

PHILOSOPHIE

IL N'Y A PAS DE BONHEUR HEUREUX

À CONTRE-COURANT DE L'HÉDONISME AMBIANT, DES TRAVAUX MENÉS DANS LE CADRE DU PROJET «FEEL BAD, LIVE WELL!» VISENT À RÉHABILITER LES ÉMOTIONS DITES NÉGATIVES COMME **LA PEUR, LA COLÈRE OU LA CULPABILITÉ** QUI PARTICIPENT, SELON LES CHERCHEURS, ACTIVEMENT À UNE VIE MEILLEURE.



Julien Deonna

Professeur associé au Département de philosophie (Faculté des lettres) et au Centre interfacultaire en sciences affectives

Formation : Après un premier cycle à l'UNIGE et une thèse de doctorat sur l'empathie à l'Université de Bristol (2002), il occupe des positions postdoctorales aux universités de Cambridge et de Berkeley (2002-2004).

Parcours : Il mène ses travaux principalement dans le cadre de Thumos, le groupe genevois de recherche sur les émotions, les valeurs et les normes.

Tout autant que la joie, la vertu ou le plaisir, la colère, la honte ou la tristesse sont des ingrédients indispensables au bonheur. Au-delà de leur utilité instrumentale, les émotions dites «négatives» contribuent en effet de manière intrinsèque au bien-être et au sentiment de vivre une «vie bonne». À contre-courant de l'hédonisme ambiant, c'est l'idée qui structure le projet *Feel bad, live well!*. Une étude soutenue par le Fonds national suisse de la recherche scientifique pour la période 2018-2021 et dirigée par Julien Deonna et Fabrice Teroni, tous deux philosophes au sein du Centre interfacultaire en sciences affectives.

«*Les conceptions traditionnelles et contemporaines du rôle joué par les émotions dans le bien-être et/ou le bonheur, mettent un accent presque exclusif sur les émotions positives comme la joie, l'espoir, l'amusement ou la fierté, commente Fabrice Teroni. À l'inverse, les émotions négatives (peur, colère, angoisse, tristesse, culpabilité...) sont systématiquement considérées comme quelque chose dont il faudrait se débarrasser au motif qu'elles constitueraient une entrave à une vie heureuse. En nous appuyant sur la littérature existante et sur les travaux déjà menés au sein du CISA, l'idée de ce projet est de remettre ce dogme en cause.*»

Pour questionner la thèse hédoniste, selon laquelle seul le plaisir compte et plus il y en a mieux c'est, plusieurs arguments peuvent être avancés. Le premier s'appuie sur une célèbre expérience de pensée mise au point par le philosophe américain Robert Nozick dans les années 1970 et baptisée La «machine à expériences» ou «machine à plaisir». À l'image de ce qui se passe dans le film *Matrix*, il est proposé aux participant-es d'imaginer une machine

capable de réaliser tous leurs souhaits jusqu'au dernier jour de leur existence sans qu'il leur soit possible de se rendre compte qu'ils ne vivent pas dans le monde réel. Afin d'éviter tout sentiment d'accoutumance, la mémoire du sujet est effacée régulièrement. Suite à la présentation de ce scénario, pourtant, la plupart des gens ne souhaitent pas profiter des prestations offertes par l'engin.

Cette réaction suggère qu'il existe quelque chose qui compte visiblement plus que les plaisirs, en l'occurrence le fait que

ceux-ci soient ancrés dans le réel et qu'ils revêtent du sens à nos yeux. Cette hypothèse semble d'ailleurs corroborée par d'autres études menées au CISA (lire en page 30). «*On ne veut pas seulement penser par exemple que l'on est un grand écrivain, observe Julien Deonna, on veut vraiment écrire un grand livre. Je ne veux pas seulement faire l'expérience de sauter en parachute mais me jeter d'un avion qui ne soit pas factice.*»

