



HAL
open science

De l'idéologie du bonheur de chacun à la défense de la joie pour tous. Lectures critiques

Claude Martin

► **To cite this version:**

Claude Martin. De l'idéologie du bonheur de chacun à la défense de la joie pour tous. Lectures critiques. Revue des politiques sociales et familiales, 2019. halshs-03082987

HAL Id: halshs-03082987

<https://shs.hal.science/halshs-03082987>

Submitted on 6 Jan 2021

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

De l'idéologie du bonheur de chacun à la défense de la joie pour tous

par **Claude Martin**, Sociologue – directeur de recherche au Centre national de la recherche scientifique (CNRS) et professeur affilié à l'École des hautes études en santé publique (EHESP).
Chaire « Enfance, bien-être et parentalité ».

Edgar Cabanas
Eva Illouz
Carl Cederström
André Spicer
Sara Ahmed
Ashley Frawley

À propos de :

- Edgar Cabanas et Eva Illouz, 2018, *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Premier Parallèle.
- Carl Cederström, 2018, *The happiness fantasy*, Cambridge, Polity Press.
- Carl Cederström et André Spicer, 2015, *The wellness syndrome*, Cambridge, Polity Press.

Avec quelques mentions à :

- Sara Ahmed, 2010, *The promise of happiness*, Durham and London, Duke University Press.
- Ashley Frawley, 2015, *Semiotics of happiness: Rhetorical beginnings of a public problem*, London, Bloomsbury.

La promotion du bien-être par les États et les organisations internationales n'est probablement pas sans lien avec la marchandisation du bonheur promue par une armada d'experts et de vendeurs de techniques aux effets supposés garantis. Quand les uns privilégient l'identification des déterminants du bien-être et les comparaisons de sa mesure à l'échelle internationale dans la perspective d'orienter les politiques publiques, les autres développent une offre de conseils susceptibles de satisfaire une demande croissante de la part de pans entiers de la population mondiale à la recherche de solutions pragmatiques et bien établies. Le décryptage de cet ensemble n'est pas pour autant aisé, car il nécessite un méticuleux travail de généalogie des liens entre ces différents mouvements, pour composer une histoire des idées sur le bonheur. D'où viennent ces idées ? Qui les formule et les porte dans le débat public ? Comment voyagent-elles dans le temps et l'espace, mais aussi entre le champ scientifique, le champ politique, le champ médiatique et le marché ? Et, surtout, que produisent ces idées sur les individus et que nous disent-elles des sociétés concernées ?

Plusieurs ouvrages publiés au cours de la dernière décennie se sont employés à mener cette enquête, à documenter cette généalogie complexe à l'échelle nationale et internationale. Ce compte rendu propose d'évoquer plusieurs d'entre eux, dont deux seulement sont, pour l'instant, accessibles en langue française. Cet ensemble non exhaustif de publications⁽¹⁾ constitue un nécessaire et utile complément à la réflexion qui a été menée dans ce numéro thématique de la *Revue des politiques sociales et familiales* consacré au bien-être des enfants. En effet, au-delà des questions abordées dans ce numéro concernant les modalités et les résultats des mesures du bien-être des enfants, cette réflexion s'inscrit dans un domaine d'études plus vaste qui articule travaux d'experts, productions relevant du champ académique et offres de services, de méthodes, de conseils et de coaching. En prenant précisément pour objet ces développements contemporains, sans oublier d'en faire l'histoire, cet ensemble d'ouvrages aiguise notre point de vue critique sur la promotion et les promoteurs du bien-être. Il permet de décrypter le sens et les fondements de cette idéologie du

bonheur dans les sociétés postindustrielles. Ces livres défendent une position critique voisine sur le bien-être. Leurs approches théoriques peuvent varier, mais une bonne part de l'histoire qu'ils restituent est commune. Ils peuvent parfois être redondants sur certains points, mais apportent aussi, chacun, une pierre à un même édifice.

