

Happycratie **Comment l'industrie du bonheur a pris le** **contrôle sur nos vies.**

Edgar Cabanas et Eva Illouz

Édition Premier Parallèle

2018 - 267 pages.



Comment ai-je découvert ce livre ?

Au hasard d'une émission radiophonique sur France culture.

Ensuite, je l'ai recroisé de nombreuses fois sur les radios, dans des quotidiens nationaux et régionaux... un joli succès médiatique !

Quelques mots sur les auteurs...

Directrice d'études à l'EHESS, Eva Illouz enseigne la sociologie à l'Université de Jérusalem et à celle de Princeton, aux Etats-Unis. Ses travaux portent sur la marchandisation des émotions et ce qu'elle appelle le "capitalisme affectif". Elle pense que les émotions sont le reflet de normes et que les sentiments sont fabriqués par la société.

Elle est notamment l'auteure de « Les Sentiments du capitalisme » et de « Pourquoi l'amour fait mal » (tous deux parus au Seuil).

Docteur en psychologie, Edgar Cabanas enseigne actuellement à l'université à Madrid. Il est par ailleurs rattaché à l'Institut Planck de Berlin. Ses travaux portent sur les usages politiques, économiques et sociaux du bonheur, tel qu'il est aujourd'hui envisagé, conçu et « vendu » par la psychologie, notamment positive.

Eva Illouz invitée de l'émission La Grande Table (France culture) :

<https://www.franceculture.fr/emissions/la-grande-table-2eme-partie/heureux-qui-comme-moi-je>

Quelques mots sur le document...

Ce livre s'organise en cinq grands chapitres :

- Introduction.
- Raviver l'individualisme.
- La positivité à l'oeuvre.
- Ego heureux à vendre.
- Le bonheur, nouvelle norme.
- Conclusion.

Ce que je retiens de cette lecture...

Depuis la fin des années 90, une « science » du bonheur a fait son apparition : la psychologie positive. Elle s'efforce de donner une légitimité scientifique à une idée fort simple : le bonheur se construirait, s'enseignerait et s'apprendrait. Il suffirait d'écouter les experts et d'appliquer leurs techniques pour devenir heureux.

Les auteurs dissèquent ce phénomène de société devenu une véritable tyrannie et surtout une industrie juteuse.

L'injonction au bonheur est en effet le pilier d'une véritable industrie. Le bonheur est une bonne affaire et les entreprises actuelles, start-up en tête, se développent de plus en plus dans ce sens.

L'industrie du bonheur, qui brasse des milliards d'euros, affirme ainsi pouvoir façonner les individus en créatures capables de faire obstruction aux sentiments négatifs, de tirer le meilleur parti d'elles-mêmes en contrôlant totalement leurs désirs (notamment ceux improductifs) et leurs pensées parfois défaitistes.

Des cours de yoga aux applis pour méditer, en passant par les coachs personnels et les indices étatiques de prospérité, il semble bien que le bonheur soit devenu une véritable obsession de nos sociétés et ce, dans toutes les sphères de la vie publique et privée, au travail, en couple,...

Et il ne suffit plus de l'être ou de vouloir l'être, il faut en plus avoir l'air d'être heureux.

De plus en plus d'ouvrages surfent aujourd'hui sur cette « injonction au bonheur ». Leurs auteurs sont psychiatres, philosophes, sociologues, managers... Une injonction permanente et une invitation à trouver la voie du bonheur, en cas d'impasse prolongée.

Il s'agit bel et bien de nous convaincre, encore une fois, que la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie sont de notre seule responsabilité ; que les maux des individus importent infiniment plus que les problèmes sociaux.

Les auteurs s'attachent à repérer les affinités entre néolibéralisme et psychologie positive. On ne parle pas ici de bien-être collectif, mais individuel. La dite science du bonheur cherche à nous convertir à un modèle individualiste niant toute idée de société. C'est l'individu qui aurait lui seul la capacité de s'élever au-dessus de sa misère ordinaire.

On retrouve l'image du mythe fondateur américain du self-made-man : le bonheur est quelque chose que l'on peut parfaitement perfectionner dans notre coin.

Ce que ça met au travail...

Il s'agit ici de s'interroger sur les liens entre néolibéralisme et injonctions à la performance, à l'efficacité et au bonheur.

Que cherche-t-on à supprimer en luttant contre les idées négatives, les critiques formulées sur telle ou telle situation, les colères individuelles et/ou collectives ?

