

LÖV

LUCIE MANDEVILLE



LE BONHEUR EXTRAORDINAIRE DES GENS ORDINAIRES

La psychologie positive pour tous

Lucie

LIVRE
NUMÉRIQUE

Table des matières

Avant-propos	
C'est l'histoire d'un homme...	9
Rendre quelqu'un heureux	10
L'envie de vivre un bonheur extraordinaire	10
Le meilleur chez l'humain.....	11
CHAPITRE 1	
Le côté sombre de l'existence	13
Une tendance naturelle à la « négativité »	14
La guerre et le retour des soldats en détresse	16
Freud et le « bonheur ordinaire » des hystériques	17
Le modèle pathologique et ses « cas »	20
Un point de vue presbyte sur la réalité	23
Chapitre 2	
La révolution positive	25
Les grands philosophes et leurs idées du bonheur	26
L'avènement du courant humaniste	27
Martin Seligman, le gourou scientifique	31
Le dogme de la quête du bonheur à tout prix	34
Chapitre 3	
La science de ce qui va bien chez l'humain	37
Un nom qui pose problème	37
La santé est plus que l'absence de maladie	41
L'effet tampon du positif	47
Une réalité à l'image de nos pensées	51
Chapitre 4	
Comment s'y prend-on pour savoir si on est heureux?	57
Les outils de la science pour savoir si l'on est heureux.....	58
Se tourner vers les gens	62

Chapitre 5	
Les émotions positives	65
Plus on est positif, plus on aime l'être, plus on aime l'être, plus on le devient !	66
Le bonheur à l'avant-scène	70
Chapitre 6	
La biologie du bonheur	75
Nos ancêtres et le cerveau catastrophique	75
La force du nombre et le positif	79
La dopamine, l'hormone du bien-être	81
Voir la vie autrement grâce à la sérotonine	82
Chapitre 7	
Le bonheur: inné ou acquis?	87
Le <i>set-point</i> du bonheur	88
Le paradoxe du bien-être	89
Dites-moi qui vous êtes et je vous dirai si vous êtes heureux! ...	92
L'optimiste et sa boule de cristal.....	96
Le pouvoir positif de la pensée négative.....	101
CHAPITRE 8	
Il y a ces gens...	105
La loterie cérébrale.....	105
La résilience, ou rebondir devant l'adversité	106
La magie ordinaire	109
Grandir d'un événement douloureux	111
Chapitre 9	
Le bonheur a-t-il un sexe?	115
La douce moitié	115
Chacun sa vulnérabilité, chacun sa force.....	118
Les tournants de notre vie.....	120
Chapitre 10	
Qu'est-ce qui rend heureux, au juste?	123
Le bonheur n'est pas un calcul.....	123
Une « bonne » journée.....	124
Le bonheur d'un pays à l'autre.....	126
Heureux au boulot?.....	131
Qu'en est-il de l'instruction et du Q.I. ?	135
Les jeunes sont plus heureux que les vieux, pensez-vous?.....	138

Chapitre 11	
L'argent n'achète pas le bonheur	145
L'œuf ou la poule aux œufs d'or?.....	146
Le bonheur fugace de l'argent.....	153
Apprécier ce qu'on a ou désirer ce qu'on n'a pas.....	158
Petit exercice pour les nuls en matière de décisions personnelles	163
Chapitre 12	
Être heureux et en santé	165
L'effet placebo	166
Le cerveau peut blesser le corps ou le guérir	170
Des émotions et des sensations bonnes pour la santé	173
L'illusion positive de soi	178
Vivre plus longtemps	180
Chapitre 13	
D'amour et d'amitié	183
L'amour dans tout ça ?	184
Les clés du bonheur à deux	192
Les choix nous rendent misérables	194
Le bonheur, c'est les autres !	196
Un geste tendre, un baiser, une accolade	200
Chapitre 14	
Le bonheur s'apprend-il?	203
Mon ami est-il chanceux?.....	203
Les tactiques des gens heureux	204
Les étoiles ou le doigt	206
L'équation du bonheur	211
Chapitre 15	
L'a b c du bonheur	219
Rééduquer le cerveau	219
Savourer le plaisir	220
Faire plus ce que nous faisons déjà bien.....	229
Donner aux autres.....	239
CHAPITRE 16	
Le bonheur durable	249
Le moment de la fin.....	249
Le bonheur est éphémère	250
Nous sommes des devins médiocres.....	251
Le bonheur malgré la souffrance	259
Une vie heureuse dans un quotidien quelconque	263

Chapitre 17

Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires	271
1. Se rappeler les bonnes choses de son existence	272
2. Rééduquer son cerveau par l'équation du bonheur.....	274
3. Vivre pleinement le moment présent.....	275
4. S'arrêter pour exister vraiment.....	277
5. Des petits bonheurs qui deviendront grands	278
6. Faire preuve d'humilité	279
7. Donner un coup de main à autrui.....	280
8. Penser à ceux qui souffrent.....	282
9. S'entourer de gens qui nous font du bien.....	283
10. Demeurer authentique.....	284

Conclusion

Mon bonheur à moi.....	287
-------------------------------	------------

Médiagraphie	293
---------------------------	------------

*À mon père,
qui m'a montré qu'il n'est jamais trop tard
pour tenter d'être heureux.*

*À ma mère,
à qui je dois d'être ce que je suis.*

AVANT-PROPOS

C'est l'histoire d'un homme...

C'est l'histoire d'un homme qui était cloué à son lit d'hôpital. Au cours des cinq années précédentes, son état de santé s'était à ce point détérioré qu'il était désormais trop faible pour marcher et qu'il peinait à respirer. Il ne pouvait plus manger par lui-même : un tube lui fournissait un gavage quotidien, qui tombait directement dans son estomac ; il déféquait dans un autre tube installé directement sur son intestin. La survie de cet homme était assurée par une pharmacopée aussi impressionnante qu'inutile.

Un jour, le médecin entra dans sa chambre et, sur un ton ennuyé, lui annonça qu'il n'y avait plus d'espoir et que, par conséquent, des moyens devraient être pris pour cesser l'acharnement thérapeutique. Avec tout le respect qu'il portait à l'autorité médicale, cet homme répondit : « Merci, docteur. Je sais dorénavant à quoi m'en tenir. Appelez mes enfants et commençons dès maintenant. » Cet homme, mort le 26 juillet 2004, la veille de mon anniversaire, était mon père. Il m'a enseigné le sens profond de l'optimisme face à la vie et de la compassion face à la mort.

Cet ouvrage sur la psychologie positive représente l'aboutissement d'une démarche intimement liée à la lente agonie de mon père et à tous ces jours passés à ses côtés à l'hôpital. Pendant que j'en écrivais les premières lignes, je me rendais à son chevet et, à travers ses yeux, j'apprenais véritablement le sens des mots « courage », « humanité » et « tolérance ». J'apprenais qu'il est possible d'être heureux au-delà de conditions de vie extrêmement difficiles.

Ce livre présente le bonheur extraordinaire des gens ordinaires, ou la psychologie positive pour tous. C'est un ouvrage inspirant pour chacun de nous qui, d'une manière ou d'une autre, est à la recherche du bien-être au quotidien. Quant aux professionnels soucieux d'aider leurs clients à se sentir mieux et à voir la vie autrement, ils y trouveront des pistes de réflexion et des moyens bien concrets. *Bref, ce livre donne le goût d'être heureux et de rendre les autres heureux.*

RENDRE QUELQU'UN HEUREUX

Tentons l'expérience suivante. Intéressons-nous à ce qui va bien dans la vie d'un ami, d'un proche, d'un voisin ou d'un client. Invitons-le à raconter un événement heureux, à parler d'un trait positif de sa personnalité dont il est fier, d'une rencontre agréable. Écoutons-le attentivement. Posons-lui des questions pour qu'il en dise davantage. Manifestons-lui notre intérêt. Remarquons comment notre interlocuteur sourit lorsqu'il parle de ce qui va bien. Il s'anime. Si nous l'encourageons à poursuivre, il le fera avec contentement, entrain et... il se sentira bien!

Parler de ce qui va bien déclenche une réaction spontanée de bien-être. *Dans la vie quotidienne, parler de ce qui va bien rend heureux. Chez les gens qui souffrent, parler de ce qui va bien peut guérir ce qui va mal. C'est thérapeutique!*

L'ENVIE DE VIVRE UN BONHEUR EXTRAORDINAIRE

Qu'est-ce que vous désirez le plus? Il y a de fortes chances que vous répondiez qu'avant toute chose vous désirez être heureux. Vous voulez être sain de corps et d'esprit. Vous aspirez à vous épanouir, à tirer profit de vos talents ou à vivre en harmonie. Essentiellement, la psychologie positive s'intéresse à ce qui vous importe le plus. Elle prétend qu'il est possible de répondre à notre envie de vivre un bonheur extraordinaire. *Nous, les gens ordinaires, pouvons accéder à un bonheur durable en portant un regard différent sur notre vie.*

Dans l'univers professionnel et scientifique, la psychologie positive rallie les principaux instigateurs qui croient qu'il faut non seulement traiter les symptômes des grands malades, mais aussi leur donner l'espoir d'une vie meilleure. De même, cette approche s'intéresse à la façon dont les gens comme vous et moi peuvent réussir à être pleinement heureux.

À l'opposé, certains chercheurs tentent de comprendre la « recette » du malheur de ceux qui souffrent, comme d'autres essaient d'en saisir les origines. Comment Didier en est-il venu à battre ses enfants et à ne plus contrôler son agressivité lorsque les petits faisaient front à son autorité ? Pourquoi Martine craint-elle l'intimité au point d'éviter de s'engager dans une relation amoureuse ?

Pour sa part, la psychologie positive tente de comprendre la réalité d'un point de vue qui donne envie d'être pleinement vivant. Elle cherche à répondre à ces questions : Pourquoi le fait de « donner au suivant » est-il la meilleure façon d'être heureux ? Pourquoi les gens optimistes vivent-ils plus longtemps que les autres ? Pourquoi faire l'amour ou peindre donne-t-il l'impression que le temps s'arrête ? Qu'ont les vieux sages à nous apprendre sur l'art de bien mourir ? Comment Émilie, qui a subi l'inceste à huit ans, a-t-elle préservé sa sérénité intérieure et réussit-elle aujourd'hui à soutenir les victimes d'abus sexuels dans leur démarche d'émancipation ? Quelle est la clé qui permettra de découvrir comment Carmen, atteinte du cancer du sein, réussit à porter un regard plein de gratitude sur sa vie ?

LE MEILLEUR CHEZ L'HUMAIN

Il ne faut pas s'y méprendre, la psychologie positive n'a rien à voir avec le slogan *Think positive* scandé par les fervents d'un optimisme absolu. Ce courant s'est plutôt développé en réaction au modèle pathologique, vu comme un dogme en psychologie. Influencée par ce modèle, la psychologie est devenue un *repair shop for broken lives* (en français, une usine de réparation pour les

vies brisées), selon l'expression des D^{rs} Carol Ryff et Burton Singer, deux psychologues américains. Or, elle doit inclure ce qu'il y a de « meilleur » chez l'humain.

Ainsi, la psychologie positive propose un changement radical ayant pour but de mettre à l'avant-scène le « meilleur » plutôt que le « pire ». Elle cherche à faire valoir la santé au-delà de la maladie, les forces au-delà des faiblesses, les solutions au-delà des problèmes. À ce titre, Steve de Shazer, le fondateur de la thérapie orientée vers les solutions, traduit bien l'esprit de ce livre par la maxime suivante : Si cela n'est pas brisé, ne le réparez pas. Par contre, une fois que vous savez ce qui marche, faites-le plus. Si cela ne marche pas, ne recommencez pas, faites autre chose.

Insistons sur un point. Ce livre ne nie pas qu'une personne « malade » ait besoin de soins ou qu'une personne atteinte d'une maladie mentale ait quelque chose qui « cloche », et que cette chose « qui ne va pas bien » doit être examinée et soignée. Mais le mieux-être ne peut être atteint seulement par la réduction des symptômes de la maladie. Les parcelles de santé qui restent chez une personne doivent être reconnues par les professionnels et par la personne elle-même. Surtout, elles doivent être cultivées.

D'innombrables livres parlent de la maladie et de ses remèdes. Ces livres sont nécessaires ; ils fournissent des réponses éclairantes à ceux qui souffrent. *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires* présente une perspective différente pour dépasser la maladie et être heureux.

CHAPITRE 1¹

Le côté sombre de l'existence

*Un professeur avait l'habitude de dire que,
pour devenir célèbre en psychologie,
il fallait publier une étude qui prouvait que la nature humaine
est encore pire qu'on peut l'imaginer.*

STEVE BAUMGARDNER ET MARIE CROTHERS²

Depuis sa naissance, la psychologie a une préférence pour le côté sombre de l'existence. Pourtant, ce n'est certainement pas parce que la vie est exempte d'humanité ! On n'a qu'à penser aux gestes héroïques de ceux qui ont secouru des Haïtiens coincés dans l'effondrement de leurs habitations lors du tremblement de terre en janvier 2010 pour le constater. Et même si, un jour ou l'autre, nous devons nous-mêmes faire face à des événements douloureux, nous expérimentons également des moments de quiétude et de pur bonheur au cours de notre vie.

Si la psychologie a un penchant pour ce qu'il y a de plus mau-vais, elle n'est pas complètement en faute. Nous sommes tous un peu captivés par le malheur. Ainsi, il est compréhensible que l'on s'intéresse à ce qui est peu probable ou à ce qui sort de l'ordinaire. Un jeune homme délirant dans la rue et qui se prend pour Jésus revenu pour sauver les âmes

-
1. Les chapitres 1 et 2 intéresseront ceux qui veulent connaître les origines de la psychologie positive. La plupart des autres lecteurs préféreront passer immédiatement au chapitre 3.
 2. Les D^{rs} Steve Baumgardner et Marie Crothers, deux psychologues américains, sont les auteurs d'un manuel universitaire sur la psychologie positive qui a constitué une mine de connaissances pour le présent ouvrage.

attirera beaucoup plus l'attention que cet autre qui attend son bus sans broncher en lisant son journal. Quoi de plus intrigant que ce qui est insolite!

Bien sûr, il est légitime de s'intéresser aux gestes de sollicitude de gens qui épaulent les autres et aux qualités humaines de ceux qui existent sans faire de remous. En fait, toute personne « ordinaire » peut aspirer à être un objet d'étude. Elle peut aussi s'attendre à ce qu'on l'aide à mener une vie meilleure, malgré ses difficultés quotidiennes.

UNE TENDANCE NATURELLE À LA «NÉGATIVITÉ»

Plusieurs raisons peuvent expliquer cet intérêt marqué que l'on porte à ce qui va mal dans l'existence. L'une d'elles est que l'humain a un penchant naturel à percevoir comme déplaisante une situation inhabituelle – même lorsqu'elle est objectivement neutre. Cette tendance est plus ou moins répartie chez les gens. Si plusieurs en sont épargnés, d'autres, à l'extrême, ne peuvent tout simplement pas passer une journée sans craindre le pire, sans se plaindre ou sans trouver des travers aux imprévus et blâmer autrui pour les inconvénients qu'ils subissent.

Selon l'expression de Robert Emmons, docteur en psychologie et professeur à l'Université de la Californie, ce *parti pris négatif* est bien réel, c'est-à-dire qu'il est ancré neurophysiologiquement. Il repose vraisemblablement sur les processus d'adaptation de notre espèce dont les survivants ont appris à reconnaître les signaux de danger et à y réagir plus prestement que ceux qui n'ont pas subsisté. En d'autres mots, les personnes – ou, de manière plus générale, les espèces – qui ont survécu au cours des millénaires sont celles qui prêtaient attention aux périls qui les guettaient. Les autres espèces se sont fait manger par les lions!

Or, même si nous ne sommes plus à l'ère de la chasse – les prédateurs ne courent pas les rues de nos banlieues et, consé- quemment, les conditions de vie se sont transformées –, ce réflexe de défense et d'attaque reste enraciné dans notre organisme. Inconsciemment, nous fonctionnons comme si notre existence

dépendait encore de cet automatisme, vain à certains égards, qui nous met en état d'alerte. Par le fait même, nous oublions une chose : les sentiments positifs, tels l'espoir, le plaisir et la confiance, sont aussi nécessaires à notre survie. Sans eux, nous nous laisserions probablement mourir.

L'exception plutôt que la règle

*Un seul chien qui aboie fait plus de bruit
que 100 chiens qui se taisent.*

PROVERBE CITÉ PAR MATTHIEU RICARD

Des sociologues expliquent que cette tendance à la négativité repose sur le fait que les événements négatifs sont plus rares que les événements positifs. Les malheurs sont plus frappants puisqu'ils vont à l'encontre de nos attentes. Ils sont l'exception plutôt que la règle.

.....

Marie est chef de famille monoparentale. À 34 ans, sa vie semble banale. Le matin, elle se lève tôt afin de préparer le petit-déjeuner et les boîtes à lunch, et de s'assurer que ses enfants partent à temps pour l'école. Puis elle se maquille, se coiffe et se rend au travail. À la fin de l'après-midi, elle fait les courses et rentre à la maison. Elle cuisine le repas, soutient ses enfants dans leurs devoirs, nettoie la vaisselle et range les choses qui traînent. Ensuite, elle se couche. Un jour, à sa grande surprise, elle ne réussit pas à se lever de son lit pour accomplir sa routine habituelle : elle est saisie d'un profond désespoir lié à l'absence de sens à sa vie.

Étienne est un premier de classe. À sa sortie de l'université, une entreprise internationale lui offre un poste attrayant comme agent de projet. Travailleur et dynamique de nature, il réussit à démontrer qu'il est à la hauteur de ce qu'on attend de lui, de sorte qu'il gravit aisément les échelons et se retrouve au sein de l'équipe de direction. Il ignore que son travail lui occasionne un stress élevé, jusqu'au jour où il subit une attaque de panique qui l'empêche de se rendre à son bureau.

.....

Les expériences négatives captent l'attention parce qu'elles brisent le cours habituel des choses. Elles sont dérangeantes parce qu'elles déforment l'image habituelle qu'on a des gens et des événements. Elles nous choquent et nous fascinent en même temps. Cette fascination pour les tragédies est toutefois compensée par notre propension à porter secours aux gens. Leur souffrance éveille en nous de la compassion. Lorsqu'il s'agit des autres, notre regard capte leur douleur et se soulage de leur contentement. Il en est de même lorsqu'il s'agit de nous : notre bien-être n'exige pas autant de vigilance que notre désir d'atténuer nos maux.

LA GUERRE ET LE RETOUR DES SOLDATS EN DÉTRESSE

En plus des raisons génétiques et sociologiques qui expliquent notre « négativité », il en existe une autre, de nature historique, celle-là, qui justifie notre intérêt marqué pour les « pires » choses de l'existence : les horreurs de la Seconde Guerre mondiale, au milieu du xx^e siècle, qui ont bouleversé le monde et transformé l'évolution de la psychologie.

À cette époque, des soldats rentraient au pays l'âme et le psychisme dévastés, ce qui a forcé les professionnels de la santé à traiter des maladies mentales sordides. Ce tournant de l'histoire a produit des effets bénéfiques, car plusieurs troubles ont pu être guéris, ou du moins apaisés. Cependant, à long terme, il y a eu un revers à cette médaille. *En se consacrant entièrement à l'aliénation, la psychologie est devenue la « science des malades mentaux » et ses modèles n'ont plus révélé qu'une portion obscure de l'expérience humaine.* Conséquence : bien plus tard, les écoles de psychologie ont tenté de comprendre et de traiter les gens « ordinaires » avec des modèles qui, en fait, pouvaient avoir été conçus pour les personnes atteintes d'une grave maladie mentale.

FREUD ET LE « BONHEUR ORDINAIRE » DES HYSTÉRIQUES

Cette erreur de la psychologie, Sigmund Freud l'avait introduite avant la guerre. Le psychiatre autrichien avait proposé une vision particulière de la santé mentale et du traitement psychologique. Parmi les idées qu'il avait et qui ont influencé la psychologie, il prétendait que les gens sont soumis à des « pulsions destructrices qui proviennent de leur inconscient, dont il faut dompter l'expression ». *Freud disait que le mieux à espérer du travail thérapeutique était de transformer la misère névrotique des gens en un « bonheur ordinaire »*. Si l'on se réfère à son propre modèle, ironiquement, on pourrait se demander si Freud avait eu une enfance malheureuse et une mère particulièrement « castratrice » pour avoir l'esprit aussi tordu !

Ainsi, pour ce savant médecin, le bonheur ordinaire consistait à se conduire de façon adaptée dans la société. Selon lui, l'homme sans névrose vivait et travaillait bien, sans pour autant être heureux. Néanmoins, il ne faut pas en tenir rigueur à Freud d'avoir présenté une vision réduite de la santé mentale, car ses études portaient sur des patients dont les névroses étaient spectaculaires. Des documents historiques montrent des femmes hystériques délirantes, attachées à leur lit et enfermées dans des hospices à haute surveillance. Voilà ce qui était l'objet de ses observations.

Admettons que, pour une population hystérique, vivre un bonheur ordinaire représentait une nette amélioration de son état. Mais le patient commun, c'est-à-dire sain d'esprit, pouvait-il, lui, prétendre à une vie heureuse ? Bien sûr. En fait, à cette époque, le patient commun n'existait pas. Ceux et celles qui avaient le privilège d'obtenir un entretien avec Sigmund Freud provenaient de familles bien nanties dont l'un des membres était affligé d'une profonde détresse mentale. Pour cette raison, la naissance de la psychothérapie – qui est généralement attribuée à Freud – est synonyme de découverte des abîmes ténébreux de l'âme.

Comprendre le passé ne suffit pas à changer le présent

Encore de nos jours, le courant freudien, par l'importance qu'il accorde aux séquelles du passé et le haut degré de sophistication de ses concepts, laisse des traces dans l'imaginaire humain. Les thérapeutes manifestent de la compassion pour leurs clients, mais certains utilisent un discours inaccessible. Particulièrement lorsqu'ils se retrouvent à discuter entre eux, ils décortiquent le comportement d'un tel client ou d'un tel autre à la lumière des « lapsus » et des « actes manqués », d'un « faux self » ou d'un « narcissisme » dont la source est associée à un « attachement non sécure ». Et ce client n'aura malheureusement pas un mot à dire pour s'opposer aux adroites interprétations formulées. Cette opposition apparente ou latente serait d'ailleurs vue comme une manifestation du « transfert » à l'égard de son « père autoritaire introjeté » dirigé malencontreusement vers le thérapeute !

Malgré la profondeur et l'intelligence de ses spéculations, la tradition freudienne a adopté une vision qui décode le comportement humain de manière désarmante. On est impressionné par l'esthétisme de ses conceptions, mais on est désolé lorsque celles-ci n'aident pas à libérer les individus, dont certains demeurent aigris par leur passé et figés devant leur avenir. Une, deux, trois années d'analyse risquent d'y changer peu, dans bien des cas. Certains restent désillusionnés par leurs expériences de vie – dont ils connaissent les fonds de tiroirs grâce à la thérapie –, et ils ont du mal à modifier leur présent, qu'ils perçoivent comme misérable.

Je considère que la psychanalyse a tout de même proposé une perspective fascinante de l'origine des maux psychologiques. Plusieurs successeurs de Freud ont formulé des modèles qui révèlent la nature de ces maux et leurs manières de se développer. Des personnes souffrantes ont ainsi pu bénéficier de ces apports. Toutefois, malgré la persistante popularité qu'elle connaît, l'idéologie du retour nécessaire au passé ne suffit pas à aider les gens à être heureux. Sommes-nous prisonniers du passé ou est-ce une « tromperie psychologique », selon l'expression de

Robert Emmons, docteur en psychologie ? À ce sujet, le neuropsychiatre et psychanalyste français Boris Cyrulnik montre, hors de tout doute, que certaines personnes ont réussi à survivre et à s'épanouir malgré des conditions d'adversité.

Une manière de se détacher de cette conception lorsqu'elle est stérile est de penser que, si les difficultés actuelles peuvent provenir de mauvaises bases héritées du passé, elles peuvent aussi révéler leur mauvais usage dans le présent. « Le passé est passé³ », par définition, écrit le psychiatre et psychothérapeute français Christophe André. Et, ajoute-t-il, c'est contre son fantôme que nous nous battons. Ce fantôme est-il réel ou inventé par l'esprit qui, lui, cherche à donner un sens à sa vie ? S'accrocher à ce fantôme est-il une façon efficace d'affronter le quotidien et d'y trouver des occasions d'épanouissement ?

Décidément, il ne nous suffit pas de comprendre notre passé. Nous devons nous en libérer et inventer de nouvelles façons d'aborder notre vie actuelle. Si les premières années ont laissé une trace douloureuse, il nous faut apprendre à réécrire notre histoire avec des yeux nouveaux. Je dirais que, s'il est important – mais pas toujours indispensable – de tourner son regard vers la source de ses malheurs, il est essentiel aussi de regarder ailleurs, et cela veut dire regarder droit devant. Le psychologue américain Milton Erickson suggérait une bonne randonnée en montagne pour oublier notre mal à l'âme. En cours de marche – et surtout si un effort physique important est exigé –, je vous assure, les problèmes deviennent tout relatifs et, généralement, ils font place à l'émerveillement devant la beauté de la nature qui nous entoure.

3. Christophe André, *Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 71.

LE MODÈLE PATHOLOGIQUE ET SES « CAS »

Une dernière raison qui explique l'omnipotence du « négatif » vient du modèle pathologique, qui est sous les projecteurs depuis plusieurs années. C'est la référence en psychologie. À lui seul, il prétend expliquer la nature humaine ; certains diront même qu'il va jusqu'à l'inventer. *C'est l'ère du pathologique qui a donné lieu à un langage qui renforce la vision obscure de l'humain.*

Dans le langage pathologique, le client est devenu un « cas ». On parle d'ailleurs de « beaux cas » : un cas d'anxiété généralisée, un cas de dépendance aux narcotiques, avec comorbidité ; un cas difficile ou un cas lourd. Tous ces cas représentent un défi pour le clinicien et le font progresser dans sa carrière. Lorsque les plus pénibles d'entre eux lui donnent trop de fil à retordre, il les oriente vers des collègues patentés.

Dans le but de faciliter la communication entre spécialistes lors des études de cas, des « étiquettes » servent à définir la nature du mal. Cette façon de faire aide à mieux comprendre et traiter des êtres humains qui souffrent. *Toutefois, le risque est d'en oublier l'être humain, dont la réalité dépasse la théorie qui tente de le définir.* Par exemple, Pierre n'est pas seulement un cas de dépendance affective ou Johanne est plus qu'une maniaco-dépressive ; le premier est un avocat brillant, un père qui a le cœur sur la main et un mari attentionné, la seconde, une peintre dont les toiles témoignent de sa grande sensibilité artistique.

Ce langage encodé, qui fut strictement réservé aux détenteurs du droit de diagnostiquer – les psychiatres –, le patient lui-même a fini par se l'approprier. Il a rejoint le club des élèves « hyperactifs » du primaire, il est devenu « dépendant affectif » de sa copine ou « bipolaire en phase dépressive » lorsque sa « compulsion maniaque » à consommer l'a ruiné. Autrement dit, il a fini par *prendre son étiquette comme une réalité tangible.* Or, si certains peuvent bénéficier de ce statut par les soins appropriés qu'ils reçoivent, la plupart se sentent malheureusement démunis devant ce qu'ils sont devenus en entrant dans l'univers – je dirais l'univers pervers – de la « pathologie »

.....

À ce sujet, les neurosciences soutiennent que le fait de focaliser son attention sur ses problèmes – y penser intensément et en parler constamment –, suractive le système neuronal, qui produit en contre-coup des symptômes pathologiques par un processus de répétition et de stimulation. Cette attention soutenue finit par devenir une obsession, qui, à son tour, devient une réalité. On pourrait comparer ce processus à une forme de conditionnement physique des muscles : plus on s'entraîne à l'aide de poids et haltères, plus on devient musclé. Plus on se dit qu'on est malade ou fou, plus on le devient, forcément.

.....

La maladie mentale, une « bonne affaire »

Le modèle pathologique en psychologie a donné naissance au *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) de l'American Psychiatry Association. C'est la bible de la maladie mentale. Cet ouvrage est affreusement utile, car il permet de s'y retrouver dans un univers qui grandit à vue d'œil. La première édition (DSM-I), publiée en 1952, répertoriait 60 pathologies différentes. La quatrième édition, la plus récente, révisée en 2000, comprend 410 pathologies. *Apparemment, nous sommes dramatiquement... de plus en plus malades !*

Le DSM est un incontournable pour tout thérapeute. Par lui, il peut saisir le vécu de ses clients et posséder le lexique pour discuter de leurs maux avec d'autres professionnels.

Par contre, le DSM a fait l'objet de nombreuses controverses depuis sa première publication. L'une des plus connues concerne l'homosexualité. D'abord vue comme une « maladie », l'homosexualité a été retirée en 1973 de la liste des pathologies du DSM à la suite d'un vote des membres de l'American Psychological Association (APA), qui ont cautionné la demande des regroupements homosexuels, après trois années de manifestations. Aujourd'hui, la nature « non pathologique » de l'homosexualité est reconnue en psychiatrie.

Pourquoi un tel besoin d'« inventer » des maladies ? Les plus provocants diront que c'est pour justifier la commercialisation de médicaments conçus pour les soigner. À une ère de haute compétition sur le marché des pilules et des thérapies, plusieurs doivent assurer leur survie. L'avènement des EVT, un acronyme pour *Empirically Validated Treatments* (en français : traitements validés empiriquement, c'est-à-dire dont l'efficacité a été prouvée par des recherches scientifiques), illustre ce phénomène qui, pour certains, laisse croire à une imposture lucrative.

Les EVT sont des traitements reconnus par les compagnies d'assurances. Cette appellation signifie que le traitement est supérieur à un placebo, c'est-à-dire un faux traitement. En des mots simples, un traitement est efficace si le client qui l'a suivi obtient de meilleurs résultats qu'un client n'ayant suivi aucun traitement ou ayant suivi un traitement distinct. Or, parfois, deux seules études suffisent pour qu'un traitement soit validé empiriquement et qu'on le considère comme probant. C'est peu, pensez-vous. Vous avez raison, mais cela est préférable à une organisation anarchique des soins. Là n'est pas le problème, disons le *seul* problème.

Les approches probantes issues de telles études sont à la mode. Les psychologues américains et auteurs du livre intitulé *Pour en finir avec Babel*, Scott Miller, Barry Duncan et Mark Hubble, soutiennent que 80 % des approches étudiées actuellement qui sont « empiriquement valides » s'inscrivent dans le courant cognitif comportemental, une école de pensée en psychologie. Or, des stratégies cognitives peuvent réellement être efficaces. Mais, à tort ou à raison, les autres approches sont peu étudiées. Ce qu'il faut noter néanmoins, c'est que les différences sur le plan de l'efficacité disparaissent quand on tient compte de l'allégeance des chercheurs aux méthodes soumises à la recherche. Ainsi, la majorité des études prouvant l'efficacité de l'approche cognitive comportementale sont réalisées par des chercheurs qui sont eux-mêmes des tenants de l'approche cognitive comportementale.

Insistons sur une chose. Le même phénomène se produit lorsque les études prouvant l'efficacité d'une autre école en

psychologie (humaniste ou psychodynamique, par exemple) sont conduites par des tenants de cette autre école. Le problème ne vient pas du fait que les défenseurs d'une approche tentent de prouver son efficacité. Cette intention est plutôt louable. Le problème en psychothérapie repose sur certaines conceptions rigides d'une approche ou d'une autre qui, bien qu'elles puissent être théoriquement correctes, ne tiennent pourtant pas la route lorsqu'il est question d'aider *vraiment* les gens.

UN POINT DE VUE PRESBYTE SUR LA RÉALITÉ

Des difficultés ordinaires sont dorénavant étiquetées dans un manuel de troubles mentaux. Éprouver une profonde et persistante tristesse après la mort d'un proche, se sentir désorganisé et honteux lorsqu'on perd un emploi, vivre un grand manque affectif lorsqu'on est célibataire sont trois maladies mentales cataloguées « dépression », « trouble de l'adaptation » et « dépendance »...

Il faut bien l'admettre, nous vivons à une époque de haute intolérance face à tout ce qui s'éloigne de l'idée – souvent idéalisée – de notre existence. Si certaines réactions courantes sont « pathologisées », chacun peut aussi porter un jugement biaisé sur son expérience et celle des autres. Or, lorsque nous posons un regard grossissant et décortiquant sur nos façons d'être et celles des autres, nous y trouvons inévitablement des laideurs. *Lorsqu'on examine à la loupe une réalité, quelle qu'elle soit, on en voit les imperfections.*

Ce « point de vue presbyte sur la réalité » – c'est-à-dire qui est grossi à la loupe – poussé à l'excès peut aller jusqu'à transformer une qualité en un défaut inavoué. Être gentil ou manifester un « faux altruisme », selon l'expression du scientifique et moine bouddhiste français Matthieu Ricard, peut être ainsi vu comme une stratégie déguisée par crainte du jugement, par désir d'être admiré, pour soulager un sentiment de culpabilité ou parce qu'on ne peut tout simplement tolérer la détresse des autres. En guise d'exemple, l'historienne américaine Doris Goodwin, lauréate d'un prix Pulitzer, affirmait qu'Eleanor Roosevelt avait consacré

une partie de sa vie à aider les plus démunis par désir de compenser le narcissisme de sa mère et l'alcoolisme de son père. Il semble impensable qu'elle l'ait fait par bonté!

Ce phénomène est contagieux. Ne vous est-il pas arrivé de penser qu'une voisine, un collègue ou votre propre enfant agissait avec une intention détournée ou faisait une bonne action pour le seul motif d'obtenir une faveur? Et pourtant...

CHAPITRE 2

La révolution positive

Un grand-père amérindien raconte à son petit-fils :

« À l'intérieur de nous, il y a deux loups, dit-il. L'un des loups représente l'esprit *néгатif*; c'est la haine, la peur, la colère, l'envie. L'autre loup est l'esprit *positif*; il représente la gentillesse, la gratitude, la patience, la tolérance.

- Et, demande le petit-fils, si les loups se battent entre eux, lequel gagne ?

- Cela dépend de celui qu'on nourrit ! »

Malgré cette insistance à voir l'humain comme un « malade » ou une personne malhonnête, force est de constater que « ce qui va bien » chez lui – le « positif » – existe vraiment. Et il ne s'agit pas simplement d'un dérivé du « négatif ». Au contraire, il est authentique, c'est-à-dire aussi réel que le reste. « Ce qui va bien » est au cœur de notre identité. Pour nous en convaincre, pensons un instant à nos passions, à nos rêves, à nos amours, à des expériences positives marquantes. Les sentiments suscités par ces pensées ne sont pas superficiels. Au contraire, ces images génèrent un état de bien-être profond qui s'amplifie... lorsqu'on les nourrit.

Sauf en raison de circonstances exceptionnellement difficiles, il y a communément plus de « positif » chez une personne. Simplement, on y est moins attentif parce que c'est une chose banale, c'est-à-dire qu'elle survient couramment. Mais cette « chose banale » a tout de même captivé des hommes illustres au fil des siècles.

LES GRANDS PHILOSOPHES ET LEURS IDÉES DU BONHEUR

Dans sa *Déclaration d'indépendance* des États-Unis, en 1776, Thomas Jefferson évoquait la « poursuite du bonheur » comme un droit inaliénable de tout être humain, au même titre que la vie et la liberté.

Le tout premier à avoir introduit cette idée est Aristote (384-322 av. J.-C.). *Chaque personne, prétendait-il, peut être heureuse dans la mesure où elle vit en accord avec son vrai self, c'est-à-dire son esprit unique.* Le bonheur, du mot grec *eudaimonia*, résulte de la réalisation de ce potentiel. L'être humain, précisait-il, aime s'épanouir, et ce plaisir augmente au fur et à mesure qu'il s'épanouit. Il a un appétit pour vivre une « bonne vie » qui, dirigée par la raison, mène au bonheur et apporte « le plus grand bien ». Son idéalisme indéfectible lui faisait dire que, si quelqu'un se fait médecin, avocat ou homme d'affaires pour devenir fortuné, c'est qu'il croit que l'argent finira par le rendre heureux.

Deux millénaires plus tard, soit au XVIII^e siècle, *le philosophe britannique David Hume considérait que le bonheur est la plus profonde sagesse de l'homme, que la poursuite de cette sagesse doit inspirer toute activité, qu'elle soit artistique ou technique.* À l'instar de son prédécesseur Aristote, il prétendait que l'agriculteur défrichant sa terre sous les plus rudes conditions, comme le magnat du pétrole jouant de ses investissements, est guidé par le grand objectif de son existence : être heureux.

De même, pour le philosophe allemand Emmanuel Kant (1724-1804), le bonheur est l'étoile qui dirige l'aspiration humaine. Cependant, proclamait-il, nous sommes responsables d'agir de manière à devenir heureux. Le bonheur n'est pas immanent, c'est-à-dire qu'il n'existe pas en soi ; il faut « se rendre heureux ».

De nombreux autres philosophes se sont passionnés pour l'étude du bonheur. Leurs idées ont été adoptées comme des idéaux qui ont influencé les sociétés de leur temps sur les plans politique, religieux et social. Par contre, certaines de leurs idées ont aussi été vues comme des conceptions moralisatrices –

comme celle de tendre à être une « bonne personne » et à mener une « bonne vie » –, et ont été rejetées ultérieurement. De telle sorte que, si la philosophie a insufflé les plus grandes aspirations positives humaines, celles-ci ont, par ailleurs et pour certains, laissé un goût amer.

L'AVÈNEMENT DU COURANT HUMANISTE

Au-delà de ces grands philosophes, l'histoire contemporaine de la psychologie positive est indéniablement associée à l'avènement du courant humaniste des années 1950. Soutenue par la révolution culturelle et politique de l'époque, cette approche proposait de répondre à la question : « Comment l'homme s'actualise-t-il ? » Loin, très loin des doctrines scolastiques, elle prônait un « bonheur pour soi » qui transcendait les valeurs morales. Des psychologues cliniciens – dont les plus connus sont Gordon Allport, Abraham Maslow, Carl Rogers et Sydney Jourard – ont consacré leur carrière à la promotion du « potentiel humain ».

La psychologie humaniste, qu'on surnomme la « troisième force » – car elle a suivi la psychanalyse et le behaviorisme –, a été le courant le plus puissant de l'époque, culturellement parlant. Son influence a dépassé les strictes limites de la discipline et a contribué à l'émergence des idées de son temps, la liberté d'expression et la liberté sexuelle, qui ont ébranlé l'ensemble de la société. Une branche plus radicale de l'humanisme a rejeté le dédale trop sobre de la recherche expérimentale pour lui substituer l'expérience de « l'ici et maintenant » émergeant des côtes de la Californie, où il se fumait de la marijuana et où les thérapies corporelles étaient en vogue.

Ainsi, avec l'émergence de ce courant contre-culturel, une faction importante des humanistes s'est tournée vers des pratiques anticonformistes, sans toutefois obtenir un grand succès auprès des scientifiques. On s'en doute ! Des auteurs réputés ont alors proposé d'étudier les gens « sains ». Après tout, croyaient-ils, les gens sains sont assez nombreux sur terre pour être dignes

d'intérêt! *L'auteur de cette conception, le psychologue américain Abraham Maslow, s'est risqué à affirmer que la santé mentale dépassait l'absence de maladie mentale.*

Abraham Maslow et les grands hommes

Arborant une attitude naturelle de provocation, Abraham Maslow demandait à ses étudiants: « Lequel parmi vous a l'intention de devenir un grand homme, un grand politicien ou un grand écrivain? » Aucun n'osait lever la main. « Alors, déclarait-il, qui le voudra si ce n'est pas vous? Si vous faites exprès d'atteindre un niveau inférieur à celui auquel vous pouvez prétendre, je vous le prédis, vous serez profondément malheureux pour le reste de votre vie. »

Maslow est sans doute le premier à avoir utilisé l'expression « psychologie positive », en 1954, dans son livre intitulé *Motivation and Personality*⁴. Il étudiait ce qu'il nommait les « grands hommes ». *Afin de justifier – car il a dû le faire – ce genre d'étude pour le moins marginale, il défendait l'idée que, pour savoir comment devenir sain, il vaut mieux étudier des individus sains que des gens malades.* Pour illustrer ses propos, il utilisait l'analogie de la course. Si nous voulons savoir à quelle vitesse maximale un humain peut courir, disait-il, il ne nous sert à rien de mesurer la moyenne des athlètes ou d'étudier les plus piètres d'entre eux. Il est préférable de réunir les médaillés olympiques et d'observer leurs aptitudes à atteindre des performances exceptionnelles.

Mais Maslow n'étudiait pas que les « gagnants »; il étudiait aussi les gens qui, sans arriver les premiers, excellaient en surmontant les obstacles surgissant sur leur route et en trouvant des solutions originales pour s'adapter aux diverses circonstances de la vie. Ainsi, la science, affirmait-il, se trompe en considérant la normalité – qu'il appelait la « normalité du médiocre » – comme ce qu'on peut attendre de mieux de l'existence et dont on devrait se contenter.

4. La traduction française de ce livre a été publiée en 2008 aux Éditions Eyrolles et est intitulée *Devenir le meilleur de soi-même : besoins fondamentaux, motivation et personnalité.*

Ses recherches sur les traumas qui conduisent au dépassement de soi annonçaient les découvertes de Boris Cyrulnik sur la résilience. Abraham Maslow proposait une notion avant-gardiste nommée *peak experience* (en français: expérience paroxystique), popularisée dans les années 1960, à l'époque de l'invasion de la « croissance personnelle ». Au Central Park de New York, ils étaient nombreux à vivre des *peak experiences* sur les airs de *Lucy in the Sky with Diamonds* des Beatles ! Maslow décrivait cette expérience comme un moment transcendant où la personne éprouve alors la sensation de faire partie de l'univers ; son ego disparaît à la faveur d'un sentiment d'émerveillement, de joie, d'amour et de gratitude. Cette notion allait être remise sur la carte grâce à Mihaly Csikszentmihalyi, avec son concept de *flow* que nous verrons plus loin.

Carl Rogers et la tendance à l'actualisation

Carl Rogers a également contribué à la « révolution positive » par sa notion de « tendance à l'actualisation ». Il aimait raconter ses propres observations sur la nature pour illustrer ses propos. Il relatait, par exemple, que sa mère gardait au sous-sol leur réserve de pommes de terre pour l'hiver. Contre toute attente, disait-il, les pommes de terre germaient. Et cette croissance étonnante, vaine, rappelle les conditions défavorables et à peine humaines dans lesquelles certaines personnes réussissent à se développer et trouvent leur voie. *Une autre anecdote bien connue de Carl Rogers insistait sur ce principe voulant que, même si l'environnement est hostile, l'être humain peut s'épanouir :*

« Il y a quelques mois, au cours d'un week-end de congé, je me tenais debout sur un promontoire surplombant une des gorges abruptes qui parsèment le littoral du Nord de la Californie. Il y avait à l'embouchure de la gorge plusieurs affleurements rocheux ; ils recevaient de plein fouet les longues lames déferlantes du

Pacifique qui, en s'écrasant sur eux, devenaient des montagnes d'embrun avant de rebondir, houleuses, en direction du rivage bordé de falaises. Tandis que je regardais les vagues qui, en se brisant, recouvraient ces gros rochers éloignés, j'ai remarqué avec étonnement ce qui ressemblait à de minuscules palmiers sur les rochers, mesurant pas plus de soixante-dix ou quatre-vingt-dix centimètres de haut et recevant le martèlement des brisants. À travers mes jumelles, j'ai vu que c'était des espèces d'algues au « tronc » ténu surmonté de feuilles. Lorsque l'on observait un spécimen, dans les intervalles où il n'y avait pas de vagues, il semblait évident que cette plante fragile, droite, trop lourde du haut, serait complètement écrasée et cassée par le prochain brisant. Quand la vague s'est abattue sur elle, le tronc s'est presque aplati à force de se courber, les feuilles fouettées par la trombe d'eau ont formé une ligne presque droite, pourtant, la vague à peine partie, la plante était là de nouveau, bien droite, solide, élastique. Cela paraissait incroyable qu'elle puisse recevoir ce martèlement incessant, heure après heure, jour et nuit, semaine après semaine, peut-être année après année ; et pendant tout ce temps, elle se nourrissait, elle étendait son domaine, elle se reproduisait, bref, elle se maintenait en vie et s'épanouissait au cours de ce processus que, dans notre sténographie, nous appelons croissance. Ici, dans cette algue semblable à un palmier, se trouvait la ténacité de la vie, l'élan en avant de la vie, l'aptitude à pénétrer de force dans un environnement incroyablement hostile, et non seulement à se défendre mais à s'adapter, à se développer, à devenir soi-même⁵. »

Chaque personne naît avec une capacité de savoir ce qui est bon pour elle. Cette vision n'a rien à voir avec le « surmoi » qui dicte la « bonne conduite » et sans quoi l'homme courrait le risque

5. Carl Rogers, *Un manifeste personnaliste*, Paris, Bordas, 1979, p. 191-192.

de commettre des péchés le menant droit en enfer ! Cette aptitude est innée et elle guide la personne comme le ferait un phare pour les navires. Elle l'amène naturellement à se faire du bien, comme à faire du bien aux autres.

MARTIN SELIGMAN, LE GOUROU SCIENTIFIQUE

Du mouvement humaniste est vraisemblablement née la psychologie positive. Mais il est indéniable que cette dernière surpasse l'humanisme des années 1960, braquées sur une forme de nirvana individuel et sur l'apologie du *me, myself and I*. La psychologie positive encourage le développement d'une personne saine dans une « société saine », l'une étant indissociable de l'autre.

De plus, cette approche nouvelle ne partage pas la méfiance de ses aïeux envers la méthode scientifique. Au contraire, elle s'en sert pour réclamer que l'on accorde au « positif » une place aussi importante qu'au « pathologique », ni plus ni moins. C'est ainsi qu'en 2002, dans un dernier chapitre du *Handbook of Positive Psychology*, les éditeurs Charles Snyder et Shane Lopez, tous deux docteurs en psychologie, signaient la « déclaration d'indépendance au modèle médical ».

Cet ouvrage marquait le coup d'envoi de cette science du bonheur dont la naissance officielle est généralement attribuée à Martin Seligman. Avec ses airs de méchant garçon plus brillant que ses maîtres, il procura l'étincelle qu'il fallait pour révolutionner les principes humanistes vieillissants. En 1998, lors de son passage à la présidence de l'American Psychological Association, il invita les psychologues américains et ceux du monde entier à aider les gens à être heureux.

L'histoire de Nikki

Aussi surprenant que cela puisse paraître, Martin Seligman s'est d'abord fait connaître par son intérêt pour « l'impuissance apprise » (*learned helplessness*). À fin des années 1960, il démontra que, lorsqu'on lui inflige de petits chocs électriques, un animal

fini par s'installer dans une forme de résignation acquise. Il consacra les premières années de sa carrière scientifique à ce domaine lugubre jusqu'au jour où Nikki, sa fille, lui apprit une leçon remarquable qu'il raconte comme une parabole.

.....

Seligman se trouvait dans son jardin. Nikki s'amusait à lancer des brindilles dans les airs pendant qu'il s'absorbait à arracher les mauvaises herbes du jardin. Le comportement de Nikki l'irrita et il la gronda sur un ton sévère. Celle-ci resta silencieuse quelques instants, puis vint lui parler. Elle lui rappela à quel point elle était pleurnicharde auparavant. Elle lui expliqua que, lors de son cinquième anniversaire, elle avait pris la décision d'arrêter ce comportement et qu'elle avait réussi. Elle lui suggéra alors : « Si j'ai été capable d'arrêter de pleurnicher à cinq ans, à ton âge, tu peux cesser d'être grincheux. »

.....

Cet après-midi-là, Seligman eut un choc qui transforma sa conception de l'être humain : il reconnut chez Nikki une force que l'on nomme « intelligence émotionnelle ». Il prit conscience qu'il pouvait nourrir cette force et la faire croître afin que sa fille traverse les événements pénibles de sa vie et qu'elle s'épanouisse.

Retournant examiner ses études antérieures, le psychologue américain découvrit qu'un animal sur trois ne développait pas l'apathie, et ce, malgré les chocs qu'il recevait. Seligman se demanda alors comment il se faisait qu'un être vivant, mis dans des conditions difficiles, pouvait ne jamais devenir impuissant. Qu'est-ce qui peut le rendre invulnérable aux symptômes de passivité et de tristesse que les autres développent dans des situations identiques ? Plusieurs années plus tard, il diffusa ses idées sur l'« optimisme appris » (*learned optimism*) et publia un best-seller intitulé *Le bonheur authentique*.

Qu'est-ce qui va bien chez ce client?

Pouvez-vous imaginer rendre visite à votre médecin pour avoir son point de vue clinique sur « ce qui va bien chez vous » ? Cette idée est absurde. On tient généralement pour acquis qu'une consultation médicale se limite au diagnostic de nos malaises et maladies, en vue d'un traitement rapide qui aboutit le plus souvent à un palliatif pharmaceutique. Le temps bref qui nous est accordé, compte tenu de l'horaire chargé auquel est soumis le médecin, ne permet pas de bavardage sur notre bonne santé. Or, il pourrait en être autrement si l'on considérait comme utile de savoir lesquels de nos organes ou de nos habitudes de vie peuvent contribuer à prévenir nos maladies.

L'idée n'a pas semblé si bête à Martin Seligman. Lorsqu'il a fondé la psychologie positive, son premier objectif était de publier un manuel diagnostique de « ce qui va bien chez la personne ». Il souhaitait ainsi proposer un outil d'évaluation consacré à la « santé » mentale.

L'idée de cet ouvrage lui est venue alors qu'il participait à la révision de la quatrième édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-IV), l'instrument indispensable pour déterminer de quel problème souffrent les individus et dont j'ai déjà fait mention au chapitre précédent. Étant donné l'autorité presque religieuse dont bénéficie ce manuel, la conception de la « santé » mentale qu'ont les professionnels en est fortement teintée. En réalité, pour chaque défaillance mentale il y a une description « atrocement élaborée », selon les dires de Martin Seligman, alors que rien n'y est mentionné à propos des aspects sains de la personne.

Afin de contribuer à l'élaboration d'une vision globale du diagnostic – incluant ce qui est sain au même titre que ce qui est considéré comme « malsain » chez l'humain –, Martin Seligman et son collaborateur Christopher Peterson se sont attelés à la

formulation d'un complément à cet ouvrage: un manuel de classification des forces du caractère et des vertus (*Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*). Celui-ci allait concourir à la protection contre la maladie mentale.

Cet outil (dont je décrirai le contenu au chapitre 15) a été baptisé avec humour *UNDSM*, tout comme le 7-Up avait été catalogué *UNCOLA* (ou l'incola) à l'époque. Cette désignation met en évidence qu'il s'agit de quelque chose qui diffère du DSM. Cependant, comme le souligne Mihaly Csikszentmihalyi, les deux sont nécessaires, tout comme les gens ont besoin – ou du moins, désirent – des boissons gazeuses différentes.

Aujourd'hui, Martin Seligman tente d'en faire autant pour le bonheur que Newton pour la gravité. Il s'ingénie à faire connaître cette loi indéniable qui transforme notre perspective de la psychologie. La personne « ordinaire », mieux informée et plus exigeante qu'autrefois, ne se contente plus d'adopter une position de soumission devant le modèle pathologique de la psychologie qui, en définitive, ne lui est pas dédiée. Elle réclame qu'on considère sa condition saine d'être humain et son désir d'être heureuse.

Cette considération du positif dans la pratique pourrait correspondre à une révolution en psychologie, mais aussi dans tous les domaines touchant la santé et l'éducation. *En effet, si, avant cela, les professionnels se demandaient essentiellement: « Qu'est-ce qui ne va pas chez ce client ? », dorénavant, ils ont le devoir de se demander aussi: « Qu'est-ce qui va bien chez ce client et comment puis-je l'aider à aller encore mieux ? »*

LE DOGME DE LA QUÊTE DU BONHEUR À TOUT PRIX

Au moment où j'écris ces pages, la psychologie positive est en pleine expansion. Lors d'un récent congrès international à Philadelphie, Martin Seligman affirmait qu'elle était la « psychologie du futur ». De nombreux articles et livres ainsi que des sites Internet parmi les plus populaires contribuent à sa propagation. Elle fait l'objet d'activités parmi les plus courues des universités

américaines. La plus prestigieuse d'entre elles, Harvard, offre un cours suivi par plus de 1000 étudiants chaque année ; il est accessible sur Internet grâce au professeur Tal Ben-Shahar, surnommé le nouveau « maître à penser » de la psychologie positive.

C'est indéniable, on assiste à l'émergence d'un créneau scientifique révolutionnaire, mais également à la naissance d'un courant culturel branché. Une nouvelle vogue est exposée au grand public. Dans un numéro du *Time Magazine* paru en 2005, des titres-chocs y faisaient la manchette : Les optimistes vivent-ils plus longtemps ? La joie est-elle héréditaire ? Pourquoi avons-nous besoin de rire ? Est-ce que Dieu nous veut heureux ?

Ces sujets de l'heure rejoignent la conception nouvellement établie de la préséance de la qualité de vie sur la productivité au travail. L'actuelle génération Y n'a plus peur d'affirmer ses besoins. Dès son embauche, un jeune professionnel de 30 ans prévient ses patrons qu'il n'a pas l'intention d'apporter de travail à la maison, à moins d'une urgence, qu'il tient à ses soirées et à ses week-ends en famille.

Cependant, ce sujet à la mode suscite autant de ferveur chez ses adeptes qu'il fait craindre ceux qui y voient un nouveau dogme de l'optimisme et de la quête du bonheur total. En 2007, Martin Seligman était invité à un bulletin de nouvelles télévisées sur les ondes de la BBC pour traiter des enjeux politiques de la psychologie positive. La même année, le quotidien montréalais *La Presse* consacrait une chronique quotidienne à l'« obsession du bonheur » dans nos sociétés. Aujourd'hui même, sur Google, vous trouverez des milliers de sites dans lesquels apparaît le mot « bonheur » ; en fait, il y a même plus de sites associés à ce mot qu'au mot « riche » !

S'il s'agit bel et bien d'un mouvement philanthropique, on est tout de même forcé de constater qu'il se répand – « dangereusement », selon certains – tant dans la littérature populaire que dans l'esprit des gens. Malgré le nombre grandissant de ses sympathisants, des détracteurs revendiquent le droit à la morosité et lui reprochent de vouloir éradiquer les états « négatifs » de l'expérience humaine. Ont-ils raison ? Partiellement. Parmi ces

dissidents, l'auteur américain et professeur d'anglais Eric Wilson, dans son livre intitulé *Against Happiness. In Praise of Melancholy*, soutient que notre ambition à être heureux à tout prix s'impose au détriment de la tristesse, un sentiment pourtant fondamental que certains tentent de bannir de leur répertoire émotionnel. Or, ce mouvement antibonheur fait allusion à une conception trompeuse de la psychologie positive. Car, dans les faits, celle-ci ne prêche certainement pas la dictature de la candeur, l'hilarité en permanence et l'absence de jugement. Il s'agit là d'images caricaturales qui font l'affaire de quelques spécimens scientifiques parmi les plus alarmistes.

CHAPITRE 3

La science de ce qui va bien chez l'humain

Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur.

ALBERT CAMUS

Des expressions évocatrices décrivent la psychologie positive : la « science du bonheur » (*science of happiness*), la « science qui explique pourquoi vous avez le sourire aux lèvres » (*science behind your smile*), ou la « science qui explique pourquoi vous vous sentez bien » (*science of feeling good*). Cependant, l'expression « psychologie positive » reste la plus courante.

UN NOM QUI POSE PROBLÈME

Le terme « psychologie positive » en lui-même pose problème (d'ailleurs, si vous en trouvez un meilleur, je le considérerai volontiers). Le terme « positif », qui se rapporte à ce qui est désirable, est discriminatoire. En effet, il sous-tend l'idée que ce qui n'est pas du domaine de la psychologie positive est obligatoirement de la psychologie « négative ».

De plus, bien des gens font l'erreur de confondre cette approche avec la pensée positive – ou *bonheurologie*, selon l'expression du Dr Emmons – prônée par ceux-là pour qui tout va toujours bien dans le meilleur des mondes. Devant une personne complètement dévastée par un chagrin, ils affirment candidement : « Tu verras, ça ira mieux demain », « Ce n'est pas si grave que ça », « Voyons ! La vie est belle ». Ils ne peuvent reconnaître que, parfois, ça ne va tout simplement pas.

Il ne s'agit pas non plus d'une formule inspirée de la pensée magique, telle qu'elle est véhiculée dans *Le secret* ou dans l'histoire d'Émile Coué. Christophe André rappelle que ce pharmacien de Nancy avait mis au point une méthode célèbre basée sur la conviction que toute pensée a tendance à se transformer en réalité. La psychologie positive ne prétend pas que l'esprit seul peut provoquer les événements, même si les recherches portant sur l'espoir mettent en lumière un certain pouvoir de la pensée.

La psychologie positive n'a rien à voir avec un quelconque renouveau du mouvement ésotérique de transcendance personnelle lancé par un grand motivateur contemporain. Elle se distingue également de la « pop psycho », même si, par la force des choses, ce courant bel et bien scientifique devient « populaire » puisqu'il attire de plus en plus d'adeptes.

La psychologie positive ne doit pas être davantage associée au « positivisme », auquel d'ailleurs elle s'oppose radicalement. Qu'est-ce que le positivisme ? C'est un mode de connaissance qui repose exclusivement sur la méthodologie expérimentale. Cela n'a donc rien à voir avec les laboratoires dans lesquels sont exploités des animaux – on pense aux rats qui trottent dans des labyrinthes à la recherche d'un fromage – en vue de faire l'étude objective du comportement humain.

Chut! Ne parlons pas du bonheur!

Ainsi, le terme suscite autant d'intérêt qu'il provoque des réserves. Ça ne fait pas sérieux, tout comme le bonheur, qui est louche ! Le philosophe allemand Arthur Schopenhauer enseignait que « le bonheur est une pure chimère, qu'il n'est qu'un répit dans la souffrance ». Prétendant que le bonheur ne pouvait qu'être bref et épisodique et qu'une peine lui succédait inévitablement, il croyait que la science devait s'intéresser aux choses les plus fondamentales : la souffrance et la mort.

En effet, qu'est-ce que la science aurait à révéler d'un sujet aussi frivole que le bonheur ? Eh bien, au risque de paraître insipide, la psychologie positive n'est rien de plus que la science de

«ce qui va bien» chez l'humain. Elle étudie la personne «ordinaire» avec l'intention d'y découvrir ce qui la rend heureuse et comment elle peut l'être encore et toujours plus.

.....

Rose est une de ces personnes bien «ordinaires», mais, dans une certaine mesure, c'est une femme «extraordinaire». Aujourd'hui, elle dépasse probablement les 80 ans. À l'époque, elle devait travailler dans un grand magasin. Elle n'avait pas de mari, ni d'enfant, ni même de famille. Elle était l'amie de mon oncle Roger, qui était accro à l'alcool.

D'aussi loin que je me souviens, Rose a toujours été à ses côtés. Elle était sa complice de vie dans les moments de sobriété et d'espoir de jours meilleurs. Elle était sa béquille dans les moments pénibles, la sauveuse de son «âme à la dérive». Pourtant, je ne l'ai jamais vue abattue. Je ne l'ai jamais vue sans ce regard coquin et pâmé, ni même sans le fou rire aux lèvres. Lorsque nous la rencontrions, elle ne manquait pas une occasion de nous distraire avec ses plaisanteries indécentes. Nous savions qu'elle avait subi l'ablation des deux seins à la suite d'un cancer et, malgré les épreuves de sa vie, elle prenait soin de s'enquérir de nos moindres petits bobos, et elle sympathisait avec nous.

.....

