

Entretien avec Eva Illouz et Edgar Cabanas

« Des émotions telles que la haine ou l'indignation ont une saveur transgressive qui manque à d'autres émotions »

Eva Illouz enseigne la sociologie à l'EHESS. Edgar Cabanas est chercheur à l'université Camilo José Cela de Madrid. Ils sont les auteurs de *Happycratie : Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies* paru en 2018 chez Premier Parallèle.

Entretien réalisé par Régis Guyon en décembre 2018.

Régis GUYON. Vous venez de publier *Happycratie*, sous-titré *Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*¹ dans lequel vous scrutez l'émergence – et aujourd'hui sa place dans le débat public – de la notion de bonheur comme point cardinal, comme un objectif pour les individus. Dans quel contexte cette notion s'est-elle imposée par le biais de la psychologie positive ?

Eva ILLOUZ. Les tentatives pour étudier le bonheur d'un point de vue scientifique ne sont pas nouvelles. Les psychologues et les économistes, indépendamment ou en étroite collaboration, ont déjà manifesté leur intérêt pour ce sujet dans les années 1980 et 1990. L'industrie du bonheur n'est pas nouvelle non plus : les rédacteurs et les coaches qui vendent leurs propres moyens, vendent par exemple depuis longtemps leurs produits et leurs conseils en tant que « guides faciles du bonheur », en particulier aux États-Unis. Vers l'an 2000, cependant,

le domaine de la psychologie positive a fait son entrée dans le monde universitaire, avec des différences significatives par rapport à ses prédécesseurs.

R. G. Et quel est le changement notable à ce moment-là ?

Edgar CABANAS. Une des différences entre la psychologie positive et les tentatives précédentes pour étudier le bonheur réside dans le fait que ce domaine a été présenté comme le projet de Martin Seligman, élu président de l'*American Psychological Association* (APA) en 1998. Seligman introduisait en effet la psychologie positive comme nouvelle voie à suivre pour la recherche psychologique et la pratique dans le monde entier. Beaucoup ont suivi Seligman avec la conviction que le temps était enfin venu de surmonter la pensée philosophique, les préjugés culturels et les lacunes théoriques dans l'étude du bonheur et d'aborder le sujet d'un point de vue strictement objectif et scientifique. Dès le début, Seligman a réussi à attirer d'importants financements publics et privés, auprès de fondations puissantes, d'institutions privées et publiques et de grandes entreprises multinationales, dont beaucoup souhaitaient depuis longtemps prouver ce que la nouvelle science du bonheur semblait démontrer : des facteurs strictement individuels (optimisme, résilience, intelligence émotionnelle) expliquent

¹ Cabanas E., Illouz E. (2018), *Happycratie : Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle.

beaucoup mieux que les considérations sociologiques la raison pour laquelle certaines personnes sont en meilleure santé, plus heureuses et plus prospères que d'autres – une idée très bien accueillie dans de nombreux autres domaines tels que la gestion, le travail, l'éducation, le sport ou les loisirs.

Une autre nouveauté de la psychologie positive réside dans les puissantes alliances nouées avec l'industrie du bonheur², qui ont toutes deux largement profité l'une de l'autre. Le bonheur a cessé d'être une idée abstraite, un mot-clé décisif, une promesse vague, pour devenir à la place quelque chose d'objectif, de scientifique et de mesurable. L'industrie du bonheur pouvait maintenant dire qu'elle ne vendait plus de fumée ni de miroirs, mais quelque chose reposait sur des preuves empiriques solides. En outre, ces alliances ont également contribué à faire du bonheur une préoccupation mondiale, et pas seulement un phénomène nord-américain.

Enfin, la psychologie positive a instauré une coopération étroite avec les économistes du bonheur, davantage axée sur l'introduction du bonheur comme critère politique susceptible d'orienter les politiques publiques, évaluer leur impact sur la population et prouver que Jeremy Bentham³ avait raison lorsqu'il affirmait que l'objectif le plus important en politique était de rendre la majorité des citoyens heureux. Toutes ces circonstances expliquent la montée de la psychologie positive et sa consolidation comme le domaine qu'elle est aujourd'hui.

