

Ce qui nous rend vraiment heureux

PAR ROBERT WALDINGER

Article original en Anglais : Lion's Roar 30 MARS 2023

En tant qu'enseignant bouddhiste, psychiatre et chercheur de premier plan, le Dr Robert Waldinger étudie la vie de trois points de vue très différents. Mais il affirme qu'elles aboutissent toutes à la même conclusion fondamentale sur ce qui rend nos vies heureuses et pleines de sens, et sur ce qui ne le fait pas.

Illustrations de Libby Burns



Melvin McLeod : Votre nouveau livre s'intitule *The Good Life : Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. Avant d'aborder la question à laquelle nous voulons tous entendre votre réponse - qu'est-ce qui nous rend vraiment heureux -, parlez-nous de la célèbre étude sur le bonheur humain que vous dirigez et sur laquelle reposent vos conclusions.

Robert Waldinger : La particularité de l'étude de Harvard sur le développement des adultes est que nous avons étudié les mêmes personnes pendant toute leur vie d'adulte. L'étude a débuté en 1938, nous en sommes donc à la 85e année. Nous avons commencé avec un groupe d'adolescents du Harvard College et un groupe d'adolescents des quartiers les plus

pauvres de Boston. Les deux groupes, l'un très privilégié et l'autre très défavorisé, ont été suivis tout au long de leur vie. Nous avons ensuite inclus les conjoints et nous étudions maintenant leurs enfants, qui sont des baby-boomers, de sorte que l'étude présente un équilibre entre les sexes.

En observant les gens et en discutant avec eux tout au long de leur vie, qu'avez-vous appris sur ce qui rend la vie heureuse et méfiante ? En observant les gens et en discutant avec eux tout au long de leur vie, qu'avez-vous appris sur ce qui rend la vie heureuse et pleine de sens ?

Deux grandes conclusions se dégagent. La première est une chose que nos grands-parents nous auraient dite, à savoir que si l'on prend soin de sa santé, on est plus heureux, on est en meilleure santé et on vit plus longtemps. Ce n'est pas une surprise, mais il est important de savoir qu'il existe des données scientifiques solides qui confirment que prendre soin de son corps - ne pas trop boire, faire de l'exercice, etc. importent vraiment si on veut mener une vie heureuse.

Lorsque les personnes interrogées dans le cadre de notre étude s'engageaient pour des choses dans le monde au-delà d'elles-mêmes, elles étaient beaucoup plus heureuses.

La deuxième constatation nous a davantage surpris. Nous avons constaté que les personnes les plus saines, les plus heureuses et qui vivaient le plus longtemps étaient celles qui entretenaient des relations chaleureuses et plus étroites avec d'autres personnes. Ainsi, de meilleures relations pénètrent dans votre corps et ont un impact sur votre santé.

Bien sûr, une grande partie de notre culture populaire - musique, films, émissions de télévision - est consacrée à cette idée, à savoir que les bonnes relations, en particulier les relations amoureuses, sont la clé du bonheur. Mais votre étude a montré qu'elles conduisent également à une meilleure santé.

Oui, c'est la surprise. Nous avons également constaté que les partenaires romantiques ne sont pas les seuls à bénéficier de ces avantages. En fait, il n'est pas nécessaire d'avoir un partenaire romantique pour bénéficier de ces avantages. Notre étude a montré qu'il s'agit en fait de l'expérience d'être connecté à quelqu'un, ou même simplement à un couple de personnes, avec

qui vous ressentent des liens chaleureux et étroits. Beaucoup d'entre nous n'ont pas de partenaire intime, mais il s'avère que cela n'est pas essentiel pour les avantages dont nous parlons.

Qu'est-ce que ces résultats nous apprennent sur la manière dont nous devrions mener notre vie ou ordonner nos priorités ?

L'une des choses que j'ai apprises en réalisant cette étude, c'est que les personnes qui ont fait en sorte que cela fonctionne pour elles étaient plus actives dans l'entretien de leurs relations. J'avais l'habitude de penser que mes bons amis resteraient toujours mes bons amis, et qu'il n'y avait donc pas grand-chose à faire pour entretenir ces amitiés.

Pourtant, nous savons que même de très bonnes relations peuvent s'étioler à force d'être négligées. C'est pourquoi il est important de s'occuper activement de ses relations. J'ai passé toute ma vie d'adulte à Harvard, et Harvard, c'est avant tout une question de réussite, n'est-ce pas ? Je pourrais travailler 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et me retrouver tous les week-ends devant mon ordinateur portable.