Dans les congrès de psychologie, parler de ce qui va bien chez la personne ordinaire suscite autant d'intérêt qu'un «fait divers» dans un bulletin télévisé! *En effet, curieusement, le bonheur – ce concept dit «mou» – a particulièrement mauvaise réputation chez les scientifiques.*

Pour impressionner les collègues, mieux vaut parler de notions tarabiscotées, tels les «troubles de l'attachement» ou la «neuroscience des troubles de la personnalité» ou encore de «TDAH», de «TAG» ou de «TOC» diagnostiqués à l'aide du DSM-IV-TR⁶ et toutes ces abréviations qui en disent long sur les

6. TDAH: trouble de l'attention avec hyperactivité. TAG: trouble d'anxiété généralisée. TOC: trouble obsessionnel compulsif. DSM-IV-TR: *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 4^e édition révisée.

dysfonctions de nos « patients ». Alors, on est *in* – on est de son temps – et on a une chance de trouver un interlocuteur captivé par nos savants discours ! Discutons des concepts qui expliquent comment des jeunes peuvent avoir confiance en eux ou comment des sexagénaires réussissent à bien vieillir et nous serons à coup sûr dépassés, insipides, ternes et ennuyeux !

Ainsi, le bonheur trouve difficilement sa place en recherche. Malgré la ferveur qu'il suscite chez des spécialistes désabusés de la tangente qu'a prise leur discipline, un tel sujet « folklorique » provoque plutôt du scepticisme chez les collègues. À ce propos, Edward Diener, ex-président de l'Association internationale de psychologie positive, raconte qu'il a dû utiliser le terme plus érudit de « bien-être subjectif » afin d'éviter d'avouer à ses confrères qu'il travaillait sur la joie de vivre. Cela sonnait plus sérieux à l'oreille. C'était plus chic !

Il ne vient pas non plus à l'esprit d'un thérapeute de s'étendre sur le bien-être de son client. *En thérapie, le bonheur n'a pas sa place à côté de la souffrance.* Lorsqu'un client annonce en début d'entretien que sa semaine a somme toute été assez bien, le thérapeute lui répond : « Alors, de quel autre problème pouvons-nous discuter ? » Il ne lui vient pas à l'esprit d'explorer comment ce client s'y est pris pour bien réussir sa semaine. Parler de ce qui va bien est davantage le signe de la porte de sortie. Quand les clients ressentent une véritable sérénité, en général, ils désertent le cabinet du thérapeute, à moins d'avoir développé une dépendance à l'heure hebdomadaire de confiance ou de vouloir s'acheter un ami !

Pourtant, le bonheur est rentable

Sigmund Freud disait que « le bonheur de l'homme ne fait pas partie du plan de la Création ». Ses conceptions peuvent avoir contribué à discréditer le bonheur, et même la joie et le plaisir. En effet, à quoi pensons-nous lorsque nous entendons ces mots ? À des bonshommes sourires, à une fillette qui court dans un champ de marguerites, à une foire et à des friandises géantes et

multicolores... Alors, pourquoi devrait-on s'y pencher ? *Pour la simple et bonne raison que...*

... les gens désirent être heureux !

À ce sujet, le chercheur coréen Eunkook Suh, du département de psychologie de l'Université Yonsei à Séoul, et ses collègues américains ont mené une vaste enquête dans 42 pays. Ils ont conclu que le bonheur et la satisfaction de vie sont le but ultime des êtres humains. Mais encore, pourquoi s'intéresser au bonheur ? *Purement parce que le bonheur est une « bonne chose » !* Saviez-vous que les gens heureux sont plus en santé, que leur système immunitaire est renforcé, que leur degré de stress est diminué et que leur tolérance à la douleur est augmentée ? Bref, ils vivent mieux et plus longtemps. Plus encore, les gens heureux connaissent plus de succès, ils sont plus engagés socialement et donc contribuent davantage à la société que les autres.

À l'opposé, les gens malheureux sont plus malades, ils vivent moins longtemps, ils sont plus isolés et coûtent plus cher à la société. Qu'on se le dise, le bonheur est rentable ! *Une industrie du bonheur florissante voit présentement le jour : en plus de chercher des réponses aux grands maux de ce monde, elle s'intéresse très sérieusement à la petite vie heureuse de monsieur et madame Tout-le-monde.*

LA SANTÉ EST PLUS QUE L'ABSENCE DE MALADIE

Quelle est la mission de la psychologie positive ? Essentiellement, celle d'élargir l'idée que nous avons de la psychologie. Elle veut que cette discipline – les professionnels et les scientifiques qui y œuvrent – s'intéresse tant à notre santé qu'à nos maladies. Mais cela exige qu'on redéfinisse ce qu'on entend par « santé ».

Peut-on définir la santé par l'absence de maladie ? En d'autres mots, si vous n'êtes pas malade, êtes-vous nécessairement en

santé ? Non, naturellement ! Mais bon, admettons que le fait de ne pas être malade est un bon signe. *Néanmoins, l'absence de symptômes – de pneumonie, de cancer, de dépression – n'est pas un indice que vous êtes en santé et, surtout, que vous êtes une personne heureuse.*

.....

Steve Baumgardner et Marie Crothers rapportent que, chaque année, environ 26% des Américains souffrent d'un trouble mental diagnostiqué. Pourtant, interrogent-ils, est-ce que cela suppose que 74% des autres Américains sont en santé ? À cette question, à son tour, le chercheur Corey Keyes répond non. Seulement 17% d'entre eux connaissent un état complet de bien-être, alors que 10% sont dans un état de détresse qui n'est toutefois pas suffisamment grave pour être catalogué et inclus dans les statistiques de troubles mentaux. De telle sorte que, lorsqu'on mesure directement la santé plutôt que de la déduire de l'absence de la maladie, le portrait que l'on brosse de l'état des gens diffère énormément.

.....

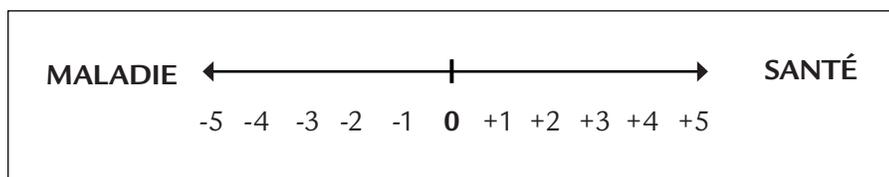
Pourtant, notre système médical définit généralement la santé comme étant l'absence de maladie. Une fois les traitements de chimiothérapie réussis et les cellules cancéreuses éliminées, le boulot est fait et le patient est soulagé, pense-t-on. Un rappel régulier sera effectué pour suivre la progression de la rémission et surveiller la réapparition possible de cellules cancéreuses. Le patient se sent entre bonnes mains. Là s'arrêtent souvent les «soins de santé» qu'on lui prodiguera.

En fait, cette distinction entre la santé et la maladie est bien plus complexe qu'on peut le penser à première vue. Comme elles sont logées dans notre corps et notre esprit, elles ne sont pas cloisonnées, mais, au contraire, elles s'influencent mutuellement.

Un continuum de la santé

Depuis longtemps, les psychologues de la santé savent que les émotions dites « négatives » peuvent nous rendre malades et que les émotions dites « positives » peuvent être bénéfiques pour notre corps. L'une des raisons qui expliquent que les émotions négatives, et particulièrement le stress, peuvent nuire à notre santé est qu'elles réduisent l'efficacité de notre système immunitaire et notre capacité à nous battre contre la maladie. On le comprend aisément, les émotions positives jouent le rôle inverse : elles assurent la préservation de notre santé physique et mentale.

Pour comprendre ce phénomène, les chercheurs américains Corey Keyes, Alex Linley et Stephen Joseph ont proposé un continuum selon lequel la maladie mentale et la santé mentale se trouvent aux deux extrémités.



Entre ces deux pôles se manifestent différents états, qui se distinguent en degré. Chacun de nous se trouve à un endroit de ce continuum. On peut être plus ou moins malade, c'est-à-dire dans un état de 0 à -5, plus ou moins en santé, c'est-à-dire dans un état de 0 à +5, tant physiquement que mentalement. À un moment de sa vie, une personne peut éprouver un certain degré d'anxiété, de déprime ou de méfiance. De ce fait, il n'y a pas en réalité des personnes qui sont anxieuses et d'autres qui ne le sont pas du tout. Nous sommes « plus ou moins anxieux », « plus ou moins dépressifs », « plus ou moins paranoïaques », etc.

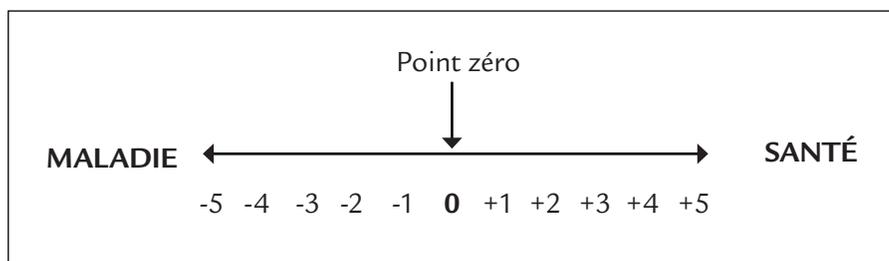
Notons un fait intéressant : si la maladie et la santé se distinguent en degrés, les concepts de normalité et d'anormalité sont écartés de ce continuum. Ils ne constituent pas une forme tangible ni définitive d'un état, puisque chacun peut, à des degrés

différents, agir de façon plus ou moins « normale ». En fait, une manifestation « anormale » – ou, dit autrement, un désordre psychologique – est conçue comme une variante extrême, donc située à l'extrémité du continuum, d'un phénomène dit « normal ». Sans oublier qu'un tel phénomène « normal » est, lui, déterminé selon une norme quelconque, adoptée dans une société quelconque, à une époque quelconque.

Cette conception élargie de la santé n'est pas en soi nouvelle. Même l'inventeur du mot « schizophrénie », le psychiatre suisse Eugene Bleuler, voyait les prétendues conditions pathologiques en continuité avec les prétendues conditions ordinaires de l'humain. Il notait d'ailleurs l'occurrence de symptômes de la schizophrénie chez les individus « normaux ». Monsieur Bleuler avait raison. Qui parmi nous ne s'est pas demandé un jour : « Suis-je fou ? Suis-je normal ? » Nous éprouvons tous, à un moment ou un autre, des pensées non conformes, c'est-à-dire plus ou moins éloignées de ce que pense le reste de la population. Nous nous sentons isolés jusqu'au jour où un ami nous fait une confidence qui nous rassure ; ouf ! Nous sommes « comme les autres ».

Au point zéro

Si l'on se fie au continuum de la santé, le bonheur est plus que l'absence de détresse, qui signifierait qu'on est au « point zéro ». Si je cesse d'avoir mal, je n'éprouve pas nécessairement ni machinalement du plaisir. Mais cela élimine un obstacle sur le chemin menant à mon bien-être.



Le continuum nous apprend que la maladie et la santé sont des réalités qui peuvent être liées, mais qui peuvent tout aussi bien être indépendantes. Une personne peut être malade, même mentalement, mais éprouver du bien-être. Le contraire aussi. Ce n'est pas tout l'un, tout l'autre.

.....

Marie est guérie de ses symptômes de dépression, mais elle éprouve le sentiment que sa vie n'a pas de sens. Elle est en plein milieu du continuum. Julien est atteint de claustrophobie, qui se manifeste par une anxiété incontrôlable lorsqu'il est dans une petite pièce close comme un ascenseur. Partout ailleurs, il éprouve un niveau élevé de bien-être. Si l'on considère sa maladie, il est à l'extrémité gauche, mais généralement, il est à l'extrémité droite!

.....

En fonction de cette perspective, une personne qui désire marcher sur la voie du bonheur ne peut se limiter au point zéro du continuum qui se rapporte à une absence de maladie, mais aussi à une absence de bien-être. Dans la même veine, un professionnel de la santé qui traite uniquement la maladie mentale peut ne travailler qu'à ramener la personne au point neutre et ainsi ne faire que la moitié de la besogne.

Une conception positive de la maladie

Cette conception élargie de la santé mentale est en accord avec une manière positive de concevoir la maladie. Celle-ci nous indiquerait que nous ne sommes pas sur la voie du bonheur! À ce titre, il vaut la peine de citer le psychologue Sydney Jourard qui, dans sa formule empreinte d'ironie, tentait d'expliquer le phénomène.

Selon lui, une attitude saine équivaut à éprouver ce qui est bien pour soi, tandis que la maladie – qu'elle soit physique ou mentale – est une « protestation » du corps contre un genre de vie qui n'assure pas notre bien-être. *Le corps envoie des signaux d'alarme*

qui, eux, sont souvent ignorés par l'esprit. S'ils ne l'étaient pas, la maladie aurait une fonction de protection puisqu'elle permettrait d'échapper à un genre de vie malaisé. Voici ce qu'il dit :

«Les gens ne deviennent pas malades simplement à cause des microbes, des virus, des traumatismes ou du stress, mais bien parce que ces ennemis s'abattent sur une victime toute prête. Les gens deviennent malades parce qu'ils vivent un genre de vie à rendre malade ! Hinkle nous en fournit la preuve en montrant que le genre de vie soi-disant « normale », qui est celui de la plupart d'entre nous, est interrompu environ dix fois par année par toutes sortes de maladies au nombre desquelles on peut compter les migraines, les rhumes, la grippe, la diarrhée, la constipation ou d'autres maux plus sérieux. Il doit y avoir quelque chose dans notre façon habituelle et normale de vivre qui désenchante périodiquement le commun des mortels, s'ils tombent malades avec une telle régularité [...]. Je ne suis pas loin de croire que ceux qui sont souvent malades physiquement commettent un « suicide altruiste » à petit feu. Ils détruisent tranquillement leur corps pour préserver leurs rôles et les systèmes sociaux à l'intérieur desquels ils agissent régulièrement. Ils sont victimes de leur sens du devoir⁷. »

De ce point de vue, la maladie est une indication qui sert à nous arrêter. Lorsque nous sommes malades, indique Jourard, généralement, le repos et le changement sont suffisants pour nous permettre de retrouver notre état de bien-être.

7. Sydney Jourard, *La transparence de soi : une vision de la psychologie humaniste*, Sainte-Foy, Les Éditions Saint-Yves, 1985, p. 87.

L'EFFET TAMPON DU POSITIF

Si la maladie peut ramener une personne sur le chemin du bonheur, mieux vaut tout de même l'éviter. *En fait, la façon la plus efficace d'agir de manière à « diminuer ce qui va mal » est « d'augmenter ce qui va bien ».* En pareil cas, il s'agit donc d'un « deux pour un » ! Le positif rend heureux et il agit comme une protection – un effet tampon – contre la maladie. Il est un remède contre la douleur.

Transformer un drame en bienfait

Prenons l'exemple des situations post-traumatiques. Le professeur Dan McAdams, de l'Université Northwestern aux États-Unis, a démontré que les gens qui partagent leur trauma avec d'autres risquent d'avoir moins de problèmes de santé que ceux qui gardent ces événements traumatisants pour eux afin de « ne pas déranger les autres avec ça ». Or, il en est ainsi dans la mesure où les gens cherchent à retirer du bien des situations pénibles qu'ils ont vécues.

Une personne traumatisée qui en tire du positif ne joue pas les don Quichotte en reniant l'idée de la souffrance humaine. Simplement, elle fait l'expérience – bien malgré elle – qu'il est possible de transformer un drame en bienfait.

.....

James Pennebaker, qui est professeur de psychologie à l'Université du Texas, a montré que les gens qui écrivent régulièrement à propos des événements bouleversants de leur vie s'en sortent mieux que d'autres personnes qui ne s'expriment pas en rapport avec leur vécu. Ainsi, il est possible de se faire soi-même une « autothérapie narrative » après avoir vécu une circonstance pénible. *La clé est toutefois d'y découvrir les bénéfices.*

.....

De ce fait, la solution ne réside pas tant dans l'émanation du vécu affectif que dans la construction de sens en réponse à une question : qu'est-ce que je peux retirer de bien de cet événement ? Cette mise en garde est cruciale, puisque verbaliser les événements négatifs

peut avoir l'effet contraire: cela peut les amplifier au point qu'ils envahissent nos pensées et nos vies.

L'attention est un jeu à somme nulle

Comment expliquer l'effet tampon qui entre en jeu lorsque le positif prend le dessus sur le négatif? Physiologiquement parlant, il semble que notre corps réagisse très différemment lorsque nous éprouvons une émotion positive comparativement aux moments où nous éprouvons une émotion négative. Différentes connexions ont lieu dans notre système nerveux. Nos activités cérébrales et hormonales ainsi que nos neurotransmetteurs agissent différemment. Cette différence a, à son tour, un effet sur notre état physique global.

Ce phénomène est démontré par l'observation de l'activité dans le cerveau. Chaque type d'émotions est contrôlé par des hémisphères différents: à gauche, ce sont les émotions positives, à droite, les émotions négatives. En effet, on a remarqué que les gens ayant davantage un certain type d'ondes cérébrales dans le cortex frontal gauche se sentent plus heureux au quotidien et éprouvent moins d'anxiété, de peur et de honte que les gens qui démontrent une plus grande activité dans le cortex droit. Le neuropsychologue américain Richard Davidson a réalisé des études qui suggèrent que ceux qu'on pourrait appeler les «cerveaux gauches» seraient moins sujets à la dépression et qu'ils se remettraient plus rapidement des expériences négatives que les «cerveaux droits».

À dire vrai, l'attention est un jeu à somme nulle. *Selon la nature du système nerveux autonome, il est physiologiquement impossible d'éprouver certaines émotions dites «incompatibles».* Elles s'annulent mutuellement. Comme le suggèrent Steve Baumgardner et Marie Crothers, il est invraisemblable d'être simultanément bouleversé et calme, audacieusement timide ou joyeusement colérique. Cela ne concerne pas toutes les émotions, mais certaines d'entre elles. Par exemple, êtes-vous capables d'être courageusement peureux ou nerveusement détendu? Essayez! Vous n'y arriverez pas.

En ce sens, l'effet tampon est univoque. Il semble que ce soit improbable de ne pas se sentir « bien » si on tourne ses pensées vers « ce qui va bien ». Tout comme il est difficile de maintenir une « attitude négative » si l'on est absorbé par « ce qui va bien ».

Selon Matthieu Ricard, les émotions positives servent ainsi d'antidote pour neutraliser les négatives, comme un sérum inhibe les effets d'un poison. L'un et l'autre sont antagonistes et ne peuvent coexister dans le même instant. Le philosophe français Alain, de son vrai nom Émile-Auguste Chartier, faisait remarquer que, « pendant qu'on tend la main à l'autre, celle-ci ne peut être occupée à lui donner un coup de poing ». Il en va de même pour les sentiments : on peut osciller rapidement entre l'un et l'autre, mais on ne peut simultanément les ressentir.

L'antidote aux émotions négatives

La recette est à la portée de chacun. Pour réduire le négatif, il s'agit de se concentrer sur le positif. Imaginez que votre moral est à plat. Vous décidez donc de vous rendre au cinéma pour vous changer les idées. Qu'est-ce qui sera le meilleur remède ? Qu'est-ce qui vous fera le plus de bien : visionner un film drôle ou un drame mélancolique ?

.....

Dans une étude, Barbara Fredrickson, qui enseigne la psychologie à l'Université de la Caroline du Nord, a montré que les émotions positives accélèrent le rétablissement d'irrégularités cardiaques causées par les émotions négatives. Elle avait demandé à des personnes de préparer un exposé oral devant un groupe. Comme prévu, cette demande suscita une réaction anxieuse qui augmenta le rythme cardiaque et la tension artérielle des participants. Ensuite, chaque personne devait visionner un extrait de film comportant des scènes joyeuses ou tristes. Les scènes joyeuses ont eu l'effet de rétablir le rythme cardiaque et la tension artérielle mieux – et beaucoup plus rapidement – que les films tristes.

.....

On sait que la dépression est anhédonique, c'est-à-dire qu'elle empêche de ressentir le « beau côté des choses ». Notamment, les personnes déprimées montrent 50 % moins de gratitude que les autres. À l'opposé, plus une personne est reconnaissante, moins elle est déprimée. À ce sujet, la question qu'on peut se poser est la suivante : si on aide une personne à diriger son attention davantage vers les événements agréables que vers ceux qui sont désagréables, si on lui apprend à développer une « tendance à la remémoration positive », est-ce qu'elle pourrait se rétablir plus rapidement ? Oui. Pourtant, cela ne peut être aussi élémentaire.

Cette conception de la santé mentale demande un profond changement de perspective qui consiste à transformer notre manière d'aborder la réalité. D'une part, on doit s'exercer à occuper la majeure partie de notre cerveau à voir du positif ; d'autre part, on doit apprendre à développer nos forces pour suppléer à nos faiblesses. Cela est vrai pour les gens en bonne santé comme pour les malades chroniques.

Les recherches sur la schizophrénie chez les jeunes qui y sont génétiquement prédisposés suggèrent qu'on peut prévenir cette maladie. Comment ? En aidant ces jeunes à acquérir des habiletés interpersonnelles et à cultiver leur persévérance devant les difficultés. D'autres études montrent que l'on peut protéger les enfants de la dépression en leur apprenant l'optimisme. Avec la théorie de l'optimisme appris de Martin Seligman, les enfants apprennent à prendre une distance face aux conséquences négatives de leurs actions, plutôt que de se percevoir comme des êtres remplis de culpabilité. Ils comprennent que, même s'ils n'ont pas réussi cette fois-ci, ils pourront se reprendre la prochaine fois.

Avec les nuances requises par cette théorie – cela ne veut pas dire que les enfants n'apprennent pas aussi à être responsables de leurs actes –, il semble que l'on soit plus heureux lorsqu'on voit le beau côté des choses, malgré nos échecs.

UNE RÉALITÉ À L'IMAGE DE NOS PENSÉES

Shakespeare faisait dire à Hamlet que « rien n'est bon ni mauvais en soi, c'est la pensée qui tranche ». Voilà qui définit le courant contemporain du constructivisme caractérisant chaque nouveau modèle scientifique qui voit le jour depuis quelques décennies. Comme bien d'autres, la psychologie positive s'inscrit dans ce courant. *Cela signifie que sa vision de la personne repose sur l'idée que la réalité dite « objective » est insaisissable. Elle est construite par nos pensées.* Nous ne disons pas par là que la réalité objective n'existe pas. La page du livre devant nos yeux existe bel et bien ! Mais cette réalité palpable n'est accessible qu'à travers le filtre de nos sens et ce filtre déforme nécessairement la réalité de manière à n'en dégager qu'une idée subjective et partielle. Comme tout est une question de perception, aucune vision de soi et du monde ne peut être objectivement vraie et complète.

Un regard d'espoir

Selon cette conception, si les gens sont bien ou s'ils sont malades, c'est qu'ils ont une façon de voir le monde qui les rend bien ou malades. *Or, sachant qu'une image positive suscite des émotions positives, mieux vaut donc choisir de porter un regard d'espoir sur notre réalité.*

Dans ma profession, les psychologues qui savent insuffler l'espoir sont ceux dont l'expérience leur a enseigné que, généralement, les gens possèdent les aptitudes de se sortir des situations pénibles. À force de voir des gens qui étaient amochés s'épanouir tout de même, ils finissent par croire que cela est possible pour chacun de nous. Leur talent consiste à rendre cet espoir contagieux chez leurs clients. Concrètement, ils savent susciter chez autrui la volonté de changer les choses et, une fois que cela est bien tangible, de découvrir des solutions de remplacement pour déjouer la mauvaise fortune. Ces aptitudes correspondent aux deux concepts pivots de la *théorie de l'espoir* de Charles Snyder et caractérisent les gens qui s'en sortent mieux que d'autres : ils sont fermement déterminés à résoudre leurs difficultés et perçoivent plusieurs voies pour réussir à le faire.

La question miracle

La question miracle est une technique qui montre qu'il est possible de se sortir des impasses en tournant un regard d'espoir vers un avenir meilleur.

.....

Prenons une personne déprimée. On lui demande de fermer les yeux et de s'imaginer qu'au cours de la nuit il se passera un « miracle » : au matin, lorsqu'elle se réveillera, elle se sentira mieux. Vraiment mieux ! On lui demande d'imaginer avec minutie ce qui fait que cette journée miraculeuse sera différente d'une journée habituelle. On explore dans les moindres détails ce qu'elle fera le matin. À quelle heure se lèvera-t-elle ? Comment s'habillera-t-elle ? Qu'est-ce qu'elle mangera au petit-déjeuner ? Comment agira-t-elle avec ses proches, ses collègues de travail, ses amis ? Comment souhaitera-t-elle occuper ses temps libres ? Qu'est-ce qui sera important pour elle ? Qu'est-ce qui occupera ses pensées ? Comment se sentira-t-elle physiquement ? Comment bougera-t-elle et quelle posture adoptera-t-elle ? Quelles émotions seront présentes en elle ? Quelle sera sa perception d'elle-même ? Etc.

On peut penser qu'elle racontera toutes sortes de petites choses anodines. Elle se lèvera tôt et s'habillera dès son réveil, sans traîner dans le lit. Elle prendra le temps de savourer un bon petit-déjeuner. Elle appellera des amies pour discuter ou partager une activité plaisante. Elle sourira davantage. Elle se préoccupera des gens qui l'entourent... Et, à force de raconter ce miracle, la personne commencera à sourire, à ressentir un brin d'espoir. On lui proposera alors de faire un premier pas qui l'amènera à réaliser cette journée miracle. Parmi tous ces gestes qu'elle vient de décrire, lequel sera le plus simple à réaliser dans les prochains jours ?

.....

Faisons nous-mêmes cet exercice. Par exemple, demandons-nous comment notre vie sera lorsqu'une de nos difficultés actuelles sera résolue. Bien sûr, il n'est pas question de donner l'illusion

qu'un mal irrémédiable disparaîtra par magie. Il ne s'agit pas de s'imaginer qu'on est guéri d'une maladie incurable ou qu'un proche ressuscite ! Prenons une difficulté qui *peut* se résoudre avec le temps. Imaginons que nous nous réveillons un matin et que nous sommes mieux. Réfléchissons ou écrivons notre journée miracle dans ses moindres détails. Savourons l'espoir qui renaît en nous. Surtout, choisissons une action qui est simple à réaliser dans notre quotidien. Dès aujourd'hui, faisons le premier pas vers notre « miracle ».

Les petits bonheurs quotidiens sont comme des mousses qui roulent et deviennent de grands bonheurs. Un premier petit pas dans la bonne direction encourage à en faire d'autres, puis encore d'autres, jusqu'au jour où nous réalisons que nous sommes définitivement mieux.

Le pouvoir des mots

Dans la question miracle, notre tâche consiste à mettre nos images mentales au service d'une nouvelle vie empreinte d'espoir. Ces images constituent tout autant des constructions de l'esprit que les images négatives que nous fabriquons. La différence est qu'elles sont plus agréables et, surtout, plus fécondes.

Toutefois, si notre vision de la réalité est construite, cela ne signifie pas que le bonheur et le plaisir, la détresse et la souffrance ne sont pas réels. *Notre pouvoir repose sur la perception que nous en avons et qui transforme non pas les « faits », mais notre vécu à l'égard de ces faits.* Ainsi, une personne déprimée en raison d'une séparation récente ne peut pas, par la question miracle, retrouver l'amour perdu, mais elle pourrait retrouver le goût de vivre malgré cet amour perdu.

Cela dit, notre vision du monde est influencée par l'information qui nous submerge chaque jour. À cet égard, signalons comment les mots exercent une influence puissante sur nos constructions mentales. *Comme l'écrivait le célèbre linguiste américain Lee Whorf, les mots que nous utilisons créent la réalité plus qu'ils n'en sont le reflet.* Dans la vie de tous les jours, nous utilisons des termes pour

exprimer notre expérience. Sans que nous en soyons conscients, ces mots influencent à leur tour notre manière d'aborder la vie. Lorsqu'on dit qu'une chose n'est pas «si pire», que ça ne va pas «si mal» ou qu'il ne fait pas «mauvais», nous véhiculons une image du monde teintée d'un certain pessimisme.

Ainsi, les mots ont un pouvoir que nous n'estimons pas autant qu'il le faudrait. Par exemple, lorsque nous sommes déprimés, nous entretenons un monologue intérieur démoralisant. Le poète et philosophe américain Ralph Emerson dirait que «nous devenons ce que nous pensons tout au long de la journée». Ce discours intérieur est tellement omniprésent que nous ne nous apercevons pas que nous l'avons. Inconsciemment, nous nous disons : «Comme je suis nul», «On ne m'aime pas», et nous agissons en étant à la merci du jugement intérieur que nous portons sur nous-mêmes.

Exerçons-nous à faire la différence

Le philosophe et scientifique américain d'origine polonaise Alfred Korzybski écrivait qu'une différence dans les mots pouvait faire toute la différence. *Entraînons-nous à modifier notre lexique par des mots qui sonnent plus agréablement. Construisons notre univers à l'image de nos aspirations.* Lorsque nous recevons un présent, préférons l'expression «Que c'est gentil!» à «Ce n'était vraiment pas nécessaire». Lorsqu'un ami nous offre un verre, choisissons de dire «Oui, merci!» plutôt que «Pourquoi pas?». Lorsque nos proches se montrent reconnaissants d'un service que nous leur avons rendu, préférons «Cela me fait plaisir!» à «Ce n'est rien!».

Apprenons à transformer des phrases comme «Cette chance n'arrivera pas» par «Ça n'est pas encore arrivé» ou «C'est toujours moche» par «C'est parfois moche». Apprenons à voir les choses sous une perspective qui donne l'espoir qu'un changement est possible. Au lieu de reprocher à un ami d'être un «dépendant affectif», voyons plutôt comme il est «apte à s'attacher à des personnes significatives, mais qu'il a du mal à les quitter». Au lieu de nous plaindre qu'une situation nous fait

vivre de l'«inconfort», voyons comme elle peut être source de «nouveau». Cela demande un certain effort, mais avec de la pratique, nous y arriverons.

Et mettons-y notre couleur personnelle. L'un est passionné de cuisine, alors qu'il parle avec des mots savoureux: «Quelle délicieuse idée!», «Quel récit exquis!». Un autre est un sportif amateur, alors qu'il remarque les choses à la lumière de son passe-temps favori: «Tu as fait un bon coup, fiston!», «Toi et moi, nous sommes un match parfait!». Il n'y a pas de limites à la créativité dont nous pouvons faire preuve. Ensuite, observons l'effet que cela a sur nous et sur les autres. Il y a de bonnes chances que ces mots nous aident à être heureux et qu'ils soient contagieux!

Je vous encourage aussi à utiliser les «mots du cœur» puisqu'ils sont une fenêtre sur notre monde intérieur. Les partager est un des plus beaux cadeaux que nous puissions offrir à ceux qui nous sont chers. Le corps aussi parle. Lorsque nous sommes touchés par la compassion, lorsque nous sommes impressionnés du courage des gens, une chaleur se répand dans notre cœur, notre gorge se noue, un tremblement peut nous surprendre, les larmes nous montent aux yeux. Pour paraphraser Jeffrey Kottler dans son livre *Le langage des larmes*, celles-ci sont la preuve la plus évidente que nous éprouvons des sentiments. Ne les cachons pas inutilement.

CHAPITRE 4

Comment s'y prend-on pour savoir si on est heureux?

Le bonheur, dit-on, c'est un peu comme l'amour. Quand on prend un certain temps à tergiverser au sujet de son bonheur, c'est probablement qu'on n'est pas heureux!

Savoir si on est heureux est plutôt simple. Il suffit de se poser la question : suis-je heureux ? Ici, le point de vue scientifique s'accorde au bon sens : on croit que si les gens se disent heureux, c'est qu'ils le sont. Ils le sont effectivement dans la mesure où leur réponse est franche, qu'elle vient du cœur et est spontanée.

Edward Diener et son fils Robert Biswas-Diener, deux psychologues américains et tenants de la psychologie positive, expliquent que la science du bonheur est à la portée de tous. Selon eux, on peut savoir si on est heureux en répondant « oui » ou « non » à cinq questions élémentaires. Si l'on répond « oui » à plusieurs de ces questions, on a des chances d'éprouver un bonheur sincère. Un « oui » à quelques-unes indique qu'on est sur la voie du bonheur et qu'on connaît ce qu'il faut faire pour l'expérimenter. Êtes-vous prêt à estimer votre bonheur ? Alors, répondez honnêtement à chacune de ces questions :

1. En général, ma vie correspond-elle de près à mes idéaux ?
2. Mes conditions de vie sont-elles bonnes ?
3. Suis-je satisfait de ma vie ?
4. Jusqu'à maintenant, ai-je obtenu les choses les plus importantes que je désirais ?
5. Si je pouvais recommencer ma vie, est-ce que je la referais à peu près de la même façon ?

Voici donc une manière simple d'évaluer notre bonheur. Peut-être simpliste, même! Or, c'est bien connu, les scientifiques n'affectionnent pas particulièrement les techniques simplistes. Certains d'entre eux croient que ce qui est ingénu n'est pas valide. Et même s'ils ont tort, des scientifiques sceptiques – ou curieux, selon le point de vue – aiment mettre au point des méthodes sophistiquées pour mesurer tout. Et le bonheur n'échappe pas à ce léger travers!

LES OUTILS DE LA SCIENCE POUR SAVOIR SI L'ON EST HEUREUX

Des ouvrages de référence décrivent la méthodologie vaste et diversifiée en psychologie positive. On y explique quelles méthodes scientifiques permettent de découvrir et de mettre à jour les aspects positifs de la personne. Si ces livres savants ont le mérite de montrer que la recherche en psychologie positive est éprouvée scientifiquement, ils ne sont certainement pas recommandés comme livres de chevet, à moins que l'on soit insomniaque!

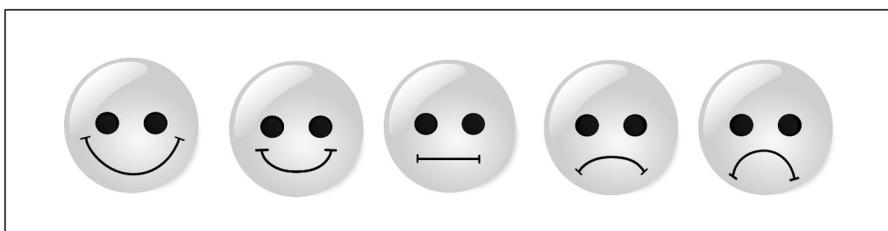
.....

De nombreux outils psychométriques et questionnaires validés sont proposés pour évaluer une panoplie de dimensions de l'expérience positive humaine. *Il y a des tests pour tous les goûts!* Pour n'en nommer que quelques-uns, disons qu'il y a des tests pour savoir si l'on éprouve du bien-être, si l'on possède plus d'intelligence émotionnelle que la moyenne des gens, si l'on est satisfait au travail. Il y en a d'autres pour connaître nos principales forces, pour mesurer notre capacité à être reconnaissants, pour savoir si l'on manifeste plus de sagesse que de folie, si l'on a de l'optimisme à l'égard de notre avenir. D'autres encore permettent de savoir si, malgré les épreuves traversées, on a su développer de la résilience, si l'on est apte à vivre en couple, si nos amis craquent pour notre humour ou nos propos sérieux...

.....

Dans ce domaine, généralement, les outils méthodologiques consistent en des mesures quantitatives. Ces mesures sont prises à partir de questions aux réponses à choix multiples pour savoir, entre autres choses, si l'on est très heureux, moyennement heureux, plutôt malheureux ou très malheureux.

Les questions sont relativement faciles à saisir. Généralement, elles ressemblent à ceci : « Ces jours-ci, diriez-vous que vous êtes très satisfait, satisfait, peu satisfait ou pas du tout satisfait ? » D'autres outils suggèrent de choisir, parmi une série d'expressions faciales, celle qui correspond le mieux à notre état. Alors, à quel visage associez-vous votre état actuel ?



Vous devez ensuite répondre à des questions sur votre âge, votre revenu moyen, votre statut, votre profession, etc., puis votre score est calculé afin d'estimer votre niveau de bonheur, de bien-être et d'intelligence émotionnelle, notamment.

Les chercheurs utilisent ces questionnaires dans des études poussées pour comparer une multitude de variables. Ils examinent, par exemple, les liens entre les émotions positives et la santé, entre le climat d'un pays et le bonheur de ses habitants, entre l'âge des gens et leur satisfaction à l'égard de la vie. D'autres tentent de répondre à des questions telles que : « Est-ce que le bonheur est génétique ? », « Est-ce que l'altruisme favorise le bonheur ? », « Lesquels sont les plus heureux, les jeunes ou les vieux ? ».

Méfiez-vous des statistiques

Les études quantitatives et les statistiques ont ceci d'inouï qu'elles peuvent faire dire presque n'importe quoi aux résultats d'une

recherche. Évidemment, j'exagère. *Disons qu'à moins d'évidences indiscutables, on peut en déduire vraiment une foule de choses !* Les chercheurs patentés le savent – tout comme les gens le pressentent –, et ils tirent parti de leurs résultats pour les « faire parler » avec doigté, finesse et subtilité.

Les statistiques s'accordent donc on ne peut mieux au chercheur qui les interprète. Si celui-ci veut valider une théorie X à l'aide d'une méthode quantitative, maintes fois, il trouvera le tour de réussir.

.....

Lorsqu'une étude sur l'impuissance masculine conclut que 30 % des hommes ont des problèmes d'érection, un chercheur affirmera que « c'est une tragédie » ! Et devant la conclusion que 70 % des femmes ne s'en plaignent pas, un autre chercheur dira que « ce n'est pas si grave, après tout » ! Dans une étude, si l'on cherche à démontrer l'influence du mauvais temps sur le suicide, une proportion de 30 % sera significativement élevée. Au contraire, si on espère prouver que ce facteur n'entre pas en jeu, on prétendra que la même proportion de 30 % de gens qui se suicident par mauvais temps, c'est peu puisque 70 % des gens qui se suicident le font en d'autres circonstances !

.....

Conséquemment, les statistiques qui vont de 30 % à 70 % sont les plus flexibles. Elles sont même particulièrement « complaisantes », c'est-à-dire qu'elles peuvent plus facilement s'adapter aux intentions du scientifique. Ainsi, un chercheur peut proclamer qu'il y a un lien significatif entre deux variables à partir d'une minime différence des résultats obtenus. Quand on y regarde de plus près, on devient sceptique. Une nouvelle découverte scientifique peut laisser pantois, mais attendons quelques mois et des résultats subséquents viendront la contredire ou, du moins, la nuancer.

La psychologie positive n'échappe pas à ce biais. Dans son désir de devenir une « science », elle a bien des choses à prouver.

Elle utilise les statistiques pour mesurer le bonheur et les nombreuses variables (santé, âge, revenu, etc.) qui lui sont associées. Mais peut-on vraiment mesurer le bonheur ? Peut-on conclure que les gens sont heureux parce qu'ils obtiennent un résultat statistique élevé à la question : « Êtes-vous heureux ? » Le présent ouvrage se réfère abondamment à des résultats statistiques qu'il faut considérer avec circonspection. Par exemple, des phénomènes qui relèvent du sens commun peuvent nous échapper. Observez ce schéma qui représente l'état de bien-être de Patrick et de Jean.



Patrick a un niveau stable de bien-être, alors que Jean éprouve un état de mal-être constant, exception faite de moments où il éprouve une euphorie ponctuelle. À votre avis, qui est le plus heureux ? Vous dites Patrick. Vous avez raison. Le sens commun vous donne raison. Cependant, un chercheur ferait le calcul et pourrait affirmer que Jean a une moyenne supérieure, et qu'il est donc plus heureux. Cette moyenne trompeuse ne révèle pas ses états de mal-être fréquents.

Les statistiques fonctionnent à partir de courbes normales et de moyennes. Elles sont peu précises et ne reflètent pas les différences individuelles. De plus, l'un des problèmes, disait le psychiatre italien Ruini Fava, c'est que les gens sont des personnes bien réelles qui sont rarement similaires aux cas types des recherches.

Si la recherche fabule parfois, comment peut-on en apprendre sur le bonheur des gens ? La manière la plus instructive et la plus fiable consiste à les écouter, à les observer dans leur quotidien et à s'intéresser à la façon dont ils s'y prennent pour être contentés ou, au contraire, pour passer à côté du bonheur.

SE TOURNER VERS LES GENS

La recherche en psychologie positive est caractérisée par des procédés rigoureux comparables à ceux utilisés dans les plus sérieuses études sur le comportement humain. Mais, comme nous venons de le voir, cette rigueur n'est pas le gage de la vérité. Lorsque les résultats s'éloignent du sens commun, on peut se permettre de s'en méfier. C'est un jeu auquel les scientifiques se prêtent, mais ce jeu peut finir par nous laisser indifférents.

Or, l'un des problèmes auxquels la recherche en psychologie positive se heurte, c'est que les concepts qu'elle étudie sont difficilement observables. Ce sont des attitudes, des valeurs, des prédispositions. Ainsi n'a-t-elle pas le choix, pour les examiner, de se tourner vers les gens qui éprouvent l'expérience d'être heureux, d'être sains afin de mieux comprendre leur réalité. Le dernier mot leur revient forcément. *La seule façon de savoir si quelqu'un est heureux, c'est de le lui demander !*

Par contre, les apparences peuvent parfois induire en erreur. Si nous demandons à une connaissance comment elle va et qu'elle nous répond : « Bien, merci ! », pouvons-nous dire qu'elle va effectivement bien ? Non, évidemment. Or, si les mots peuvent être des imposteurs, le corps, lui, ne ment pas. Il est généralement – pas toujours – le reflet fidèle de ce qu'une personne éprouve réellement.

Le sourire Duchenne

On a trouvé une façon d'esquiver le biais de ce qu'on appelle la « désirabilité sociale » – c'est-à-dire les informations qu'une personne omet ou ajoute pour paraître acceptable – en mesurant

directement l'expression faciale des gens. *Les chercheurs savent notamment reconnaître un sourire forcé d'un sourire authentique, ou « sourire Duchenne », du nom du médecin français Guillaume Duchenne, qui l'a reconnu pour la première fois au XIX^e siècle.* Alors qu'il menait des recherches sur la physiologie des expressions faciales, il a remarqué que les gens souriaient de deux façons distinctes, l'une étant plus authentique que l'autre.

Lorsque quelqu'un sourit de façon authentique, on peut remarquer d'abord la contraction de son muscle grand zygomatique, celui-là qui soulève les coins de sa bouche. Son muscle orbiculaire des paupières se contracte également : il forme les pommettes des joues et les pattes d'oie autour des yeux. Quelqu'un qui exprime un « sourire non Duchenne » ne tend que le muscle grand zygomatique, donc il sourit avec sa bouche, uniquement. Ses joues et ses yeux n'expriment pas la joie.

.....

On prétend que le sourire Duchenne témoigne d'une émotion de plaisir véritable et spontanée, puisque la plupart des gens ne peuvent contracter volontairement la partie extérieure du muscle orbiculaire des paupières. Une étude des chercheurs américains LeeAnn Harker et Dacher Keltner, de l'Université de la Californie à Berkeley, montre que les personnes ayant un sourire Duchenne aux lèvres sont plus enclines à être satisfaites de leur vie et à éprouver un bien-être général. Au cours de leur existence, elles expérimentent moins de problèmes physiques et psychologiques.

.....

Ainsi, l'expression faciale des gens peut en dire long sur les sentiments qu'ils éprouvent... jusqu'à un certain point, car certaines personnes ont appris à camoufler astucieusement leurs émotions par des stratagèmes corporels. D'ailleurs, nous observons que, dès le jeune âge, les enfants savent dissimuler leurs petits mensonges inoffensifs par des mimiques dignes des acteurs d'Hollywood!

CHAPITRE 5

Les émotions positives

.....

L'effigie de la psychologie positive aux États-Unis est le fameux bonhomme sourire jaune, adopté également par la chaîne de grands magasins Wal-Mart. Monsieur Sourire affiche une expression de contentement un peu naïve, mais par sa bouille parfaitement satisfaite, heureuse et tranquille, il symbolise un personnage empreint d'émotions positives.

.....

On sait que les émotions négatives existent pour nous permettre de survivre. La peur permet d'éviter le danger que représente, par exemple, la rencontre fortuite avec un ours qui se balade à quelques mètres de notre site de camping. Alors, heureusement, notre organisme sait que le mieux à faire – et c'est d'ailleurs un réflexe animal – est de figer et de faire « le mort » parfois pendant de longues minutes où l'on se sent terriblement loin de la maison !

Ainsi, on sait qu'avoir peur ou éprouver de la colère sert à donner des signaux pour rester en vie. Cependant, avant Barbara Fredrickson, l'auteur du livre intitulé *Positivity*, peu de gens s'étaient encore penchés sur la raison d'être de la joie, de la plénitude ou du bien-être. *En quoi est-ce utile d'être heureux ?*

PLUS ON EST POSITIF, PLUS ON AIME L'ÊTRE, PLUS ON AIME L'ÊTRE, PLUS ON LE DEVIENT !

Généralement, on croit que les émotions positives sont simplement une résultante d'une situation vécue positivement. Leur « utilité », s'il en est une, est de nous informer que nous nous trouvons dans un « bon état ». Considérées comme un après-coup, elles joueraient donc un rôle négligeable dans notre bien-être.

Or, Barbara Fredrickson prétend que ces émotions ne sont pas que le reflet d'un bon fonctionnement, mais qu'elles contribuent, en sens inverse, à ce bon fonctionnement. Elles sont en amont *et* en aval de l'expérience positive, c'est-à-dire qu'elles peuvent en être la source et la conséquence. Comment font-elles ? *Nous l'avons vu, les émotions positives effacent les effets des émotions négatives. Elles ont ce qu'on appelle un « undo effect » et la capacité de « remettre en marche » l'état positif.* Les parents utilisent, sans trop le savoir, cet *undo effect* lorsqu'ils donnent un « bécot sur le bobo » à l'enfant qui s'est écorché un genou, ou qu'ils font des plaisanteries pour le distraire de sa peine.

Plus encore, Barbara Fredrickson soutient que l'effet des émotions positives n'est pas seulement immédiat, mais aussi à long terme. Selon sa théorie, être heureux aujourd'hui concourrait à nous rendre heureux demain.

La théorie de la psychologue américaine rappelle une expression consacrée en Amérique du Nord dans le domaine de l'alimentation : « Plus on les aime, plus on en mange, plus on en mange, plus on les aime. » Cette formule de marketing, empruntée aux annonces publicitaires des saucisses Hygrade, a ensuite été employée à toutes les sauces ; en ce qui concerne les émotions positives, cette formule pourrait être traduite ainsi : « Plus on est positif, plus on aime l'être, plus on aime l'être et plus on le devient ! »

.....

Afin d'illustrer son idée, Barbara Fredrickson suggère un exercice. Avant un examen, une épreuve ou une entrevue, dit-elle, rappelez-vous un bon souvenir. Pensez-y une minute, car une seule minute suffit à rendre votre performance meilleure !

.....

Dans *Positivity*, la psychologue américaine présente sa théorie intitulée *broaden-and-build*; *broaden* signifie «élargir» et *build*, «construire». Les émotions positives nous mettent dans un état d'ouverture à l'égard de nouvelles possibilités. Elles *élargissent* nos horizons. À leur tour, ces nouvelles possibilités concourent à l'accroissement de nos ressources et à *construire* notre personnalité.

.....

Dans une étude, Barbara Fredrickson a proposé à des participants de visionner des films montrant des scènes de joie, de peur ou de colère. Ensuite, les participants devaient dresser la liste exhaustive de toutes les choses qu'ils aimeraient faire immédiatement après le visionnement. La conclusion fut éloquente ! Ceux qui avaient vu des comédies avaient systématiquement une plus longue liste d'activités que ceux qui avaient regardé des films effrayants ou choquants.

.....

Toujours selon cette psychologue, il est possible d'accroître nos émotions positives en s'exerçant à en éprouver davantage. Ce serait un genre de « cercle vicieux positif » : une spirale positive se met en branle lorsqu'on vit une émotion positive. Celle-ci va à l'inverse de la spirale négative dans laquelle on est lorsqu'on expérimente une émotion négative, qui entraîne des pensées négatives, qui à leur tour entraînent d'autres émotions négatives, et qu'une plongée en vrille vers le bas s'ensuit.

Les émotions négatives tendent à *rétrécir* nos possibilités de manière à focaliser notre attention sur un nombre restreint d'actions possibles. À preuve, si nous sommes en danger, nous

pensons aux solutions immédiates pour nous en sortir. Biologiquement, notre cerveau réagit rapidement. Nous ne prenons pas le temps de peser le pour et le contre : nous allons droit au but et, dans ce cas, c'est la meilleure chose à faire !

Les émotions positives, elles, sont associées à un processus lent dans lequel plusieurs choix sont considérés. La joie, entre autres, est une émotion diffuse qui entraîne un désir de savourer le moment présent. Il n'y a pas de limites de temps lorsqu'on veut s'amuser. C'est le cas lorsqu'un enfant est plongé dans un jeu captivant et que, malheureusement pour lui, c'est l'heure du dodo. Alors, il s'éternise jusqu'à l'épuisement de... ses bonnes excuses !

La spirale montante

Les émotions positives réduisent les émotions négatives et peuvent même empêcher leur apparition. De plus, elles améliorent la qualité de notre attention et notre capacité à réfléchir. Cela est capital chez les enfants. Transformons les devoirs en jeu et l'enfant apprendra beaucoup mieux. Ajouter du plaisir à la tâche est une tactique éducative efficace. Ce faisant, et de manière générale, les émotions positives fournissent le « carburant » à la résilience psychologique : elles amplifient nos forces personnelles et déclenchent en nous une spirale ascendante vers le bien-être.

Dans une autre sphère, Alice Isen, chercheuse et professeur de psychologie à l'Université Cornell, a montré que la joie éprouvée à recevoir de petites récompenses entraîne des attitudes empathiques. Il y aurait un lien de cause à effet entre les deux. Dans le jargon psychologique, un lien de cause à effet signifie que la première réaction, la joie dans ce cas-ci, en provoquerait une deuxième, soit l'empathie.

.....

Dans l'une de ses études, après avoir laissé de la monnaie dans une cabine téléphonique, Alice Isen a observé l'attitude des gens à la sortie de la cabine. À proximité, une vieille dame – qui était une assistante de recherche – avait échappé des documents au sol. Elle a alors

remarqué que ceux qui trouvaient l'argent, si minime soit le montant, avaient tendance à aider davantage cette dame que ceux qui ne le trouvaient pas.

.....

La conclusion de cette recherche est qu'éprouver de la joie donne envie d'aider son prochain, et aider son prochain rend heureux ! Ainsi de suite. Une fois de plus, c'est une spirale montante.

.....

Une autre recherche menée par Alice Isen et deux collègues de l'Hôpital Henry Ford, Carlos Estrada et Mark Young, a prouvé que les émotions positives accroissent les aptitudes mentales. Pour démontrer la simplicité avec laquelle il est possible de provoquer un *boost* intellectuel, les chercheurs ont demandé à des médecins de faire un diagnostic. L'échantillon était divisé en trois groupes de médecins, chacun étant soumis à une condition différente avant de poser son diagnostic. Le premier groupe recevait une friandise, le deuxième lisait un texte sur la médecine et le troisième était un groupe témoin, c'est-à-dire qu'il n'était soumis à aucune condition particulière. Il en est ressorti que les médecins ayant reçu une friandise se montraient plus créatifs et plus efficaces dans leur tâche que ceux des deux autres groupes !

.....

La multiplication du positif

Ainsi, il semble que plus une personne éprouve des émotions positives, plus elle sera créative et efficace. Cela ne s'arrête pas là. Plus elle sera confiante en elle-même. Et, devinez quoi ? Plus elle s'enrichira ! Lisez l'encadré qui suit.

.....

Edward Diener et Martin Seligman ont montré que les étudiants les plus joyeux durant leurs études devenaient plus riches que les autres une fois sur le marché du travail : ils gagnaient 2500 \$ de plus

annuellement, 20 ans plus tard, que leurs camarades plus austères. Cette différence peut paraître assez négligeable – du moins en ce qui concerne le salaire d'un psychologue clinicien –, mais ces étudiants enjoués étaient également plus aptes à trouver des solutions à un problème, ils performaient mieux dans leur travail et ils étaient plus appréciés par leurs collègues et leurs patrons. Pas étonnant qu'ils en aient reçu les bénéfices et qu'ils aient accédé aux promotions plus enrichissantes!

.....

En vérité, que l'on soit jeune ou vieux, que l'on ait une existence riche ou misérable, les émotions positives contribuent à notre bonheur. *Cela dit, on a avantage à cultiver les émotions positives puisque celles-ci se multiplient sans cesse.* Au bout du compte, elles peuvent transformer notre vie personnelle.

LE BONHEUR À L'AVANT-SCÈNE

Albert Camus – que citait Martin Seligman – pensait qu'une des questions les plus importantes auxquelles tentent de répondre les philosophes, c'est pourquoi, malgré l'absurdité de leur existence, malgré leurs peines et leurs misères, les humains ne mettent pas plus souvent et plus rapidement fin à leurs jours. Le philosophe français portait sans doute un regard cynique sur le bonheur quotidien. S'il était encore vivant, il apprendrait que de nouvelles réponses sont données à cette question.

En effet, malgré le désenchantement qu'ils peuvent éprouver plus ou moins fréquemment et en dépit de la négativité dont ils ont vraisemblablement hérité, il semble que les humains choisissent d'aspirer à une vie heureuse plutôt que de sombrer dans la tentation d'en finir. Ainsi, n'en déplaise à Camus, la majorité d'entre eux – toutes origines confondues – se considèrent comme heureux et satisfaits.

Le bonheur est sans nul doute le sentiment le mieux documenté en psychologie positive. Il est étudié par des scientifiques et des

professionnels de tout acabit. Des éducateurs engagés, des politiciens estimés, des économistes de l'avenir, des psychologues et des sociologues considèrent le bonheur comme un sujet de premier plan dans leurs domaines respectifs.

Qu'est-ce que le bonheur, au juste ?

Qu'a-t-on appris sur le bonheur ? On a appris qu'il s'agit d'un concept aux multiples facettes, complexe et parfois même ambigu. Ruut Veenhoven, un Néerlandais spécialisé en psychologie sociale, s'en moque gentiment en déclarant qu'il souffre d'une « confusion conceptuelle chronique ». L'immense recension des écrits qu'il a faite sur la question révèle jusqu'à quel point on ne s'entend pas sur cet état, pourtant si agréable.

Pour mieux comprendre ce qu'est le bonheur, disons que, généralement, on l'exprime par des sensations positives – « Je me sens bien » –, qui se rapportent au lien émotions / corps. Il peut aussi s'exprimer par des sentiments positifs – « Je suis satisfait » –, qui concernent davantage le lien émotions / esprit. Dans les faits, ces distinctions ne sont pas si nettes. En théorie, on distingue une sensation (état physiologique), une émotion (état affectif organique) et un sentiment (état affectif de l'esprit), mais dans la réalité, il est impossible de trancher au couteau ces différentes réalités. Lorsqu'on aime, par exemple, on éprouve ce sentiment de manière globale et diffuse.

Ainsi, lorsque nous disons : « Je suis heureux », il se passe des choses insaisissables qui viennent à la fois de notre cœur (dimension émotionnelle), de notre tête (dimension rationnelle) et de notre corps (dimension physique). Nous éprouvons cette réalité sur le plan affectif (nous ressentons de la joie), nous lui donnons un sens (nous nous disons que nous sommes contents) et notre corps s'excite (nous sentons des fourmis dans nos jambes, nous avons besoin de bouger, de sauter de joie). Et tout ça se passe en un instant fugace.

On sait de plus que le bonheur n'est pas un phénomène statique qui existe « pour de bon » chez certains ou qui n'existera

jamais chez d'autres. Les gens que l'on voit heureux ont leurs *down* comme les gens malheureux ont leurs *high*. En ce sens, le bonheur n'est pas une propriété, comme une chose qu'on possède ou qu'on ne possède pas.

.....

Dans ce livre, on distingue les gens heureux des gens malheureux, mais cette distinction est strictement théorique. Nous ne rencontrerons jamais dans la rue une « personne heureuse » au même titre qu'on rencontrerait un Chinois ou un Sénégalais. Le bonheur est nécessairement un métissage, c'est-à-dire un « croisement » de sentiments plus ou moins agréables. Certains éprouvent des sentiments agréables plus souvent et plus intensément que d'autres, tout simplement.

.....

Comme je le mentionnais un peu plus haut, le bonheur est essentiellement subjectif. C'est une expérience intime ; aussi, quiconque veut la partager avec autrui peut se heurter à des difficultés concrètes. Les mots ne suffisent pas. Ils sont futiles et ne sont pas d'une grande aide. Comment décrire le bonheur d'être en vacances ? Par un grand soupir de réconfort ! Comment un enfant exprime-t-il le plaisir d'être caressé, sinon en gazouillant ? Il n'y a pas de lexique du bonheur et tenter de l'exprimer en paroles peut, par moments, nous paraître vain.

Le bonheur est un amalgame de facteurs qui s'entremêlent, un peu comme une toile d'araignée qui se tisse au fil des heures et des journées et qui façonne nos états d'âme. Il y a autant de façons de vivre le bonheur et de le partager que d'instantanés particuliers vécus par des personnes uniques sur cette terre. Néanmoins, généralement, cette expérience est manifeste. Le bonheur, ça se voit ! L'expression du visage a son propre langage qui ne ment guère. Pourtant, cela n'est pas nécessairement un accès direct à l'univers émotionnel, puisque tout le monde sait aussi qu'on peut duper les autres en affichant un large sourire alors qu'on est profondément déçu.

Le bonheur n'est pas une chose tangible que l'on peut observer comme la vitesse de la chute d'un objet ou les réactions chimiques de liquides en interaction que l'on étudie en science exacte. C'est une synthèse des multiples dimensions de notre être. Somme toute, le bonheur est une condition globale dont la compréhension est difficilement saisissable. *Il semble qu'il soit plus simple de l'éprouver – et c'est une chance – que de le comprendre.* Dans les chapitres qui suivent, je tenterai tout de même de le tourner et de le retourner dans tous les sens afin de vous donner des moyens de mieux le vivre.

CHAPITRE 6

La biologie du bonheur

L'une des découvertes notables au sujet des émotions, c'est que le cerveau est centré sur les aspects négatifs. Il y a une *biologie du malheur*. Cette découverte est de la plus haute importance. Nous avons ainsi découvert comment l'humain a appris à moduler son attention vers ce qui va mal. En quoi est-ce utile de le savoir? Grâce à cela, nous connaissons dorénavant les procédés hormonaux et cognitifs qui sont, par exemple, à l'origine de la peur et de la colère. Eh bien, si l'humain sait comment fixer son attention sur le négatif, il y a de fortes chances qu'il sache apprendre à faire le contraire! *La biologie du bonheur est au seuil de découvrir ce qui fait tourner notre attention vers ce qui va bien et ce qui nous rend heureux.*

Avant de faire la lumière sur les molécules dont la vocation est de générer du «bonheur brut», examinons les activités cérébrales associées au malheur.

NOS ANCÊTRES ET LE CERVEAU CATASTROPHIQUE

La biologie du malheur s'est enracinée dans les gènes de nos ancêtres lointains qui ont survécu, mieux que d'autres, aux conditions précaires de leur époque. Chasseurs et pêcheurs, ils ont, comme nous l'avons vu, développé un réflexe les mettant en alerte face aux menaces de leur environnement. Il leur fallait prévoir le pire et être prêts à combattre l'adversité. On peut penser que, parmi nos ascendants, ceux qui ont réussi à subsister avaient

génétiquement davantage cette propension à se focaliser sur le danger afin de l'éviter.

.....

Des études sur le fonctionnement du cerveau montrent que, lorsque des individus regardent des images agréables, par exemple des dauphins qui nagent paisiblement ou des paysages de nature, une partie du lobe frontal s'active. À l'opposé, lorsque des images désagréables sont présentées, comme un oiseau couvert de pétrole ou un soldat défiguré, des parties plus primitives du cerveau sont animées. Cette observation va dans le sens de la thèse selon laquelle le potentiel cérébral permettant de repérer les éléments négatifs de l'environnement se serait développé très tôt dans l'évolution de l'humain.

.....

Conséquemment, notre cerveau aurait été façonné de manière à anticiper les événements menaçants pour s'en protéger et assurer la survie de notre espèce. En accord avec cette conception, dans le monde animal, incluant l'espèce humaine, les réponses négatives aux événements seraient plus rapides, plus fortes et elles reviendraient plus facilement à la mémoire, de telle sorte qu'elles nous marqueraient davantage et seraient plus difficiles à réprimer que les réponses positives.