2 L'industrie du bonheur propose une grande variété de produits émotionnels ou « émodités », tels que des ouvrages d'auto-assistance, des conseils de coaching, des techniques de résilience, la pleine conscience, des conseils personnels, etc., avec la promesse de rendre les gens plus heureux grâce aux connaissances scientifiques.

3 Davies W. (2016), *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*, London, Verso.

R. G. À travers ce mouvement, ne peut-on pas voir la primauté donnée à l'individualisation des responsabilités (et donc de déresponsabilisation du collectif), chacun étant renvoyé vers sa propre capacité à se réaliser, à incarner la figure du « self-made man/woman », mettant de côté l'importance des liens qui nous unissent pour nous construire et partager des valeurs, et des désaccords aussi, sans parler d'esprit critique ?

E. C. Exactement. Comme nous le mentionnons dans le livre, la science du bonheur se comporte trop souvent comme le bras scientifique des valeurs individualistes et de son accent mis sur

“

L'individualisme et le bonheur sont étroitement liés

”

la responsabilisation personnelle. Les psychologues positifs eux-mêmes prétendent souvent avoir prouvé que l'individualisme et le bonheur sont étroitement liés, ce qui expliquerait pourquoi les cultures individualistes produiraient des citoyens avec des niveaux de bien-être

et de satisfaction de la vie supérieurs à ceux des cultures collectives.

Néanmoins, dans le livre, nous avons remis en question cette idée, y compris certains de ses problèmes et contradictions méthodologiques ; en ce qui concerne en particulier cette dernière, nous montrons par exemple que les cultures individualistes produisent leurs propres formes de mécontentement et d'insatisfaction, telles que la solitude, la dépression, le stress ou l'anxiété, qui seraient en contradiction avec une vie heureuse et épanouissante⁴.

Nous montrons également que l'une des raisons qui expliqueraient pourquoi les gens des sociétés modernes ont tendance à se déclarer plutôt satisfaits de leur vie, quels que soient leurs objectifs, est qu'ils

4 Hidaka B.H. (2012), « Depression as a disease of modernity: Explanations for increasing prevalence », *Journal of affective disorders*, n° 140, p. 205-214 ; Watters E. (2010), *Crazy like us: The globalization of the american psyche*, New York, Free Press ; Eckersley R. (2005), « Is modern western culture a health hazard ? », *International journal of epidemiology*, vol. 35, p. 252-258.

ont fortement intériorisé la conviction que le fait de ne pas être assez heureux de sa vie est un signe de honte, un signe de psyché mal domestiquée, un indice d'une biographie ratée. Ce reproche excessif des individus sur leur incapacité à mener une vie plus heureuse expliquerait en partie pourquoi les individus des sociétés individualistes ont tendance à se classer au-dessus de 7 points sur 10 dans les questionnaires sur le bonheur. Selon certaines études, un biais cognitif positif expliquerait la forte et systématique tendance des individus de ces sociétés à protéger leur estime de soi en inhibant les évaluations négatives de leur vie. Dans le même livre, nous critiquons également le fait que la psychologie positive stigmatise les « émotions négatives », comme ils l'appellent. Selon eux, non seulement les personnes négatives sont plus susceptibles d'échouer dans leurs entreprises, mais elles sont également considérées comme porteuses d'émotions telles que la colère ou le ressentiment, considérées comme malsaines, non productives et dysfonctionnelles. Cependant, ces affirmations sont non seulement erronées sur le plan scientifique (par exemple, aucune émotion ne peut être considérée a priori négative ou positive), mais aussi très conservatrices sur le plan politique. Ces soi-disant émotions négatives jouent pourtant un rôle fondamental dans la mesure où elles sont aussi à l'origine de mouvements ou de réactions politiques, poussant les individus et les groupes à remettre en cause le statu quo, se livrant à des luttes collectives contre l'injustice, etc. Des émotions telles que la haine ou l'indignation ont une saveur transgressive qui manque à d'autres émotions. Ainsi, en affirmant que ces émotions sont malsaines et improductives, les psychologues positifs contribuent non seulement à les effacer dans leur fonctionnalité personnelle et sociale,

mais aussi à les dépouiller de leur nature politique fondamentale.

