

1. Bonheur et merchandising

Eva Illouz, Edgar Cabanas, *HappyCratie*, Premier Parallèle [Katy]
<https://www.babelio.com/livres/Illouz-Happycratie/1068715>

« Les marchands de bonheur prétendent agir pour notre bien. Nous ne devons pas les écouter, ou nous nous perdrons dans une vaine obsession de nous-mêmes. »

Le bonheur se construirait, s'enseignerait et s'apprendrait : telle est l'idée à laquelle la psychologie positive prétend conférer une légitimité scientifique. Il suffirait d'écouter les experts et d'appliquer leurs techniques pour devenir heureux. L'industrie du bonheur, qui brasse des milliards d'euros, affirme ainsi pouvoir façonner les individus en créatures capables de faire obstruction aux sentiments négatifs, de tirer le meilleur parti d'elles-mêmes en contrôlant totalement leurs désirs improductifs et leurs pensées défaitistes.

Mais n'aurions-nous pas affaire ici à une autre ruse destinée à nous convaincre, encore une fois, que la richesse et la pauvreté, le succès et l'échec, la santé et la maladie sont de notre seule responsabilité ? Et si ladite science du bonheur élargissait le champ de la consommation à notre intériorité, faisant des émotions des marchandises comme les autres ?

Zineb Fahsi, *Le yoga, nouvel esprit du capitalisme* : De la libération au néolibéralisme, Textuel [Anne]

Le yoga répond de façon commode aux injonctions contemporaines de réalisation de soi : mieux gérer son stress, ses émotions, son sommeil; être plus efficace, plus concentré, plus résilient, plus heureux... L'auteure souligne l'aspect politique des discours sur le yoga : en valorisant le travail sur soi au détriment du changement social, ils font porter aux individus la responsabilité de composer avec les exigences extrêmes du capitalisme. Il ne s'agit pas pour Zineb Fahsi de nier les bienfaits du yoga mais de comprendre comment celui-ci peut être instrumentalisé au service du système néolibéral.

<https://www.slate.fr/story/241555/bonnes-feuilles-yoga-nouvel-esprit-du-capitalisme-zineb-fahsi-editions-textuel>

Roland Gori, *La Fabrique de nos servitudes*, Les Liens qui Libèrent

Dans nos sociétés de contrôle, l'information est le moyen privilégié de surveiller, de normaliser et de donner des ordres. Les informations, molécules de la vie sociale, deviennent les sujets de l'existence, les véritables cibles des pouvoirs politiques et économiques. Avec le langage numérique, les subjectivités se trouvent enserrées dans un filet de normes de plus en plus denses et contraignantes. Les idéologies scientifiques viennent souvent légitimer ce " naturalisme économique " transformant le citoyen en sujet neuro-économique et son éducation en fuselage de ses compétences en vue des compétitions à venir. Les fabriques de servitude mettent en esclavage les individus et les populations au nom de l'efficacité technique, de l'illusion d'un bonheur procuré par les algorithmes et la mondialisation marchande. Résister aux fabriques de nos servitudes par l'utopie est une nouvelle manière d'agir et de penser l'infini, le complexe, l'instable, le multiple, le divers que le vivant exige.

2. Biologie du bonheur

Sébastien Bolher, *Le Bug Humain*, Robert Laffont

[Sonia]

Au cœur de notre cerveau, un petit organe appelé striatum régit depuis l'apparition de l'espèce nos comportements. Il a habitué le cerveau humain à poursuivre 5 objectifs qui ont pour but la survie de l'espèce : manger, se reproduire, acquérir du pouvoir, étendre son territoire, s'imposer face à autrui. Le problème est que le striatum est aux commandes d'un cerveau toujours plus performant (l'homme s'est bien imposé comme le mammifère dominant de la planète) et réclame toujours plus de récompenses pour son action. Tel un drogué, il ne peut discipliner sa tendance à l'excès. À aucun moment, il ne cherche à se limiter.