Martin Seligman avance que nous possédons un *cerveau catastrophique*. Le hic, c'est que, de nos jours, les bêtes sauvages ne se promènent plus dans les parages. L'anticipation du danger est donc proportionnellement beaucoup plus élevée que les risques réels de danger. *S'il est vrai que les processus cognitifs basés sur la peur ont permis la survie de notre espèce, ils sont néanmoins devenus inadaptés à la vie moderne.*

L'amygdale, la peureuse

Vous pensez être seul dans une chambre quand, soudain, vous entendez une voix derrière vous. Vous ressentez alors une grande frousse. Jonathan Haidt – professeur associé de psychologie à

l'Université de la Virginie et auteur du livre intitulé *The Happiness Hypothesis* – explique que la réaction forte et rapide provient de l'amygdale. Il ne s'agit pas ici de l'organe situé dans la gorge qui, lorsqu'elle est infectée, peut donner une douloureuse amygdalite. L'amygdale qui est en cause est un groupe de neurones du cerveau en forme d'amande – d'où son nom – situé dans le lobe temporal, en avant de l'hippocampe. Elle fait partie du système limbique. *L'amygdale est responsable de l'expression des émotions, en particulier la peur et l'agression.*

Un dixième de seconde seulement est nécessaire à l'amygdale pour comprendre ce qui se passe et y réagir. Or, affirme Jonathan Haidt, aucun système cérébral équivalent n'existe pour les « alertes positives ». Pour en donner une idée, on estime à une ou deux secondes le temps requis pour prendre conscience qu'un repas est savoureux ou qu'une personne est attirante.

Le biais négatif

Cet automatisme, aussi nommé le principe du biais négatif, est responsable de la réaction automatique de notre cerveau par rapport à certaines circonstances générant de la peur. Des exemples du biais négatif ont été remarqués dans le monde des transactions financières et des jeux de hasard par les chercheurs Daniel Kahneman, Prix Nobel et professeur à l'Université Princeton, et Amos Tversky, de l'Université Stanford. Il semble que le plaisir de gagner un montant d'argent soit significativement moindre en intensité que la douleur associée à la perte d'un même montant. De même, nous savons tous que nous sommes plus sensibles à une maladie grave qu'à un état de bonne santé physique.

.....

Plusieurs autres évidences montrent comment le négatif s'imprègne profondément dans la psyché humaine. Il n'est pas rare que nous nous souvenions plus nettement des ratés que des réussites d'autrui et parfois de nous-mêmes ! C'est aussi en ce sens que les chercheurs Paul Rozin et Edward Roysman font remarquer que, socialement

parlant, une seule offense peut miner la réputation d'une personne ou que 25 actes d'héroïsme sont nécessaires pour compenser un seul crime qu'elle aurait commis ! Le négatif fait une empreinte dans l'esprit de l'humain qu'il est difficile d'effacer.

.....

Comment cela se passe-t-il dans notre cerveau ? L'auteur Joseph LeDoux, dans son livre sur le cerveau émotionnel⁸, explique que nous possédons deux types de mémoires émotionnelles. *Le premier type de mémoire suit des chemins qui prennent l'information directement de l'amygdale. C'est un système de réponse rapide qui prend un itinéraire qu'on appelle « low road » (route basse) qui n'est pas contrôlé par la conscience. L'amygdale permet de donner des réponses immédiates, comme un coup de pied à un agresseur, avant que d'autres parties du cerveau aient la chance de réagir. Le deuxième type de mémoire est traité par l'hippocampe et le néocortex. Il suit l'itinéraire de la « high road » (route élevée) qui est contrôlé par la conscience. Conséquence : il est moins rapide.*

À ce sujet, les chercheurs Charles Snyder et Shane Lopez ajoutent que les émotions négatives, comme la peur, sont traitées de façon plus complète par notre cerveau. Leur encodage émotionnel se fait par des circuits cérébraux différents et plus nombreux que ceux des émotions positives et n'atteint pas le niveau de conscience de la personne ; ainsi, l'expérience de la peur n'a pas à être renouvelée pour laisser une trace. L'encodage des émotions positives, par exemple l'espoir, nécessite un processus cognitif conscient qui s'accroît au fil de nos expériences de vie.

Le caillou dans la chaussure

Dans un article intitulé « The bad is stronger than the good », le psychologue américain Roy Baumeister et ses collaborateurs soutiennent que « le mal est plus fort que le bien ». Ce principe est

8. Joseph LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, New York, Simon & Schuster, 1996.

reconnu. Il s'agirait d'une tendance universelle et les exceptions à cette règle sont rares. Ces faits biologiques peuvent-ils expliquer l'attention portée au négatif, mais aussi l'insouciance à l'égard des événements heureux ? Il semble que ce soit le cas.

Lorsque la vie va rondement, sans anicroche, l'être humain semble fonctionner sur un « pilote automatique ». En réalité, la vie va généralement « comme elle se doit ». Les événements positifs ou neutres sont omniprésents, et lorsque des incidents surviennent, ceux-ci contrastent avec le « positif routinier ».

.....

Lorsque nous nous baladons à la campagne, nous sommes dans cet état de « positif routinier » et nous ne redevenons pleinement conscients de ce qui se passe autour de nous que lorsqu'un incident se produit, par exemple lorsqu'un caillou dans notre chaussure vient déranger notre promenade. Ce caillou nous informe qu'il se produit quelque chose de désagréable et que nous devons modifier notre comportement – le retirer de notre chaussure – pour mettre fin à l'inconfort.

.....

Par contre, la joie – la seule émotion positive sur les six émotions universelles ! – ou le sentiment d'être heureux nous informe simplement que... « tout va bien ». Que nous ne devons rien changer pour maintenir cet état. *Ainsi, les événements suscitant des émotions positives sont moins marquants parce qu'ils n'entraînent pas que l'on change quoi que ce soit à nos habitudes.* Pourtant, ces émotions sont bien réelles.

LA FORCE DU NOMBRE ET LE POSITIF

Sauf à de rares occasions, que retrouve-t-on à la une des quotidiens ? Des mauvaises nouvelles. Des soldats éprouvés par une guerre interminable, un feu ravageur en forêt, une usine polluante, une tuerie dans une école primaire, un piéton heurté

mortellement par un automobiliste ivre... Ces mauvaises nouvelles font aussi les manchettes des bulletins télévisés. Elles ne sont toutefois pas représentatives du sens véritable de l'« actualité quotidienne », puisqu'il semble qu'il y ait beaucoup plus d'événements heureux dans une journée que de drames. Bref, si le mauvais est plus fort que le bon, le bon, lui, survient plus fréquemment.

Voilà une chance puisque, par la force du nombre, le bon peut triompher du mal, prétendent les chercheurs américains Shelly Gable et Jonathan Haidt. *Dans une semaine typique, les bonnes choses et les expériences positives dépassent, en nombre, les mauvaises expériences.* En fait, on peut s'attendre à ce que les événements positifs se produisent trois fois plus souvent que les négatifs, sans compter les événements neutres qui sont, eux aussi, très fréquents.

Bien que l'impact d'un événement positif soit ténu, s'il est pris de façon isolée, son effet à long terme, grâce à l'accumulation d'événements positifs, peut être potentiellement plus important que celui des événements négatifs, moins fréquents.

.....

Pour confirmer l'hypothèse de l'impact à long terme des événements positifs, les chercheurs LeeAnn Harker et Dacher Keltner, de l'Université de la Californie à Berkeley, ont codifié les expressions faciales de jeunes collégiennes dans leur album de finissants. Ils ont découvert une corrélation significative entre l'expression d'émotions positives et leur bien-être psychologique 30 ans plus tard. Si l'on se fie à cette étude, les filles qui sourient davantage à 16 ans deviendraient plus heureuses dans leur vie adulte que les autres. Cette hypothèse indique que le bonheur est une question de rapport proportionnel : plus on est heureux dans le présent, plus on court la chance de l'être dans l'avenir.

.....

Avez-vous le bon ratio ?

Selon le « ratio de John Gottman⁹ », pour qu'un couple dure, il doit être entretenu par plus de positif que de négatif, plus précisément dans une proportion de 5 pour 1. Pour une plainte, il faut cinq compliments ! Chaque jour, Madame devrait dire cinq mots gentils pour chaque reproche. Monsieur devrait semer des douceurs par-ci par-là comme « Je t'aime » et « Tu es belle » pour compenser un « Je n'aime pas ta mère ! ». Sans cela, le couple risque de prendre fin. Le psychologue américain John Gottman peut prédire avec 90 % d'exactitude si un couple finira par divorcer après quelques minutes d'interaction entre les deux partenaires. Observons nos proches, nos amis... et notre propre couple, et faisons nos prédictions !

C'est assez élémentaire, chez les couples heureux qui survivent au fil des ans, les partenaires expriment proportionnellement beaucoup plus d'affection que d'hostilité. De ce fait, la qualité et la durée d'une relation augmentent non seulement si l'on réduit les occasions de se disputer, mais aussi lorsqu'on multiplie la fréquence des beaux moments vécus ensemble et des choses agréables à entendre pour l'oreille.

Ce qui vaut pour les couples vaut aussi pour chaque individu. *Barbara Fredrickson considère que la spirale montante positive est enclenchée dans la mesure où une personne connaît un ratio critique de trois fois plus d'affects positifs que de négatifs. À ce ratio et au-dessus, cette personne s'épanouit ; en deçà, elle dépérit. C'est la frontière décisive entre le bonheur et la détresse.*

LA DOPAMINE, L'HORMONE DU BIEN-ÊTRE

Le ratio d'émotions positives illustre comment le cœur et l'esprit ont besoin de bonnes choses pour survivre. À son tour, le corps produit alors une nourriture affective – la dopamine, un

9. John Gottman, *Les couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite*, Paris, Éditions Jean-Claude Lattès, 2000.

neurotransmetteur – nécessaire au bien-être. Cela n’a rien d’ésotérique. Il y a effectivement une biologie du bonheur.

Les recherches ont permis de découvrir que la dopamine pouvait être responsable de notre sensation de bien-être. Cette hormone – qui joue le rôle de stimulant des fonctions assurant la circulation sanguine – est sécrétée naturellement par notre corps et produit un état stimulant lié au plaisir.

Chez les animaux, elle est libérée lorsque ceux-ci accomplissent quelque chose qui va dans l’intérêt de leur évolution en tant qu’espèce. Lorsqu’ils se nourrissent ou qu’ils ont des relations sexuelles, cette hormone est relâchée en réponse à une commande du cerveau et circule dans le sang, de telle sorte qu’ils éprouvent une forte sensation de plaisir. La dose de dopamine agit comme un renforçateur qui motive l’animal à reproduire ces comportements.

Il semble que les humains, ces « bêtes sophistiquées », sécrètent aussi cette hormone lorsqu’ils mangent de bons plats cuisinés et qu’ils font l’amour, mais également dans des circonstances qui ne sont pas charnelles, par exemple lorsqu’ils s’amuse, se prélassent, écoutent de la musique agréable, s’émerveillent devant un coucher de soleil, obtiennent une promotion, fréquentent des amis ou trouvent un bon partenaire de vie.

VOIR LA VIE AUTREMENT GRÂCE À LA SÉROTONINE

À y regarder de plus près, il semble que le corps produise tout ce qu’il faut pour que nous soyons heureux. Si la nourriture et le sexe fournissent des occasions de percevoir ces hormones à l’œuvre, une autre activité, l’exercice physique, est la championne dans ce domaine.

.....

Depuis mon adolescence, je m’entraîne. À 50 ans, c’est une drogue ! Un matin sans exercice physique et je me sens tendue. Qu’est-ce que je fais ? Je fais du jogging pendant 30 minutes et quelques

abdominaux, ainsi que des exercices légers de musculation. Au retour du travail et le week-end, je tente de garder ma forme en faisant du sport et du plein air. L'exercice me rend littéralement heureuse. Une trop longue période sans exercice, et des symptômes physiques apparaissent : maux de tête, courbatures, fatigue...

.....

Les gens qui s'entraînent physiquement secrètent différentes hormones, dont la dopamine, comme je viens de le mentionner, mais aussi de la sérotonine. Les sportifs connaissent bien son effet euphorisant. Comment cela se produit-il dans notre corps ? Un mouvement physique intense donne un signal au cerveau qui, lui, commande une réaction chimique : la sécrétion d'hormones vouées au plaisir. Ces substances ont la fonction de neutraliser l'effort physique exigé. Même après l'exercice, les hormones demeurent dans notre organisme, qui ressent leurs effets un bon moment.

Faire régulièrement de l'activité physique favorise la production de dopamine et de sérotonine, qui procurent une sensation de bien-être général et d'euphorie. Mais ce n'est pas tout. La libération de ces molécules influe sur notre façon de percevoir la réalité. *À la suite d'un exercice physique intense d'au moins 30 minutes, nous ne voyons plus la vie de la même manière.*

De ce fait, lorsque rien ne va, je vous suggère un remède infaillible : l'exercice physique. Grimpez une montagne, roulez à vélo, allez courir, jouez au basket avec vos enfants ou faites des longueurs à la piscine. Lorsque vous faites face à des situations déplaisantes, par exemple un conflit au travail ou une dispute à la maison, ou lorsque vous vivez une expérience nouvelle ou encore lorsque vous êtes devant un défi à relever, la première chose à faire est de libérer la tension et de retrouver l'équilibre du corps, du cœur et de l'esprit. Pour ce faire, une façon simple est d'accomplir une activité intense qui produit en contrecoup une énergie affective favorable. On est ensuite disposé à voir les choses autrement et à trouver des solutions fécondes.

Certains hommes ont ce réflexe, pensez-vous. Ils préfèrent une partie de tennis à une discussion en tête à tête. Vu sous ce jour, il peut être approprié de se mettre dans un bon état mental avant d'aborder des sujets épineux. Il n'est pas toujours opportun de se dire ses quatre vérités n'importe quand. Il est préférable de se retirer lorsqu'on bout intérieurement et qu'on ne voit plus clair. Un temps de recul peut faire la différence entre une discussion stimulante et un fiasco relationnel.

La dopamine et la sérotonine transforment l'impression que tout est noir et sans issue. Ces hormones nous aident à relativiser nos soucis et à voir les choses sous une meilleure perspective. Physiologiquement, elles diminuent la peur et la panique. Elles contribuent au bon sommeil et nous rendent plus sociables. Incroyable, non ? On se sent plus enthousiaste, détendu, intéressé par le contact avec autrui. On se sent un peu mieux ou même beaucoup mieux dans notre peau. Ce qu'il y a de merveilleux dans toute cette affaire, c'est que l'exercice est un « remontant » naturel à 100 % !

Du bonheur en capsule... à quel prix ?

La réaction hormonale produite lors d'un exercice physique peut aussi être stimulée artificiellement. Médicament phare des années 1990, le Prozac a été surnommé la « pilule du bonheur ». Il est vrai que ce comprimé a été l'un des plus prescrits dans le monde, notamment dans le traitement de la dépression, car il aide à améliorer l'humeur.

Le Prozac se compose de fluoxétine, une substance qui a la particularité d'augmenter la concentration de sérotonine dans les neurones du cerveau. Il semble en effet que les patients dépressifs aient une densité moindre de sérotonine dans le liquide céphalorachidien. *Toutefois, la facilité n'est pas sans coût : le médicament peut avoir des effets indésirables dont le nombre et la nature ont de quoi en décourager la consommation.* Les effets indésirables du Prozac les plus fréquemment indiqués sont l'anxiété ou la nervosité, la baisse d'appétit, la diarrhée, la fatigue ou la faiblesse

physique, les maux de tête, les nausées, la somnolence, la transpiration accrue, les tremblements et les troubles du sommeil. Qui a besoin d'être si mal en point !

D'autres substances provoquent de la dépendance. Citons en exemple la nicotine qui entraîne une augmentation de la « transmission dopaminergique », une expression compliquée qui signifie qu'elle libère de la dopamine. Ayant une action qui lui ressemble, la cocaïne provoque l'inversion d'un processus appelé la « recapture » de la dopamine. Ce faisant, elle empêche le corps de diminuer les effets de la dopamine. Un cocaïnomanie éprouve ainsi beaucoup de plaisir, plus longtemps. Le consommateur de nicotine ou de cocaïne peut difficilement s'empêcher d'en vouloir toujours, et toujours davantage. Mais ce n'est pas nécessairement une bonne chose, car une surutilisation de la dopamine dans le cerveau engendrerait des perturbations de la pensée et des émotions qui, elles, peuvent finir par abîmer sérieusement l'organisme.

Le bonheur artificiel

Le « bonheur artificiel » n'est donc malheureusement pas réservé aux prescriptions médicales. D'ailleurs les jeunes savent où s'en procurer facilement. *Certains produits sont même accessibles sur les tablettes, à la pharmacie du coin. Wake-up et potions magiques, dit-on !* De plus en plus répandues dans le monde, ces « drogues légales » se présentent souvent sous forme de boissons énergisantes qui donnent le même effet de bien-être et d'euphorie que l'ecstasy.

L'ecstasy est une drogue prohibée vendue sur le marché noir et dans des soirées raves. Elle est vendue sous forme de capsules, que les jeunes consomment modérément au début, mais comme la tolérance s'installe rapidement, il est tentant d'augmenter les doses à l'usage. Compte tenu du fait que cette drogue de synthèse contient plusieurs types de psychotropes et d'autres stimulants comme la caféine, des anabolisants (testostérone) et des analgésiques, il est difficile de prédire de façon précise ses effets. Les consommateurs reconnaissent qu'elle contribue à leur désinhibition, qu'elle leur donne la sensation d'être en forme. Elle

les stimule, les détend et augmente leur confiance en eux. Elle est également réputée pour faciliter les relations entre les personnes, d'où son surnom de « pilule de l'amour ». Une seule capsule d'ecstasy, et on a l'impression de devenir la « meilleure personne du monde » : hypersociable, hypersensible, hypereuphorique !

Néanmoins, l'ecstasy demeure responsable d'un certain nombre d'effets désagréables – on parle alors de *bad trip* – dont les symptômes à court terme seraient l'augmentation de la tension artérielle, l'accélération du rythme cardiaque, la contraction des mâchoires, les crampes musculaires, l'hyperthermie, la déshydratation, les nausées ainsi que des effets à moyen terme tels que l'angoisse, la dépression et la fatigue intense, qui seraient attribuables au manque de sérotonine. Ce n'est pas tout ! Les problèmes les plus sérieux sont certainement les effets de la drogue sur le fonctionnement à long terme du cerveau. La consommation répétée d'ecstasy entraînerait une destruction des terminaisons sérotoninergiques et dopaminergiques, qui peuvent provoquer de l'insomnie, des tics, des tremblements, des infections, des troubles mentaux, des problèmes de concentration et de mémoire, sans oublier la dépendance psychique, ou encore la cirrhose et la maladie de Parkinson.

À bien y penser, faire du sport est beaucoup plus éreintant que d'ingurgiter du Prozac ou de l'ecstasy, mais c'est totalement naturel et sans effets indésirables !

CHAPITRE 7

Le bonheur : inné ou acquis?

.....

Si vous voulez savoir si Jean sera heureux dans 10 ans, ne considérez pas le fait qu'il est un homme d'affaires prospère, qu'il possède une luxueuse maison secondaire, qu'il a la plus belle et merveilleuse conjointe et deux enfants adorables. Demandez-lui s'il est heureux maintenant. Le bonheur actuel est le meilleur prédicateur du bonheur futur.

.....

Mauvaise nouvelle pour les gens malheureux ! Si le corps produit des hormones associées au bonheur, cela signifie que nous naissons avec un potentiel naturel à être heureux. Il n'y a qu'un pas à franchir pour présumer que les gens favorisés génétiquement – dont le système cérébral produirait plus de ces « substances de bien-être » – sont plus heureux que les autres.

Eh bien, c'est plutôt... exact ! *Cela reste à être prouvé hors de tout doute, mais il semble que l'héritage génétique surpasse tous les autres facteurs liés au bonheur.* Des gens naissent avec ce « don injuste accordé au berceau », comme le formule le D^r Robert Emmons. Ils possèdent des dispositions qui font qu'ils ne ressentent pas instinctivement l'angoisse et la douleur de vivre. Des veinards naissent en voyant « le beau et le bon » là où d'autres voient « le laid et le mauvais ».

LE SET-POINT DU BONHEUR

Chaque individu a ce qu'on appelle un « set-point » concernant le bonheur, c'est-à-dire un plateau duquel il ne pourrait aller au-delà ni en deçà. Celui-ci serait déterminé comme l'est la taille d'un individu. On naît petit, grand, costaud ou maigrichon, comme on naît prédisposé ou non à être heureux. Les gens qui font de l'embonpoint malgré un régime alimentaire draconien comprennent bien cette forme de réglage préétabli qu'il est difficile de contrôler à volonté.

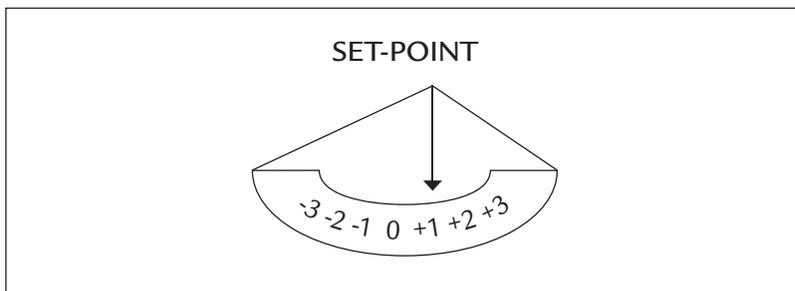
De nombreuses études semblent soutenir l'hypothèse de la prédisposition au bonheur. Nous aurions hérité d'un niveau de bonheur prédéterminé génétiquement qui serait relativement stable au cours de la vie. Certains coups du destin pourraient modifier temporairement ce niveau, mais l'être humain aurait une tendance qui le ramènerait vers son niveau « inné » de bonheur.

David Lykken, qui enseigne aux départements de psychologie et de psychiatrie de l'Université du Minnesota et travaille depuis plusieurs années sur la prédisposition au bonheur, a élaboré ce concept du *set-point*. Il le définit comme une forme de programmation chronique du niveau de bonheur. Ainsi, à la suite d'un événement positif ou négatif, nos réactions s'émoussent et perdent leur pouvoir.

Ce chercheur suggère l'image du gyroscope pour illustrer ce mécanisme interne. Qu'est-ce qu'un gyroscope ? Scientifiquement parlant, c'est un appareil destiné à fournir une direction invariable par rapport à un repère absolu par la rotation rapide d'un corps autour de son axe. En des mots simples, notre gyroscope intérieur a été programmé de manière que nous retrouvions l'équilibre affectif – que nous reprenions pied – même si nous avons vécu des événements qui nous ont chavirés. Il permettrait de s'ajuster à moyen terme à une circonstance déstabilisante, comme peut l'être la disparition cauchemardesque d'un enfant ou l'annonce d'une maladie incurable.

Alors qu'il faisait la promotion de cette théorie voilà 10 ans, David Lykken en aurait tiré une conclusion qu'il aurait fort regrettée et qu'il a démentie par la suite : « Il semble qu'il soit aussi futile

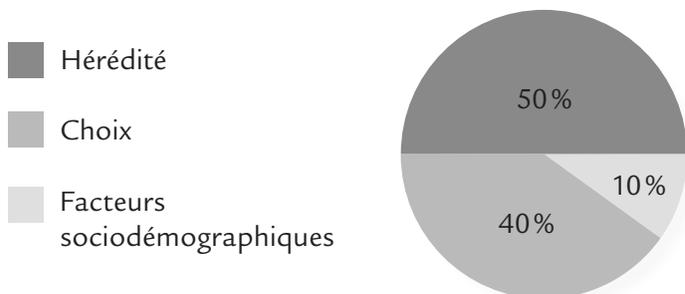
d'essayer d'être plus heureux que d'essayer de grandir lorsqu'on est adulte. » Depuis, les chercheurs soutiennent qu'il est en fait possible de modifier notre niveau de bonheur. Comme dans le cas du gabarit d'une personne, la programmation génétique représenterait moins un point fixe qu'un champ ou un registre à l'intérieur duquel notre état de bien-être oscille.



Ainsi, le *set-point* n'est pas une malédiction dont on ne peut être dépouillé. On peut devenir plus heureux, mais on peut aussi devenir plus malheureux. On peut éprouver les émotions positives ou négatives plus souvent, plus intensément, et les exprimer davantage.

LE PARADOXE DU BIEN-ÊTRE

Dans la majorité des écrits, on illustre les principaux déterminants du bien-être par une tarte à trois pointes. La plus grosse pointe va à l'hérédité, qui vaut 50 % de l'état de bien-être d'un individu. Les choix que nous faisons valent 40 %. Les facteurs sociodémographiques, eux, valent à peine 10 %. Des miettes !



Parlons-en de ces miettes ! Comparons Eugénie et Patrick. Eugénie est une concierge immigrante de 55 ans, analphabète avec un surplus de poids apparent. Patrick est un architecte français de 35 ans qui fréquente les clubs de golf les plus prestigieux. Les prédispositions au bien-être d'Eugénie n'ont rien à voir avec ses quelconques conditions existentielles, pas plus que le train de vie édifiant de Patrick n'entre en ligne de compte lorsqu'il s'agit d'estimer son bien-être.

Aussi renversant que cela puisse paraître, les variables socio-démographiques ont autant d'influence qu'une chiquenaude sur le biceps d'Hercule. *Ainsi, l'âge, le revenu, l'état civil ou le degré d'instruction, entre autres, ne sont responsables que de 10 % du bien-être.* Voilà la plus grande découverte sur le bonheur, après celle de l'importance de la génétique.

Le bonheur se fout de tout ou presque ! Ce phénomène inattendu est appelé le « paradoxe du bien-être », selon une expression introduite par Daniel Mroczek, un chercheur de l'Université Purdue. Ce n'est pas que les conditions de vie ne sont pas importantes, alors qu'on s'attend à ce qu'elles le soient. Ne pas avoir suffisamment d'argent pour payer les mensualités est inquiétant ; vieillir peut être une source de découragement. Mais le bien-être réside plus que tout dans l'état d'esprit de la personne qui vit ces conditions.

Les événements de la vie ne sont pas des miettes

Si nous affirmons que les conditions de vie n'influencent pas le bonheur, c'est parce que des milliers et des milliers de recherches ont étudié les liens entre les données sociodémographiques et les facettes du bien-être, et que celles-ci n'ont pas été concluantes. Par contre, certains croient à tort que la portion de tarte de 10 % englobe tout de l'environnement physique et circonstanciel. *Or, il ne faut pas confondre les données sociodémographiques avec les événements de la vie. Ceux-ci ne valent certainement pas des miettes !*

.....

Une étude du professeur Philip Zimbardo, de l'Université Stanford, ne peut évoquer plus cruellement l'influence des événements sur les attitudes des gens. Vous avez peut-être entendu parler des horribles sévices que des soldats américains ont infligés à des prisonniers irakiens lors de la guerre qui a suivi l'attentat du 11 septembre. L'étude de Philip Zimbardo a montré que les circonstances de la guerre ont fait que de « bons » soldats américains, laissés à eux-mêmes dans un environnement cauchemardesque, sont devenus des « monstres ».

.....

La folie d'Hitler, le génocide rwandais, les séismes et les typhons enseignent que nous avons peu de pouvoir sur les circonstances, et que celles-ci peuvent anéantir des vies. L'influence des événements n'intervient pas que lors des drames planétaires. Elle est omniprésente. Nous réagissons bien différemment selon les circonstances, les jours de la semaine ou même les moments de la journée. Un vendredi après-midi, nous quittons le bureau l'esprit en congé et de bonne humeur. Nous arrêtons à l'épicerie et, à la sortie, nous prenons la peine d'aider une vieille dame à porter ses paquets jusqu'à la voiture. Le lundi suivant, à l'heure du lunch, nous faisons un tas d'achats à la course afin d'assister à une réunion importante à 13 heures. En sortant du magasin, du coin de l'œil nous remarquons bien la dame âgée, mais intérieurement, nous nous disons : « Je passe mon tour... au suivant ! »

Le pouvoir sur 40% de notre vie

Concernant le bonheur, la question capitale demeure : sur quoi avons-nous du pouvoir ? *Près de la moitié de notre existence, soit 40 %, repose non pas sur les événements eux-mêmes, mais sur la façon dont nous y réagissons et, conséquemment, sur les choix que nous faisons.*

Cette portion de tarte est considérable puisque, chaque jour, nous accomplissons des gestes qui orientent notre vie, des plus banals – manger du chocolat, recevoir des amis à dîner, faire les courses, regarder le petit écran – aux plus cruciaux – choisir notre

profession, avoir un enfant, accepter une intervention chirurgicale. Parfois, nous choisissons de faire les choses qui vont dans le sens de notre épanouissement – chercher le soutien d’amis, bien nous nourrir, lire –, mais à d’autres occasions, nous prenons des décisions qui vont à l’encontre de ce dernier – ruminer, boire de l’alcool à l’excès, faire des achats compulsifs.

En d’autres mots, nous avons du pouvoir sur ce que nous semons – les bonnes ou les mauvaises graines – et sur ce que nous récoltons. Voilà pourquoi la vie à laquelle nous aspirons et notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons doivent être prises en compte dans l’estimation de notre bonheur. La raison d’être de ce livre est en grande partie de vous aider à prendre la responsabilité de cette portion de la tarte pour être heureux.

DITES-MOI QUI VOUS ÊTES ET JE VOUS DIRAI SI VOUS ÊTES HEUREUX!

Nos choix et les événements de notre vie peuvent peser dans la balance lorsqu’il est question de bien-être. Néanmoins, voici une autre découverte cruciale en lien avec l’hérédité : le bonheur est un phénomène relativement stable au fil des ans parce que cette stabilité – le *set-point* – repose davantage sur les caractéristiques individuelles que sur les facteurs circonstanciels. Comme l’énonçait Aristote, « le bonheur dépend de qui nous sommes ».

Être heureux est une question de personnalité! Comment définit-on la personnalité? C’est la façon singulière dont une personne perçoit les choses, ce qui détermine aussi la manière dont elle agit. C’est la touche personnelle de chacun. Ce qui nous fait dire d’un de nos bons amis : « C’est bien lui, ça! » lorsque nous entendons une anecdote à son sujet. C’est ce que notre mère insinue lorsqu’elle se targue de nous connaître si bien, comme si elle « nous avait tricotés »!

Les recherches en psychologie nous ont amenés à penser que la personnalité est une constante, c’est-à-dire qu’elle ne change pas vraiment au cours de la vie. Autrement dit, une personne a tendance à interpréter les choses et à agir d’une manière qui est

relativement la même. Évidemment, des individus progressent et deviennent « meilleurs » après que leur vie a pris un tournant qui s'est avéré fécond. Toutefois, généralement, « on ne change pas », comme le chante Céline Dion.

Ce sont essentiellement les recherches portant sur des jumeaux qui ont suggéré que l'hérédité était responsable de la variance des niveaux de bonheur – c'est-à-dire l'aptitude plus ou moins grande à être heureux – et que cette variance reposait sur la personnalité. Ainsi, des jumeaux identiques, donc qui ont le même bagage génétique, séparés à la naissance et vivant ensuite dans des contextes distincts, ont manifesté des traits de personnalité similaires même s'ils étaient à des milliers de kilomètres l'un de l'autre et qu'ils ne se connaissaient pas. Lorsqu'on a comparé le profil des enfants adoptés à celui de leurs parents adoptifs, puis à leurs parents biologiques, on a remarqué que des traits des enfants étaient davantage liés à leurs parents biologiques.

Des histoires heureuses d'enfants adoptés nous amènent toutefois à mettre un bémol à cette conclusion. En effet, il est maintenant permis de penser qu'un enfant dont le parent biologique avait un trouble de personnalité ne développera pas nécessairement ce trouble s'il est accueilli par une famille adoptive aimante. Néanmoins, généralement, les enfants habitent avec les parents qui les ont conçus et, dans ces circonstances, il semble indéniable qu'ils héritent – et qu'ils acquièrent – d'eux un bagage déterminant pour leur bonheur futur.

Le tempérament, ou apprendre à vivre avec qui l'on est

Dans l'enfance et l'adolescence, la personnalité est malléable jusqu'à un certain point ; au-delà de 30 ans, elle se cristallise. Seuls des efforts conscients ou des événements marquants peuvent aboutir à un changement véritable. Ainsi est-il mieux de faire le deuil d'être complètement « un autre », d'apprendre à vivre avec qui l'on est et d'en tirer le meilleur parti !

Si la personnalité est ainsi figée, c'est qu'elle prend racine dans ce que l'on nomme le tempérament de l'individu qui, lui, semble apparaître

dès la naissance. Le tempérament se rapporte davantage à la constitution biologique du caractère, tandis que la personnalité en est sa manifestation à travers des comportements et des attitudes. Le tempérament est donc constitué de l'ensemble des caractères physiologiques propres à un individu qui déterminent ses dispositions psychologiques. Ainsi, on peut dire d'un enfant qu'il a un tempérament calme ou colérique avant même que sa personnalité soit formée.

Le tempérament se révèle dès les premières semaines de la vie d'un bébé. Devant un bruit inhabituel, celui-là sera plus sensible ou plus anxieux, alors qu'un autre restera tranquille. C'est comme si certains enfants réagissaient davantage.

Ces traits semblent perdurer à l'âge adulte. Jerome Kagan, un des pionniers de la psychologie développementale, a découvert que les enfants qui réagissent fortement peuvent devenir des adultes plus timides, plus anxieux et plus réservés. Les enfants paisibles, eux, peuvent devenir plus extravertis, plus faciles à vivre et plus souriants. L'expression *cerebral joy-juice*, qu'on peut traduire par la «jouissance cérébrale», correspond à cette tendance qui est liée au tempérament que possèdent ces derniers enfants. Selon le psychologue américain Paul Meehl, ils ont hérité de cette capacité naturelle à éprouver du plaisir. Généralement, ils sont de bonne humeur, enthousiastes et confiants.

Mais le tempérament s'exprime par différents traits qui, à leur tour, agissent sur les émotions et font qu'une personne a cette aptitude à être plus heureuse qu'une autre. Prenons l'exemple de l'impulsivité pour expliquer comment le tempérament agit sur les émotions. Ce trait détermine la façon dont une personne réagira devant des événements. Une personne impulsive réagira de façon spontanée, sans réfléchir. Cette réaction la conduira à éprouver une expérience distincte d'une personne posée. Elle pourra se mettre dans une situation téméraire qui provoquera, à son tour, un état émotionnel spécifique – de la peur ou de l'insécurité –, qui diffère de celui de la personne circonspecte.

Il n'est certainement pas simple de déterminer les traits qui représentent notre tempérament et qui sont responsables de nos états d'âme. Nous sommes généralement plus ou moins réservés, confiants, agréables, consciencieux, souriants, ouverts d'esprit... Toutefois, certains traits ressortent davantage chez les individus et déterminent en grande partie leurs attitudes tout comme leur capacité à être heureux.

Les extravertis sont extrabien, dit-on

Selon la théorie des traits appelée « The big five » et proposée par Paul Meehl, il semble que l'extraversion soit le meilleur prédicateur d'une vie heureuse. Ce dernier soutient que la jouissance cérébrale se voit particulièrement chez les personnes extraverties. Faisons-nous partie de ces gens ? Sommes-nous des gens introvertis et heureux quand même ? Voyons-y de plus près.

La corrélation entre l'extraversion et les émotions positives a été grandement étudiée et certaines études suggèrent qu'un extraverti est plus enclin à être en relation. Conséquence : il a plus d'occasions de partager des événements heureux avec les autres. D'autres études connexes, comme celle du chercheur américain Keith Magnus, laissent entendre que les gens capables de s'affirmer et ouverts sont plus heureux.

À ce sujet, certains sceptiques diront que les extravertis ne sont pas plus heureux que les autres. La différence est qu'ils extériorisent davantage leur enthousiasme ! En effet, le mot « extra » signifie « très », à un « degré supérieur ». L'extraverti aurait donc une plus grande facilité à exprimer ses émotions – qu'il soit heureux ou malheureux – que les introvertis.

La recherche indique également que ce qui caractérise un extraverti est son sentiment de contrôler sa vie, tandis qu'un introverti a tendance à penser que, lorsque les choses ne tournent pas rondement, les dés sont malheureusement déjà jetés. Cette tendance nuit à sa capacité d'être heureux. Comment les chercheurs expliquent-ils cette conclusion ? Une personne extravertie, affirment-ils, sera socialement plus apte à s'adapter aux situations

difficiles, tandis qu'une personne introvertie se repliera sur elle-même et éprouvera plus d'anxiété par rapport aux situations difficiles. Elle aura donc l'impression de ne pouvoir faire face aux difficultés et tentera généralement de les éviter. Résultat : elle ne pourra apprendre ce qu'apprend l'extravertie qui surmonte ses difficultés.

Qu'en est-il aussi de la croyance selon laquelle une personne qui s'extériorise risque moins de développer des maladies, car elle ne garde pas en elle une frustration pouvant se transformer en cancer ? On peut penser effectivement qu'une personne qui extériorise – qui « ventile » – son vécu intérieur et s'en libère, sans toutefois en faire un excès, a plus de chances d'être heureuse et d'être en santé. Une personne taciturne risque davantage de vivre de la tension, de la dépression et de la maladie.

De ces points de vue, il faut savoir « en prendre et en laisser », comme on dit. Dans notre entourage, nous connaissons tous des exubérants malheureux et des timides parfaitement satisfaits. Ce sont tout simplement des formes distinctes de relation au monde. À ce sujet, Carl Gustav Jung – l'un des psychologues à s'être intéressés à l'extraversion et à l'introversion – précisait que, si le premier tire son énergie principalement du monde extérieur, le second tire son énergie principalement de lui-même. Il en résulte une tendance pour l'extraverti à être expansif, affable, mais parfois superficiel et, pour l'introverti, à être plutôt renfermé, distant, mais vigilant.

L'OPTIMISTE ET SA BOULE DE CRISTAL

Le bon sens veut que l'extraversion ne puisse expliquer, à elle seule, la propension au bonheur. Un autre trait, l'optimisme, est un incontournable en ce domaine. Tout le monde se l'est fait rappeler un jour, la personne optimiste, c'est celle qui voit le verre à moitié plein. Pour être original, disons que l'optimisme, c'est de voir à travers une boule de cristal un avenir rempli de bonnes choses.

Plusieurs études montrent que l'optimisme est le trait dominant responsable de la santé et de la longévité. Côté bonheur, si vous aviez un seul trait à cultiver, l'optimisme serait sans nul doute le plus payant. De fait, la tendance à voir les belles choses de la vie et le sentiment de confiance dans le dénouement favorable d'une situation contribuent à instaurer un état mental qui nous prépare à bien réagir aux épreuves et, conséquemment, renforce nos défenses contre la maladie.

.....

Des études montrent que les optimistes sont généralement en meilleure santé que leurs antagonistes. Si l'on compte le nombre de maladies bénignes par année, les optimistes souffrent moins de fièvre, de maux de gorge, de rhumes et de diarrhée. Dans une étude longitudinale menée par Laura Kubzansky, de l'Université Harvard, on a découvert qu'il y aurait 50% moins de maladies cardiaques chez les personnes optimistes que chez les plus pessimistes. Voilà une chose qu'il faut retenir! Dans une autre étude, Becca Levy, de l'Université Yale, et ses collègues concluaient que les personnes optimistes vivent en moyenne 7,5 années de plus que celles qui voient la «vie en noir».

.....

Les gens optimistes réussissent mieux partout – dans leur vie professionnelle, familiale, personnelle – alors que les pessimistes risquent davantage d'être malades, d'échouer leurs études, de rater leur carrière, d'être déçus de leur vie amoureuse. Ce qui singularise une personne pessimiste, c'est le regard qu'elle porte sur son existence. Le pessimiste «pur et dur» voit la vie comme une succession de malchances. Une malchance est un «mauvais hasard». Cela signifie qu'il croit qu'il n'a pas de pouvoir sur ce qui lui arrive : il est à la merci des événements.

Une manière de cultiver l'optimisme est de reprendre du pouvoir sur le cours des événements. Bien que nous ne puissions changer véritablement les choses, nous avons plus de pouvoir que nous le pensons. Nous pouvons changer le regard que nous portons sur

notre existence, notamment en nous tournant vers l'avenir plutôt que vers le passé. Pour s'aider, je suggère de prendre quelques minutes chaque jour pour penser à ce que nous souhaitons devenir. On peut s'imaginer devenir un professionnel accompli, être heureux en famille ou prendre une retraite bien méritée, par exemple. Cet exercice a un effet immédiat sur le bien-être. Adoptons-le!

L'effet pervers d'une vision irréaliste

Avant d'aller plus loin, j'aimerais partager une anecdote avec vous. Alors que je donnais une conférence dans un collège, un étudiant m'a demandé : « Y a-t-il un danger à être trop optimiste ? » Intérieurement, je me suis dit : « Ce garçon est étrange ! » Après tout, comme disait l'écrivain et moine trappiste américain Thomas Merton, « les choses bonnes sont, par essence, bonnes ». Comment une attitude aussi saine que l'optimisme pourrait-elle nuire ? En expliquant son raisonnement, le garçon insolite m'a fait comprendre qu'il est pourtant permis de douter d'un optimisme indéfectible : « Il y a des bonheurs stupides, disait le dalaï-lama. Être devant un ours affamé et se sentir heureux, c'est stupide ! »

Après cette conférence, j'ai eu vent de l'histoire de John Henry qui est citée dans un article de Christopher Peterson, professeur de psychologie à l'Université du Michigan¹⁰. Les études sur le phénomène sont d'ailleurs appelées « John Henryisme ». Toujours est-il que cet homme se disait plus rapide qu'un train à vapeur. Mû par cette conviction, il défia un conducteur de train à vapeur et, contre toute attente, il gagna la course. Mais à l'arrivée, il mourut de l'excès des efforts déployés.

Les gens qui sont « au-dessus de leurs affaires » sont-ils toujours plus heureux et plus en santé que ceux qui sont malades ? Évidemment, non. Dans certains cas, le niveau de bonheur de patients cancéreux est à peine inférieur à celui du reste de la population. D'autres études relatent que certaines personnes en

10. Christopher Peterson, « The future of optimism », *American Psychologist*, 55, p. 44-55.

mauvaise santé sont plus heureuses que d'autres dont la santé est excellente. Comment est-ce possible ?

.....

Une étude réalisée par Peter Salovey, un spécialiste de l'intelligence émotionnelle, arrive à la conclusion que le bonheur est occasionnellement lié à la détérioration de la santé et même à la mort, lorsque les gens trop confiants ont négligé leurs symptômes au risque de leur vie. Cet *optimisme irréaliste* – lorsque notre vision des choses s'éloigne trop de la réalité – peut devenir dangereux. C'est le cas lorsque des gens négligent les conséquences possibles d'une mauvaise alimentation ou d'une conduite téméraire en voiture, par exemple. Précisons que c'est aussi le piège d'une trop grande insouciance dans des situations relationnelles. Une attitude qui se traduit par l'expression québécoise «y'a rien là», quand rien ne va pourtant plus, peut aboutir à des conflits, voire à des drames familiaux pathétiques.

.....

Nous vivons avec l'illusion que nous serons épargnés des tragédies humaines. Malheureusement, les tragédies s'abattent sur des gens ! De telles idées improbables nous réconfortent, mais peuvent nous empêcher à l'occasion de prévenir le pire. Continuer à fumer malgré une toux persistante, croire que nous sommes immortels et qu'il ne peut rien arriver à ceux qui nous entourent, négliger les signes de désespoir de notre enfant : voilà des chimères qui peuvent conduire au piège de la trop grande insouciance et aux conséquences malheureuses qui s'ensuivent.

La différence entre un pessimiste et un optimiste

Généralement, toutefois, l'optimisme est un bon indicateur du bien-être. Pour bien comprendre comment un optimiste réussit à être plus heureux, il importe de savoir que nous avons du pouvoir sur notre réalité, dans la mesure où elle est, du moins en partie, une question de perception. En fait, la manière de percevoir les choses est ce qui fait la différence entre un optimiste et un pessimiste.

Au gré des saisons, on reconnaît ces deux personnages typiques – une parodie dans cette illustration –, l'un qui se réjouit, l'autre qui se lamente. Au printemps, certains remarquent les minuscules bourgeons vert tendre des feuillus, tandis que d'autres se plaignent du soleil qui se lève trop tôt, des oiseaux matinaux et des « nids de poule » dans les rues. L'été, les uns savourent la douceur d'un ciel ensoleillé et s'emballent d'entendre la joie des enfants qui sont en vacances, tandis que les autres geignent de la chaleur torride et espèrent le début des classes. À l'automne, les adultes à l'esprit jeune écoutent le bruit musical de la pluie sur les toits, tandis que les autres anticipent l'humidité souffrante dans leurs articulations. Enfin, pour certains, l'hiver apporte la pureté de la neige blanche et les plaisirs des fêtes, alors que d'autres ne voient en Noël qu'une occasion d'exploitation commerciale, de courses folles dans les magasins bondés d'enfants gâtés. Ils préfèrent ne pas quitter le confort de leur salon par crainte d'être ensevelis sous la neige ou envahis par la parenté !

L'optimiste et le pessimiste ont chacun une façon particulière d'aborder leur vie ou, en d'autres mots, de « raisonner » les événements. Selon le modèle de Martin Seligman, voici comment l'esprit d'un *pessimiste* raisonne. Celui-ci a souvent des « pensées catastrophiques ». Dans une situation difficile, il s' imagine que le pire lui arrivera. Aux échecs qu'il vit, il attribue un caractère global, stable et intrinsèque. Un élève pessimiste qui rate son examen s'attribue la responsabilité de son insuccès en se disant intérieurement : « J'échoue tout ce que j'entreprends, j'ai toujours été nul et c'est ma faute. » Aux malchances qui surviennent, il attribue donc un caractère global (« J'échoue *tout* ce que j'entreprends »), stable (« ... j'ai *toujours* été nul... »), et intrinsèque (« ... c'est *ma* faute »).

Il en est de même pour un célibataire au caractère défaitiste, persuadé qu'il ne peut trouver l'âme sœur puisque, fondamentalement, il n'a pas le style Casanova qui plaît aux femmes, selon lui. Une femme de carrière dans la cinquantaine cessera d'espérer obtenir un poste à la mesure de ses compétences si elle est pessimiste, car elle sera convaincue qu'aucun employeur ne voudra

engager une personne de son âge. Les pessimistes ont donc tendance à se décourager devant les obstacles, avant même de savoir s'ils sont réels. Le problème le plus difficile à surmonter pour un pessimiste, c'est de faire cesser le discours intérieur qu'il entretient dans sa tête: «Je suis un bon à rien», «On ne m'aime pas», «C'est toujours sur moi que ça tombe».

L'optimiste, lui, a une façon bien différente de réagir à pareilles situations. Lorsqu'il apprend qu'il a loupé un examen, il se dira intérieurement: «Hier soir, je n'ai pu étudier suffisamment parce que j'avais une autre activité qui me tenait à cœur.» Son échec sera attribué à une cause ponctuelle («Hier soir...»), spécifique («... je n'ai pu étudier suffisamment...») et externe («... parce que j'avais une autre activité qui me tenait à cœur»). Cette façon de percevoir les situations difficiles permet de protéger l'ego et de se reprendre en d'autres temps.

C'est entendu, ne pas tenir compte des conséquences liées à nos gestes peut être nuisible et, dans certaines circonstances, cela peut conduire à une fin tragique comme dans le triste exemple de John Henry. D'un autre côté, certaines personnes protègent trop bien leur ego et passent à côté d'une source importante d'apprentissage que leur offrent les erreurs commises.

En définitive, une des façons de nous sortir des impasses et de garder l'espoir est d'affronter un obstacle en faisant preuve d'intégrité. Le mieux est probablement de manifester une attitude flexible par laquelle on reconnaît le coût et les limites des gestes qu'on fait. Et lorsque le coût est trop élevé, il faut savoir se résigner. Comme dans la promesse des Alcooliques Anonymes, ayons «la sérénité d'accepter les choses que nous ne pouvons changer, le courage de changer les choses que nous pouvons changer, et la sagesse d'en connaître la différence».

LE POUVOIR POSITIF DE LA PENSÉE NÉGATIVE

Hormis la justesse des idées qui précèdent, il faut admettre que l'optimisme ne fait pas à tout le monde, en tout temps. Certains

ne peuvent pas simuler qu'ils sont heureux simplement parce qu'on les incite à voir le beau côté des choses. À leurs yeux, c'est leur imposer une forme d'«oppression du positif».

Aussi, il y a de sérieuses limites aux aptitudes d'une personne à garder le sourire malgré les tragédies qu'elle endure. À moins d'opter pour la simplicité volontaire, être indigent est généralement une source d'insatisfaction. De plus, certains traumas laissent des traces indélébiles. Dans des circonstances particulières – la mort d'un proche, la perte d'un emploi, un accident, un conflit entre amis, par exemple –, il est normal de vivre de la tristesse et de la colère, voire d'être confus, dépressif, désorganisé et sans entrain. L'inverse, c'est-à-dire de continuer à être heureux comme si de rien n'était, serait inquiétant!

Donc, bien qu'une attitude positive vis-à-vis de la vie soit un facteur déterminant de santé et de bien-être, les situations pénibles jouent certainement un rôle non négligeable. Jusqu'à un certain point, les malheureux, les désenchantés, les stressés ont parfois raison d'être ce qu'ils sont et leurs pensées négatives peuvent, dans plusieurs circonstances, être utiles.

.....

Vous connaissez probablement des « anxieux » qui s'en font tant qu'ils mènent à bien tout ce qu'ils entreprennent. Ils s'imaginent le pire, alors qu'ils savent au fond d'eux-mêmes que cela ira relativement bien. Par exemple, une personne de nature anxieuse peut éprouver du stress à la pensée de ne pas terminer ses tâches à temps. Ce stress, bien qu'incommodant, la poussera à effectuer diligemment son travail, qui, une fois terminé, contribuera à générer chez elle un sentiment de satisfaction.

.....

Cette personne fait preuve d'un *pessimisme défensif*, un concept introduit par Julie Norem, professeur associé de psychologie au Collège Wellesley, au Massachusetts. *En d'autres mots, elle a des pensées négatives qui transforment sa peur de l'échec en réussite.* Elle

parvient à ses fins généralement aussi bien que d'autres personnes plus optimistes, mais elle s'y prend autrement. Et elle est convaincue qu'il n'y a pas de meilleur moyen d'agir pour réussir. Les Asiatiques, semble-t-il, sont réputés pour entretenir ce type de pessimisme bien particulier.

Pour ma part, je préfère un peu de pessimisme à des attentes trop élevées. Cette attitude m'aide à avoir peu d'attentes à l'égard de l'avenir et, paradoxalement, à éprouver un plus grand contentement lorsqu'un événement survient : au bout du compte, la réalité s'avère toujours un peu mieux que ce que j'appréhendais. Julie Norem parle du « *pouvoir positif de la pensée négative*¹¹ », dans son livre du même titre. Cela fonctionne très bien pour moi. Et vous ? Un test pour savoir si vous êtes aussi un « pessimiste défensif » est disponible sur son site à l'adresse suivante : www.defensivepessimism.com (en anglais seulement).

Ainsi, certaines émotions négatives – vécues avec modération – aident à envisager toutes les possibilités, même les moins probables. De ce fait, elles servent à éviter de se retrouver dans le pétrin et nous orientent en quelque sorte vers des choix judicieux. Les jeunes gens audacieux et téméraires l'apprennent à leurs dépens. Un « réalisme dépressif » vaut parfois mieux qu'un « optimisme irréaliste ». Une personne réaliste porte un jugement plus juste sur sa vie et sur elle-même et prend davantage la responsabilité de ses gestes qu'un gaillard qui ignore les risques inhérents à certaines activités.

11. Julie Norem, *The Positive Power of Negative Thinking. Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at Your Peak*, New York, Basic Books, 2001.

CHAPITRE 8

Il y a ces gens...

On l'a vu, certaines personnes sont enclines à une humeur positive, tandis que d'autres broient généralement du noir. Certaines poursuivent leur marche vers le bonheur, alors que d'autres tentent d'éviter les épreuves. Chaque jour de la vie est perçu comme un cadeau pour certains, et comme un châtement pour d'autres.

Au cours d'un voyage organisé, certains participants vont s'amuser d'un incident imprévu, alors que leurs compagnons vont bougonner et relier l'événement à un manque d'organisation de la part de l'agent de voyage. Il y a des gens bilieux, tourmentés, pour qui rien n'est jamais parfait et tout est occasion de critique. Ils sont malheureux, malchanceux et ont un mal de vivre chronique. Ils ont un problème avec leur voisin, leur patron, leur famille. Ils ont un bobo par-ci, un bobo par-là. Ils ont besoin d'aide mais ne voudraient surtout pas déranger, et nous dérangent malgré tout ! Nous connaissons tous au moins une personne de ce genre et, généralement, nous n'apprécions guère sa compagnie. Si nous cherchons à l'éviter, c'est par peur qu'elle nous contamine ! Par chance, ces personnes-là ne sont pas nombreuses. En fait, il y a beaucoup plus de gens heureux ou qui souhaitent sincèrement l'être, que de gens malheureux.

LA LOTERIE CÉRÉBRALE

Connaissez-vous des gens qui portent un regard sombre sur leur existence et affirment avec une conviction déconcertante que « ça

va assurément mal tourner» ou que «c'est toujours sur eux que ça tombe»? À travers leurs yeux, les événements tournent nécessairement au vinaigre. C'est un peu comme si leurs pensées agissaient telles des *prophéties autoréalisantes* : elles prédisent un avenir sinistre qui finit par arriver.

Ces gens sont la version contemporaine des malheureux personnages des grandes œuvres théâtrales. L'un d'eux, Hamlet, était un homme infortuné : son oncle et sa mère avaient conspiré à son insu le meurtre de son père, le roi. S'ensuivit une longue et profonde dépression du jeune homme qui suggère qu'il avait hérité en quelque sorte d'une « malchance innée ».

À l'inverse du personnage de Shakespeare, certaines personnes optimistes et enjouées semblent avoir gagné la loterie cérébrale, selon l'expression de Jonathan Haidt, et être prédestinées à voir le monde « sous son beau jour ». Ces personnes ont tendance à attirer le succès, alors que d'autres cherchent à éviter l'échec. Elles voient du positif dans toute chose. Elles sont persuadées que l'avenir leur sera favorable. Elles font confiance à la vie et savent transformer un événement négatif en une occasion d'apprendre. Elles ont un bon sens de l'humour, qu'elles mettent à profit dans les moments difficiles. Elles ne ruminent pas le passé et ne s'épanchent pas sur les embûches qui surgiront, peut-être. Elles s'adaptent aux imprévus. *Ce sont des personnalités génétiquement heureuses !*

LA RÉSILIENCE, OU REBONDIR DEVANT L'ADVERSITÉ

Éric Lapointe est un rockeur québécois qui a le don de trouver les paroles qui nous revirent à l'envers. Dans sa chanson *Avalanche*, il trace les contours d'une « enfance qui griche » et d'une existence recouverte d'une « overdose de nuages ». Dans une autre chanson, *Ciel de carbone*, il raconte l'univers underground de la drogue et fait allusion à ces « fleurs dans les vidanges ». Lorsque j'entends cette expression, « fleurs dans les vidanges », je ne peux m'empêcher de penser à ces personnes qui parviennent à fleurir malgré une vie passée dans le « dépôt ».

Il y a donc des gens résilients, c'est-à-dire qui savent rebondir devant l'adversité. Ils sont comme des arbustes dont les racines poussent dans la mince fissure d'un rocher ayant reçu juste assez d'eau de pluie pour être fertiles. Il leur en faut peu pour survivre.

.....

Martha a fui Sarajevo à l'époque de la guerre, des meurtres et des ruines. Elle était avocate et menait une vie aisée avec son mari. Après l'assassinat sauvage de celui-ci, elle s'est réfugiée au Québec avec sa bambine. Sans le sou, sans toit, sans famille, elle a recommencé à zéro. En 10 ans, elle a appris un nouveau métier et une nouvelle langue. Elle a reconstruit son réseau social et s'est complètement intégrée à la culture locale. Si vous la rencontrez, vous serez littéralement frappé par son charisme. Elle possède un sourire qui fait fondre les plus endurcis, une douceur dans la voix et une énergie qui fait bouger les montagnes. Ce n'est que lorsqu'elle relate son passé qu'elle verse des larmes d'impuissance et de regrets. Quelques minutes de pleurs, puis elle se retrousse les manches et... vous offre un thé et des biscuits !

.....

Vivre plutôt que dépérir

La notion de résilience a d'abord été introduite dans le domaine de la psychopathologie de l'enfance, à partir de l'observation d'enfants qui étaient sains malgré leurs conditions de vie atroces. Auparavant, on prétendait qu'un enfant qui grandissait dans des conditions défavorables allait nécessairement souffrir d'un déficit ; cette prémisse allait changer en 1970, lorsque le neuropsychiatre et auteur prolifique Boris Cyrulnik, qui a écrit notamment *La Trilogie de la résilience*, a attiré l'attention sur des cas impressionnants d'enfants résilients. Selon lui, devant des circonstances inéluctables, la liberté de choisir de tenir bon – plutôt que de se laisser tomber – permet à la personne de donner une valeur à sa vie et rend la perspective existentielle positive.

Le terme « résilience » est aujourd'hui utilisé dans toutes les disciplines de la psychologie pour décrire les individus qui, lorsqu'ils subissent

quelque chose de pénible, s'adaptent bien et choisissent de vivre au lieu de dépérir et de développer une pathologie. On a aussi commencé à utiliser ce concept pour parler de l'ajustement à la mort d'un proche.

.....

Pierre-Hugues Boisvenu est ce père de famille québécois qui a perdu ses deux seules filles : la première a été violée et assassinée, alors que la seconde est morte trois années plus tard, lors d'un accident de voiture. C'est en dénonçant la violence faite aux femmes et, surtout, le manque de soutien pour les familles aux prises avec ces tragédies, écrit-il dans *Survivre à l'innommable*, qu'il a réussi à transcender ses deuils et à trouver un sens aux malheurs qui l'ont affligé.

.....

La semence d'une nouvelle vie

La résilience est donc la capacité de maintenir un niveau de fonctionnement positif ou d'y revenir après un événement difficile. Comment une personne s'y prend-elle pour transformer la détresse en semence pour une nouvelle vie ? Qu'est-ce que ces gens transcendants possèdent de particulier que les autres n'ont pas ?

Une personne résiliente a la conviction qu'elle peut influencer les événements de sa vie. Elle considère le changement comme un défi plutôt que comme un danger. Elle est prédisposée à s'adapter lorsqu'il ne peut en être autrement. *Une personne résiliente réussit à se sortir des coups durs du destin, alors que d'autres les considèrent comme des impasses.* Elle ne se laisse pas abattre. Mieux encore, elle sait transformer une épreuve en une graine qui fera éclore de nouvelles possibilités lui permettant de réaliser des aspirations encore plus élevées. Voilà pourquoi les gens résilients nous apparaissent en quelque sorte... hors de l'ordinaire.

Qui sont les personnes résilientes ? Êtes-vous l'une d'entre elles ? Souvent des personnes ignorent qu'elles sont elles-mêmes résilientes jusqu'à ce qu'elles vivent un incident ou un drame. C'est ainsi que le professeur Philip Zimbardo parle de l'héroïsme : on devient un héros, affirme-t-il, lorsqu'on se tient debout devant

l'adversité. Selon lui, l'héroïsme est la désobéissance à des lois aussi vicieuses et absurdes que celles qui ont mené au génocide du Rwanda. Il propose d'enseigner aux enfants à devenir des « héros du quotidien » en agissant avec discernement afin de se préparer à être les héros de demain et en remettant en question certaines des absurdités ayant cours dans notre propre pays, telles la pollution et la violence, et dans nos institutions.

Tout comme les héros, les gens résilients savent transformer le « mauvais » en quelque chose de bon. Ils possèdent une attitude positive généralisée dans plusieurs sphères de leur vie, mais ils peuvent s'avérer résilients dans un contexte particulier et ne pas l'être dans un autre. Cette attitude ne serait donc pas toujours transposable.