L'objectif de l'ouvrage intitulé *The wellness syndrome*⁽²⁾ est clair : il s'agit de comprendre comment le « *wellness* » (au sens de bien-être, santé ou mieux-être) est devenu une idéologie avec, pour conséquence directe, de stigmatiser ceux qui ne savent pas prendre soin d'eux-mêmes. « *Quand la santé devient une idéologie, l'échec à s'y conformer devient un stigmate* » (p. 4)⁽³⁾. Carl Cederström et André Spicer parlent d'« *impératif moral* » et de « *biomoralité* », pour interpréter cette tendance qui transforme en coupables tous ceux qui ne se plient pas à cette obligation morale. Le processus qu'ils décrivent est double : il consiste, d'une part, à externaliser ce qui guide sa propre vie vers des experts (un processus d'*outsourcing*) et, d'autre part, à internaliser la responsabilité de ce qui nous arrive (avec l'impératif d'autodétermination,

(1) Faute d'espace dans ce long compte rendu, nous ne pourrions entrer dans le détail de la démonstration de deux d'entre eux, celui d'Ashley Frawley et celui de Sara Ahmed.

(2) Une traduction a été publiée en français : Cederström C., Spicer A., 2016, *Le syndrome du bien-être*, Paris, L'échappée.

(3) Toutes les citations ont été traduites par nos soins.

de *self-actualization* ou de *self-enhancement*). Nos contemporains seraient ainsi conduits à s'enfermer dans une boucle que les auteurs qualifient de « *piège du coaching* » ; une boucle très payante pour le marché du conseil, mais non vertueuse du point de vue des individus : « *Plus anxieux nous sommes, isolés ou sous pression, plus nous sommes susceptibles de nous tourner vers des services personnalisés payants* » (p. 13). Contrairement à la figure classique du sur-moi psychanalytique qui interdit et limite, ce nouveau sur-moi internalisé nous enjoint d'être heureux, d'avoir du plaisir, de jouir et de profiter. Cette boucle a donc des effets paradoxaux : elle promet le bonheur et génère l'anxiété. Elle se noue autour de l'idée que les individus ont le choix d'aller bien, à condition précisément de faire les bons choix. La quête de bonheur se transforme alors en une quête de l'homme et de la femme parfait-e-s, qui parient sur leurs capacités à construire un *self* potentiel idéal, à coups de programmes, d'autoenregistrements, de *self-help* et de pleine conscience. Mais cette responsabilisation a, bien entendu, un coût et de lourdes conséquences. La source de résolution des problèmes de la vie actuelle ne réside plus dès lors dans des facteurs extérieurs que l'on pourrait identifier afin de lutter pour les changer, mais en soi-même. C. Cederström et A. Spicer décrivent ainsi un véritable « *health bazaar* », qui contrôle aussi bien nos jours que nos nuits, nos pratiques alimentaires, sportives, sexuelles, de sommeil, pour sculpter ce *self* idéal et nous transmuier en une main-d'œuvre optimale. En miroir, ce marché du bien-être désigne aussi ceux qui ne répondent pas aux critères du *wellness*, combinant bons comportements

de santé et performance au travail, et en particulier certaines fractions des couches populaires, comme les « *chavs* », ces jeunes jugés à la fois irresponsables, inquiétants et dégoûtants, se destinant à cumuler les problèmes pour eux-mêmes (obésité, mauvaise santé, addictions) et à devenir des menaces pour les autres. Cet ouvrage, comme plusieurs de ceux retenus ici, retrace également la doctrine du bonheur et de la pensée positive et la fait remonter au calvinisme, tout comme l'avait déjà souligné Barbara Ehrenreich⁽⁴⁾. Il s'agit donc d'une vieille idée, qui a voyagé et évolué au fil du temps. On la trouve surtout aux États-Unis et déjà sous la plume d'un pasteur protestant, Norman Vincent Peale⁽⁵⁾, qui a publié, en 1952, l'ouvrage *The power of positive thinking*, vendu par la suite à des millions d'exemplaires, dans lequel il diffusait un message évangélique et toute une série de méthodes pratiques destinées à redonner la confiance en soi nécessaire à la réussite. Selon cette vision du monde et de la vie, le bonheur est une question de choix, mais aussi bien sûr de méthode (du type méthode Coué⁽⁶⁾). Depuis cette époque, les prosélytes de la pensée positive diffusent un même ensemble d'idées qui, comme le soulignent C. Cederström et A. Spicer, « *combinent la pensée magique [vous pouvez réaliser ce que vous voulez avec une attitude positive] avec une vigoureuse insistance sur la responsabilité individuelle [si vous échouez, c'est de votre faute]* » (p. 64). Selon cette pensée positive, le préalable à toute forme de réussite est précisément le bonheur et non l'inverse.

