

NOTRE SOUCI DU BIEN-ÊTRE NOUS REND-IL MALHEUREUX ?

Notre aspiration au bien-être constitue-t-elle une part inaliénable de notre humanité ou nous est-elle simplement dictée par la vie en communauté ? Face à cette alternative, il nous faudrait pouvoir quantifier le degré de bien-être dont peut se prévaloir un ermite dans sa grotte et celui de l'homme vivant dans la société postindustrielle du 21^{ème} siècle. Tâche éminemment complexe, car le milieu dans lequel évolue le premier se différencie fondamentalement de celui dans lequel est immergé le second. Et pourtant, on ne peut pas exclure que les deux aspirent à l'existence la plus sereine possible quand ils se lèvent le matin. Quant à savoir si cette préoccupation nous rend « *malheureux* », il serait également judicieux de se poser la question de savoir si elle nous rend heureux, car une approche hégélienne du sujet nous apprend que bonheur et malheur s'interpénètrent, ce qui exclut toute réponse formelle.

Que représente le « *bien-être* » à nos yeux ? Une simple satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis qui nous fait goûter une certaine sérénité ou un confort matériel que nous cherchons à acquérir ? De ce constat il résulte que ladite notion intègre des composants matériels et immatériels, ces derniers étant plus difficiles à évaluer. Se limiter au contentement du plaisir des sens en évoquant le « *bien-être* » serait forcément réducteur et nierait l'humanité qui est en nous, car celui-ci ne se restreint pas au bien manger, au bien boire ou encore au bien dormir, même si ces fonctions peuvent y contribuer. Parler d'absence de soucis pour circonscrire le sujet qui nous occupe dépasse certes l'assouvissement des besoins corporels vitaux que certains désigneront par notre animalité, mais l'explication ne lèverait pas pour autant toute ambiguïté. En effet, ladite quiétude pourrait être confondue avec une sorte de d'indolence béate qui inhiberait toute préoccupation d'ordre sentimental, professionnel ou familial dans la vie courante ? Si en revanche nous prenons en compte le confort matériel, celui-ci peut se mesurer de manière plus objective bien que les commodités auxquelles aspire l'humain dépendent étroitement du degré de développement de la société dans laquelle il évolue. Le bien-être collectif, généralement lié au progrès technique, est un autre facteur qui mérite d'être pris en considération. Enfin, analyser ce qui détermine notre état de sérénité ou d'insatisfaction est sans doute l'entreprise la plus difficile, car là nous ne disposons guère de quantificateurs permettant d'établir clairement un degré à partir duquel nous sommes en paix avec nous-mêmes. En conséquence, il nous faut admettre que la réponse donnée au sujet posé sera tributaire de la représentation que nous avons du « *bien-être* ».

Dans notre démarche, nous ne pouvons écarter les besoins élémentaires du quotidien, ceux de tout être vivant, et sans la satisfaction desquels nous souffririons de carences plus ou moins graves. En effet, nous trouvons normal de pouvoir manger à notre faim, boire à notre soif, d'avoir un toit au-dessus de nos têtes et de vivre dans un environnement relativement sûr à tel point que nous ne considérons plus ces acquis comme une marque de bien-être. Rappelons qu'il n'en a pas toujours été ainsi par le passé. De surcroît, dans beaucoup de pays au monde ce niveau de développement qui nous paraît élémentaire fait rêver et constitue une forme non négligeable d'aisance pour les populations qui y vivent. Avec raison d'ailleurs, car si nous avions à nous soucier continuellement de la recherche d'eau, de nourriture et d'un logis, nous ne poursuivrions pas d'autre objectif pour « *nous sentir bien* ». Comme on peut le constater, l'époque ou le degré de développement de la société dans laquelle nous vivons conditionne grandement la perception que nous avons du bien-être.