LA MAGIE ORDINAIRE

La résilience est-elle rare ? Pas vraiment. *En fait, la résilience est plus commune que ce que l'on pourrait croire et les façons d'y parvenir sont parfois inattendues.* Elle n'est pas vraiment le propre de quelques marginaux. Au contraire, elle se manifeste chaque jour tant chez les jeunes que chez les moins jeunes qui affrontent les difficultés inhérentes à leur réalité.

.....

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, la plupart des gens âgés sont résilients, car ils s'adaptent à leur « nouvelle réalité ». Ils ne deviennent pas à l'image qu'on se fait souvent d'eux, c'est-à-dire déprimés, isolés ou « vieux grincheux » ! Ils s'épanouissent en tenant compte des contraintes liées à leur âge avancé, mais en profitant de la sagesse qu'ils ont acquise au fil des années. Des grands-parents deviennent les meilleurs gardiens d'enfants auxquels on peut se fier, peu importe l'heure de la journée. Des anciens cracks de la mécanique dépannent les rescapés de la voiture d'occasion qui aboutissent chez eux avec un moteur bousillé ou une fuite d'huile. D'autres assument à temps partiel, de façon rémunérée ou bénévole, un petit

travail dans lequel ils sont *la* référence... en cuisine, en plomberie, en administration, en relation d'aide, et quoi d'autre encore.

.....

Des enfants et des adultes résilients affrontent ainsi leur réalité comme tout le monde : ils se rendent à l'école ou au travail malgré leur déficit d'attention, leur handicap, leur maladie ou les imprévus qui surviennent inévitablement. La différence entre eux et les autres est simplement que, devant les petits ou grands malheurs, ils éprouvent moins fréquemment et moins intensément la détresse, l'angoisse, la peur. Comment font-ils ? Ils contrôlent leur cerveau afin que la réalité leur paraisse moins horrible. Voyez-vous ? Leur réalité est la même, mais ils ont la capacité de réduire leur perception du malheur pour qu'il devienne infiniment ténu, et encore plus ténu, qu'il disparaisse derrière la grandeur de la vie.

Ann Masten, qui enseigne la psychologie de l'enfant à l'Université du Minnesota, appelle cela la *magie ordinaire*. Cette magie pousse les gens à continuer leur course malgré les circonstances inéluctables de l'existence. Ils réussissent à traverser les marécages boueux de la terre fertile de la vie : élever des enfants, se séparer, déménager, perdre leur emploi, être malades, vieillir. Ils « profitent » des événements éprouvants pour transformer leur existence en un monde meilleur.

La résilience est-elle une fuite ?

Malgré la vertu qu'on reconnaît à la résilience, certains prétendent qu'elle est une échappatoire ou un signe que « ça ne va pas dans la tête des gens ». Selon eux, un drame devrait nécessairement bouleverser une existence et le fait de continuer à vivre « comme si de rien n'était » n'est pas normal. Généralement, la mort d'un proche provoque un chagrin qui devrait persister au moins quelques mois. Lorsqu'une personne ne ressent pas cette peine profonde, lorsqu'elle « n'arrive pas à verser une larme », on suppose qu'elle nie la réalité.

Il y a du vrai dans cette conception. C'est exact; un malheur provoque naturellement un désarroi. Mais il n'y a problème que si l'absence de désarroi persiste de façon chronique. L'absence de détresse ponctuelle n'est pas pathologique. L'absence persistante d'émotion l'est. *D'ailleurs, « fuir » la réalité quelques heures est une stratégie efficace et recommandable. S'esquiver, ficher le camp pour « retrouver ses esprits », pour être seul avant de faire face à une situation trop intense est préférable au risque de perdre la maîtrise de soi en l'affrontant. Les tragédies familiales meurtrières nous le rappellent trop fréquemment.*

GRANDIR D'UN ÉVÉNEMENT DOULOUREUX

.....

Nathan était un garçon aimable et brillant. Ses beaux yeux faisaient fondre bien des cœurs. Il réussissait à l'école et dans les sports, il avait plusieurs amis et il était en bonne santé. Il avait décidément tout pour être heureux. Malgré cela, il ressentait parfois une profonde tristesse. Très jeune, il avait été retiré de sa famille d'origine. Bien que sa famille adoptive ait été aimante, il avait gardé le sentiment, commun aux enfants adoptés, d'avoir été abandonné par ses vrais parents et, conséquemment, de n'avoir que peu de valeur aux yeux des autres.

Plus tard, lorsque Nathan voulut connaître ses parents biologiques, il découvrit que sa mère était toxicomane et que son père, accro lui aussi, avait de sérieux problèmes avec la justice. Dans sa famille biologique, il avait vécu lui-même la négligence et la violence. Cette démarche fut pour lui une vraie révélation : pour la première fois, il reconnut que ses parents biologiques, même s'ils tenaient à lui, n'étaient pas aptes à en prendre soin. Il comprit qu'il avait été retiré d'un milieu malsain pour en être protégé. Dans son cœur, il a découvert qu'il était une personne aimable, une personne à part entière. Il a su ce que signifiait l'amour de ses parents adoptifs, un amour qui va au-delà des liens du sang. Alors, il a ressenti une forte envie de vivre et de s'épanouir.

.....

Lorsqu'un événement tragique vient briser le cours habituel de l'existence, la vie peut momentanément être perçue comme insensée. Aux prises avec la douleur et un sentiment d'impuissance, l'être humain cherche à redonner un sens à l'absurde. Après une période douloureuse, l'événement est alors perçu comme un déclencheur – ou une occasion pouvant être « bénéfique » – pour entrevoir de nouveaux horizons. Les gens qui relatent les bénéfices de tels événements parlent de leur impression d'être devenus plus forts devant la vie, d'avoir établi des relations plus profondes et d'avoir une idée claire de leur priorité.

La plupart des gens arrivent à donner un sens positif aux événements douloureux. Cela vous surprend-il ? Une étude du chercheur Chris Davis, de l'Université Carleton à Ottawa, indique que près de 70 % des personnes ayant vécu une perte significative ont rapporté avoir découvert un sens à cet événement, alors que 80 % y ont même trouvé des bénéfices. Parmi les bénéfices mentionnés, les personnes disent avoir « grandi » personnellement à la suite de cet événement. Elles en ressortent avec une perspective différente de l'existence, elles ont le sentiment d'avoir appris des choses essentielles sur la vie et désirent en faire bénéficier les autres. De plus, elles se sont rapprochées de leur famille, après avoir senti l'importance de celle-ci et avoir reçu le soutien de leurs proches.

Pierre-Hugues Boisvenu, aujourd'hui sénateur à Ottawa, s'est consacré à la revendication des droits des familles qui sont victimes d'actes criminels et il continue son combat. Nathan a choisi de transformer la perception qu'il avait de sa propre histoire d'adoption en un récit où il est devenu l'enfant aimé par ses parents adoptifs ; un récit où la chance et le possible sont au rendez-vous. D'autres vont retrouver un sens à leur vie, chacun à sa façon.

La croissance post-traumatique

Après une première crise d'anxiété percutante à l'âge de 50 ans, Jean-Marc a redéfini ses priorités. Il a quitté son emploi et consacre son temps à ses petits-enfants. Lorsque sa mère est décédée d'un arrêt cardiaque, Johanne s'est dit intérieurement : « Cesse de te plaindre et de t'inquiéter inutilement pour l'avenir. Apprécie chaque jour de ta vie. » Quand Marcel, le patron d'une PME, a appris que son caractère colérique et impatient pouvait être responsable de son infarctus, il a changé d'attitude envers ses employés. Il s'est inscrit à des ateliers de méditation.

Les événements les plus bouleversants peuvent mener à des métamorphoses positives. Dans ces cas particuliers, on parlera de *croissance post-traumatique* en contrepoids au stress post-traumatique. Des personnes tireront de ces événements tragiques des apprentissages significatifs sur eux-mêmes et sur la vie. D'ailleurs, on est parfois estomaqué de les entendre affirmer : « *C'est la meilleure chose qui me soit arrivée !* »

Viktor Frankl, un psychiatre juif d'origine viennoise rescapé des camps nazis, en est un exemple éloquent. Qui de mieux placé que lui pour expliquer comment une épreuve effroyable ou apparemment insensée peut conduire à l'épanouissement ? Sa théorie, la logothérapie, a fait l'objet du livre intitulé *Découvrir un sens à sa vie*, dans lequel Frankl raconte le récit de prisonniers qui, jour après jour, ont survécu à un quotidien abominable, constamment confrontés à la mort ; ils se sont élevés au-dessus de la souffrance afin de répondre au besoin existentiel de donner un sens à leur vie.

Plusieurs témoignages font foi des sources fortuites de bienfaits des maladies ou des incidents de la vie. *En fait, il semble que, tout comme la résilience, la croissance post-traumatique soit un phénomène commun et que la majorité des traumas soient suivis de gains permanents.* Rappelons-nous les événements de notre passé – une

perte, une séparation, une mortalité, un accident – qui nous ont amenés à faire des apprentissages de grande valeur et qui ont marqué un tournant dans notre existence...

Mais cette résilience dont nous faisons preuve quotidiennement est-elle innée ou acquise ? On ne saurait le dire. Notre capacité de rebondir de nos épreuves pourrait être génétique *et* l'environnement pourrait nous aider à passer à travers les situations difficiles. Sur le plan génétique, nous avons vu que les hormones – notamment la sérotonine – jouent un rôle déterminant sur le plan de l'humeur. Boris Cyrulnik explique que les gens qui s'en sortent mieux sont ceux dont les gènes synthétisent de longues protéines capables de contenir beaucoup de sérotonine. D'autres n'ont que de petits transporteurs de cette hormone. Ils pourraient être « hypersensibles » aux épreuves, alors que ceux qui possèdent de gros transporteurs réagiraient avec moins d'émotivité et seraient plus aptes à surmonter les obstacles.

La résilience peut aussi provenir d'un environnement favorable. Par exemple, les membres de la famille, les amis et les intervenants peuvent avoir une influence positive sur des enfants maltraités, qui, ainsi, ne deviendront pas nécessairement maltraitants à l'âge adulte.

CHAPITRE 9

Le bonheur a-t-il un sexe?

Les personnes qui manifestent de la résilience possèdent-elles un ADN exceptionnel qui les prédispose à affronter positivement la fatalité? On ne saurait le dire. D'autres questions liées à la propension génétique au bonheur peuvent être soulevées. Celle du genre en est une: si le bonheur est déterminé partiellement par les gènes, est-il influencé par les chromosomes X et Y propres à la détermination sexuelle? En termes plus simples, Fabienne et David seraient-ils plus ou moins enclins au bonheur parce que l'une est une femme et l'autre, un homme?

Certains spécialistes de la dépression croient effectivement que les femmes ont moins accès au bonheur. Elles réagissent davantage aux événements et aux interactions négatives. Pour plusieurs femmes – et leur conjoint –, ce phénomène est palpable durant trois ou quatre jours abominables chaque mois! Pourtant, encore une fois, les résultats des recherches à ce sujet sont équivoques.

LA DOUCE MOITIÉ

Dans son bijou intitulé *Happiness: The Science Behind your Smile*, le psychologue britannique Daniel Nettle vulgarise d'innombrables études scientifiques sur le bonheur. Il y révèle entre autres d'intéressantes données sur les différences entre hommes et femmes. À ce sujet, il y aurait un peu de vérité dans la critique que les hommes expriment à l'égard de l'humeur fluctuante de leur « douce

moitié», dont le tempérament ne serait pas toujours aussi « doux » que l'expression le prétend !

Mais, encore une fois, il faut nuancer ces propos. Ces études affirment que, fondamentalement, les femmes sont à la fois plus heureuses *et* plus tristes que les hommes. Elles vivent davantage toute la gamme des émotions, en ne comptant pas la colère, et éprouvent plus régulièrement et plus fortement les émotions positives que leurs homologues masculins.

Il est bien connu que, dans un contexte social, elles expriment plus de joie, plus d'affection et sourient davantage aux autres. Feuilletons une revue illustrée et nous verrons des femmes enjouées au côté d'hommes au regard ténébreux et taciturne. C'est un cliché. Elles sont aussi beaucoup plus habiles à lire le langage non verbal d'autrui. En revanche, généralement parlant, elles sont plus dépressives, plus anxieuses, plus craintives, elles éprouvent plus de honte et de culpabilité que les hommes.

L'intensité émotionnelle

Les stéréotypes sociaux influent également sur l'intensité émotionnelle. Les femmes sont encouragées, jusqu'à un certain point, à exprimer leurs émotions, alors que pour les hommes, l'émotivité est relativement interdite.

.....

Pourtant, plusieurs études arrivent à la conclusion que le bonheur n'est le privilège d'aucun sexe. Des recherches menées par le sociologue américain Ronald Inglehart auprès de 170 000 personnes de 16 pays différents indiquent que les niveaux de bonheur chez les femmes et les hommes sont relativement égaux. Même les recherches qui tendent à prouver qu'il existe bel et bien une différence entre les sexes concèdent que, sur le plan du bonheur, la distinction est minime.

.....

La seule différence non négligeable réside dans l'intensité des émotions. *Les femmes expriment plus intensément leurs émotions,*

qu'elles soient positives ou négatives. Les hommes sont plus modérés. Alors, comment se fait-il que les niveaux de bonheur soient égaux chez les deux sexes? C'est que, statistiquement, on établit une moyenne en soustrayant le négatif du positif; en bout de ligne, leur niveau global de bien-être est équivalent. Par exemple, une femme peut éprouver une émotion positive d'une intensité élevée, soit de 10, à laquelle on soustrait une émotion négative d'intensité 9; sa moyenne équivaut à 1 sur l'échelle du bien-être global. Il en est de même pour un homme qui éprouve une émotion positive d'intensité moins élevée, disons de 3, de laquelle on soustrait une émotion négative d'intensité 2; il obtient également 1 sur l'échelle globale.

Par ailleurs, est-il permis de douter que les femmes ressentent réellement plus d'émotions que les hommes, à plus forte intensité? En vérité, il est possible que les hommes et les femmes éprouvent un même niveau d'émotions, mais que la différence soit simplement dans l'expression de celles-ci: les femmes en parlent plus. Elles en parlent plus parce qu'elles supposent que c'est ce qu'on attend d'elles. Les hommes n'en expriment pas autant parce que... c'est ainsi. L'éducation des jeunes filles et des jeunes garçons contribue à ce phénomène à la fois social et génétique. Les garçons, entre autres, apprennent très tôt à ne pas pleurer et à contenir leurs émotions. La colère est toutefois un cas à part.

Agressivité, quand tu me tiens!

C'est bien connu, et les médias jouent un rôle sur ce plan, les hommes sont manifestement plus agressifs physiquement que les femmes. Toutefois, la différence entre les sexes n'est pas aussi nette qu'il y paraît.

On l'a vu, il est admis que les femmes sont plus expressives, alors que les hommes exercent un plus grand contrôle sur leurs émotions. Notamment, les femmes utilisent davantage leurs expressions faciales pour communiquer leurs sentiments. Les hommes, eux, démontrent leurs réactions émotionnelles par des actions qualifiées de plus agressives (frapper un objet, hausser la

voix). *L'agressivité serait l'une des seules émotions dont l'expression est « autorisée », voire encouragée, chez les hommes.*

Certains affirmeront toutefois que les femmes expriment leur colère, elles aussi, mais qu'elles le font plus sournoisement, en paroles perfides plus qu'en gestes frustes. Ils n'ont pas tort. L'agressivité s'exprime différemment chez les hommes et les femmes.

À cet égard, Susan Nolen-Hoeksema, professeur de psychologie à l'Université Yale, précise que l'expression de la colère chez les femmes est caractérisée par ce qu'on appelle les « troubles intériorisés ». Ces troubles se manifestent par l'expression d'émotions négatives dirigées vers elles-mêmes. L'anxiété et la dépression en sont des exemples. Les hommes, eux, sont plus portés à diriger leurs émotions négatives vers des objets, des situations ou d'autres personnes. Dans ce cas, on parle de « troubles extériorisés » qui peuvent se manifester par des abus de drogue ou d'alcool et par des problèmes associés à la perte de contrôle, à la colère et à l'agression.

Les jeunes garçons montrent des signes de cette agressivité aussi tôt, à l'école, que les jeunes filles manifestent leur anxiété. Une des façons d'expliquer le phénomène est de penser que, si les hommes sont prompts à extérioriser leur agressivité, c'est qu'ils voient de l'ambiguïté et de la provocation là où les femmes voient une situation neutre. Alors que ces dernières se disent : « Je n'ai pas raison d'être en colère, sauf contre moi-même », les hommes sont persuadés que les responsables sont justement les autres.

CHACUN SA VULNÉRABILITÉ, CHACUN SA FORCE

Il est difficile de savoir exactement à quel point les différences entre hommes et femmes, en ce qui concerne le bonheur, reposent sur des facteurs biologiques ou sociaux. On observe toutefois, généralement parlant et exception faite de l'agressivité, chez les unes une plus grande aisance à exprimer leurs émotions et chez les uns, une aptitude plus grande à contrôler les leurs. On peut penser que leurs

différences ont cependant leur raison d'être et que chaque vulnérabilité est compensée par une force propre à chaque sexe.

La tendance agressive chez les hommes va avec leur force physique, alors que le type d'agression des femmes, plus verbal et relationnel, va avec leur propension à être en relation avec autrui.

Si la violence sous toutes ses formes est inacceptable, il est toutefois admis que l'homme utilise sa force physique pour accomplir des tâches rudes et pour protéger ses proches. La femme, pour sa part, emploie ses aptitudes relationnelles pour cimenter les rapports entre les membres d'une famille ou d'un groupe.

Il serait déraisonnable de forcer la nature à être autrement que ce qu'elle est, soit qu'une seule personne puisse devenir tout à la fois un homme et une femme. Certains d'entre nous - mères et pères qui ont un statut de chefs de famille monoparentale - tentent pourtant d'être les deux, sans bien y réussir. Et, de fait, c'est humainement impossible. Voilà pourquoi, dans un couple qui veut survivre, il doit exister ce que je considère comme une « dépendance saine » à l'autre.

Les vulnérabilités de chaque sexe côtoient les forces de l'autre. Une femme ayant une grande sensibilité peut apprendre d'un homme au caractère plus détaché, terre à terre et flegmatique. Un homme de type réservé et circonspect peut apprécier les qualités d'une femme expressive et créative. La clé du succès réside dans le respect de la différence et dans la reconnaissance de la complémentarité de chacun.

À l'intérieur d'une même personne, une force peut aussi contrebalancer une vulnérabilité. Chez la femme, son aptitude à entrer en relation peut faire contrepoids à sa plus grande sensibilité émotionnelle. Cette aptitude agit comme un tremplin permettant d'aller chercher de l'aide lorsque ça ne va pas. Pour sa part, un homme aura ses propres moyens pour diminuer la charge émotionnelle qui l'habite ; l'un adoptera des comportements divertissants pour ventiler le trop-plein émotionnel, comme regarder un match de hockey, et l'autre ira grimper une montagne, se réunira

avec ses amis ou fera quelques heures supplémentaires au bureau ou au centre de conditionnement physique.

Bien que cela représente un défi relationnel que je reconnais à sa juste mesure pour l'avoir affronté moi-même, je suggère de tenter de comprendre ces différences et, dans la mesure où elles sont mises au service du bonheur de chacun et des autres, de les tolérer.

LES TOURNANTS DE NOTRE VIE

Un mot sur les tournants de nos vies de femmes et d'hommes qui peuvent avoir une influence sur notre bien-être. Plusieurs diront que ces périodes ont été les pires de leur existence, d'autres, qu'elles ont été les plus bénéfiques. *Pourtant, il semble que l'âge, les défis de la vie, les tournants ne feraient pas vraiment de différence en ce qui concerne le bonheur.*

Après la grossesse, une femme qui reste au foyer peut être aussi satisfaite qu'un homme qui entame une carrière professionnelle. Le syndrome du «nid vide», selon l'expression des chercheurs américains David Myers et Edward Diener, ce moment «plat» où les enfants partent de la maison, ne semble pas non plus être prouvé scientifiquement. Prendre soin des enfants est généralement une expérience gratifiante, mais les voir quitter le foyer et «faire leur vie» peut être aussi satisfaisant. Plusieurs parents affirment que le retour à leur existence «sans les enfants» leur permet enfin de retrouver la liberté qu'ils avaient perdue.

De plus, malgré ce qu'on pense de la crise de la quarantaine ou du «démon du midi», la majorité des hommes ne vivraient pas d'aventures extraconjugales afin de se prouver qu'ils séduisent encore à leur âge. Les recherches effectuées sur le sujet indiquent qu'au contraire les hommes de 40 ans sont plus contentés et moins anxieux que les jeunes hommes. Pour la femme, la ménopause n'engendrerait pas plus de symptômes dépressifs que normalement, malgré l'opinion populaire. La période de la retraite peut susciter un sentiment d'inutilité existentielle, mais elle rendrait somme toute la vie meilleure.

Ces constats incitent à scruter les aspects de notre propre vie qui déterminent réellement notre bien-être. Les épisodes décisifs peuvent-ils avoir un tel pouvoir ? Sommes-nous responsables de notre bien-être plus que nous le croyons ? Existe-t-il des déterminants majeurs qui peuvent l'influencer, au-delà de notre constitution génétique et de notre tempérament ? Surtout, pouvons-nous apprendre à être plus heureux que nous le sommes actuellement, malgré les circonstances et dès aujourd'hui ?

CHAPITRE 10

Qu'est-ce qui rend heureux, au juste?

Edward Diener est surnommé *Doctor Happiness*. Pendant plus de 20 ans, il a tenté de comprendre ce qui rend les gens heureux. Il a cumulé des données afin de répondre à des questions comme celles-ci : Est-on plus heureux aux États-Unis qu'ailleurs dans le monde ? Est-ce que l'argent fait une différence ? Est-ce que les gens ayant un quotient intellectuel élevé ont nécessairement des vies plus satisfaisantes que les autres ? Est-ce que le jeune âge apporte plus de contentement que la vieillesse ? Explorons les découvertes de la recherche à ces sujets.

LE BONHEUR N'EST PAS UN CALCUL

Le consultant montréalais Pierre Côté mesure le niveau de bien-être à partir de 24 critères d'influence auxquels il attribue une importance relative. Il nomme cette mesure l'« indice relatif du bonheur » (IRB). L'accomplissement, la santé, la famille, le travail, les finances, l'amour, l'amitié, la reconnaissance constituent, selon lui, les principaux ingrédients du bonheur. Chaque ingrédient obtient une valeur chiffrée et le calcul total détermine, toujours selon lui, le niveau de bonheur des gens.

Sans remettre en question l'intérêt de l'indice relatif du bonheur, disons que le sentiment d'être heureux n'est pas une chose qui peut être évaluée seulement par un calcul mental. D'après cette approche, c'est comme si chaque journée pouvait être estimée selon un calcul obtenu par la moyenne des moments heureux

auxquels on aurait soustrait la moyenne des moments malheureux. Un dîner avec un ami vaudrait +5 points, un mal de tête vaudrait -4, un rendez-vous chez le garagiste, -3 et ainsi de suite. Nous pourrions prédire de cette façon si une journée sera bonne, neutre ou pénible. Mais dans la vraie vie, ce n'est pas de cette manière que le bonheur s'estime.

En fait, le bonheur n'est pas une question de chiffres ni de calculs. Et bien que plusieurs chercheurs tentent sans relâche de découvrir comment atteindre le bonheur et le mesurer, ils n'ont pas encore réussi à donner une réponse nette. De multiples variables du bonheur entrent effectivement en jeu.

UNE « BONNE » JOURNÉE

.....

Une étude d'envergure, menée par Edward Diener, indique que les cinq principales activités qui font qu'une journée est une « bonne » journée sont d'avoir une vie sexuelle satisfaisante, de passer du temps avec des personnes significatives, de se détendre, de méditer et de manger. Faire de l'exercice et regarder le petit écran sont des activités qui contribuent aussi au bien-être ; elles arrivent *ex aequo* après les cinq activités précédentes. Prendre soin des enfants est une tâche qui se situe beaucoup plus loin, quelque part entre préparer les repas et... faire l'entretien de la maison.

.....

Est-il surprenant que s'occuper des enfants soit si loin derrière ? Oui et non. Pensons-y un peu. Après une journée de travail, faire l'épicerie, puis rentrer à la course pour aider les enfants dans leurs devoirs, préparer le repas, donner le bain, regarder les dessins animés, lire une histoire, donner des câlins, dire « Bonne nuit, mon chéri »... tout ça peut donner l'impression que les enfants représentent une « tâche domestique » parmi les autres.

Malgré tout, pour la plupart des parents, la source la plus importante de contentement serait leurs enfants. C'est une évidence, direz-vous. Pas si sûr que cela! En effet, les enfants sont aussi une source majeure de contrariété. Prendre le temps de partager un jeu ou un pique-nique avec de jeunes enfants durant les vacances d'été est un moment savoureux; attendre que son ado rentre d'une sortie au petit matin est... comment dire... angoissant!

.....

Dans un autre ordre d'idées, une étude du professeur Harry Reis et de ses collègues de l'Université de Rochester, dans l'État de New York, montre que certains jours de la semaine, soit le vendredi, le samedi et le dimanche, sont sources d'un plus grand bien-être. Le lundi est « la pire journée » de la semaine, celle qui évoque le niveau le plus bas de bien-être. Sommes-nous en accord avec ces résultats? Évidemment, sauf si vous adorez votre travail ou que votre vie à la maison est pénible!

.....

De tels résultats mitigés sont obtenus au sujet de l'argent, du travail, de l'amour et... du beau temps! Par exemple, nous croyons que les gens des pays nordiques sont plus heureux au printemps que lorsque l'hiver s'éternise et que le taux de suicide augmente de façon draconienne. Sous des latitudes élevées, par les longues nuits d'hiver, il y aurait plus de cas de dépression. Pourtant, les professeurs David Schkade, de l'Université de San Diego, et Daniel Kahneman, de l'Université de Princeton et Prix Nobel d'économie (il est connu pour ses travaux sur l'économie du bonheur), ont comparé les gens qui vivent dans des endroits paradisiaques du monde à ceux qui subissent des conditions climatiques moins propices au bain de soleil. Ils n'arrivent à aucun résultat concluant. La chaleur du Sud et la froideur du Nord ne rendent ni plus ni moins heureux.

Or, parfois, les gens cherchent le bonheur au mauvais endroit. Si nous croyons – à tort – que le climat fait une différence, c'est que

nous oublions tout le reste – la santé, les liens sociaux, les possibilités de travail épanouissant, etc. – qui pèse aussi dans la balance du bien-être.

LE BONHEUR D'UN PAYS À L'AUTRE

En anglais, « bonheur » se dit *happiness*, un mot formé à partir de *happen*, qui signifie « arriver, se produire ». En Allemagne, il se dit *gluck*, qui signifie « chance » ou « bonne fortune ». En Espagne, il se dit *felicidad*, qui signifie quelque chose de « nourrissant ».

Quelle révélation ce fut pour moi d'apprendre que le bonheur n'avait pas le même sens partout ! Saviez-vous qu'en Italie, on ne dit que rarement « je suis heureux » ? On utilise cette expression dans des circonstances exceptionnelles, comme lors d'un mariage ou d'un anniversaire. Au quotidien, on dira qu'on est « bien » ou « content ». Autant de mœurs que de significations différentes. *Voilà pourquoi on ne peut prendre à la lettre ce qu'on dit du bonheur sans considérer qu'il y a nécessairement des nuances selon les cultures.*

La plupart des recherches sur le bonheur sont réalisées aux États-Unis, conséquemment, les résultats sont le reflet d'une population nord-américaine. Il serait hasardeux de les généraliser à d'autres groupes. Ainsi, jusqu'à maintenant, la notion de bonheur a été définie à partir d'une conception individualiste propre à cette culture. Donnons un exemple évocateur.

Les études sur les aspects culturels du bonheur entreprises par Edward Diener concluent que les Américains (et les Canadiens) ont un niveau de bien-être d'environ 80 %, alors que chez les Japonais, il serait évalué à un faible 40 %. Est-ce dire que les premiers sont plus heureux que les seconds ? Pas nécessairement. Voici comment comprendre ces résultats. Les premiers, membres d'une société individualiste, pourraient avoir tendance à s'accorder le mérite de leur succès, à protéger leur ego et à chercher à se distinguer des autres. Ils seraient de ceux qui s'estiment OK, alors que les autres peuvent ne pas être OK à leurs yeux. Il n'est

pas étonnant que la plupart d'entre eux se disent heureux – en fait, plus heureux – que les autres habitants de cette planète!

Dans plusieurs pays asiatiques, particulièrement le Japon, le bien-être personnel est moins valorisé. Les enfants sont encouragés à contenir leurs émotions, à se confondre au groupe et à reconnaître les réussites d'autrui. Ils apprennent moins à s'estimer et à s'autocritiquer qu'à être d'humbles citoyens. En Asie de l'Est, le bien-être serait moins une évaluation subjective qu'une évaluation basée sur des attentes externes. Ces différences pourraient expliquer pourquoi les populations de ces régions – sans être nécessairement moins heureuses – estiment leur bonheur personnel moins élevé comparativement aux Nord-Américains.

Il faudra attendre que les chercheurs s'intéressent aux différences entre les cultures, les générations, les hommes et les femmes pour dépasser certaines illusions au sujet du bonheur des uns et des autres.

.....

Lorsque j'ai rencontré le chercheur néerlandais Ruut Veenhoven, l'instigateur de recherches d'envergure sur le bonheur dans le monde, il m'a proposé de collaborer à la recension des études québécoises francophones sur le sujet. Il désirait comprendre pourquoi les résultats des tests québécois sur le bonheur étaient toujours plus faibles que ceux effectués dans des régions comparables. « Est-ce que les Québécois sont moins heureux que les autres, m'a-t-il demandé, ou est-ce un cas de figure dans nos mesures ? » Je lui ai répondu qu'à mon avis ils n'étaient pas moins heureux que d'autres, mais peut-être étaient-ils de nature plus réservée que d'autres. Je participais alors à un congrès international et j'étais entourée d'Américains expressifs qui auraient sans doute obtenu des scores plus élevés que le mien au sujet de leurs états émotionnels. Mais étaient-ils plus heureux pour autant ?

.....

Prosperes et heureux

Plusieurs des données concernant le lien entre le bonheur et les différences culturelles proviennent de la World Data Base de Ruut Veenhoven (site : <http://worlddatabaseofhappiness.eur>). Une autre vaste enquête menée au cours des 25 dernières années auprès de plus de 100 000 répondants de plus de 80 régions du monde est rapportée sur un site américain : www.worldvalues-survey.org. *Ces enquêtes nous apprennent notamment que les citoyens des pays prospères se disent en moyenne plus heureux que le reste du monde.*

Rappelons toutefois que cette conclusion doit tenir compte d'un ensemble de facteurs qui influencent le bonheur des gens. Le « revenu brut de bonheur », entre autres, ne dépend pas tant des conditions économiques favorables de ces pays que de la qualité de vie à laquelle ces dernières donnent accès – citons en exemple des mesures sanitaires et sécuritaires propices au bien-être – et de tous les autres facteurs qui entrent en jeu et dont ce livre parle. Mais il ne s'agit pas d'un lien direct de cause à effet. Les pays les plus prospères ne sont pas nécessairement ceux où les gens sont le plus heureux. Il existe des pauvres heureux et des riches malheureux. Étonnant?

.....

Une étude menée par Robert Biswas-Diener montre que des Indiens pauvres de Calcutta sont plus heureux sur bien des plans – famille, amitié, moralité, nourriture, joie de vivre – que des étudiants universitaires de San Francisco. Le chercheur américain Andrew Solomon signale pour sa part qu'en Suède – un pays reconnu pour sa qualité de vie enviable –, le taux de suicide des étudiants a augmenté de 260% depuis 1950.

.....

Un fait curieux demeure : indépendamment des conditions de leur existence, la majorité des gens sur cette terre ont une perception positive d'eux-mêmes et de leur vie.

La vie en rose

Demandez aux gens s'ils sont heureux et ils vous diront qu'ils le sont, s'ils pensent effectivement qu'ils le sont. Les gens vous diront non seulement qu'ils sont heureux, mais aussi, contre toute logique, qu'ils le sont plus que les autres!

.....

Le psychiatre et auteur Christophe André raconte qu'aux États-Unis, lorsqu'on posa à diverses personnes la question : « Qui a des chances d'aller au ciel ? » parmi Bill Clinton, Lady Diana, Michael Jordan (un basketteur idolâtré) et plusieurs autres, mère Teresa obtint le maximum (79 %) du pointage. Lorsqu'on leur demanda : « Et vos chances, à vous, d'aller au ciel ? », on récolta un score encore plus impressionnant que celui de mère Teresa : 87 % des personnes croyaient qu'elles méritaient le ciel. Rendez-vous compte ! Plus de personnes s'imaginent qu'elles iront au ciel qu'elles croient que mère Teresa elle-même ira !

.....

La plupart des gens s'évalueraient personnellement au-dessus de la moyenne des autres. Insensé ? C'est néanmoins ainsi qu'ils se perçoivent : meilleurs et plus attrayants. Ce phénomène connu en psychologie sociale comme une « autosatisfaction sympathique » serait généralisé à tous les pays de la planète. Toutefois, comme je l'ai mentionné précédemment, il serait moins présent dans les pays de l'Asie et il serait presque absent au Japon, où la modestie et l'autocritique seraient hypervalorisées. Même lorsque de jeunes Japonais reçoivent une preuve qu'ils ont obtenu un meilleur score que leurs compatriotes, ils ne se disent ni ne se croient supérieurs à eux.

Ainsi, la plupart d'entre nous voient leur vie en rose et se sentent toujours « un peu mieux que la moyenne ». Christophe André cite des études qui attestent que 90 % des dirigeants d'entreprise et des professeurs d'université s'estiment supérieurs à la moyenne. Plus de 96 % des étudiants considèrent qu'ils possèdent plus de

qualités que le reste du monde. Somme toute, la plupart des gens s'estiment légèrement plus compétents, plus intelligents, plus agréables socialement que leurs voisins. Le plus hallucinant, c'est que la plupart d'entre eux ne croient pas qu'ils se surévaluent (ils le font en toute inconscience), mais présument que la majorité des autres le font !

L'illusion d'être meilleur

Comment expliquer ce phénomène de l'autosatisfaction sympathique ? Nous savons déjà que les individus ont une forte tendance à sélectionner l'information qui confirme leurs perceptions. Ils finissent par avoir l'illusion que leurs perceptions équivalent à la réalité, que leur point de vue est rationnel et justifié objectivement. De ce fait, il semble y avoir une prédisposition faisant que chacun croit qu'il a raison et que l'autre a tort. *L'in vraisemblable vient lorsqu'on compare des personnes entre elles et qu'immanquablement chacune d'elles se perçoit comme étant supérieure à l'autre !*

À ce sujet, Jonathan Haidt précise que l'ambiguïté relative à la perception humaine favorise l'illusion d'être meilleur. Expliquons plus simplement. Lorsqu'une chose n'est pas ambiguë, les personnes tendent à être plus humbles. Par exemple, « Combien mesurez-vous ? Quel est votre poids ? Quelle est votre date de naissance ? » sont des questions qui ne laissent pas de place à l'exagération. « Êtes-vous heureux ? Êtes-vous un bon partenaire d'affaires ? Êtes-vous un conjoint de rêve ? » sont des questions qui portent sur des aspects équivoques. Conséquemment, l'illusion d'être heureux est plus probable que celle d'être plus jeune que son âge ! Quoique certains pourraient fabuler sur ce point aussi...

Le bonheur est donc une question de perception et de subjectivité. Il ne relève ni de la réalité ni de l'objectivité. Les personnes les plus heureuses ne sont pas les mieux nanties, mais celles qui estiment positivement ce qu'elles possèdent. Le bonheur n'est pas déterminé par l'endroit où nous habitons, mais par la manière de percevoir chaque occasion vécue à cet endroit comme une chance d'être heureux.

Et quelles découvertes a-t-on faites lorsque des chercheurs ont demandé aux gens : « Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Est-ce que votre travail peut apporter le bonheur ? L'intelligence ou l'âge peut-il y contribuer ? » ? Voyons leurs réponses.

HEUREUX AU BOULOT ?

Peut-on être heureux au boulot ? Parfois « oui », parfois « non ». En fait, selon Michael Argyle, qui a longtemps enseigné la psychologie sociale à l'Université Oxford et qui a cofondé le *British Journal of Social and Clinical Psychology*, il s'agit d'une relation bilatérale : d'un côté, il semble que les gens heureux trouvent leur boulot plus satisfaisant, et de l'autre, qu'un boulot satisfaisant rende généralement les gens plus heureux.

Par ailleurs, le lien entre le bien-être et le travail ne s'impose pas. Pour certains, il peut être une source de grande satisfaction. La preuve, les gens heureux travaillent plus que ceux qui ne le sont pas. Pour d'autres, il est la raison principale de leur misère.

La théorie de l'autodétermination

Le travail peut être satisfaisant dans la mesure où il répond à certains de nos besoins fondamentaux. Selon la théorie de l'autodétermination proposée par Edward Deci et Richard Ryan, deux professeurs de psychologie de l'Université de Rochester, trois besoins semblent plus importants que d'autres lorsqu'il est question de bien-être : être autonome, se sentir compétent et être en relation.

Cela signifie, premièrement, que les activités qui contribuent à rendre notre travail satisfaisant sont celles dans lesquelles nous avons la possibilité d'agir par nous-mêmes en fonction de ce qui est important à nos yeux ; voilà ce qu'on appelle « être autonome ». Deuxièmement, les activités les plus satisfaisantes sont celles qui représentent un défi à notre mesure et dans lesquelles nous nous sentons compétents. Troisièmement, les activités sont plus agréables lorsqu'elles nous font sentir en lien avec les autres.

Ces besoins constituent une nourriture psychologique essentielle pour croître. *La théorie de l'autodétermination stipule que, plus nos activités nous donnent l'occasion d'actualiser nos besoins d'autonomie, de compétence et de relation, plus nous ressentirons un bien-être au cours d'une journée de travail.* Cette théorie s'applique à toutes les autres activités quotidiennes.

Le travail, un mal nécessaire

Cependant, pour certains – en fait, pour la majorité des travailleurs –, le boulot est loin d'être perçu comme une occasion de s'épanouir. Il serait plutôt vu comme un « mal nécessaire ». Seules compensations : le salaire et les vacances, qui permettent de s'évader de l'usine durant un week-end ou quelques semaines par année.

.....

Une étude de Michael Argyle montre que 21 % des gens se plaignent de maux de tête lorsqu'ils travaillent, comparativement à seulement 3 % lorsqu'ils sont en vacances. Il en est de même pour les plaintes au sujet de la fatigue, de l'irritabilité et de la constipation.

.....

À cet égard, on mésestime généralement l'impact important de notre stress vécu au travail, de l'ennui et des conflits interpersonnels qui peuvent y être plus ou moins omniprésents. Si une bonne journée au boulot peut se répercuter à la maison, une mauvaise journée peut parfois avoir un effet désastreux. Malheureusement, notre conjoint, nos enfants et... le chien sont souvent les boucs émissaires du besoin d'évacuer la tension vécue au travail et les sentiments qui sont traînés jusqu'au foyer.

Si le boulot n'apporte pas le bonheur à tous, la perte d'un emploi est à coup sûr démoralisante. À moins d'en avoir tiré un bienfait ou d'en profiter pour réorienter sa carrière, la plupart des gens qui ont perdu involontairement leur emploi vivent une détresse psychologique plus grande que ceux dont le travail est insatisfaisant. Cette détresse peut se répercuter sur plusieurs

plans. La perte de son emploi augmente les risques de déprime et réduit l'estime de soi, deux éléments qui ont un impact sur le bien-être. On constate également des taux plus élevés de maladie physique, de dépression, de suicide et d'alcoolisme chez les chômeurs.

Il est permis de croire que ce n'est pas seulement la nature du travail qui joue un rôle de premier ordre en ce qui concerne le bien-être ou la douleur des gens lorsqu'ils perdent leur poste, mais la possibilité d'être en lien avec les autres. Le boulot rendrait heureux principalement parce qu'il permet de fréquenter des personnes et, occasionnellement, de se lier à un groupe d'appartenance. Sa perte rendrait malheureux parce qu'elle conduit à l'isolement.

Du bénévolat pour se sortir de la dépression

Ainsi, la source de valorisation d'un boulot ne serait pas que le revenu qu'il permet d'acquérir, mais aussi les liens interpersonnels que nous y entretenons. Qu'en est-il du travail sans revenu, le bénévolat ?

Si vous croyez que le bénévolat est une activité falote, détrompez-vous. La recherche montre que les gens qui font du travail volontaire sont plus heureux et en meilleure santé que les autres. Le bénévolat est bon pour les petits et les grands, et surtout pour les gens qui ne vont pas bien.

.....

Je connais un homme, propriétaire d'une entreprise florissante. Tout allait rondement jusqu'à ce que sa vie personnelle devienne moins rigolote. Après 30 ans de mariage, sa femme l'a quitté subitement à la suite d'une dépression majeure.

Avant la séparation, la tension était tellement insoutenable à la maison qu'il a cherché un moyen d'en sortir et a commencé à donner son temps à un organisme d'aide alimentaire. En mettant son expertise en comptabilité au service de cet organisme, il est devenu un intervenant bénévole. Il rencontrait les gens défavorisés afin de planifier les ressources dont ils avaient besoin.

À partir de ce moment, son existence a pris une tournure inattendue. Ce travail a apporté à sa vie un sens indéfectible qui l'a amené à revoir ses priorités. Tout en poursuivant religieusement son bénévolat hebdomadaire, il a continué à bosser quelques heures par semaine dans son entreprise. Il s'est mis à méditer, à se promener avec son chien, à voyager. Il a appris la guitare et a soutenu financièrement et moralement ses enfants.

Quand je pense qu'un homme de sa trempe a décidé un jour d'aider des gens qu'ils n'auraient jamais cru côtoyer de sa vie et que ça le rend heureux, je crois que chacun de nous devrait s'y mettre !

.....

L'une des découvertes notoires au sujet du bénévolat est qu'on se sent bien à propos de soi lorsqu'on porte attention à l'autre. À l'opposé, il semble que l'un des symptômes de la dépression soit l'égoïsme. Difficile à reconnaître ? Assurément. Et cela ne rend pas justice à la souffrance réelle vécue par les personnes dépressives qui ne se reconnaissent plus elles-mêmes derrière leur tristesse et leur fatigue, qui semblent insurmontables. Pourtant, selon Martin Seligman, une personne déprimée pense beaucoup trop à elle-même. Ces pensées peuvent être destructives dans la mesure où la personne rumine ses fautes et ses regrets. Voilà pourquoi ce point de mire sur ce qu'elle ressent peut malheureusement amplifier sa détresse. L'un des remèdes à la dépression se trouverait à l'opposé de ce qu'elle aurait tendance à faire, soit s'isoler. Offrir son temps aux autres, même à un moment où elle se sent démoralisée, peut l'amener à se sentir connectée au monde et augmenter son sentiment qu'elle a une valeur.

Le bénévolat est un outil thérapeutique puissant. Il peut contribuer au rétablissement des personnes déprimées, anxieuses, isolées ou suicidaires. Il peut éloigner des problèmes personnels, apporter la bonne humeur et effacer les idées noires.

Le bénévolat est bon pour tous, mais ses bienfaits – vivre en meilleure santé et plus longtemps – sont encore plus importants chez les gens âgés, particulièrement lorsque l'activité bénévole

les conduit à être en relation avec autrui. À l'encontre de l'idée courante, il semble qu'il soit plus profitable pour eux de donner que de recevoir.

QU'EN EST-IL DE L'INSTRUCTION ET DU Q.I. ?

Le niveau d'instruction et le quotient intellectuel sont-ils liés au bonheur ? Non. N'y pensons même pas ! Les gens instruits ne sont pas plus heureux que les autres. Aller à l'université et faire des études supérieures ne met pas à l'abri d'une infortune émotionnelle. Il en est de même pour les gens possédant un Q.I. supérieur à la moyenne.

D'accord, nuanceons nos propos. Les personnes instruites développent certaines aptitudes qui leur permettent d'atteindre plus aisément leur but. Un étudiant universitaire a plus de chances de trouver un emploi enrichissant – dans les deux sens du mot – qu'un homme qui n'a pas terminé son secondaire et qui devient, par la force des choses, machiniste dans une entreprise de production à la chaîne. Le premier court la chance d'être plus satisfait, au bout du compte, puisqu'il aura une plus grande latitude dans le choix de son emploi, un revenu plus élevé, un sentiment de liberté plus grand, des aspects qui auront à leur tour un effet sur son estime de soi.

Malgré cela, il n'est pas assuré d'atteindre le septième ciel, si on considère l'ensemble des autres facteurs qui influencent le bien-être. Il en est de même pour les gens doués intellectuellement. Qu'on se le dise : une « grosse tête » n'est pas nécessairement plus heureuse qu'un... abruti.

À bien y penser, le contraire est probable : j'ai remarqué que, parfois, les gens qui en savent moins s'en font moins ; ils se contentent de la vie telle qu'elle est. Il semble même que les gens « simples » manifestent une joie de vivre et une insouciance plus apparentes. *Plus encore, les gens qui possèdent moins d'aptitudes intellectuelles peuvent avoir des qualités que d'autres n'ont pas. Ils sont parfois plus généreux, plus reconnaissants, plus détendus, plus agréables, et ces traits sont associés au bien-être.*

.....

J'ai travaillé auprès d'enfants handicapés mentalement et physiquement. Les activités que nous organisions avaient parfois lieu dans un endroit où l'on côtoyait des enfants du « régulier ». Nous avons alors l'occasion de voir agir les deux groupes, côte à côte, et de remarquer la démarcation entre l'un et l'autre. Même si nos enfants manifestaient effectivement moins d'acuité et de dextérité dans leurs jeux, ils exprimaient par contre les sourires les plus communicatifs et une euphorie jubilatoire. Les petites surprises qui agrémentaient leurs journées les impressionnaient tellement qu'on pouvait s'imaginer leur cœur sortir littéralement de leur poitrine ! Cela détonnait de l'expression parfois nonchalante des enfants « réguliers », qui semblaient exiger plus que ce qui leur était offert. Nos enfants étaient des modèles de bonheur, malgré leur déficit.

.....

Brillants, mais pas nécessairement heureux

Pourquoi les gens très intelligents ne sont-ils pas nécessairement heureux ? Simplement parce qu'ils sont conscients non seulement de ce qu'ils ont, mais aussi de tout ce qu'ils n'ont pas. Le fait de prêter attention à ce qu'ils n'ont pas les rend insatisfaits.

Pour les gens brillants, chaque événement représente une foule de possibilités ; celles-ci sont autant d'occasions d'être heureux que de risques d'être malheureux. De plus, ils passent significativement plus de temps à réfléchir, à brasser des idées, mais aussi à tergiverser et parfois à se tourmenter. En fait, les gens intelligents ont autant accès au bonheur que les gens simples ; tout dépend de la manière dont ils utilisent ce qu'ils savent.

Le bonheur n'est donc pas lié à l'intelligence, du moins pas à celle bien particulière qui est mesurée par les tests de quotient intellectuel. En passant, précisons qu'une personne instruite n'est pas nécessairement intelligente : l'instruction – même le Q.I. – n'a que peu de liens avec l'intelligence réelle.

.....

Imaginez deux individus brillants qui auraient cumulé un tas de titres et de diplômes. L'un serait professeur titulaire, chercheur principal de la Chaire sur le traitement des troubles envahissants du comportement; l'autre aurait obtenu son doctorat en neurobiologie et il achèverait des études postdoctorales sur les mécanismes moléculaires de la dépendance. Des titres respectables qui donnent une idée du temps passé en laboratoire plutôt que sur le terrain à aider concrètement les gens. Ça fait tout de même sérieusement sérieux! On pense qu'on a affaire à des « bolés », à des cerveaux supérieurs.

Seulement, si vous saviez comme certains surdoués peuvent être totalement inadéquats en société! À certains moments, ils savent à peine écouter les opinions des autres, se montrer sensibles et humains. Parfois, ils ne savent pas saisir les enjeux relationnels les plus élémentaires et, à l'occasion, leur cerveau invente des problèmes là où il n'y en a pas. D'autres sont malheureusement dénués d'esprit pratique lorsqu'il est question d'organisation et de planification. L'ennui, c'est qu'ils vivent dans un univers cloisonné qui peut contenir leur ego, mais qui a malheureusement peu à voir avec les exigences de vie du monde réel.

.....

L'intelligence émotionnelle

L'intelligence est l'aptitude à utiliser ses ressources dans des situations qui les requièrent. En d'autres mots, l'intelligence consiste à connaître la bonne chose à faire à un moment opportun et à mettre en application son savoir. Elle se rapproche davantage de l'intuition, ou de l'instinct chez les animaux. Elle n'a rien à voir avec la quantité de connaissances qu'un individu peut posséder. *Il y a plusieurs types d'intelligence. Parmi ceux-ci, l'intelligence émotionnelle est sans doute le meilleur prédicateur de bien-être.*

L'intelligence émotionnelle, une notion introduite par le Dr Daniel Goleman, psychologue, est l'habileté à percevoir avec justesse ses émotions et à les exprimer de manière appropriée.

C'est savoir moduler son vécu pour mieux vivre chaque situation et s'y adapter aisément. C'est saisir son propre vécu émotionnel, mais aussi celui d'autrui.

Les études sur l'intelligence émotionnelle commencent à peine à voir le jour, mais elles sont prometteuses. En effet, elles permettent de redéfinir la notion d'intelligence humaine, à la lumière des ressources requises par la vie en société. On découvre notamment que notre capacité d'être ou de ne pas être bien «syn-tonisés» au vécu de nos proches, de nos amis et de nos collègues est déterminante. C'est la clé d'une relation authentique. Nous y reviendrons.

LES JEUNES SONT PLUS HEUREUX QUE LES VIEUX, PENSEZ-VOUS ?

Il y a ce vieux proverbe : «Si jeunesse savait et si vieillesse pouvait.» La plupart d'entre nous se souviennent de leurs 20 ans comme d'une période de vie relativement sans souci. Nous étions alors libres et sans responsabilités. Nous pouvions sortir les soirs et nous amuser avec les amis. Nous aimerions y goûter de nouveau, si c'était possible. Mais si vous êtes actuellement un jeune étudiant de 20 ans, vous pensez probablement que vous serez *enfin* heureux lorsque vous aurez obtenu un bon travail, que vous aurez une famille, une maison, une voiture.

Steve Baumgardner et Marie Crothers nous invitent à nous questionner à ce propos : au terme de notre vie, si nous réfléchissons à la période qui aura été la moins heureuse, laquelle choisirons-nous ? Le vieil âge ? L'adolescence ? Il semble tout à fait naturel de penser que le vieil âge est la période la plus malheureuse puisqu'on éprouve davantage de contraintes liées à la santé et à la mobilité. L'isolement et particulièrement le sentiment d'inutilité marquent cette période de pertes et de deuils divers.

L'adolescence est un âge tout aussi disgracieux. On peut avoir l'impression de vivre une impasse identitaire submergée de questions auxquelles on ne trouve pas de réponses. On peut être

aux prises avec une apparence ingrate. Les pieds et les poings liés, dépendants financièrement des parents, on peut sentir ce désir intérieur qui tempête et crie: «Oh, liberté!»

En vérité, les aînés et les jeunes ne sont ni plus ni moins malheureux les uns que les autres. Ils s'adaptent à la majorité des difficultés qu'ils rencontrent sur la route de la maturité et de la sagesse.

L'âge n'a pas d'importance

.....

Ronald Inglehart affirme que chaque groupe d'âge, de 15 à 65 ans, témoigne d'un niveau de satisfaction quasi égal. D'autres chercheurs américains, Daniel Mroczek et Spiro Avron, ont découvert qu'en fait le niveau de satisfaction à l'égard de la vie augmente jusqu'à 65 ans, puis subit un léger déclin particulièrement vers 85 ans. Par ailleurs, le bien-être subjectif et l'estime de soi sont aussi élevés lorsqu'on est vieux qu'à n'importe quel âge. Des études rapportent même une hausse du bien-être à l'âge d'or. Ça donne le goût de vieillir!

.....

L'un des sondages les plus étonnants arrive à la conclusion que, parmi l'ensemble de la population, les plus malheureux sont les jeunes adultes de 20 à 24 ans, et ceux qui éprouvent le bonheur le plus constant sont nos aînés âgés de 65 à 74 ans. Comment est-ce possible?

Les enfants d'aujourd'hui ont tout ce que les «vieux d'hier» n'ont pas eu. Ils ont même une journée mondiale à eux! À Noël, ils croulent sous les jouets, alors qu'autrefois, des oranges garnissaient le maigre bas. Chacun a son vélo et ses patins. Plusieurs possèdent un iPod, une DS, leur propre chambre et des vêtements neufs. Chaque année, certains vont à la mer, d'autres font un voyage culturel, d'autres encore participent à des colonies de vacances, s'inscrivent à des cours de musique ou à des équipes sportives. Ils vont à la foire et mangent de la barbe à papa multicolore. À l'Halloween, chacun récolte plus de bonbons – et de

caries dentaires – que tous les enfants d’avant, d’un quartier entier. Les jeunes baignent dans un univers de communication mondiale, de technologie avancée, d’aisance matérielle, de liberté d’expression, dont les possibilités infinies de découvertes sont à portée de main. Et ils sont malheureux ?

Malgré la pression médiatique qui joue en sa faveur, il semble que la verte jeunesse n’apporte pas vraiment le bonheur. Ce qu’elle a ne conduit peut-être pas au bonheur, après tout. Fait marquant à ce sujet, alors qu’auparavant il était rare qu’une personne vive une dépression avant l’âge adulte, de nos jours, bon nombre d’adolescentes de 11 à 15 ans en sont atteintes. Leurs aînés semblent éprouver un niveau plus élevé et plus constant de satisfaction.

Comment font les « plus vieux » pour être heureux ?

Alors, comment font-ils, nos aînés, pour vivre heureux ? Comment font-ils pour garder le moral alors qu’ils doivent accepter les pertes inhérentes à cette période ingrate de l’existence ?

.....

Un de mes professeurs, un génie excentrique, nous avait suggéré un exercice pour saisir ce que signifiait « vieillir ». Il nous avait contraints à mettre des cailloux dans nos souliers et à marcher en ressentant l’inconfort que cela causait. Il nous avait fait remarquer que les personnes qui perdent progressivement leurs facultés physiques éprouvent des difficultés du même ordre que de se déplacer avec des cailloux dans les souliers.

.....

Tentez l’expérience de mettre des cailloux dans vos souliers, portez des lunettes dont les verres sont embrumés, déplacez-vous en fauteuil roulant, revêtez des habits encombrants pour ressentir comment il peut être difficile de perdre son autonomie physique. Comment les vieux réussissent-ils à savourer leur vie malgré tout ? D’abord une réponse neurologique.

.....

Mara Mather, professeur de gérontologie et de psychologie à l'Université de la Caroline du Sud, explique que l'activité neuronale du cerveau qui reçoit et traite les informations négatives diminue avec l'âge, alors que celle qui traite les informations positives est maintenue et augmente même à mesure qu'on vieillit. Voilà, dit à son tour Robert Emmons, l'une des bonnes choses à attendre de la vieillesse !

.....

En vérité, l'âge n'apporte pas *que* des changements physiques. Il apporte aussi la sagesse de vivre un jour à la fois. Laura Carstensen explique que cette capacité des « plus vieux » à être heureux réside principalement dans la perception qu'ils ont du temps qu'il leur reste. Les jeunes gens ont une vision extensible du temps, c'est-à-dire qu'ils ont la conviction qu'il peut s'étirer presque indéfiniment. Or, lorsqu'on sait qu'il nous reste peu de temps à vivre, nos priorités changent parfois radicalement. *Les personnes âgées savent que le temps est limité; elles veulent en profiter.*

Le présent plus que l'avenir

Les jeunes de 20 ans ont encore beaucoup de choses à accomplir. Ils sont à l'aube d'une vie professionnelle et personnelle à la mesure de leurs ambitions et à l'image des valeurs auxquelles ils aspirent. Ils ont du pain sur la planche pour réaliser leurs désirs, mais ils ont du temps devant eux. À un âge avancé, il est hors de question de se lancer dans des projets de longue haleine qui n'aboutiront que dans 30 ans. Il n'est plus réaliste de vouloir devenir un coureur olympique, à moins que n'existent les jeux de l'âge d'or !

Selon la théorie de la sélectivité socioémotive proposée par Laura Carstensen, lorsque les gens prennent conscience qu'il leur reste peu d'années à vivre, leur point de mire s'oriente davantage vers le présent que vers l'avenir. Les « plus vieux » refusent de s'investir dans la recherche de gains futurs dont ils ne profiteront pas. Ils apprécient davantage les petits moments de bonheur auxquels ils ont

accès. Ils préfèrent vivre des activités à leur mesure, une routine qui les reconforte et des relations qu'ils chérissent.

À cet égard, les « plus vieux » apprécient davantage la compagnie d'un petit nombre de personnes qu'ils connaissent bien, plutôt qu'un vaste réseau social qu'ils agrandissent constamment en y ajoutant des connaissances superficielles. Autrement dit, la qualité prédomine sur la quantité. Ils s'organisent pour côtoyer leurs amis sincères et éviter les gens qui ne font pas leur « affaire ». Dans une relation de couple, généralement, ils ne cherchent ni à dominer ni à impressionner le conjoint. Ce qu'ils désirent avant tout, c'est de préserver le lien.

.....

Des recherches de Laura Carstensen et de ses collègues suggèrent que, lors de conflits, des couples âgés manifestent plus d'affection et moins de colère intense que des couples d'âge moyen. Il semble donc qu'avec une grande dose de patience – surtout –, la satisfaction et l'intimité des couples croîtraient avec l'usage, particulièrement dans les dernières années de leur vie.

.....

Le secret, c'est d'adoucir l'intensité émotive

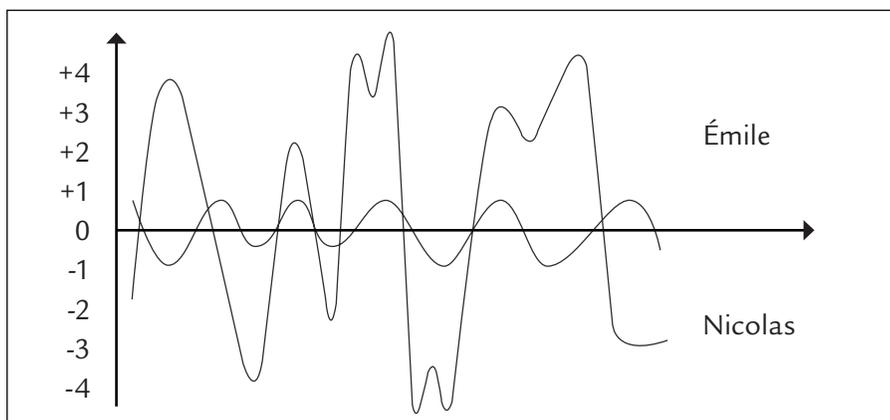
La bonne nouvelle pour les parents d'adolescents en crise, c'est qu'il existe un phénomène que l'on appelle l'« adoucissement des états d'âme ». La mauvaise nouvelle, c'est qu'il n'apparaît qu'au vieil âge.

.....

Dans une recherche, les psychologues Mihaly Csikszentmihalyi et Reed Larsen ont demandé à des adolescents de prendre en note leurs états d'âme à différents moments de la journée. Serez-vous étonné de savoir que les jeunes peuvent éprouver une euphorie jubilatoire suivie d'une maussaderie déprimante en moins d'une heure ? Par ailleurs, on a découvert que, chez les gens âgés de 18 à 60 ans, les idées noires et l'humeur maussade déclinent au fur et à mesure qu'on vieillit, puis restent stables jusqu'à un âge très avancé.

.....

Vous le savez, les jeunes changent d'humeur rapidement et de façon inattendue. Cette variation d'humeur explique pourquoi, statistiquement parlant, il n'y a pas de différence globale entre la satisfaction chez les jeunes et chez les vieux. Les hautes et basses émotions vécues par les jeunes finissent par s'annuler mutuellement. Dans la figure ci-dessous, Nicolas, qui est âgé de 15 ans, a un niveau moyen de bien-être similaire à celui d'Émile, qui a 60 ans. La différence réside dans l'intensité des émotions.