Le chapitre consacré à cette doctrine fait une large place au projet de psychologie positive, sur lequel reviennent l'ensemble des ouvrages dont nous

rendons compte. Mais, au-delà de l'aura de légitimité scientifique apportée par ce courant de la psychologie à la pensée positive, plusieurs de ces auteurs insistent sur l'usage politique qui sera fait de cette « science du bonheur », notamment par David Cameron au début des années 2000 qui s'appuiera sur les conseils de Martin Seligman (sur lequel nous revenons plus loin) afin de formuler son plan de lutte contre la pauvreté et pour le mieux-être des enfants⁽⁷⁾. La manière dont D. Cameron s'est emparé des leçons de la psychologie positive est une des preuves les plus éclatantes de cette collusion entre ce courant d'idées et les défenseurs du néolibéralisme. C. Cederström et A. Spicer⁽⁸⁾ exposent clairement ces usages et ces collusions. À les lire, on comprend pourquoi D. Cameron a décidé de lancer une vaste étude sur le bien-être, au moment même où il faisait adopter de sévères mesures d'austérité. Pour ces chercheurs, il est manifeste qu'il s'agissait avant tout de détourner l'attention de l'opinion publique et d'ouvrir un contre-feu aux ardentes discussions sociopolitiques du moment, en particulier sur l'effritement des services publics. En vendant le message de la psychologie positive, « *vous avez votre destin entre vos mains* », il était donc question de signifier qu'il était inutile d'attendre davantage des pouvoirs publics.

Ashley Frawley adopte, sur le cas britannique, un angle particulièrement original : celui de la construction des problèmes publics au travers d'une analyse du discours des experts et des acteurs politiques, mais aussi et, surtout, des médias. L'objectif est de comprendre dans quelle mesure le bonheur est devenu un problème et qui sont les différents entrepreneurs de morale qui ont porté

(4) Ehrenreich B., 2009, *Smile or die. How positive thinking fooled America and the World*, London, Granta Books.

(5) C. Cederström indique d'ailleurs, dans son ouvrage de 2018, que N. V. Peal était un proche ami de la famille Trump. Il a même célébré la cérémonie de mariage de Donald Trump avec Ivana en 1977.

(6) En référence à la méthode d'autosuggestion, inventée dans les années 1920, pour développer la maîtrise de soi.

(7) David Cameron considérait ainsi, publiquement, dans des allocutions en 2007, pour justifier ses réformes et notamment le recours aux neurosciences et à l'imagerie du cerveau : « *We have the unhappiest children in the world* » (« *Nous avons les enfants les moins heureux du monde* »).

(8) On pourra aussi lire Binkley S., 2014, *Happiness as enterprise. An essay on neoliberalism*, Albany, State University of New York Press.

cette idée dans le débat public. Selon A. Frawley, le bonheur conçu comme un problème public n'est pas en fait la manifestation d'un désir d'améliorer l'état de bien-être ou d'esprit de la population, mais plutôt l'expression d'une peur du futur perçu comme incertain et d'un désir concomitant de s'accrocher au présent.

