

## 72 ans d'études et une conclusion : le bonheur c'est les autres



Une étude menée par des chercheurs américains révèle que le bonheur tient aux relations avec les autres, et plus particulièrement à celles partagées avec ses parents pendant l'enfance.

Avec Atlantico.fr

Selon le célèbre dicton, l'argent ne fait pas le bonheur. Mais alors, où faut-il chercher le secret de l'épanouissement ? Des chercheurs d'Harvard se sont penchés sur la question pendant plusieurs dizaines d'années pour arriver à une conclusion que les sciences sociales ont souvent avancé : [un environnement chaleureux et stable durant l'enfance est l'ingrédient crucial d'une vie épanouie](#).

Pour arriver à cette conclusion, des chercheurs d'Harvard se sont relayés pour [suivre pendant près de 75 ans 268 hommes](#) admis à l'université d'Harvard à la fin des années 1930 et ayant traversé des expériences aussi diverses que la guerre, la vie professionnelle, le mariage, le divorce, les enfants, les petits-enfants, la vieillesse, l'alcoolisme, la dépression et tout ce que la vie peut réserver de bonnes et mauvaises surprises. Cette entreprise, plus connue sous le nom d'Étude Grant, du nom de son fondateur William T. Grant, propriétaire de la chaînes de magasins américains "25 Cent", est l'une des plus célèbres "études longitudinales" en sciences sociales au 20<sup>e</sup> siècle. Parmi les 268 hommes étudiants d'Harvard retenus pour participer à l'étude à l'époque, on trouve d'ailleurs John F. Kennedy mais également Benjamin Bradlee, rédacteur en chef du Washington Post de 1965 à 1991 qui a notamment soutenu le travail de Bob Woodward et Carl Bernstein pendant le scandale du Watergate.

Les caractéristiques psychologiques, anthropologiques mais également physiques, en passant de la taille du scrotum, au QI, aux signes d'alcoolisme ou encore aux relations familiales, ont donc été étudiées pour déterminer quels sont les facteurs qui contribuent le plus à l'épanouissement des hommes. Il s'agit donc de véritables tranches de vies recensées par cette entreprise comme l'explique dans une interview George Vaillant, psychiatre qui dirigea l'étude dès l'année 1966 et ce pendant plus de trente ans.

---

[Dans "Triumphs of Experience" \("Triomphes de l'expérience"\), George Vaillant révèle quelles sont les principales découvertes de l'étude.](#) Et étonnamment, l'argent n'arrive pas en tête position des facteurs menant à une vie épanouie. Non, le principal point pour trouver le bonheur passe en fait par les relations bâties avec les autres et plus particulièrement avec ses parents pendant l'enfance.

George Vaillant revient en effet constamment au lien entre les relations que les hommes de l'étude Grant ont établi avec leurs parents, leurs femmes et le bonheur de toute une vie. Il montre ainsi que les 58 hommes qui ont eu les meilleurs scores pour les "relations intimes" obtiennent en moyenne 141 000 dollars de plus annuellement au pic de leur salaire, soit entre 55 et 60 ans, que les 31 participants qui ont le plus mauvais scores pour le critère "relations intimes". Selon le chercheur, [tout n'est en fait qu'une histoire de relations.](#)

Cette étude sans précédent montre ainsi par exemple que les hommes qui ont eu de bonnes relations avec leur mère lorsqu'ils étaient enfant gagnent en moyenne 87 000 dollars de plus par an que les hommes délaissés par leur maman. De même, ces derniers ont plus tendance à développer des signes de démence lorsqu'ils sont âgés. L'étude associe également efficacité dans les dernières années de travail et bonnes relations avec sa mère à l'adolescence. Selon l'auteur de "Triumphs of Experience", une enfance heureuse est le meilleur facteur pour prédire la richesse du milieu et de la fin d'une vie. "Nous avons découvert que le bonheur à l'âge de 70 ans et plus n'était pas lié à la classe sociale des parents ni même à ses propres revenus. Non, ce à quoi le bonheur était intimement lié était à la chaleur de l'environnement familial pendant l'enfance" assure ainsi George Vaillant.

Le chercheur indique également qu'il est très important pour réussir sa vie de faire l'expérience d'une relation intime et stable pendant au moins dix ans, mais également de développer une ouverture à l'autre tout en faisant profiter de son expérience la prochaine génération. Les relations, toujours les relations...

Et George Vaillant d'expliquer que "les 75 années passées et les 20 millions de dollars dépensés dans l'étude permettent d'arriver à une simple conclusion de quelques mots : 'le bonheur, c'est l'amour. Point final.'"