Comme je l'ai mentionné précédemment, on a constaté le même phénomène au sujet de l'intensité émotionnelle des femmes comparativement à celle des hommes. Donc, logiquement, les jeunes filles seraient les plus explosives. Certains parents d'adolescentes en savent quelque chose...

Par contraste, ce qui caractérise des personnes d'un certain âge, c'est la constance, et donc la fluctuation modérée, de leurs émotions. Ce n'est certainement pas qu'elles ne vivent aucune émotion, mais l'expérience leur a appris à ne pas s'exciter trop ni à s'en faire trop, pour des situations qui sont de toute manière temporaires. Cet adoucissement des états d'âme penche dans le sens positif, puisque, comme il a été démontré, le bien-être augmente avec les années, alors que les émotions négatives, elles, déclinent.

CHAPITRE 11

L'argent n'achète pas le bonheur

L'ARGENT

Il peut acheter une maison, mais pas un foyer.

Il peut acheter un lit, mais pas le sommeil.

Il peut acheter une horloge, mais pas le temps.

Il peut acheter un livre, mais pas la connaissance.

Il peut acheter une position, mais pas le respect.

Il peut payer le médecin, mais pas la santé.

Il peut acheter du sang, mais pas la vie.

Il peut acheter du sexe, mais pas de l'amour.

PRÉCEPTES CHINOIS

L'endroit où l'on habite, le travail, l'instruction ou le quotient intellectuel et l'âge sont des facteurs équivoques en ce qui concerne le bonheur. Qu'en est-il de l'argent que l'on gagne, que l'on dépense ou que l'on n'a pas suffisamment ?

Certains prétendent que l'argent apporte le bonheur, alors que d'autres sont d'avis contraire. *Depuis 50 ans, le niveau de vie a considérablement augmenté dans la majorité des pays occidentaux. Malgré tout, leurs habitants ne semblent ni plus heureux ni plus satisfaits que leurs grands-parents et que leurs arrière-grands-parents.* Edward Diener et Martin Seligman font remarquer que, si les gens sont deux ou trois fois plus riches, ils sont par ailleurs dix fois plus déprimés. Selon un rapport mondial sur la santé déposé à l'aube des années 2000, le suicide est maintenant responsable de 2 % des décès annuels dans le monde, ce qui le place devant la

guerre et les homicides! Le niveau de bonheur, lui, n'a pas augmenté.

Si la courbe de bonheur est demeurée pratiquement « plate », c'est que, croyez-le ou non, les gens d'aujourd'hui considèrent que la société moderne dans laquelle ils vivent rend plus difficile l'atteinte du bonheur. Plus démoralisant encore, selon un sondage mené par Pierre Côté, à peine 27 % d'entre eux croient que la société de demain sera meilleure que celle d'aujourd'hui.

L'ŒUF OU LA POULE AUX ŒUFS D'OR ?

Ces statistiques peuvent toutefois être trompeuses, surtout si l'on renverse la perspective. *À l'opposé, en effet, des études sérieuses concluent que plus on est heureux, plus on gagne de l'argent.* En effet, il semble que les gens heureux aient plus de chances de devenir riches. On peut prédire sans trop se tromper qu'un jeune adulte au tempérament joyeux aura un avenir plus lucratif qu'un jeune qui broie du noir.

Ces données doivent toutefois être nuancées, comme *toutes* les données de *toutes* les recherches. Un jeune qui apprend à porter un regard positif sur sa vie peut devenir plus fortuné qu'un autre. Par contre, si l'on veut lui donner un conseil, prétendent Edward Diener et Robert Biswas-Diener, on lui dira de ne pas devenir trop riche! Passé un certain niveau d'aisance pécuniaire, l'argent ne fait plus de différence. Pire, le fait de gagner beaucoup d'argent crée des attentes dont la poursuite peut nous éloigner du bonheur. Et là ne s'arrêtent pas les contradictions. Voyons-y de plus près.

Pourquoi les gens heureux deviennent-ils plus riches ?

Les gens heureux deviennent plus riches notamment parce que leurs attitudes positives déclenchent, en retour, des réactions positives chez autrui. Si une personne heureuse croise un étranger dans la rue – et qu'elle manifeste son bonheur –, elle va déclencher un sourire chez cet étranger. Si elle est dans son milieu de travail et

qu'elle côtoie un patron, les réactions positives risquent de se transformer en... promotion! C'est ainsi que les personnes heureuses peuvent s'attirer la « bonne fortune ».

Allons plus loin. L'attitude d'une personne agit sur elle-même et sur les autres. Adopter une attitude influence nos émotions qui, à leur tour, influent sur nos manières de voir le monde et de réagir aux événements. Ces manières agissent sur les autres et provoquent des réactions. Par exemple, si nous sommes déprimés – ou si nous nous comportons comme si nous étions déprimés et que nous jouons vraiment le jeu –, nous nous mettrons effectivement à remarquer ce qui va mal et à nous sentir mal en point.

À l'opposé, si nous sommes heureux – ou si nous nous comportons comme si nous étions heureux –, nous nous mettrons fort probablement à voir les choses sous un beau jour et à agir comme si nous étions effectivement heureux. Cette impression d'être heureux a de tels effets sur nous-mêmes qu'elle peut accroître la confiance en notre potentiel. Nous nous sentirons plus compétents et, n'en soyons pas étonnés, nous serons effectivement plus compétents. Cette attitude sera perçue – souvent inconsciemment – par les autres, qui y réagiront de manière à confirmer notre perception de nous-mêmes.

C'est exactement ce qui se passe pour les gens qui ont des attitudes positives, comme le démontrent les études d'Edward Diener. Ces attitudes exercent une influence sur les gens : elles les attirent à eux! Effectivement, les gens aiment fréquenter les personnes heureuses et les avoir comme collègues. Au travail, il semble qu'elles aient plus de facilité à passer leurs idées. Cette « agréabilité » est l'un des critères – qui n'est pas toujours exprimé formellement – de l'évaluation positive qu'elles pourront recevoir de leur employeur et des responsabilités qu'on leur confiera. L'« effet de halo » joue en leur faveur. Ainsi, à compétence égale, on préférera confier des responsabilités à une personne agréable qu'à un employé détestable.

Oncle Picsou, Grincheux et Séraphin

Malgré ce qui précède, on doit bien l'admettre, les nantis ne sont pas nécessairement heureux. On n'a qu'à feuilleter les magazines à potins pour constater que les gens « riches et célèbres » ont des vies parfois extraordinairement horribles et loin d'être enviables.

Vous vous souvenez de l'oncle Picsou, dans les dessins animés de Donald Duck? Cet archimilliardaire pingre, probablement le personnage le plus vil de notre enfance, était détesté par tous les petits amateurs des films de Walt Disney. Plus récemment, les Américains lui ont trouvé un alter ego à la hauteur de sa mesquinerie. Dans un populaire long-métrage de Ron Howard, le personnage joué par Jim Carey s'appelle le « grincheux » et il porte bien son nom. Un être aussi détestable et aussi crapuleux ne peut qu'être allergique à la joie de vivre! Au Québec, tout le monde se souvient de Séraphin Poudrier, un personnage archétypal tiré du roman intitulé *Un homme et son péché*, de Claude-Henri Grignon, qui fut adapté dans le populaire téléroman des *Belles Histoires des Pays-d'en-Haut*. Ces personnages fictifs du petit écran ou du cinéma sont de grossières caricatures de personnes réelles, parvenues mais affligées, qui nous entourent. Pourquoi ces personnes éprouvent-elles un tel mal-être?

L'une des raisons du malheur des gens nantis peut reposer sur l'effet pervers du matérialisme ou ce que Tim Kasser, un psychologue américain connu pour ses travaux sur le bonheur et le matérialisme, nomme le « prix élevé du matérialisme ». *Les gens qui accordent une importance démesurée à l'argent et à l'acquisition de biens matériels seraient moins heureux que les gens dont les valeurs ne reposent pas sur le matérialisme*. D'une part, parce que le fait de vouloir à tout prix être riche et posséder des biens matériels interférerait avec les conditions favorisant le bien-être. En concentrant notre attention sur une chose qui n'apporte pas le bonheur, on passerait à côté de ce qui nous rendrait heureux. D'autre part, des gens vont consacrer beaucoup de temps, des heures supplémentaires, au travail pour avoir un meilleur revenu au détriment de leur qualité de vie. De plus, il est possible que l'argent soit une

forme de compensation chez les gens qui ont des manques sur d'autres plans; par exemple, une belle voiture sport pourrait cacher une faible estime de soi.

Les gens et leur revenu

Par des enquêtes de grande envergure, des chercheurs ont tenté de vérifier s'il y avait un lien entre l'aisance matérielle de plusieurs pays et le bonheur de leurs habitants. Ils ont tenté d'établir une « cote de bonheur » pour les différents États. Voulez-vous faire un pari sur les plus heureux ?

Si vous avez répondu les Suisses, vous avez gagné. Le paradis se trouverait aussi au Danemark et au Canada, qui occupent respectivement les 2^e et 3^e rangs. Selon vous, quel est le pays dont les revenus sont les plus élevés ? Les États-Unis, effectivement. Pourtant, ce pays est au 6^e rang de la cote de bonheur. Au 2^e rang en matière de richesse, l'Allemagne est pourtant au 14^e rang sur l'échelle du bonheur. Le 3^e pays le plus fortuné, le Japon, occupe le 20^e rang du bonheur.

Il semble que la richesse d'un pays ait peu à voir avec le bien-être de ses résidents. Les résidents de l'Irlande, le 4^e pays sur l'échelle du bonheur, sont plus heureux que les Américains et ils se contentent de la moitié de leur revenu. Les Brésiliens suivent pas très loin derrière et ils gagnent moins du quart du revenu des Américains. Les Chinois, les Indiens et les Nigériens, qui sont presque aussi heureux que les Américains, gagnent le dixième de leur salaire. Incroyable, n'est-ce pas ? De quoi redéfinir nos priorités de vie !

Il est faux de croire que l'on est nécessairement favorisé à tout point de vue lorsqu'on habite un pays riche. Ruut Veenhoven, qui étudie le domaine depuis 50 ans, sait que si l'on prend une ou deux études comparatives, on peut effectivement arriver à croire que la population d'un pays est plus heureuse qu'une

autre. Citons en exemple les Sud-Américains, qui sont réputés pour leur meilleure humeur en toutes circonstances. Mais, contrairement à ce qui se dégage des cotes de bonheur établies par les enquêtes internationales, lorsqu'on met toutes les études dans le même sac et que l'on tient compte de tous les facteurs responsables du bien-être, il est difficile d'admettre que les habitants d'un pays – même ceux de l'Amérique du Sud – soient plus heureux que d'autres.

Dans un même pays, que celui-ci soit pauvre ou riche, les études arrivent aussi difficilement à démontrer une différence significative entre le degré de bonheur des gens. Aux États-Unis, entre autres, la différence disparaît complètement chez les gens qui ont un revenu au-dessus de 50 000\$. Edward Diener et Robert Biswas-Diener rapportent même des résultats confondants : le bien-être pourrait suivre une baisse du revenu. Logique ? Oui, si cette baisse de revenu compte moins dans la balance que ce qu'elle entraîne : moins de stress et d'exigences, plus de temps libre et, au bout du compte, une meilleure qualité de vie.

Par ailleurs, les plus grands écarts en ce qui touche le bonheur se trouvent là où il y a une pauvreté extrême et là où existe un grand fossé entre les gens cossus et les gens pauvres. Selon Edward Diener et Martin Seligman, l'argent semble avoir de l'importance surtout pour les plus démunis. On le comprend, ceux qui, chaque jour, se font du souci pour se nourrir, avoir un toit pour dormir et être en santé rapportent des niveaux moins élevés de bien-être. *Mais une fois les besoins de base satisfaits, l'argent fait peu de différence.* On peut supposer que le bonheur ne se trouve pas au coin d'une rue d'un bidonville de Calcutta. Mais encore, comme nous l'avons vu, faut-il mettre un bémol à cette affirmation. Par exemple, si on donne un même objet à un riche et à un pauvre, ce dernier manifesterait plus de contentement. Donnez un cadeau à un enfant défavorisé et vous verrez le bonheur sur son visage. À cet effet, la « richesse de la pauvreté », c'est d'avoir conservé la gratitude pour les cadeaux de la vie.

Le « bonheur national brut »

Matthieu Ricard raconte que les Bhoutanais n'en reviennent tout simplement pas que des gens puissent se suicider parce qu'ils ont perdu leur fortune à la Bourse. Si quelqu'un met fin à sa vie à cause de l'argent, croient-ils, c'est que sa vie ne vaut pas grand-chose.

Le Bhoutan est un petit pays sous-développé de l'Himalaya. Il y règne la pauvreté, affirme Matthieu Ricard, mais pas la misère. Sauf les quelque 30 000 citoyens de la capitale, chaque famille a de quoi survivre : une terre et du bétail sur les collines d'un paysage sublime où l'on entend le chant des paysans. Le moine bouddhiste raconte que, lors d'un forum de la Banque mondiale en 2002, le représentant du Bhoutan aurait affirmé que si le PNB de son pays n'était pas élevé, en revanche, il avait raison d'être fier de son « bonheur national brut ».

Le Bhoutan est un exemple type du paradoxe de l'argent. *En effet, il est difficile de comprendre pourquoi certaines contrées dont les variables économiques et culturelles devraient logiquement entraîner un taux élevé de bien-être témoignent en fait d'un niveau très bas de bonheur, comparativement à des pays pauvres pour lesquels on peut difficilement concevoir un niveau de bonheur élevé.* Les grands voyageurs de ce monde savent, eux, que le bonheur se trouve au détour d'une route, accroché au sourire d'un enfant qui n'a rien, sauf le soleil qui brille au-dessus de sa tête et la candeur de l'apprécier.

Être pauvre et heureux

.....

Lorsque nous étions jeunes, mes parents nous ont emmenés à Minta, un village de la brousse africaine près de Yaoundé, au Cameroun. Notre séjour a duré trois semaines. Nous y avons fréquenté l'école pendant que maman travaillait au dispensaire et que papa construisait des puits.

Nous arrivions en Afrique avec nos monstrueux préjugés. Nous nous attendions à y rencontrer de pauvres « Noirs » africains quêteant

notre nourriture et notre argent. Quelle ne fut pas notre surprise de constater que ce peuple est, par nature, généreux, indépendant, pacifique, libre et serein ! Ces gens étaient loin, très loin, de l'idée que nous nous en faisons et très loin aussi de nos propres attitudes égo-centriques, promptes et anxieuses. À partir de cette expérience, je n'ai plus vu la vie dans la même perspective.

Trente ans plus tard, j'ai offert à mon propre fils de vivre une expérience analogue ; nous étions dans la capitale de Madagascar, l'un des pays les plus pauvres du monde. Il a été bouleversé par les images qui défilaient sous ses yeux. Des enfants qui mendiaient dans la capitale, des fillettes qui bossaient pendant que leur mère se prostituait dans la rue, des hommes qui se nourrissaient à même les conteneurs de déchets, des maisons malpropres et délabrées, tout comme leurs occupants. Je crois qu'à son tour, il ne pourra plus voir la vie de la même façon. Ces enfants qui s'amusaient avec des pierres et des bouts de bois, ces enfants qui ne connaissaient pas les DS, Nintendo, Hotweels et compagnie lui ont appris le vrai sens des choses.

.....

S'il y a une leçon à tirer de ces voyages, c'est que le BNB, le bonheur national brut, a peu de liens de parenté avec le PNB, le produit national brut. En définitive, on peut être pauvre et heureux, comme on peut être riche et terriblement malheureux.

Il a été démontré que des enfants défavorisés estiment une pièce de monnaie plus grosse que des enfants provenant de familles aisées. Dans une étude, on a fait une trouvaille amusante : on a découvert que si l'argent fait une différence dans l'esprit de certains individus, il n'en faut vraiment pas beaucoup pour les rendre heureux. Des gens qui trouvaient par hasard une pièce de 10 cents évaluaient leur satisfaction de vie, d'un point de vue global (c'est-à-dire leur vie entière), de façon significative-ment plus élevée que les autres qui n'avaient pas trouvé de pièce. Cela a été, dit-on, la recherche sur le bonheur la moins coûteuse à réaliser !

LE BONHEUR FUGACE DE L'ARGENT

Robert Emmons raconte que le légendaire optimiste Gilbert Chesterton affirmait qu'on ne manque jamais d'occasions d'être heureux, car à chaque coin de rue, un autre cadeau attend de nous surprendre. Il le fera si nous arrivons à maîtriser notre tendance naturelle à établir des comparaisons avec ceux qui en ont plus et à en vouloir nous aussi toujours plus, encore plus.

Cette attitude vis-à-vis des occasions d'être heureux serait plus importante que notre compte en banque. Que l'on soit tombé dans l'argent lorsqu'on est né, comme Obélix dans la potion magique, le gros magot changerait peu de chose lorsqu'on a l'humeur à l'abîme. Nous connaissons tous un proche ou un ami qui a « tout pour être heureux » et qui a le « malheureux talent » de tout gâcher.

À son contraire, vous vous souvenez de Rose ? Elle donnait l'impression que, pour elle, chaque jour, aussi banal fût-il, était un cadeau de la vie. Elle savait bien que « l'argent n'achète pas le bonheur ». La majorité d'entre nous croient à la véracité de cette maxime. *Pourtant, si on y regarde de près, nous agissons comme si c'était le cas : nos vies semblent présumer que, si on avait plus d'argent, on serait plus heureux et que, puisqu'on en a moins, on l'est moins.*

Or, si l'argent n'est pas un indice indéfectible de bonheur, qu'en est-il de ce qu'il procure en termes matériels ? En cette matière aussi, les évidences ne sont pas nettes. Selon les chercheurs Leaf Van Boven et Tom Gilovich, les gens éprouveraient un plus grand plaisir lorsque leur argent sert à vivre une expérience, comme partir en voyage, s'offrir un concert, se payer des loisirs, que lorsqu'il leur permet de se procurer des biens matériels, des vêtements, des gadgets électroniques ou du mobilier.

De ce fait, oui, l'argent achète un certain bonheur. En ce qui concerne l'acquisition de biens matériels, il procure un bonheur fugace qui disparaîtrait peu de temps après qu'on y a goûté. Le temps de désirer une chose qu'on ne possède pas est source de contentement. Vraiment ! Or, il arrive que, lorsque ce désir se matérialise, le contentement s'évanouisse presque simultanément. « Nous croyons que l'argent

apporte beaucoup de bonheur pour longtemps, soutient le psychologue Dan Gilbert. En vérité, il apporte *peu* de bonheur pour *peu* de temps.»

D'ailleurs, le bonheur se lasse de l'abondance. C'est de la rareté qu'il naît ! Voilà plusieurs années, j'ai été frappée par un article qui encourageait les parents à faire naître le désir chez les enfants, à éviter de leur donner tout à l'instant même où ils le demandaient. Cela prend toute une discipline personnelle pour priver volontairement son enfant, mais les profits viennent à long terme. Pensez qu'il s'agit d'un investissement qui saura rapporter à... l'adolescence !

.....

Proposez l'exercice suivant à votre enfant ou à votre adolescent ou encore faites-le vous-même. Pensez à ce que vous possédez en complétant les phrases « Je suis content d'avoir... » ou « Je suis content d'être... ». Ceux qui occupent leur esprit à penser à ce qu'ils ont ou à ce qu'ils sont – plutôt qu'à se lamenter sur ce qu'ils n'ont pas ou sur ce qu'ils ne sont pas – ont plus de chances d'être heureux.

.....

La tyrannie du superflu

Il n'y a pas de limites à trouver meilleure situation que la nôtre. Regardons autour de nous, nous trouverons assurément « plus vert le gazon d'un voisin ». Regardons un peu plus loin. Depuis l'avènement d'Internet, sur Google, nous trouvons des plus fortunés, des plus jeunes, des plus beaux, des plus brillants que nous. Nous ne manquons pas d'occasions de ressentir de l'envie pour les autres et de la déception par rapport à nous-mêmes.

Dans un sondage mené par le *Chicago Tribune* auprès des gens dont le salaire était de 30 000 \$, les répondants ont affirmé qu'ils seraient plus satisfaits s'ils gagnaient 50 000 \$. Dans ce même sondage, les gens dont le salaire était de 100 000 \$ ont attesté à leur tour qu'ils seraient bien plus heureux... avec 250 000 \$. N'y a-t-il pas de limites à cette manie d'en vouloir toujours plus ?

.....

Comme la plupart des gens, j'ai fait l'erreur de croire que je serais plus heureuse dans un emploi qui me procure un salaire élevé que dans un travail plus modeste. Un revenu substantiel me permettrait de m'offrir les biens matériels que je désirais. J'avais oublié qu'avec un emploi bien rémunéré venaient aussi des exigences qui contrebalan-çaient ces bénéfices. Le travail rémunérateur que j'ai choisi a exigé que je passe les 20 dernières années à faire des choses de « haute importance ». J'ai consacré plusieurs soirées et week-ends à prouver à mes patrons et à mes collègues que je suis à la hauteur. Bien entendu, un travail sans prétention ne m'aurait pas permis de voyager annuellement dans des contrées lointaines, ni d'acheter des jeux électroniques et de payer les coûts des camps estivaux à mon fils. Cependant, il m'aurait autorisée à vivre ce fameux « temps de qualité » avec mon enfant et mon conjoint. Que privilégions-nous ?

.....

Steve Baumgardner et Marie Crothers suggèrent pour leur part de faire l'exercice suivant. Imaginez que votre revenu augmente de 10 000 \$ cette année. Par exemple, si vous gagnez 30 000 \$, il passe à 40 000 \$, si vous gagnez 60 000 \$, il passe à 70 000 \$. Un tel montant vous permettrait d'acquérir ce que vous désirez, d'acheter une nouvelle voiture, une maison à la campagne ou de vous payer des vacances de rêve. Une fois que votre voiture, votre maison de campagne ou votre voyage serait payé – et que vous en auriez profité avec grand plaisir, bien sûr –, il ne vous resterait probablement pas plus que les économies que vous aviez l'année précédente. Peut-être même auriez-vous des dépenses supplémentaires qui vous obligeraient à vous serrer la ceinture. Alors, vous vous mettriez à rêver d'un salaire toujours plus élevé de 50 000 \$ ou de 80 000 \$.

Edward Diener et Robert Biswas-Diener proposent une formule pour illustrer ce phénomène. Le revenu importe peu. Que nous gagnions un salaire de 20 000 \$ ou de 100 000 \$ ou que nous roulions en BMW ou en vieille Chevrolet, affirment-ils, ce qui

compte, c'est que notre salaire nous permette de nous procurer ce que nous désirons. En ce sens, si nos attentes sont peu élevées, un salaire minime nous rendra heureux. Selon cette formule, on peut penser que plus ce que nous possédons surpasse ce que nous désirons, plus le bonheur est accessible.

.....

$$\text{Bonheur} = \frac{\text{Ce que nous possédons.}}{\text{Ce que nous désirons.}}$$

.....

Le hic, c'est qu'avec la hausse des salaires vient aussi la hausse des désirs. Ces désirs peuvent être pris pour des « besoins » qui deviennent de plus en plus précis: posséder un tel article ménager qui a telles fonctions, avoir une telle marque de vêtements à la mode ou ces jouets vus au petit écran. Les grands ont leurs besoins comme les petits! Au sujet de la *tyrannie du superflu*, l'auteur et conférencier américain Gregg Easterbrook a écrit *The Progress Paradox: How Life Gets Better while People Feel Worse*. Dans ce livre, il traite du non-sens selon lequel la vie s'améliore alors que les gens se sentent de moins en moins bien. Il fait remarquer que les besoins des gens semblent aller de pair avec un autre besoin inusité, celui... d'entreposer tous ces biens dans de vastes maisons aux *walk-in* immenses, aussi grands qu'une pièce.

La plupart des gens en voudraient plus qu'ils en ont, peu importe combien ils en ont. Bien qu'il soit légitime pour chacun de nous de désirer améliorer notre sort, l'incidence perçue de l'argent sur le bonheur augmente depuis les 30 dernières années. Par exemple, en 1998, aux États-Unis, 75 % des étudiants américains étaient préoccupés par l'argent, qui figurait parmi leurs principaux objectifs, par rapport à 39 % en 1970.

Le vide intérieur

Les plus critiques à l'égard de l'argent vont dire qu'une chose ne rend pas heureux simplement parce qu'elle est convoitée. « Le désir peut nous rendre esclaves. Alors, nous devenons d'insatiables marionnettes », écrit Robert Emmons en se référant aux *Aphorismes sur la sagesse de la vie* d'Arthur Schopenhauer. Nous devenons des marionnettes manipulées par les ficelles de nos convoitises.

Dans son article intitulé « *Why the Self Is Empty* », le psychiatre américain Phillip Cushman explique à cet égard que la publicité nous aurait convaincus que le bonheur pouvait s'acheter dans les magasins. La fête de Noël s'est transformée en une course – une course à obstacles pour plusieurs – pour dénicher le cadeau le plus formidable au détriment du sens autrefois donné à cette célébration. Or, il semble que les cadeaux et les biens matériels qu'on acquiert ne peuvent nous combler totalement.

Conséquemment, nous éprouverions un « vide intérieur ». Cette vacuité – ou ce vide – proviendrait de l'idée d'une existence illusoire, c'est-à-dire qui n'a que très peu de chance de se réaliser. *Les gens sont déçus, d'une part, parce que leur vie réelle ne correspond pas en tout point à leur vie rêvée et, d'autre part, parce qu'ils croient que cette vie rêvée est en tout point possible.*

Pour nous éviter de ressentir une telle déception, Robert Emmons nous invite à développer ce que les psychologues appellent la *pensée contrefactuelle*. En des mots simples, il s'agit de se faire « l'avocat du diable » face à nos illusions. Dans certaines circonstances, nous nous inventons des histoires sur ce qui se serait passé *si* cela avait été mieux que... notre situation actuelle. Par exemple, nous gagnons le troisième prix d'un concours – un montant de 500\$ – et nous imaginons ce que cela aurait été si nous avions remporté le premier prix – un voyage aux îles Turquoises ! Dommage, n'est-ce pas ? Cette pensée d'un scénario plus rose que notre réalité risque d'être décevante et de susciter l'envie. À l'opposé, penser à ce que nous avons effectivement gagné engendre la gratitude : « Et si je n'avais rien gagné du tout ! Quelle chance d'avoir au moins un tel prix ! »

APPRÉCIER CE QU'ON A OU DÉSIRER CE QU'ON N'A PAS

Malencontreusement, en dépit des efforts que nous déployons pour obtenir un salaire plus élevé ou des biens matériels en plus grand nombre, nous ne trouvons pas nécessairement le bien-être. Le succès et le bonheur sont deux choses bien différentes. Le succès consisterait à *acquérir ce que l'on désire*, tandis que le bonheur pourrait être essentiellement de *vouloir ce qu'on a* ou, en d'autres mots, de se contenter de ce qui agrmente d'ores et déjà notre vie.

.....

Pour apprendre à nous contenter de ce que nous avons déjà, Barbara Fredrickson et James Pawelski proposent un exercice qui consiste à monter un portfolio de choses toutes simples que l'on possède et qui composent notre bonheur. Dans un contenant, ou un objet qui peut contenir d'autres objets, on dépose les choses qui représentent ce que l'on aime : des photos des êtres chers, un mot qu'un ami nous a écrit, les paroles d'une chanson préférée, un billet d'avion qui nous rappelle un voyage agréable. Cela peut être quelque chose qui existe déjà dans notre vie. Passer 15 minutes par semaine à monter ce portfolio suffit à nous procurer un bien-être véritable !

.....

Au sujet de la distinction entre le succès et le bonheur, rappelons-nous la formule d'Edward Diener et de Robert Biswas-Diener qui comparaient ce que nous possédons à ce que nous désirons. Dans la même veine, Daniel Nettle fournit une explication qui vaut la peine d'être gardée en mémoire. *Il explique que les gens qui recherchent le bonheur peuvent se retrouver devant une alternative : apprécier ce qu'ils ont ou désirer ce qu'ils n'ont pas.*

Apprécier ce que l'on a nous amène à éprouver du contentement et du plaisir pour ce qui existe déjà dans notre vie. Le grand philosophe grec Épicure exhortait ses disciples à restreindre leurs désirs à ce qui est réalisable et accessible. « Le sage est celui qui ne s'afflige pas de ce qu'il ne possède pas, mais se réjouit de

ce qu'il possède», prétendait-il. À son tour, le philosophe romain Sénèque, dans ses *Lettres à Lucilius*, déclarait qu'« on ne transpire que pour le superflu ». Tous deux recommandaient, comme le mentionne Robert Emmons, de se lever chaque jour en reconnaissant les biens reçus.

Désirer ce qu'on n'a pas est lié à l'idée que le bonheur viendra lorsqu'on obtiendra ce qu'on désire. Or, nous l'avons vu, une fois l'objet désiré obtenu, le plaisir s'estompe rapidement. Pourtant, les gens focalisent encore sur ce qu'ils n'ont pas au lieu d'apprécier ce qu'ils ont. Pour avoir accès au podium, des athlètes s'entraînent jusqu'à l'épuisement. La réussite sportive – comme l'accession à une promotion – est enfin applaudie et célébrée, après qu'on y a consacré d'innombrables heures, journées, mois, années de la vie... qui passe.

Le temps de rêver

Insistons pour montrer l'autre côté de la médaille. Le désir n'est quand même pas une maladie pernicieuse que l'on doit éradiquer de notre existence. Au contraire! L'être humain a besoin de projets. Il a besoin de rêver et d'espérer. Il a besoin d'aspirer à un lendemain meilleur. Il ne peut se contenter d'une vision strictement immédiate de sa vie. Ce serait porter des œillères et risquer de s'écarter d'occasions propices à son épanouissement. Seuls les fous vivent sans arrêt « dans le moment présent ».

Pascale souhaitait acquérir un lave-vaisselle. Elle est heureuse de son achat et elle apprécie le ronronnement du moteur qui fait le boulot à sa place. Pour ma part, je désirais posséder une maison à la campagne. J'en ai fait l'acquisition et je savoure chaque jour que j'y habite.

Il semble qu'il y ait parfois plus de plaisir à progresser vers un but qu'à l'atteindre. N'avons-nous pas expérimenté cela occasionnellement? Songeons à une activité, à une sortie ou au prochain voyage que nous planifions. Cela nous procure un sentiment de joie. Dans l'attente, la force de ce sentiment est plus grande qu'au jour « J », lorsque le voyage est à nos portes. À ce moment-là, nous sommes

tirillés entre le bonheur de découvrir une nouvelle région et la complaisante envie d'éviter des préparatifs qui exigent beaucoup d'efforts et s'ajoutent aux nombreuses tâches journalières. Pour ma part, il m'arrive de regretter mon audace après avoir planifié une activité hors de l'ordinaire. J'éprouve soudain un sentiment de lassitude de telle sorte que, s'il n'en tenait qu'à moi, je resterais à la maison confortablement assise sur le canapé.

À ce propos, Jonathan Haidt explique que notre cerveau n'a pas été fait pour s'adapter à un type d'effort de longue durée. Cet effort est sollicité pour des buts qui peuvent prendre des années à être atteints, voire ne jamais être atteints. Notre cerveau a été formé pour des objectifs réalisables à court terme. Or, s'il se laisse parfois duper par nos illusions de grandeur, il se contente mieux de petits gestes qui mènent à de petits bonheurs.

« Vous rêvez d'obtenir une promotion, écrit Haidt, d'être accepté dans une prestigieuse université, de terminer un projet de grande envergure. Vous utilisez toutes les heures que vous avez à travailler à ce rêve et vous imaginez combien vous serez heureux si vous parvenez à le réaliser. Si vous êtes chanceux, une fois que vous aurez réussi, vous vivrez une heure et peut-être même une journée d'euphorie, surtout si le succès était peu probable ou inattendu. Et le gagnant est... ! Cependant, dans la plupart des cas, aucune euphorie ne sera ressentie particulièrement lorsque la réussite était probable et que le dénouement final n'est venu que confirmer ce que vous attendiez depuis longtemps. Dans ces circonstances, l'émotion ressentie sera davantage du soulagement ou le plaisir de pouvoir vous arrêter et vous détendre. Le soulagement de pouvoir déposer un lourd bagage après une longue randonnée. Alors, vous penserez rarement dans ces termes: "Hourra, c'est fantastique!", mais plutôt dans ceux-ci: "Bien. Que dois-je faire maintenant¹²?" »

12. J. Haidt, *The Happiness Hypothesis*, New York, Basic Books, 2006, p. 83. (Traduction libre.)

Lorsque le désir se transforme en servitude

Marcel Proust écrivait ceci : « Il est rare qu'un bonheur vienne justement se poser sur le désir qui l'avait réclamé. » En ce sens, le désir est une force aveugle qui rate parfois sa cible. Néanmoins, sans désir, la vie est terne. Les aspirations sont le moteur de nos ambitions. Elles sont nécessaires et excitantes. À la limite, l'être humain ne survivrait pas à une absence de désir. Par contre, d'un certain point de vue, combien il est agréable, momentanément, de se libérer de ses désirs !

En effet, comme nous l'avons vu, il arrive que l'existence « réelle » disparaisse derrière le « voile du désir » et qu'on en devienne les esclaves. Edward Diener compare même le désir à une drogue. Les gens qui deviennent dépendants d'une drogue en désirent de plus en plus, affirme-t-il, et, paradoxalement, ils aiment de moins en moins cela. Il en est ainsi pour les personnes qui ont des désirs insatiables et qui finissent par ne plus aimer ce qu'elles désirent.

Matthieu Ricard précise à son tour que le désir est une forme d'autocombustion. Comme dans le cas de l'eau salée, plus on en boit, plus on a soif. *Le renforcement répété de désirs peut se transformer en servitude. Sans relâche, on continue d'assouvir ses désirs, sans plus en apprécier la sensation.*

.....

Le moine bouddhiste français rapporte une expérience perturbante. Des rats auxquels on avait implanté des électrodes dans une région du cerveau qui procure du plaisir avaient appris à stimuler eux-mêmes les électrodes en appuyant sur une barre. La recherche de cette sensation s'était transformée en besoin involontaire, si bien que les rats avaient abandonné toute autre activité, même l'alimentation et le sexe, et avaient pressé la barre jusqu'à l'épuisement, et pour certains jusqu'à la mort. Cette expérience en laboratoire rappelle malheureusement certains congénères de l'espèce humaine !

.....

La vie, c'est ce qui passe pendant qu'on est occupé à faire autre chose

Au Tibet, raconte de nouveau Matthieu Ricard, il y avait un chien qui vivait entre deux monastères séparés par une rivière. Il savait qu'un gong de la cloche signifiait que c'était l'heure du repas. En entendant sonner la cloche de l'un des monastères, il se mettait à nager pour traverser la rivière. Lorsqu'il entendait la cloche de l'autre monastère, il rebroussait chemin et se mettait à nager de l'autre côté. Il n'arrivait malheureusement jamais à temps à aucun des deux repas.

On dit que «la vie, c'est ce qui passe pendant qu'on est occupé à faire autre chose». *À force de désirer toutes sortes de choses – la réussite, l'amour, la richesse –, on court, on court et on court encore pour se les procurer. Et pendant qu'on court, on ne voit pas la vie filer.* Chacun peut finir par ressembler à un chien qui fait des allers et retours à la nage, sans jamais réussir à rassasier sa faim. D'autres préféreront l'image d'un hamster qui fait tourner une roue sans aller nulle part.

Nous n'agissons pas toujours au profit de notre bien-être. De ce fait, pour «décrocher la lune», nous laissons échapper des moments uniques avec nos familles, nos enfants ou nos amis. Des célibataires vont passer des soirées interminables sur des sites de rencontres pour trouver l'âme sœur, mais négligeront une amitié laissée en plan. D'autres traiteront avec indifférence un enfant qui a envie de jouer, un aîné qui les espère. Certains vont miser dans des investissements risqués, d'autres vont s'engager dans des activités hautement compétitives jusqu'à la tricherie ou la trahison pour obtenir une gloire éphémère.

Or, une tentative excessive d'atteindre le bonheur peut mener à la frustration. Pourquoi ? Parce que le bonheur est rarement une fin en soi. À ce titre, il serait plus sage de suivre le vieux conseil d'Épicure : «Ne cherchons pas à modifier les événements

pour qu'ils ressemblent à ce que nous attendons d'eux. Aspirons à ce qu'ils se présentent à nous tels qu'ils sont et nous nous en porterons mieux. »

PETIT EXERCICE POUR LES NULS EN MATIÈRE DE DÉCISIONS PERSONNELLES

Vous connaissez ces livres sur l'informatique qui s'adressent aux débutants ? Ils s'intitulent *Internet pour les nuls*, *Windows 7 pour les nuls*, etc. Ces livres ont donné lieu à d'autres publications sur des thèmes variés : *L'anglais pour les nuls*, *Le sexe pour les nuls*, et ainsi de suite. *Eh bien, voici un petit exercice pour les nuls en matière de décisions personnelles, ceux qui, comme moi, négligent occasionnellement de faire des choix en fonction de leurs aspirations véritables, de prendre des décisions qui seront une source de bonheur durable.*

.....

Dressez la liste de ce que vous aimez le plus. Voyez ma propre liste. J'aime la nature, voyager, aider les gens, voir mon fils heureux, partager du temps avec mon conjoint, rire avec des amis et ma famille, donner des conférences, lire et écrire, etc. Que retrouve-t-on sur votre propre liste ?

Ensuite, devant les décisions que vous avez à prendre, celles qui détermineront votre avenir, demandez-vous si elles vous permettent de réaliser ce qui vous tient le plus à cœur.

.....

Lorsque j'avais 35 ans, cette liste aurait inclus des éléments de nature différente : enseigner, être reconnue professionnellement, être autonome, etc. Si on m'avait offert une promotion à cette époque, j'aurais accepté avec empressement, sachant que cela me permettrait de me réaliser pleinement. Aujourd'hui, je ferais une grave erreur d'accepter une telle offre professionnelle. Outre l'aspect flatteur qui me procurerait un moment ponctuel d'excitation, je sais que j'y serais profondément misérable. Rien dans un

tel poste ne me donnerait l'occasion d'être dans la nature, de passer du temps avec mon fils, d'écrire. Au contraire, l'assouvissement de cette ambition me couperait du temps précieux pour accomplir des choses qui me font vraiment vibrer.

Dresser la liste de ce que nous aimons est un moyen éclairant pour prendre de meilleures décisions pour nous. Ce bilan peut prédire assez clairement si ces décisions contribueront à notre bien-être à court, à moyen et à long terme.

CHAPITRE 12

Être heureux et en santé

Je vous recommande une dose quotidienne de sourires, c'est un médicament efficace contre les virus les plus courants.

Un nombre impressionnant de chercheurs ont voulu démontrer les effets du bien-être – et du mal-être – sur la santé. *D'après leurs études, il semble évident que le bonheur – la joie, le rire, la sérénité – favorise la santé.* En fait, les émotions positives sont à la santé ce que les émotions négatives sont à la maladie, les unes et les autres étant très étroitement liées. Il n'y a plus de doute là-dessus. Ces études ont testé le lien avec le bonheur dans des cas aussi divers que le rhume, le cancer, l'arthrite, les problèmes cardiaques, le sida et l'asthme, pour ne nommer que ceux-là.

Cela ne signifie pas que les personnes malades sont moins heureuses que les autres. N'oublions pas que d'autres facteurs – notamment la perception que les gens ont de leur maladie, d'eux-mêmes et de leur existence – jouent un rôle crucial sur leur état d'âme. Par exemple, une personne malade qui porte l'espoir de se rétablir sera plus heureuse qu'une personne en bonne santé qui craint sans cesse de tomber malade. Malgré la maladie, certains vont sourire à la vie et profiter de ce qui leur reste pour être sincèrement comblés.

De plus, à l'instar d'autres variables, on ne peut vraiment dire si les gens sont en santé parce qu'ils sont heureux ou s'ils sont heureux parce qu'ils sont en santé. Qu'est-ce qui vient avant, l'œuf ou la poule ? Comme d'autres phénomènes, on ignore quelle est la cause et quelle est la conséquence. Toutefois, entendons-nous sur

une chose : s'il y a une corrélation évidente entre la santé et le bonheur, tentons d'aspirer aux deux – être en santé *et* heureux !

L'EFFET PLACEBO

Matthieu Ricard déclarait que *le placebo est une « sucette d'optimisme »*. Le placebo est une pilule sans propriété qui, par la seule force de la pensée positive du malade qui l'absorbe, lui redonne l'espoir de guérir. *À ce sujet – et malgré les a priori défavorables dont il fait l'objet –, de nombreuses études sur l'effet placebo prouvent que l'optimisme et l'espoir jouent un rôle sur la santé et le bien-être.*

Lorsqu'une substance inactive ou un traitement neutre est donné à un patient qui croit que le « médicament » ou le traitement agit sur la maladie et que son état s'améliore, on peut penser que la source de l'amélioration vient de la conviction positive du patient. C'est ce qu'on appelle l'« effet placebo ». Le placebo produit un changement dont le « faux traitement » n'est aucunement responsable. Son effet est toutefois bien réel, mais il ne vient de nulle part, sauf de l'esprit de la personne « traitée ».

On utilise abondamment le placebo dans la recherche scientifique. Lorsqu'on veut évaluer l'efficacité d'un médicament, on le prescrit à un certain nombre de patients, puis on donne un placebo à d'autres patients qui forment le groupe témoin. Or, contre toute attente, à chaque expérimentation, le placebo montre un certain degré d'efficacité. Statistiquement, il peut conduire à une amélioration de 10 à 40 % chez des gens atteints de toutes sortes de symptômes courants : allergies, toux, eczéma, incontinence, etc. Les gens guérissent par eux-mêmes, alors qu'ils croient guérir grâce à un médicament.

Plus frappantes encore sont les recherches qui concluent que l'effet placebo agit dans les cas de maladies chroniques tels que l'arthrite, l'hypertension artérielle, le diabète et la maladie de Parkinson. Des revues scientifiques reconnues, dont *Clinical Psychology Review* et *Biological Psychiatry*, pour ne nommer que celles-là, soulignent que de telles affections ainsi que des troubles

cardiaques ou des maladies mortelles, comme le sida et le cancer, ont aussi été « traitées », puis guéries grâce à l'effet placebo.

Bien que ces résultats soient contestés, et j'invite les lecteurs à les considérer avec prudence, il semble que 20 % des personnes atteintes du cancer guérissent par elles-mêmes, avec la seule force de leur conviction. Telle est la conclusion soutenue par des cancérologues américains, comme le rapporte la psychologue Danielle Fecteau dans son livre intitulé *L'effet placebo: le pouvoir de guérir*. Des études présentent effectivement des cas de personnes qui renient leur pronostic et refusent tout traitement, alors qu'on leur annonce qu'elles sont atteintes d'une maladie mortelle. Ces personnes présentent un taux de guérison « incompréhensible », affirme Danielle Fecteau. Les tumeurs de ces patients que l'on dit « en rémission » ont miraculeusement disparu.

Des témoignages percutants

Avec une pointe d'humour, Danielle Fecteau cite le médecin et écrivain américain Oliver Wendell Holmes qui, en 1860, écrivait ceci: « Si tous les médicaments utilisés étaient envoyés au fond des mers, ce serait mieux pour la race humaine, mais pire pour les poissons. » Il semble en effet, souligne-t-elle, que nous ayons tous la capacité de nous autoguérir, mais aussi celle de nous rendre malades.

Des cas d'hospitalisation montrent que nous nous rendons malades à ingérer les produits toxiques qu'en fait nous fabriquons pour guérir. Mon père – dont le décès reste un mystère pour nous – succomba à la suite d'une longue agonie au cours de laquelle il fut gavé d'un arsenal de pilules aux multiples usages pour contrôler son diabète, sa tension artérielle, son cholestérol, etc. Le même menu pharmacologique – dont on pourrait remettre en question la pertinence dans certains cas – est servi à d'autres personnes âgées.

Revenons à l'effet placebo. Les témoignages les plus percutants qu'il m'ait été donné de lire sur ce sujet sont rapportés dans l'ouvrage de Danielle Fecteau. En voici quelques extraits abrégés.

Simon a 35 ans. Il est en vacances dans une île du Sud et a dû être hospitalisé pour une intoxication alimentaire. Parce qu'il tousse, les médecins prennent une radiographie et découvrent une tache sur l'un de ses poumons. Terrifié, Simon rentre chez lui et prend rendez-vous avec son médecin. Il doit attendre deux semaines avant de le rencontrer. Pendant ces quelques jours, il est envahi par une anxiété terrifiante. Son médecin le rassure enfin en lui disant que cette tache existe depuis qu'il a 15 ans. Il est probablement né avec ça. Mais Simon n'est pas rassuré puisqu'il éprouve du mal à respirer depuis quelques jours. Son médecin l'envoie tout de même passer une radiographie et constate, à son grand étonnement, que la tache a envahi tout le poumon droit. Simon meurt après quelques semaines d'une souffrance insoutenable.

Michael a 30 ans. Il vient de recevoir un diagnostic de leucémie. On lui donne au plus six mois à vivre. Il se retire à la campagne pour réfléchir. Il réalise qu'il est devenu ingénieur même si cette profession ne l'intéressait pas. Il est marié à une femme bien, de laquelle il n'est pourtant pas amoureux. Il rêvait de s'acheter une terre et d'y cultiver des arbres fruitiers. Il regrette d'être passé à côté de ses aspirations authentiques. Il téléphone à sa femme et à son employeur pour dire qu'il ne rentrera pas. Après quelque temps, il offre ses services gratuitement à un pomiculteur tout près de sa maison de campagne. Dix ans plus tard, sa maladie du sang a complètement disparu. On dit qu'il est un des cas de guérison miraculeuse que la science ne peut expliquer.

Monsieur Wright est un cas fameux. Son corps est envahi de tumeurs malignes et la mort se fait imminente. Un jour, il entend parler d'un médicament contre le cancer et se met à croire fermement que celui-ci pourrait le sauver. Il demande qu'on le lui administre, mais son médecin refuse, compte tenu de son état avancé. Monsieur Wright insiste tout de même. Croyant qu'il ne passera pas le week-end, le médecin lui donne un placebo en prétendant que c'est le médicament qu'il avait demandé. Au retour du week-end, il trouve son patient en pleine forme. Cela semble

inexplicable, mais il n’y a plus aucune trace de tumeurs. Guéri, monsieur Wright repart chez lui. Quelques mois plus tard, il entend dire que le médicament qu’il a cru prendre s’avère inefficace. Peu de temps après, les tumeurs réapparaissent. Il est de nouveau hospitalisé. Le médecin fait une deuxième tentative, lui proposant un placebo et lui disant qu’il s’agit d’une version améliorée du médicament. De façon aussi spectaculaire, les tumeurs disparaissent. L’année suivante, les journaux annoncent que le médicament n’est pas efficace et qu’on doit abandonner les espoirs fondés sur celui-ci. Les tumeurs de monsieur Wright réapparaissent pour de bon. Il n’y survivra pas.

Marika a le sida. On lui offre de suivre un traitement. Le protocole de recherche ne permet toutefois qu’à la moitié du groupe de recevoir un médicament testé contre le sida. L’autre moitié reçoit un placebo. Ni les patients ni les médecins ne savent lequel des deux groupes reçoit le médicament. Marika est inquiète. Elle amorce le traitement. Par contre, elle ressent vite les effets attribués au vrai médicament. Dans son cas, son système immunitaire devient aussi normal que celui d’une personne qui n’a pas le virus. Elle est guérie. Au cours de ses visites pour recevoir le traitement, elle rencontre un homme dont l’état, au contraire, se détériore gravement, au point qu’il décède. Marika se dit qu’il devait être dans le groupe témoin, celui qui recevait le placebo. Ce que Marika ignore, c’est que le jeune homme prenait le médicament contre le sida et qu’elle était assignée au groupe témoin. Depuis cinq ans jusqu’à ce jour, le cachet qu’elle prend hebdomadairement est un placebo qui produit « miraculeusement » les mêmes effets que le « vrai » médicament.

Comment ces histoires sont-elles possibles ? Comment un placebo peut-il guérir ? *En quelques mots, disons que l’on pense que l’effet du placebo est basé sur l’espoir – la conviction – que le traitement que l’on suit guérira notre mal. Cet espoir, à son tour, aurait un effet tangible sur notre corps : il activerait le système immunitaire.* Le stress aussi a un effet – que l’on qualifie de *psychosomatique* – sur notre organisme. L’espoir et l’optimisme fonctionneraient dans le sens

inverse du stress: ils agiraient sur des parties distinctes du cerveau. Nous y reviendrons.

LE CERVEAU PEUT BLESSER LE CORPS OU LE GUÉRIR

Apprendre à cultiver des sentiments positifs pourrait permettre de se protéger de certains troubles physiques en diminuant la vulnérabilité vis-à-vis de la maladie. Lorsque celle-ci est inévitable, par exemple dans le cas d'une maladie chronique, les sentiments positifs contrent ceux qui démoralisent.

Comment les émotions peuvent-elles avoir un tel effet sur la santé? Observez vos réactions lorsque vous êtes nerveux: vous avez les mains moites, la bouche sèche et le cœur qui palpite. Ce sont des preuves tangibles que les émotions ont un effet sur notre corps. On sait donc hors de tout doute que le stress rend vulnérable à la maladie. Et le bonheur, lui, comment contribue-t-il à la santé?

Voilà 30 ans, le lien corps-esprit était une hypothèse controversée. Maintenant, plus un scientifique n'oserait douter que les émotions ont un effet sur notre organisme. Or, ce phénomène n'est concevable que si le cerveau y joue un rôle de médiateur. Lorsqu'on vit une émotion, c'est le cerveau qui commande les réactions physiques.

Comme l'indique avec raison le chercheur Oakley Ray, de l'Université Vanderbilt au Tennessee, «le cerveau peut blesser le corps comme il peut le guérir». Il n'est toutefois pas encore possible d'expliquer, si ce n'est qu'en surface, comment s'articule le lien entre les émotions et le cerveau. Les neurosciences commencent à peine à nous instruire de ce qu'elles découvrent, et je ne suis pas moi-même une spécialiste du domaine. Une émotion est ressentie, et au même moment, une région du cerveau est activée. L'émotion inscrit une empreinte au cerveau, voilà ce que les chercheurs savent.

En fait, ils en savent un peu plus, car en stimulant une zone précise du cerveau, ils ont remarqué qu'on peut provoquer

instantanément une réaction, par exemple la dépression ou la bonne humeur, selon la zone choisie. Les chercheurs font ainsi l'inventaire des régions activées liées à telles ou telles émotions, mais ils ne peuvent encore différencier, par la seule observation de l'activité cérébrale, une émotion positive d'une émotion négative.

Comment le cerveau peut-il provoquer des émotions ? Les connaissances actuelles montrent que, lorsque des zones spécifiques du cerveau sont activées, celles-ci libèrent des hormones qui, elles, sont responsables à leur tour de réactions physiologiques et affectives.

.....

Sur un site Internet expliquant le lien entre le cerveau et les hormones, on raconte que si notre adolescente reste longtemps au téléphone ou qu'elle est obsédée par son image devant la glace, c'est qu'elle répond à ses hormones. Si notre amie vient d'accoucher et manifeste le *baby blues* qui la fait pleurer sans raison, c'est qu'elle subit les modifications hormonales qui suivent l'accouchement. On affirme également que les hommes qui s'inscrivent à un site de rencontres et qui recherchent des rapports sexuels sont ainsi poussés par... leurs hormones.

.....

De ce fait, les émotions agissent sur le cerveau, le cerveau agit sur les hormones et les hormones agissent en retour sur les émotions. En situation de stress, par exemple, une décharge d'hormone appelée « adrénaline » survient. Une hormone est un messager chimique véhiculé par le sang. Elle agit à distance de son site de production en se fixant sur des récepteurs précis. Contrôlée par le cerveau, l'adrénaline se fixe donc sur des récepteurs et provoque des réactions physiologiques. Par exemple, elle entraîne une cascade de phénomènes comme des sueurs, une accélération du rythme cardiaque, une stimulation de la respiration ou des douleurs à l'estomac.

On suppose qu'à l'opposé, une situation positive, comme une discussion agréable, la réussite d'une épreuve ou une bonne blague, libère

également des hormones – la dopamine ou la sérotonine, notamment – qui, elles, ont un effet bénéfique sur le corps et l'esprit, en empruntant des zones déterminées du cerveau.

Le D^r Damasio et le cas d'Elliott

.....

Le neurologue américain d'origine portugaise Antonio Damasio raconte le cas d'un patient aux symptômes étonnants. Elliott avait été opéré au cerveau : la tumeur avait été retirée, mais la région sur laquelle elle était logée avait été affectée. L'homme fut sur pied assez rapidement, mais son comportement était étrange. Un jour, le D^r Damasio lui montra des photos choquantes de catastrophes et de personnes blessées lors d'accidents. Elliott ne ressentait rien. Rien du tout.

.....

Chez Elliott comme chez d'autres patients qui ont un déficit d'émotions, la même région du cerveau est affectée : le cortex pré-frontal. *Que ce soit à la suite d'un accident ou d'une tumeur, si certains tissus des lobes préfrontaux sont comprimés ou détruits, il y a un risque que le comportement affectif soit altéré.*

Fait remarquable, indique le D^r Damasio, ce n'est pas cette zone qui est responsable de la réponse émotive immédiate. Elle sert à l'interprétation des stimuli, et elle intervient dans un second temps. Par contre, elle est indispensable au raisonnement. Tout se passe comme si le cerveau de ces patients, déconnecté de l'expérience émotionnelle, tournait à vide. Aucun sentiment n'est exprimé et aucune décision ne peut être mise en branle, puisque aucun signal n'est interprété par la région affectée.

Prenons un exemple donné par le D^r Damasio pour mieux comprendre le fonctionnement du cerveau. Lorsque nous sommes sur le point d'entrer dans une rue sombre, nous sentons soudainement une certaine inquiétude et nous hésitons. Cette émotion est généralement accompagnée de sensations physiologiques, comme des battements cardiaques accélérés ou des bouffées de

sueur. Mais elle est aussi accompagnée de signaux non physiologiques et inconscients, une sorte de sensation viscérale qui nous amène à prendre une décision au lieu d'une autre. Dans ce cas, l'émotion, en prenant la voie du lobe frontal, nous pousse à choisir un autre chemin que cette rue sombre.

DES ÉMOTIONS ET DES SENSATIONS BONNES POUR LA SANTÉ

Je ne peux m'empêcher de penser que cette réaction instinctive est une forme d'intelligence de notre corps. Cet instinct est une sagesse incarnée dans notre organisme. Autant elle guide nos mécanismes de défense – et il est sage de s'y fier –, autant elle nous insuffle des réactions positives spontanées, par exemple devant ce qui nous pousse à rire aux éclats, à embrasser nos enfants, à remercier un inconnu qui nous tend la main. Ces réactions sont bonnes pour la santé!

On sait notamment que les émotions ont un effet sur le système immunitaire par la voie des hormones qui sont produites par le cerveau. *Les émotions négatives suppriment l'efficacité du système immunitaire, tandis que les émotions positives la renforcent.* Les unes et les autres agissent à l'opposé. À cet effet, le chercheur Arthur Stone et ses collègues, du département de psychiatrie et des sciences sociales de l'Université Stony Brook à New York, ont étudié la correspondance entre les expériences quotidiennes positives et négatives – au travail, à la maison, dans les loisirs – sur la production d'anticorps. *Il semble que plus les gens relatent des expériences positives, plus on retrouve des anticorps dans leur organisme.* Plus ils relatent des expériences négatives, moins ils semblent produire d'anticorps.

Dans la même veine, des scientifiques ont montré que les adultes qui vivent plus de moments heureux dans une journée auraient le plus bas taux de cortisol, une hormone pouvant causer de lourds dommages coronariens lorsqu'elle est sécrétée en grande quantité. Les hommes les plus heureux auraient aussi les plus bas rythmes cardiaques.

.....

Angela Crow, professeur émérite de psychophysiologie à l'Université de Westminster, nous invite à humer l'odeur du chocolat pour hausser notre taux d'anticorps dans le sang. Cet effet est aussi provoqué par l'inhalation d'autres arômes délicieux ou l'écoute d'une musique agréable. Ces plaisirs revitaliseraient le système immunitaire de la même manière que lorsque des chercheurs stimulent mécaniquement l'aire gauche du cerveau. Pour les « masos » ou ceux qui souhaitent prendre un petit congé de maladie, il est recommandé d'inhaler l'odeur infecte de la viande pourrie, car elle provoque la chute des anticorps!

.....

Le bonheur et la douleur

Avec les enfants qui se sont écorché le genou, notre comportement devant le « bobo » fera une différence si nous sommes nous-mêmes anxieux ou si nous tentons de les distraire du mal qu'ils ressentent. De ce fait, en médecine comme dans la vie de tous les jours, on sait depuis longtemps qu'il n'y a pas de lien direct entre la gravité de l'état physique et le degré de douleur ressentie. En d'autres mots, la douleur, bien que réelle, est un phénomène partiellement psychologique.

On sait également que la douleur varie d'un individu à l'autre. Une douleur de même intensité, objectivement parlant, aura un effet variable chez certains individus. En fait, neurologiquement, la douleur serait proportionnelle à l'agitation éprouvée par la personne qui a mal et qui désire faire cesser le mal. Plus elle sera agitée, plus le mal s'intensifiera. L'agitation elle-même rendrait la sensation insupportable. Expliquons-nous.

Une part importante de la douleur vient de l'attention qu'on lui accorde. Plus une personne focalise son attention sur la douleur, plus elle la ressent. Plus elle la ressent, plus elle devient anxieuse. Plus elle devient anxieuse, plus elle la ressent et plus elle y porte attention... Certaines personnes ont plus ou moins tendance à se laisser submerger par l'anxiété, et pour elles, la douleur la plus insignifiante peut devenir atroce.

Une attitude calme et décentrée diminuerait considérablement la sensation et la durée de la douleur. *On peut affirmer sans se tromper que les émotions qu'on éprouve augmentent ou réduisent la souffrance physique.* Lorsqu'on se sent bien, on a moins mal. Lorsqu'on se sent mal, la douleur peut être intolérable.

.....

Une expérience permet de vérifier cette hypothèse. Versez de l'eau glacée dans un grand récipient. Plongez-y votre bras et laissez-le immergé le plus longtemps possible. L'eau glacée procure une sensation de douleur aiguë. Une personne qui éprouve des émotions positives aurait une moindre sensibilité au froid et une plus grande tolérance à l'eau glacée. Le distingué professeur Charles Richard Snyder, du département de psychologie de l'Université du Kansas, a démontré notamment qu'une personne qui porte de l'espoir tolérerait deux fois plus longtemps l'eau glacée : elle garde son bras plus longtemps dans le récipient. Une personne qui éprouve des émotions négatives endurerait moins longtemps cette sensation brûlante.

.....

En fait, les émotions positives auraient l'effet d'un analgésique, un peu comme l'aspirine pour un mal de tête. Se distraire, rire d'une blague, savourer un gâteau : ces actions seraient des remèdes naturels. La méditation aurait le même effet. D'ailleurs, la sagesse bouddhiste exploite cette aptitude depuis des millénaires. Les disciples de cette tradition apprennent à dominer leur douleur par une discipline mentale qui finit par devenir à toute épreuve.

Le rire curatif

Parmi les émotions positives, le rire est l'une des plus visibles et des plus curatives. *De manière générale, le rire génère et renforce la résilience physique et psychologique.* Le journaliste et auteur américain Norman Cousins a décrit comment le rire avait contré la douleur associée aux maladies inflammatoires de patients. Dix minutes

de visionnement d'un film amusant, prétendait-il, peuvent apporter deux heures de soulagement de la douleur et réduire tangiblement l'inflammation des tissus.

.....

Aux États-Unis notamment, chaque lundi soir, des participants se rassemblent dans une salle de gymnase et suivent des cours de *yoga du rire*. On y propose des exercices qui allient le rire à des postures et à des mouvements corporels. On y pratique le « rire forcé », car le corps ne ferait aucune différence entre un rire forcé et un rire sincère.

.....

