

# Le bonheur est-il affaire de raison ?

Pour le premier atelier de l'année 2025, nous nous sommes intéressé·es à une question posée aux lycéen·nes lors du bac 2023 : « Le bonheur est-il affaire de raison ? »

Nous avons commencé par définir le bonheur comme un **état durable**, quelque chose qui se donne et se reçoit comme un **cadeau** — ce qui fait dire aux musulman·es *hamdollah*, aux chrétien·nes *grâce à dieu*, aux athé·es *merci la vie*. Rapidement, nous nous sommes rendu compte qu'au lieu de parler de bonheur au singulier, nous devrions en fait parler de **bonheurs**.

Nous avons constaté ensuite qu'on oppose habituellement la raison et les **sentiments**. Comment la raison, dont le but est de trouver des solutions, de construire des idées, de juger, de faire des choix, pourrait-elle entrer en relation avec quelque chose d'aussi **personnel** que le bonheur ? Pour certain·es, le bonheur peut consister à se défouler sur une piste de danse ou à faire un tour de grand huit, quand d'autres préfèrent écouter les chants des oiseaux.

C'est précisément vers l'idée de **construction** que notre attention s'est tournée enfin : le bonheur s'est alors présenté pour nous comme quelque chose qui s'entretient. Et qui se décide en partie.

Comme l'a résumé un participant : « **Pour gagner au loto, il faut gratter.** »

**ATELIER ORGANISÉ PAR LES  
HABITANT·ES DE HAUTEPIERRE**





Deux textes ont été lus par Élise Tourte, qui ont permis d'apporter un contrepoint aux échanges puisqu'ils critiquent l'injonction au bonheur dans notre société.

« Je suis terriblement choqué par les gens qui vous disent qu'on est libre, que le bonheur se décide, que c'est un choix moral. Les professeurs d'allégresse pour qui la tristesse est une faute de goût, la dépression une marque de paresse, la mélancolie un péché. Je suis d'accord, c'est un péché, c'est même le péché mortel, mais il y a des gens qui naissent pécheurs, qui naissent damnés, et que tous leurs efforts, tout leur courage, toute leur bonne volonté n'arracheront pas à leur condition. Entre les gens qui ont un noyau fissuré et les autres, c'est comme entre les pauvres et les riches, c'est comme la lutte des classes, on sait qu'il y a des pauvres qui s'en sortent mais la plupart, non, ne s'en sortent pas, et dire à un mélancolique que le bonheur est une décision, c'est comme dire à un affamé qu'il n'a qu'à manger de la brioche. »

Emmanuel Carrère, *D'autres vies que la mienne* (2009)

« Les individus satisfaits qui s'attribuent fièrement le 'mérite' de mener une vie heureuse se sentent ainsi habilités à blâmer les autres, à leur imputer la responsabilité de leur état, sous le prétexte qu'ils n'auraient pas fait les 'bons choix', qu'ils se montreraient incapables de s'adapter face à l'adversité, incapables de faire preuve de flexibilité – de cette flexibilité si nécessaire, prétend-on lorsqu'il s'agit d'envisager les échecs comme autant d'occasions de s'épanouir personnellement. Les personnes qui souffrent n'ont donc pas seulement à porter le fardeau de leurs affects : il leur faut aussi porter celui de la culpabilité – celle de ne pas être en mesure de surmonter les difficultés auxquelles elles ont à faire. La tyrannie de la positivité nous incite à envisager la tristesse, l'absence d'espoir ou le deuil comme autant d'états non seulement bénins mais aussi fugaces que nous ferons disparaître à la condition de nous en donner la peine. Une telle vision des choses laisse accroire que la négativité peut et devrait disparaître sans laisser la moindre trace dans la psyché. Cette manière de toujours envisager le seul versant positif conduit, en dépit des bonnes intentions qui y président, à une profonde incompréhension de ceux qui souffrent véritablement, à une profonde indifférence à leur égard, et conduit enfin à masquer cette incompréhension et cette indifférence. »

Eva Illouz, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies* (2018)

