



# LE GRAND BONHEUR DES PETITES CHOSES

C'est dans l'air: le temps du toujours plus - plus d'amis, plus d'argent, plus de succès, plus d'espace - est révolu. Pas seulement du fait de la crise économique, estime notre journaliste Caroline Buijs, mais aussi parce que beaucoup de gens découvrent aujourd'hui que "moins" égale "plus" à leurs yeux.

"J'AI APPRIS QU'ÊTRE AVEC  
CEUX QUE J'AIME ME SUFFIT"

WALT WHITMAN (1819-1892)



L'an dernier, j'ai vu *The Queen of Versailles*, le documentaire de la réalisatrice américaine Lauren Greenfield, primé au festival du film de Sundance en 2012. Elle nous montre, entre autres, comment la plus grande maison familiale des États-Unis – calquée sur le château de Versailles, rien de moins – a été bâtie. Mais que signifie donc une très, très grande maison ? Deux courts de tennis, dix cuisines et trente salles de bains y étaient par exemple prévus. Et même un bar à sushis ! Dans le documentaire, la propriétaire des lieux fait une visite du chantier. Dans l'une des plus grandes pièces, elle s'écrie : "Non, non, ce ne sera pas ma chambre, c'est mon futur dressing !" Puis survient la crise économique, la maison ne peut être terminée et la mise en liquidation menace... Il est difficile de ne pas trouver sympathique cette riche propriétaire, son inébranlable sens de l'humour qui vient masquer son épouvantable mauvais goût. Lorsque la maison est mise en vente, elle dit à ses employés : "Voyez le bon côté des choses... Au moins, vous n'allez pas devoir tenir propre cette gigantesque maison !" En sortant du cinéma, j'ai pensé spontanément à mon tout premier appartement, un deux-pièces de cinquante mètres carrés. À la naissance de notre premier enfant, nous avons pu transformer un grand débarras en chambre d'enfant, mais avec le second, c'était devenu petit. Alors nous avons attaché un cordage au berceau pour le suspendre à l'aide de deux crochets vissés au plafond. Juste au pied de notre lit, le seul

espace encore disponible. Et ma mère et ma belle-mère avaient beau avoir l'air sceptique, Bébé n°2 dormait comme un ange et nous n'avions pas besoin de nous lever la nuit. Dès que le petit se mettait à pleurer, nous poussions, à moitié endormis, le berceau avec le pied, pour le calmer.

**MOINS DE POSSESSIONS,  
PLUS DE SÉRÉNITÉ**

Grand, plus grand, le plus grand. Cette escalade n'est plus gagnante aujourd'hui. La conférence du designer Graham Hill, *Less Stuff, More Happiness* (Moins de choses, plus de bonheur, gratuite sur Ted.com) est en ce sens caractéristique. Il commence sa démonstration en prenant l'exemple d'une boîte en carton qu'il possède. Il confie ne plus trop savoir ce qui s'y trouve, mais cela doit être important puisque, à chaque déménagement, ce carton fait partie du voyage... Le public rit. Qui ne possède pas un tel carton ? Les Américains doivent être particulièrement réceptifs. En effet, ils ont aujourd'hui en moyenne trois fois plus de surface habitable qu'il y a cinquante ans. On pourrait donc penser qu'ils ont aussi gagné de la place pour leurs affaires, mais dans le même temps, la location d'espaces de stockage a explosé. Il semble que nous ayons acheté toujours plus d'objets ces dernières années, ce qui entraîne non seulement plus de dettes mais également une plus grande empreinte carbone. Selon Graham Hill, le niveau de bonheur, lui, n'a en revanche pas augmenté durant cette même période. Il nous suffirait pourtant de repenser à notre tout

premier studio pour être plus heureux, dit-il. Il estime qu'un plus petit espace de vie donnerait aux gens une plus grande impression de liberté. Car moins de place = moins de possessions = une empreinte écologique plus restreinte = plus d'économies = une vie plus sereine. Le designer montre des photos d'un bel appartement new-yorkais où l'espace est efficacement mis à profit, grâce à une table de salon qui se transforme en table à manger pour dix personnes, un lit escamotable qui disparaît dans le mur et un très spectaculaire mur coulissant qui dissimule deux lits d'appoint. Finalement, moins signifie peut-être plus, conclut Graham Hill. À la fin de sa conférence, il conseille ainsi à ceux qui possèdent chez eux un carton de ce type – symbole de toutes les surcharges qui nous encombrent – de le jeter, afin de faire de la place pour de "bonnes choses". Mais que sont les "bonnes choses" ? Le bonheur réside-t-il dans les petites choses ? Un exemple me vient spontanément à l'esprit : le minuscule camping en Espagne où j'ai planté ma tente l'an dernier. Un jour, j'ai voulu utiliser la machine à laver mais comme je ne parle pas espagnol et que la propriétaire du camping ne connaissait pas l'anglais, elle m'a fait un dessin de la machine avec les boutons, la porte et tout le reste, pour m'expliquer son fonctionnement, sur ma facture, elle-même écrite à la main. Depuis, cette note est à l'honneur dans mon carnet de voyage. On ne s'attend pas à ce genre de choses dans un camping de 675 places ! Ce qui me rend également heureuse, c'est le bouquet que m'a ➤