C. Cederström et A. Spicer ne se limitent pas aux postures des conservateurs et n'oublient pas de mentionner également le rôle joué par la Troisième Voie de Tony Blair ou par le *New Deal* de Bill Clinton dans les années 1990, avec la montée en puissance de l'idée d'employabilité, qui insiste une fois encore sur la responsabilité individuelle, tout en veillant à dépolitiser la notion. « À la suite de ce tournant politique, la nouvelle notion d'employabilité, qui insiste avec emphase sur la responsabilité individuelle, a été considérée comme apolitique » (p. 96). Devenir « employable » va signifier de plus en plus « se vendre soi-même », montrer que l'on a davantage de « talents » que les autres. Sur le marché du travail, il n'y aurait donc de place que pour les détenteurs de talents, les « premiers de cordée », capables de se donner à voir sous les meilleurs angles. L'important réside moins de ce fait dans les compétences techniques que dans l'image que l'on offre de soi : se présenter comme énergique, séduisant-e, sportif-ve, en bonne santé, dynamique, souriant-e, sympathique, etc. D'où l'idée de s'évaluer constamment, du *self-tracking*, pour être véritablement un entrepreneur de soi-même. L'important n'est plus tant de choisir que d'être choisi.

Pour C. Cederström et A. Spicer, nous avons donc bien affaire à une épidémie

de l'injonction au bonheur, un *wellness syndrome* : « Plus nous nous concentrons sur la maximisation de notre bien-être plus, semble-t-il, nous devenons aliénés et frustrés. La quête frénétique du parfait régime alimentaire, la poursuite paranoïde du bonheur, l'entraînement au travail forcé, les interminables sessions de *life-coaching*, le suivi obsessionnel de nos fonctions corporelles, transformant nos journées en un véritable jeu, toutes ces tentatives désespérées d'améliorer notre productivité au travers du mieux-être ont généré leurs propres problèmes... Les personnes qui se sont fait agripper par le mieux-être ne sont pas seulement plus heureuses, plus saines ou plus productives. Elles sont aussi plus narcissiques, anxieuses et se sentent davantage coupables. Elles sont victimes du syndrome du mieux-être » (p. 133).

Robert Castel avait déjà pointé, au début des années 1980, dans *La gestion des risques*⁽⁹⁾, ce formidable marché des thérapies pour bien-portant et le possible avènement d'un « ordre postdisciplinaire ». S'inscrivant dans la tradition des auteurs français qui ont réfléchi sur la société de contrôle, comme Gilles Deleuze et Michel Foucault, C. Cederström et A. Spicer concluent leur ouvrage à la fois en soulignant les écueils et les dégâts de cette idéologie, mais aussi en invitant à une autre vision du bonheur, celui de la pause, du bien-être, que l'on ressent lorsque l'on est autorisé, y compris par la maladie, à cesser de courir après l'activité et la performance. Un plaidoyer pour la joie, fût-elle furtive.

L'ouvrage d'Edgar Cabanas et Eva Illouz, publié en 2018 en France, s'inscrit dans la même perspective critique des

prétendues sciences du bonheur, mais aussi de sa marchandisation. Lors de sa sortie en France, il a immédiatement attiré l'attention des médias et suscité le débat. Ce livre accorde une attention particulière au courant de « psychologie positive » qui, en quelques décennies, a fourni une importante légitimité scientifique à ce qui, jusque-là, relevait surtout de guides de bien-être et de *self-help*, garnissant les étagères et les têtes de gondole des maisons de la presse dans les gares et les aéroports.

Le psychologue, Edgar Cabanas, a consacré plusieurs articles⁽¹⁰⁾ à cette école de la psychologie positive portée par Martin Seligman, élu en 1998 président de la puissante *American Psychological Association* et défenseur de cette nouvelle perspective visant à développer une psychologie résolument tournée vers la promotion du « vivre mieux », et non plus vers le traitement des pathologies ou des souffrances. Tout comme C. Cederström et A. Spicer, E. Cabanas et E. Illouz soulignent à quel point ce projet de psychologie positive a rapidement prospéré en bénéficiant d'importants soutiens financiers dans le monde de l'entreprise (jusqu'à la multinationale Coca-Cola), mais aussi de l'armée américaine⁽¹¹⁾, en passant par une multitude de fondations aux références idéologiques diverses et parfois radicales⁽¹²⁾. Ces soutiens ont vite dépassé les seuls États-Unis d'Amérique, pour s'étendre à l'Europe, l'Asie et le Moyen-Orient.

