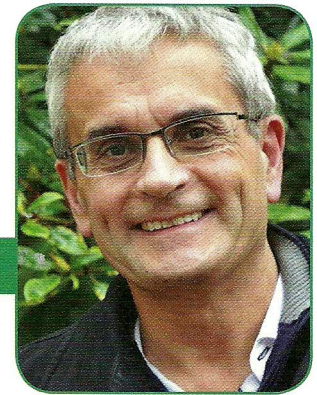


# Il n'y a pas de honte à être heureux



Entretien avec Jacques Lecomte, réalisé par Christine Kristof-Lardet

Qu'est ce qui fait que l'on peut se dire heureux ou que l'on a "réussi" sa vie ? Quels sont les éléments fondamentaux qui peuvent donner du sens à notre vie ? Pour le psychologue Jacques Lecomte, considérer la jonction entre "sens" et "bien-être" est capital quand on parle du bonheur. L'un ne va pas sans l'autre. Dans le même temps, il nous amène à distinguer trois grandes zones de sens : les relations, les convictions et l'engagement. De la conjonction entre ces trois zones résulte une lecture plus ou moins positive de notre vie. Porter clarté sur nos fonctionnements, et distinction sur les différentes structures psychologiques qui nous habitent, permet de poser le questionnement sur le sens de la vie de façon plus fine.

## Qu'est-ce qui vous a amené à vous intéresser à la question du sens d'un point de vue psychologique ?

C'est dans le cadre de la psychologie positive - dont un des thèmes est le bonheur - que j'en suis venu à m'interroger sur la question du sens. J'avais l'impression que le mot "bonheur" ne recouvrait pas du tout les mêmes choses selon les individus. J'ai essayé de comprendre ces différences, et la question du sens a émergé. À travers la lecture des philosophes grecs et les travaux de psychologie positive contemporains, je suis arrivé à cette conclusion que le bonheur réside dans l'association de deux éléments, **le sens** et **le bien-être**, qui sont des notions proches mais pas équivalentes.

## Que nous disent les penseurs grecs sur le bonheur ?

On traduit par *bonheur* deux mots qui étaient très différents : **l'hédonisme** (le bonheur par le bien-être, la satisfaction momentanée), et **l'eudémonisme** (le bonheur par l'activité philosophique et l'action dans la cité). Du côté de l'eudémonisme (mot qui, paradoxalement, a quasiment disparu), on parle de Socrate, Aristote et Platon... Dans le mot "eu-démonisme", le "eu" d'euphorie signifie en gros "esprit divin" et a donné le mot "démon" dans le sens d'un mauvais esprit divin. Quand Socrate dit : "*mon eudaimon me disait de...*", cela évoque la conscience morale. Du côté de l'hédonisme (mot qui lui, est resté), on parle de Calliclès et d'autres penseurs. De grands débats se tenaient entre partisans de l'hédonisme et de

l'eudémonisme; je suis arrivé à la conclusion que c'est, en fait, l'association des deux qui est la clé. Les travaux de la psychologie positive ont permis d'affiner l'idée que "bien-être" et "sens" sont les deux composantes majeures du bonheur.

## Qu'est-ce que la psychologie a ajouté à la question philosophique sur le sens ?

La psychologie a apporté des interrogations importantes, notamment à travers de grandes enquêtes à échelle internationale. Les réponses soulignent la nécessaire jonction entre bien-être et sens d'un côté, mais aussi des trois grandes facettes du sens qui répondent à la question "*qu'est-ce qui donne du sens à votre vie ?*":

- 1. Les relations affectives** (amour, amitié, parentalité, filiation). Ce qui est particulier à ce premier point, c'est qu'il est statistiquement celui qui arrive toujours en tête, quels que soient l'âge, le sexe, la culture, le milieu socio-économique, le pays.
- 2. Nos valeurs, nos croyances, nos convictions** (religieuses, politiques, philosophiques, environnementales).
- 3. L'engagement dans l'action**, dans le monde professionnel, associatif ou autre.

En résumé, on donne sens à notre vie de trois manières : par le cœur, par la tête et par la main.



### **Pouvez-vous donner plus de détails sur ces manières de vivre le sens ?**

Concernant les relations affectives par exemple, l'amitié d'une façon générale est vécue différemment par les hommes (plutôt côte à côte dans l'action ensemble) et par les femmes (plutôt face à face dans l'échange émotionnel). Quant à l'amour, le psychologue américain Robert Steinberg évoque "la théorie triadique de l'amour" qui distingue trois composantes ; la passion, l'intimité et l'engagement. Lorsque ces trois éléments se conjuguent, il parle "d'amour accompli". Lorsqu'il manque un composant, le sens peut être déficient. Il existe aussi des interrogations autour du "bonheur d'être parent". En effet, même si globalement les gens se disent heureux d'avoir des enfants, la période où se situe le niveau de bonheur le plus élevé est, paradoxalement, celle sans enfants. La distinction entre sens et bien-être devient alors essentielle. Avoir des enfants donne du sens à la vie, mais le bien-être au quotidien, lui, s'en trouve diminué.

