

Happycratie : comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies

Note de lecture

Edgar Cabanas et Eva Illiouz, traduit de l'anglais par Frédéric Joly,
Ed. Premier Parallèle, 2018

Le bonheur n'est pas dans le pré, il est partout : dans l'entreprise, à l'hôpital, dans un bidonville, sur un théâtre de guerre et jusque dans un verre de Coca Cola. Le bonheur se construit, s'enseigne et s'apprend. Il est à la portée de tout un chacun, mieux : il est du devoir de tous, question de « positive attitude ». Malheur donc à ceux qui ne souscriraient pas à cette « tyrannie du bonheur », véritable emprise que dénoncent les auteurs.

Dans cet ouvrage prenant et fort documenté, les chercheurs Edgar Cabanas et Eva Illiouz -respectivement docteur en psychologie et sociologue-, décortiquent un à un les rouages de cette pseudo-science qu'est la psychologie positive, véritable écran de fumée. À commencer par sa prétendue nouveauté.

Car, il y a quelque 120 ans déjà, le pharmacien Emile Coué résumait, en une phrase-clef, sa nouvelle méthode fondée sur l'autosuggestion : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Un mantra à répéter 20 fois le matin et 20 fois le soir, pour « conditionner l'imagination de manière favorable ». La méthode de ce précurseur de la psychologie comportementale et de la pensée positive offrait alors deux avantages non négligeables: elle ne faisait pas de mal et ne coûtait rien.

Tel n'est pas le cas aujourd'hui, où « l'industrie du bonheur brasse des milliards d'euros », avec des résultats lucratifs pour ses promoteurs et plus qu'incertains pour les autres.

Au départ, donc, était Martin Seligman, psychologue américain et auteur, en 2000, d'un « Manifeste introductif à une psychologie positive », suite à une expérience personnelle, qualifiée par lui-même d'« illumination ».

« Seligman avait trouvé sa mission, lit-on dans *Happycratie*: créer une nouvelle science du bonheur capable de montrer en quoi la vie mérite d'être vécue et de révéler les clés psychologiques de l'épanouissement personnel ».

Elu à la présidence de l'American Psychological Association, Seligman, pour avoir inventé un nouveau paradigme, reçut d'innombrables contributions financières

(un montant total de 37 millions de dollars dès 2002). La « science du bonheur » était née et, avec elle, une flopée de cursus universitaires spécialisés, d'ateliers, de congrès, de publications, qui devaient se répandre comme tâche d'huile à travers le monde.

« Bien vite, notent les auteurs de l'ouvrage, les « psychologues positifs » commencèrent à s'intéresser à des secteurs lucratifs tels que le coaching, générant à lui seul plus de 2,35 milliards de dollars chaque année. »

Il ne s'agissait plus de rendre heureux les gens malheureux, encore fallait-il convaincre ceux qui l'étaient naturellement d'améliorer leur bien être personnel. Comme le disait le Docteur Knock de Jules Romains, « Tout bien portant est un malade qui s'ignore ».

En poussant un peu le paradoxe, on pourrait dire que tout employé licencié, pour peu qu'il ait la « positive attitude », a de la chance : n'est-ce pas là l'occasion idéale pour exercer enfin le métier dont il avait toujours rêvé au fond de lui-même ? Comme dans le film *On the air*, où l'on voit un liquidateur, incarné par George Clooney, vanter à celui qu'il a licencié les nouvelles opportunités qui s'offrent à lui.

La positivité est désormais à l'œuvre dans tous les secteurs de la société. En entreprise, chacun se doit de devenir flexible, autonome et créatif, aidé en cela par les techniques de « self-help » et la culture des coaching, méditation, hypnose, ennéagramme, etc. Les rayons des librairies croulent sous les manuels d'« happycondriaques », devenus les papes du bonheur. La France n'en manque pas.

Les institutions se sont mises de la partie. En 2012, l'ONU a déclaré le 20 mars Journée internationale du bonheur, quand Coca-Cola implantait son Institute of Happiness à travers la planète, l'émir de Dubaï créant pour sa part un « ministère du bonheur ».

À en croire tous les promoteurs de la « positive attitude », la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie seraient de notre propre responsabilité. Et un moyen d'éviter que les individus réfléchissent aux causes sociales de leurs difficultés ?

Selon les auteurs, « les valeurs « méritocratiques » et individualistes qui sous-tendent l'idéologie du bonheur occultent totalement les différences de classe, pourtant fondamentales, les prosélytes de cette idéologie préférant l'égalité des chances psychiques à l'égalité des conditions ». Comme le note l'intellectuel britannique Terry Eagleton « s'il est sûr que nous avons besoin d'espoir, nous n'avons certainement aucun besoin de l'optimisme tyrannique, conformiste et presque religieux qui accompagne désormais l'idée de bonheur ».

