

Y a-t-il une science du bonheur ?

Partage international n° 458 - Octobre 2026

par Phyllis Creme

Compte rendu de lecture du livre de Richard Layard

Richard Layard a entamé ses travaux pionniers sur le bonheur, ou le bien-être, il y a plus de vingt ans. Il a publié cet ouvrage¹ en 2005, puis une version actualisée en 2012. Depuis, il a signé d'autres publications sur le sujet. Professeur à la London School of Economics, il joue un rôle actif dans la vie publique et universitaire. Il a notamment été nommé pair à vie (sous l'étiquette travailliste) en 2000. Le présent compte rendu s'appuie également sur un podcast récent réalisé pour la série *Radical* de la BBC.



Le très honorable Peter Richard Grenville Layard, baron

Layard

(photo : Andy Miah, Wikimedia Commons)

Bien qu'économiste, R. Layard rejette l'indicateur habituellement utilisé dans sa profession pour mesurer le bien-être d'un pays : le pouvoir d'achat, ou Produit Intérieur Brut (PIB). Pour ce qu'il nomme la « nouvelle science du bonheur », il privilégie au contraire les enquêtes, les entretiens individuels ainsi que la classification des différents types et degrés de bonheur.

Il a participé à la création (aux côtés de Jeffrey Sachs et d'autres) du *World Happiness Report* (Rapport mondial sur le bonheur), une étude sur le bonheur ressenti par les populations, désormais publiée chaque année. Il a également joué un rôle déterminant dans l'introduction des thérapies par la parole au sein du service public de santé britannique (le NHS), vers lequel 1,8 million de personnes sont orientées chaque année. Plus récemment, il s'est associé au projet de formation en ligne *Happiness in Action* (Le bonheur en action).

Dans l'introduction de son ouvrage, R. Layard exprime l'espoir que la société, et les pouvoirs publics, évoluent pour accorder davantage d'importance au ressenti des individus, et notamment à leur bien-être, ou ce qu'il appelle « l'épanouissement humain ». Il pose la question suivante : pourquoi, malgré une amélioration globale de nos conditions matérielles, ne sommes-nous pas plus heureux ?

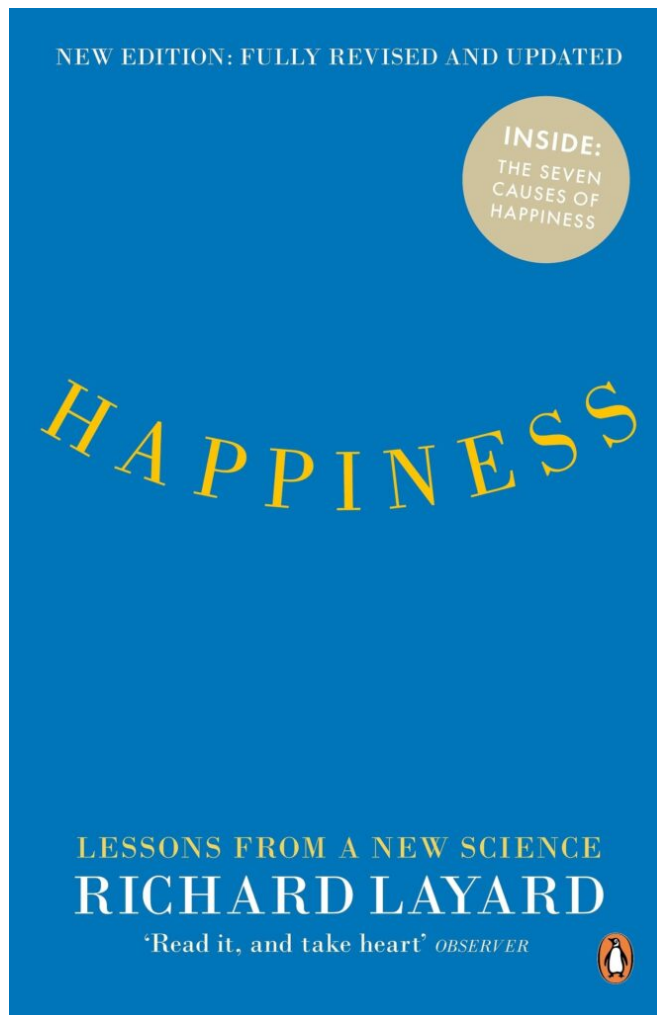
Que faut-il entendre par « bien-être » ou « bonheur » ? (il serait intéressant pour le lecteur de réfléchir à cette question posée à des millions de personnes, en se plaçant de son propre point de vue : quel est votre niveau de bonheur dans la vie, sur une échelle de 1 à 10 ? Tout le monde n'est pas en mesure de répondre.)

