

Ce mystérieux goût de vivre

Même lorsque l'actualité s'assombrit, et que les crises nous percutent, nous possédons les ressources nécessaires pour garder l'envie de savourer la vie. De quoi se nourrit cet appétit essentiel ? Explications.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



A

gent d'entretien des toilettes publiques de Tokyo, Hirayama salue chaque matin le soleil levant, arrose ses plantes, s'émerveille de la danse des feuilles dans le vent et écoute de la musique sur de vieilles cassettes. Portrait d'un homme humble sachant contempler la beauté du monde, le dernier film de Wim Wenders, *Perfect Days*, sorti en salles le 29 novembre dernier, nous interroge sur notre capacité à savourer le présent, aussi banal soit-il. En la matière, il faut bien admettre que certains semblent plus doués que d'autres, trouvant leur bonheur dans la première gorgée de bière et autres menus plaisirs de l'existence, alors que d'autres se sentent souvent opprésés par la répétition des gestes quotidiens. « J'ai un problème avec la vie ordinaire. Quelque chose qui ne passe pas, qui m'empêche de respirer, avoue ainsi la philosophe Adèle Van Reeth dans son essai à succès, *La Vie ordinaire*, paru à l'été 2020 (Gallimard, "Folio", 2022). Pourtant, je n'ai aucun reproche à lui faire. J'y trouve au contraire une douceur qui me plaît, un réconfort accueillant où je reprends des forces avant de repartir. Mais, parfois, quand je reste trop longtemps au même endroit, ou quand je suis avec des gens que je connais trop bien, elle devient, contre toute attente, le lieu d'une grande violence – comme si le corps d'un pendu trônait au milieu du salon et que le but était de continuer à vivre l'air de rien. »

CHANGER NOTRE REGARD

Trouver de la saveur dans des actions mille fois répétées, dénicher du sens dans des activités parfois routinières qui n'ont le plus souvent rien d'héroïque, c'est tout l'enjeu de l'appétit de vivre. Nous n'avons pas tous des vies extraordinaires, nous n'allons pas changer le monde chaque jour après le petit déjeuner... Mais nous pouvons faire évoluer la façon dont nous le regardons.

Selon la chercheuse américaine Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie, notre niveau de bonheur dépend ainsi à 50 % de notre capital génétique, à 10 % des circonstances extérieures, mais aussi à 40 % de notre attitude face à la vie. « C'est vrai qu'il existe des facteurs génétiques dans la dépression – caractérisée notamment par l'absence de goût de vivre – mais ce substrat va s'actualiser en fonction de l'environnement », expose-t-elle.

« Si, par exemple, on bénéficie de l'attachement de ses parents ou d'un soutien social fort, ces facteurs de risque ne donneront pas forcément lieu à une dépression. Il n'y a pas de déterminisme ou de fatalité en la matière », assure la psychologue Rébecca Shankland, chercheuse à l'université Lumière-Lyon-II et autrice, avec Jean-François Marmion et Aude Massot, de la passionnante bande dessinée *Les Aventuriers du bonheur perdu* (Les Arènes, 2023), dans laquelle sont présentés de manière accessible les grands principes de la psychologie positive. Malgré le contexte morose – guerres (Ukraine, Gaza...), crise pandémique, inquiétudes pour la planète –, il est possible de ne pas céder à la « contagion émotionnelle » liée aux mauvaises nouvelles. « Il faut reconnaître que nous sommes challengés actuellement sur notre façon de regarder le monde, admet la psychologue Isabelle Pailleau. Il ne s'agit pas d'être ●●●

Enquête



dans le déni par rapport aux événements actuels, mais plutôt de rééquilibrer les choses. Notre Fomo [*fear of missing out* ou “peur de rater quelque chose”, ndlr] nous rend souvent accros aux infos, d’où l’importance de couper les notifications, de s’octroyer des temps pour soi, de changer de sujet face à ceux qui se complaisent dans les ressassements négatifs... »

Nous avons tous en nous un biais de négativité – c’est-à-dire une tendance à mémoriser davantage les mauvaises informations que les bonnes –, mais il est possible de travailler à le rendre moins présent dans nos vies. « Au début, ce biais était adaptatif, il nous a permis de survivre en repérant rapidement les dangers et les menaces, explique Rébecca Shankland. Aujourd’hui, où il est rare que notre survie soit menacée directement, on peut s’exercer à voir les choses de manière plus positive. »

NOUER DES RELATIONS CONSTRUCTIVES

Pour les chercheurs, le développement de relations constructives représente le premier facteur protecteur en santé mentale, d’où le travail entrepris par Santé publique France autour du développement des compétences psychosociales à l’école, où les cours d’empathie devraient se généraliser dès la rentrée 2024. Objectif : apprendre aux enfants à reconnaître leurs émotions, à écouter les autres ou encore à se comporter comme un « bon ami ». À tout âge, le goût de vivre se nourrit des liens authentiques que nous créons avec les autres. Pour lutter contre « l’épidémie de solitude » actuelle, l’Organisation mondiale de la santé a ainsi créé en novembre dernier une nouvelle commission sur le lien social. « Le taux de mortalité engendré par un isolement social est similaire à celui causé par le fait de fumer jusqu’à quinze cigarettes par jour », alerte ainsi le médecin américain Vivek Murthy dans une récente étude¹.

