



# LE GOUT des autres

Comment être heureux, profiter de notre existence, alors que ce confinement acte II met à mal notre bien-être ? Flaubert écrit dans une lettre que pour être heureux, il faut être bête, égoïste et en bonne santé. Une idée qui a longtemps instillé la pensée scientifique : **pour être heureux, il ne faut penser qu'à soi**. Installée dans cette ère postsociale à croissance faible, contrainte à une socialité sans corps derrière masques et écrans, la société est déboussolée. Et, le gouvernement peinant à trouver des réponses durables, nos sentiments deviennent des ressentiments. Un mal qui ne dit pas franchement son nom, car il n'est pas de bon ton de dire qu'on est déprimé.

**Comment être heureux avec moins ? Basculer d'une société de performance à une société d'épanouissement ? Et quelle place pour l'altruisme ?** Car si les réponses apportées ne sont plus efficaces, c'est peut-être qu'on passe à côté des bonnes questions à poser. Dans les indices de qualité du bien-être de différents instituts, le lien social arrive en premier, et le salaire... à la treizième place. Les chercheurs découvrent que plus on est altruiste, plus heureux on est. Mais pas que : plus on est heureux, plus l'envie d'aider les autres grandit. L'histoire de l'évolution, elle, nous enseigne que **la coopération est plus productive que la compétition**. Enfin, on apprend qu'étudier en groupe permet un développement cognitif plus important et une baisse de la violence chez les enfants. Les plus cyniques diront qu'il est quasi-impossible de changer notre vision des choses. Regardons alors comme notre rapport à la guerre (qu'on trouvait noble au siècle dernier) et l'écologie (dont on se moquait il y a encore quelques années) a radicalement changé. Ainsi, on contribue à la logique du colibri, cette fois non pas sur le plan environnemental, mais social : **on va mieux et on améliore le monde en cumulant nos actes de bonté**. S'aider les uns les autres est essentiel. Et si les économistes les plus émérites penchent vers l'altruisme comme solution viable, pourquoi pas nous ? ♦

PAR **INÈS LEONARDUZZI** \* / ILLUSTRATION **MARC-ANTOINE COULON**  
\* Présidente de l'ONG Digital for the Planet et de Preserve, plateforme en ligne de master class dédiées au bien-vivre (preserve-experience.com)