Les diverses injonctions décrites dans cet essai redisent qu'au delà de la poursuite effrénée du bonheur, c'est d'abord de concurrence généralisée dont

il s'agit et que seul-es les plus performants y arriveront. Et pour cela, il y a de nombreux experts référents qu'il convient de solliciter.

Les facteurs sociaux objectifs disparaissent et l'entière responsabilité de leurs situations reposent sur les seules épaules des individus.

Ce livre nous invite également à ré-interroger notre vocabulaire : inclusion, résilience et aussi autonomie sont également très utilisées dans la littérature du développement personnel et de la psychologie positive.

Au final, il s'agit de repérer la présence d'une idéologie sous-jacente, y compris quand il s'agit de communication non-violente dans les relations parents-enfants.

C'est la notion même de conflit qui doit disparaître dans le cadre de cette entreprise de dépolitisation généralisée : qui peut être contre le bonheur ?

Les émotions se doivent d'être maîtrisées et gérées, surtout lorsqu'elles s'expriment collectivement : en toutes circonstances, il faut garder une attitude positive.

Le malaise social ne serait qu'une somme de sentiments négatifs, issus d'émotions désordonnés, qu'il conviendrait donc d'éradiquer.

Quelques extraits...

« Voilà que les êtres confiants dans l'avenir, extravertis, en bonne santé, riches ou rencontrant le succès avaient désormais le même droit à l'attention des psychologues que les êtres désespérés, isolés, dépressifs, malades et pauvres ou encore « ratés ». Il s'agissait là de se détourner de la misère psychique. Tout un chacun, sans exception, pouvait (et devait) désormais recourir aux services d'un spécialiste qui l'aiderait à tirer le meilleur parti de lui-même. »

« Toutefois, ce que ces études ont indéniablement révélé, c'est à quel point tous ceux qui soutiennent la psychologie positive -(...)- ont un dessein idéologique. »

« Après tout, le bonheur de la majorité n'était-il pas l'objectif véritable et ultime de la politique, la priorité absolue, supplantant même l'objectif de justice ou celui d'égalité ? »

« De fait, on ne peut comprendre comment le bonheur en est venu à occuper une telle place dans nos sociétés modernes et néolibérales sans s'intéresser à la question de la mesure et de la quantification des phénomènes sociaux. »

« Chose fondamentale, le néo-libéralisme doit être compris comme une philosophie sociale individualiste focalisée pour l'essentiel sur le moi de l'individu, et dont le postulat anthropologique principal peut être résumé, selon Nicole Aschoff, en une phrase : « Nous sommes tous des acteurs indépendants, autonomes, se rencontrant sur le marché, façonnant seuls leur destin et, ce faisant, façonnant la société. » (The new prophets of capitalism - Verso - 2015). »

« Si le bonheur est devenu capital dans nos sociétés néolibérales, c'est notamment, nous semble-t-il, parce qu'il est inextricablement associé aux valeurs individualistes -valeurs à l'aune desquelles le moi individuel est envisagé comme une sorte d'instance suprême, et les groupes et sociétés comme des agrégats de volontés autonomes et séparées. »

« La pleine conscience (mindfulness) illustre tout cela à merveille. Son message affirme qu'orienter volontairement son attention sur son intériorité n'implique ni défaite ni désespérance mais constitue au contraire le meilleur moyen de s'épanouir et de consolider sa capacité d'action dans un monde effrayant et chaotique. »

« Il est permis d'affirmer que cet individualisme égocentrique a affaibli le tissu social, et, par conséquent, tout ce qui pouvait garantir qu'on prenait soin les uns des autres. »

« Les individus étant rendus entièrement responsables de leurs choix, des objectifs qu'ils se fixent et de leur bien-être, ne pas être heureux, ne pas être en mesure de se sentir heureux, est donc de plus en plus vécu comme une tare, une source de honte : le signe d'une volonté amoindrie, d'une psyché dysfonctionnelle et même d'un itinéraire de vie marqué par l'échec. »

« (...) la force de la psychologie positive réside précisément dans le déni de cet arrière-plan et de ces postulats idéologiques : c'est bien en se présentant comme une science apolitique qu'elle peut se montrer d'une grande efficacité en tant qu'outil idéologique. »

« L'avènement du « projet », censé permettre de remplacer la « fausse autonomie » des carrières des années soixante par l'« autonomie authentique », fondée sur la connaissance de soi, le libre choix individuel et l'épanouissement personnel a, dans les faits, surtout permis de faire peser sur les individus bon nombre des contingences et des contradictions que les organisations endossaient auparavant, et de déplacer ainsi sur leurs épaules le fardeau de l'incertitude et de la compétition propres au marché. »