Les applications de la psychologie positive se déploient dans de nombreux secteurs, tels que l'éducation, la parentalité, le travail, ou encore les relations sociales. La force des arguments de ce

(9) Castel, R., 1981, *La gestion des risques. De l'antipsychiatrie à l'après-psychanalyse*, Paris, Éditions de minuit (nouvelle édition dans la collection « reprises » en 2011).

(10) Parmi lequel on peut mentionner Cabanas E., 2018, Positive psychology and the legitimation of individualism, *Theory & Psychology*, vol. 28(1), p. 3-19. Il se réfère en particulier à l'un des papiers critiques sur cette « école » : Held B. S., 2018, Positive psychology's a priori problem, *Journal of Humanistic Psychology*, vol. 58(3), p. 313-342.

(11) 145 millions de dollars ont ainsi été consacrés à partir de 2008 à un programme supervisé par M. Seligman, le *Comprehensive Soldier Fitness*, visant à améliorer le bien-être des soldats.

(12) En 2002, la psychologie positive recevait déjà de nombreux financements de fondations dont la *John Templeton Foundation*, institution religieuse ultraconservatrice. Elle se dotait également de plusieurs revues académiques dont le *Journal of Happiness Studies* fondé en 2000.

courant résiderait principalement dans une équation combinant pragmatisme (ne retenir que ce qui marche, ce qui est efficace) ; « preuves » (des évidences scientifiques, notamment au sens de la preuve des essais randomisés contrôlés – *evidence-based*) ; et simplicité (au point de soutenir des idées auxquelles personne ne peut s'opposer). Qui pourrait, par exemple, s'insurger contre l'idée qu'il faille abolir la violence dans les rapports aux enfants au profit de la bienveillance ? Qui pourrait refuser de s'auto-réguler, de tout faire pour pouvoir écrire son propre destin, être son propre maître ?

Mais, dans *Happycratie*, l'objectif dépasse la critique épistémologique et méthodologique de la légitimité scientifique du concept de bonheur (que ce soit d'ailleurs en psychologie ou en économie) pour aborder la question des acteurs qui portent ce courant de pensée et décrypter les intérêts et les postures idéologiques qu'ils servent. En procédant ainsi, E. Cabanas et E. Illouz révèlent que ces experts en bonheur et en pensée positive « *entérinent l'idée selon laquelle la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie seraient de notre responsabilité* » (p. 17), et cherchent à valider les idées néolibérales selon lesquelles « *il n'y aurait pas de problème structurel, mais seulement des déficiences individuelles, autrement dit, et pour citer une formule de Margaret Thatcher inspirée de Friedrich Hayek, qu'il n'y aurait pas de société, mais seulement des individus* » (*ibid.*).

E. Cabanas et E. Illouz abordent une fois encore les effets sur nos contemporains de ce courant de pensée et de ces méthodes qui, en marchandisant des techniques d'accès au bonheur, produisent bien souvent l'inverse de l'objectif qu'elles prétendent poursuivre, c'est-à-dire de l'anxiété et le sentiment de n'être jamais à la hauteur chez des individus devenus « *happychondriaques* ». En sommant

