

« Nous avons droit au bonheur »

La majorité des actifs ne demande pas de travailler plus longtemps. Vous pensez que cette aspiration des plus âgés est suffisamment partagée pour peser sur l'organisation du travail ?

Bien sûr, ceux qui ont exercé un travail pénible aspirent le plus tôt possible à une compensation sous forme de retraite. Mais la plupart d'entre eux seraient probablement contents de trouver d'autres types d'activités pour rester dans le courant de la vie.

Y compris bénévoles ?

Cela existe déjà, mais ce n'est pas bien organisé. On peut imaginer un système de bourse permanente des compétences. Par exemple, des femmes seraient peut-être contentes de s'occuper d'enfants, ce qui correspondrait à une grande demande des jeunes couples qui travaillent.

Vous insistez aussi dans votre livre sur la nécessité de prendre soin de son corps...

Ne faut-il pas éviter à tout prix que notre corps vieillissant ne devienne notre prison ? On constate — et c'est vrai pour tout le monde — qu'avec l'âge, on bouffe trop. Sans même parler d'obésité, lutter contre la transformation inesthétique du corps, c'est déjà reconquérir une liberté. J'avais plutôt tendance à l'embonpoint et les victoires que je remporte sur mon propre corps sont gratifiantes : elles me donnent le sentiment de contrôler au moins ce qui dépend strictement et directement de moi.

« Je suis mince parce que je fais attention à ce que je mange »

Vous parlez de « manager » son corps dès 25 ans, « gérer » ce capital pour disposer avec l'âge d'un « solde positif ». C'est bien contraignant, non ?

On me demande souvent pourquoi je fais à ce point attention à ce que je mange alors que je suis mince. Je suis mince parce que je fais attention à ce que je mange ! Je suis devenu beaucoup plus sensible après 60 ans au fait que monter les escaliers allègrement est un privilège. Ces petites choses de la vie, moins insignifiantes qu'on ne le croyait, sont avec l'âge un plaisir de chaque jour. Jean-Louis Trintignant a dit : « Après 60 ans, si vous n'avez pas mal quelque part en

vous réveillant, c'est que vous êtes mort. » Ce n'est pas une fatalité !

Vous pensez qu'on peut combattre la fatalité du vieillissement ?

Non, puisqu'on finit toujours par perdre la partie ! La seule chose qu'on puisse faire, c'est ruser. Mais de savoir que ça va s'arrêter maximise le plaisir d'être encore vivant. Je peux vous dire que ça donne une qualité à chaque journée qui s'intensifie avec le temps. C'est du travail, mais qui vaut la peine.

Vous donnez au corps une importance économique comme si on devait à la société de rester en bonne santé. Prendre soin de soi devient une obligation ?

La société a bon dos. Ce n'est évidemment pas pour la société que je m'occupe de mon corps, c'est pour moi. Il se trouve que si beaucoup de gens le font, on réduira peut-être les dépenses de santé. On ne va quand même pas se plaindre de ça. Mais je ne suis pas un économiste forcené qui veut passer tout le monde à la toise. Dans ce cas précis, ma priorité c'est de m'occuper de moi !

Mais certains y pensent en suggérant de ne plus rembourser les gens qui mettent leur vie en danger. C'est votre avis ?

Je ne dis pas que c'est souhaitable, je crois que c'est inévitable. On ne peut pas continuer à assurer des gens pour les erreurs de parcours qu'ils s'infligent. C'est comme ces procès absurdes qui sont faits par des individus aux Etats-Unis contre les fabricants de tabac qui les auraient intoxiqués contre leur gré. Fumer ou pas est une responsabilité personnelle.

Les progrès scientifiques pour maintenir le corps en bonne santé ne doivent-ils pas s'accompagner de limites éthiques ?

Là, on n'a pas encore mesuré tous les enjeux économiques. Il est théoriquement possible de remplacer le cœur de chacun en cas d'usure, mais économiquement ce n'est pas encore possible. On a la possibilité de pousser assez loin sans que ça coûte trop cher des améliorations ou des remplacements. C'est ce qui s'est déjà produit avec la généralisation des lentilles pour la vue ou des opérations chirurgicales contre la malvision... Mais les remplacements de morceaux entiers de nos corps risquent de rester le privilège des plus fortunés.



SAINT-OUEN (SEINE-SAINT-DENIS), LE 25 OCTOBRE. « Les gens n'ont plus confiance dans la société, la classe politique, les syndicats pour résoudre leurs problèmes », affirme Jean-Louis Servan-Schreiber. (LP/MATTHIEU DE MARTIGNAC.)

Est-ce que la santé est nécessaire au bonheur ?

Ah ça, oui ! La santé est une condition nécessaire.