## "AU COMMENCEMENT, TOUTES LES CHOSES SONT PETITES"

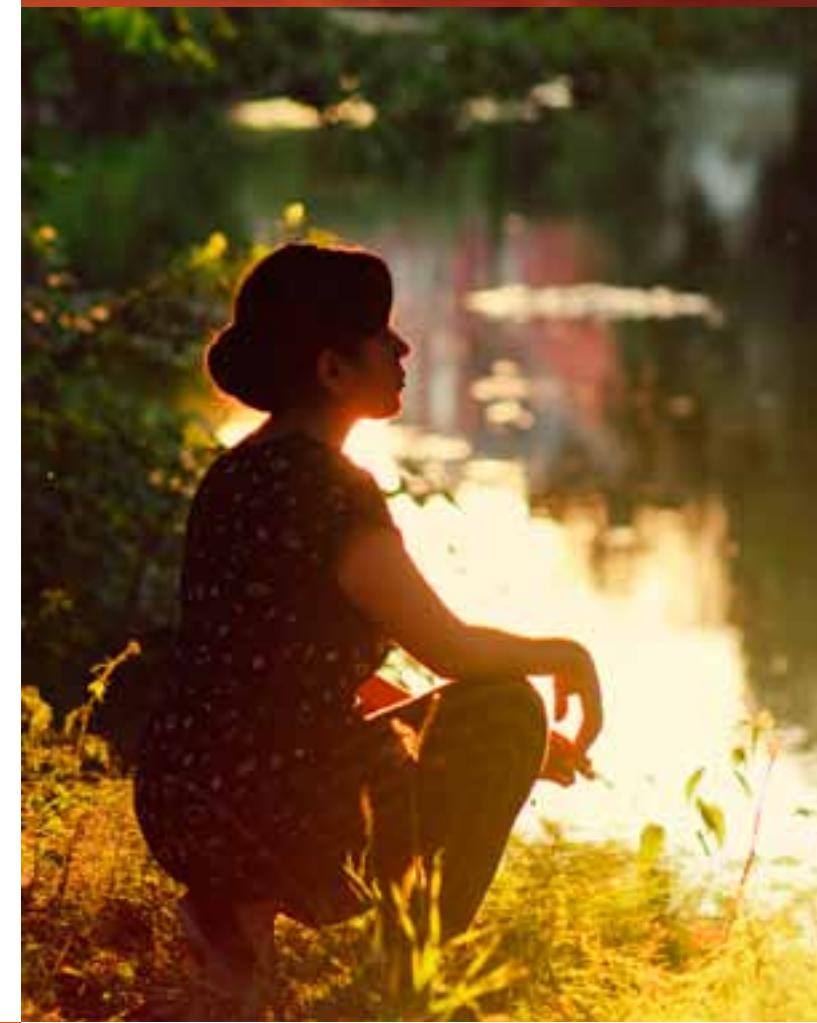
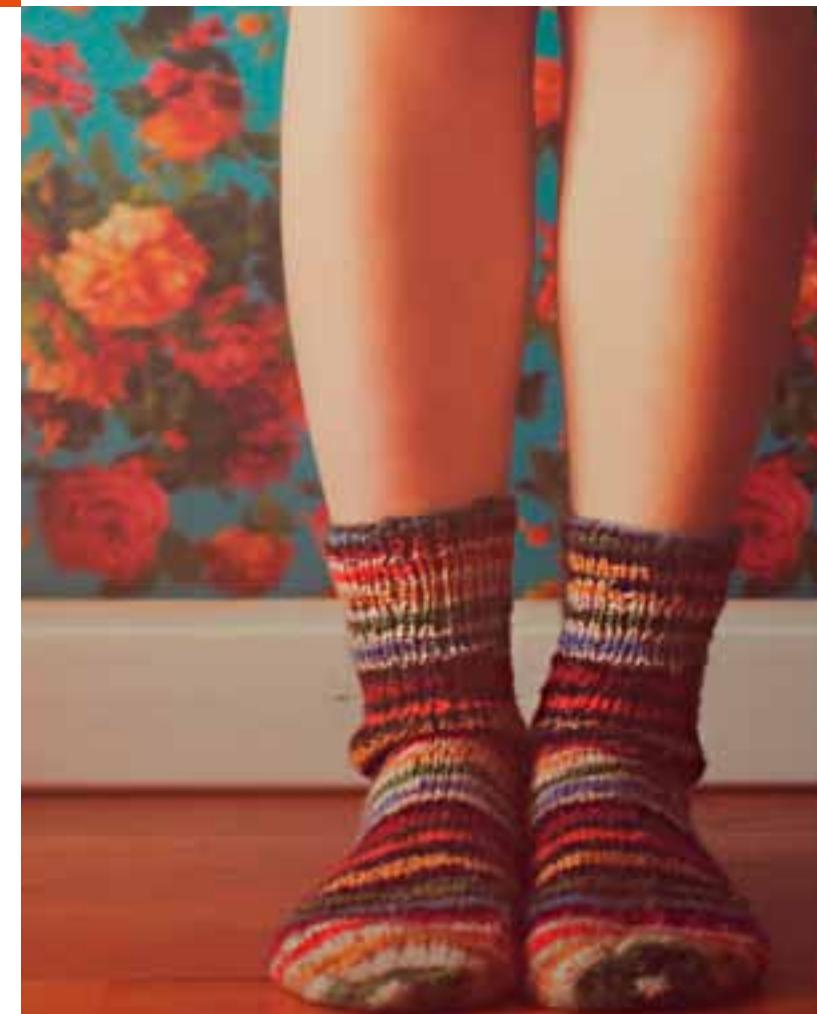
CICÉRON (106-43 AV. J.-C.)