Mais aujourd'hui, après avoir pris connaissance des résultats de cette étude, je me demande vraiment qui je n'ai pas vu ces derniers temps. Avec qui ai-je envie d'entrer en contact ? Je fais le choix de m'assurer que je suis connecté. Je vais tendre la main à un ami et lui dire : "Allons prendre une tasse de café". Je n'avais pas l'habitude de faire cela, alors cette étude a changé la façon dont je mène ma vie.

Il y a tant de choses dont on nous dit qu'elles nous rendront heureux. L'argent, le statut, le luxe, la sécurité - toutes ces choses que le système nous incite à rechercher. Mais votre étude nous montre que ce qui rend la vie plus heureuse et plus significative, et même plus saine, ce sont les liens humains, et non pas des choses comme la carrière, le succès ou l'argent.

Il est vrai que le fait d'accomplir des choses qui nous tiennent à cœur procure une sensation de bien-être. Mais nous constatons que les récompenses que nous recherchons, la richesse que nous recherchons, la célébrité que nous recherchons, ne rendent pas les gens plus heureux. Cela ne les rend pas nécessairement malheureux non plus. Ils ne sont tout simplement pas pertinents pour le bonheur. Ce qui compte vraiment pour le bonheur, c'est de se sentir engagé dans des activités qui nous intéressent et de passer du temps avec des gens qui nous intéressent.

Si le but d'une bonne société est d'aider les gens à mener une vie heureuse, si tel est l'objectif, comment devrions-nous modifier nos politiques à la lumière de ce que vous avez découvert qui rend les gens heureux ?

Nous avons l'habitude de penser que tant que le PIB augmenterait, nous serions tous plus heureux. Mais nous avons découvert que ce n'était pas vrai. Ce que nous savons, c'est que si nous investissons dans le capital humain - dans le développement humain et la connectivité humaine - les bénéfices sont importants et à très long terme.

L'un des voies concrètes pour atteindre cet objectif sont les programmes d'apprentissage social et émotionnel dans les écoles, dont le Dalai Lama est un fervent défenseur.

Dans *The Good Life*, il est beaucoup question de l'apprentissage social et émotionnel, car il s'avère très utile. Partout dans le monde, des dizaines de milliers d'enfants ont suivi ces programmes et ont constaté qu'ils réussissaient mieux dans les matières scolaires, qu'ils avaient moins d'ennuis et qu'ils s'adonnaient moins à la drogue et à la délinquance. Ce sont des enfants plus heureux et en meilleure santé.



Dans cette étude, comment vous et vos sujets définissez-vous le bonheur ? Mesurez-vous le bonheur dans un sens relatif, comme une moindre souffrance, ou peut-être le type de malheur ordinaire que Freud disait être le mieux que l'on puisse espérer en psychothérapie ? Ou existe-t-il une sorte de bonheur plus profond ou moins éphémère qui découle du type de lien humain étroit dont vous parlez ?

Des chercheurs ont également étudié cette question. Ils ont découvert que le bonheur se décline en deux grandes catégories.

La première est appelée bien-être hédonique. Est-ce que je me sens heureux en ce moment ? J'apprécie la conversation que j'ai avec vous en ce moment, et je peux donc dire que je me sens heureux. Mais dans une heure, il peut se passer quelque chose de bouleversant et cela changera. Nous connaissons tous ce type de bonheur hédonique, qui peut varier d'un moment à l'autre.

Il existe un autre type de bonheur, appelé bien-être eudimonique. Il s'agit du sentiment que la vie a un sens et qu'elle est bonne. Cela signifie que même s'il m'arrive des choses bouleversantes, j'ai le sentiment d'être satisfait de ma vie dans le monde.

Les relations, la connaissance de notre cœur et de notre esprit, l'acceptation de soi, la gratitude, la générosité - nous pouvons construire tous ces piliers du bonheur eudaimonique de sorte que même lorsque les temps sont durs, nous bénéficions d'un soutien intérieur et extérieur. Ce n'est pas la même chose que de se demander si l'on va aller à une belle fête ce soir.

Les sujets de votre étude ont-ils eu la même perception que vous, à savoir que ce sont leurs relations étroites qui ont donné un sens à leur vie et l'ont rendue heureuse ? Ont-ils ressenti cela en dépit des conflits inévitables qui surviennent dans les relations ?

Exactement, c'est ce qu'ils ont constaté. L'une des façons les plus claires de le constater a été l'étude des mariages de longue durée. Nous avons constaté que les personnes les plus satisfaites au cours de ces longs partenariats étaient celles qui avaient compris que les relations allaient connaître des hauts et des bas, des moments plus proches et des moments plus éloignés.