Selon Fabrice Teroni, la première impression de beaucoup de gens sur le bonheur, c'est qu'il s'agit

d'un état purement subjectif lié à ce que chacun ressent. «*Les expériences comme celle de la «machine à plaisir» ont pour but de montrer qu'en fait ce n'est pas si simple que cela, précise-t-il. Notre façon de concevoir spontanément le bonheur présuppose de nombreux rapports au monde extérieur. Les plaisirs jouent certes un rôle essentiel dans notre appréciation du bien-être, mais uniquement s'ils sont fondés et liés au monde de la bonne façon.*»

Dans le même ordre d'idées, une autre expérience de pensée consiste à considérer deux vies générant deux sommes de plaisirs identiques. La seule différence est la distribution de ces plaisirs au sein de ces vies : dans le premier

«ON NE VEUT PAS SEULEMENT PENSER PAR EXEMPLE QUE L'ON EST UN GRAND ÉCRIVAIN, ON VEUT VRAIMENT ÉCRIRE UN GRAND LIVRE».

cas, le plaisir augmente avec le temps, tandis que dans le second, il décroît. Là encore, le résultat est sans appel : pour la majorité des personnes confrontées à ces deux situations, c'est la première qui est la plus heureuse.

« Ce petit exercice mental tend à démontrer que ce n'est pas la somme de plaisir, qui suffit au bonheur, ponctue Fabrice Teroni. À l'évidence, la manière dont celui-ci est structuré et distribué au fil de l'existence entre, elle aussi, en ligne de compte. »

NOUS SOMMES TOUS VICTIMES D'UN CERTAIN NOMBRE DE BIAIS RÉFLEXIFS QUI FONT QUE L'ON SE DÉCLARE SOUVENT PLUS HEUREUX OU PLUS MALHEUREUX QU'ON NE L'EST OBJECTIVEMENT.

Enfin, soulignent les deux philosophes, il ne faut pas perdre de vue le fait que tous les plaisirs ne se valent peut-être pas. Quelles que soient les normes sociales, on admet en effet généralement qu'il existe une hiérarchie des plaisirs selon laquelle les satisfactions liées à certaines activités (plus exigeantes et/ou plus complexes) sont supérieures à d'autres. Autrement dit, il serait par exemple plus gratifiant de lire un bon roman dans un décor idyllique que de regarder une émission de télé-réalité affalé sur son sofa, le combo bière-chips à la main.

« Si l'on accepte ce raisonnement, cela signifie qu'il y a des choses incommensurables qui entrent dans la définition d'une vie bonne, argumente Julien Deonna. Comment quantifier les plaisirs sensoriels, les plaisirs intellectuels, la connaissance, l'autonomie, l'amour ou l'amitié ? On peut arriver à une évaluation globale de la qualité de l'existence d'un individu mais il paraît difficile de les traduire dans un modèle mathématique. »

Et quand bien même la chose serait possible, qui faudrait-il interroger ? La personne concernée paraît l'option la plus logique. Sauf que nous sommes tous victimes d'un certain nombre de biais réflexifs qui font que l'on se déclare souvent plus heureux ou plus malheureux qu'on ne l'est objectivement. Quant aux gens qui nous entourent, comment être certain qu'ils perçoivent de nous la même image que celle que l'on voudrait donner ?

Plutôt que de s'enfermer dans cette impasse théorique, Julien Deonna et Fabrice Teroni privilégient une approche plus dynamique qui, sans nier l'importance du plaisir, assume l'idée que le bonheur est aussi fonction de nos vertus et de la poursuite de certaines tâches qu'on estime être de valeur. L'idée est loin d'être neuve, puisqu'on la trouve déjà chez Aristote, et elle a l'avantage de donner une place de choix aux émotions supposées négatives, sujet de prédilection des deux chercheurs genevois.