offert mon fils, des fleurs qu'il a cueillies lui-même dans le petit jardin de son école. Ces quelques fleurs me plaisent bien plus qu'un énorme bouquet impersonnel acheté chez le fleuriste. En guise d'ode aux petites choses, j'ai détourné une éprouvette en soliflore, le vase parfait pour une unique fleur ou un mini-bouquet. Depuis, je ne manque pas une occasion d'ouvrir les yeux quand je me promène, au cas où je trouverais une jolie fleur qui pousse entre les pavés ou sur le bord du chemin.

### **DES AMIS, UN BON REPAS ET LA LIBERTÉ**

On a longtemps regardé le philosophe grec Épicure (341-270 av. J.-C.) comme le représentant de l'hédonisme. Pourtant, les descriptions des banquets épiciens sont aujourd'hui considérées par les historiens comme peu vraisemblables. Épicure menait en fait une vie simple. Il n'avait pas de belle maison et préférait les repas frugaux faits de pain, de légumes et d'une poignée d'olives. Dans une lettre à un ami, il écrivait : "Envoie-moi un morceau de fromage, que je puisse pour une fois bien manger." Épicure a longtemps réfléchi à ce qui rend vraiment la vie agréable. Pour lui, ce n'était pas le luxe, mais les petites joies simples. Il les rangeait en trois catégories. En premier, les choses indispensables : les amis, la liberté, la possibilité de réfléchir, la nourriture, un endroit où habiter, les vêtements. Ensuite, les choses naturelles mais pas indispensables : une belle maison, des thermes privés, des banquets, des domestiques, du poisson, de la viande.

Enfin, ce qui n'est ni naturel ni indispensable : la gloire et le pouvoir. Avec cette conception, Épicure voulait montrer que la richesse ne rend certes pas malheureux, mais qu'on ne peut en aucun cas être heureux avec de l'argent mais sans amis. En revanche, si l'on a des amis mais pas d'argent, on ne sera jamais tout à fait malheureux : "Un repas simple ne sera pas moins apprécié qu'une table opulente tant qu'il apaise la faim." Le bonheur est indépendant des possessions matérielles (mis à part un peu d'argent pour des vêtements chauds, un toit sur la tête et suffisamment à manger). On ne peut donc le mettre sur le même pied que le luxe ou la richesse. Alors, pourquoi sommes-nous attirés par les choses grandes et chères ?, se demande le penseur et écrivain Alain de Botton dans son livre *Les Consolations de la philosophie*. Voici sa réponse : "Les objets coûteux nous apparaissent souvent comme une réponse à des besoins que nous ne reconnaissons pas. Ils symbolisent, matériellement, ce dont nous avons besoin sur le plan spirituel. Nous devrions mettre de l'ordre dans notre esprit et comprendre ce dont nous avons besoin intérieurement. Au lieu de cela, nous sommes attirés par les rayonnages toujours renouvelés des boutiques du centre-ville et nous achetons une veste en cachemire en guise de substitut amical. On ne manque pas d'images attrayantes de produits de luxe et de paysages idylliques, ajoute Alain de Botton, hélas, on trouve peu d'images d'environnements et de gens ordinaires. Nous ne sommes donc ➤