Au-delà de l'idée farfelue que l'on s'en fait, des recherches empiriques attestent d'ores et déjà que le rire et l'humour jouent un rôle dans la réduction des risques de maladies cardiovasculaires et le renforcement du système immunitaire. Physiologiquement, ils contribuent au relâchement de la tension et ont un effet bénéfique sur notre corps. Si vous êtes insomniaque, sachez qu'ils aident aussi à mieux dormir. Le professeur Herbert Lefcourt, de l'Université de Waterloo en Ontario, a montré que, plus spécifiquement, l'humour et le rire augmentent la production d'immunoglobine A, un anticorps qui aide à prévenir des maux aussi banals que le rhume et qui contribue au traitement de maladies aussi graves que le cancer.

Bref, une bonne dose de rigolade est saine. En fait, le rire – et les larmes – vaut bien une bonne Advil ! Rien de tel pour faire passer un mal de tête ou... un *mal à l'âme*. Saviez-vous que, pour le mal à l'âme, la sympathie et l'écoute sont les meilleures sources de réconfort que l'on puisse offrir à ceux qui nous sont chers ? L'humour également. Aussi, bien que l'on rie parfois seul – et on se trouve bizarre –, c'est habituellement une chose qu'on partage avec d'autres. C'est une expérience communicative qui se répand comme une traînée de poudre. C'est l'ingrédient clé d'une bonne relation, mais c'est aussi un médicament collectif.

CAPSULE DE RIRE

Sur YouTube, *Bodhisattva in metro* est un enregistrement à visionner, seul ou avec des amis. On y voit un wagon de métro dans l'obscurité, à l'intérieur duquel règne une atmosphère typique du retour à la maison à 17 heures. Des gens blasés sont occupés à se regarder furtivement ou à lire le journal. Puis un homme au large sourire crédule s'installe sur une banquette. Il se met à rire et à rire de plus belle. Son hilarité est si contagieuse que, bientôt, tout le wagon est pris d'un fou rire convulsif. L'hilarité reprend de plus belle chaque fois qu'un nouveau passager pénètre dans le train. Je présente ce tube dans mes conférences et je vous garantis qu'il est impossible de le visionner sans s'esclaffer.

Les gens qui ont un bon sens de l'humour sont recherchés. Ce sont les professeurs et les conférenciers les plus populaires. Il est parfois plus apprécié d'être drôle que d'être intéressant ! Les gens drôles sont généralement à l'avant-scène, ils ont le don d'attirer l'attention pour une bonne cause, même dans des circonstances qui, logiquement, ne devraient pas s'y prêter, comme dans un salon funéraire. De plus, les partenaires drôles auraient plus de chances de se retrouver en couple et d'y rester. Les gens mariés demeurent plus longtemps engagés s'ils rient fréquemment. Un vieux couple disait qu'à bien y penser, après toutes ces années, l'humour entre eux avait été plus important que le sexe !

Un conseil : soyez drôle ! Vous ferez du bien aux autres et... à vous-même ! Provoquez des fous rires contagieux. Ne vous privez pas de votre sens de l'humour et partagez-le avec ceux que vous croisez. Soyez des guérisseurs désinvoltes à l'esprit curatif et désopilant !

L'estime de soi, comme de l'argent en banque

L'estime de soi produirait le même effet psychologique que le rire. Les gens qui ont une image positive d'eux-mêmes, généralement,

se sentent bien dans leur peau et dans leur corps. Ainsi, l'estime de soi serait un sentiment favorable pour la santé.

Pour expliquer comment l'estime de soi peut avoir un tel effet positif, référons-nous à son « effet boomerang » : si un malheur nous frappe et que nous avons une bonne estime de nous-mêmes, nous savons généralement comment nous en sortir ; en retour, le fait de nous en sortir augmente notre estime de nous-mêmes. À cet égard, Steve Baumgardner et Marie Crothers font remarquer que l'estime de soi est comme de l'argent en banque : si nous avons une grosse somme dans notre compte, des frais inattendus ne nous troubleront pas ; par contre, si notre compte est à sec, cette dépense peut nous paraître un énorme fardeau. *Les gens ayant un « compte en banque » psychologique bien garni – une estime élevée d'eux-mêmes – ont généralement les ressources suffisantes pour faire face aux situations difficiles.* Conséquence : ils sont généralement moins vulnérables au stress, plus heureux, moins enclins à la dépression et ils vivent des vies plus saines que les gens qui sont « dans le rouge » sur le plan de l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

L'ILLUSION POSITIVE DE SOI

L'estime de soi, c'est une image positive que l'on a de soi-même. Cette image s'est construite dans notre esprit à partir des commentaires reçus depuis notre enfance et des expériences vécues. Elle influence la manière dont nous nous percevons et percevons la vie. Elle n'est pas toujours fidèle à la réalité et, dans certains cas – mais pas dans tous les cas, évidemment –, il vaut mieux qu'il en soit ainsi.

Nous réussissons à passer à travers nos journées et nos semaines grâce à une distorsion souvent inconsciente de la vie et de nous-mêmes – une illusion positive, selon l'expression de Shelley Taylor – servant à camoufler une réalité qui serait trop dure à tolérer pour nos cœurs sensibles. L'auteur Christophe André explique que cette erreur de perception correspond à notre tendance spontanée à l'autovalori-

sation. Grâce à la recherche, on sait qu'une petite dose de cette illusion favoriserait une bonne santé physique et psychologique.

Shelley Taylor, qui est docteur en psychologie et professeur à l'Université de la Californie à Los Angeles, s'est penchée sur les bénéfices physiques de l'illusion positive de soi. Elle raconte comment des personnes – dont certaines avaient une image positive d'elles-mêmes et d'autres pas – ont subi une épreuve de stress qui consistait à faire un décompte long et laborieux d'une série de chiffres, à l'envers, et le plus rapidement possible. Un exercice qu'on peut tester soi-même ! L'effet de cet exercice était mesuré sur des variables cardiovasculaires et biologiques. Les personnes ayant des capacités d'autovalorisation supérieures semblaient manifester une meilleure résistance physique au stress.

Non seulement cette illusion positive serait bénéfique pour la santé – lorsqu'elle est utilisée avec modération, bien sûr –, mais elle serait aussi nécessaire à la survie. Sans elle, nous n'aurions probablement pas le courage de nous lever chaque matin pour affronter le quotidien.

.....

Pensons-y un moment. L'illusion positive de soi – cette distorsion saine que notre esprit entretient –, nous dispense de ressasser constamment les maladresses et les erreurs de jugement que nous avons commises au cours des dernières années. La chimère que nous inventons au sujet de nous-mêmes et du monde nous évite de nous torturer l'esprit chaque minute en pensant, pour certains d'entre nous, à notre embonpoint indomptable ou à nos rides qui donnent à notre visage l'apparence d'un désert sec et crevassé. Elle nous empêche de nous réveiller chaque matin avec l'idée obsédante que des guerres sévissent dans le monde, que des civils sont torturés par des soldats, que des enfants sont maltraités par leurs parents, que des femmes sont abattues par leur mari jaloux, que la pollution détruit la couche d'ozone juste au-dessus de notre tête, que des cellules cancéreuses latentes n'attendent qu'une période de vulnérabilité pour se propager dans notre corps... Si nous nous mettions à avoir une idée trop réaliste

du monde et de nous-mêmes, nous aurions certainement du mal à nous lever le matin !

.....

VIVRE PLUS LONGTEMPS

Ce qui m'apparaît le plus captivant en ce qui concerne l'effet des affects positifs sur la santé est que ceux-ci ne se limitent pas à prévenir ou à guérir la maladie: ils nous aident à vivre plus heureux et plus longtemps.

En fait, si vos parents ou vos grands-parents sont en forme à 70 ans et plus, vous pensez probablement que vous avez hérité de cet aplomb. Vous avez en partie raison. Les gènes jouent un rôle dans la longévité. Plus encore, selon les experts, les attitudes que vous avez héritées de vos ascendants seraient responsables de 75 % de votre capacité à vivre vieux. C'est donc dire que les dépressifs et les pessimistes chroniques auraient une vie plus courte que les optimistes endurcis. *En général, les gens qui ont une attitude positive vivent plus longtemps.* Nous verrons plus loin comment les chercheurs sont arrivés à cette conclusion. Pour l'instant, rappelons trois preuves scientifiques qui appuient cette découverte. Premièrement, on sait qu'il y a un lien indéniable entre les émotions positives et la santé. Deuxièmement, ces émotions sont en bonne partie déterminées par le tempérament. Troisièmement, le tempérament, lui, est une constante dans la vie. Il influence la manière dont les gens réagissent physiquement et mentalement aux circonstances de leur vie. Devant un stress, certains tombent malades et sont anxieux, d'autres s'adaptent mieux et préservent leur vitalité.

The Nun Study

Donc, les gens heureux vivent plus longtemps. Comment en est-on arrivé à cette certitude? Grâce aux études sur des religieuses. En effet, les religieuses présentent des conditions idéales pour le contrôle des variables dans les recherches scientifiques. Leur

mode de vie est homogène et leurs existences se ressemblent. En plus d'avoir une routine journalière, un régime alimentaire relativement comparable, un même statut social et financier et le même accès aux soins médicaux, elles ont une vie exemplaire : elles ne fument pas et boivent très peu. Par ailleurs, elles n'ont pas de vie conjugale – mais plusieurs congénères qui sont peut-être aussi détestables qu'un seul conjoint ! – et n'ont pas d'enfants.

Les résultats des études sur les religieuses sont valides et fiables parce qu'ils ne peuvent reposer sur d'autres variables (revenu, statut social, etc.) que le tempérament. L'une de ces études est devenue célèbre. *Elle est appelée The Nun Study et arrive à une conclusion saisissante : les religieuses les plus heureuses vivent plus longtemps que celles qui sont les plus malheureuses*¹³. Voici un résumé de l'étude.

.....

Des chercheurs de l'Université du Kentucky se sont penchés sur les récits autobiographiques de 700 religieuses. Ces récits ont été rédigés lorsque les religieuses étaient novices ou juste après qu'elles eurent fait leurs vœux, dans les années 1930 et 1940. Elles avaient alors 20 ans environ. Les chercheurs ont relevé le nombre d'émotions positives, négatives ou neutres exprimées dans les textes. Comme exemple, une religieuse pouvait avoir écrit : « La dernière année fut merveilleuse. L'avenir s'annonce aussi magnifique », tandis qu'une autre religieuse aurait écrit plutôt : « Avec la grâce de Dieu, je désire faire de mon mieux. Je ne suis pas certaine d'y arriver. »

Les chercheurs ont ensuite établi des liens entre l'expression de ces émotions et la longévité des religieuses. Les résultats sont saisissants : 65% de celles qui avaient manifesté le plus d'émotions positives – les plus heureuses d'entre elles – avaient atteint les 90 ans, tandis que seulement 30% de leurs consœurs les plus malheureuses étaient encore en vie à cet âge.

.....

13. Vous trouverez plus d'information sur cette étude dans le site suivant : www.healthstudies.unn.edu/nunstudy/

Au sujet de la longévité, Steve Baumgardner et Marie Crothers écrivent que la recherche confirme les paroles d'une chanson parmi les plus connues de Bobby McFerrin, *Don't Worry, Be Happy*. «Ne vous en faites pas, soyez heureux» et... vous vivrez ainsi plus longtemps!

Dix ans de plus, ça compte !

.....

Une autre étude, dirigée par le D^r Glenn Ostir du département de médecine interne de l'Université du Texas, a porté sur plus de 2000 personnes âgées de plus de 65 ans. Cette étude a montré que le taux de mortalité était deux fois plus élevé chez les aînés mécontents que chez ceux qui avaient un tempérament agréable.

.....

Des recherches concluent que des gens heureux peuvent vivre de sept à dix ans de plus que les gens malheureux. Dix ans de vie, ça compte, non? Cette différence est réellement impressionnante puisqu'elle dépasse largement celle associée au tabagisme. La cigarette peut en effet écourter l'espérance de vie de trois ans chez les consommateurs moyens et de six ans chez les grands fumeurs.

Il en est de même pour les relations avec autrui. Dans un article intitulé «L'isolement social tue!», le professeur de sociologie de l'Université du Michigan James House affirme qu'il est statistiquement plus dangereux d'être isolé socialement que de fumer! Avis aux agences gouvernementales qui investissent dans les campagnes antitabac: recyclez-vous dans la promotion du bonheur!

CHAPITRE 13

D'amour et d'amitié

*Nous commençons tous notre vie en étant dépendants des autres et
la majorité d'entre nous la terminent également ainsi.*

*Entre les deux, nous disposons en gros
d'une soixantaine d'années de dépendance inavouée.*

ROBERT EMMONS

Les liens de dépendance sont essentiels à notre condition humaine. C'est une question de survie de l'espèce. Dans les moments difficiles particulièrement, il est essentiel, parfois vital, de ne pas rester seul et de se reposer sur les épaules d'un autre. À ce titre, nous nous distinguons des animaux – bien que nous leur ressemblions sur plusieurs autres plans –, qui s'isolent lorsqu'ils sont blessés ou lorsqu'ils vont mourir.

La psychologie des années 1960 a fait une erreur magistrale en laissant croire que l'autonomie, qui signifie «être libre de ses choix», était synonyme d'indépendance. Si nous désirons être heureux, notre priorité devrait être de nourrir nos relations significatives. *Il semble même que cela soit le facteur numéro un du bien-être.*

.....

Il y a longtemps que vous n'avez pas visité vos amis? vos parents? Prenez une pause de vos tâches si importantes, laissez ce livre sur la table et allez-y. Vous avez tendance à vous en remettre uniquement à vous-même pour une décision à prendre ou lorsque vous vivez une difficulté? Modifiez un peu cette attitude. Consultez aussi les gens

en qui vous avez confiance. Demandez-leur un coup de main. N'hésitez pas à les soutenir à votre tour.

.....

Oh! Il ne s'agit pas d'établir des liens à tout prix. Il s'agit de nous entourer des gens qui nous font du bien. Je ne parle pas ici d'une dépendance excessive, évidemment. Il n'est pas question d'exaspérer nos proches, nos amis, nos patrons pour des peccadilles, de nous plaindre pour tout et rien, de requérir l'avis de l'autre pour des décisions mineures ou très personnelles. Il est parfois souhaitable de nous retirer pour panser nos blessures, de prendre du recul afin d'y voir clair ou de garder pour nous-mêmes de petits inconforts qui s'estomperont tout seuls avec le temps. Il s'agit plutôt d'un équilibre sain qui permet à chacun de demander de l'aide lorsqu'il en éprouve le besoin et, à d'autres occasions, de se rendre utile à l'autre. Cela s'appelle l'interdépendance.

L'AMOUR DANS TOUT ÇA?

Notre existence est impossible sans la présence des autres. Qu'en est-il de l'amour? Il semble que les gens en couple soient plus heureux que les gens seuls. Plusieurs recherches arrivent à cette conclusion. La majorité des gens mariés, affirment les chercheurs, témoignent d'une satisfaction de vie et d'un bien-être deux fois plus élevés que les autres. Ils sont deux fois plus heureux que ceux qui n'ont jamais été mariés. Ils sont aussi, en général, plus heureux que ceux qui ont divorcé ou sont séparés, ou encore qui sont endeuillés.

Certes, cela ne veut pas dire que toutes les personnes qui vivent en couple et qui ont une famille sont *toujours* plus heureuses que les célibataires (pour le savoir, on n'a qu'à regarder autour de nous!). Des célibataires – qui ont choisi de l'être – sont plus heureux que s'ils étaient en couple. Nous verrons plus loin que le bonheur en amour n'est pas automatique ni absolu. Qui plus est, d'autres recherches montrent que les gens qui paraissent

les plus malheureux ne sont pas ceux qui n'ont jamais été en couple, mais bien ceux qui vivent des ennuis dans leur union.

Même si la majorité des gens en couple affirment que, si c'était à refaire, ils choisiraient le même conjoint, qu'en est-il en réalité? Pour plusieurs, il semble qu'une « union médiocre » soit pire que « pas d'union du tout ». De plus, dans ce cas comme dans d'autres, la question de l'œuf ou la poule se pose. Lorsque des recherches concluent que les gens en couple sont plus heureux que les autres, il est permis de se demander si le couple rend heureux ou si les gens heureux ont plus de chances d'être en couple. Pensons-y : une personne heureuse, épanouie, bien dans sa peau ne va-t-elle pas trouver plus facilement un conjoint qu'une personne morose, triste, recroquevillée sur elle-même, qui va s'isoler et... faire fuir les soupirants?

Une autre question se pose au sujet de ces résultats de recherche mitigés. Est-ce que ce qui rend heureux, c'est le fait même d'être en couple ou les bénéfices que le couple apporte? Une relation conjugale engendre l'amour, l'intimité et la complicité. Dans d'autres cas, elle offre minimalement la présence et le soutien affectif; à ce propos, Edward Diener assure que les hommes semblent y trouver plus de bénéfices, notamment parce qu'ils ont généralement un réseau social moins foisonnant que les femmes. Enfin, la relation assure aussi l'appui financier dans les moments difficiles, sauf au temps du divorce, où elle rafle le peu qu'il reste!

La lune de miel n'est pas éternelle

La recherche montre que le mariage ou la décision de se fréquenter – ou de partager sa vie avec une personne – produit un effet d'extase. Cet état évanescent, chacun y a rêvé un jour et plusieurs l'ont vécu. Un voyage dans les nuages. Un *high* sans drogue ni alcool. Je vais décevoir ceux qui se sentent « en amour » en disant que cet état s'atténue toutefois au fil des années qui suivent la décision d'unir nos vies. Du moins, c'est ce qu'Edward Diener faisait remarquer. Le mariage est un *boost*, disait-il, qui rend heureux pour quelques années, sans plus. *Sauf exception, les gens*

qui se marient retrouvent leur état initial – on dit que le naturel revient au galop – après cette période plus intense d’euphorie.

Ne nous montrons pas tant dépités ! Si la lune de miel durait éternellement, elle serait physiologiquement invivable. Il semble qu’une personne ne puisse vivre dans un état de passion plus de deux ans, sinon elle... succomberait. Elle mourrait, car un tel engouement amoureux sans répit crée une tension physique qu’on ne peut endurer à long terme. L’humain a forcément besoin de vivre des moments où il se distancie de l’être aimé. Ces périodes contribuent à sa santé, à celle de son couple, et en assurent la survie.

Les gens heureux auraient-ils moins à gagner à être en couple ?

Certaines études avancent que des gens sont plus heureux en couple et que ce bonheur s’amplifie au fil des ans, alors qu’un nombre relativement égal d’études suggèrent que les gens se sentent moins heureux une fois la lune de miel terminée et que cet état perdure. D’autres recherches indiquent que de mauvaises relations conjugales affectent significativement le bien-être. Comment expliquer ces résultats contradictoires ?

L’une des raisons principales de cette contradiction est que les relations conjugales, bonnes ou mauvaises, affectent les gens. Elles les affectent plus que tout autre facteur, plus que l’argent, le travail, la santé. Elles les affectent sur tous les plans. Lorsque ça va bien en amour, tout va bien ! Lorsque ça va mal, tout va mal ! Pas étonnant que le motif le plus fréquent de consultation psychologique soit lié aux ruptures, aux pertes ou aux conflits avec une personne significative. À l’opposé, j’ai remarqué que la fin d’une thérapie correspond fréquemment au début d’une fréquentation ou à la réconciliation entre des conjoints. Les problèmes disparaissent parce qu’on est de nouveau en amour !

Certaines études éclairent d’un autre point de vue cette contradiction : les gens les plus satisfaits dans leur vie personnelle – sans compter l’effet de leur union sur leur satisfaction – seraient ceux qui profiteraient

le moins de la vie de couple. Il est permis d'être sceptique devant ces conclusions et rien n'indique qu'elles soient généralisables, mais comment expliquer cette désolante hypothèse ?

Les gens satisfaits sont souvent entourés d'amis et d'une famille aimante. Leur besoin d'être en relation est déjà en grande partie comblé. Dans ce cas, conclut le chercheur Richard Lucas, du département de psychologie de l'Université du Michigan, ils auraient *moins* à gagner d'une union que les personnes malheureuses, qui sont esseulées et qui trouveraient dans une union un lieu pour être aimées et épaulées dans les circonstances éprouvantes.

Cette présomption suggère que, si vous êtes choyé par la vie, cela va vous « en prendre beaucoup » pour que votre couple fasse une différence. D'un autre côté, si votre source principale de contentement est votre conjoint, vous aurez beaucoup à perdre s'il vous quitte. Bien sûr, le grand amour est puissant. Ne dit-on pas qu'il peut faire bouger des montagnes ? Il peut également briser une vie. Il faut parfois quelques bons amis ou des proches pour ramasser les débris.

Le fameux bémol

L'amour est un sentiment plus puissant que l'amitié. Pourtant, l'amitié est plus durable. Par ailleurs, il semble que les caractéristiques les plus appréciées en amour, après quelques années de vie commune, soient la complicité et l'amitié d'un compagnon de vie. Il n'est pas rare d'entendre un conjoint dire que sa femme est aussi sa meilleure amie.

Ce qui différencie l'amour de l'amitié, c'est, bien entendu, l'attraction et le désir sexuel. Selon Steve Baumgardner et Marie Crothers, des règles propres à chaque type de relation les distinguent également. Les amis nous accompagnent jusqu'à notre mort, sans pour autant être responsables de quoi que ce soit. Ils nous soutiennent dans l'accomplissement de nos aspirations, mais ils n'ont pas leur mot à dire sur la manière dont nous nous y prenons et nous laissent manœuvrer notre vie à notre guise.

Toutefois, un ami doit respecter certaines règles : être là lorsque ça ne va pas, être un confident digne de confiance et être distrayant aux occasions propices.

L'amour exige tout ça, et plus encore. Il suppose des attentes qui ne sont pas requises en amitié. L'amour exige notamment un engagement émotionnel. Voilà le fameux bémol ! Vous n'êtes pas surpris. Pourtant, historiquement, cet engagement pouvait être relativement absent d'une union. Le mariage était établi, entre autres, sur la base de besoins utilitaires liés à l'argent. On l'établissait aussi en considérant les liens entre les familles et les statuts. Cet homme était un « bon parti », car il avait un bon métier et provenait d'une famille respectable. Plus encore, le mariage était la seule modalité admise pour avoir des enfants. L'amour romantique était présent, mais n'était ni le seul ni le plus important des critères pour se marier.

De nos jours, « être en amour » est le critère essentiel pour vivre ensemble et demeurer en couple. On conclut alors que, sans amour, il n'y a plus de raison de rester dans la relation et encore moins d'habiter sous le même toit. Une baisse dans l'intensité des sentiments amoureux est perçue comme le premier signe d'une séparation inévitable. Or, comme nous l'avons vu, ce sentiment lié à la passion amoureuse résiste rarement au temps. Sauf exception, il se transforme en complicité réciproque entre des individus qui se voient souvent davantage comme des compagnons de vie que comme des amoureux perpétuels.

C'est trop exiger !

Considérant les multiples facteurs qui contribuent au bonheur – rappelons entre autres le pouvoir de la génétique –, être responsable du bonheur de l'autre et attendre que notre couple rende heureux, c'est décidément trop exiger. N'empêche que les gens continuent de croire qu'un tel contrat est de l'ordre du possible. Pourquoi ? Parce que le pari en vaut la peine !

L'exigence liée à l'engagement émotionnel n'est pas le seul critère qui pose problème dans une relation de couple à long

terme. Aujourd'hui plus que jamais, nous voulons que notre couple réponde à nos besoins affectifs les plus profonds. Nous le tenons pour responsable – parfois pour seul responsable – de notre bonheur et nous nous attendons à ce qu'il contribue à nos plaisirs quotidiens. *On veut que l'amour soit notre source principale d'épanouissement personnel, de romance et de satisfaction sexuelle tout au long de notre vie commune. À moins de cela, on « passe au suivant » !*

C'est sincèrement ce que nous espérons, mais c'est néanmoins une commande élevée qui conduit, pour plus de la moitié des couples, à des déceptions aussi démesurées que les attentes qu'ils portent et au divorce. Effectivement, l'une des raisons qui se cachent derrière nos motifs de séparation est que « l'autre n'était pas à la hauteur de nos attentes ». Et nous avons raison : personne ne l'est ! Personne ne peut répondre à de telles attentes.

Pensons-y : si la proportion des séparations n'était que de 5 %, il serait alors envisageable qu'un échec amoureux repose sur des motifs personnels. Steve Baumgardner et Marie Crothers insistent sur ce fait. Si la moitié des unions tombent à l'eau, il faut se rendre à l'évidence : c'est un problème collectif. Un problème qui découle probablement des mœurs d'une nouvelle époque et des remises en question sur les rôles hommes-femmes, ainsi que des conditions sociales et économiques qui se distinguent de celles d'autrefois, notamment l'accès pour les femmes à des professions bien rémunérées qui a contribué à leur sentiment d'indépendance. Les habitudes de vie et les conceptions avant-gardistes de la vie conjugale peuvent aussi y contribuer.

Le fantasme de l'amour immuable

De nos jours, il n'est plus requis de se marier pour faire l'amour avec l'homme ou la femme qui nous tombe dans l'œil. On peut être célibataire, avoir des enfants et s'offrir une maison potable. Lorsqu'on se marie, c'est essentiellement parce qu'on est amoureux ou, du moins, sans être en amour passionnément, parce qu'on s'aime.

.....

Le professeur Jeffrey Simpson, du département de psychologie de l'Université du Minnesota, a posé la question suivante à de jeunes adultes: si une personne avait toutes les qualités que vous désirez, mais que vous n'étiez pas en amour avec elle, est-ce que vous la marieriez? En 1967, 35% des hommes et 76% des femmes ont répondu «oui» à cette question. Trente ans plus tard, la majorité des gens répondaient «non», plus précisément 86% des hommes et 91% des femmes!

.....

L'accent mis sur l'amour romantique est responsable de l'accroissement des attentes des conjoints et, conséquemment, de l'impasse relationnelle à laquelle la plupart des couples se heurtent au fil de leur existence. Il n'y a pas de raison de rester en couple si l'on n'éprouve plus d'amour envers l'autre, dirons-nous. Cela va de soi? Pas certain!

À une certaine époque, nous l'avons vu, l'effritement attendu d'une relation qui tenait bon était contrebalancé par des motifs d'ordre financier, familial, voire par le besoin de maintenir l'image sociale. Ce qui n'était pas vraiment une bonne chose. Mais, en d'autres mots, on savait fatalement que le sentiment amoureux – si sentiment il y avait – entre mari et femme ne perdurerait pas et serait remplacé par un intérêt fonctionnel à demeurer ensemble.

Pourtant, nous sommes encore contaminés par l'illusion ou le fantasme d'un amour éternel immuable. Éternel, peut-être, mais immuable... impossible! Même si nous voulons y croire et qu'il nous paraît possible aux tout premiers jours de nos fréquentations, ce fantasme est loin de la réalité quotidienne de la vie de la majorité des couples. Surtout si les conjoints habitent sous le même toit, qu'ils ont des enfants – et entreprennent de fonder une famille recomposée –, qu'ils ont des dettes, un travail prenant... Ils peuvent éprouver de l'amour entre eux, mais cet amour sera mis à l'épreuve par les fluctuations sentimentales des années accumulées.

.....

Ted Huston, de l'École d'écologie humaine de l'Université du Texas, et ses collègues ont suivi des gens mariés durant 13 ans afin de broser le portrait du processus d'adaptation dans les relations intimes. Les résultats furent pour le moins disparates. À la fin de l'étude, sur l'ensemble des 168 couples participants, 45 % se disaient heureux avec leur conjoint, 35 % avaient divorcé et 20 % se déclaraient malheureux en couple. Ainsi, pour plus de la moitié d'entre eux, l'amour s'était éteint ou, du moins, il s'était transformé en un sentiment accablant.

.....

Vivre à deux, un phénomène contemporain

Une autre raison qui peut expliquer pourquoi il est un défi de s'entendre en ménage à long terme est que ce n'est pas aussi naturel qu'on peut le croire. *À ce sujet, l'histoire des relations entre les hommes et les femmes révèle comment le couple est un phénomène contemporain.* Dans son livre *Amours*, l'écrivain français d'origine algérienne Jacques Attali explique que le couple, dans sa forme monogame actuelle – c'est-à-dire un seul homme et une seule femme qui vivent sous le même toit – n'existe que depuis 400 ans. Encore dans bien des pays, les femmes vivent entre elles, en communauté, et les hommes ne fréquentent les femmes que dans des contextes particuliers.

Voudrait-on vivre dans ces pays ? Peut-être pas, répondez-vous, bien que ce soit pensable : après tout, qui n'a pas déjà considéré qu'une bonne amie serait plus compréhensive, plus agréable à vivre, plus intéressante que bien des hommes, ou qu'un bon ami apporterait tout ça mieux que bien des femmes, si charmantes soient-elles ? Selon certains, les conflits entre les sexes seraient ainsi évités. À ce propos, des études montrent que le succès en amour dépend davantage de l'absence de conflits que de la présence d'affection.

Hormis ces considérations éthérées, comment est-il faisable d'entretenir des relations qui soient ajustées aux conceptions de

notre époque, à l'identité nouvelle des hommes et des femmes et à leur indépendance relative ?

LES CLÉS DU BONHEUR À DEUX

De nos jours, le bonheur à deux est possible, mais seulement si chacun redéfinit ses perspectives de couple. Cela demande de revoir les attentes mutuelles que l'on a l'un envers l'autre. Cela suppose aussi de délimiter les besoins individuels de chacun afin d'envisager une nouvelle manière d'y répondre. Cela incite à trouver des trucs originaux pour partager du temps ensemble, malgré les exigences d'une vie active.

De plus en plus de gens réinventent une approche non traditionnelle de l'amour. Certains se fréquentent depuis nombre d'années sans habiter sous le même toit ; ils choisissent d'être « amis-amants ». D'autres ont une vie commune, mais établissent des contrats tacites qu'ils renouvellent occasionnellement ; prendre congé quelques jours en solo ou entre amis fait partie du contrat, tout comme faire chambre à part à l'occasion. Ces conceptions ne paraissent peut-être pas aussi romantiques qu'un mariage en blanc, mais par les temps qui courent, elles sont plus réalistes.

Peu importe la manière de s'aimer, des modes d'interaction peuvent faire en sorte que ça « dure » plus longtemps. Plusieurs ouvrages et magazines populaires proposent des stratégies pour aider les couples à s'aimer mieux et le plus longtemps possible. En guise d'exemples, sur Internet, on retrouve une variété de thèmes : « les secrets des couples heureux », des conseils personnalisés pour « réussir sa vie à deux », des interviews sur « les couples qui résistent au temps », des réponses à « ce que font les couples heureux au lit ». Des forums où les participants s'interrogent : Y a-t-il des couples heureux ? C'est quoi être heureux en couple ? Pour être heureux, doit-on se voir tous les jours ? Doit-on être romantique absolument ? Vaut-il mieux tromper son conjoint et être heureux où se forcer à être fidèle en étant malheureux ?

Vaut-il mieux éviter la belle-famille pour maintenir l'harmonie dans la vie de couple ?

Lorsqu'on y regarde de plus près, la recette du bonheur à deux – qui peut en certains cas s'appliquer à d'autres relations, qu'elles soient amoureuses, amicales ou professionnelles – peut reposer sur quelques stratégies simples que je vous suggère :

- S'efforcer de dire trois bonnes choses avant un reproche (ratio de trois commentaires positifs pour un seul reproche) ; on commence et termine une discussion avec du « positif ».
- Établir un partage équitable des torts ; pour chaque défaut chez l'autre, on avoue un défaut chez soi. Reconnaître qu'à l'occasion on n'est « pas mieux que l'autre », qu'en d'autres circonstances on a soi-même des défauts.
- Être juste ; pour chaque qualité chez soi, on en reconnaît une chez l'autre. Se rappeler ce qui nous a attirés chez l'autre aux premiers jours de notre relation. Revoir les beaux moments et tenter de les recréer.
- Dépasser l'idée que nos différences sont incompatibles, les utiliser consciemment pour compenser nos propres limites ; on demande à l'autre de nous enseigner comment il s'y prend, lui, pour sortir des impasses qu'il rencontre. S'il le demande, on enseigne à l'autre comment on réussit à s'en sortir dans d'autres circonstances.
- Laisser l'autre aller au bout de ses passions ; plutôt que de limiter sa créativité et le temps qu'il investit à ses passions, on l'encourage et on se demande soi-même qu'elles sont nos propres passions afin d'y donner libre cours.
- Apprendre à sourire au moins une fois par jour, à rire de soi-même et de sa vie ! On se donne des occasions de rire ensemble, de rire avec les enfants et les amis.
- Parler avec son cœur ; on apprend à dire « je » suis triste, plutôt que « tu » me fais de la peine.
- Ne pas garder en réserve les vieux reproches, les recycler en de meilleurs sentiments.
- Savoir prendre du recul face aux difficultés et en discuter l'esprit calme. Le soir, on est plus sensible émotionnellement et

on raisonne moins bien ; il est donc préférable de se retenir et d'attendre au lendemain pour parler de ses difficultés.

- Confirmer l'autre dans ce qu'il vit. Apprendre à lui dire : « Je comprends » et prendre le temps qu'il faut pour l'écouter avant de répliquer : « Oui, mais... » Et, si on le peut, éviter de répondre : « Oui, mais... »
- Apprendre à parler ensemble des « non-dits » ; on invente une nouvelle manière d'être ensemble qui diffère de celle d'avant, si elle ne nous convenait pas. Dépassez les idées qu'on avait sur la communication et sur la vie commune ; si c'est bon pour nous et que ça ne blesse personne, on peut dire ce qui « ne se disait pas » et on peut faire « ce qui ne se faisait pas ».
- Prendre du temps pour être seul à certains moments. À d'autres moments, se donner du temps pour être ensemble, parfois avec les enfants, parfois sans eux. Sortir de la maison de temps en temps, partir en voyage...

Voyons si ces clés tiennent la route dans nos propres relations !

LES CHOIX NOUS RENDENT MISÉRABLES

Actuellement, comparativement à autrefois, plusieurs options sont permises en ce qui concerne l'amour. Nous pouvons nous marier ou vivre en union libre. Nous pouvons loger sous le même toit ou nous fréquenter à proximité ou même à distance. Par exemple, certains partenaires de vie habitent à 200 kilomètres l'un de l'autre pour des raisons professionnelles, alors que d'autres résident même dans deux continents différents et se retrouvent aux vacances d'été. Intuitivement, nous présumons que plus nous avons de liberté, plus nous sommes heureux. Eh bien, détrompons-nous ! Dans son numéro de février 2009, la revue *Psychology Today* affirmait que « les options nous rendent misérables » !

C'est le paradoxe du choix, selon l'expression du psychologue américain, éditorialiste au New York Times et auteur Barry Schwartz, qui

explique que « plus nous avons de choix, plus nous sommes déprimés ». Nous ne sommes pas d'accord avec monsieur Schwartz ! Évidemment. Lorsqu'on a plus de choix et de liberté, on éprouve plus de bien-être !

Mais le paradoxe du choix s'applique tout de même dans des circonstances où plus nous avons de choix, plus nous risquons de mettre en doute l'option choisie. Si tel est le cas, nous pouvons la remplacer *illico* par une deuxième, une troisième ou une quatrième option qui, à première vue, peut sembler préférable. Il n'y a pas de limites. En ce sens, les « supermarchés virtuels de célibataires à la recherche de... », s'ils sont un moyen utile de trouver l'âme sœur pour ceux qui ne fréquentent pas les bars, peuvent être perçus comme une plaie. Plus nous avons de choix, plus nous vivons avec le poids du « bon choix ». Si notre choix ne s'avère pas le « meilleur » – et nous ne possédons généralement pas la totalité des informations pour le savoir –, nous risquons de nous blâmer davantage et d'éprouver plus de regrets. Cette expérience peut être oppressante et paralysante.

.....

Il me revient en tête le souvenir mi-comique mi-triste de mon garçon de cinq ans devant un étalage de jouets au « magasin à 1 \$ ». Quelle anxiété pouvais-je lire sur son visage ! Après de longues minutes à regarder chaque jouet sous tous ses angles, il choisit l'un d'eux. Se tournant vers moi, il dit d'un air dépité : « Maman, si je regrettais mon choix ? »

Que dire du choix d'un conjoint que l'on veut « pour la vie » ! Et encore, ce n'est rien comparativement au *Choix de Sophie* – un roman de William Styron porté au cinéma – qui devait décider lequel de ses deux enfants juifs elle devait sacrifier aux nazis.

.....

Il y a des décisions plus déchirantes et immorales que d'autres ! Choisir un jouet à 1 \$, le film qu'on ira voir au cinéma ou la couleur qu'on appliquera au mur de notre chambre à

coucher peut être difficile et engendrer un certain stress, mais rien de comparable au choix de Sophie ! Lorsque cela est possible, laisser l'autre choisir provoque moins de tension. Cependant, lorsque nous prenons la décision seuls, nous ne pouvons que nous blâmer nous-mêmes. En définitive, le secret en amour – et en d'autres domaines – pourrait résider dans notre capacité à être *imparfaits*, comme le suggère Christophe André, et à nous contenter de faire des « choix juste assez bons », plutôt que d'exiger de nous-mêmes de toujours faire les meilleurs choix.

Si les choix nous compliquent la vie, au bout du compte, les contraintes – plutôt que la liberté – seraient-elles garantes de notre salut ? Improbable ? À ce sujet, le sociologue européen Émile Durkheim se prononçait sur le fait que, contrairement à la pensée populaire, les gens qui subissent peu de contraintes et d'obligations sociales sont plus enclins à être malheureux. Certains en viennent même à se suicider.

Les personnes solitaires risquent davantage de mettre fin à leurs jours. Le risque est moins élevé chez les gens vivant en couple, mais surtout chez les gens ayant une famille. Ainsi, l'humain a besoin d'une certaine dose de contraintes pour survivre. Cette survie, affirme Émile Durkheim, est favorisée lorsque l'humain tisse des liens d'appartenance signifiants et respecte les normes sociales plus que lorsqu'il est guidé par des intérêts strictement personnels.

LE BONHEUR, C'EST LES AUTRES !

Nos relations sont si importantes qu'elles sont la source de nos joies les plus intenses et de nos peines les plus profondes. Les drames les plus morbides et les plus déplorables sont perpétrés au nom de l'amour, les instigateurs se percevant comme des « victimes » du sentiment de vide que la coupure avec l'être aimé laisse derrière elle. Ce constat accablant repose sur la viscérale accoutumance relationnelle qui caractérise l'humain et qui le distingue en quelque sorte de certains autres animaux. L'être humain demeure dans un état de dépendance et « sans défense »

beaucoup plus longtemps que n'importe quel mammifère. Cette dépendance marque foncièrement sa vie, et pour toujours.

Au-delà de l'amour ou de l'amitié, la condition gagnante du bonheur – la condition la plus souvent relevée dans les études sur le sujet –, est d'avoir de bonnes relations avec les autres. Parmi les gens heureux, ceux qui le sont le plus – disons les 10 % plus heureux – passent plus de temps avec les autres et moins de temps seuls. Les gens «chroniquement heureux» ont aussi généralement plusieurs qualités relationnelles qui font qu'on les apprécie et qu'on recherche leur compagnie. Ils sont reconnus pour être plus chaleureux avec leur entourage et ils sont plus engagés socialement. Ils sont plus ouverts, plus tolérants, plus compatissants avec autrui, plus empathiques, plus centrés sur les autres, plus aidants; ils ont moins de préjugés et sont plus agréables à vivre. Ils ont un ensemble d'atouts favorables qui «viennent avec» leur tendance naturelle au bonheur. Les chanceux!

On peut tout de même préférer un peu de solitude chaque jour – c'est mon cas – et être vraiment heureux. Mais pourquoi la relation avec autrui est-elle si importante? Dans l'esprit humain, l'autre représente une sécurité. La seule présence dans la maison d'un autre être, qu'il s'agisse d'un nourrisson, d'un chiot ou d'un chaton, apaise les mères. En période de difficultés personnelles ou professionnelles, l'autre apporte la confiance d'un avenir meilleur. Il est prouvé que les amis et les proches constituent *le* facteur principal de *coping*, c'est-à-dire d'adaptation, lorsque la chance tourne les talons.

.....

Une étude des plus impressionnantes a été menée par les chercheurs américains Leonard Berkman et Lisa Syme. Pendant 9 ans, ils ont étudié le profil de 7000 adultes: des riches et des pauvres, des femmes et des hommes, des gens de différentes origines ethniques. Ils sont arrivés à la conclusion que *plus* une personne est en contact avec autrui, *moins* elle est malade et *plus* elle vit longtemps.

Pour leur part, James House et ses collègues ont étudié les dossiers médicaux de 2500 adultes avant de conclure que les gens qui

ont une vie sociale active ont deux ou trois fois plus de chances de vivre longtemps que ceux qui sont solitaires.

.....

Le danger de rester seul

.....

Jean-Paul, un homme âgé de 63 ans, est décédé lundi matin. Il avait vécu ce qu'on appelle «le long fleuve tranquille» d'une existence heureuse. Sa femme est morte d'un arrêt cardiaque quelques semaines auparavant... Il n'y a pas survécu.

.....

Qui n'a pas entendu l'histoire d'une femme ou d'un homme d'un certain âge, mort peu de temps après le décès de son partenaire de vie? Rien de trop étonnant. Si cette relation d'amour a pu être une source de bien-être, sa perte est souvent tragique. En ce sens, la théorie freudienne affirmait que la plus grande peur de l'humain est l'isolement. Avis aux gens malades! Des liens avec les proches renforcent le système immunitaire, prolongent la vie, accélèrent la guérison et réduisent les risques de dépression et de troubles anxieux.

Les gens isolés socialement – ceux qui n'ont à peu près pas de contacts avec des membres de leur famille ou des amis – manifestent une détresse plus grande que les gens qui sont bien entourés. Par exemple, un jeune qui se confine constamment «entre quatre murs» pour se concentrer sur ses études – ou celui qui vit une relation symbiotique avec sa console électronique – risque davantage de souffrir de problèmes de santé sur les plans physique et psychologique que celui qui tisse un bon réseau social. De plus, si des liens constructifs contribuent à la santé psychologique, l'absence ou le manque de liens de qualité est un facteur de risque pour certains troubles typiques, comme la dépendance à la cigarette, l'hypertension artérielle et l'obésité.

Une époque de solitude

Cent ans après Émile Durkheim, les recherches contemporaines confirment ses conclusions. Le bonheur, la santé et la longévité – sans considération pour les facteurs génétiques – pourraient reposer en grande partie sur la présence d'un réseau social positif. Or, il n'est pas question d'être *toujours* entouré de gens, mon Dieu, non, mais d'être en *lien* avec des personnes significatives afin de nous sécuriser.

Selon Jonathan Haidt, l'attachement sécurisé est essentiel à notre bien-être. Nous l'avons vu, même si la vie sur terre n'est plus aussi risquée qu'autrefois, alors que nos ancêtres devaient se défendre quotidiennement contre l'agression d'animaux sauvages, nous avons encore un grand besoin de sécurité. Cette sécurité est ancrée dans notre organisme. L'amour et l'amitié pour l'humain seraient analogues à l'eau et au soleil pour la plante.

On peut penser que l'actuel déclin des liens sociaux a quelque chose à voir avec la hausse dramatique du nombre d'individus souffrant de dépression et d'anxiété, malgré l'augmentation de la qualité de vie. Sauf certains pays du Sud et de l'Orient qui ont préservé une sagesse collective, nous vivons à une époque de solitude. Les gens sont isolés. Les familles se limitent souvent à deux unités : l'un des parents et son enfant. Les enfants quittent le foyer – sauf les Tanguy du film du même nom – lorsqu'ils atteignent la majorité. Les voisins ne sont plus que des gens ayant le même code postal. Nous préférons nous suffire à nous-mêmes. Pour demander un service à autrui, nous devons surmonter la peur du rejet.

La tendance à la solitude n'est toutefois pas naturelle chez l'être humain, car celui-ci est profondément grégaire. Certaines études concluent d'ailleurs que ce que les gens vont chercher dans leurs engagements professionnels, bénévoles, personnels ou dans leurs loisirs, c'est essentiellement le soutien social qu'ils procurent. Jean-Paul Sartre faisait donc fausse route lorsqu'il affirmait : « L'enfer, c'est les autres. » *En réalité, le bonheur, c'est les autres.* Toutefois, la solitude n'est pas nécessairement une calamité.

Personnellement, cette solitude, je la chéris. Elle est bonne et saine. Elle est nécessaire. Elle répond à notre appétit d'être en silence, loin de l'effervescence et du chaos humain. Occasionnellement, elle nous protège. Elle nous met à l'abri de la douleur possible, car si les relations sont une source de gratification, elles peuvent également engendrer de douloureuses blessures.

UN GESTE TENDRE, UN BAISER, UNE ACCOLADE...

Jusqu'à tout récemment, je vivais seule avec mon garçon. À bien des égards, j'étais comblée et je remerciais la vie de m'avoir offert un si bon enfant, un travail enrichissant, une famille et des amis précieux sur qui je pouvais compter. Le statut de chef de famille monoparentale me convenait parfaitement... jusqu'à un certain point ! Il me manquait la tendresse.

.....

Depuis l'expérience du psychologue américain Hary Harlow avec les jeunes singes et leurs mères substituts, on sait combien le contact chaleureux est important. Dans cette expérience, les jeunes singes pouvaient choisir l'une ou l'autre des deux mères artificielles qui avaient été installées dans leur cage. L'une était fabriquée en broche et était munie d'un biberon, l'autre était en peluche. Systématiquement, les bébés allaient assouvir prestement leur faim à la mère nourricière, puis retournaient chercher le réconfort auprès du singe en peluche.

.....

Il semble que cet appétit de tendresse prenne racine dans notre biologie. *Un geste tendre, un baiser, une accolade libèrent l'ocytocine, appelée l'« hormone du câlin » parce qu'elle produit un état de détente et de calme intérieur.* Lorsque cette hormone est libérée, elle réduit l'excitation physiologique associée à la peur et au stress. C'est aussi cette hormone qui est responsable de l'écoulement du lait maternel. Le niveau d'ocytocine est à son plus haut lors de l'orgasme sexuel.

Les enfants des orphelinats meurent sans contacts humains. Des études scientifiques ont eu l'indécence d'observer ce phénomène. Qu'en est-il des personnes âgées qui sont confinées dans leur logement ? des parents que vous ne touchez plus depuis votre enfance ? Les gestes tendres sont une nécessité pour tous, peu importe l'âge. D'une certaine façon, le monde que nous érigons, qui devient en quelque sorte « aseptisé affectivement », nous prive de cette nourriture essentielle.

Câlins gratuits

.....

Je vous invite à visionner une bande-vidéo sur YouTube qui présente le mouvement international Free Hugs. Un jeune homme aux cheveux longs et aux lunettes style « John Lennon » se promène dans la foule. Il brandit une affiche sur laquelle est écrit en grosses lettres *Free Hugs*. Des câlins gratuits ! Les gens l'observent de loin, sans broncher. Certains semblent craintifs, d'autres sont amusés par ce garçon insolite. Au bout d'un long moment, une petite vieille dame s'approche de lui. Elle ouvre ses bras et elle réclame un câlin. Un pur délice pour les yeux du cœur. À voir absolument !

Chemin faisant, une femme dans la quarantaine, le sourire aux lèvres, se jette spontanément dans ses bras. Plus tard, des filles jeunes, puis un homme et des garçons tentent l'« expérience du câlin ». Certains se mettent à brandir eux-mêmes l'affiche proposant aux passants un geste d'affection sans frais. Le mouvement s'embrase. Des femmes et des hommes, jeunes et moins jeunes, s'enlacent sur la place publique.

Au bout d'un temps qu'on devine bref, la police intervient afin de stopper cette « perversion de masse ». La fin de la bande montre qu'une pétition de 10 000 noms a été déposée auprès des autorités locales pour faire reconnaître le bien-fondé de cette initiative. Depuis, d'autres mouvements Free Hugs sont nés dans le monde.

.....

Qu'advierait-il si ce mouvement nous inspirait et qu'il changeait nos manières d'interagir les uns avec les autres ? Si nous cessions de nous excuser pour un toucher par inadvertance – quel regret dérisoire – et que nous nous rapprochions affectivement ? Si les plus excentriques sortaient dans les rues et bouleversaient les mœurs fades de notre société intellectuelle ? Si les plus timides étendaient leurs bras plus souvent vers leur mère et leur père ? Si ceux-ci ne manquaient pas une occasion d'enlacer leurs enfants ? Si cette bande-vidéo nous incitait à devenir des mécènes de gestes tendres ? Qu'advierait-il ?

CHAPITRE 14

Le bonheur s'apprend-il?

Au terme des chapitres précédents, nous savons maintenant que le bonheur repose partiellement sur un bagage génétique favorable. Que l'amour, la santé, l'argent, l'instruction et le travail – même s'ils peuvent en être une source – n'en constituent pas une garantie. Il semble alors inévitable de poser la question: est-ce que le bonheur peut s'apprendre?

Est-ce possible d'apprendre à être plus optimiste, plus tolérant et plus joyeux même si on n'a pas gagné la fameuse loterie génétique? Est-ce possible d'apprendre à une personne à transformer sa tendance à se replier sur elle-même et à se centrer sur le négatif? Est-ce envisageable que chacun de nous puisse éprouver un sentiment durable de bien-être?

Oui, une personne peut apprendre à changer son penchant pour le côté sombre de son existence et accéder à une manière toute nouvelle d'aborder sa vie. *Oui, chacun peut être heureux.* Les prochains chapitres décrivent comment cela est possible.

MON AMI EST-IL CHANCEUX?

.....

Voilà quelques mois, mon ami me déclara sur un ton d'autosatisfaction mais sans prétention: «Que je suis chanceux!» Il m'expliqua ainsi le pourquoi de sa conviction: «Le plus souvent, dit-il, lorsque je conduis ma voiture en ville, je croise des feux verts. De même, lorsque je pars en vacances dans le Sud, sauf exception, la météo est idéale.»

.....

À votre avis, sa théorie de la chance tient-elle? Y a-t-il une autre manière d'expliquer ce phénomène? *Mon ami est-il chanceux ou porte-t-il tout simplement plus attention à sa chance?* Est-il le superveinard à qui toute bonne chose arrive effectivement ou remarque-t-il les situations qui vont dans le sens de ce qu'il désire? La différence est importante. La deuxième option voudrait dire qu'être chanceux – ou être heureux – peut s'apprendre. Il s'agirait d'être attentif aux circonstances heureuses et de faire la sourde oreille à celles qui rendent malheureux.

LES TACTIQUES DES GENS HEUREUX

Si on évacue ce qui repose sur la loterie génétique et ce qui est attribuable aux faveurs de la chance ou aux aléas de la malchance, il reste tout de même des tactiques pour être heureux.

.....

Pour démontrer qu'il est possible d'apprendre à être heureux, le renommé Michael Fordyce a étudié les habitudes des gens heureux. Il a découvert que ces gens utilisent des tactiques qui leur sont propres et qui contribuent significativement à leur bonheur. Par la suite, il a proposé à des personnes ne se jugeant pas pleinement comblées d'appliquer certaines de ces tactiques dans leur quotidien. L'effet de cette étude a été inattendu : ces individus se sont mis à être plus heureux, moins anxieux et moins déprimés.

.....

Par cette étude, Michael Fordyce a fait une contribution majeure à la science, car il a démontré qu'on peut rendre les gens plus heureux et que ce changement peut se perpétuer.

Voici les 14 tactiques des gens heureux qui, si elles sont suivies, peuvent contribuer à transformer notre vie de façon durable.

-
1. Être plus actif et se tenir occupé.
 2. Passer plus de temps avec les autres, être sociable.
 3. Choisir un travail significatif pour soi.
 4. Bien planifier son temps et ses activités.
 5. « Arrêter de s'en faire », réduire le nombre de ses préoccupations.
 6. Diminuer ses attentes et éviter ainsi les déceptions.
 7. Apprendre à être plus positif et optimiste.
 8. Vivre davantage le moment présent.
 9. Acquérir de saines attitudes envers soi-même : s'aimer, s'accepter, se connaître et se développer.
 10. Devenir un complice plus « facile à vivre ».
 11. Être soi-même.
 12. Réduire l'accent mis sur les problèmes.
 13. Développer des relations profondes avec les proches et les amis.
 14. Faire de son bonheur et de celui des autres une priorité de vie.
-

Le Dr Fordyce suggère de se mettre dans la peau d'une personne heureuse pour ressentir le bien-être que cela procure. Ainsi, une manière de mettre en pratique certaines des tactiques suggérées consiste à se comporter comme cette personne le ferait et à adopter les attitudes qu'elle adopterait. En d'autres mots, il s'agit de *faire comme si* on était une personne heureuse.

Faire « comme si »

Les approches psychocorporelles soutiennent que l'une des façons d'apprendre à changer une attitude est de faire « semblant » qu'on possède cette attitude. Une personne déprimée peut le devenir moins en faisant « comme si » elle était sereine. Elle peut changer son humeur en s'exerçant à sourire davantage, en portant des vêtements plus colorés, en sortant plus régulièrement de la maison. Les couples qui sont en difficulté peuvent agir « comme s'ils s'aimaient encore ». Pour ce faire, ils s'efforcent de retrouver les sentiments qu'ils éprouvaient au début de leurs fréquentations,

d'estimer de nouveau les qualités qu'ils appréciaient chez l'autre et, surtout, d'agir comme avant.

.....

En imitant une personne joyeuse, entre autres en souriant volontairement, les gens se sentent plus heureux. Même lorsque l'expression est simulée à leur insu, par exemple lorsqu'on leur demande de prendre un crayon entre leurs dents – mouvement qui étend les lèvres de la même manière que lorsqu'on sourit – le même effet est produit ; les personnes éprouvent de la joie. L'effet opposé est créé lorsqu'on leur demande de froncer les sourcils.

.....

Qu'il soit forcé ou volontaire, un geste positif génère généralement un effet positif sur soi et sur autrui. Étonnant, non ? Cette stratégie repose sur des fondements scientifiques. Les parents, sans le savoir, inculquent cette habitude positive chez les jeunes enfants en leur demandant de sourire et de dire merci à grand-mère ou au revoir à la visite. Voilà comment on apprend à développer des attitudes sociales saines. Cela fonctionne aussi chez les adultes qui peuvent se «reconditionner» au bonheur.

LES ÉTOILES OU LE DOIGT

Au-delà des tactiques du D^r Fordyce, plus que tout, l'apprentissage du bonheur – comme du malheur – résulte de la perception que les gens ont de leur vie. *La beauté des choses est dans le regard de ceux qui les voient belles.* Le bonheur repose sur la façon dont une personne contemple sa vie et ce sur quoi elle décide de poser son regard.

Connaissez-vous cette belle citation que rapporte Danielle Fecteau : «Le doigt pointe vers les étoiles. Les étoiles brillent. Tant pis pour ceux qui regardent le doigt!» ? Soit la personne regarde les étoiles qui brillent, soit elle regarde le doigt. Si elle regarde le doigt, elle loupe la beauté et l'immensité du ciel étoilé.

Je connais trop de gens qui deviennent malheureusement des connaisseurs de doigts, à force de les regarder sous tous leurs angles. Ils ignorent que les étoiles existent. Abraham Lincoln avait bien raison quand il affirmait dans sa langue natale : *Most people are about as happy as they make up their minds to be*. Cela signifie que la plupart des gens sont aussi heureux que l'idée qu'ils se font de leur bonheur.

Se comparer à pire que soi

Des personnes heureuses sont convaincues que leur existence est satisfaisante, car elles connaissent des gens qui ont une vie beaucoup plus précaire. Elles regardent leur vie à la lumière de ceux qui sont moins fortunés et se disent combien elles sont chanceuses. Voilà leur secret.

Mais voilà aussi un piège. L'idéal serait de ne pas se comparer à qui que ce soit, sinon à soi-même. Apprécier ce qu'on possède, ni plus ni moins. Le problème, c'est que la comparaison est inhérente à la nature humaine et sociale. Dès le jeune âge, nous apprenons à porter un jugement sur les choses en les comparant entre elles, en fonction de normes sociales. Cette chose est bonne ou mauvaise dans la mesure où elle est admise ou non dans la société. Plus tard, nous apprenons à porter notre propre jugement, mais nous y réussissons en faisant – souvent inconsciemment – un rapprochement entre ce que nous vivons et ce que nous pensons, et l'idée que nous avons de ce qui est vécu et pensé chez les autres. Lorsque la comparaison nous rend heureux, c'est que nous nous disons intérieurement et sans malice : « J'apprécie ce que je possède et ce que je suis, et comme je suis chanceux qu'il en soit ainsi ! »

La différence entre le bonheur et la souffrance ne repose pas sur la réalité objective. Elle provient de la manière dont les gens voient leur vie. Elle provient des comparaisons avantageuses ou désavantageuses qu'ils font de leur vie actuelle, des regrets qu'ils ont à l'égard de leur passé ou des souhaits qu'ils nourrissent pour leur avenir. En ce sens, la recherche montre que des gens

préfèrent gagner un salaire de 50 000\$ dans une société où le salaire moyen annuel est de 25 000\$, au lieu de gagner 100 000\$ là où la moyenne des gens gagne 250 000\$.

.....

Cet été, lors d'une partie de base-ball, mon fils jouait à la position de la « vache », c'est-à-dire au champ extérieur. Je tiens à préciser que cette position de voltigeur est moche aux yeux des enfants de sa catégorie, qui ne sont pas assez costauds pour frapper des coups au champ. Le fils de l'instructeur occupait le premier but. J'étais en train de ruminer des idées négatives, persuadée qu'il était injuste que l'un soit favorisé au détriment de l'autre. Ma frustration commençait à fermenter jusqu'à ce que j'observe un autre garçon qui, lui, s'était retrouvé plus souvent qu'à son tour sur le banc des joueurs, ce qui est pire qu'être dans le champ. Soudain, j'ai vu mon humeur changer. Je me suis mise à éprouver de la compassion pour ce garçon, alors que le mien avait la chance d'être actif dans la partie.

.....

Ainsi, les gens se sentent mieux lorsqu'ils se comparent à ceux qui sont « pires » qu'eux. Je rappelle, que « se comparer à pire que soi » est une suggestion pernicieuse. Cela ne signifie aucunement manifester du mépris envers les autres. Certains peuvent se prendre au jeu et se sentir « supérieurs aux autres » ; ils demeurent alors dans l'illusion qu'ils sont meilleurs que les autres et, pour préserver cette illusion, ils ressentent la nécessité de les rabaisser. Donc, à utiliser avec modération ! Si vous préférez, dites-vous que « se comparer à pire », *c'est simplement accorder une valeur positive à notre personne et à ce qui nous arrive, en sachant que d'autres ne sont pas aussi choyés. C'est voir le côté positif de notre propre vie. De ce fait, le bonheur « ça se passe dans la tête ».*

Les personnes heureuses apprécient davantage ce qu'elles possèdent et se soucient moins de ce qu'elles n'ont pas. Ce sentiment devrait engendrer de l'estime à l'égard de soi et de la compassion à l'égard de l'autre. Le bonheur dépend de notre

point de comparaison. Si nous nous comparons aux gens qui ont moins de fortune que nous, nous devrions être plus heureux et plus empathiques. Si notre point de comparaison repose sur ceux qui sont *plus beaux, plus talentueux, plus nantis* que nous, nous risquons de perdre le moral.

Angelina Jolie et moi

Se comparer à *meilleur* que soi est assurément démoralisant. Comparons-nous à Angelina Jolie, à Céline Dion ou à Barack Obama et nous nous sentirons quelconques. Mettons dans la balance, d'un côté, notre simple personne et, de l'autre, un sportif accompli ou un Prix Nobel et nous nous sentirons soudainement lilliputiens.

À cet effet, la comparaison soulève une question sociale digne d'intérêt. Pour des motifs de marketing, les premières pages des magazines affichent des photos de femmes jeunes, belles et dotées d'une taille fine ainsi que d'hommes athlétiques, brillants et populaires. Quel impact ont ces stratégies de vente sur le moral et les perceptions des consommateurs? Serez-vous surpris d'apprendre que les hommes ayant regardé les photos de femmes séduisantes ou la page centrale de *Playboy* trouvent ensuite leur partenaire moins attirante et se disent moins satisfaits de leur relation?