Certains de nos couples étaient ensemble depuis soixante, soixante-cinq ans, et lorsqu'ils étaient octogénaires, nous avons réalisé de longs entretiens sur leur mariage. Ce qui est apparu clairement, c'est tout ce qu'ils avaient vécu l'un avec l'autre, à quel point ils se connaissaient. Ils se sont acceptés

l'un l'autre, avec leurs défauts, et en sont venus progressivement à aimer leurs défauts.

Nous avons constaté que le fait d'aplanir les différences rend les relations plus fortes, et que lorsque nous y parvenons, nous finissons par être plus proches les uns des autres. Nous nous connaissons mieux. Par exemple, dans ma pratique de la psychothérapie, il arrive que les gens se fâchent contre moi. Et parfois, je suis en colère contre les personnes avec lesquelles je travaille. Mais lorsque nous pouvons vraiment creuser et travailler sur nos différences, c'est une véritable guérison. La relation s'en trouve renforcée et nous nous faisons davantage confiance.



D'un point de vue bouddhiste, nous pourrions dire qu'il existe deux approches différentes du bonheur, l'approche ultime et l'approche relative. Notre vraie nature, notre buddhanature si vous voulez, est une sorte de niveau ultime de bonheur ou de bien-être. Nous pouvons en faire l'expérience directe et elle ne dépend d'aucun élément relatif ou externe, comme les relations. D'autre part, le sens profond et le bonheur que vous décrivez nous viennent de nos liens étroits avec les autres. Quel est le lien entre ces deux aspects ?

Dans les enseignements bouddhistes, ils ne sont pas séparés. Ma connexion avec mon vrai moi et ma connexion avec le monde ne sont pas séparées. En méditant, en approfondissant la voie bouddhiste, on se rend compte qu'au niveau le plus profond, il n'y a pas de séparation entre soi et le monde, entre soi et l'autre.

D'un point de vue pratique, je constate qu'en nous asseyant et en apprenant à connaître notre propre cœur et notre propre esprit - le désordre et la souffrance de notre vie - nous développons la compassion. Lorsque je vois à quel point mon esprit est désordonné, à quel point certaines de mes préoccupations sont embarrassantes, je commence à me dire que tout le monde est comme ça. Cela m'aide beaucoup à réaliser que nous sommes tous confrontés à la même condition humaine. Nous travaillons avec les mêmes souffrances et nous éprouvons les mêmes joies.

Alors oui, nous abordons l'accord avec le soi et l'accord avec le monde comme des entreprises distinctes, mais nous arrivons à un stade où nous réalisons, à certains moments, qu'en fait, ils ne sont pas différents.

Vous aviez une trentaine d'années lorsque vous avez commencé à pratiquer le bouddhisme, et vous étiez déjà psychiatre. Votre exposition au zen a-t-elle changé votre approche de la psychologie occidentale, ou l'a-t-elle quelque peu bouleversée ?

Oh là là, ça m'a secoué. Je parlais à Melissa Blacker, l'enseignante qui m'a transmis le dharma, du travail avec les patients en tant que psychiatre. Melissa m'a dit : "Et si, au plus profond, il n'y avait rien à réparer ?"

C'était comme si on m'avait versé de l'eau froide sur la tête. C'était comme si on m'avait jeté de l'eau froide sur la tête ou quelque chose du genre : "Whoaw, de quoi s'agit-il ? Cela a commencé à m'aider à considérer mon travail avec les gens d'un point de vue différent.

Oui, bien sûr, la souffrance est réelle. Les maladies mentales sont bien réelles et nous disposons d'excellents traitements pour les soigner. Mais d'un point de vue plus profond, il s'agit peut-être simplement d'une autre expression de la vie qui n'a pas besoin d'être réparée. Il est important de soulager la souffrance, mais au-delà, il n'y a rien à réparer. Il n'y a personne à réparer.



Mari et femme Robert Waldinger et Jennifer Stone. Photo de Rose Lincoln / Université Harvard

L'idée selon laquelle nous avons fondamentalement besoin de changer ou de corriger ce que nous sommes ne se limite pas à la psychologie occidentale. De nombreuses religions postulent une sorte de problème originel ou inhérent à notre nature. Mais le bouddhisme mahayana, en particulier, affirme que notre nature fondamentale est bonne, voire intrinsèquement éclairée. C'est pourquoi nous parlons de notre nature bouddhique fondamentale. Ainsi, bien que nous puissions être trompés en surface et donc souffrir, le bouddhisme vise à aider les gens à puiser dans cette nature plus fondamentale, qui est au-delà des névroses et de l'ego.

Dans le zen, nous parlons du monde de la forme et du monde de la vacuité, de notre nature relative et de notre nature ultime, qui ne sont pas séparées. Il y a cette merveilleuse citation de Shunryu Suzuki Roshi, qui disait à ses disciples : "Vous êtes parfaits tels que vous êtes. Et vous pourriez vous améliorer un peu."