"EST-CE UN SIGNE DES TEMPS SI JE LAISSE DE PLUS EN PLUS SOUVENT MON APPAREIL PHOTO REFLEX À LA MAISON?"

pas incités à rechercher le bonheur dans les petites choses normales et insignifiantes." Et de quoi s'agit-il ? Jouer avec un enfant, discuter avec un ami, passer un après-midi au soleil, profiter de sa maison bien rangée ou tout simplement manger du pain frais avec un peu de fromage.

#### DOUCEMENT AVEC LE BRIC-À-BRAC

Ce n'est pas parce qu'on ne nous incite pas à rechercher le bonheur dans les petites choses que nous ne pouvons pas nous y mettre. Quand je pars au travail à vélo, je trouve par exemple que ma journée commence sous de bons auspices si on me laisse gentiment la priorité. Ou encore si la caissière me retourne mon sourire. Ou lorsque ma fille me laisse un petit mot avec écrit "Maman, je t'aime" sur la table. Je suis contente de vivre tout cela et de voir que le bonheur ne réside pas dans la seule valeur matérielle. On n'est pas plus heureux avec une maison plus grande ou une voiture plus grosse. En outre, l'un n'empêche pas l'autre. Je suis très heureuse de camper dans les dunes avec mon petit camping-car mais, tous les deux ans, je suis prise du besoin irrépressible de faire un grand voyage. Et lorsque je suis à l'étranger, je pars en quête des petites choses. Je trouve superflu d'écumer les attractions à touristes. M'asseoir sur une place et regarder autour de moi me suffit. Je me réjouis de voir passer les gens, d'observer comment ils sont habillés, ce qu'ils mangent, comment ils parlent. Est-ce qu'ils s'embrassent en public ? Déambulent-ils avec leurs enfants ? Se promènent-ils bras dessus, bras dessous avec leur partenaire ?

Lisent-ils des livres ou des journaux ? Autre signe des temps, je laisse de plus en plus souvent mon appareil photo reflex à la maison pour prendre des clichés avec l'appli Hipstamatic de mon smartphone. Ce n'est d'ailleurs peut-être pas un hasard si on peut désormais faire imprimer ses photos au format de l'Hipstamatic. L'époque des gros cadeaux avec plein de babioles semble lui aussi appartenir au passé. On préfère désormais offrir des cadeaux bien pensés, venus du cœur : pour la bonne copine, une marmite de soupe maison, une journée ensemble ou une entrée pour un petit festival à l'ambiance détendue plutôt qu'un billet pour un méga-événement sans contrepartie pour les boissons et des barrières partout.

#### CHAQUE PETITE CHOSE COMpte

Le principe du toujours plus, toujours plus grand ne fonctionne pas. On le constate par exemple avec la faillite des banques, liée à leur taille et à leurs ramifications qui occultent leurs activités. On peut dire que "petit" égale "clair". Et d'une petite chose, il peut en résulter une grande. Dans la vie, un début modeste peut causer un changement capital, écrivent les deux manageuses new-yorkaises Linda Kaplan Thaler et Robin Koval dans leur livre *Un rien peut tout changer, comment les petites choses font toute la différence*. On peut se sentir différent et prendre confiance en soi rien qu'en changeant de coiffure et, de là, amorcer de nouveaux virages dans sa vie. Les deux auteurs décrivent le cas de Larry, un informaticien qui rêvait de faire carrière dans la vente. Sa visite ➤

### PETITS BONHEURS

Les plus jolies choses sont souvent si proches que nous ne les voyons pas. Sur Justlittlethings.net, la blogueuse américaine Nancy partage ses petits moments de bonheur. Voici notre - petite, bien sûr - sélection :

- \* Dessiner sur une vitre embuée
- \* Quand ma copine et moi disons la même chose au même instant
- \* Les gens qui ont des pattes-d'oie lorsqu'ils sourient
- \* Serrer dans ses bras quelqu'un qu'on n'a pas vu depuis longtemps
- \* Laisser fondre un carré de chocolat dans sa bouche
- \* Commencer un nouveau mois dans le calendrier
- \* Les conversations à bâtons rompus
- \* Le papier juste imprimé, encore tout chaud
- \* Quand quelqu'un demande comment s'est passée la journée en espérant une vraie réponse
- \* Un bon fauteuil au cinéma
- \* Un compliment pour quelque chose qu'on aime bien faire
- \* Se réveiller le matin de son anniversaire
- \* Écouter chanter quelqu'un qui pense que personne ne l'entend
- \* Se rendre soudain compte que l'instant présent est parfait.