Si ces stratégies font que les consommateurs achètent les magazines, elles ne les rendent cependant pas heureux. Au contraire, la majorité d'entre eux peuvent éprouver un vague à l'âme – une impression de médiocrité – lorsqu'ils se comparent à ces célébrités qui roulent sur l'or et qui sont plus favorisées qu'eux sur le plan esthétique. Le défi est alors d'autant plus grand de rester satisfait de ses propres réalisations, d'aspirer à devenir un « être exceptionnel à la simple mesure de soi », et de ne pas ressentir de la jalousie à l'égard des autres.

Ces élites, si elles sont des modèles de succès sur les plans artistique, sportif ou professionnel, ne sont pas nécessairement des modèles de personnes saines! Les célébrités peuvent éprouver, malgré les apparences qui sont parfois trompeuses, un bonheur somme

toute assez ténu. Si elle est loin d'être fade, leur vie personnelle ressemble parfois à un champ de bataille parsemé de malheurs explosifs. D'ailleurs, le domaine de la psychologie ou de la philosophie en offre un exemple fascinant, car plusieurs grands intellectuels – Freud, Sartre, Nietzsche – ont vécu des vies isolées et sinistres.

L'égo, un baromètre de nos états d'âme

Nous avons tous un ego. En langage populaire, l'égo correspond à notre « amour-propre », aux sentiments que nous éprouvons à notre égard. Certains ont un « gros ego » et s'estiment plus qu'il n'est approprié de le faire, alors que d'autres ont un « ego fragile », une image négative d'eux-mêmes.

On dit que l'égo est le baromètre de nos états d'âme : il fluctue au gré des sentiments que nous éprouvons envers nous-mêmes. Se comparer à des personnalités exceptionnelles réduit l'égo et le fragilise. Lorsque notre regard se tourne vers des gens plus vulnérables, il se gonfle. Mais attention qu'il ne soit trop gonflé !

.....

Élysa est une étudiante qui a un doute chronique envers elle-même. Elle ne se sent apaisée qu'au moment où les autres sont plus pitoyables qu'elle. S'ils obtiennent de bons scores, elle se sent nulle et a la nette impression qu'à côté d'eux elle est une « moins que rien ». Son cerveau lui rappelle alors les occasions manquées, anticipe le pire et la convainc qu'ils sont bien meilleurs qu'elle. Pour ces raisons, lorsqu'elle est devant un obstacle, Élysa-à-l'égo-fragile a tendance à devenir passive et à abandonner au lieu de persévérer.

.....

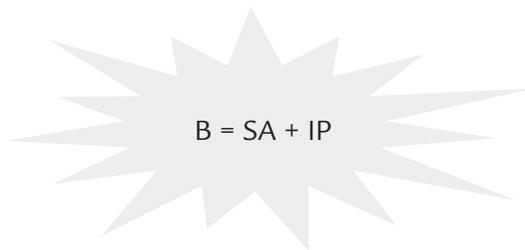
L'égo réagit aux situations comme un baromètre, en nous informant que notre estime de soi est menacée ou, au contraire, rassurée. Selon Mark Leary, professeur de psychologie sociale à l'Université Duke, la fonction de l'égo est de donner un signal semblable aux gargouillements de l'estomac lorsqu'il est en manque de

nourriture ou à l'aiguille du tableau de bord qui indique que la voiture a besoin d'essence. *Un ego fragile donne un signal dont l'organisme a un besoin aussi essentiel que la nourriture, ou l'essence pour la voiture. Il indique que nous avons besoin de renforcement positif.* Nous avons besoin de savoir que nous ne sommes pas aussi mal fichus que nous le présumons. La bonne nouvelle, c'est que ce renforcement peut être appris par un entraînement cognitif.

L'ÉQUATION DU BONHEUR

On l'a vu, nous ne naissons pas égaux devant le bonheur. Certaines personnes présentent naturellement une attitude devant les événements qui fait que, malgré leurs conditions de vie difficiles, elles sont tout de même heureuses ; d'autres, qui bénéficient de conditions de vie somme toute fort convenables, sont profondément malheureuses.

Si on ne désire pas se contenter d'un bonheur sans teint, comment peut-on opter pour une source plus grande de bien-être ? La réponse est simple, mais demande un entraînement de l'esprit autant qu'un corps sain demande de l'exercice physique. Je me suis aperçue que les gens heureux appliquent une règle sans même s'en rendre compte. Je propose de la résumer en une *équation du bonheur* qui se formule ainsi :


$$B = SA + IP$$

Bonheur = Sélection de l'Attention + Interprétation Positive

Selon cette équation, le bonheur est la somme de deux opérations cognitives : SA (qui correspond à la sélection de l'attention) et IP (qui signifie l'interprétation positive).

Bien que cette équation paraisse compliquée de prime abord, elle est très simple. En fait, le mode d'emploi pour être heureux consiste à faire deux choses élémentaires lorsque nous sommes devant toute situation de vie. *Primo*, on acquiert du bonheur lorsqu'on sélectionne, parmi l'ensemble des stimuli disponibles, ceux qui sont les plus positifs à nos yeux. Pour ce faire, on commence par « ouvrir notre esprit » de manière à percevoir une variété de stimuli plutôt qu'un seul.

.....

Donnons un exemple. À l'aube, il y a le réveille-matin qui sonne et nous tire du sommeil brusquement. Mais il y a aussi les oiseaux qui chantent, le visage de notre conjoint sur l'oreiller, son haleine qui ne sent pas la rose, le bruit des enfants qui s'amuse au salon, le mur coloré, le tableau que l'on affectionne, le livre de chevet dans lequel on voudrait bien replonger, le souvenir de la pile de dossiers à finaliser au travail, l'idée de ce projet de rénovation de la maison ou des vacances prochaines, etc. Parmi ces stimuli, sur lesquels nous attarderons-nous pour partir notre journée du bon pied ?

.....

Chaque stimulus a une valeur à nos yeux et provoque un sentiment qui est positif, négatif ou neutre. Il s'agit de porter attention à ceux qui suscitent en nous du « positif ». Nous laisser aller à jouir du bon et du beau, littéralement comme un enfant le ferait. *Trier l'ensemble des éléments perçus par nos sens et par notre pensée, en retenant ceux qui nous apportent une jouissance intérieure et en jetant aux « poubelles de la conscience » ceux qui sont détestables.* En d'autres mots, il faut accorder une plus grande importance aux événements qui ont le potentiel de contribuer à notre bien-être. Simultanément, il faut accorder moins de poids à ceux qui nous mettent à plat.

Certains croiront qu'ainsi nous agissons de manière irresponsable. Il n'y a pas de mal à s'attarder à la mélodie du « cui-cui » des oiseaux plutôt que de se concentrer sur le désagrément

causé par le « bip-bip » du réveille-matin, ni à privilégier les vacances plutôt que les dossiers à finaliser. En fait, chaque chose en son temps. Il y aura un temps pour affronter les difficultés inévitables de la vie. Les dossiers seront là à notre arrivée au bureau et, à ce moment-là, nous pourrons leur accorder toute leur importance.

La deuxième tâche à accomplir pour être heureux consiste à embrasser tout stimulus, qu'il soit bon ou mauvais, et à agir sur la perception que nous en avons afin de le percevoir comme une chose « bonne ». Ainsi, secundo, on peut apprendre à être heureux en s'exerçant à donner un sens positif aux divers événements de notre vie au lieu de trouver une occasion de se plaindre d'un détail ou d'un autre.

Pour ce faire, on s'emploie à envisager plusieurs options ou plusieurs explications à ce qui nous arrive, puis on s'efforce de retenir celle qui nous fera nous sentir bien.

.....

Au matin, l'idée des rénovations nous pèse à l'esprit. Celles-ci représentent un coût inattendu et elles demandent un investissement de temps qui grugera une partie de nos vacances. De plus, il faut trouver les ouvriers qui feront le boulot, acheter le matériel requis, préparer la maison, etc. Ouf! Plus on y pense, plus cela nous paraît lourd.

Exerçons-nous à trouver d'autres éléments à cette situation qui soient, eux, positifs. Partons à la recherche d'indices à la manière du détective Columbo sur le lieu d'un crime. Ces indices devraient contribuer à changer notre sentiment négatif à l'égard de cette situation.

Les rénovations sont incontournables! Ce n'est certainement pas le *timing* idéal – ce n'est jamais le *timing* idéal –, mais profitons de l'occasion pour renipper une pièce de la maison qui en avait bien besoin. Imaginons une décoration qui donnera un look nouveau à cette pièce. Pensons au choix de couleurs, de textures et d'accessoires à notre goût. Visualisons la touche finale et le moment où nous pourrons nous installer dans la pièce et apprécier notre bon

goût. Sans que nous nous en rendions compte, ces idées nous font sourire et transforment nos sentiments pénibles en de plus légers.

.....

Bob et Joe

Comparons Bob à Joe et leur aptitude à appliquer leur propre équation du bonheur ou... du malheur!

Bob est comme la plupart des gens. Les circonstances du quotidien déterminent en grande partie les sentiments qu'il éprouve chaque jour. Une mauvaise journée le rend maussade et une bonne déclenche sa bonne humeur. Il n'a pas le cerveau « préconditionné » au bien-être. Il n'est ni plus ni moins heureux qu'un autre. Pour sa part, Joe a naturellement la « fibre » pour ces choses qui égayent la vie. Peu importe ce qui lui tombe sur le dos, il trouve le moyen de demeurer serein.

Tous les deux sont invités à une fête d'amis. Après une journée de travail chargée, Bob part de la maison. Il est 19 heures 30 et la fête débute à 20 heures. Il prend la route et se retrouve rapidement dans un bouchon de circulation sur un chemin en réparation. Il échappe un « sacrés travaux de m... » chargé d'agacement. Il repense aux commentaires du bulletin de nouvelles qui relaient les insatisfactions des citoyens à l'égard de la gestion des travaux publics. Il remarque que les voitures sur la voie dans laquelle il est engagé roulent plus lentement que celles de l'autre voie. Il bout en se demandant pourquoi ça tombe toujours sur lui. Il remarque ensuite que les gens dans la voiture devant sont des jeunes qui s'amuse malgré les circonstances. Il s'impatiente. « Ces jeunes sont insouciantes et immatures, se dit-il. Ils apprendront bien vite que la vie est lourde de responsabilités. » Sa pensée divague sur les récentes responsabilités qu'il a à assumer au travail et les dossiers qu'il n'a pas pu terminer aujourd'hui...

Joe part de la maison à 19 heures 30, lui aussi. Il prend la même route et se retrouve coincé dans le même bouchon. Il éprouve, l'espace de quelques secondes, un sentiment de déception. « Je vais manquer le début de la fête », se dit-il. Son regard se

pose sur un CD qui traîne sur la banquette du passager. Il se rappelle qu'il avait l'intention de l'écouter, mais qu'il n'en a pas eu le temps. Il sourit : « Quelle belle occasion de rendre cette attente profitable ! » Il insère le CD et la musique qui s'en déploie adoucit l'atmosphère. Il s'attarde sur les travaux de réparation et visualise l'apparence de la route lorsqu'elle sera terminée. Une voie supplémentaire sera ajoutée pour permettre aux piétons et aux cyclistes de se rendre au centre-ville. « Quelle bonne idée ! La municipalité investit dans des projets bienvenus... Je devrais utiliser davantage mon vélo », pense-t-il. Entre-temps, il remarque les jeunes qui se trouvent dans une voiture derrière la sienne et s'amuse malgré les circonstances. « Quelle insouciance ! se dit-il. Ça me rappelle mon jeune temps. » Et ses pensées s'égarer dans des souvenirs de jeunesse et les moments de plaisir qu'il a encore ces années-ci. Il se met à planifier ses prochaines vacances estivales et le voyage qu'il désire faire...

À force de pratique

Vous pensez qu'il n'existe aucun Joe assez candide pour aimer se retrouver dans un embouteillage, et sans doute avez-vous raison. Néanmoins, il est possible, en s'y entraînant, de transformer nos pensées négatives en des pensées plus fécondes. Suivons le conseil de Robert Emmons, qui rappelle que, « souvent, nous nous disons : "Quand je serai courageux, je pourrai accomplir des actes de courage", alors que c'est la pratique qui peut créer en nous cette disposition ». Il en est de même pour le bonheur.

.....

Faisons l'exercice d'appliquer l'équation du bonheur. Lorsque nous abordons une situation, exerçons-nous d'abord à en remarquer les beaux aspects, particulièrement lorsque nous sommes plongés dans un contexte difficile, une situation de travail dans laquelle il y a de l'hostilité, lorsque nous vivons une relation tendue avec notre conjoint ou nos enfants, un moment de crise avec des gens que nous côtoyons.

Accrochons-nous aux images qui nous procurent du bien-être. Rappelons-nous des événements heureux, une sortie romantique, un voyage à la mer, les premières années de vie de notre enfant, une fête surprise. Jonglons avec les projets plaisants que nous planifions.

.....

L'idée, c'est de pratiquer, pratiquer et encore pratiquer, en lâchant prise délibérément sur les pensées négatives, en nous disant que ces pensées nous font surtout du mal. Prenons conscience que, puisque personne n'est dans notre tête et n'entend nos ruminations, c'est nous-mêmes qui souffrons le plus de ces pensées nocives. Amusons-nous à pratiquer encore. Prenons cet exercice pour un nouveau jeu que nous expérimentons. Rien de plus. Une « expérience scientifique » dont nous voulons observer les résultats. *À force de pratique, de pratique et de pratique, ces nouvelles attitudes deviendront des « habitudes » et transformeront notre personnalité.*

Inventons notre bien-être

Certains diront qu'ainsi, en prêtant attention au positif, nous « fuyons la réalité ». Je réponds à cela que nous « inventons notre bien-être ». Plusieurs prétendent que la pleine conscience de nos souffrances est source d'apprentissage. Sans m'opposer à cette conviction, je sais pourtant qu'il n'a jamais été prouvé qu'elle était nécessaire à la recherche de solutions et à la guérison. *Il me paraît essentiel de savoir se dégager, du moins occasionnellement, de ses souffrances, de prendre contact avec la force intérieure qui déplace les montagnes.* Se recueillir sur des images positives est un moyen puissant pour affronter les moments douloureux.

Aussi souvent qu'il nous est possible, pensons à de belles et bonnes choses. Lorsque nous marchons et que nous nous rendons compte que notre cerveau remâche nos malheurs, levons la tête et prêtons attention aux nuages, aux arbres, aux fleurs dans les jardins. Humons les odeurs agréables. Savourons l'air sur notre peau, sourions volontairement.

Exerçons-nous à changer l'objet de notre attention. Attachons notre regard au sourire d'un enfant au lieu de nous attarder à ses vêtements tachés. Notons l'originalité vestimentaire et le sens du commerce d'un *squeegee* (qui offre ses services de lavage de pare-brise aux automobilistes arrêtés aux carrefours), plutôt que de maudire ces jeunes sans-abri. Soyons curieux devant l'histoire que nous raconte une personne âgée, au lieu de nous impatienter de ses prêchi-prêcha. Reconnaissons le labeur des hockeyeurs ou des footballeurs professionnels, plutôt que de blâmer leurs erreurs. Avouons que les politiciens ont leur part de compétences et de bravoure dans les situations complexes qu'ils ont à gérer et... que nous ne ferions pas mieux qu'eux si nous étions à leur place.

Enfin, essayons de donner une interprétation constructive aux événements. Les gens, sauf exception, sont bons. Ces personnes tentent, tant bien que mal, de faire de leur mieux. Du moins, c'est ce que je crois, et cette façon de penser me paraît tellement plus féconde qu'une autre qui cherche les mauvaises intentions chez les gens. Les autres et les événements ne sont pas responsables de notre malheur, l'existence n'est pas animée d'un esprit personnalisé qui aurait écopé de la mission de nous mettre des bâtons dans les roues. Voyons la vie autrement ! Je vous jure que nous arriverons au travail, à la maison ou à la fête d'un ami avec une bonne humeur semblable à celle de Joe !

Et n'oublions pas : transformer nos habitudes demande de la pratique. On dit qu'une nouvelle habitude est acquise après 21 jours de pratique assidue. Soyons indulgents avec nous-mêmes et prenons le temps requis pour que cette équation fasse véritablement un effet dans notre vie.

CHAPITRE 15

L'a b c du bonheur

Dans le chapitre précédent, je me suis penchée sur l'une des clés pour apprendre à être heureux : *l'équation du bonheur*. Dans ce chapitre, je pousserai plus loin l'idée qu'une perspective positive de la vie conduit à un bien-être durable. Car il existe des leçons pour apprendre à être heureux, des exercices par lesquels on acquiert l'a b c du bonheur comme on acquiert les rudiments d'un sport ou la maîtrise d'un instrument de musique.

RÉÉDUQUER LE CERVEAU

En thérapie, on invite la personne à prendre conscience de ses pensées négatives afin de comprendre ce qui cause et maintient sa souffrance. Ce traitement est généralement efficace. Cependant, pour plusieurs personnes, mettre l'accent exclusif sur leurs déficits peut être contre-productif. En effet, nous l'avons vu, passer beaucoup de temps à ausculter la dimension inadéquate de leur personne peut les conduire à se sentir davantage « inadéquates ».

Chez les individus dépressifs – qui ont ironiquement déjà de la difficulté à contrôler l'occurrence de leurs pensées négatives –, cette technique peut avoir l'effet inverse de celui qui est souhaité : ils peuvent devenir encore plus déprimés et, au bout de quelques entretiens, se sentir dans le trente-sixième dessous ! Cela pourrait expliquer pourquoi certains clients arrêtent prématurément la thérapie et que d'autres boudent ou tournent en dérision ce type de service.

La tendance à voir en « noir » n'est pas propre aux personnes dépressives, elle est répandue. Bien que nous soyons d'ordinaire plus conscients des événements négatifs, il est possible de s'entraîner à être heureux. Oui, certains exercices peuvent contrecarrer cette prédisposition en *rééduquant le cerveau à porter attention au positif*.

Donnons un exemple. En partant de l'idée de Martin Seligman selon laquelle les symptômes d'une souffrance psychologique peuvent, en fait, en être des causes et en travaillant sur ces symptômes, on conditionne le cerveau à réagir autrement. Une personne déprimée ressent une baisse significative d'émotions positives, c'est prouvé. Elle est aussi portée à se replier sur elle-même. Elle a du mal à apprécier les douceurs du quotidien, à s'engager dans des activités nourrissantes et elle éprouve une perte de sens à sa vie. Si l'on se fie à cette découverte, ses attitudes dépressives (avoir du mal à apprécier les douceurs du quotidien, à s'engager dans des activités nourrissantes et à donner un sens à sa vie) peuvent renforcer sa détresse. *Intervenir de manière à renverser le processus – s'exercer à savourer les petites choses du quotidien, s'engager dans des activités nourrissantes et donner un sens à sa vie – peut produire des effets contraires aux symptômes dépressifs*. Voilà un antidote redoutable à la dépression. Un remède efficace pour quiconque veut apprendre à être heureux !

SAVOURER LE PLAISIR

Le bonheur est possible grâce à un réapprentissage de notre capacité à être heureux par un programme de conditionnement psychique orienté vers les bonnes choses de notre vie. Essentiellement, il s'agit de s'entraîner à ressentir davantage de sentiments positifs. C'est élémentaire, mais cela nous demande tout de même d'intégrer une discipline et une attention particulière à notre routine quotidienne.

Dans son livre intitulé *Comment être heureux... et le rester*, Sonja Lyubomirsky, qui est professeur de psychologie à l'Université de

la Californie, suggère des exercices simples : écrire une lettre pour remercier une personne chère, penser aux beaux moments de notre journée, visualiser la personne épanouie que nous serons plus tard. Devenir heureux exige un travail, mais, prétend-elle, cela peut être le travail le plus plaisant que nous ayons jamais accompli !

.....

L'un des exercices proposés par Sonja Lyubomirsky – qui l'a emprunté à Martin Seligman – consiste à prendre le temps, avant de se coucher, de penser à *trois bonnes choses* qui sont survenues dans la journée. Je le fais avec mon fils et mon conjoint chaque fois que nous en avons l'occasion. On revoit le fil des événements positifs, on se demande comment ils sont survenus et comment on a pu contribuer à ce qu'ils surviennent.

Le seul fait de passer quelques minutes à penser au positif procure un sentiment de bien-être. Plus encore, cet exercice « reconditionne » le cerveau en nous prédisposant à être plus conscients et à nous souvenir des moments qui sont une source de bonheur. Enfin, il neutralise la rumination et permet de prendre une distance par rapport à ce qui a mal été dans la journée.

.....

Identifier trois bonnes choses de notre journée est l'un des exercices les plus représentatifs de la première leçon qui mène au bonheur. *Celle-ci consiste à prendre le temps de nous remémorer les petits moments quotidiens qui nous font sourire et à les générer régulièrement. Bien plus important encore, elle consiste à apprendre à savourer le plaisir momentané que l'existence, dans sa générosité, nous apporte minute après minute.*

Stopper la course folle

Nous connaissons tous des personnes « hyperfonctionnelles ». Elles notent à leur agenda, à 17 heures 30, « rendez-vous avec conjoint »... entre l'épicerie et le spectacle des enfants. Une fois

que c'est fait, elles rayent « rendez-vous avec conjoint » en éprouvant un étrange sentiment d'accomplissement. Je l'avoue, je suis une personne de ce genre. Quelle honte ! Mais il ne nous viendrait pas à l'esprit que nous ressemblons progressivement davantage à des automates qu'à des humains.

Pour ces gens, l'idée de s'arrêter pour faire... rien... pire, pour jouir des petites choses, est inconcevable. Or, c'est justement ce qu'il faut faire. *Pour éprouver du plaisir, il faut apprendre à stopper la course hebdomadaire dans laquelle bien souvent on s'épuise et on se perd.*

Êtes-vous, comme moi, pas très doué pour l'hédonisme ? Êtes-vous le genre de personne à courir d'un bout à l'autre de la journée pour réussir à réaliser toutes ces choses importantes au programme ? Avant de nous mettre au lit, nous jetons un regard sur notre liste des tâches accomplies biffées d'un trait de crayon et les voyons comme le signe d'une journée bien remplie. Nous nous endormons l'esprit à moitié tranquille, jusqu'au lendemain, où, dès le matin, nous entreprenons une autre liste de choses importantes à accomplir.

Il faut changer cette « mauvaise habitude » de croire qu'une vie satisfaisante peut se limiter à cocher une liste des « choses essentielles à faire ». À travers ces éléments, il faut savoir libérer du temps pour ne rien faire d'autre qu'écouter le silence, regarder ce qu'il y a devant soi, sentir l'air ambiant. Quelques minutes suffisent, dit-on, pour éprouver du contentement.

Une ou deux secondes, il s'estompe

D'après une analogie de Martin Seligman, le plaisir a la même propriété que la glace à la vanille : la première bouchée est fantastique, la deuxième a perdu 50 % de son goût et la dixième est à peu près aussi goûteuse que du carton ! En plus d'avoir perdu son parfum, la glace à la vanille dégouline lorsqu'elle fond !

Il faut absolument se rendre compte que la vie n'est pas éternelle. Les journées passent, les heures s'écoulent, et elles n'existent déjà plus. Les minutes et les secondes passent en cet instant

même ; alors que vous lisez ces lignes, elles disparaissent et ne reviendront jamais. Jamais !

Le bonheur se trouve dans des petits plaisirs qui, eux, ne sont que passagers. Le plaisir est toujours éphémère, car il ne dure jamais qu'un instant bref. Il ne peut être durable. Il en est ainsi pour la passion, qui est de même nature que le plaisir. Il faut donc apprendre à le savourer quand il nous « rend visite » et savoir le doser.

Pourquoi en est-il ainsi ? Un plaisir est la réaction de l'organisme lorsqu'un besoin est satisfait. Ce processus consiste en trois étapes : besoin → réponse → plaisir. J'ai faim → je mange → miam ! Aussitôt le besoin comblé, le plaisir s'estompe. Quelques secondes suffisent, puis il disparaît. Et si, par malheur, je n'ai plus faim et que je mange malgré tout, ouache ! Ce n'est plus bon !

Le plaisir est ponctuel, car son existence se manifeste dans un moment précis. Quand ? Au moment de votre première bouchée. C'est alors que le plaisir est le plus intense. Après une journée nuageuse et humide, lorsque le soleil se pointe le nez et qu'il réchauffe notre peau transie, le plaisir est intense. Puis, l'intensité diminue jusqu'à atteindre un point neutre. Et même si le soleil continue de briller, la sensation de plaisir diminue d'intensité. L'intensité peut même descendre en deçà du point neutre et devenir désagréable. C'est le cas lorsque nous nous lassons du soleil et que nous avons besoin de nous mettre à l'ombre pour nous en protéger.

En fait, le plaisir n'existe que par contraste. La sensation agréable n'apparaît que parce qu'on transite entre « pas de soleil » et « enfin du soleil ! », mais encore entre « suffit le soleil ! » et « enfin de l'ombre ! ». « Du soleil toujours » ou « de la nourriture toujours » rend le plaisir impossible. Voilà pourquoi les enfants défavorisés éprouvent plus de plaisir à recevoir un cadeau tout simple que les enfants nantis.

Le plaisir, c'est donc l'art de sauter sur un « bonheur d'occasion » qui se présente, souvent à l'improviste, et d'y plonger quelques instants. Libérer l'esprit de tout le reste et être totalement présent à l'instant même... Encore faut-il apprendre à jouir du moment présent, en étant totalement centré sur ce que l'on vit !

.....

Que diriez-vous de l'essayer à cet instant précis? Que diriez-vous de laisser ce livre quelques minutes, le temps de prendre conscience de ce qui se passe, à cet instant? De prendre conscience que vous respirez. Que vous êtes vivant! Que vos sens perçoivent des couleurs, des formes, des sons. Que la vie passe – votre vie – à cet instant, puis que ce moment n'existe plus. Et si vous désirez accomplir une chose plus significative ou plus savoureuse à vos yeux que lire ces lignes, que diriez-vous de vous donner la permission de la réaliser? Je ne vous en voudrai pas!

.....

Lenteur

Il n'est pas nécessaire de suivre un cours de méditation 101 pour apprendre à savourer le plaisir de l'instant présent. Enfants, nous le savions déjà, mais ce stratagème nous a échappé depuis belle lurette, en fait depuis que nous avons hérité de responsabilités professionnelles ou parentales. Regardez les enfants: ils savent prendre le temps de se délecter, de s'extasier, de pouffer de rire et parfois ils s'éternisent à faire des choses toutes simples parce qu'ils en sont totalement imprégnés.

C'est fou comme nous sommes entraînés à bosser à fond de train en oubliant le plus important, la saveur de l'existence! Le journaliste canadien Carl Honoré, qui signe entre autres une chronique dans le *National Post*, remet en question le culte de la vitesse à tout prix dans son livre intitulé *L'éloge de la lenteur*. Ce courant international baptisé *Slow* ne prétend pas qu'il faille faire tout à un rythme d'escargot, mais souligne que notre qualité de vie passe par un meilleur équilibre entre la rapidité et la lenteur.

.....

Martin Seligman suggère l'exercice suivant. Au cours de la semaine, prenons le temps de savourer quelque chose que nous faisons habituellement à la sauvette sans y prêter attention. Prenons notre repas lentement. Allumons une ou deux bougies, goûtons une bouchée à la

fois, une gorgée à la fois. En prenant notre bain ou notre douche, savonnons-nous lentement et respirons l'odeur du savon parfumé. Rendons-nous au travail ou à l'école à pied en écoutant notre CD préféré ou en observant ce que nous croisons sur notre chemin. Lorsque nous rencontrons un confrère ou une consœur, un ami, un proche, notre enfant, prenons quelques minutes de plus qu'à l'habitude pour regarder cette personne, écouter le timbre de sa voix, lui demander comment elle va... vraiment.

Ressentons la différence. Réfléchissons à la nouvelle manière avec laquelle nous avons accompli ces gestes du quotidien et la façon dont nous nous sommes sentis, en comparaison à lorsque nous les faisons machinalement. Répétons l'exercice aussi souvent que nous le désirons.

.....

Trois étapes pour jouir de la vie

Comme moi, vous avez de la difficulté à ralentir votre rythme effréné? Trois étapes permettent d'y arriver afin de jouir de la vie. Inspirées des principes que suggèrent Steve Baumgardner et Marie Crothers, elles sont faciles à comprendre, mais difficiles à appliquer.

- *Premièrement, il s'agit effectivement de nous centrer sur le moment présent.* Pour nous aider à le faire, focalisons notre attention sur l'univers de nos sens. Regardons... Que voyons-nous? Notre existence est fondée à 90 % sur la vue. Les quatre autres sens sont aussi des sources de plaisir à exploiter : l'odorat, l'ouïe, le goût, le toucher. Grâce à eux, nous sommes incroyablement vivants! Vérifions si nous les avons tous... Ils sont là? Écoutons... Respirons... Touchons... Goûtons... Qu'expérimentons-nous?
- *Deuxièmement, mettons de côté nos pensées intrusives.* Notre cerveau est envahi par tant de pensées... L'opinion de nos collègues à l'égard d'un mot de trop que nous avons dit en réunion d'équipe, la crainte que nous n'arriverons pas à terminer toutes les tâches prévues, les difficultés de notre enfant à l'école, le

plus vieux qui nous inquiète, nos parents qui vieillissent, nos propres signes de vulnérabilité... Tassons tout pour un instant. Cette règle peut donner du mal. Je vous jure qu'elle m'en donne à moi ! Pour plusieurs, elle est infaisable. Si nous n'arrivons pas à cesser l'averse de nos pensées, le mieux est de les accepter comme une musique de fond quelque peu distrayante, comme des bambins qui jouent à nos côtés alors que nous tentons de planifier notre semaine. Nous pouvons aussi observer nos pensées au lieu de nous battre contre elles. Une idée passe, observons-la, laissons-la filer à travers notre cerveau. Si nous avons de la chance, elle s'estompera par elle-même.

- *La troisième étape consiste à apprendre à faire une chose à la fois et à s'y donner entièrement.* Plus difficile encore, elle consiste à s'abandonner à cette chose et à s'oublier en quelque sorte. Accordons à cette chose toute l'importance requise, comme si elle prenait tout l'espace de notre cerveau, comme si nous en étions complètement imprégnés. Le truc est de prioriser une chose. Le reste, on le met virtuellement de côté. Pour ce faire, on visualise une boîte plus ou moins grosse dans laquelle on dépose temporairement nos distractions. Elles sont enfermées dans la boîte. Nous sommes maintenant seuls avec cette unique chose qui peut nous absorber complètement.

Pour arriver à mettre en application ces étapes du bien-être, le mieux est de nous inspirer de ce que nous aimons faire naturellement et simplement. Qu'aimez-vous ? La natation, la peinture, la cuisine, la musique ? Pour ma part, j'aime marcher dans la nature et m'arrêter pour observer comment les saisons s'y installent. Je regarde les bourgeons qui naissent ou le lit de neige qui recouvre le sol. Durant quelques minutes surnaturelles, je suis complètement absorbée par ce qui m'entoure. Rien ne me distrait. Cela m'apporte une sérénité intérieure qui demeure même lorsque je rentre à la maison.

Apprendre à savourer le plaisir, c'est aussi trouver un moyen de maintenir cet état, en prenant des photos mentales, en gardant

un souvenir matériel ou en le partageant avec une autre personne. Au bureau, on peut apporter de petits objets représentatifs de ce qu'on aime, de nos voyages, des gens qu'on affectionne, de manière à transformer ce lieu de travail en une source de plaisir personnel.

L'exemple du *flow*

Qu'est-ce que le *flow* ? Cette notion – appelée aussi « expérience optimale » – a été introduite par le psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi dans son ouvrage intitulé *Vivre : la psychologie du bonheur*. C'est l'état d'esprit dans lequel nous sommes absorbés de manière à ne penser ni au passé ni au présent ; nous cessons toutes ruminations, nous oublions nos peurs et nos chagrins obsédants qui nous tiennent éveillés la nuit. Wow !

Cet état est l'inverse de celui, typique, dans lequel on est de « 8 à 5 ». On s'organise pour ne pas être en retard au boulot, on tente de réduire le fouillis des dossiers qui s'accumulent, et à l'heure du lunch, on paie les comptes et on fait les achats nécessaires pour la maison. Le *flow* est un état beaucoup moins commun que celui dans lequel nous sommes lorsque nous accomplissons nos tâches quotidiennes.

Ce qui différencie les deux états peut se résumer ainsi. Au quotidien, nous sommes conscients de ce que nous faisons et du monde extérieur dans lequel nous le faisons. Nous gérons notre temps de manière à faire ceci, puis à faire cela, généralement en éprouvant un certain niveau de stress à la pensée que le temps s'écoule et que la journée avance. Nous exerçons un contrôle relatif sur nos actions, même si notre attention est dispersée entre les différentes tâches à accomplir et un dialogue intérieur que nous entretenons relativement constamment.

Le *flow* est à mille années-lumière de cet état habituel. *Dans un état de flow, nous éprouvons un grand intérêt pour ce qui se passe ici et maintenant, voire un engouement qui se traduit par un très haut niveau d'attention. Cela entraîne une perception modifiée du temps, généralement une sensation que le temps passe très rapidement. En fait, le monde extérieur et le temps n'existent plus.*

Nous expérimentons cet état comme si toutes nos pensées et nos émotions étaient canalisées et qu'elles ne faisaient qu'*un* avec l'activité que nous accomplissons. Nous avons le sentiment d'être à la hauteur de ce que nous réalisons, même lorsque ce que nous réalisons est exigeant. Par contre, le *flow* est souvent vécu dans des activités autotéliques, c'est-à-dire celles que l'on fait essentiellement parce qu'on aime les faire, au lieu de celles que l'on fait pour les gains qu'elles rapportent.

Les activités qui permettent de vivre de tels états peuvent être du domaine sportif, professionnel, scolaire, ludique ou spirituel. Le *flow* est vécu dans des contextes sains, mais fâcheusement, il est aussi vécu dans des circonstances malsaines liées à la dépendance. Le joueur compulsif peut être absorbé par la « machine à sous » au point d'en oublier qu'il y perd ses économies.

.....

Chacun de nous a éprouvé une telle expérience, un jour, sans être un « accro du jeu » ni avoir « sniffé de la coke » pour ce faire. L'un s'est vu complètement absorbé dans une partie de hockey, de tennis ou de foot, alors qu'il tentait de gagner un championnat. L'autre a dansé sur un *slow* ou sur un *rock and roll* au point de se sentir totalement uni à son partenaire ou transporté par la musique. Peindre, écrire, faire l'amour : ces activités font partie de ce genre d'expériences. Dans quelles circonstances vivez-vous le *flow* ?

.....

Le *flow* a un effet libérateur, euphorisant. Cet état engendre une libération de la tension. Mihaly Csikszentmihalyi prétend qu'une personne qui vit une telle expérience éprouve un sentiment de bien-être intense. Plusieurs personnes qu'il a interviewées ont décrit cet état par les termes « *being in the flow* » ou « *flowing* ». Il n'est pas requis d'être une personne exceptionnelle pour vivre un tel état. Des personnes ayant des profils très différents ont participé aux recherches de Mihaly Csikszentmihalyi, qui a interviewé des gens ordinaires, des employés d'usine, tout

comme des artistes, des grimpeurs, des joueurs d'échecs et des chirurgiens afin de découvrir comment ils réussissent à se donner entièrement à ce qu'ils aiment faire.

FAIRE PLUS CE QUE NOUS FAISONS DÉJÀ BIEN

Chacun a une façon de vivre intensément le moment présent. Chacun a sa manière de s'épanouir. Certains le feront au travail en relevant des défis à la hauteur de leurs compétences, d'autres en cuisinant un bon repas, en jardinant, en décorant la maison, en accomplissant des défis sportifs ou en devenant un G.O. – gentil organisateur – à l'occasion d'un événement spécial ou d'un voyage.

Essentiellement, la deuxième leçon du bonheur consiste à « faire ce que nous faisons déjà bien ». *En d'autres mots, une façon d'être heureux est de reconnaître nos talents et de les déployer.* Pensons-y un peu. Dans quelles circonstances sommes-nous les meilleurs ? Dans quels domaines avons-nous de l'expérience, des habiletés ou de l'aisance ? Bricoler, faire rire les enfants, faire de l'exercice, réparer des objets, sortir un ami d'un bogu informatique, écrire des histoires, gérer un conflit, trouver des idées originales, écouter des confidences, etc. On trouve le bonheur en mettant à profit le meilleur de nous-mêmes. Encore une fois, est-ce trop simple ?

En effet, la première idée qui nous vient à l'esprit lorsqu'on pense à devenir meilleurs, c'est de « travailler » sur nos limites. L'héritage judéo-chrétien nous a mis en tête que, pour gagner notre ciel, nous devons nous affranchir de nos vices. Nous pouvons effectivement avoir à cœur de « convertir notre âme pécheresse » en tentant d'éradiquer nos défauts, surtout lorsque ceux-ci nous font souffrir et font souffrir ceux que nous aimons. Une façon différente d'être heureux consiste à tirer parti de nos forces.

Ce type de bonheur est distinct du plaisir, vous vous en doutez. L'expérience du plaisir est principalement éprouvée par les sens : écouter une musique qui nous ravit, manger notre mets préféré, contempler un soleil couchant, sentir une brise fraîche d'été sur la peau, atteindre l'orgasme au cours d'une relation

sexuelle. De plus, nous l'avons vu, la nature évanescence du plaisir fait qu'il ne peut durer. Il s'épuise à mesure qu'on le savoure, comme une bougie qui brûle, comme une musique qui devient insupportable si elle est jouée pendant des heures et des heures.

L'écrivain français Barbey d'Aurevilly, qui a vécu au XIX^e siècle, prétendait que «le plaisir est le bonheur des fous, alors que le bonheur est le plaisir des sages». Or, contrairement au plaisir, le bonheur d'être une meilleure personne survient lorsque l'ensemble de notre être, au-delà de nos sens, fait une activité qui lui permet de se réaliser personnellement. Ainsi, plutôt que d'éprouver un plaisir immédiat, on éprouve un sentiment de satisfaction et de fierté de plus longue durée. Une autre manière d'expliquer cette différence est de penser que si on peut difficilement éprouver du plaisir lorsqu'on souffre physiquement, on peut pourtant à certaines occasions être heureux même si on est malade.

Par ailleurs, il y a certainement quelque chose de «plaisant» à s'engager dans une activité dans laquelle nos talents sont mis au défi. Souvent, nous nous y donnons totalement et l'activité qui demandait au départ des efforts semble alors aisée et agréable. Cette leçon du bonheur n'est pas réservée aux adultes dans la force de l'âge. Les jeunes et les personnes âgées peuvent aussi se réaliser dans des activités à leur mesure.

.....

Comme plusieurs garçons de son âge, mon fils a des passions bien à lui. L'une d'elles est le hockey. Sur la glace, devant le but qu'il protège avec ambition, il se donne entièrement. Il ne rate pas une occasion pour simuler une partie de l'équipe du Canada contre celle des États-Unis avec ses amis. Pour sa part, ma mère, qui est à l'âge de se «couler la vie douce», trouve son bien-être en jouant au scrabble. Dans ce jeu, comme dans les mots croisés ou au golf, elle a un talent que peu de gens arrivent à égaler. Plus que tout, elle possède des vertus humaines qui contribuent à son propre bonheur et à celui de tous ceux qui la côtoient.

.....

Les vertus des gens ordinaires

Beethoven et Mozart ont séduit nos âmes par leur virtuosité. De grands hommes et de grandes femmes d'hier et d'aujourd'hui – Isaac Newton, Jeanne d'Arc, Martin Luther King, John Kennedy, Simone de Beauvoir, Louise Arbour et Nelson Mandela, pour ne nommer qu'eux – ont marqué l'histoire par leur intelligence, leur personnalité et leurs convictions. Autour de nous, des gens ordinaires possèdent aussi des vertus dont ils font profiter les autres.

Une vertu est indépendante du talent de « bien faire » son métier, de gagner un championnat ou de changer le monde. *C'est un concept qui signifie qu'une personne a des qualités humaines reconnues, de telle sorte qu'on dit, dans le langage courant, qu'elle est « quelqu'un de bien ».*

Les vertus sont des aptitudes complexes, universelles, intemporelles et peut-être même ancrées dans un substrat biologique par l'intermédiaire du processus de l'évolution de l'espèce. Cela signifie qu'elles sont valorisées depuis la nuit des temps et, ce faisant, elles feraient partie intégrante de notre constitution.

Il n'est pas nécessaire d'être un saint pour être vertueux. Si vous pensez aux gens que vous côtoyez dans votre quotidien ou dont vous avez un jour croisé la route, vous trouverez assurément une ou deux personnes exemplaires en leur genre : un voisin à la retraite qui, pour se divertir, vous aide à construire votre remise ; l'enseignante de votre enfant qui lui donne le goût d'apprendre et accroît sa confiance en lui ; votre ami ou votre mère qui sait pardonner vos maladresses.

Mais que peut-on considérer comme une vertu, au juste ? Lorsqu'ils ont voulu définir un outil – l'UNDSM – pour saisir le côté sain des gens, Christopher Peterson et Martin Seligman ont déterminé six grandes vertus humaines : la sagesse, le courage, l'humanité, la justice, la tempérance et la transcendance. Faisons l'exercice de découvrir, dans notre entourage, un parent, un collègue ou une connaissance qui possède l'une de ces vertus.

LA SAGESSE DE ROBERT

Robert est un confrère retraité. Je ne saurais dire quel âge il a mais, comme on dit, il a plus d'années derrière lui que devant. Lorsque son regard sincère se pose sur moi, je me sens enveloppée d'un je-ne-sais-quoi de paternel et de réconfortant. Lorsque je lui demande conseil, il sait me dire la vérité dans toutes ses nuances, sans prétendre qu'il n'y en ait qu'une seule. Malgré l'expérience qu'il a acquise dans son domaine, il garde une humilité déconcertante, une ouverture d'esprit et une capacité d'émerveillement propre aux personnes sages. Sa *sagesse* découle de la connaissance qu'il a acquise des choses de la vie ; c'est l'intelligence qui émane de son expérience.

LE COURAGE DE LAURENCE

Laurence est une jeune étudiante courageuse. Elle est la première à s'engager dans un projet, à offrir son aide aux autres étudiants, à lever la main pour poser une question. Elle exprime ses idées, même si elles sont parfois hors du commun. Il arrive que ses pairs ou ses professeurs n'approuvent pas sa façon bien particulière de « prendre sa place » dans un groupe. Elle se tient tout de même debout et, envers et contre tous, elle affirme son point de vue divergent au risque d'être tournée en dérision. Elle possède « le *courage* d'être », comme écrivait Paul Tillich, une énergie motivationnelle intérieure qui surpasse la peur d'affronter l'adversité. Elle est courageuse dans ses idées, ses expériences, son originalité et son intensité, comme d'autres le sont en acceptant l'inévitable qui s'habille parfois en épreuve, en maladie ou en perte de toutes sortes.

L'HUMANITÉ DE LA CAISSIÈRE D'UNE PHARMACIE

L'*humanité* s'exprime par les sentiments les plus naturels et universels que sont l'amour, la compassion, la gentillesse, le respect et la générosité. C'est un regard bienveillant tourné vers les autres. L'humanité, c'est ce qui reste en nous lorsque nous transcendons notre désir de pouvoir et de possession, lorsque la haine et la colère n'ont plus de sens dans notre vie. L'humanité, je la croise dans la rue tous les jours. Elle

est partout : chez cette femme inconnue qui prend la peine de me sourire et de me souhaiter « Bonne journée » ; chez la caissière d'une pharmacie qui m'indique avec gentillesse l'endroit où trouver le produit qu'elle n'a pas en stock ; chez ce médecin à l'urgence qui se montre humain avec un client en crise de panique, chez l'instructeur de hockey qui félicite mon garçon après une période de jeu, chez mon amoureux qui me prend affectueusement dans ses bras avant que je m'endorme.

LA JUSTICE DE NICOLE

Faire preuve de *justice*, c'est avoir un sens du jugement équitable envers les autres et soi-même. C'est éprouver suffisamment de détachement et témoigner du discernement nécessaire pour traiter chaque chose et chaque personne à sa juste valeur. Dans le prolongement de cette vertu, c'est être imprégné d'un désir de contribuer au bien-être de la société, de coopérer avec ceux qui nous interpellent, de participer à des initiatives communautaires. Nicole, une collègue de travail, possède cette vertu. Elle traite chaque membre de son équipe également et accorde autant d'attention à l'un et à l'autre. Disponible et à l'écoute de chacun, elle met en perspective chaque point de vue divergent et tente de voir comment il peut coexister avec les autres. La justice de Nicole ne s'arrête pas là. Au-delà de ses aspirations professionnelles et même de ses propres besoins personnels, elle a la main sur le cœur et elle est disposée à aider ses amis, ses proches et les gens de sa communauté.

LA TEMPÉRANCE DE NOAH

Noah souffre d'un déficit de l'attention qui est caractérisé par une tendance à réagir impulsivement. Quel admirable effort il fait pour apprendre à résister à son impulsivité ! Il est devenu un petit maître dans l'art de se retirer d'une situation de conflit avant d'exploser. Il réussit admirablement à retrouver un état de calme intérieur. Il sait aussi demander pardon lorsqu'il a tort et reconnaître quand il a raison. Malgré son jeune âge, il aurait certainement des leçons à donner à ces hommes qui perdent leur maîtrise de soi et en viennent à commettre des gestes impardonnables. Il manifeste ce qu'on

appelle la *tempérance*. Il apprend à maîtriser ses impulsions lorsque la situation l'exige. Pour chacun de nous, faire preuve de tempérance, c'est savoir dominer les différentes formes d'excès : trop manger, trop boire, se vanter, exprimer la colère. C'est possible grâce à une bonne conscience de soi et à une sagesse vécue au quotidien. On évite ainsi de blesser autrui et on donne accès au pardon véritable.

LA TRANSCENDANCE DE MARC

Marc, un ami cher, est un travailleur syndiqué dans une grande entreprise de production. Il a réussi à dépasser le sentiment d'amertume persistant qui l'habitait au travail. Il aborde son emploi comme un moyen d'aider son prochain, en mettant son expertise au service de ses collègues et patrons. Il jette dorénavant un regard désintéressé sur les choses. Ce regard l'amène à comprendre que l'essentiel se trouve dans l'amour et l'aide qu'on peut apporter aux gens, au-delà de la hargne et de la rancœur. Il a trouvé un sens à sa vie. Il possède une qualité élevée, la *transcendance*. De son point de vue, comme du point de vue des gens transcendants, les préoccupations concrètes – l'apparence physique, la voiture de l'année, les soucis qu'on se fait pour soi-même, comme savoir si l'on plaira ou si l'on sera accepté dans un groupe – sont reléguées au second plan, au bénéfice de croyances humaines et profondes.

Cultiver nos vertus

L'un des postulats sous-jacents au livre que vous avez entre les mains est que la santé mentale – et parfois même la santé physique – découle de l'acquisition de vertus. C'est une prétention de haute voltige. *Ce que vous avez lu jusqu'à maintenant et ce que vous découvrirez dans les pages qui suivent sous-tend l'idée audacieuse que nous favorisons notre santé en cultivant nos vertus.*

Le travail de croissance personnelle commence par la découverte de nos propres vertus : « Suis-je sage, courageux, humain, juste, tempéré, transcendant ? » Une fois que nous avons reconnu

quelles vertus nous caractérisent, il s'agit de les cultiver. Comment donc cultiver ses vertus ? En recherchant les occasions qui font appel à cette sagesse, à ce courage, à cette humanité, à cette justice, à cette tempérance ou à cette transcendance.

Exploiter nos forces

Dans l'outil diagnostique de la santé mentale de Martin Seligman et Christopher Peterson que j'ai mentionné précédemment, chaque vertu comprend des forces qui la caractérisent. Citons en exemple la sagesse, qui comprend comme forces, entre autres, la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit et l'amour de l'apprentissage. La transcendance s'exprime notamment par l'appréciation de la beauté, la gratitude, la spiritualité et l'humour. Les auteurs énumèrent 24 forces au total, qui sont des composantes des six vertus.

Il est plus simple de reconnaître une force chez une personne qu'une vertu. Il est surtout plus facile pour chacun de développer une force que de tenter l'exercice ambitieux – même si cela vaut la peine d'y aspirer – de devenir vertueux. Une force est une disposition innée – c'est-à-dire naturelle –, ou acquise parce qu'une personne l'a nourrie. En ce sens, elle est à un certain point malléable : si on la met en pratique avec détermination, on peut la développer davantage. C'est une façon de penser et d'agir qui est singulière à une personne. Une force concerne tant ce que cette personne *est* que ce qu'elle *fait*. En d'autres mots, si celle-ci manifeste une force à travers une activité, c'est en quelque sorte qu'elle la « possède ».

.....

Vous êtes une personne curieuse et ouverte d'esprit ? Vous aimez lire sur des sujets qui vous passionnent ? Donnez-vous du temps pour aller au fond des choses. Inscrivez-vous à des cours par correspondance. Allez régulièrement dans une librairie ou abonnez-vous à la bibliothèque. Partagez vos passions au sein d'un groupe de personnes tout aussi passionnées que vous. Mais d'abord, apprenez à vous connaître.

Vous êtes courageux ? Donnez-vous des défis à la mesure de votre hardiesse. Vous êtes enthousiaste ? Organisez des fêtes et célébrez avec vos proches ! Vous êtes bienveillant ? Occupez-vous des démunis, offrez-leur votre compassion.

.....

Une force est une disposition à « bien faire une chose », qui est généralement « bonne et désirable » pour la société. Par contre, chacun ne peut posséder toutes les forces. Par exemple, Alice est une bonne cuisinière et une décoratrice d'intérieur douée, mais elle éprouve de la difficulté à repérer les fautes d'orthographe de la dictée de son fils. À son boulot, Pierre est un chimiste apprécié et il consacre ses temps libres à la passion du jeu d'échecs. Il est toutefois réservé socialement.

Ainsi, les forces se manifestent de façon hétérogène dans la population. Rassurons-nous : il est impossible de les posséder toutes. En somme, une personne saine en détient suffisamment, à différents degrés, pour s'actualiser dans certaines sphères de sa vie.

Martin Seligman nous suggère d'établir notre profil psychologique – ce qu'il nomme notre « signature des forces » – à partir d'un questionnaire complet de 240 questions¹⁴. La liste suivante est une option de remplacement à ce long questionnaire. Elle présente les 24 forces, parmi lesquelles nous choisissons les cinq forces qui nous caractérisent le plus. Ensuite, il s'agit d'exploiter ces forces le plus souvent possible. Je vous suggère de lire chacune des forces avant de dresser votre liste.

.....

LES FORCES

- *Créativité* : avoir des façons nouvelles et productives de penser et de faire les choses ; cela inclut les réalisations artistiques, mais ne s'y limite pas.

14. Ce questionnaire est offert gratuitement sur Internet à l'adresse suivante : www.viasurvey.org.

- *Curiosité* : trouver de l'intérêt à toute expérience en elle-même, se passionner pour des sujets fascinants, s'ouvrir à la nouveauté, aimer découvrir.
- *Ouverture d'esprit* : considérer une chose sous différents angles, ne pas sauter trop vite aux conclusions, être capable d'accepter de changer d'idée à la lumière de nouvelles informations, avoir un jugement nuancé.
- *Amour de l'apprentissage* : aimer apprendre, aimer pousser plus loin ses connaissances et ses habiletés.
- *Discernement* : être capable d'avoir une perspective, c'est-à-dire une façon de voir le monde basée sur le bon sens et l'expérience, penser et agir avec jugement, avoir la sagesse de donner de bons conseils.
- *Bravoure* : ne pas reculer devant la peur ou la douleur, s'exprimer et agir malgré l'opposition ; cela inclut le courage physique, mais ne s'y limite pas.
- *Persévérance* : terminer ce qu'on a commencé, persister malgré les difficultés, prendre plaisir à accomplir une tâche et la mener à terme.
- *Authenticité* : se présenter de façon vraie et agir de manière sincère et intègre, être sans prétention, prendre la responsabilité de ses sentiments et de ses actions.
- *Enthousiasme* : aborder la vie avec vitalité et énergie, se donner entièrement, vivre la vie comme une aventure, se sentir vivant et avoir de l'entrain.
- *Amour* : aimer et apprécier autrui, valoriser les relations intimes et profondes avec les autres, être proche des gens.
- *Bienveillance* : être généreux et altruiste, éprouver de la compassion, aider les autres, en prendre soin et aimer faire de bonnes actions, être gentil, éprouver de la compassion.
- *Intelligence émotionnelle* : être lucide par rapport à soi-même, être conscient de ses propres émotions et motivations tout comme de celles des autres, savoir interpréter les situations de façon juste et agir selon ce qui convient socialement.
- *Responsabilité* : s'engager et être loyal envers les autres afin d'accomplir les tâches dans lesquelles on s'est engagé, apporter sa contribution, collaborer et bien travailler comme membre d'une équipe.

- *Honnêteté* : être intègre par rapport à soi-même et aux autres, dire la vérité et agir franchement, traiter toute personne également de façon juste, donner à chacun sa chance.
 - *Leadership* : utiliser ses talents pour encourager et diriger son groupe, s'efforcer de maintenir de bonnes relations et agir de façon à contribuer à la vie communautaire.
 - *Pardon et indulgence* : pardonner à soi-même et aux autres, savoir s'excuser, accepter ses propres défauts et ceux d'autrui, donner une seconde chance, renoncer à se venger.
 - *Humilité* : être modeste par rapport à sa propre personne et à ses réalisations, faire preuve de considération à l'égard d'autrui, éviter d'agir par amour-propre et orgueil.
 - *Prudence* : réfléchir à la portée et aux conséquences de ses choix et de ses actes, ne pas courir de risques inutiles et ne pas faire d'excès, ne pas dire ou faire des choses que l'on pourrait regretter.
 - *Autorégulation* : réfléchir à ses actions et en tirer des leçons, gérer ses sentiments et ses actions dans le feu de l'action ou après-coup, être discipliné, se maîtriser.
 - *Appréciation de la beauté et du dépassement* : savoir s'émerveiller de la beauté des choses (la nature, l'art, un enfant) et s'intéresser au dépassement de soi et des autres dans des domaines variés de la vie (les expériences quotidiennes, la forme physique, les découvertes scientifiques).
 - *Gratitude* : être conscient des bienfaits de la vie, prendre le temps de manifester de la reconnaissance envers autrui et l'ensemble de sa vie.
 - *Espoir* : percevoir les situations avec optimisme, avoir un regard tourné vers l'avenir, croire en un futur meilleur et agir de manière à le réaliser.
 - *Humour* : regarder les faits de la vie avec légèreté, ne pas se prendre au sérieux, sourire, rire, faire des plaisanteries, taquiner, s'amuser.
 - *Spiritualité* : donner un sens à sa vie et agir en fonction de sa foi, de ses valeurs, de ses croyances ou de ses aspirations profondes.
-

Je vous invite maintenant à dresser par écrit la liste des cinq forces qui vous caractérisent le mieux. Ensuite, pour chacune d'elles, écrivez au moins une façon de la cultiver dans votre quotidien.

DONNER AUX AUTRES

L'atteinte du bonheur est liée au sens que l'on donne à son existence. *Une des meilleures façons de donner un sens à sa vie – qui constitue la troisième leçon du bonheur –, c'est de la donner aux autres.* Ici, on ne parle pas du don de soi absolu et chaste, mais de gestes quotidiens de gentillesse: un regard, une écoute et de simples mots aimables.

.....

« Ne demandez pas ce dont le monde a besoin, mais demandez-vous ce qui vous rend vivant. Ensuite, allez de l'avant et faites-le, car ce dont le monde a besoin, c'est de gens qui sont vivants. » Cette célèbre citation du philosophe et théologien Harold Whitman a marqué le cheminement de nombreuses personnes. Aussi n'est-il pas question d'aspirer à la béatitude et à la dévotion des saints hommes ni de se transmuter en une réplique contemporaine de mère Teresa, de Gandhi ou de Jésus. Il s'agit d'être vivant, tout simplement, puis de partager avec autrui ce qui nous rend vivants. Le secret de la vertu est donc à la portée de tous.

.....

La clé pour donner un sens à notre vie consiste donc à mettre nos talents au service des autres et à dépasser notre conception d'un bien-être strictement individuel. Cette leçon rappelle les discours du prêtre à la messe du dimanche! Elle donne l'impression que l'on condamne l'égoïsme – comme l'Église l'a jadis fait – en faveur d'un altruisme de tous les jours. Des décennies plus tard, est-il encore question de faire notre « bonne action » quotidienne? En fait, certaines valeurs philanthropiques refont effectivement surface, mais sans le ton moralisateur d'autrefois.

Le bonheur philanthropique

John Stuart Mill, avec sa doctrine de l'utilitarisme, prônait l'idée que l'essence de la vie était de maximiser le plaisir et de minimiser la douleur. Jouir de l'existence et prendre la clé des champs lorsque le malheur se pointe. Quelle doctrine irrésistible ! *Dans cette perspective, le sens du terme « plaisir » n'était pas strictement égoïste, car une action était « bonne » à la condition qu'elle procure le plus grand bonheur au plus grand nombre. Au même moment, Karl Marx disait que « le plus heureux est celui qui rend les autres heureux ».*

Les conceptions libérales et matérialistes de James Stuart Mill et de Karl Marx s'opposaient farouchement aux croyances religieuses de leur époque. Cependant, tous deux prônaient un *bonheur philanthropique*, c'est-à-dire désintéressé. Or, il semble que cette idée de la nature altruiste de l'homme revienne en force. Les écrits sur le bonheur, même ceux qui sont le plus à la page, parlent de la pratique de valeurs spirituelles – voire religieuses – comme d'un remède à la détresse humaine.

Spécifions toutefois que les écrits contemporains sur le bonheur sont publiés majoritairement aux États-Unis. Ce pays, avec l'Irlande, la Pologne et la Grèce, a le pourcentage le plus élevé de croyants en Dieu. La devise officielle des États-Unis, *In God We Trust*, y demeure encore actuelle. Cette réalité est tout autre au Canada et dans plusieurs pays d'Europe, où les arrêts hebdomadaires à l'église ont cessé pour la majorité des gens en faveur des cours de ski, des travaux scolaires ou du job de fin de semaine. Dans ces contrées, il est dorénavant plutôt mal vu de prêcher l'idée que la religion – et les valeurs qu'elle inspire – puisse procurer du bonheur.

L'altruisme revient à la mode

.....

Lors d'une conférence, le psychologue irlandais George Burns relatait la métaphore suivante qu'il avait racontée à son petit-fils âgé de six ans. Un oiseau, un lapin, un singe et un éléphant se promènent

dans une forêt. Ils voient de magnifiques fleurs qui poussent dans un arbre géant. Ils aimeraient cueillir l'une de ces fleurs pour en planter les graines et faire pousser un bel arbre dans leur jardin. Cependant, cet arbre est trop grand et les fleurs sont trop hautes. Aussi, grâce à l'entraide, chacun juché sur le dos de l'autre, ils réussissent à se hisser pour cueillir la plus belle fleur.

Après avoir écouté son histoire, le petit lui répondit: «Voyons grand-père, sauf le lapin, chacun des autres animaux aurait pu atteindre cette fleur seul, sans l'aide des autres. L'oiseau aurait pu voler. Le singe aurait pu grimper. Et l'éléphant aurait pu étirer sa trompe de manière à cueillir la fleur. C'est ridicule de se donner autant de mal ! »

.....

Ce petit-fils est plutôt brillant pour son âge, pensez-vous. Chose certaine, ses idées sont fidèles à celles de son époque. La culture populaire tout comme les courants en psychologie, depuis les années 1960, prônent un égoïsme sain. Une personne de son temps, psychologiquement parlant, se débrouille par elle-même. Elle est autonome et elle prend soin d'elle. Elle se soucie de son équilibre famille-travail. Elle considère ses besoins et ses désirs, et cherche à y répondre. Elle se gâte en se payant un massage, de nouveaux vêtements, des sorties culturelles. C'est à la mode de s'occuper de soi !

Pourtant – et à l'encontre de ces nouvelles mœurs –, des centaines d'études montrent un lien indéniable entre l'altruisme et le bonheur: les personnes qui se dévouent pour les autres se déclarent les plus heureuses. Plus frappant encore, le temps et l'effort que l'on consacre au profit d'autrui contribuent davantage à notre propre bien-être que si on les consacrait uniquement à nous-mêmes. Dans une recherche, on a comparé les effets sur le bien-être des gens qui devaient faire l'un des deux types d'activités suivantes: les uns devaient se payer du bon temps (aller au cinéma, prendre un bain, etc.), alors que les autres devaient donner de leur temps à autrui. À la surprise générale, ceux qui s'étaient oubliés pour les autres éprouaient beaucoup plus de contentement que ceux qui s'étaient dorlotés.

