

**« Le bonheur peut-il être apporté par la science ? »**  
*Par Eléna Sender*



Article paru dans le numéro 732 du 24.01.2008

Demain, l'homme aura accès à des méthodes et des médicaments contre la souffrance psychique. Trois personnalités donnent leur avis.

## OUI

C'est bien là le problème ! Le bonheur est aussi un état cérébral qui, comme tout objet, peut s'étudier avec des outils scientifiques, voire être produit par eux. Dans le futur, on en saura tellement sur le cerveau, on aura des moyens d'intervention tellement fins, qu'il pourra suffire d'une manipulation ou d'un médicament pour que quelqu'un d'atrociement malheureux, par exemple parce qu'il a perdu son enfant, devienne heureux. Est-on sûr que ce sera un progrès ? Quelle limite entre le soin et la manipulation, entre la médication et le dopage ? Dans 50 ans, on peut imaginer que les êtres humains avaleront chaque matin une pilule pour améliorer leur libido, une autre pour leur moral, une autre contre l'angoisse. Ils seront sûrement plus heureux que nous. Mais est-ce cela que nous cherchons ?

La vraie question est : que veut-on ? Un bonheur qui ait des causes (cérébrales, médicamenteuses) sans rapport avec la réalité de ce qu'on vit, ou bien un bonheur qui ait des raisons, qui se joue dans un certain rapport à la vérité ? C'est un enjeu important. Ne comptons pas sur le progrès des sciences pour remplacer la liberté de l'esprit, ni pour tenir lieu de ce que les Grecs appelaient la sagesse, qui est le bonheur dans la vérité.

Le risque, c'est d'avoir une humanité qui aura oublié l'essentiel. Le but de la vie, ce n'est pas le bien-être ou le bonheur, dans le sens d'une euphorie béate. C'est la limite de l'hédonisme. Le plaisir ne suffit pas. Le bonheur ne suffit pas. Le but d'une vie humaine, c'est davantage d'amour, de courage, de lucidité, de vérité. Mieux vaut une vraie tristesse qu'une fausse joie.

Attention, je ne dis pas que les antidépresseurs sont inutiles ! La dépression est une maladie atroce, qui se soigne et c'est tant mieux. On ne dira jamais assez de bien des psychotropes, lorsqu'ils sont bien utilisés. Mais la dépression et le malheur sont deux choses différentes. L'une est un état pathologique, l'autre un état normal.

Beaucoup de gens se disent déprimés, alors qu'ils sont seulement malheureux. L'inverse arrive aussi. Le problème, c'est que plus les médicaments s'améliorent, plus la limite entre le normal et le pathologique, donc entre le médicament et le dopage, devient floue. Tout antidépresseur peut devenir un dopant de la bonne humeur. Où s'arrêtera-t-on ? Jusqu'où doit-on aller dans la médication ? Doit-on prendre une pilule dès qu'un malheur survient ? «La psychanalyse, disait Freud, cela ne sert pas à être heureux; cela sert à passer d'une souffrance névrotique à un malheur banal.» C'est un considérable progrès. Il me semble qu'on pourrait demander la même chose aux neurosciences : qu'elles nous fassent passer d'un état pathologique, qui nous enferme, à un «malheur banal», dans lequel on peut prendre sa vie en main, se battre, enfin essayer d'être un peu plus heureux, ou un peu moins malheureux. Cela vaut mieux qu'un bonheur artificiel qu'on ne devrait qu'aux médecins !

## **NON**

La science, la médecine ne peuvent et ne doivent pas prendre en charge tout le mal-être des citoyens ! Mon diagnostic c'est que la France est dans un état maniaco-dépressif qui touche toutes les couches de la société, avec des phases d'excitation extrêmes et des phases de dégoût pour le travail, d'impuissance à vivre, un sentiment plus ou moins global de culpabilité, qui lui fait rechercher des boucs émissaires. Elle fonctionne mal car elle n'a plus de désir. Les plus riches sont accablés de stimuli, de sollicitations, qui finissent par les désensibiliser. Exactement comme les plus pauvres qui n'ont rien à manger. Notre société n'est pas vertueuse. Elle prône un faux bonheur, une pure illusion : il suffit de satisfaire le manque, le besoin, pour que tout s'arrange. Mais comme ce manque est sans fin, on est de plus en plus frustré, de plus en plus triste et on finit par tomber en dépression. Alors nos gouvernants, intoxiqués par la pub, les sondages, au lieu d'essayer de changer la société, lance une campagne nationale : Si vous êtes déprimé, allez voir le médecin ! C'est comme pour la sexualité. On vous dit «faites l'amour trois fois par semaine» et si vous ne pouvez pas, le médecin peut faire quelque chose pour vous. Bref, on vous donne un médicament au lieu de restaurer le désir... Le moteur principal de notre cerveau, son élan vital, pour supporter la relation au monde, est le désir, le désir d'agir. Ce sont mes affects qui dirigent mes actes et non le contraire. Je ne suis pas de bonne humeur parce que j'ai fait une bonne action mais j'ai fait une bonne action parce que j'étais de bonne humeur.

