

La médecine du bonheur

Pour Paulo Coelho, le bonheur est quelque chose qui se multiplie quand on le divise. Suivant ce principe, la recherche économique sur le bonheur a sa place depuis longtemps à l'université. Elle fait partie des instruments de maximisation du bien-être, conjointement à la médecine et la recherche sur le cerveau. Des employés satisfaits s'engagent plus et sont moins souvent absents que des employés indifférents et sans joie. Des tests neurologiques effectués en laboratoire et par imagerie TEP ont montré que les joueurs qui avaient absorbé de l'oxytocine sous forme de spray nasal s'investissaient plus que ceux qui n'avaient reçu qu'un placebo. Les scans des personnes soumises à ces tests ont montré dans quelles régions du cerveau certaines décisions étaient activées. Les entreprises sélectionnent leurs cadres en fonction du caractère «limbique»: un taux élevé de testostérone permet de dominer la compétition et la dopamine prise en grande quantité renforce la créativité. Ces deux substances font apparemment défaut aux collaborateurs soucieux d'équilibre et chez lesquels l'aspiration à l'harmonie bloque la carrière.

Le coaching a ses spécialistes au même titre que le sport de compétition. Celui qui réalise des performances élevées a soif de récompenses et d'effusions sentimentales. La souffrance et la jouissance qui s'ensuivent augmentent la sécrétion de l'hormone du bonheur. Le sport de masse et la télévision y contribuent, cette dernière avec ses feuilletons télévisés «soap opera», télé-réalités et autres films à l'eau de rose. On pourrait parler d'un effet domino. Quand l'audimat augmente pour les émissions consacrées à la recherche du bonheur, le chiffre d'affaires des kinésistes et ostéopathes de même que des professionnels de l'ésotérique, de la médecine chinoise, matriarcale, chamannique, spirituelle et anti-âge augmente aussi en parallèle. L'offre multi-optionnelle accentue le caractère mercantile de notre société de consommation. En outre, le fait de cultiver les anciens rôles-clichés de manière diversifiée semble être correct pour de nombreuses options politiques.

Le 150^e anniversaire de Sigmund Freud coïncide avec une véritable offensive en vue du bonheur. Aujourd'hui, les notions fondamentales de

sa psychanalyse pour traiter les troubles psychiques font partie du patrimoine culturel des temps modernes, tant pour ses détracteurs que pour ses adeptes. Par ailleurs, les neurologues ont confirmé un grand nombre de ses découvertes. Son écrit intitulé «Le malaise dans la culture» continue néanmoins de provoquer des oppositions. On oublie apparemment que Freud était un pessimiste éclairé qui attribuait des conventions et des techniques de croyance au psychisme. Dans ses vieux jours, Freud a fait preuve d'ironie et d'humour noir face à la finitude de la vie et aux renoncements qu'elle impose. Qu'aurait-il pensé des symposiums sur la physiologie de l'humour et du rire ou sur la «psychologie positive» qui tente d'élaborer une classification médicale des forces psychiques au moyen d'une liste de 24 qualités réputées positives sur le plan moral? Une association internationale tente d'étudier l'optimisme et la résistance au stress selon ses propres méthodes. Son forum internet nomme comme il suit les traits de caractère dignes d'être encouragés: créativité, curiosité, ouverture, sagesse, courage, intégrité, servabilité, vitalité et spiritualité. Les adeptes de la salutogenèse agissent entièrement sous le signe de la poursuite du bonheur ancrée dans la Constitution. De nombreuses facultés de médecine aux Etats-Unis apprennent à leurs étudiants à élaborer une «anamnèse spirituelle». L'American College of Physicians (ACP) préconise quatre questions importantes pour déterminer les besoins spirituels des patients et certaines études cliniques visent à attester comment la foi favorise la guérison. L'empathie et la sensibilité font partie des aptitudes requises pour exercer la médecine alors que les promesses de guérison et les consolations spirituelles en sont exclues, même si de nombreux malades le souhaitent secrètement.

La mise en garde du médecin et philosophe Karl Jaspers (1883–1969) reste d'actualité: «vouloir confier la direction de sa vie au médecin, c'est quitter un domaine sérieux pour fuir dans la facilité. Confondre médecin et aumônier résulte de l'absence de foi.» (traduction FMH)

Erhard Taverna