les individus de choisir entre la souffrance et le bonheur, l'échec et la réussite, cette idéologie dénie toute pertinence à une réflexion sur les conditions sociales et collectives du bonheur, et enferme l'individu dans l'écriture de son propre destin, un individu « *full of agency* », à savoir, fort de sa prétendue capacité de choisir. Le monde du travail est l'un des secteurs où se déploient manifestement ce projet de pensée positive et ce passage à l'auto-contrôle. E. Cabanas et E. Illouz y consacrent un long développement pour montrer comment, dans le secteur du management, on est passé du modèle forgé par les théories de précurseurs comme Elton Mayo, dans les années 1930, défendant la gestion des ressources humaines et la qualité des relations au travail, ou Abraham Maslow avec sa fameuse pyramide des besoins (1943) considérant les besoins physiologiques et de sécurité (y compris d'emploi) comme préalables au besoin d'accomplissement personnel, à un modèle de pyramide inversée inspiré de la pensée positive, dans lequel l'épanouissement et l'adhésion à une culture d'entreprise sont devenus la priorité pour garantir une meilleure productivité. « *Cette culture d'entreprise a permis d'envisager très différemment le rapport du salarié à son organisation : ce rapport, qui, jusque-là, était défini par le contrat de travail a progressivement laissé place à un rapport moral, basé sur la confiance et l'implication... brouillant ainsi la frontière entre le milieu professionnel et la sphère privée* » (p. 133) et débouchant aussi sur « *l'affaiblissement des régulations étatiques du marché du travail et la normalisation d'un modèle promouvant l'idée de responsabilité individuelle aux dépens de la responsabilité collective et de la solidarité. Le travail est ainsi dépolitisé et psychologisé* » (p. 139). Désormais, le bonheur est la condition de l'efficacité au travail et le management a pour objectif de le promouvoir en

ayant recours à une organisation du travail horizontale, sans hiérarchie, auto-administrée, un management sans chef apparent, mais où chacun, sous le regard de tous et évaluant chacun, est son propre chef. Ce modèle managérial nourri de la psychologie positive « *refaçonne l'identité du salarié* » et lui fait porter le fardeau des incertitudes du marché, tout en l'accompagnant d'agents chargés de veiller à son bonheur, les « *Chief happiness officers* ».

Une fois encore, E. Cabanas et E. Illouz montrent que cette doxa du bonheur dépasse les murs de l'entreprise et s'étend à toutes les sphères de nos existences, de l'éducation jusqu'à nos pratiques connectées d'autoenregistrement de nos conduites et de nos pratiques. Leur ouvrage regorge d'exemples de ces nouvelles méthodes, du test du *Best Possible Self* aux nouvelles méthodes de commerce sur YouTube, en passant par les plateformes et applications de type Happify. Une véritable industrie du bonheur.

L'ouvrage de Carl Cederström⁽¹³⁾ publié en 2018 complète les généalogies précédemment évoquées en montrant comment le fantasme ou le rêve du bonheur (*Happiness fantasy*) et cet ensemble d'idées ont émergé dès les années 1920, notamment sous la plume du psychanalyste autrichien Wilhelm Reich, avant de connaître un formidable succès dans les années 1960 et 1970, avec la *Beat Generation*, le mouvement du potentiel humain, articulant individualisme, sagesse orientale et hédonisme, et de se marchandiser en centres et stages de développement personnel, pour finalement déboucher dans les années 2000, précisément en novembre 2016, sur l'élection de Donald Trump, symbole du « *winner of the american dream* », se présentant lui-même comme le prototype du *self-made man*.

Par fantasme ou rêve de bonheur, C. Cederström ne veut pas signifier qu'il

(13) Cederström C. (2018), *The happiness fantasy*, Cambridge, Polity press.

n'y rien de réel en cela. Au contraire, il s'emploie à montrer les effets bien réels de ces fantasmes en tant qu'ils organisent nos représentations collectives, nos émotions et notre vision de la vie bonne.