Pour que notre société soit plus heureuse, il faut donc que chaque individu cherche ce qu'il désire vraiment. Le respect des autres viendra de soi. La médecine n'a rien à voir làdedans. Cultivons notre affect et nos actes suivront. Faites des fêtes de quartier, parlez à vos voisins, évitez de vous mettre en colère. Une bonne politique de santé psychique, c'est de restaurer un environnement dans lequel on se sent entouré, dans lequel l'individu puisse développer sa personnalité, dès le plus jeune âge.

Et si un individu est vraiment déprimé, qu'il aille voir un «bon» psychiatre (il en existe) ! C'est-à-dire celui qui écoute son malade, qui le regarde vivre, marcher, observe ses postures. Il mettra alors peut-être en place un traitement

médicamenteux, mais aussi une relation médecin-malade cruciale. Car la valeur du médicament est liée au médecin. Vous ne soignerez jamais une dépression en achetant des antidépresseurs dans un distributeur...

## **NON**

Richard Davidson, neuroscientifique américain, a réussi à détecter des régions du cerveau plus actives lorsqu'on est heureux. Il pense donc être en mesure de déclarer que dans tel cerveau il y a bonheur et même de l'évaluer. Et il en déduit que cet état cérébral peut être généré par des exercices. C'est... une imposture. Certes, des zones se modifient dans le cerveau lorsque l'on est heureux, mais cela ne dit rien de la nature même de l'émotion. Les êtres humains sont façonnés par le langage, les affecte, l'amour, éminemment subjectifs. Comment imaginer que l'on peut évaluer, mesurer cette subjectivité ? S'estimer satisfait dépend de l'histoire de chacun, il n'existe pas de méthode universelle pour que notre cerveau devienne heureux.

Cette théorie naïve a pourtant inspiré un économiste britannique renommé, Richard Layard, auteur du Prix du bonheur, qui a proposé à son gouvernement de «mesurer le bonheur» de ses concitoyens et d'en faire l'objectif d'un plan qui apporterait des remèdes tant sur la fiscalité que sur l'éducation et les soins. Son premier challenge est de vaincre la dépression. C'est un fléau parce qu'il y a un risque suicidaire, mais aussi économique. Pour Layard, la forme de thérapie la mieux adaptée est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) qui promeut la pensée positive. Son plan propose donc de former, dans les 5 ans à venir, 10 000 thérapeutes pour fournir 10 séances de TCC par patient. L'objectif étant fixé à 900 000 traitements par an. Comme on le voit, il s'agit de faire de la psychothérapie un marché soumis à des normes de rentabilité et de standardisation avec un «contrôle qualité» et une évaluation en fin de traitement. Le projet a été validé et budgété pour 2008 à 30 millions de livres sterling. Layard, qui a le vent en poupe, veut à présent imposer des cours de «bien-être» dans les écoles...

Je ne suis pas pour laisser les gens souffrir et je suis favorable à un usage précis des antidépresseurs, mais cette histoire britannique, qui me rappelle l'actuelle campagne anti-dépression française, est aberrante. Vouloir le bonheur pour tout le monde, à coup de traitements et de TCC, c'est loger tous les individus à la même enseigne, ne pas considérer l'histoire de chacun. C'est de la bureaucratie managériale pour réduire les coûts, un néo-paternalisme fondé sur l'obligation douce au soin. Est-ce au gouvernement de savoir ce qui est bon pour moi ? De vérifier que j'agis de la bonne façon pour être heureux ? De tels plans contribuent à mettre en place une idéologie rationalisante dangereuse qui finit par se substituer au jugement individuel et au choix. Ce que l'on propose, par la psychanalyse, est tout autre : trouver quel état de satisfaction nous convient, quel désir nous correspond. Remettre en question sa vie. C'est une thérapie sur mesure, pas un protocole.