Grâce aux progrès techniques et scientifiques réalisés au cours des siècles, nos sociétés ont réussi à accéder à un niveau de développement de plus en plus élevé si bien que nous sommes tentés de réclamer plus de confort pour nous trouver à l'aise. A cet égard, la confusion entre « *confort* » et « *bien-être* » est largement répandue chez nos contemporains qui veulent toujours plus de commodités. Et comment y résister, puisque notre environnement nous propose une multitude de biens de consommation ? Pour « *être bien* » et donc pour le « *bien-être* », il importe de posséder le dernier gadget à la mode, lui-même rapidement dépassé et remplacé par un nouveau truc tout aussi éphémère. Et à tous ceux qui sont réfractaires aux sirènes du consumérisme, des messages publicitaires rappellent quotidiennement les affaires à ne pas manquer, les articles qu'il faut impérativement posséder, les spectacles qu'il faut avoir vus sous peine de passer pour un béotien de la pire espèce. Difficile de ne pas y succomber ! Mais les motifs pour lesquels les consommateurs aspirent à avoir de nouveaux produits sont divers et en fin de compte, une seule raison prévaut : ces achats génèrent leur utilité propre.

Toutefois le degré d'utilité engendré par un bien obéit à des règles très précises, établies en 1854 par l'économiste allemand Heinrich Gossen et connues sous le nom de « *lois de Gossen* ». La première d'entre elles établit que lorsqu'un plaisir quelconque se poursuit sans interruption, son intensité, après s'être initialement élevée, décroît et finit par devenir nulle. En d'autres termes, le premier quart d'heure durant lequel je nage à la piscine me ravit, le second reste agréable, mais plus les aiguilles de la montre tournent, plus j'ai hâte de sortir de l'eau. Le deuxième principe de Gossen stipule que lorsqu'une sensation agréable se répète, le degré d'intensité du plaisir et sa durée diminuent à chaque répétition. Intensité et durée décroissent

d'autant plus vite que les répétitions se succèdent à un rythme élevé. Par exemple je trouve la première part de pizza que je déguste excellente, la deuxième correcte, la troisième passable et la dernière absolument quelconque. Il en va de même dans l'équipement domestique. Le premier téléviseur au salon, c'est superbe, celui dans la chambre à coucher fait encore de l'effet, le troisième dans la cuisine, ça peut aller et le quatrième dans la salle de bain n'emballe plus du tout... Le souci d'un confort extrême ne rend peut-être pas malheureux, mais rend-il heureux ? Il serait sans doute inapproprié de répondre à cette question par l'affirmative, tant le bonheur fait référence à un état qui requiert d'autres ingrédients que des éléments matériels. En revanche, il est admis que l'accumulation de biens entraîne fréquemment chez nous une lassitude qui peut se solder par une interrogation existentielle, voire un phénomène de rejet. Posséder quatre téléviseurs ne quadruple pas le plaisir qu'on peut en retirer. Avoir quatre voitures dans son garage suscitera bien plus de jalousies dans le voisinage que d'agréments de conduite chez le propriétaire de ces véhicules sans compter que les satisfactions éprouvées risquent de ne pas être à la hauteur des espérances mises dans la dépense engagée. Il convient donc de placer le curseur au bon endroit dans l'acquisition d'objets et ne pas succomber à l'idée que posséder des biens, c'est « *être bien* ». Ajoutons qu'il ne faut pas attendre des choses plus qu'elles ne peuvent nous donner, ni perdre de vue que le bien-être est plus un ressenti et un état d'âme qu'un effet euphorisant automatiquement généré par des objets qui nous appartiennent.

A brève échéance, les biens matériels peuvent flatter notre vanité et gonfler notre ego, mais un compte en banque bien garni ne peut constituer un remède efficace contre la solitude ou l'ennui. La paix intérieure ne s'achète pas non plus dans les rayons d'un supermarché. A un certain niveau de revenus, bien-être et satisfaction stagnent. Posséder des biens en surnombre n'est pas réellement un plus et moins encore une garantie pour échapper au « *mal-être* ».

On aboutit en fin de compte au paradoxe suivant : Le plus se transforme en moins, car l'abondance et la répétition des plaisirs annulent le plaisir ! Et en dévalorisant ces petits instants de satisfaction que d'aucuns considèrent comme des moments de bonheur, la recherche frénétique du bien-être souvent lié au confort est susceptible de laisser en nous un grand vide et d'instiller progressivement un certain « *mal de vivre* ». Souffrir d'un trop plein est peut-être plus angoissant que de supporter un manque. Un déficit peut se combler alors qu'un surplus est plus difficile à gérer quand la volonté de se débarrasser de choses inutiles fait défaut. En d'autres mots, la recherche de l'agréable peut à terme causer en nous de si profondes désillusions que nous éprouvons de l'amertume et aboutissons à l'opposé de ce que nous cherchions à l'origine. Paradoxalement,