Ce que révèle cet ouvrage original est précisément le passage de ce rêve d'une autre vie formulé par la génération de la contre-culture en quête d'émancipation des règles du jeu de l'ancien monde au néolibéralisme brutal d'aujourd'hui ; une apparente contradiction ? Le sociologue américain Daniel Bell nous avait pourtant prévenu dès 1976, rappelle C. Cederström, que l'hédonisme – au sens du plaisir comme mode de vie – était à la fois une justification culturelle et morale du capitalisme. Comme le mentionne encore C. Cederström en citant Mark Fisher⁽¹⁴⁾, « *le problème aujourd'hui n'est pas notre incapacité à atteindre le plaisir, mais notre incapacité à faire autre chose que de le rechercher* » (p. 9).

Pour retracer cette histoire, C. Cederström repart des idées émancipatrices, pour ne pas dire révolutionnaires, de W. Reich qui cherchait à bousculer l'ordre social dominant des années 1930 aux années 1950 en appelant à utiliser la libération sexuelle et l'accumulation de l'énergie orgasmique comme moteur de cette émancipation politique et sociale. La radicalité de ses propositions ont provoqué à la fois son exclusion de l'Association internationale de psychanalyse⁽¹⁵⁾ et du parti communiste. Son errance en Scandinavie dans les années 1930 le conduira aux États-Unis où il a expérimenté et

développé la fameuse machine d'accumulation d'orgone (énergie cosmique de l'orgasme), qui le conduira en prison où il décédera en 1957. Mais c'est précisément le legs de W. Reich et sa popularité dans les années 1960 dans le mouvement de la contre-culture qui permettent de faire le lien avec les idéologies présentes. Ce que montre clairement l'enquête de C. Cederström est la transformation de ces idées marquées du sceau de l'émancipation révolutionnaire à la marchandisation, à travers le mouvement du potentiel humain ou encore les thérapies de type *Gestalt* qui prônent l'authenticité, l'aveu, la réalisation de soi, la lutte contre les défenses psychologiques inhibitrices de ce potentiel. Les années 1970 seront l'apogée de ce narcissisme obligé (*Compulsory narcissism*), la *Me decade*. Dès lors, il n'est plus question de révolution sociale et politique, mais de bonheur individuel et personnel. C. Cederström fait la liste des promoteurs de ces idées⁽¹⁶⁾, suit le chemin de leur circulation et donne de multiples exemples des applications de ce nouveau marché, qui rejoint ce que nous avons déjà mentionné : l'idée que, quelles que soient les circonstances ou les contraintes, il ne tient qu'à soi d'être heureux. C'est une affaire de volonté et de motivation. Et bientôt, par extension, dans les propos de ces marchands de bonheur, il deviendra possible de prétendre que, avec cette énergie positive, on peut lutter contre la maladie (y compris le cancer dont la cause est aussi une question d'attitude), contre

les menaces et la violence des autres, ou bien encore contre le chômage qui ne serait pas lié au marché du travail ou aux politiques d'emploi, mais à une défaillance individuelle. Une fois encore, de longs passages sont consacrés à l'utilisation de ces idées et même à l'intrusion de ces « gourous » et de leur idéologie *New Age* dans l'entreprise des années 1980, pour forger un « *nouvel esprit du capitalisme* »⁽¹⁷⁾ ou un « *capitalisme émotionnel* »⁽¹⁸⁾, mais aussi aux conséquences qu'aura cette idéologie suite à la montée de la précarité et au tournant néolibéral des années 1990.

L'ouvrage de C. Cederström s'achève sur une invitation programmatique. En faisant l'histoire de ce rêve ou fantasme de bonheur, l'auteur remarque qu'il s'agit en fait depuis les années soixante d'un fantasme masculin, « à caractère phallique. C'était un fantasme combinant auto-contrôle, authenticité, et droit au plaisir, qu'utilisaient beaucoup d'hommes pour pouvoir coucher. Dès le début, ce fut un fantasme de prestige et de statut. Et plus tard, dans les années 1970 et 1980, c'est devenu un fantasme consistant à gagner sur autrui et exploiter son pouvoir et sa richesse » (p. 150). D'où l'invitation et l'urgence à le reformuler du point de vue féminin, mais aussi du point de vue collectif et non plus individuel, en s'appuyant sur les idées d'inclusion, de solidarité ou, pour reprendre les termes de Judith Butler, « pour imaginer une communauté fondée sur la vulnérabilité et la perte » (p. 152).

