

Michel Guernonprez

Les quatre bonheurs

Extrait du livre
[Les quatre bonheurs](#)
de [Michel Guernonprez](#)
Éditeur : Éditions Ellébore



<http://www.editions-narayana.fr/b14592>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
<http://www.editions-narayana.fr>



TECHNIQUES DUBONHEUR - BONHEUR ETSCIENCE

L'opposition, schématiquement appréhendée, du stoïcisme et de L'épicurisme, est si évidente que le bonheur semble une idée grecque. La philosophie s'en est progressivement détournée, plus encore au XX^e siècle, happée par le social et le collectif alors que le bonheur reste strictement individuel. Il revient, avec des travaux savants de grandes universités, porté par la culture des droits, le succès des loisirs, les trente-cinq heures, la séparation du sexe et de l'attachement, la dictature du principe de précaution, la publicité des marques¹, l'effondrement des religions, la naïveté et le conformisme des choix.

Le Figaro du 6 juillet 2007, p. 18, présente une enquête de politique économique intitulée: «Les économistes mettent le bonheur en équation. »

Il y est question d'apprécier et de mesurer le « bonheur national brut » à la manière du PIB. On y voit le classement de plusieurs pays en fonction des déclarations aux enquêteurs de leurs citoyens. Le Danemark caracole en tête avec une note de bonheur de 8,2 sur 10, suivi par la Suède, les États-Unis et l'Allemagne. Au bas du tableau se traînent la Russie et, pire, le Zimbabwe avec la note 3,3. La France ne se distingue guère dans l'échelle du bonheur national avec un 6,5 comme les Philippines. L'étude est complétée par une curieuse rubrique qui mesure «l'espérance de vie heureuse pondérée de la note de bonheur», sans le moindre humour, et où la France gratifie ses citoyens de l'âge moyen de 51,4 ans de bonheur.

Le professeur Ruut Veenhoven de Rotterdam a ainsi calculé un « bonheur national brut» (BNB) pour 95 pays sur les 25 dernières années et il nous donne les conditions de la vie heureuse telles qu'elles ressortent de son enquête :

Voici les cinq critères les plus déterminants du bonheur selon les Danois, habitants du pays le plus heureux d'Europe: la santé, la

¹ Le Club Méditerranée a fait du bonheur son slogan de l'année 2008.

richesse, l'éducation, le sens de l'identité nationale, la beauté des paysages.

Et notre sociologue de conclure: «Il est possible d'améliorer le bonheur d'un grand nombre de gens, et la meilleure façon d'y parvenir est de privilégier la liberté et la justice. La croissance économique n'est pas susceptible d'ajouter considérablement au bonheur, pas plus que la réduction des inégalités ou une plus grande protection sociale dans une économie d'abondance.»

La conclusion ne reflète pas vraiment les statistiques puisqu'elle énonce des valeurs fondamentales comme facteurs d'un plus grand bonheur, au détriment des considérations économiques, et confirme ainsi l'analyse des plus sévères philosophes. Mais il s'agit ici du bonheur appréhendé sous un angle collectif, et on peut se demander quel est le degré de coïncidence entre les réponses à des questionnaires orientés vers des questions matérielles et la satisfaction intime de chacun. Un Danois chômeur et infirme, trompé par son épouse et cancéreux par surcroît, est-il heureux parce que Danois?

Le roi du Bhoutan, dès les années 1980, a décrété qu'un BNB, ou bonheur national brut serait l'objectif de son gouvernement. Il partait du constat que la richesse ne fait pas le bonheur; elle était d'ailleurs hors de portée de ce petit pays isolé dont les seules ressources sont naturelles, l'eau surtout dont il vend à l'Inde l'électricité produite. Le roi du Bhoutan a donc décidé que ses sujets seraient heureux si l'on sauvegardait la nature, si l'on limitait et taxait le tourisme, et si l'on améliorait la santé et l'éducation. Il a même envisagé de créer un parti politique. Comme quoi l'utopie, cette recherche de plus de bonheur collectif, provoque malgré sa naïveté, de sages décisions. Malgré un récent soupçon de démocratie, Le Bhoutan n'en a pas moins, encore aujourd'hui, un des plus bas niveaux de vie du monde.

Les clients des psychanalystes sont à la recherche d'un peu plus de bonheur: ont-ils sonné à la bonne porte? «Une société obsédée par le bonheur doit être vraiment désespérée, non ? » interroge le psychanalyste Adam Phillips. C'est que

le bonheur est suspect pour la psychanalyse, malgré l'attente des clients. Encore plus suspect quand on recherche des moyens collectifs de l'atteindre.

La psychanalyse aide l'adulte à surmonter son enfance et des fragments cachés de son histoire. Elle vise à permettre un regard vierge sur le présent et sur l'autre, elle est cruelle, parfois destructrice. Quand elle permet le bonheur des analysés, ce n'était pas son but car la cure de psychanalyse ne vise pas à produire du bonheur mais de la vérité. Vérité si novatrice pour l'analysé qu'elle se traduit aussi souvent par des déceptions et des drames existentiels que par davantage de bonheur. La pulsion de mort s'oppose à l'idée du bonheur. Sigmund Freud sous la double conception d'Éros et de Thanatos ajoute à la fondamentale pulsion sexuelle celle de l'autodestruction, de l'anéantissement. Cette approche de la psychanalyse rigoureusement freudienne est donc une vue si pessimiste que le bonheur y est définitivement inaccessible.