nous apprenons à nos dépens que de « *petits bonheurs* » sont loin d'être « *le bonheur* », car ces derniers peuvent entraîner un vague à l'âme qui nous plonge dans le doute et la mélancolie. Le trop grand nombre d'objets que nous estimons nécessaires à notre confort nous renvoie progressivement l'image de la futilité des choses et cette impression de superfluité peut nous révéler la vanité de notre existence. Au pire, nous risquons de broyer du noir, au mieux notre réaction sera une interrogation salutaire sur nous-mêmes, un questionnement sur le sens que nous cherchons à donner à notre existence ! Ai-je réellement besoin de cinq costumes dans mon dressing ? Trois salles de bain dans la maison sont-elles nécessaires ? M'estimera-t-on davantage parce que je porte à mon doigt une bague ornée d'un diamant de deux carats ? Reconnaissons que bien-être et bonheur se peignent avec d'autres couleurs et ont sans doute une autre apparence qu'une profusion d'objets que nous croyons indispensables à notre mode de vie. Mais qu'en est-il des avancées technologiques dans la société, censées faciliter la vie à tout le monde ?

A la fin du 18^{ème} et au 19^{ème} siècle se répand l'idée de progrès qui devait mener au bien-être collectif dans nos sociétés occidentales. L'essor de l'industrie, des biens de consommation toujours plus accessibles, le développement des transports, des avancées décisives en médecine ont accrédité la pensée que l'humanité allait dans le sens d'une amélioration en suivant une progression linéaire. Au siècle dernier, la maîtrise des techniques, l'exploitation des ressources énergétiques, l'accélération des découvertes a laissé entrevoir un champ du possible presque illimité. Déplacements aériens, croisières idylliques, autoroutes, lignes de chemin de fer à grande vitesse : l'homme était promis à un avenir radieux. L'Europe de l'Ouest et le continent nord-américain couverts de parcs de loisirs ! Voyager, s'amuser, se distraire : un monde merveilleux pouvait enfin permettre à un grand nombre de « *s'éclater* », comme on entend dire couramment. Oublier ses soucis en rejoignant des destinations de rêve. « *Aux Seychelles, vos soucis fondent au soleil !* » ... Malheureusement, la banquise fond elle aussi aux pôles et les glaciers des Alpes disparaissent ! Patatras, on n'avait pas vu venir le réchauffement climatique, la pollution des mers par les plastiques de notre société de consommation, l'air irrespirable dans nos villes et les forêts en feu... A peine y avait-on accédé que ce « *mieux-être* » collectif montrait ses limites et révélait ses dangers pour la planète ! Comme « *la vérité sort souvent de la bouche des enfants* », les défilés hebdomadaires de la jeunesse pour le climat devraient nous alerter sur le bien-être relatif que les générations antérieures ont cru avoir construit...

Besoins élémentaires satisfaits, élévation du niveau de vie dans nos sociétés, mais en corrélation élévation du niveau de la mer, bien-être collectif amélioré et progrès illimité entraperçu durant un certain

temps. Tous ces éléments ont un dénominateur commun : ils sont quantifiables. Et pour le reste ? A quel moment un individu peut-il se dire serein et éprouver une sensation de quiétude ? Quand se sent-il libéré des désirs qui l'assaillent ? C'est justement cet état de sérénité difficilement mesurable qui pourrait s'apparenter au bien-être.

Quand Voltaire affirme que « *le mieux est l'ennemi du bien* », il entend par là que la perfection n'est pas toujours souhaitable et que nous devons nous laisser guider par le sens de la mesure et « *cultiver notre jardin* ». La sagesse populaire ne disait pas autre chose dans le passé quand elle affirmait avec une certaine philosophie « *qu'on ne peut pas faire plus que de sucrer son café* » ! Elle voulait signifier par-là aux hédonistes invétérés que la perception que nous avons des choses ne varie plus à partir d'un certain degré d'intensité. Que ce soit dans le domaine des sensations, des sentiments, de la santé ou de notre rang dans la société, le bien-être se situe vraisemblablement pour chacun d'entre nous à l'endroit où ses attentes ont été comblées et où il n'aspire à plus rien d'autre. Et le « *mal-être* » ? Il survient généralement quand on désire toujours plus et qu'on se fixe des objectifs quasi inatteignables. Rechercher en toute chose la perfection peut être louable, mais cette quête peut s'accompagner de cruelles déceptions. Ainsi, la passion amoureuse peut-elle être source de joie intense ou de souffrances extrêmes que le jeune Werther de Goethe a éprouvées en son temps. Dans nos élans pour la conquête de l'idéal, il n'est pas rare que nos échecs nous plongent dans une situation de désespérance morbide et de noire tristesse. Et quand les efforts déployés pour parvenir à des sommets inaccessibles demeurent vains, nous mesurons avec affliction nos insuffisances et notre finitude.