(14) Fisher M., 2009, *Capitalism realism: Is there no alternative?*, London, Zero Books.

(15) Selon C. Cederström, S. Freud répondra en partie aux propositions de W. Reich et à sa vision de l'homme, dans son ouvrage intitulé *L'avenir d'une illusion*, publié en 1927.

(16) Notamment l'histoire de ce fameux vendeur d'encyclopédies au porte-à-porte qui devient le patron d'une entreprise de stages en développement personnel, appelés Erhard Seminar Training – EST, dans lesquels les stagiaires ou les clients sont sommés de se libérer des contraintes émotionnelles qu'ils s'imposent à eux-mêmes, de se libérer du « petit homme », pour reprendre une terminologie reichienne. Un chapitre est également consacré aux psychotropes de la conquête de soi, avec l'histoire des usages du LSD, depuis l'idée de Aldous Huxley d'ouvrir les portes de la perception au marché du Prozac et sa promesse d'authenticité en passant par la Fondation de la liberté intérieure de Timothy Leary et Richard Alpert.

(17) Boltanski L., Chiapello E., 1999, *Le nouvel esprit du capitalisme*, Paris, Gallimard.

(18) Illouz E., 2006, *Les sentiments du capitalisme*, Paris, Le Seuil, et Illouz E. (dir.), 2019, *Les marchandises émotionnelles. L'authenticité au temps du capitalisme*, Paris, Premier Parallèle.

Si l'on veut suivre une telle piste de reformulation, la lecture de l'ouvrage de Sara Ahmed est chaudement recommandée. En effet, dans *The promise of happiness*⁽¹⁹⁾, le projet de l'auteure est précisément de faire une histoire non du bonheur et des pensées positives, mais du non-bonheur (*unhappiness*) et des pensées négatives (*bad feelings*) (honte, haine, peur, dégoût, colère, etc.), en suivant la piste d'une phénoménologie « *queer* » et d'une histoire intellectuelle du point de vue de ceux et celles qui sont exclu-e-s du bonheur. S. Ahmed construit ainsi des archives du malheur (*unhappy archives*), en adoptant le point de vue de féministes « rabat-joie », de femmes de couleur en colère, des modes révolutionnaires

d'engagement politique, des chapitres qui prennent la négativité comme figure politique, sans oublier un chapitre concernant le futur et les « *happiness dystopias* ».

Toutes ces discussions sur les conditions du bonheur prennent un accent particulier en France aujourd'hui, dans une période où se manifestent surtout, depuis de longs mois, le sentiment d'injustice, le « ras-le-bol » collectif, l'esprit de révolte, la peur du déclassement, la perte de confiance, voire le ressentiment ; un mal-être qui fracture et recompose tout à la fois les liens sociaux, les relations de travail et la vie politique. À croire que, plus les notions de « bien-être », de « bonheur » et de « bonne vie » s'imposent dans le débat

public, plus nous mesurons ce qui les compromet et nous en sépare, ou plus devient aiguë la conscience de notre inégal accès à ces conditions de félicité. Bien-être, bonheur, réussite, pensée positive, d'un côté, ras-le-bol, ressentiment, sentiment d'injustice, colère sociale, de l'autre, ne seraient-ils pas les deux faces d'une même pièce, qui dit beaucoup de l'air du temps ?

L'espace limitée de ce compte rendu ne permet pas de restituer la richesse des perspectives adoptées dans cet ensemble d'ouvrage. Puisse-t-elle au moins donner l'envie de les lire tous, en se souvenant de ces mots d'Estragon dans « En attendant Godot » de Samuel Beckett : « *Qu'est-ce qu'on fait maintenant qu'on est heureux ?* »

(19) Ahmed S., 2010, *The promise of happiness*, Durham and London, Duke University Press.