Donner apporte la joie

Partage international nº 237 – Mai 2008

Selon le rapport d'une équipe de sociologues publié dans la revue *Science* en mars 2008, le don aux autres amène de grands bénéfices.

Des chercheurs à l'Université de Colombie britannique et de Harvard, ont découvert que les personnes qui offrent des cadeaux ou qui contribuent à des œuvres charitables sont notablement plus heureuses que celles qui dépensent l'argent pour elles-mêmes. Les chercheurs ont été très surpris par l'ampleur de l'effet positif amené par le don ; cela dépasse le seul fait que donner rend heureux.

L'étude a porté sur un échantillon représentatif de 630 Américains qui ont communiqué leurs revenus annuels, le détail de leurs dépenses mensuelles et ont évalué leur niveau de bonheur. L'étude a montré que le fait de dépenser de l'argent pour les autres, plutôt que pour soi-même, était corrélé avec un plus grand bonheur, quel que soit le niveau de revenus.

Une autre étude a suivi un groupe de 16 employés dans une société de Boston. On leur a demandé leur niveau de bonheur un mois avant et six semaines après avoir reçu une prime. Ceux qui donnaient le plus étaient les plus heureux. « *La façon dont ils dépensaient leur prime permettait de mieux prédire leur niveau de bonheur que le montant de la prime elle-même.* »

Dans une troisième étude, on a donné entre 5 et 20 dollars à 46 étudiants canadiens, en leur demandant de les dépenser dans la journée. On a demandé à la moitié d'entre eux de les dépenser en achetant un cadeau à quelqu'un ; on a demandé aux autres de dépenser l'argent pour eux.

Ceux qui ont dépensé l'argent pour les autres ont déclaré se sentir plus heureux que ceux qui l'ont dépensé pour eux-mêmes.

Une fois de plus, la façon dont l'argent était dépensé avait un impact sur le bonheur, tandis que le montant de l'argent en jeu n'en avait pas.

Sources : Associated Press
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Tendances