Dans notre société, ne dit-on pas que pour « *vivre heureux, il faut vivre caché* ». En effet, l'exposition à trop de lumière peut avoir des effets pervers et le monde du spectacle offre tant d'exemples de célébrités victimes de leur surexposition médiatique qu'il serait trop long de les lister alors que d'autres personnes à la santé déficiente ou atteintes de handicaps physiques dégagent une sérénité qui nous étonne. Les Romains savaient déjà en leur temps que « *la roche tarpéienne n'était pas loin du Capitole* ». A la lumière de ces exemples, il apparaît que « *notre souci du bien-être* » se traduit par une quête fragile où tout peut basculer d'un instant à l'autre. Mais animés par une fougue aveugle et aiguillonnés par une passion dévorante, beaucoup d'entre nous ne savent pas reconnaître la frontière ténue qui sépare la satisfaction de leurs désirs et la poursuite frénétique d'un impossible dessein qui s'avère être une utopie. « *Non in summo, sed in medio stat virtus* » ! Comme la vertu, la satisfaction ne se situe pas au sommet, (« *in summo* »), - mais au milieu, (« *in medio* »). Et à l'image d'un maximum de confort, le « *toujours plus* » de plaisirs, d'ambition et une quête

permanente de la perfection peuvent se solder par des expériences négatives. Songeons aux nombreux révolutionnaires qui ont sombré, car leur idéal souvent juste et pur n'a pas été reconnu, à Chénier guillotiné sous la Terreur, à Nietzsche et à sa fin de vie errante ou tout simplement à Socrate buvant la ciguë. Là encore, la sagesse populaire affirme que « *personne ne reste sur le sommet qu'il est parvenu à gravir* » ! Certains grands hommes ont compris qu'il fallait quitter la scène avant qu'il ne soit trop tard. Dans *Cinna* par exemple, Auguste qui s'était retiré des honneurs de la vie publique, affirme dans la première scène de l'acte 2 :

« L'ambition déplaît quand elle est assouvie

D'une contraire ardeur, son ardeur est suivie (...)

Toujours vers quelque objet pousse quelque désir (...)

Et monté sur le faite, il aspire à descendre (...) »

Dans sa grotte, l'ermite partisan d'une certaine ascèse négligera vraisemblablement les instants de petites satisfactions répétées vers lesquels tendent la plupart de nos contemporains et cherchera la sérénité dans l'absence de passions. En se contentant du minimum de confort matériel, cet anachorète peut s'élever vers le bien-être alors que notre boulimie de menus plaisirs, notre frénésie consummatrice et notre ambition nous éloignent de ce qui peut apparaître comme un havre de paix intérieure. En définitive, le bien-être n'est-il pas affaire de lucidité, de renoncement aux sirènes de la célébrité et de frein aux sollicitations incessantes auxquelles nous sommes exposés ? Certains traders à la bourse ou cadres de grandes entreprises, choyés par leurs sociétés et confortablement rémunérés, font parfois le choix de revenir à une vie simple et élèvent des moutons sur le plateau du Larzac. L'inverse est moins vrai ! A notre connaissance, il n'existe pas de pâtre qui ait intégré une société financière à Londres, Paris ou New York ! Somme toute, la question qui nous a occupés n'admet pas une réponse catégorique, mais *l'essentiel n'est-il pas de la poser et de se la poser*, car elle nous amène à nous interroger sur nous-mêmes et sur notre société. Et en guise de conclusion, nous rappellerons cette citation de Lacordaire qui résume en termes lapidaires la réflexion que nous avons conduite :

« Il ne faut à l'homme, pour être heureux, ni richesses, ni dignités car le strict nécessaire suffit. »