Les Français sont mieux nourris, mieux soignés. Pour autant, ils n'ont jamais pris autant d'antidépresseurs, le taux de suicides des adolescents n'a jamais été aussi élevé. Au fond, est-ce que ce gain sur la santé les rend vraiment plus heureux ?

Le bonheur ne dépend pas de conditions sociales générales. La société s'emploie à améliorer beaucoup de choses, la qualité sanitaire des aliments, l'organisation des transports... C'est nécessaire, mais ça ne garantit le bonheur à personne. Le bonheur, ça se mérite. Certains ont une prédisposition biologique à se lever chaque matin en trouvant l'horizon grisâtre. C'est une injustice, moins connue que la différence de beauté ou d'intelligence, mais c'en est une. Hormis cela, on peut beaucoup pour son propre bonheur.

Vous avez trouvé le mode d'emploi ?

Je n'ai trouvé des choses que pour moi. Je les partage avec d'autres — c'est l'objet du livre qui vient de sortir. Il n'y a pas de recette univer-

selle. Dans « Psychologies Magazine », nous ne donnons pas de conseils, ce serait absurde. Nous disons : voilà comment font les autres. Chacun fait avec ça son propre miel.

Peut-on être heureux sans efforts ?

La béatitude spontanée, le détachement, c'est la sagesse, il n'y a pas de doute, mais il ne doit y avoir que trois ermites dans l'Himalaya qui y sont parvenus !

« Si un jour je voulais décider de ma propre mort, je veux juste en avoir le droit »

Dans cette tendance « moi, je... », les blogs sont-ils symboliques ?

Il y a eu la mondialisation des Etats qui a commencé à la Renaissance avec la colonisation, les grandes découvertes. Depuis cent cinquante ans, il y a la mondialisation des entreprises. Ce que nous vivons en ce début de XXI^e siècle, c'est la mondialisation de l'individu. Ce que nous sommes — et le blog en est le moyen le plus simple — est à la disposition du monde entier. Il n'y a pas de frontières aux relations avec les autres. On

n'a pas encore pris la mesure de ce que cela représente.

On décrit une France déprimée, inquiète, le moral des ménages au plus bas...

Je ne pense pas que nous soyons globalement plus déprimés. Spontanément, 85 % des Français à chaque sondage se disent heureux. Ce que je crois, c'est que depuis quinze ou vingt ans, la méfiance se renforce à l'égard des solutions collectives. Les gens n'ont plus confiance dans la société, la classe politique, les syndicats pour résoudre leurs problèmes. Les individus, pour autant, n'ont pas dételé. Au contraire, ça s'est accompagné d'une plus grande prise en main pour chacun de son destin. C'est le côté *on se débrouille*, très tonique, car c'est ce qui libère l'initiative individuelle. Et on va de plus en plus vers ça.

Maîtriser sa vie... Et sa mort ? L'euthanasie, le suicide paisible, est un débat de société. Avez-vous réfléchi à votre fin de vie ?

Je revendique que ce soit un acte légitime et que personne n'ait le droit d'y faire obstacle. Je n'ai aucune velléité personnelle d'aller vers un suicide paisible. Mais je ne sais absolument pas ce que la vie me réserve. Si un jour je voulais décider de ma propre mort, je veux juste en avoir le droit.



■ 1973 à 1994. C'est la boulimie des années 1980, Jean-Louis Servan-Schreiber (qui côtoiera notamment Valéry Giscard d'Estaing en 1976, Bernard Tapie en 1984 et François Mitterrand en 1987) développe son groupe Expansion, multipliant les acquisitions (« la Tribune », « la Vie française », « l'Agefi »), jusqu'à ce que l'effondrement des recettes publicitaires, pendant la guerre du Golfe, l'oblige à céder la majorité de son empire. Il s'expatrie au Maroc avec sa nouvelle femme, Perla, et dirige au soleil, pendant trois ans, « la Vie économique ».

BIO EXPRESS

► **1997.** De retour en France, il apprend qu'un magazine qui ne fidélise pas plus de 80 000 lecteurs est à racheter : il rachète « Psychologies Magazine » (à droite, dans ses locaux), renouant avec ses affinités de jeunesse sans abandonner son métier de patron de presse. Il est en phase avec l'époque, son envie de bien-être, et relance le titre avec cette bannière : « Mieux vivre sa vie. » Succès fulgurant : l'audience monte en flèche, grimant encore cette année de 17 %. Avec 2,2 millions de lectrices, le magazine (317 883 exemplaires à la mi-2005) devance même « Elle » d'une courte tête. Cet automne sont nés les petits derniers du groupe : « Mood » — sur la même niche, la version pour les 15-22 ans — avec le site Internet du même nom qu'il a confié à Florence, sa fille.