R. G. Quel est l'impact de ce mouvement sur l'éducation aujourd'hui – et l'importance grandissante « l'éducation positive » ? Est-ce le cas pour vous en France en particulier ?

E. I. L'éducation positive est progressivement devenue une priorité absolue dans de nombreux pays, avec un large éventail de programmes, axés

sur le bonheur, destinés aux écoles primaires, aux collèges, lycées et aux universités.

“

Le bonheur a cessé d'être une idée abstraite

”

L'éducation positive est un bon exemple de la façon dont les scientifiques du bonheur agissent comme un canal pour les valeurs individualistes.

D'une part, parce

que l'éducation positive repose sur la ferme conviction que les facteurs psychologiques sont des facilitateurs et des obstacles à l'apprentissage plus fondamentaux que les facteurs économiques ou sociologiques. Celle idée repose sur l'hypothèse que les problèmes éducatifs ont des solutions individuelles et non sociologiques. Ainsi, si on suit le raisonnement, l'élève devient lui-même le lieu d'intervention et non plus le système éducatif. Par exemple, les initiatives d'éducation positive ne semblent pas donner à penser que les systèmes éducatifs doivent traiter de nombreuses questions urgentes et fondamentales autres que psychologiques. Ainsi les aspects structurels et sociaux, tels que les problèmes d'exclusion multiculturelle et sociale dans les écoles ; l'écart croissant entre riches et pauvres en matière d'éducation ; les difficultés économiques croissantes de la population pour accéder à l'enseignement supérieur ; la baisse des investissements dans les bourses d'études et dans des écoles publiques, des collèges et des universités de qualité ; et l'environnement de plus en plus concurrentiel et précaire des universités, pour n'en nommer que quelques-unes, ne reçoit généralement pas

beaucoup de crédit en tant que défi pressant de ce point de vue. D'autre part, derrière l'éducation positive, il y a une intention claire de former un type d'élève et d'étudiant très particulier : les futurs entrepreneurs. L'élève idéal n'est plus celui qui privilégie la connaissance et la pensée critique, mais celui qui privilégie les compétences émotionnelles, développe l'estime de soi, la résilience et la confiance en soi ; fait preuve d'initiative ; construit une vision optimiste envers lui-même et le monde qui l'entoure ; et apprend à commercialiser ses compétences et ses capacités de la même manière qu'elle le ferait pour une entreprise. Dans le livre, nous commentons ces problèmes et montrons que des mouvements tels que l'éducation positive ne sont pas nouveaux, mais héritent fondamentalement des tentatives précédentes du mouvement d'estime de soi dans les années 1980 et 1990⁵, profondément convaincus que pratiquement tous les problèmes sociaux et individuels peuvent être imputés à un manque d'éducation émotionnelle. La plupart de ces tentatives se sont avérées être un gros échec. Nous donnons l'exemple du mouvement d'estime de soi des années 1980 et 1990, qui pourrait être considérée comme l'un des précurseurs les plus récents de l'éducation positive. Nous montrons également comment des analyses récentes d'initiatives d'éducation positive⁶ ont commencé à critiquer non seulement leur faible efficacité, mais également leurs effets contre-productifs, par exemple en ayant tendance à sur-infantiliser les élèves ou à leur fixer des attentes irréalistes quant à leurs capacités et à leurs parcours.

5 Baumeister R. F et al. (2003), « Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? », *Psychological science in the public interest*, vol. 4, p. 1-44.

6 Humphrey N. et al. (2010), *Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) Programme in secondary school: National evaluation*, London, Department for Education.

