

# La vérité sur le bonheur

Je suis toujours assez méfiant quand je lis ou que j'écoute sur Internet des auteurs de psychologie populaire parler du bonheur. Par contre, l'autre jour, je suis tombé sur une vraie spécialiste de la question : la Dre Sonja Lyubomirsky, de l'Université Riverside, en Californie.

Ce que j'ai lu et entendu m'a fait le plus grand bien. Je résume ici le résultat de ses recherches. Premièrement, la spécialiste affirme tout de go : la beauté, la richesse, le succès et la santé n'influencent en rien le bonheur, qui est avant tout une affaire de génétique.

En fait, nous avons tous ce qu'elle appelle un set point, ce qu'on pourrait traduire par « niveau de base ». Un peu comme chacun possède un poids de base. Certains sont prédisposés à faire un peu d'embonpoint alors que d'autres restent minces. Eh bien, c'est un peu la même chose pour le bonheur.

Deuxièmement, selon le résultat de ses recherches, on est toujours porté, quoi qu'il arrive, à revenir à son set point, à son niveau de base. En d'autres mots, si un événement gai ou triste survient dans notre vie (gagner à la loterie ou perdre une jambe), pendant un certain temps on sera plus gai ou plus triste, mais après quelques mois on reviendra à notre set point.

Est-ce à dire qu'on est pris avec notre tempérament, gai ou triste, et qu'il n'y a rien à faire ? Oui et non, répond la spécialiste, car dans la mesure où nous sommes prêts à faire des efforts (comme pour quelqu'un qui a tendance à grossir), nous pourrions nous maintenir un peu au-dessus de notre niveau de base.

Les méthodes sont connues : vivre le moment présent, briser la routine, cultiver l'optimisme, être actif, avoir des amis, des projets, etc. Néanmoins, les choses ne sont pas si simples. Pourquoi ? À cause de ce que Mme Lyubomirsky appelle « l'adaptation hédonique ».

*(Suite page suivante)*

C'est que l'être humain s'habitue toujours à la situation dans laquelle il se trouve. C'est ça, l'adaptation hédonique. Par exemple, on a beau se faire de nouveaux amis, entreprendre de nouvelles activités et être, comme de fait, plus heureux, après un certain temps, on va s'habituer à notre nouvelle vie plus heureuse et, peu à peu, notre sentiment de bonheur va revenir à son niveau initial, à son set point.

Déprimant, tout cela ? Pas du tout ! C'est au contraire fantastique de savoir que l'adaptation hédonique fonctionne dans les deux sens. Ainsi, si nos conditions de vie se dégradent (faillite, crise économique, cataclysme, etc.), on va s'habituer à notre vie plus difficile et peu à peu notre sentiment de bonheur va revenir à son set point. Moi, ça me rassure !

Conclusion ? La chercheuse croit qu'on devrait s'efforcer de rendre sa vie et son environnement agréable, mais ensuite accepter son set point et ne pas trop s'en faire avec ça.

Je suis bien d'accord avec elle. C'est vrai qu'on valorise un peu trop le bonheur dans notre société. Pour bien paraître, on dirait qu'il faut continuellement avoir l'air radieux et pimpant. Être « ordinairement » heureux, c'est pas mal aussi, non ?