« Les émotions nous permettent de nous ajuster à la réalité du monde, d'en tenir compte et d'agir en conséquence, avance Fabrice Teroni. Contrairement à ceux qui estiment qu'il faut se débarrasser de la colère ou de la honte parce qu'elles nous empêcheraient d'être bien avec nous-mêmes, nous considérons qu'il faut vivre avec ces émotions négatives. D'une part, parce que beaucoup d'éléments que l'on considère comme des biens centraux dans notre vie, comme les relations sociales ou la connaissance du monde, suscitent un mélange constant d'émotions positives et négatives qui sont liées de façon substantielle. De l'autre, parce que les émotions dites « négatives » nous sont profitables tant d'un point de vue instrumental que pour leur valeur intrinsèque. »

Selon le philosophe, la première partie de cette affirmation se démontre sans trop de difficultés. Même si la peur est un sentiment désagréable, nul ne peut contester qu'elle est utile pour éviter les dangers et donc préserver son intégrité physique et psychologique. De la même manière, la culpabilité pousse à demander pardon, à réparer les relations sociales, à se réintégrer dans la communauté morale, ce qui constitue naturellement un bienfait.

« En ce qui concerne la deuxième partie, à savoir la valeur intrinsèque d'une émotion négative, celle-ci est indépendante du plaisir ou du déplaisir qu'elle provoque, poursuit Julien Deonna. Voir le mal et y répondre par de l'indignation pourrait être un bien en soi. Selon cette approche, son statut de bien intrinsèque est lié à la connaissance des valeurs. L'indignation est un accès premier, primitif, irremplaçable à la perception de l'injustice. »

Par ailleurs, dans un important ouvrage consacré à la honte (*In Defense of Shame: The Faces of An Emotion*,



Fabrice Teroni

Professeur associé au Département de philosophie (Faculté des lettres) et au Centre interfacultaire en sciences affectives

Formation: doctorat en philosophie à l'UNIGE (2005), où il devient maître-assistant suppléant. Il rejoint ensuite l'Université de Neuchâtel en tant que chargé de cours au Département de philosophie, puis l'Université de Berne comme maître-assistant, également au Département de philosophie.

Parcours: Ses travaux concernent la philosophie de la mémoire, de la perception et des états affectifs. Il mène ses recherches principalement dans le cadre de Thumos, le Groupe de recherche genevois sur les émotions, les valeurs et les normes.



ISTOCK

J. Deonna, R. Rodogno et F. Teroni, Oxford University Press, 2011), les deux chercheurs ont argumenté que cette émotion, longtemps soupçonnée de conduire à l'isolement et à la dépression, avait également une influence positive sur notre capacité à nous réformer.

« Cette émotion est de prime abord douloureuse, puisqu'elle nous met face à certains traits négatifs endurants de notre personnalité, précise Fabrice Teroni. Mais simultanément, le signal est suffisamment désagréable pour nous forcer à prendre la mesure de nos défauts et, idéalement, à amorcer des changements importants afin de rétablir l'accord avec soi-même. »

Dans le cadre du projet de recherche *Feel bad, live well!*, Juliette Vazard, doctorante au Département de philosophie de la Faculté des lettres, s'est, de son côté, intéressée au rôle de l'anxiété dans le bien-être et la connaissance. Ses travaux montrent que loin de ne constituer qu'un obstacle à l'épanouissement personnel, les états d'anxiété permettraient non seulement d'éviter de se lancer dans des actions inconsidérées mais également, dans certaines situations, de manifester nos vertus.

Illustration avec un dernier cas bien connu de la littérature philosophique : celui d'une personne qui doit décider de placer sa mère en maison de retraite. Dans le premier

scénario, le choix est fait sans aucun affect, tandis que, dans le deuxième, les nombreuses incertitudes liées à la décision génèrent une grande anxiété.

« Face à ces deux comportements, beaucoup de gens ont l'intuition que lorsque la personne est anxieuse, elle fait preuve d'une certaine vertu épistémique et morale en la circonstance, parce que, dans ce type de situation, ce qui est juste c'est d'être pris de doutes, commente Fabrice Teroni. Le comportement inverse, par contre, apparaît comme une forme de vice. Au final, tout cela conduit à penser qu'il n'y a pas une différence si nette entre la vie vertueuse, c'est-à-dire être en phase avec soi-même et avec le monde qui nous entoure, aussi complexe soit-il, et ce qu'on entend généralement par être heureux. »

PETITES RÉFLEXIONS PHILOSOPHIQUES SUR LE SENS DE LA VIE

Faut-il que la vie ait un sens pour que nous soyons heureux ? La réponse ne va pas de soi. D'abord, parce que tout le monde n'a pas forcément la même opinion sur le sujet. Ensuite, parce qu'il faut se mettre d'accord sur ce que l'on entend par « être heureux ».