Selon R. Layard, les facteurs déterminant le « bonheur » ne sont pas surprenants : ils englobent la sécurité économique, la satisfaction au travail, la qualité des relations humaines, une enfance heureuse et une bonne santé, mais aussi le sentiment d'appartenir à quelque chose qui nous dépasse, qu'il s'agisse de religion ou d'une quête de sens intérieure, ainsi que la conviction de pouvoir contribuer à la société et de favoriser le bonheur d'autrui.

Convaincu de l'importance de l'éducation, R. Layard critique le système actuel d'évaluations incessantes dans les écoles britanniques, ces « usines à examens », et préconise vivement de mettre davantage l'accent sur la créativité des élèves et sur leur épanouissement personnel.

Il appelle également à valoriser davantage la formation aux métiers techniques et l'apprentissage, y voyant une solution possible pour les nombreux jeunes, au Royaume-Uni comme ailleurs, qui ne sont ni en emploi ni en formation. Il souligne toutefois qu'il est très difficile d'être heureux sans disposer des conditions matérielles de base, surtout face à des inégalités galopantes, même si l'on sait que certaines personnes parviennent à être heureuses malgré des circonstances précaires.

Les lecteurs de *Partage international* connaissent bien l'idée selon laquelle la condition fondamentale du bonheur, ou du bien-être, à l'échelle mondiale réside dans le partage des ressources de la planète, avec pour objectif une plus grande égalité, tant au sein des pays qu'à l'échelle internationale. Or, nous constatons actuellement l'inverse, comme en témoignent les conséquences désastreuses des réductions de l'aide internationale. L'ordre économique et politique mondial actuel ne favorise pas l'épanouissement véritable des citoyens.



Couverture du livre de Richard Layard : *Le Bonheur*. Nouvelle édition : entièrement remaniée et mise à jour. Au sommaire : les sept sources du bonheur. « *Le Bonheur. Les enseignements d'une nouvelle science* », par Richard Layard. « Lisez-le, et reprenez courage », *The Observer*

Le *Rapport mondial sur le bonheur* de mars 2026 désigne la Finlande comme le pays le « plus heureux », suivie de près par le Danemark, l'Islande et la Suède. Ces pays se caractérisent généralement par « des systèmes de soutien social solides, des revenus plus élevés, une espérance de vie plus longue et une plus grande liberté individuelle », tandis que les pays les moins bien classés sont souvent confrontés à « une instabilité politique, un soutien social plus faible ainsi qu'un accès restreint aux soins de santé et aux services de base ».

Dans ce podcast, R. Layard (âgé de 92 ans) évoque sa propre expérience du bonheur ; il se dit « chanceux », privilégié, et évalue son propre bonheur à 8 sur une échelle de 1 à 10, mais certainement pas au-delà (il peut être difficile d'évaluer son propre bonheur à 10 si l'on conserve la moindre once d'empathie, compte tenu de la situation mondiale actuelle et des souffrances endurées par tant de personnes. Cela pourrait passer pour une autosatisfaction, un prétexte pour continuer comme si de rien n'était.)

R. Layard évoque une pratique qui lui a été enseignée, et qu'il ne peut révéler, mais qui l'aide à puiser, au plus profond de lui-même, une force intérieure et un sentiment de connexion. Il souligne également l'importance de la méditation pour la santé, tant physique que psychique, de l'individu.