« Et de fait, ce qui meut aujourd'hui le consommateur, ce qui le pousse à consommer toujours plus, c'est moins le désir de s'élever socialement que celui de se gouverner efficacement, c'est à dire de réguler sa vie émotionnelle. »

« La séduisante promesse d'une « auto-guidance » parfaite prend bien vite un tour menaçant : ne pas s'engager dans une surveillance de soi permanente, c'est bien évidemment risquer de devenir un individu malheureux et indiscipliné, peu soucieux de lui-même et de son bien-être. »

« Faisant de l'individu une marque, le *personal branding* l'oblige à déterminer ce qui le distingue des autres, ce qui fait de lui un individu authentique et indispensable aux autres, à établir quelles sont ses forces et vertus intrinsèques (et uniques), quelles valeurs personnelles il peut inspirer à autrui, quelles stratégies il est en mesure de mettre en œuvre afin de se vendre plus efficacement encore. Une fois cette idiosyncrasie précisée, l'individu aura aussi à apprendre les arts de l'expression de soi et de la persuasion – autant de facultés qui lui permettront d'exercer une influence sur autrui et de « gérer » efficacement ses relations. Inutile de dire qu'une multitude de services lui seront ici proposés afin qu'il atteigne cet objectif, et particulièrement les réseaux sociaux. »

« C'est que l'idéal néolibéral de l'amélioration sans fin de soi vient parfaitement s'articuler au principe de consommation perpétuelle (...) l'idée sous-jacente est qu'il y a toujours un défaut qui peut être corrigé, ou une qualité qui peut être améliorée, par un nouveau produit ou un nouveau service. »

« Dans la mesure où le néo-libéralisme et le bonheur continuent de former un fort puissant tandem, toute critique sérieuse semble pour l’instant condamnée à rencontrer indifférence et désintérêt. Et c’est d’autant plus ce qu’il se passe lorsque rechercher le bonheur et s’élever socialement grâce à la pensée positive n’est plus considéré comme un impératif idéologique mais comme la manière la plus normale, désirable et fonctionnelle de vivre. »

« Déjà, dans les années cinquante, Marie Jahoda avait soutenu que parler de société malade n’avait pas de sens, puisque la santé mentale positive était un problème personnel et individuel, qui relevait de la seule psyché (Current concepts of positive mental health – Basic Books – 1958). »

« Enfin, la notion de résilience soulève d’importantes questions quant à la compréhension sociale et au traitement de la souffrance. Qu’en est-il de tous ceux qui souffrent de ne pouvoir se montrer résilients ou de ne pouvoir conserver une attitude positive face à l’adversité ? Qu’en est-il de tous ceux qui nourrissent le pénible sentiment de ne pouvoir être heureux ou suffisamment heureux et qui en conçoivent de la culpabilité ? Cette rhétorique de la résilience ne promeut-elle pas en vérité le conformisme ? Et ne justifie-t-elle pas implicitement les hiérarchies et les idéologies dominantes ? Cette manière d’en appeler fermement à conserver une attitude positive en toutes circonstances ne prive-t-elle pas de toute légitimité les sentiments négatifs ? Et ne fait-elle pas de la souffrance quelque chose d’inutile et même de méprisable ? »

« Qu’ils l’admettent ou non, les chantres de la psychologie positive ne se sont pas contentés de décrire ce que devait être à leurs yeux le bonheur : ils ont surtout prescrit ce que devait être une bonne vie. »

« La tyrannie de la pensée positive nous incite à croire au meilleur des mondes possibles tout en nous décourageant de concevoir le meilleur des mondes imaginables. »

« Les personnes qui souffrent n’ont donc pas seulement aujourd’hui à porter le fardeau de leurs affects : il leur faut aussi porter celui de la culpabilité – celle de ne pas être en mesure de surmonter les difficultés auxquelles elles ont à faire. »

« Il nous faut souligner ici, une dernière fois, le caractère crucial des sentiments négatifs. On l’a dit, la volonté de changement social, le refus de l’ordre existant doivent beaucoup à des sentiments comme la colère ou le ressentiment. Dissimuler de tels sentiments négatifs, c’est de facto stigmatiser la structure émotionnelle du malaise social, en faire quelque chose de honteux. »

« (...) le plaisir et la poursuite du bonheur ne peuvent l’emporter sur la réalité et la recherche du savoir – sur la pensée critique, la réflexion menée sur nous-mêmes et sur le monde qui nous entoure. (...) Ce sont la justice et le savoir, non le bonheur, qui demeurent l’objectif moral révolutionnaire de nos vies. »