C'est ce qui ressort des premiers travaux menés par Florian Cova, professeur assistant au Département de philosophie (Faculté des lettres), et ses collègues dans le cadre d'un projet de recherche commencé en 2019 et soutenu par une bourse Eccellenza du Fonds national de la recherche scientifique jusqu'en 2024.

« La question du sens de la vie est assez récente en philosophie, remplace le chercheur. Peut-être est-ce parce que, autrefois, la vie était rythmée par toutes sortes de croyances et de mythes qui faisaient que cette interrogation n'avait pas vraiment lieu d'être. Les choses ont commencé à changer avec le développement des sociétés industrielles au XIX^e siècle et l'érosion progressive du fait religieux. L'idée que la vie doit avoir un sens pour être heureuse est aujourd'hui largement admise. Des tas d'expériences ont été menées pour mesurer à quel point les gens soit cherchent un sens à leur existence, soit trouvent que leur vie en a déjà. Le problème, c'est qu'on ne sait pas toujours très clairement ce qui se cache derrière ces mesures. L'objectif de notre projet vise à dissiper ce flou et à déterminer dans quelle mesure cette quête est universelle ou, au contraire, propre à nos sociétés. »

À cette fin, l'étude, qui consiste à faire circuler un questionnaire qualitatif à un échantillon représentatif de la population recruté en ligne, sera étendue à une dizaine de pays, y compris en Asie et en Amérique du Sud.

L'idée de départ consiste à s'appuyer sur ce que les spécialistes nomment la dimension eudémonique du bonheur. En opposition à l'approche hédoniste, qui définit le bonheur comme le fait d'éviter les expériences négatives et de privilégier les expériences plaisantes se traduisant par des émotions positives, celle-ci considère que ce qui importe surtout, c'est de se réaliser soi-même, de s'accomplir en réalisant les objectifs que l'on s'est fixé soi-même. Autrement dit : de donner du sens à sa vie.

« Les premières tendances qui se dégagent de nos résultats semblent confirmer cette façon de voir les choses, indique Florian Cova. Quand on demande aux gens de définir

une vie qui a du sens, le fait d'avoir un but, une motivation, une passion à laquelle se dédier est un élément qui revient en effet très souvent. Mais ce n'est pas le seul. Le fait d'être entouré de personnes chères, de se sentir appartenir à une communauté est aussi un élément qui apparaît comme important. De façon plus étonnante, le fait d'être un individu moral est également souvent mentionné, l'inverse conduisant à nous priver de ce qui fait le sens de la vie. »

De réussite matérielle ou professionnelle, il n'est en revanche quasiment jamais question. De gloire ou de notoriété non plus. *« Autant être célèbre n'est pas un élément saillant, nuance le spécialiste, autant, dans certains questionnaires, le fait de laisser un souvenir de soi ou quelque chose de positif en héritage ne semble pas totalement anodin. »*

Désireux de ne pas en rester là, les chercheurs genevois vont par ailleurs s'efforcer de déterminer le rôle tenu par les émotions dans cette recherche de sens. *« Notre prédiction, poursuit Florian Cova, c'est que le fait d'être ému joue un rôle de premier plan dans le sentiment que telle ou telle chose a du sens. Toute la question est de parvenir à déterminer ce qui déclenche ce type de sentiment. »*

Sur ce point, les avis divergent. D'un côté, il y a ceux qui estiment que le sentiment « d'être ému » est indissociable des liens sociaux (naissance, mariage, retrouvailles, solidarité, deuil) et que toutes les autres situations dites émouvantes reposent en réalité sur d'autres types de ressenti. En face, on trouve ceux – dont Florian Cova – qui considèrent que le fait d'être ému est intimement lié à notre échelle de valeurs et à ce que chacun considère comme important : l'hymne national pour un patriote, un air d'opéra pour un mélomane ou une œuvre d'art pour un esthète.