Sur le plan des convictions, les travaux montrent que les croyances philosophiques et religieuses ont tendance à apporter un surcroît de sens aux personnes. Cela rejoint peut-être l'interrogation de Tolstoï qui, voyant les gens du peuple vivre dans une grande simplicité, joie de vivre et piété, mais ayant lui-même un regard moqueur sur la religion et étant

fortement déprimé, a vécu une profonde conversion chrétienne à leur contact. Le fait de vivre une vie communautaire de surcroît ajoute certainement au bonheur.

Concernant l'engagement dans l'action (qu'il s'agisse d'un cadre professionnel ou bénévole), il semble d'autant plus porteur de sens qu'il possède une dimension altruiste ; quand la dimension du cœur rejoint celle de la main.

### **Comment découvrir ce sens de la vie ?**

En général, on donne du sens à sa vie sans se poser la question du sens... Vivre, aimer, s'engager dans la vie, aller voir des amis, participer aux restos du cœur... sans chercher à ce que cela donne sens à notre vie, mais finalement cela en donnera. Viktor Frankl avait su redonner espoir aux personnes qui partageaient son quotidien dans les camps de concentration en leur disant : *"l'important n'est pas ce que nous attendons de la vie mais ce que la vie attend de nous"*. Nous avons tous une mission sur terre qui n'est pas programmée à la naissance, mais nous avons un tempérament, nous rencontrons des gens, nous faisons des expériences... et petit à petit, nous allons construire le sens de notre existence, le sens d'une mission qui nous correspond et que nous allons découvrir au fil des ans.

### Quels sont les critères de discernement pour savoir ce qui fait vraiment sens pour moi ?

Il ne faut pas hésiter, surtout quand on est jeune, à tester des choses : *"il ne savait pas que c'était impossible, alors il l'a fait"*. Nous devons apprendre à écouter ce qui est bon pour nous, et la joie, en ce sens, est un outil de discernement important. L'impact que notre engagement aura sur le monde et les autres est important dans la mesure où la satisfaction des personnes bénéficiant de notre action augmentera notre satisfaction à la faire. Une spirale vertueuse se met en route. En résumé, notre action dans la vie doit à la fois correspondre à ce que nous sommes vraiment et être au service des autres.

### Qu'est-ce que l'âge nous apprend de la vie ?

Une des découvertes de la psychologie positive est d'avoir mis en évidence le fait que, statistiquement, la période la plus heureuse de l'existence correspond au troisième âge. Le fait d'être diminué dans ses fonctions biologiques et corporelles n'influe donc pas forcément négativement. Par contre, avec l'âge, on acquiert une certaine sagesse, on sait hiérarchiser les priorités, on mesure ce qui est le plus important et ce qui fait sens, au-delà de la diminution des capacités physiques ou, justement, grâce à elles. Certains travaux empiriques amènent des constats troublants concernant la peur de la mort. Par exemple, les gens ayant eu une vie qui ne les satisfait pas, ont très souvent peur de la mort, alors que le sentiment d'une vie accomplie, lui, amène la satisfaction de vivre un chemin de sens, d'avoir laissé une trace sur la terre. La dimension spirituelle du sens de notre vie permet d'avoir moins peur de la mort.

### Qu'est-ce qui pour vous fait sens dans votre vie ?

En ce qui me concerne, j'ai la chance de vivre ces trois facettes ; sur les relations affectives, je suis marié avec une épouse que je trouve formidable, qui incarne au quotidien le bonheur de vivre, la gentillesse, j'ai trois enfants adultes, je suis grand-père... Si je prends l'aspect des convictions et des valeurs, je suis chrétien, j'ai vécu une expérience de conversion à l'âge de 18 ans et, en une nuit, je suis passé de la haine à l'amour et au pardon. Concernant le troisième aspect, celui de l'action, mon travail consiste depuis quelques années à m'efforcer de transmettre et à répandre de l'amour autour de moi. Je suis heureux. Ma vie a du sens... cela en est parfois presque indécent. Mais Camus ne disait-il pas : *"il n'y a pas de honte à être heureux."* ?

**Jacques Lecomte** est docteur en psychologie, président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive. Il a enseigné à l'Université de Paris Ouest Nanterre et à la Faculté de Sciences Sociales de l'Institut Catholique de Paris. Ses travaux portent essentiellement sur la psychologie positive (notamment résilience, sens de la vie et bonté humaine). Il s'intéresse aujourd'hui à l'impact social d'attitudes et de valeurs telles que la confiance, la coopération, le respect et la solidarité, que ce soit dans l'éducation, la santé publique, l'entreprise, etc.

Voir le site : [www.psychologie-positive.net](http://www.psychologie-positive.net)

Il est l'auteur de divers ouvrages, dont :

- *La bonté humaine*. Ed. Odile Jacob, 2012.
- *Élixir de bonheur*. Ed. Interéditions, 2010.
- *La résilience : se reconstruire après un traumatisme*. Ed. Rue d'Ulm, 2010.
- *Introduction à la psychologie positive*. Ed. Dunod, 2009 (direction d'ouvrage).
- *Donner un sens à sa vie*. Ed. Odile Jacob, 2007.