Si la psychanalyse recherche la vérité des hommes dans leur passé, l'existentialisme au contraire ne leur reconnaît que des déterminants à vivre et à se former. Il n'y a ni essence ni Dieu et «l'homme n'est que la somme de ses actes.» Jean-Paul Sartre a fait la guerre : il a combattu l'inconscient à Saint-Germain-des-Prés. La jeunesse en son Quartier Latin, au lendemain de l'Occupation, s'est enthousiasmée pour ce programme qui associait beaucoup d'espoir à plus de cette liberté si cruellement brimée pendant les années dures de la présence allemande avec tant de peurs, de manques et de contraintes. La Libération par les armes était complétée par un grand souffle libérateur venu de la philosophie. Et en musique avec Boris Vian, Juliette Gréco, Stéphane Grappelly et Sydney Bechet. Quel comble de bonheur !

Le bonheur dans un tel programme se conquiert chaque jour dans la joie et des expériences nouvelles et inouïes, affranchi des ornières des conventions et des interdits. Sartre montre l'exemple par l'union libre et une sexualité anarchique. Mais hélas pour finir par l'alignement sur un marxisme qui lui a fait dire que le régime de la Russie soviétique est le plus libre possible...

Les solutions d'ensemble ne sont jamais celles qui conviennent à la personne, car la personnalité définit précisément ce qui différencie le groupe.

Le bonheur et la physiologie sont désormais liés pour le meilleur et pour le pire. Les progrès de l'imagerie cérébrale et des neurosciences suggèrent une nouvelle définition du bonheur, puisque celui-ci se caractérise par un ensemble de signes objectifs de plusieurs aires cérébrales et par l'action d'hormones et de neurotransmetteurs.

Ainsi Christian Boiron¹ propose-t-il celle-ci : « Le bonheur est un état psychophysiologique qui caractérise le bon fonctionnement de l'organisme ; il traduit en particulier l'harmonie entre les deux parties du cerveau dotées d'un pouvoir de décision : le limbique et le néocortex ou en d'autres termes le cerveau des automatismes et celui de la réflexion personnelle. »

Plus précisément, les neurosciences ont déterminé l'activation de certaines zones cérébrales des « réputés heureux », tels les moines bouddhistes entraînés à la méditation. D'une part le cortex préfrontal gauche et d'autre part des structures profondes, l'insula et l'amygdale. On peut imaginer que l'activation corticale soit plutôt en relation avec les éléments de bonheur liés au conscient et à la raison et les structures profondes à la part intuitive et inconsciente des facteurs de bonheur. Une telle distinction n'est encore que du domaine hypothétique, fondée sur la logique de l'ensemble des fonctions cérébrales.

Autrement dit, le bonheur se voit. Il ne se voit pas à votre mine épanouie, à votre sourire, à vos gestes d'allégresse ni à votre air guilleret, non, il se voit sur l'écran de l'expert en imagerie cérébrale. Un sourire est trompeur, une image scientifique, non. La philosophie n'a plus qu'à s'incliner.

Il ne semble pas que le bon heur soit l'objectif principal des sorciers de la science de pointe. Des chercheurs anglais et américains de Cambridge ou Harvard ont proposé de doper tous les cerveaux ou presque à l'aide de psychostimulants. Ils les considèrent utiles

¹ Christian Boiron, *La source du bonheur est dans notre cerveau*. Albin Michel. 1998.

pour améliorer la productivité au travail et augmenter les capacités cognitives. Les pilules «boostant» le cerveau sont déjà utilisées par près de 10 % des étudiants américains. «*Enhancement*» est le nouveau mot d'ordre parmi les transhumanistes conquis par les nanotechnologies. Certains scientifiques s'y opposent. En France, nombre d'experts récusent cet usage de pilules de la mémoire ou de la concentration sur des individus bien portants et insistent sur leurs effets secondaires. Est-ce un combat d'arrière-garde ? Les industriels de la pharmacie participent au débat, mais aussi les fabricants de cosmétiques ou d'aliments car un marketing en plein essor se dessine dans ce domaine. Booster le cerveau avec des psychostimulants modifie les capacités d'une partie de l'humanité et pose donc de redoutables questions éthiques¹. Quand la moitié de l'humanité sera, grâce à la chimie, à des greffes d'organes, à des microstimulations endocérébrales, plus performante que l'autre, que deviendront les «gens normaux»? La compétition ne sera-t-elle pas faussée comme aujourd'hui une épreuve cycliste? Où sont des conditions de bonheur dans la course à la performance, de quel prix faudra-t-il payer l'entrée dans la nouvelle élite?

¹ Jean-Michel Besnier, *Demain les posthumains*. Hachette Littératures 2009.



Michel Guermontprez

[Les quatre bonheurs](#)

Précis philosophique du bien-vivre

416 pages, broché

publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

www.editions-narayana.fr