s'attaquent de manières extrêmement différentes à cette problématique du bonheur. Aucun n'épuise le sujet et chacun à son tour montre que nous ne pouvons résoudre cette question uniquement par des exercices pratiques, des méthodes de conditionnement de l'humeur ou par l'étude des réponses philosophiques.

### Méthode Coué

Le bonheur est un état qui se cultive. Retrouvons-nous donc les manches... Procédant de la même manière que le savant Coué, qui basait sa méthode sur l'autosuggestion, de nombreux ouvrages de développement personnel conseillent de se répéter à l'envi que nous sommes heureux, heureux... Un brin de pensée



magique: les incantations finiront bien par faire effet. Ce bonheur individuel doit même être contagieux. Souvent soutenues par des managers, qui ne perdent pas de vue que des employés en bonne forme mentale sont plus rentables que des salariés dépressifs, ces théories offrent l'avantage de s'adresser à tous de manière simple. Certains n'hésitent pas à puiser au répertoire des spiritualités orientales un arsenal de techniques et d'enseignements, sans en discuter la pertinence.

Ce n'est pas le cas du livre de Francis Léonard, *Cultiver le Bonheur au Fil des Ans*. Si l'auteur se réfère à une sorte de sagesse commune en omettant d'en préciser les fondements, il a au moins le mérite de poser une question que beaucoup éludent: le bonheur augmente-t-il ou diminue-t-il avec l'âge? La réponse, élaborée à partir d'un sondage effectué auprès d'un groupe de seniors, se veut positive: il n'y a pas d'âge pour être heureux. Quelques conditions nécessaires comme une bonne santé et un minimum de ressources sont immédiatement avancées. Un autre présupposé nous laisse un peu perplexes: «A notre âge, écrit Francis Léonard, la vie nous a déjà appris les vérités essentielles qui ne se sont révélées que progressivement.» Le temps à lui seul rend-il sage?

Les éléments de réponse fournis par les aînés interrogés tournent autour de la pensée positive, de l'estime de soi et de la réalisation permanente de projets. Accepter de vieillir, s'intéresser aux autres, assurer un sens à sa vie reviennent comme des leitmotivs dans les témoignages recueillis. Un sens oui, mais lequel, serions-nous tentée de demander...

## Suivez le psychiatre

Deux obstacles majeurs au bonheur ne sont pas abordés dans le livre pragmatique et plutôt sympathique de M. Léonard. Il s'agit de la nostalgie du passé ou du regret des bonheurs perdus et de la projection dans l'avenir qui suppose toujours que le bonheur est à venir: «Lorsque j'aurai une maison, du temps, etc.» Ces deux conflits internes obèrent la faculté de vivre dans l'ici et le maintenant, chers aux stoïciens comme aux bouddhistes, et qui semble avoir aujourd'hui le statut d'impératif catégorique.

Le psychiatre français Christophe André, dans son essai *Vivre heureux, Psychologie du Bonheur*, a la bonne idée de se demander si nous sommes tous égaux face au sentiment de bonheur. Car, comme il n'existe nul instrument de mesure pour en calculer le degré objectif, aussi faut-il parler de sentiment ou de perception relative du bonheur. Nos humeurs, qui ont

naturellement tendance à pencher vers le pessimisme, dit-il, ont ainsi une forte influence sur notre perception du bonheur. Plus ou moins pessimistes, nous le sommes en fonction de notre éducation, de l'exemple de nos parents, des circonstances de la vie. Nous ne sommes donc pas égaux face à la félicité, certains auront plus de peine à la ressentir, et à sortir du conditionnement du malheur.

Chez le psychiatre, il y a aussi l'idée d'un travail sur soi à accomplir pour ne pas céder à la tentation du malheur, qui entrave l'accès aux moments de bonheur. «La tentation du malheur est liée à deux phénomènes: l'un est d'ordre émotionnel:

c'est la tendance à s'abandonner à la morosité (l'humeur triste), l'autre est

psychologique, c'est l'amplification des soucis et adversités du quotidien. Il est toujours plus facile, moins coûteux en énergie psychologique, de se laisser aller au sentiment de malheur que de lutter contre lui», affirme le psychiatre. Le danger de se laisser aller au malheur réside dans le fait que l'on devient peu à peu le bourreau de soi-même, en cultivant la rumination et la plainte.

L'intérêt du livre de Christophe André ne se borne pas à son démontage en règle des mécanismes du pessimisme qui se prend à tort pour une forme de lucidité. S'il prône l'optimisme, il précise que «l'optimisme ne se limite pas à une attitude mentale (être confiant dans l'avenir), il se traduit par des attitudes plus actives et des comportements plus concrets face aux difficultés de l'existence». L'expérience du clinicien, appuyée par les témoignages de ses patients, aboutit à une sorte de méthode du «vivre léger» pragmatique et assez minimaliste, basée sur l'identification progressive de petits bonheurs.

Rousseau disait: «L'espèce de bonheur qu'il me faut, ce n'est pas tant de faire ce que je veux que de ne pas faire ce que je ne veux pas.» Curieusement, parce que ses prétentions sont modestes et fondées sur le constat de la difficulté à vivre heureux et à sortir de ces états d'âme, le livre d'André est un outil précieux au mieux-être, intelligent et emblématique d'une époque en peine de transcendances.

Le propos de Luc Ferry est d'un autre ordre. La question de «la vie réussie» n'a cessé de préoccuper les philosophes, aussi le ministre français de l'Éducation nationale, et par ailleurs philosophe, se livre-t-il, dans son essai, à une brillante rétrospective des réponses qui nous parlent encore aujourd'hui. Mais la thèse de Ferry ne se limite pas à un «discours sur», la philosophie, pour lui comme pour les Grecs,

est une activité intellectuelle inséparable d'une attitude de vie. Il adhère donc à la phrase d'un autre philosophe français contemporain, André Comte-Sponville, qui propose de «penser sa vie et vivre sa pensée». Et l'intellectuel de se révolter contre le fait que le sujet du bonheur ait déserté l'espace de la pensée contemporaine, «tout se passe comme si, écrit-il, l'antique question de la vie bonne n'avait plus de pertinence hors de la dimension subjective et intime de la seule sphère privée».

Comment se sortir du matérialisme qui nous définit comme des êtres entièrement déterminés et privés du choix de leur destin? Et si notre monde désenchanté s'interrogeait à nouveau sur la transcendance, sur une nouvelle doctrine du salut

laïc qui nous permette de vaincre nos peurs et en particulier celle de la mort?

Et si, aux recettes de bonheur à la mode, on substituait un peu de sagesse? «Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour philosopher, puisqu'il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour être heureux», affirmait Epicure.

Bernadette Pidoux

» A lire: *Cultiver le Bonheur au Fil des Ans*, Francis Léonard, Editions Jouvence. *Vivre heureux, Psychologie du Bonheur*, Christophe André, Editions Odile Jacob. *Qu'est-ce qu'une Vie réussie?*, Luc Ferry, Editions Grasset.

## L'argent ne fait pas le bonheur

Ah! si seulement je gagnais le gros lot! Une étude a porté sur ces fameux chanceux qui ont remporté la cagnotte. Au bout d'une année, ils ne se déclarent ni plus ni moins heureux que les autres. Passé la grande joie à l'annonce du gain, ils se trouvent au même point de bien-être qu'avant. Le psychiatre Christophe André conclut: «Les très pauvres ont plus de risques d'être malheureux à cause de leur pauvreté, les très riches ont quelques chances, s'ils s'y prennent bien, d'être un peu plus heureux. Et entre les deux, pas grand-chose à attendre de l'argent pour le bonheur...»