

AFTAD

Association Française
des Troubles Anxieux et de la Dépression

2009

En ce début d'année, l'AFTAD a le plaisir de vous adresser ses meilleurs vœux, de santé, prospérité et bonheur.

A ce propos, savez-vous que le bonheur serait vraiment contagieux ?

Les émotions sont contagieuses. On l'observe tous les jours – et c'est scientifiquement reconnu - pour la gaieté, la tristesse, la peur ... Mais pour le bonheur, qui n'est pas une émotion à proprement parler, mais une disposition émotionnelle durable, la chose était moins évidente.

L'épidémiologie moderne, qui peut, semble-t-il, tout faire, vient d'explorer l'hypothèse :

le bonheur est-il contagieux ?

(Fowler, JH and Christakis, NA : Dynamic spread of happiness in a large social network : longitudinal analysis over twenty years in the Framingham Heart Study, BMJ2008 : http://bmj.com/cgi/content/full/337/dec04_2/a2338).

La célèbre étude de Framingham (Framingham Heart Study) a commencé en 1948 avec un peu plus de 5000 sujets de Framingham (Massachusetts, USA) et s'est poursuivie avec la cohorte de leurs descendants et des conjoints de ces derniers en 1971, soit 5124 sujets.

La troisième génération de la cohorte a débuté en 2002 avec 4095 enfants de la cohorte précédente. Tous ces sujets et ceux de petites cohortes accessoires sont régulièrement évalués.

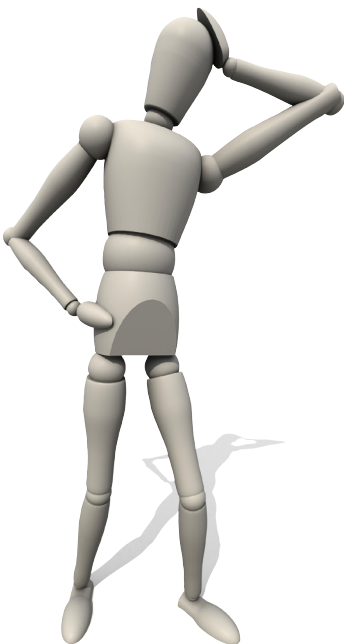
L'étude du bonheur a porté sur les 5124 sujets de la deuxième génération. Leurs liens sociaux ont été évalués longitudinalement, comme le permettaient les données de la cohorte. Il a été observé 52228 liens sociaux entre les 5124 sujets et un quelconque des autres sujets de toutes les cohortes de l'étude, soit une moyenne de 10.4 liens par sujet, à la famille, aux amis ou aux compagnons de travail.

A l'inclusion, 53% des sujets étaient de sexe féminin et la moyenne d'âge était de 38 ans. 4739 des 5124 sujets vivants en 1983, date de la première mesure du bonheur dans la cohorte, ont été suivis jusqu'en 2003, de même que leurs liens à d'autres sujets durant la même période.

« Le bonheur » a été mesuré par les 4 items suivants de la CES-D (échelle de dépression du Center for Epidemiological Studies) : (pendant la semaine écoulée), « j'ai été confiant(e) en l'avenir » ; « j'ai été heureux(se) » ; « j'ai profité de la vie » ; « j'ai eu le sentiment d'être aussi bien que les autres » (traduction française Führer et Rouillon 1989), mesure validée de l'affectivité positive qui a été considérée comme assimilable au bonheur.

Les analyses factorielles effectuées lors de l'étude ont montré que les réponses à ces 4 questions étaient fortement corrélées entre elles et qu'elles mesuraient la même donnée « bonheur ». L'évolution du « bonheur » au cours du temps a aussi été mesurée.

Ainsi, entre la dernière et l'avant-dernière évaluation, 16% des sujets étaient devenus heureux et 13% malheureux, 49% étaient restés heureux et 22% malheureux.



On passera vite sur la méthodologie de l'analyse des réseaux sociaux. Disons que les liens du sujet avec ses relations ont été analysés principalement selon leur nombre, selon la distance entre le sujet et ses relations (distance affective – amis, amis d'amis, amis d'amis d'amis - et distance géographique, et selon l'importance sociale de la relation. L'évaluation de la significativité des relations a été faite en comparant les résultats dans les réseaux réels avec ceux de réseaux constitués au hasard.

L'analyse statistique a évalué par régression logistique la corrélation du bonheur du sujet en fonction de ses âge, sexe, éducation et bonheur à l'évaluation précédente avec le bonheur d'une de ses relations à l'évaluation actuelle et à l'évaluation précédente. Diverses évaluations complémentaires ont écarté des biais possibles, comme celui que pourrait constituer l'existence de réseaux sociaux significatifs situés majoritairement hors de la population analysée ou l'existence d'évènements communs non évalués.



Les résultats ont été les suivants :

Les gens heureux ont tendance à être connectés entre eux.

Plus on a de relations sociales (familiales, amicales, de voisinage, de travail), plus on est heureux.

Plus on est au centre de son réseau social, plus on est heureux.

Chaque ami heureux supplémentaire accroît vos chances de bonheur (et on serait par contre peu sensible au malheur de ses amis).

Le bonheur a des effets en cascade, mais limités :

Au delà de 3 degrés de distance sociale (amis d'amis d'amis), la cascade s'arrête.

La proximité géographique est très importante :

Tout ami géographiquement proche qui devient heureux augmente vos chances de bonheur, ce qui n'est pas le cas si la distance géographique est plus grande. De même l'influence de voisins heureux à votre porte est importante alors que celle de voisins à 25 mètres de distance n'est pas significative.

Enfin pêle-mêle :

C'est l'amitié mutuelle qui est la plus influente, l'amitié unilatérale comptant peu.

L'influence des amis et proches voisins est plus importante que celle des conjoints.

L'influence des compagnons de travail n'a pas été trouvée significative.

Enfin, le « bonheur » se répand plus à travers les relations de même sexe que de sexe opposé.



Le bonheur est bien contagieux.

Cet article est original en ce qu'il ajoute aux études antérieures du bonheur, focalisées sur les facteurs génétiques et économiques, une étude de l'influence des réseaux sociaux. Le bonheur y apparaît dépendant du réseau social de l'individu à travers plusieurs sortes de relation sociales. Les caractéristiques du réseau social d'un individu auraient une valeur prédictive de son bonheur futur.

Pour ce qui nous occupe dans le domaine des troubles anxieux, il ajoute à la compréhension du malheur des sujets atteints de phobie sociale qui sont si handicapés dans le domaine des relations sociales.