Hier notre cerveau était notre allié, il nous a fait triompher de la nature. Aujourd'hui il est en passe de devenir notre pire ennemi.

<https://www.babelio.com/livres/Bohler-Le-Bug-humain/1123843>

Marcel Hibert, *Oxytocine mon amour*, HumenSciences.

[Sonia]

Si depuis les années 1950 l'hormone appelée oxytocine est connue et utilisée en obstétrique pour favoriser les contractions utérines et la lactation, ces 25 dernières années, à un rythme accéléré, une kyrielle (presque 30 000) d'études scientifiques lui ont découvert une multiplicité de rôles physiologiques et comportementaux tout au long du cycle de la vie animale et humaine, en tant que « hormone de l'amour ». Un schéma récapitulatif des « fonctions de l'oxytocine au service de la survie de l'espèce » (p. 162), en dénombre pas moins de vingt-cinq, regroupées autour des quatre pôles : reproduction, attachement parental, attachement individu-groupe social, attachement adulte-adulte ; à savoir : accouchement, allaitement, (réduction de la) douleur, hypoxie, microbiote, dépression, stress, empathie, bravoure, plaisir, attachement, manque, lien social, mémoire sociale, agressivité, confiance, générosité, altruisme, regard, toucher, baiser, monogamie, érection, orgasme, vieillissement.

Mais qu'est-ce que l'amour a à voir avec la biochimie ? le chimiste-pharmacologue soucieux de rigueur dans la vulgarisation de sa recherche et donc d'évitement de « racolage » autant que de scientisme de mauvais aloi, consacre un très opportun chap. 2 à rappeler rapidement ce que la philosophie antique (« Eros-Philia-Agapé »), la poésie (et quelques romans célèbres), la psychanalyse, les arts plastiques, l'ethnologie, avant la chimie ont à nous en dire. Au chap. 3, l'auteur rappelle les dernières frontières des recherches biologiques appliquées au corps humain : de l'Homme cellulaire à l'Homme moléculaire. le très long chap. 4, qui constitue à lui seul presque 2/5 de livre, recense l'ensemble des découvertes sur les fonctions de l'oxytocine ; il se termine par une « petite conclusion prudente et lyrique » qui rappelle que « 1. "L'amour n'est pas réductible à une hormone". [...] 2. "L'amour n'est pas réductible à un gène" [...] et 3. "L'amour n'est pas réductible à la survie de l'espèce". ». Les chap. 5 et 6 traitent de la réflexion qui s'est graduellement imposée, respectivement avant l'auteur et à lui-même, sur un possible usage pharmacologique de l'oxytocine ou d'une molécule agoniste. le chap. 7 décrit enfin l'histoire de sa propre recherche, par cette molécule, d'un traitement médicamenteux de l'autisme et il se termine par une mise en garde contre les éventuels usages détournés d'une telle recherche pharmacologique. Enfin le chap. 8 relate la présentation de ses travaux au sein d'un séminaire entre jeunes et vieux chimistes et biologistes qui illustre, entre autres choses, une manière (intellectuelle) de faire exploser les taux d'oxytocine auprès d'un auditoire en évoquant le suicide d'un couple de garçons adolescents et ses implications en termes d'Eros (-Thanatos), de Philia et d'Agapé...

3. Histoire du bonheur

Article de *Wikipedia* (très complet)

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Bonheur>

François Durpaire (dir), *Histoire mondiale du bonheur*, [Katy]
Cherche Midi

Le bonheur : une quête universelle. Cro-Magnon était-il plus ou moins heureux que nous le sommes dans notre monde connecté ? Comment les Indiens d'Amérique ou les esclaves aux Caraïbes, confrontés aux pires tragédies, ont-ils maintenu des formes de joie ? Quels moyens d'accéder au bonheur les différentes spiritualités nous offrent-elles ?

Chacun des continents a la définition du bonheur : l'Afrique et le « partage », l'Amérique et l'« harmonie », l'Asie et la « sagesse », l'Europe et le « plaisir », l'Océanie et le « rêve ».