chez le coiffeur a déclenché une réaction en chaîne : il a acheté de nouveaux vêtements, il va à la salle de sport, il est plus en forme, plus joyeux et rit plus souvent. Dès qu'il s'est remis en question, dès qu'il a osé se prendre en main, les gens de son entourage l'ont regardé autrement. Au travail, il s'est mis à discuter de temps en temps avec le directeur des ventes. Un jour, il lui a confié qu'il songeait à changer de métier. C'est ainsi qu'on lui a proposé un poste très convoité au département des ventes. Et tout cela a commencé par une nouvelle coupe de cheveux !

#### PLUS D'ATTENTION(S)

Autre domaine où la moindre petite chose compte, le *crowdfunding*, autrement dit le financement participatif de projets grâce à la collecte de petites sommes d'argent, versées par des personnes qui y croient. C'est ainsi que la Calandreta (école associative laïque bilingue français-occitan) de Bize-Minervois, dans l'Aude, a pu réunir la somme nécessaire pour aménager la cour de l'école, ou que Louise et Bertrand, un couple de jeunes maraîchers bio du Nord, ont pu acheter un tracteur. La réalisatrice américaine Lynsey Dyer a financé de cette façon son documentaire sur des femmes pratiquant des sports extrêmes. Elle a même obtenu plus qu'elle n'espérait. Et la liste n'est pas exhaustive. Le pouvoir des petites choses touche aussi le commerce, comme en Grèce, où s'est développée, à petite échelle, une économie locale sans intermédiaire : les citoyens sont directement responsables de l'offre et de la demande. Selon l'économiste

tchèque Tomas Sedlacek, il est ainsi grand temps, dans notre économie basée sur l'adoration des chiffres et de la croissance, de redonner de la valeur à l'Histoire, à la morale, au calme, à l'accomplissement et, par-dessus tout, au bien-être des gens.

#### L'AMOUR DES AUTRES

Peut-être ne nous rendons-nous pas assez compte, quand nous nous interrogeons sur le sens de la vie, de notre importance aux yeux des autres. C'est précisément là que les petites choses entrent en jeu. On peut par exemple laisser notre partenaire faire la grasse matinée, lui apporter le petit déjeuner au lit, prendre son tour de vaisselle, aller faire une course au supermarché du coin pour la voisine âgée. Dans *Un homme amoureux*, le second volume du roman autobiographique de l'écrivain norvégien Karl Ove Knausgaard, il y a une jolie scène où l'un des personnages féminins tient ce discours, à l'occasion du soixantième anniversaire de sa mère : "Je voudrais te remercier d'avoir été une mère aussi incroyable. Que tu aies été une mère aussi incroyablement bonne fait partie des choses que je sais, tout simplement. Et pourtant ces choses ne se mettent pas en mots aussi facilement, et c'est particulièrement difficile dans ton cas, parce que tes qualités ne sautent pas d'emblée aux yeux de tous." C'est le sujet même du film *La vie est belle* de Frank Capra, sorti en 1946. Le protagoniste, un brave garçon qui habite une petite ville des États-Unis, traverse une profonde crise. Au début du film, il est au bord du suicide. Intervient alors un ange

qui lui montre ce que le monde aurait été s'il n'avait pas vécu. Le héros prend alors conscience de l'importance qu'il a pour les autres... *La vie est belle* est un film parfait pour tous ceux qui veulent se souvenir des petites choses essentielles. À regarder de préférence par un jour d'automne un peu froid, avec un plaid bien moelleux sur les genoux et une tasse de thé fumant. C'est comme cela que les petites choses prennent tout leur relief. ●

#### À LIRE

- \* "Les Consolations de la philosophie", d'Alain de Botton, Pocket, 10€.
- \* "Un rien peut tout changer, comment les petites choses font toute la différence", de Linda Kaplan Thaler et Robin Koval, Dauphin, 15€.
- \* "Un homme amoureux", de Karl Ove Knausgaard, Denoël, 26,90€.

#### À VOIR

- \* "The Queen of Versailles", de Lauren Greenfield (2012).
- \* "La vie est belle", de Frank Capra (1946).
- \* "Less Stuff, More Happiness", conférence de Graham Hill, sur Ted.com/talks (en anglais).