

Et si c'était héréditaire?

Un ADN tissé aux fils du bonheur, ça devrait faire fureur à la banque du sperme. Sauf que la vie est bien trop complexe pour tenir dans cette explication simpliste.



Le bonheur ne dépend pas que des circonstances de la vie. Il puise aussi sa source au cœur de nos cellules, dans ces gènes qui orientent et dictent le fonctionnement de notre organisme. Pour le prouver, Auke Tellegen et David Lykken, de l'Université du Minnesota aux États-Unis, ont comparé le niveau de bonheur de 647 paires de vrais jumeaux (c'est-à-dire ayant le même lot de gènes) et de 733 paires de faux jumeaux (c'est-à-dire ayant des lots de gènes différents).

VRAIS ET FAUX JUMEAUX

Leur étude, publiée en 1996, révèle que si, chez les vrais jumeaux, les niveaux de bonheur rapportés sont fortement similaires, chez les faux jumeaux en revanche, le bonheur de l'un n'est que faiblement lié à celui de l'autre.

Seuls des facteurs génétiques peuvent expliquer de telles disparités, puisque tous ces jumeaux bénéficient d'un environnement rigoureusement identique : ils ont les mêmes parents,

À LIRE
■ *Pourquoi les gens heureux vivent-ils plus longtemps ?*, de Jordi Quoidbach (Dunod, 2010, 17,50 €).

Ce chercheur présente une centaine d'études de cas où alternent les variables corrélées au bonheur.

le même mode de vie, la même alimentation, le même type d'habitat, etc. Autrement dit, être heureux, c'est aussi avoir la chance de faire partie de ceux qui ont hérité d'une prédisposition génétique au bonheur ! « N'en déplaise à certains, l'hérédité et les gènes ont une influence importante sur notre bonheur : ils expliquent environ 50 % de celui-ci », précise Jordi Quoidbach, docteur en psychologie et chercheur à Harvard. Il ne faut pas croire pour autant que tout est écrit dans nos cellules. Les personnes porteuses « des gènes du bonheur » ne sont pas forcément heureuses, et inversement (voir page 46). « Être prédisposé au bonheur veut simplement dire avoir une plus grande probabilité de voir s'exprimer un trait donné », détaille Jordi Quoidbach.

LE COUP DE POUCE

Les gènes du bonheur seraient en quelque sorte ce léger coup de pouce qui aide à voir le verre à moitié plein, et non à moitié vide. Bien sûr, les scientifiques se sont lancés à leur recherche. Et ils affirment avoir déjà

trouvé un bon candidat, répondant au doux nom de 5-HTTLPR. Ce gène, qui influence la concentration de sérotonine dans le cerveau, existe en version longue et en version courte.

SÉROTONINE

Or, selon une étude menée par Jan-Emmanuel De Neve, de la London School of Economics (Royaume-Uni), les personnes ayant hérité de deux versions longues, l'une de leur père et l'autre de leur mère, se disent significativement plus satisfaites de leur vie ! La forme longue du gène 5-HTTLPR permet, de manière indirecte, de produire plus de sérotonine, une molécule impliquée dans la régulation de l'humeur et que l'on retrouve dans les antidépresseurs. « C'est un peu comme si les personnes qui possédaient cette version étaient naturellement sous Prozac toute leur vie », résume joliment Jordi Quoidbach. La félicité est bien sous influence génétique. Reste que le comportement humain est assez complexe pour penser qu'il n'y a pas qu'un seul gène en cause. ■

RAFAËLE BRILLAUD