Je pense que c'est la façon dont j'aborde mon travail clinique avec les gens. Vous êtes parfaits tels que vous êtes. L'expression de votre personnalité est tout à fait unique. Elle ne sera jamais remplacée et doit être chérie. Mais vous souffrez et vous faites peut-être souffrir les autres à cause de votre souffrance. Et nous voulons travailler sur ce point.

Il s'agit donc des deux. Il ne s'agit pas simplement d'accepter tout ce qui est comme ça. Cela conduit à une sorte de nihilisme qui serait dangereux. Cela

peut permettre d'accepter des choses qui ne devraient pas être acceptées dans le monde, n'est-ce pas ? Les gens souffriraient trop. La façon dont nous voulons vraiment essayer d'améliorer les choses est à travers un sens de la bonté fondamentale de chaque expression de la vie. C'est ce que le zen m'a permis de comprendre. C'est ce que j'espère transmettre aux personnes avec lesquelles je travaille dans ma pratique de la psychothérapie et dans mon rôle d'enseignant du zen.

Permettez-moi de retourner la question. De quelle manière votre travail de psychiatre a-t-il influencé votre façon de comprendre et d'enseigner le bouddhisme ?

L'une des choses sur lesquelles je suis clair dans ma communauté Zen, c'est que la maladie mentale est puissante, elle est réelle. C'est l'une des choses les plus dévastatrices auxquelles nous devons faire face dans la condition humaine. Il serait possible de dire aux gens : "Oh, il suffit de méditer et tout va s'arranger", mais ce n'est pas toujours le cas. Il existe de nombreuses situations dans lesquelles la souffrance ne sera pas réglée par la méditation, ou si vous devenez illuminé d'une manière mythologique. Ce n'est pas vrai.

C'est pourquoi je recommande délibérément un traitement - psychothérapie, médicaments, thérapie de couple, thérapie familiale - lorsque je sens que les gens sont bloqués et qu'ils pourraient recevoir une aide réelle et puissante de la part de personnes expertes en la matière et qui savent comment procéder. Je ne fais pas ce traitement moi-même avec mes étudiants zen - c'est franchir une limite - mais je trouve que ce sont des personnes avec lesquelles on peut travailler.

Vous étudiez la vie à travers trois optiques distinctes : en tant qu'enseignant bouddhiste, en tant que psychiatre praticien et en tant que directeur de l'étude de Harvard sur le développement des adultes. Lorsque vous regardez ce que chacune de ces trois optiques vous dit sur l'expérience de la vie des gens, voyez-vous un fil conducteur sur ce qui rend la vie heureuse et pleine de sens et sur ce qui ne l'est pas ?

Le Bouddha a compris qu'il n'existe pas de moi fixe et indépendant. Il n'y a pas de moi, de Bob, qui soit complètement séparé de tout le reste. Et il n'y a pas de Bob qui ne change jamais. Le Bouddha a montré que cette conception erronée d'un moi fixe et indépendant était à l'origine de tant de souffrances. Il a dit que la souffrance est soulagée lorsque nous comprenons vraiment l'interconnexion du soi et de tout le reste.

C'est ce que nous avons constaté dans notre étude sur le développement des adultes. Lorsque les participants à notre étude s'engageaient dans le monde

au-delà d'eux-mêmes, ils étaient beaucoup plus heureux. Ils avaient l'impression que leur vie avait beaucoup plus de sens lorsque leurs préoccupations dépassaient le cadre étroit de leur petit moi.

De même, de nombreuses personnes avec lesquelles je travaille en tant que psychothérapeute sont tourmentées par des troubles liés à la préoccupation de soi. Un grand nombre de nos problèmes mentaux les plus problématiques sont liés à un trouble du moi. Si l'on y réfléchit bien, la dépression est la forme la plus terrible de préoccupation de soi. C'est le dégoût de soi ; c'est l'incapacité à aller au-delà de soi. Le narcissisme est une préoccupation totale à l'égard du soi, essayant de le construire à partir d'un sentiment désespéré d'insécurité.

Enfin, dans ma propre pratique bouddhiste, mes moments de bien-être les plus puissants sur le coussin de méditation ont été ceux où, comme le dit Dogen, le corps et l'esprit s'effacent. Ce n'est plus Bob assis sur le coussin, mais simplement la respiration, les sons et l'expérience de tant de choses qui vont et viennent dans ma conscience.

Ces moments sont des expériences profondes d'absence de souffrance.



A PROPOS DE ROBERT WALDINGER

Robert Waldinger est un psychiatre et psychanalyste qui dirige la Harvard Study of Adult Development. Sensei dans Boundless Way Zen, il dirige la Sangha Henry David Thoreau.