Article controversable : <https://journals.openedition.org/ries/10010> .

ou bien :

André Comte-Sponville, Arlette Farge, Jean Delumeau, *La Plus belle histoire du bonheur*, Seuil.

André Comte Sponville explique comment les philosophes dès l'Antiquité Socrate, Epicure, les stoïciens mais aussi plus tard avec Pascal, Spinoza... ont réfléchi sur le bonheur.

Jean Delumeau, spécialiste du sentiment religieux, parle de la vie après la mort et de l'image du paradis à travers les 2000 ans de l'histoire chrétienne.

Quant à Arlette Farge elle montre que le bonheur au 18ème siècle ne concerne pas tout le monde. Les plus pauvres sont considérés comme n'ayant pas la sensibilité nécessaire au sentiment de bonheur. L'historienne parle aussi des Lumières et de la Révolution.

<https://www.babelio.com/livres/Comte-Sponville-La-plus-belle-histoire-du-bonheur/130231#!>

4. Philosophie du bonheur

André Comte-Sponville, *Le Bonheur, désespérément*, Librio

En 96 pages seulement, un résumé des philosophies du bonheur, et le point de vue d'un athée sur le bonheur. La quête éperdue du bonheur, oscillant notamment entre l'ennui et le désir, est une impasse ; seule la sagesse peut conduire à un bonheur certes dépassionné, mais véritable.

Christophe André, *Vivre heureux. Psychologie du bonheur*, Odile Jacob

« Les visions du bonheur sont le regard que nous portons sur la vie et sur le bonheur. Estimer que le bonheur est possible ou que sa vie est heureuse relève par contre du jugement, on pourrait même dire de la conviction : c'est une vision du monde, subjective et personnelle » (p. 29).

De mon état psychologique à mes conditions matérielles, de ma vision de la vie aux efforts pour le construire, mon bonheur est peut-être plus palpable qu'il n'en a l'air...

<https://www.dygest.co/christophe-andre/vivre-heureux-psychologie-du-bonheur>

Franck Lopvet, *Ton Autre vie*, Eyrolles

[Frédéric]

Chacun est à même de retrouver sa vraie place et de découvrir comment il est possible, non pas de réussir sa vie mais d'être la vie, dans toute sa largeur.

Notre regard sur la vie est un biais, un filtre sur la réalité. La sélection du réel que nous effectuons est le miroir de ce que nous sommes. Aussi, devenir quelqu'un semble parfois si important, si vital pour nous, que nous allons très tôt chercher à élaborer notre personnage qui lui aussi est un filtre sur la réalité. Les vibrations qui nous parviennent ne sont ainsi que le fruit du filtre posé.

En prendre conscience peut être véritablement libérateur. Car cela signifie que nous sommes maîtres de notre bonheur ! Nous pouvons regarder nos émotions et mieux les comprendre ; nous pouvons apprendre à supprimer les filtres que nous avons posés sur nous-même et sur la vie pour accueillir notre humanité dans sa globalité, avec ses failles.

Yvon Rivard, *Une Idée simple*, Boréal

[Minou]

La superficialité, c'est aussi oublier (...) que ce que je pense, écris, invente, que les illusions créées par la culture ont des répercussions dans la réalité, que la pensée, même lorsqu'elle croit jouir de l'immunité intellectuelle, est responsable du réel. Personne, et surtout pas les intellectuels, ne peut prétendre être au-dessus de la mêlée. (...) Dissocier la pensée de l'acte (l'œuvre de la vie) crée la distance nécessaire à l'exercice de la pensée, mais si la pensée ne tend pas aussitôt à abolir cette distance, elle risque les pires aveuglements. Toute tentative de dissocier l'œuvre de la réalité, toute tentative de dissocier l'homme de ses actes est une entreprise d'aveuglement au service de la lâcheté.

À acheter en e-book, 6,49€

https://www.numilog.com/LIVRES/ISBN/9782764620267.Livre?utm_source=PDF-excerpt