En fin de compte, toutefois, dans le chapitre intitulé *L'éducation de l'esprit*, R. Layard met en lumière un élément commun à ce qui peut nous rendre heureux : il s'agit, fondamentalement, de l'amour. C'est lui qui nous fait sortir de nous-mêmes et nous incite à aborder tous les aspects de notre vie avec amour et gratitude.

L'enseignement de la Sagesse éternelle²

Dans quelle mesure la conception du bonheur selon R. Layard concorde-t-elle avec l'enseignement ésotérique de la Sagesse éternelle ? Une grande partie de ses travaux est consacrée à l'importance relative du patrimoine génétique et des influences environnementales, telles que l'éducation parentale ou les situations vécues, sur les individus. Il s'agit de facteurs personnels, sociaux, économiques et politiques qui, selon la Sagesse éternelle, revêtent tous une dimension spirituelle ; ainsi, la recherche d'un bonheur et d'un bien-être accrus pour la société constitue manifestement une préoccupation spirituelle.

Toutefois, comme l'a souligné Benjamin Creme, la société est de plus en plus dominée par la « marchandisation » et par une culture de la compétition, opposant gagnants et perdants.

Selon la Sagesse éternelle, il existe des facteurs bien plus déterminants que les réalités quotidiennes évoquées par R. Layard : par exemple, les effets de la réincarnation, processus par lequel nous évoluons vie après vie ; nous sommes des âmes incarnées. A mesure que nous évoluons, notre centre d'intérêt se déplace du plan physique vers un plan plus mental et spirituel, tout comme s'accroît notre capacité à éprouver un amour impersonnel.

Le stade d'évolution d'une personne, c'est-à-dire son niveau et l'étendue de sa conscience, détermine où elle est susceptible de trouver le bonheur : dans les satisfactions matérielles du quotidien, l'absorption intellectuelle, les « bonnes actions » ou la contribution à la société.

En un sens, la question de savoir si l'on trouve ou non le « bonheur » perd progressivement de son importance à mesure que nous évoluons. Ou bien,

comme le note R. Layard, nous sommes amenés à en redéfinir la nature. Par exemple, pourrait-on dire que Jésus était « heureux » ? Le contact avec l'âme imprègne la personne de joie. À mesure qu'une personne évolue, elle établit un contact croissant avec son âme ; c'est l'âme qui domine. Ceux qui ont rencontré le Maître Jésus, comme le relatent les articles de la revue *Partage international*, l'ont trouvé empreint de joie et d'humour.

Loin de rechercher le bonheur, il accomplissait simplement la mission pour laquelle il avait été envoyé ; celle-ci a abouti à son sacrifice sur la Croix et à sa résurrection, donnant naissance à une nouvelle religion qui a perduré pendant des siècles. L'amour impersonnel et la joie véritable semblent mieux décrire son état d'être.

L'ésotérisme enseigne que nous sommes tous des âmes incarnées et que plus le contact avec notre âme, dont la nature est amour, est étroit, plus nous pouvons éprouver un bonheur profond, en dépit des épreuves ; un bonheur qui s'accroît d'une vie à l'autre.

Il nous faut alors trouver le moyen de concrétiser cela par le service, en apportant notre contribution au monde, ce qui constitue, pour R. Layard également, l'expérience du bonheur la plus « élevée ».

Comme en témoignent les collaborateurs de Benjamin Creme, la Méditation de transmission³ est une forme de service qui permet aux énergies spirituelles émanant des Maîtres de Sagesse d'être plus aisément accessibles au monde. Elle nous rapproche aussi de notre âme et du divin dans tous les aspects de la vie, nous conduisant ainsi vers un bonheur fondé sur l'amour.

1. Richard Layard (2005), *Happiness: Lessons from a New Science*, Allen Lane.

2. Benjamin Creme (2013), *Enseignements de la Sagesse éternelle*.

3. Benjamin Creme (2004), *La Transmission: une méditation pour le nouvel âge*, Partage Publication.

Auteur : Phyllis Creme, titulaire d'un doctorat, ancienne enseignante universitaire et correspondante de *Partage international*, résidant à Londres. Elle était l'épouse de Benjamin Creme.

Thématiques : [Société](#)

Rubrique : Compte rendu