Partager nous rend heureux, mais c’est aussi grâce à la force du collectif que nous parvenons à mener à bien des actions qui font sens pour nous. « Face à l’écoanxiété, qui gagne du terrain et atteint notre goût de vivre, des recherches récentes ont ainsi prouvé que l’engagement dans

À tout âge, le goût de vivre se nourrit des liens authentiques que nous créons avec les autres

une association ou un groupe était un moyen efficace de garder suffisamment d’énergie pour rester impliqué dans des actions environnementales. Si on essaie d’agir seul, par exemple en faisant du tri sélectif ou en utilisant moins sa voiture, on s’épuise rapidement, on se décourage et on risque de tomber dans le sentiment d’impuissance ou dans l’isolement social, qui sont les grands facteurs de risque par rapport à la dépression », précise Rébecca Shankland, également coautrice, avec Christophe André, de *Ces liens qui nous font vivre* (Odile Jacob, “Poches”, 2022).

TROUVER CE QUI FAIT SENS POUR NOUS

S’engager pour une cause, créer une famille, s’entourer d’amis fidèles... Chacun peut trouver sa manière de parvenir au bonheur eudémonique (qui fait sens) et pas seulement hédoniste (qui est lié au plaisir). « Le bien-être existentiel est plus stable et dépend davantage de nous, poursuit la psychologue, alors que celui qui est lié au plaisir est plus fluctuant, plus dépendant des conditions de vie. » Avoir des enfants est traditionnellement associé au bonheur eudémonique car on estime qu’ils donnent du sens à notre vie, mais les mentalités évoluent. Beaucoup de personnes *childfree* (sans enfants par choix) revendiquent aujourd’hui leur épanouissement loin des diktats de la parentalité, d’autres trouvent du sens dans la relation fusionnelle avec leur animal de compagnie.

« Des études ont aussi prouvé que les relations avec les voisins ont autant d’effet sur le bien-être que celles avec la famille, poursuit Rébecca Shankland. En Australie, par exemple, lorsqu’une femme accouche, le centre social la met en relation avec dix autres femmes du quartier

qui ont accouché à la même période et qu'elle pourra rencontrer chaque semaine pendant un an. En France, même si les choses évoluent, on ne soutient pas encore assez ce lien social de proximité. »

Pour la spécialiste, il n'existe pas de pilule miracle pour cultiver le goût de vivre mais de grands principes (travailler sur ses biais de négativité, développer des relations constructives...) et un panel d'outils (méditation, gratitude, engagement...) pour nous aider à les développer dans notre vie. « Il ne s'agit pas non plus d'être dans la course aux émotions positives car toutes les émotions sont utiles, conclut-elle. Mieux vaut trouver dans son quotidien des actions ou des relations qui ont du sens, le reste viendra de surcroît. » ●

1. « Our Epidemic of Loneliness and Isolation : The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community », 2023 (sur hhs.gov).



À LIRE

● **L'Atlas du bonheur**

de Helen Russell
(JC Lattès, 2023).

● **Il nous faudrait des mots nouveaux**

de Laurent Nunez
(Éditions du Cerf, 2018).

● **Les mots qui nous manquent**

de Yolande Zauberman
et Paulina Mikoł Spiechowicz
(Calmann-Lévy, 2016).

DES MOTS D'AILLEURS POUR DIRE LE CONTENTEMENT

Et si, pour accroître notre plaisir de vivre, il nous suffisait de connaître des mots nouveaux, plus habiles que notre lexique habituel à décrire des états de contentement, à discerner des situations agréables, qui réconcilient avec l'existence? Voici, en vrac, quelques-uns de ces mots étrangers à faire nôtres pour déceler et profiter davantage des moments heureux lorsqu'ils se présentent.

UBUNTU, terme d'Afrique du Sud

Vous avez pleuré devant ce film au moment où le héros se libère de sa geôle, ou retrouve son village perdu? Cette émotion de compassion, ce partage fraternel que vous avez ressenti, c'est l'*ubuntu*, qui désigne la capacité à reconnaître mon humanité dans celle de l'autre. Une vibration qui, en s'éveillant, ouvre notre cœur et rend plus vivant.

GEMÜTLICHKEIT, terme d'Allemagne

Qui ne l'a pas fait? Après une rude journée de travail ou une épreuve décisive d'examen, on rentre dans une boulangerie pour s'offrir son gâteau préféré, ou bien on s'allonge sur un canapé pour écouter cette chanson qui nous enchante? Ces « petites gâteries de l'âme » sont des baumes qui honorent nos efforts.

KOMOREBI, terme du Japon

Être attentif à la beauté naturelle distille un bonheur sans limites. Ainsi, s'allonger sous les arbres pour contempler le jeu des rayons du soleil entre les feuilles méritait un mot, « son » mot. C'est l'une des occupations qui changent en célébration le quotidien routinier de Hirayama, héros du dernier film de Wim Wenders *Perfect Days*.

GIGIL, terme des Philippines

C'est une émotion presque désagréable tellement elle est intense, cette « tension qui surgit en nous devant quelque chose d'insupportablement mignon ». Pensez aux petits pieds d'un nouveau-né, au chaton qui joue avec vos cheveux... Vous avez envie de mordre, de griffer en réaction, et vous vous écriez : « C'est trop mignon! »? C'est le *gigil* qui vous a pris.

SANUK, terme de Thaïlande

Nec plus ultra du bonheur de vivre, il s'agit avec ce mot de « chercher de la joie dans tout ce qu'on vit », une préoccupation forte chez les Thaïlandais. Se divertir, tirer le meilleur de chaque moment est un engagement, et une voie au quotidien car elle développe altruisme et ouverture d'esprit. **Pascale Senk**