« À défaut de trancher la question, nos travaux ont permis de montrer que lorsqu'on demande aux gens de raconter des épisodes de leur vie lors desquels ils avaient été émus, la plupart d'entre eux évoquent des choses purement positives, conclut le chercheur. Même si, sur le moment, il y a des manifestations qui ressemblent à de la tristesse (boule dans la gorge, larmes, etc.), ce moment n'est pas vécu sur un mode mixte ou ambivalent. En d'autres termes, cela revient à dire que notre conception du sens de la vie est largement guidée par de bons sentiments, constat qui est plutôt rassurant. »



Florian Cova

Professeur assistant au Département de philosophie de la Faculté des lettres

Formation : Master en philosophie morale et politique en 2007, puis en sciences cognitives en 2008. Diplôme de l'École normale supérieure en 2008, puis doctorat en philosophie et sciences sociales à l'École des hautes études en sciences sociales de Paris en 2011.

Parcours : Ses recherches sur le bonheur et le sens de la vie sont financées par une bourse Eccellenza du FNS. Il est coordinateur d'un projet de recherche sur le rôle des émotions positives dans le comportement philanthropique.



«HAPPINESS» OU «WELL-BEING» ?

Dans le cadre d'un projet de recherche mené par le Centre interfacultaire en sciences affectives en collaboration avec le fabricant de parfums et d'arômes Firmenich, Florian Cova, professeur assistant au Département de philosophie (Faculté des lettres) travaille depuis un an et demi sur la définition de deux concepts proches sans pour autant être égaux : le bien-être (*well-being*) et le bonheur (*happiness*).

« *Ce qui est intéressant du point de vue philosophique, c'est que le bonheur, au sens où on l'entend généralement, recouvre à la fois un état émotionnel positif et le fait d'avoir une vie considérée comme bonne, précise Florian Cova. Or, il s'agit de deux choses assez différentes.* »

A titre d'exemple, prenons le cas de M. A et de M. B. Tous deux se considèrent comme pleinement heureux sur le plan affectif : fiers de leur réussite sociale et professionnelle, persuadés d'être appréciés par leur entourage, ils sont emplis de sentiments positifs. La seule chose qui les différencie, c'est que pour M. A cette situation correspond objectivement à la réalité, tandis que M. B se fait des illusions. Dans les faits, les gens n'apprécient pas ce dernier. Il n'est ni intéressant ni compétent.

« *Si on estime que la vie de M. A est meilleure que M. B, cela signifie que le bonheur ne peut se réduire à un état affectif intérieur (happiness) et qu'il y a quelque chose d'autre, qui correspondrait au well-being, commente Florian*

Cova. Le but de notre projet est de comparer la manière dont ces deux conceptions sont utilisées et définies dans le langage courant. » Car si la distinction entre les deux termes est très stricte en philosophie, elle l'est beaucoup moins dans l'usage courant, près de la moitié des personnes interrogées dans le cadre de l'étude estimant que M. B est heureux malgré tout, tandis que l'autre moitié le juge malheureux. Cette confusion se retrouve dans les résultats obtenus jusqu'ici par l'équipe genevoise selon lesquels la plupart des personnes interrogées ont une conception très proche des deux termes tout en les définissant de manière très différente. Le bonheur est ainsi envisagé de façon presque systématique en termes

d'émotions positives et donc de sentiments subjectifs. Le bien-être, en revanche, recouvre à la fois la santé physique et mentale des individus, tout en servant de mesure du « *comment ça va ?* ». « *Outre son intérêt purement philosophique, cette divergence à des conséquences concrètes sur la recherche, conclut Florian Cova. Elle pose notamment d'importantes difficultés lorsqu'il s'agit de faire cohabiter des disciplines qui ont des définitions différentes, les psychologues ayant plutôt tendance à prendre en compte les éléments subjectifs, tandis qu'un spécialiste des sciences politiques se concentrera plutôt sur la présence ou non de biens matériels.* »