Non seulement l'altruisme conduit au bonheur, mais il constitue aussi un facteur important de guérison. Dans son livre intitulé *Le diable intérieur*¹⁵, l'auteur américain Andrew Solomon montre à quel point les gens déprimés se rétablissent mieux lorsqu'ils se donnent aux autres. Ce constat, issu de la recherche de pointe sur les comportements allocentristes, est tout de même à contre-courant. Le petit-fils du psychologue irlandais n'y comprendrait rien. Pourtant, il semble effectivement qu'il soit plus bénéfique pour une personne démoralisée de se dévouer et de penser aux autres que de se centrer sur elle-même. La première option est valorisante et elle a des chances de distraire la personne de ses problèmes. La deuxième option peut lui donner l'occasion de s'expliquer ce qui ne va pas, mais elle peut aussi la conduire à ruminer ses problèmes et à ne pas s'en sortir.

La gentillesse, une thérapie contre la détresse

Selon les croyances actuelles inspirées du courant de la psychologie contemporaine, «se faire du bien» est recommandé contre le mal-être. C'est vrai. En complémentarité, «faire du bien aux autres» est un geste thérapeutique puissant. Les «bonnes actions», l'altruisme ou la gentillesse agissent sur la santé, à un point tel qu'ils sont des remèdes efficaces pour dépasser les souffrances psychologiques.

Les recherches prouvent que la gentillesse a vraiment un effet positif sur la santé : elle diminue le stress qui, à son tour, maintient l'ensemble de nos fonctions physiologiques en bon état. De façon générale, les gens gentils sont plus sereins, ils manifestent plus de résilience et se rétablissent plus facilement. À l'opposé, Troy Goodman, de l'Université d'Alabama à Birmingham, affirme que les gens les plus colériques peuvent subir trois fois plus d'infarctus.

15. A. Solomon, *Le diable intérieur : anatomie de la dépression*, Paris, Albin Michel, 2002.

Barbara Fredrickson prétend qu'un geste de gentillesse par semaine apporte un bonheur significatif. Il en faut peu pour être heureux, n'est-ce pas ?

.....

L'autre jour, je me sentais moche. Je suis partie faire un tour en ville. Dans l'autobus, une dame âgée se tenait debout, alors je lui ai laissé mon siège. J'ai senti que j'avais fait du bien à cette dame. En marchant sur le trottoir, un inconnu m'a souri, et à mon tour, cela m'a fait du bien. Plus tard, j'ai exprimé mon admiration devant les efforts d'un jeune qui s'entraînait à la course. Je crois qu'il s'est senti valorisé. Être attentionnée m'a non seulement rendue heureuse, mais cela a aussi fait disparaître mes propres malaises personnels. Quel bel après-midi !

.....

Témoigner de la gentillesse procure donc un bien-être à celui qui reçoit, mais aussi – et peut-être surtout – à celui qui donne. Chez les gens maussades, le fait d'être volontairement gentil apporte un changement d'humeur à long terme, alors que les plaisirs immédiats s'estompent rapidement. Les effets de l'altruisme durent tout le reste de la journée et plusieurs jours suivants.

La gentillesse est une thérapie contre l'ennui et la détresse. *Selon un concept psychologique nommé « l'euphorie de l'aidant », il semble plus profitable pour la santé d'aider une personne que de recevoir soi-même de l'aide.* Des millions de bénévoles en témoignent quotidiennement. Des gestes gratuits envers ceux qui tendent la main pour demander quelque chose se transforment en cure pour ceux qui tendent la leur pour offrir quelque chose. Lorsque nous pensons aux plus indigents et leur donnons un peu de nous-mêmes, nos préoccupations matérielles et existentielles (maladie, perte, mort) disparaissent.

Pardonner provoque le même effet bénéfique. Lorsque nous pardonnons aux autres, nous leur offrons un « cadeau de gentillesse ». À ce sujet, Robert Emmons – qui a écrit un livre intitulé

Merci. Quand la gratitude change nos vies – explique que nous nous libérons alors du sentiment de devoir un mal à la mesure de celui que nous avons écopé. « Je lui rendrai bien ça... », se dit-on souvent lorsque quelqu'un nous a blessés. Or, le pardon, c'est déposer le lourd fardeau de la colère et le désir de se venger. Ce fardeau déposé, nous nous sentons beaucoup plus légers.

La gratitude, un sentiment puissant mais inconfortable

Robert Emmons explique les bénéfices de la pratique régulière de la gratitude. Voici une suggestion : chaque semaine, pensons à cinq circonstances pour lesquelles nous sommes reconnaissants, au lieu de faire la chronique de nos tracasseries quotidiennes. Ceux qui le font deviennent plus optimistes à l'égard de leur vie et leur vision de l'avenir s'embellit. Ils se sentent plus aimants, plus enclins à pardonner, plus joyeux, ils font plus d'exercice et ils sont moins malades.

Petits et grands qui avez du mal à dormir, comptez les bienfaits plutôt que les moutons ! C'est ainsi que Robert Emmons suggère de s'endormir. Les difficultés liées au sommeil sont des signes d'un bien-être médiocre, soutient-il. Les enfants peuvent avoir du mal à s'endormir lorsqu'ils ont peur de l'obscurité ou d'être seuls. Les adultes ne trouvent pas toujours le sommeil réparateur lorsqu'ils ressassent leurs soucis. Il nous conseille ainsi de faire la liste des personnes qui ont été gentilles avec nous durant la journée. De remercier les événements heureux. De rendre grâce pour les sourires, les services reçus, les qualités de nos proches, les beaux moments. En définitive, on peut remercier la vie en son entier parce que, écrit-il en citant le poète et essayiste américain Piercy Marge, c'est le premier cadeau que nous avons reçu.

.....

Un autre exercice, recommandé cette fois-ci par Martin Seligman, consiste à faire une *visite de gratitude*. Au cours d'une semaine, tournons nos pensées vers une personne que nous admirons ou envers laquelle nous sommes reconnaissants, mais que nous n'avons jamais

remerciée à sa juste valeur. Puis écrivons une lettre de deux ou trois pages relatant ce que cette personne a fait pour nous et comment elle a changé notre vie. Prenons ensuite rendez-vous avec elle sans mentionner la raison de notre visite. Ce sera une surprise ! Apportons la lettre de gratitude et lisons-la-lui à voix haute.

.....

S'il n'est pas possible de prévoir une visite de gratitude, trouvons un peu de temps chaque jour pour exprimer notre appréciation à ceux qui nous font du bien. Notre mère ne sait peut-être pas combien nous lui sommes profondément reconnaissants de nous avoir mis au monde. Notre amie ignore qu'elle a été une bouée de sauvetage lorsqu'elle a offert de garder notre enfant à un moment propice. Notre professeur n'a pas su combien il avait influencé notre parcours professionnel par une remarque positive à notre sujet. Remercier ces gens est un baume dans notre vie et dans la leur.

Si nous faisons cette visite, il est possible que cela soit un moment marquant. *En effet, cet exercice provoque les plus grands changements positifs.* Pourquoi ? Parce qu'on permet rarement l'accès à notre vie intime. Il en est ainsi pour nos expériences pénibles comme pour les plus agréables. Parfois, seul notre conjoint ou notre thérapeute sait à quel point une personne est chère à nos yeux et comme elle a changé notre vie. Cet exercice est salutaire. Il permet de restituer à l'autre ce qui lui appartient et qu'on pouvait garder à l'intérieur de nous. C'est un moment très émouvant.

La visite de gratitude exige de briser des règles sociales et fait vivre un certain embarras. En général, nous éprouvons une petite gêne d'être reconnaissants. Cette gêne plane au-dessus de nos têtes comme s'il était extravagant de se montrer redevable. *Quel sentiment inconfortable que cette gratitude lorsqu'elle est vue comme une faiblesse incompatible avec la capacité de nous suffire à nous-mêmes !* Le fait de remercier nous remplit d'émotions et nous rend humbles, de telle sorte que nous préférons souvent esquiver ou refuser un don, un compliment, un service pour ne pas avoir de compte à rendre à quiconque.

La gratitude n'est pas l'émotion préférée des Nord-Américains. D'ailleurs, pour plusieurs, la fête de l'Action de grâces au Canada, ou Thanksgiving aux États-Unis, a perdu son véritable sens. Il semblerait que les Américains – les hommes surtout – expriment plus rarement leur gratitude et ont tendance à trouver ce geste désagréable, voire humiliant. En vérité, hommes et femmes, nous nous retenons parfois d'extérioriser nos sentiments de reconnaissance pour éviter de nous montrer fragiles ou ridicules. Le problème tient aussi au fait que nous manquons de mots appropriés pour les exprimer, faute de pratique. On a du mal à trouver les mots justes pour exprimer ce qu'on ressent. À force de supprimer la possibilité de dette envers l'autre, on finit par ne plus savoir comment dire « merci », tout simplement. Pourtant, comme on peut regretter un jour de ne pas avoir dit à un être cher qui nous a quittés combien il comptait pour nous !

La cohérence cardiaque

Les fondateurs de l'institut HeartMath ont été parmi les premiers à établir le lien entre le cœur, l'esprit et le corps. *Ils ont découvert que lorsque nous éprouvons des sentiments comme la gratitude et la bienveillance, notre cœur bat à un rythme régulier.* Ils ont appelé leur méthode la « cohérence cardiaque », parce que le battement du cœur devient alors cohérent, c'est-à-dire que le « boum boum » est constant et invariable. Cette cohérence, à son tour, produit des effets bénéfiques sur le corps.

L'un des exercices proposés par l'institut HeartMath de la Californie vise à obtenir les effets physiques positifs par la visualisation d'une bonne chose dans notre vie. Voici un exercice qui s'inspire de ce qu'il propose.

.....

Fermons les yeux et détendons-nous. Portons notre attention sur la région de notre cœur. Déposons notre main sur notre poitrine si cela nous aide. Imaginons que notre souffle pénètre et ressort par la région de notre cœur. Respirons profondément, sans forcer, et lente-

ment. Maintenant, pensons à une personne pour laquelle nous éprouvons un sentiment d'appréciation ou à une situation qui nous fait vivre de la gratitude. Tentons vraiment de ressentir ce sentiment. Essayons de le ressentir dans la région de notre cœur. Maintenons ce sentiment aussi longtemps que possible.

.....

La cohérence cardiaque est dorénavant introduite comme une thérapie médicale pour les grands malades. Lorsqu'elle est pratiquée 15 minutes par jour, elle peut augmenter le taux d'immunoglobuline A, principal anticorps contre les virus. Après un mois de pratique, on peut constater une réduction de l'hormone du stress, le cortisol, et une augmentation d'une hormone nommée DHE, qui est généralement attribuée à une condition de détente. Ce simple exercice peut contribuer significativement à notre bien-être.

CHAPITRE 16

Le bonheur durable

L'un de mes amis me disait que, lorsqu'il était face à une difficulté, il se demandait toujours, au bout du compte, quelle était la pire chose qui pouvait lui arriver. Généralement, la pire chose n'était pas si terrible. Cette pensée l'aidait à surmonter les obstacles qui pouvaient surgir momentanément sur le chemin tortueux de sa vie.

S'il y a une seule vérité dans cette existence, c'est qu'il n'y a rien d'absolu. Il n'y a rien qui existe une fois pour toutes. La vie même est éphémère. Les malheurs les plus regrettables finissent par s'estomper. Qu'en est-il du bonheur ? Peut-on connaître un état de bien-être de tous les instants ? Peut-on cultiver une attitude flegmatique au point de ne voir toujours que du bon et d'interpréter tout événement de manière positive ? D'ailleurs, est-ce souhaitable d'être toujours heureux ?

LE MOMENT DE LA FIN

Imaginez que vous passez vos vacances estivales à Disney World en Floride. Le soleil est de plomb et la chaleur, torride. Il y a foule, alors vous devez prendre votre mal en patience pour avoir accès aux manèges. De plus, les restaurants sont ruineux et la nourriture est moche. À la fin de vos vacances, vous assistez toutefois à un feu d'artifice extraordinaire. Du jamais vu ! Ce feu d'artifice aura plus d'influence sur l'appréciation de vos vacances que les circonstances décevantes qui l'ont précédé.

L'une des découvertes au sujet de la mouvance de nos états émotionnels est que la séquence des événements y joue un rôle capital. Le moment de la fin d'un événement est le plus important. *Un événement qui se termine sur une bonne note a de fortes chances de susciter plus de sentiments heureux.* Il est bon de le savoir lorsqu'on veut laisser une bonne impression. Généralement, les gens sont marqués par leurs *peak experiences*, c'est-à-dire les expériences les plus intenses, particulièrement lorsqu'elles se déroulent à la fin. Ce phénomène est nommé *peak-end rule* ou la « règle de la fin intense ».

.....

Dans une recherche surprenante, on comparait deux groupes de personnes ayant subi une coloscopie. Le groupe témoin avait subi l'examen habituel du côlon et l'autre groupe, un examen plus long dans lequel l'appareil d'observation demeurait dans le côlon pendant 60 secondes supplémentaires, au cours desquelles l'appareil restait en place, immobile. Pour ceux qui l'ignorent – les veinards –, dans cet examen éprouvant, la douleur vient particulièrement du déplacement de l'appareil. Or, ce sont les personnes ayant subi l'examen le plus long qui l'ont trouvé le moins déplaisant, retenant surtout l'apaisement significatif lié à l'immobilité de l'appareil lors de la dernière minute de l'examen.

.....

La séquence des événements a un effet sur la fluctuation des états émotionnels. Si la fin d'un événement laisse un sentiment de bien-être relatif, jusqu'à quel point cet état peut-il être maintenu dans le temps ?

LE BONHEUR EST ÉPHÉMÈRE

Que nous soyons heureux parce que nous avons retrouvé un ami d'enfance ou parce que nous obtenons une promotion qui nous permettra de nous acheter une nouvelle voiture, le plaisir ressenti dans l'immédiat durera peu. Nous nous habituerons à cette

nouvelle condition et notre niveau de bien-être reviendra quasiment à la « normale ».

Certains scientifiques avancent que la dépression peut être chronique, mais que le bonheur, lui, serait *éphémère*. Selon eux, le bonheur différencierait du malheur parce qu'il serait à réanimer constamment et que le malheur serait immuable. Ils s'égareront royalement ! Quand on y regarde de plus près, il semble que l'on s'adapte à tout. On s'adapte au bonheur comme on le fait pour la tragédie, petite ou grosse. Une journée moche au boulot, une chicane avec notre amoureux, la baisse de nos actions à la Bourse peuvent nous rendre ponctuellement malheureux. Ces effets sont généralement passagers. Au bout d'un temps variable – un jour, une semaine, un mois, une année pour certains –, la plupart d'entre nous retrouvent leur humeur habituelle. *La plus grande joie que l'on puisse ressentir ou la douleur psychologique la plus intolérable finissent par s'atténuer.*

NOUS SOMMES DES DEVINS MÉDIOCRES

Nous nous adaptons sans trop nous en rendre compte. Pourtant, nous croyons dur comme fer qu'une circonstance comblera nos désirs ou que sa perte rendra notre vie pitoyable. Nous sommes dans l'erreur. Nous nous trompons lorsque nous présumons de ce qui nous rendra heureux ou malheureux.

.....

Le professeur Roxanne Silver, du département de psychologie et de comportement social de l'Université de la Californie, a découvert que, à la suite d'un accident, les patients qui sont victimes de lésions de la moelle épinière – lésions qui laissent un handicap permanent – ne ressentent pas *que* des émotions négatives. En fait, les émotions négatives déclinent progressivement. Au fil des mois suivant l'accident, un patient peut éprouver un sentiment relatif de bien-être, et même parfois plus de bien-être que d'amertume.

.....

À cet égard, nous sommes des devins médiocres. *Nous avons tendance à exagérer les répercussions des événements de notre vie et à surestimer l'intensité et la durée de nos réactions émotionnelles.* Mais les circonstances sont rarement aussi fabuleuses ou aussi dévastatrices que nous le présageons. Ce que nous croyions qui allait compter ne compte pas autant que nous l'imaginions.

La première fois que nous avons rencontré *notre* homme ou *notre* femme, nous nous sommes vus main dans la main jusqu'à la fin de nos jours. Cette image idyllique a-t-elle résisté au temps ? La première fois que nous avons trouvé un boulot à notre mesure, que nous avons eu notre première maison, notre premier enfant, nous avons cru au bonheur durable. Nous sommes tombés dans l'illusion que, cette fois-ci, ce serait la « bonne ». Que l'autre n'aurait aucun défaut qui ne soit un « charmant défaut » ! Nous avons cru que ce travail serait toujours captivant et qu'aucune tâche ne serait abrutissante. Nous avons souhaité secrètement que notre enfant soit le plus adorable – il l'est certainement – et le plus brillant de tous les enfants. Et, chaque fois, la vie s'est chargée de nous contredire un peu... parfois beaucoup. Dans certains cas, nous avons vécu une déception furtive et dans d'autres, une profonde désillusion. Puis nous nous sommes relevés.

.....

Selon le chercheur en psychologie sociale Philip Brickman, de l'Université Northwestern, et ses collègues, à long terme, les gagnants à la loterie n'éprouvent pas significativement plus de bien-être que les autres. Et lorsqu'ils sont plus heureux qu'à leur normale, cela prend tout au plus une année pour qu'ils retrouvent leur niveau moyen de bonheur.

On pourrait penser qu'un gros montant d'argent ou une promotion engendrerait un bonheur permanent. Cette illusion est une « euphorie de pacotille », selon l'expression de Matthieu Ricard, et elle est généralement de courte durée. Il raconte l'histoire – citée par Michael Argyle – d'une jeune Anglaise qui gagna le gros lot. Elle crut

qu'elle allait être heureuse, mais voilà que tout le contraire se produisit. Elle cessa de travailler. Confinée à la maison, elle vécut de l'ennui. Elle déménagea dans un quartier cossu, mais par le fait même, elle s'éloigna de ses amis. Elle s'acheta une voiture, mais elle ne savait pas conduire. Elle garnit sa garde-robe de vêtements qui demeurèrent dans la penderie. Elle se gava de repas gastronomiques, alors qu'elle préférait les bâtonnets de poisson frit. Au bout d'un an de cette opulence quotidienne, elle fit une grave dépression.

.....

D'autres « chanceux » de la loterie se sont retrouvés au cœur de conflits avec des proches et des amis qui attendaient d'eux des gestes de générosité à la mesure de la somme gagnée. De « grosses sommes » aux « gros problèmes »!

Le même phénomène d'immuabilité du bonheur, mais dans le sens inverse, survient à bien des personnes paralysées à la suite d'un accident. Les victimes ayant des dommages irréversibles manifestent de fortes réactions négatives immédiatement après l'accident. Ces réactions diminuent toutefois et, après huit semaines, affirme-t-on, elles deviennent relatives lorsqu'on les compare aux émotions positives éprouvées. En fait, les gens sont souvent surpris de constater jusqu'à quel point les personnes paraplégiques ou ayant une atteinte grave peuvent être heureuses. On semble oublier que ces personnes ne sont pas *que* paraplégiques. Elles possèdent des aptitudes et des qualités. Elles réalisent d'autres activités qui contribuent à leur bonheur. Elles préparent et dégustent de bons repas, elles côtoient des amis et des membres de leur famille, elles lisent de bons romans, etc.

Le point de mire sur une chose

Pourquoi sommes-nous des devins si médiocres? *Selon certaines recherches, la cause est dans le point de mire : lorsque nous appréhendons une situation future, nous focalisons généralement notre attention sur un aspect plus prégnant que d'autres.* Dans le cas d'une loterie, nous pensons surtout aux possibilités illimitées d'achats. Dans le cas

d'un handicap, nous nous représentons physiquement diminués. Nous négligeons de considérer d'autres aspects qui réduiront l'effet positif ou négatif de l'événement.

.....

Imaginez que vous vivez sur la Côte d'Azur. Maintenant, imaginez que vous habitez dans le désert froid du Grand Nord canadien ? Croyez-vous que vous seriez significativement plus heureux au bord de la Méditerranée ? Bien sûr ! Vous n'êtes pas seul : les Canadiens le croient aussi, de même que les gens du Midi de la France. Nous le croyons tous ! C'est pourtant une illusion de penser que le climat, à lui seul, peut jouer un rôle aussi capital sur le bien-être des gens. Évidemment, l'hiver californien est plus doux que celui de la baie d'Hudson, mais cela ne rend pas les gens plus heureux globalement.

.....

Il en est de même pour toutes circonstances présagées. Steve Baumgardner et Marie Crothers expliquent que, par exemple, lorsque nous nous réjouissons de l'obtention d'un nouvel emploi dans une nouvelle ville, nous oublions sans le vouloir de considérer un tas de choses : notamment l'anxiété à l'égard des nouveaux apprentissages qu'exige l'emploi, les tracas liés au déménagement, l'éloignement de notre famille, l'absence et la perte possible de nos amis, la nostalgie de certains lieux. De même, nous présumons faussement que nous ne survivrons pas à une rupture amoureuse, à une perte d'emploi ou à une maladie grave.

Le principe d'adaptation

Le retour à la normale après un événement s'explique par le principe d'adaptation, initialement défini par Harry Helson, qui a enseigné la psychologie à Cornell et à l'Université du Massachusetts. Voici ce qu'il dit : après une période variable où nous réagissons, puis où nous apprenons à nous adapter à nos nouvelles conditions, nous revenons à un niveau accoutumé de bien-être ou de mal-être.

L'humain est un être remarquable. Il s'accommoderait aux circonstances, peu importe lesquelles : être millionnaire, amoureux, célèbre, handicapé, sans le sou, célibataire ! Il possède ce que le professeur Daniel Gilbert de l'Université Harvard appelle un « système immunitaire psychique ». Celui-ci se mettrait au diapason des événements de notre vie, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Comment se fait-il qu'on s'adapte, alors qu'on ne le croirait pas logiquement ? La perception de la situation actuelle est basée sur une comparaison avec l'état accoutumé. Le choc survient du fait que la circonstance heureuse ou malheureuse vécue contraste avec la réalité habituelle ; par exemple, les citoyens des pays nordiques apprécient vraiment une journée de printemps particulièrement clémente après un hiver glacial. Un repas gastronomique semble plus savoureux après un régime alimentaire. Une bonne douche est extatique après une partie de tennis qui nous a donné des sueurs. La rareté d'une chose la met en valeur, alors que celles qui sont communes passent inaperçues.

Comment cela fonctionne-t-il ? Voici un exemple : on vous annonce que vous serez handicapé jusqu'à la fin de vos jours. En premier lieu, vous éprouvez de la colère et de la frustration. C'est assurément une très mauvaise nouvelle ! Puis cette circonstance s'assimile à votre réalité. Alors, elle n'est plus perçue comme une chose exceptionnelle et elle devient, jusqu'à un certain point, une partie de vous-même et de votre quotidien. En d'autres mots, après un temps variable, vous vous y habituez.

L'adaptation est un principe psychologique, mais aussi neurologique. Les cellules nerveuses répondent fortement aux nouveaux stimuli, mais graduellement, elles s'y accoutument et y répondent moins intensément. De ce fait, la nouveauté devient la norme après quelque temps. En fait, l'adaptation, c'est un peu comme des verres de contact qu'on porte pour la première fois. Au début, on sent les lentilles sur nos globes oculaires. Puis, au bout d'un certain temps, on les sent moins, pour finir par les oublier complètement.

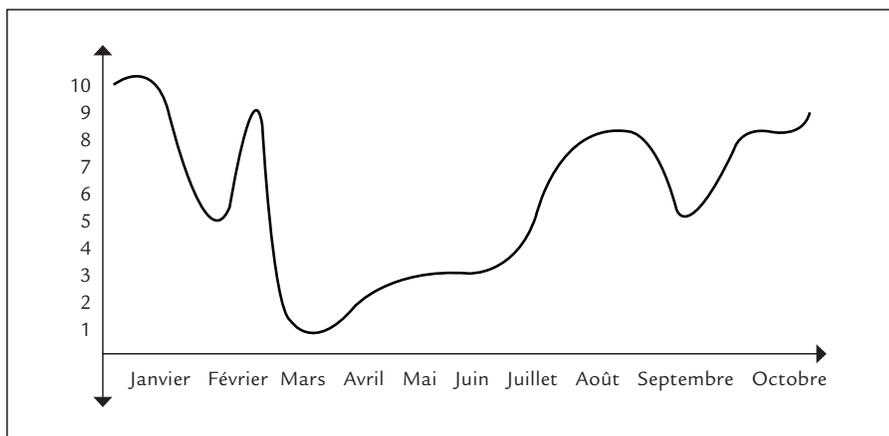
On s'adapte à tout... ou presque

Nous disions qu'une personne revient à un niveau attendu de bien-être ou de mal-être, peu importe les événements. En vérité, elle y revient à peu de chose près. Deux événements font plus nettement exception : la perte d'un conjoint et d'un emploi. Dans ces circonstances, il arrive que des personnes ne s'en remettent jamais complètement. Elles retrouvent une part de leur sérénité, sans vraiment être aussi sereines qu'avant. De plus, il va sans dire qu'une maladie grave et prolongée (par exemple le sida, le cancer, l'arthrite) peut miner le moral pour de bon.

La majorité des gens reviennent à un état « tout près » de celui qu'ils avaient avant un événement. Dans certains cas, ils sont « un peu » moins ou « un peu » plus heureux ou malheureux. Ainsi, une observation attentive de l'expérience des gens révèle qu'on s'adapte partiellement aux circonstances et que le principe d'adaptation, tel que le conçoivent les scientifiques, ne tient pas compte de la fluctuation moins apparente des états émotionnels ponctuels que l'on éprouve au quotidien.

Et l'intensité des émotions fluctue plus qu'on ne le pense. Elles oscillent subtilement de jour en jour, parfois d'heure en heure, ressemblant davantage à des vagues intermittentes qu'au flot paisible d'une rivière ou à un torrent incessant.

Le schéma suivant décrit la courbe des émotions de Gilles. À la fin du mois de février, il apprend qu'il a le cancer. Une chute inquiétante de son bien-être est observée. Un mois auparavant, il avait fait son bilan financier et constaté une baisse de son actif. Son moral avait chuté temporairement, mais il était remonté jusqu'à l'annonce de son cancer. En avril, il rencontre une infirmière charmante. Au mois de juillet, il la séduit et elle accepte avec joie de le fréquenter. Son moral est très bon. En septembre, il a une mauvaise grippe musculaire. En octobre, sa fille lui annonce qu'elle est enceinte.



Si on calculait l'état de bien-être de Gilles en octobre – c'est-à-dire sept mois après l'annonce de son cancer –, on constaterait qu'il est presque aussi heureux qu'avant son diagnostic. Lorsque les chercheurs affirment que le principe d'adaptation existe, c'est qu'ils ignorent les hauts et les bas que les gens vivent régulièrement; ces fluctuations font néanmoins partie de l'existence.

Les événements marquants de notre vie ont un certain pouvoir sur nos états intérieurs, mais l'effet de ce pouvoir est équilibré par les petits bonheurs et les petits malheurs de chaque jour et notre tendance à nous y adapter relativement rapidement. En fait, le principe d'adaptation est une providence. S'il en était autrement, si nous réagissions intensément et de façon incessante aux stimuli, nous en mourions.

Par ailleurs, notre sensibilité devant une nouvelle situation a une fonction de protection. Elle sert à nous mettre en état d'alerte devant une chose inhabituelle qui pourrait représenter un danger. Cela rappelle la réaction physiologique du chasseur à la vue d'un prédateur. Par contre, l'excitation qui accompagne cette réaction exige un niveau d'énergie qui, à long terme, épuise notre organisme. Il en est ainsi pour toute nouvelle expérience, du plaisir à découvrir des mets exotiques au succès professionnel, en passant par l'amour passionnel. Trop de stimulations, c'est comme pas assez. Ça finit par « user » notre système!

La capacité d'adaptation est un phénomène inconscient qui nous tient à l'abri d'une agitation qui pourrait être fatale. Bien sûr, en certaines circonstances, nous nous adaptons en toute connaissance de cause pour «sauver notre peau»; par exemple, certains laissent tomber des activités auxquelles ils tenaient beaucoup parce qu'elles nuisent à leur bien-être à long terme, d'autres abandonnent des aspirations professionnelles au profit de leur santé physique, ou mettent un terme à une relation amoureuse dysfonctionnelle au profit de la sécurité de leurs enfants. La sagesse nous pousse quelquefois à manifester notre courage en faisant des choix difficiles lorsqu'il s'agit de notre bien et de celui de nos proches. Nos choix ne sont toutefois pas toujours judicieux.

Les choix insensés

Pour expliquer comment il se fait que l'humain opte parfois pour des *choix insensés*, Jonathan Haidt propose l'image d'un voyageur qui se promène sur le dos d'un éléphant. L'éléphant symbolise l'essence même de notre vie. Bien que le voyageur – chacun de nous – puisse guider l'éléphant à l'aide des rênes qu'il tient dans ses mains, il arrive que l'animal aille dans sa propre direction alors qu'il est mené par une force universelle hors du contrôle humain.

Nous l'avons vu, sans compter l'hérédité et les circonstances de la vie, chacun de nous peut générer son propre bonheur. Chaque personne peut se fixer des buts et les poursuivre de façon intelligente, avec les ressources qu'elle possède. Mais voulons-nous tous vraiment être heureux? Bien sûr. Toutefois, est-ce que chacun de nous fait ce qu'il faut pour être heureux? Non. Le mode de vie que nous choisissons – et qui finit par s'imposer de lui-même – fait de nous des êtres tendus et distraits qui n'ont guère le temps d'être pleinement contents. Si l'on considère chacune des décisions que nous prenons, chaque jour, est-ce que celles-ci témoignent de notre désir véritable d'être heureux? C'est impossible! *Nous faisons de temps à autre des gestes qui nous éloignent de notre bien-être.*

.....

Une cliente me consulte parce qu'elle est exaspérée par une situation qui dure depuis trop années : elle désire plus que tout avoir un enfant, mais son conjoint ne veut pas. En pleurant à chaudes larmes, elle se plaint de ne savoir que faire et me demande de l'aide. En fait, le problème, c'est qu'elle est tiraillée entre deux issues : ce qu'elle désire (avoir un enfant) et ce qu'elle craint (perdre son conjoint). Généralement, les gens savent ce qu'ils désirent et s'y accordent, mais ils empruntent parfois la mauvaise voie.

.....

Chacun va sur son chemin personnel en étant attentif à ce que la vie lui offre de *bon* ou de *mauvais* et en suivant son intuition, c'est-à-dire l'intelligence de son cœur. Pour devenir heureux, nous devons apprendre à accueillir, sinon à tolérer, les expériences pénibles et à nous appuyer sur les expériences positives pour devenir plus forts. C'est la seule voie qui mène à la sérénité.

LE BONHEUR MALGRÉ LA SOUFFRANCE

.....

Lors d'un génocide, une fillette avait été capturée avec d'autres détenus qu'on avait emprisonnés dans une bâtisse insalubre. Contre toute attente, la fillette était sereine. Cette sérénité lui venait de l'unique pensée qu'elle n'était pas seule à vivre cet enfer. Elle le partageait avec des inconnus devenus familiers. Les conditions infectes de cet endroit ne l'atteignaient pas, ni les tâches ingrates auxquelles elle devait se plier ainsi que la nourriture dégoûtante. Les gardiens l'avaient remarquée en raison de cette imperturbable quiétude. Une forme de beauté transcendait son jeune corps sale et maigre.

Pour « briser » l'enfant, le chef la choisit comme appât sexuel. On la fit marcher sur un long trajet menant à une rivière. En marchant, elle se dit que c'était l'éden. Elle sentait le paradis dans l'odeur des herbes hautes et le gazouillis des oiseaux. On lui ordonna de se laver

dans la rivière. Elle savoura alors la baignade avec la volupté d'un ange.

.....

Je me suis réveillée de ce rêve sans en connaître la fin. Il m'arrive d'écrire quelques pages d'un livre avant de m'endormir. Cette nuit-là, je venais de travailler un passage sur *le bonheur malgré la souffrance*.

Être heureux ne signifie pas éliminer la souffrance. C'est impossible. La souffrance fait partie de la vie et elle est tolérable jusqu'à un certain point. La majorité d'entre nous vivent sans espérer qu'elle disparaisse complètement. Les plus stoïques cultivent une attitude d'indifférence, et ils sont heureux envers et contre tout. Les plus courageux vont utiliser la souffrance pour grandir.

La grande souffrance et celle du quotidien

Nous vivons tous une perte un jour, quelle qu'elle soit. Une perte est inévitablement suivie d'un état plus ou moins grand de fragilité émotionnelle. Faire un travail sur la perte – c'est-à-dire l'accepter – peut aider à s'en remettre. Néanmoins, l'épreuve peut paraître momentanément insurmontable. Le vide émotionnel laissé, le sentiment d'absurdité face à la situation – particulièrement dans le cas de la mort d'un enfant ou d'un être cher – peuvent subsister toute une vie.

Il y a la grande souffrance, celle qui nous dévaste et qui, souvent, frappe à notre porte sans qu'on s'y attende. Un cancer sournois, un accident dévastateur, une séparation empreinte de maladresse blessante sont autant d'exemples. Pourtant, à côté de la part hideuse de cette souffrance, chacun peut croire que le bonheur n'est pas « porté disparu », qu'il reviendra un jour.

Il y a aussi la souffrance du quotidien, celle qui est dissimulée dans une journée « à la con », une brouille avec notre enfant, une rencontre désagréable avec une amie qui nous a tombé sur les nerfs. Il y a les petites épreuves de tous les jours : le grille-pain qui brûle la rôtie,

le fiston qui est en retard à l'école, la réunion qui est ennuyante, la pile de dossiers qui s'accumulent, la contravention donnée par un policier qui ne se laisse pas convaincre, la file à la caisse (« C'est toujours sur moi que ça tombe ! »), les abominables symptômes prémenstruels, l'accumulation de fatigue (et la grippe par-dessus le marché !), les week-ends pluvieux et le lundi qui arrive trop vite.

À ce sujet, la psychologue et chroniqueuse américaine Kathleen Brehony a écrit un livre sublime (qui n'en paraît rien si l'on se fie à sa jaquette) : *Comment vaincre les difficultés du quotidien*. Elle explique comment traverser les heures sombres en se rappelant que « tout ce qui descend finit par remonter ». Tout ce qui est obscur finit par s'éclaircir. *La roue de l'existence tourne et les jours où nous avons le moral à plat finiront par passer et par faire place à des jours plus heureux*.

Par ailleurs, l'espoir, bien qu'il soit bienvenu dans les moments pénibles, ne peut nous dispenser des tracasseries journalières. Les émotions positives ne nous guérissent pas, dans un sens absolu. Si nous sommes malades, elles ne nous remettent pas sur pied, mais elles nous aideront à nous sentir mieux.

Le courage de « faire avec » l'adversité

.....

Il y avait une affiche dans le sous-sol de la maison familiale sur laquelle était écrite une citation de Confucius : « La plus grande gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque chute. » Cette phrase est gravée dans mon esprit et je m'y réfère fréquemment dans ma profession de psychologue et dans ma propre vie.

.....

Le bonheur ne consiste pas à se battre contre l'adversité. Il consiste plutôt à « faire avec », à composer avec l'adversité. C'est reconnaître que la vie, bien qu'elle soit belle, peut être parsemée de déceptions et de pertes. Un certain niveau de « négatif » semble même

nécessaire à la santé psychologique, car les événements qui causent la souffrance peuvent nous amener à devenir de meilleures personnes. Comme le suggère la tradition bouddhiste, ils peuvent être des portes qui mènent au chemin de la transformation.

Une femme a ressenti une profonde détresse lors d'une rupture amoureuse, un homme a vécu la honte lors d'une faillite personnelle, un autre a été rudement mis à pied d'un boulot pour lequel il s'était tant dévoué. Chacun a reconnu qu'au bout de quelque temps, il avait remercié la vie. Ces expériences, si pénibles qu'elles aient pu être, leur ont permis de repousser les limites de la connaissance qu'ils avaient d'eux-mêmes. Pour vivre une existence pleine, riche et significative, il faut savoir qu'elle sera faite tantôt de morosité, tantôt de béatitude. Sans obscurité, il n'y a pas de lumière.

Il faut parfois trouver le courage de se relever lorsqu'on chute. Regarder le malheur droit dans les yeux lorsqu'il nous saute au visage, accepter de se laisser engloutir par une vague dévastatrice, toucher le fond, donner une poussée pour ressortir la tête hors de l'eau. Les grands drames humains ont montré que la hardiesse et l'entraide triomphent du malheur. Je suppose que les plus sages parmi les humains, eux aussi, peuvent avoir une « sainte colère », parce qu'ils sont indignés devant l'injustice. Ils peuvent perdre leur calme, puis ils se pardonnent de s'être laissés emporter... et se reprennent.

Le dalai-lama répète qu'il est reconnaissant envers les Chinois de l'occasion qu'ils lui donnent d'aimer ses ennemis. Mère Teresa remerciait les malades de Calcutta de lui permettre de développer sa compassion. Les leçons inspirantes de leur existence nous apprennent qu'il ne suffit pas de s'abstenir de faire du tort aux autres, il faut aussi leur faire du bien. Cela témoigne d'une capacité à aimer et à éprouver de la reconnaissance même envers ceux qui nous font du mal. Cette forme de sagesse élevée n'est pas donnée à tous.

En effet, s'il est relativement élémentaire d'être serein et positif quand la vie va comme on le veut, il est beaucoup plus ardu de

maintenir le cap sur le bien-être lorsque ça ne se passe pas comme on le souhaiterait. Or, les gens hors du commun savent transcender le *mal* pour y voir du *bien*.

.....

Robert Emmons raconte l'histoire d'Elie Wiesel, écrivain né en Roumanie en 1928 et Prix Nobel de la paix. À 15 ans, il a été déporté avec sa famille dans un camp nazi, où il a perdu ses parents et sa sœur. Wiesel disait que, pour connaître le *royaume du bonheur*, il faut avoir connu le *royaume des ténèbres*. Il faut avoir appris à se déconnecter volontairement des épreuves, aussi pénibles soient-elles, pour y voir ce qui en reste de beau. Dans les camps de concentration, ce juif a connu l'humiliation, l'épuisement et le froid qui transperçait les corps chétifs des affamés. Une fois la guerre terminée, un seul mot lui venait à la bouche : « Merci. » « Merci d'être une personne humaine envers moi. » Après avoir été prisonnier des camps, à ses yeux, chaque sourire, chaque geste de non-violence, chaque signe de bienveillance était considéré comme un présent de la vie.

.....

C'est l'esprit qui construit les barreaux de la prison, précisait Elie Wiesel. Pour s'évader, il faut escalader des murs qui dépassent les idées noires de haine, de ressentiment, de déception, de frustration. Quel est le chemin de la liberté ? Trouver ce qui est positif dans toute chose et en être reconnaissant.

UNE VIE HEUREUSE DANS UN QUOTIDIEN QUELCONQUE

.....

Si vous saviez comme ma vie est à l'occasion si *ordinaire* ! Elle n'est souvent rien de plus qu'une suite d'événements quelconques qui, en soi, ne m'apportent pas automatiquement le bonheur. Certains matins, je me lève avec un goût de rester au lit. L'esprit dans la

brume, je descends tout de même au rez-de-chaussée me servir un verre de jus et prendre mes vitamines. Je fais mon conditionnement physique, puis je me douche. Mon conjoint et mon fils se lèvent, on se salue et chacun fait sa besogne. On se sert un petit-déjeuner, on se brosse les dents. À travers ce rituel, on discute un peu. Puis chacun part de son côté.

Ma journée se déroule ainsi et ressemble à un train qui ne va nulle part. Je suis absorbée par quelques tâches et babioles à accomplir, à gauche et à droite. Puis je reviens à la maison. Je prends quelques bonnes bouffées d'air et je jette un coup d'œil à mes fleurs, aux arbres, au ciel. On se raconte notre journée. Mon conjoint aide aux devoirs pendant que je prépare le repas. Le soir, généralement, je lis ou je travaille un peu. Dans mes temps libres, j'accompagne mon fils dans ses activités sportives. Je fais un tour dehors avec mon conjoint. Je visite des amis et ma famille. Ma vie est d'une banalité déroutante !

.....

Il n'y a pas que le grand malheur qui mette le bonheur à l'épreuve. Il y a aussi *l'épreuve du quotidien banal*.

Le métro-boulot-dodo constitue un défi pour qui veut consciemment devenir heureux. *Pour ce faire, nous devons trouver des moments d'arrêt et de lucidité dans notre routine ; un temps qui n'est pas occupé à nous distraire avec des bagatelles du quotidien*. Nous devons privilégier les activités qui nous procurent le sentiment d'être vivants.

Mais voulons-nous nous contenter de quelques heures de bonheur par jour, programmées en fin de soirée ? Le bonheur permanent n'est-il accessible qu'à des « illuminés » ? Comment une personne ordinaire peut-elle dépasser ses préoccupations quotidiennes pour se placer dans un état de paix intérieure favorable au bien-être ? Certains proposent la méditation.

L'état de pleine conscience ou *mindfulness*

.....

Robert Emmons raconte l'histoire d'un homme qui a souffert d'une crise cardiaque fulgurante, suivie d'un quadruple pontage, puis d'une deuxième crise cardiaque deux mois plus tard. Il a alors décidé d'entreprendre des exercices de méditation. Au bout d'un an, l'échographie montrait un cœur en parfaite santé.

.....

Alors qu'on la croyait révolue et du domaine de quelques ésotériques originaux, voilà que la méditation revient par la bande du monde scientifique. Elle semble représenter, aux yeux des chercheurs, une pratique pouvant mener la grande majorité des gens au bien-être. Pour certains, elle est la *voie* du bonheur.

L'une des techniques de méditation les plus étudiées en neurosciences ces années-ci est «l'état de la pleine conscience» ou, plus simplement, la «présence à soi» - mieux connue sous le terme anglais *mindfulness*. Il s'agit d'une pratique méditative à caractère scientifique qui consiste à prêter attention au moment présent. Cette technique apporte des bienfaits physiques tangibles. Elle témoigne de la convergence des croyances orientales et des approches scientifiques occidentales. Elle est particulièrement influencée par les traditions bouddhistes et constitue ce que certains considèrent comme la troisième vague en thérapie cognitive comportementale.

Cette technique a été introduite en psychologie par Ellen Langer, puis étudiée par Jon Kabat-Zinn au Center of Mindfulness (ou de pleine conscience) de l'école de médecine de l'Université du Massachusetts. Elle a été expérimentée comme un antidote aux problèmes cardiovasculaires et psychosomatiques, tels le stress, l'asthme, l'hypertension, la douleur chronique, la dépression, les attaques de panique, l'anxiété, les phobies, ainsi qu'au cancer et aux troubles liés à l'alimentation.

Les récents ouvrages de Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and*

Illness et Où tu vas, tu es : apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, rendent cette technique accessible au grand public. Le centre de l'Université du Massachusetts fournit également des informations pour mieux comprendre ce qu'est la *mindfulness*¹⁶. La *mindfulness* n'est pas une expérience mystique et cela n'a rien à voir avec la religion. Elle ne requiert pas que l'on croie à quelque Dieu que ce soit, mais à soi-même. Cela ne demande pas de s'incarner en moine tibétain ni d'être ascète. Cela n'exige pas plus de temps qu'une marche quotidienne, un moment où l'on s'arrête pour respirer. Et, pour les gens comme vous et moi, la pratique de la *mindfulness* engendre un calme intérieur hors du commun.

Comment être pleinement conscient ?

Mise en pratique à petites doses chaque jour, la *mindfulness* peut devenir une attitude constante qui se manifeste par une présence à soi et à sa vie différente de celle que l'on a lorsque la vie file à toute allure. Généralement, on fait les choses de façon routinière, sans vraiment être attentif à ce qu'on accomplit. On se promène et notre esprit vagabonde à cent lieues à la ronde. On conduit la voiture sur le pilote automatique. On rumine le passé ou on anticipe l'avenir au lieu de vivre l'instant présent. Cette technique consiste au contraire à être complètement absorbé par ce qu'on fait. Être «là» et observer les choses telles qu'elles sont, sans les juger.

Dans *Plaidoyer pour le bonheur*, Matthieu Ricard explique une manière de s'y prendre pour être «ici et maintenant». En quelques mots, comment faire ? D'abord, en s'offrant un moment de détente et un endroit sans distractions. L'idéal est de trouver un lieu agréable et de s'installer dans une position confortable. Cela peut se faire en position assise ou couchée, dans le jardin, au salon ou sur le lit. Si l'endroit de rêve n'est pas accessible, on peut aussi prendre quelques minutes pour le faire au bureau, dans un abri de bus ou même au cinéma.

16. Vous trouverez ces informations sur le site www.mindfulnesscentre.com/index.html.

L'essentiel est de respirer. Respirer lentement. Observer l'air qui entre et qui sort de nos poumons en suivant le mouvement de notre abdomen qui monte et qui descend. On peut visualiser une image, répéter intérieurement un son agréable, se remémorer un événement réjouissant, ressentir de la joie dans la région du cœur. Lorsque l'attention se disperse et qu'on se met à penser – et cela se produit inévitablement –, on recommande de ne pas lutter contre ces pensées. On les accepte, on les observe sans s'y accrocher et on les laisse passer tels des nuages qui passent dans le ciel, puis on se recentre sur sa respiration, par exemple. *La présence à soi consiste simplement à porter une attention flottante – c'est-à-dire sans la forcer –, à ce qui se passe à l'intérieur de soi. C'est être présent à sa propre expérience sans porter de jugement.*

C'est une pratique quotidienne à laquelle on s'adonne le matin, le soir, n'importe quand. Techniquement, de 15 à 45 minutes suffisent.

Jon Kabat-Zinn précise que sept attitudes favorisent l'atteinte du bien-être par la présence à soi ; sans même que l'on pratique la méditation, ces attitudes apportent la sérénité dans notre vie. Je vous invite à les écrire sur une feuille afin de les garder en mémoire. Chacune d'elles peut être un point de repère hebdomadaire pour guider le développement de notre sagesse intérieure.

-
- Être conscient de notre jugement sur le monde et apprendre à s'en détacher. Considérer que toute chose a une valeur en elle-même, qu'elle n'est ni bonne ni mauvaise.
 - Être patient et laisser les choses arriver à leur rythme.
 - Avoir l'esprit ouvert et rester curieux à l'égard des choses comme si c'était la première fois qu'on les voyait.
 - Avoir confiance dans la vie et en nous-mêmes, être authentique et responsable d'être nous-mêmes.
 - Ne pas forcer les choses et éviter d'avoir des attentes et des anticipations à l'égard de la manière dont les choses devraient se passer.

- Accepter d'être la personne que nous sommes et faire notre possible pour ne pas nous comparer aux autres (je conseille surtout de ne pas se comparer aux meilleurs que soi!).
 - Ne pas nous attacher aux choses, avoir une attitude de « laisser aller » à l'égard du matérialisme.
-

Tôt ou tard, l'existence nous apprend une leçon essentielle : il importe d'être présent à soi et à la vie. Cette présence, par la pratique de la *mindfulness* ou par toute autre forme de présence, permet de comprendre entre autres que nos pensées et la réalité sont deux choses distinctes. Et qu'il est possible de voir la vie autrement.

Le test du lit de mort

Il n'est pas évident d'amorcer un changement qui entraîne une nouvelle perspective de l'existence. La lecture d'un livre qui nous y encourage ou un atelier sur les techniques de méditation ne sont souvent pas suffisants et peuvent ne pas convenir à tous. Un tel changement ne peut être entrepris par la seule décision rationnelle de devenir une personne plus saine. Il n'est possible que si « le cœur s'en mêle ». *Et parfois, le cœur s'en mêle lorsque nous vivons un événement marquant, lorsque nous nous sentons interpellés par une conviction viscérale qu'il faut modifier nos habitudes.* Quelquefois, il faut tomber de haut pour changer vraiment. Après une tragédie personnelle, plusieurs personnes redéfinissent leurs priorités. Ce qui importe le plus à leurs yeux apparaît plus clairement. Lorsque mon père est décédé, j'ai réalisé que mon tour viendrait également.

Le « test du lit de mort », proposé par le D^r Philip Cozzolino, psychologue et conférencier à l'Université d'Essex, est un exercice révélateur sur ce plan ; s'il est fait de manière sérieuse, il met la personne dans un tel état que sa vision de son existence change inévitablement. Le D^r Cozzolino propose de visualiser une situation assez réaliste et tangible dans laquelle nous sommes devant

notre fin inéluctable. Il fait appel à l'anticipation de la mort et à ce que nous croyons que nous aurons appris à la fin de notre vie. L'exercice débute ainsi...

.....

Imaginons. Nous sommes au 20^e étage d'un édifice, en visite chez un ami. Nous nous réveillons la nuit et réalisons que l'édifice est en feu. La chambre se remplit de fumée. Nous commençons à avoir du mal à respirer. Le feu apparaît dans le corridor. La seule issue est bloquée. Notre cœur bat intensément. La peur nous envahit...

.....

Cette visualisation est suivie d'une réflexion au cours de laquelle nous décrivons comment nous avons vécu notre vie jusqu'à maintenant, ce que nous pensons de la réaction de notre famille et de nos amis face à notre trépas. C'est un entraînement puissant pour ramener à la surface des priorités qu'on avait négligées jusqu'à maintenant. C'est le coup de pouce nécessaire pour changer certains aspects de notre vie, une fois pour toutes.

Philip Cozzolino précise que le test du lit de mort fait réaliser qu'il existe diverses façons possibles de vivre sa vie. Certaines sont guidées par des préoccupations matérielles et un désir de contrôler notre environnement; dans ce cas, nous risquons de vivre du regret et de l'amertume. D'autres, comme celles proposées dans ce livre, peuvent nous rapprocher de nos véritables aspirations, nous offrir une chance de devenir plus conscients de notre existence et plus responsables de celle-ci.

CHAPITRE 17

Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires

À l'instar de Matthieu Ricard, je ne veux pas, au terme de ma journée, ni au terme d'une année, ni même au terme de ma vie, avoir l'impression de n'avoir rien fait. À l'aube de ma mort, je ne veux pas avoir à me rappeler les paroles de Sénèque: «J'ai existé longtemps, mais je n'ai vécu que peu de temps.»

Depuis le décès de mon père, je me lève chaque matin avec un sentiment d'urgence. Il y a tant à vivre, et ce qui en reste est si passionnant! L'âge adulte est parsemé de découvertes. Je ne veux surtout pas rater cette occasion d'exister vraiment et d'être heureuse.

«Papa, j'ai tenu ma promesse. Ton livre s'achève et je suis prête à le déposer, enfin, à ta mémoire. Maintenant, comment puis-je tirer les enseignements de ton livre? Comment faire en sorte que le bonheur soit omniprésent dans ma propre existence?»

Dans ce dernier chapitre, je vais livrer ce que je retiens des grands principes qui pourraient ancrer le bonheur dans ma vie, et peut-être la vôtre. Je vais évoquer de nouveau quelques leçons du bonheur pour les mettre en perspective avec des trucs pertinents, afin que ces leçons laissent une trace indélébile dans notre cœur. J'aime à imaginer que nous sommes dix, peut-être cent ou même des milliers à parcourir ces pages dans un désir de vivre une vie plus heureuse et de construire une société meilleure.

Après avoir traversé les chapitres qui précèdent, je me rends compte qu'une variété de conditions sont responsables du bonheur et qu'à ce sujet les recherches sont parfois contradictoires. En définitive, il semble que, plus que toute autre chose, c'est l'état

d'esprit dans lequel nous sommes qui permet d'apprécier chaque jour. Avec les nuances requises pour rendre justice à la génétique et aux événements qui jouent tout de même un rôle, nous pouvons penser que *la source du bonheur est à l'intérieur de nous*.

De plus, il est encore hasardeux d'affirmer avec certitude ce qui vient avant et ce qui va après : le bonheur apporte-t-il la santé, la longévité, les relations amoureuses et un meilleur salaire, ou les personnes ainsi choyées par la vie sont-elles plus heureuses ? Peu importe le « pourquoi » véritable du bonheur, je crois qu'il vaut la peine d'apprendre « comment » l'atteindre.

Cela ne doit toutefois pas être compliqué. Une chose compliquée est une chose qu'on laisse tomber tôt ou tard. On s'en lasse. Mieux vaut garder en tête des choses simples, comme des idées que nous accrochons dans un coin de notre esprit. Des idées en forme de ballons qui s'envolent, font « pouf » au-dessus de nos têtes et y déversent leur sagesse.

Dans les pages qui suivent, je m'attarderai à dix gestes simples pour atteindre le bonheur. Dix idées à noter sur un papillon adhésif et à placer bien à la vue de manière à y penser régulièrement. « Dix trucs d'un psy » qui résument ce qui a été dit dans ce livre. C'est peu de chose au bout du compte, mais qu'importe ! Il y a tant d'autres livres inspirants à écrire – ou à lire –, tant d'autres activités passionnantes à réaliser, tant de gens à aimer, tant d'endroits à découvrir, tant de connaissances à acquérir... mais une seule vie à vivre !

1. SE RAPPELER LES BONNES CHOSES DE SON EXISTENCE

Comme l'écrivait Robert Emmons – qui l'a pris d'Einstein –, le bonheur, il faut se le rappeler mille fois par jour ! Faute de quoi, « la vie est souffrance ». Cette conception bouddhiste que la vie est souffrance me semble exagérée. Néanmoins, je prétends qu'il est possible d'atteindre une forme de « nirvana intérieur sur terre » malgré une vie quelconque.

Le premier principe du bonheur suggère qu'il est concevable de modifier notre perspective du quotidien en nous rappelant les « bonnes choses » de notre existence. « Nous sommes ce que nous sommes à cause de ce que nous nous rappelons », affirme Robert Emmons. En effet, notre histoire, celle de chacun de nous, est constituée de petits bonheurs et de petites tragédies, mais surtout de souvenirs. Un moyen d'être heureux est de chérir les bons souvenirs.

Les bons souvenirs permettent de relativiser les épreuves actuelles et celles du passé, c'est-à-dire de leur faire perdre leur caractère absolu en les plaçant dans un contexte qui génère des sentiments d'espoir. Ils permettent de prendre une distance devant la vie dite « souffrante » et contribuent à notre capacité de regarder notre existence, ou le monde, sous un autre angle.

En plus de nous rappeler de bons souvenirs, un exercice simple permet de voir autrement notre vie actuelle : imaginons que nous avons la capacité de nous soulever du sol, à plusieurs mètres au-dessus de l'endroit où nous sommes présentement ; nous avons ainsi la capacité de nous observer et d'entrevoir notre vie de loin. Observons. Soyons les témoins de notre existence. Cette distance nous permettra de la mettre en perspective.

Imaginons maintenant que nous nous éloignons davantage, jusqu'à ce que notre réalité soit à la dimension des fourmis. Qu'est-ce qui nous apparaît important de ce point de vue ? Éloignons-nous encore davantage jusqu'à voir la terre toute petite. Traversons le mur du son et imaginons que nous avons 20, 30, 40 ans de plus. Qu'est-ce qui demeure *vraiment* important pour nous ?

Le point de vue est dramatiquement différent lorsque nous prenons une distance ou lorsque nous avons le nez collé sur notre univers. Ainsi, l'un des gestes à la base de tous les suivants est de garder en tête les « bonnes choses » de notre vie – notre passé et notre présent – que nous désirons nourrir pour l'avenir. Lorsque la pensée dérive vers son malheur, nous pouvons nous exercer à la ramener vers « un souvenir heureux qui nous donne des ailes ». Nous pouvons bénéficier d'une vision « myope » de la

vie et nous en éloigner volontairement pour y voir ce qui nous semble essentiel.

2. RÉÉDUCER SON CERVEAU PAR L'ÉQUATION DU BONHEUR

À chaque occasion de notre vie actuelle, et particulièrement dans les moments difficiles, nous pouvons nous inspirer des gens qui ont gagné la loterie cérébrale et des gens résilients, et « faire comme eux ». Nous pouvons apprendre à voir le « bon côté » des choses. *En ce sens, le deuxième principe consiste à rééduquer notre cerveau par la pratique de l'équation du bonheur en portant attention aux aspects positifs et en trouvant un sens bénéfique aux circonstances.*

Comment développer cette aptitude au bonheur afin qu'elle devienne une tendance naturelle ? Voici quelques moyens d'y arriver.

Ponctuellement, nous pouvons nous exercer à observer une situation et à y remarquer certains de ses aspects positifs. Les aspects positifs sont des pensées relatives à cette situation *qui nous font du bien*. Ils procurent un bien-être ressenti dans notre corps et donnent envie de sourire. Par exemple, nous avons participé à une activité, alors nous nous la remémorons en détail et nous nous attardons particulièrement aux moments qui nous font éprouver du contentement, de la fierté, de la satisfaction.

Un autre moyen consiste à apprendre à élargir nos points de vue de manière à voir une même situation sous différents angles. Surtout devant une situation où le négatif s'impose, nous pouvons faire un effort pour lui donner un sens qui peut représenter un bénéfice à nos yeux. Vous vous souvenez de Joe, l'optimiste authentique ? À son image, lorsqu'un imprévu survient, tentons d'y découvrir *malgré tout* des utilités. Une demi-heure d'attente dans la circulation ou un rendez-vous annulé peut donner l'occasion de planifier un projet à venir, de terminer une tâche ou de visiter un parent. Ainsi, nous pouvons mesurer notre talent à imiter Joe, en nous donnant un score quotidien de « positivisme »

– le plus grand nombre d'idées positives – et en tentant de l'améliorer les jours subséquents.

Lorsque la journée s'achève, apprenons à retenir les expériences heureuses et à jeter celles qui ne sont pas constructives. On les jette comme un « déchet insignifiant qu'on mettrait aux ordures ». En ce sens, nous pouvons prendre du pouvoir sur nos expériences difficiles par une visualisation qui leur enlève leur force. Imaginons-nous grands devant un problème minuscule. Nous sommes « grands » lorsque nous pensons à nos compétences, à nos passions, à nos aspirations, aux gens qui nous aiment et à ceux que nous affectionnons. Notre problème apparaît alors de « petite taille » lorsque nous le mettons à côté de ce qui compte plus que tout et qui donne un sens à notre vie.

Nous pouvons aussi faire l'exercice que propose Matthieu Ricard afin de nous approcher d'un problème avec courage et de nous y fondre plutôt que d'y résister. Selon lui, les mauvais sentiments qu'il suscite sont comme un orage qui gronde dans notre tête, qui a la consistance de nuages. Si on s'en approche et qu'on tente de les saisir, ils nous passent entre les doigts. De même, lorsque nous sommes submergés par les mauvais sentiments et que nous les observons de plus près, ils peuvent disparaître et leur pouvoir peut ainsi se dissiper. Nous réalisons alors qu'ils n'ont aucune consistance en eux-mêmes, qu'ils ne peuvent envahir notre esprit.

3. VIVRE PLEINEMENT LE MOMENT PRÉSENT

Reconnaître un sentiment au moment où il survient et le laisser se dénouer, cela exige, à la base, une capacité de se centrer. Et je dis qu'il faut se centrer et se recentrer encore, parce qu'il nous arrive de nous perdre dans nos pensées, entre autres.

Le troisième principe consiste à trouver un moyen singulier de nous centrer afin de vivre pleinement le moment présent. À cet égard, ne dit-on pas que le présent, seul, existe ? Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore advenu. À sa façon, chacun peut trouver sa

manière personnelle de vivre l'instant qui a lieu, sans se soucier inutilement de l'instant qui n'est pas encore ni de celui qui est déjà loin derrière, en faisant la sourde oreille aux ruminations et aux préoccupations.

Comme nous l'avons vu, une technique simple et rapide pour ressentir un calme profond et se centrer est d'observer sa respiration de manière à méditer sans complication ni allégeance à une secte. Cela peut se faire en disant silencieusement « j'inspire » pendant l'inspiration et « j'expire » pendant l'expiration. Évidemment, malgré la simplicité de cette méthode, il peut être difficile de trouver la discipline pour en faire une pratique quotidienne et mettre en place les conditions requises. Certains sont rébarbatifs à la méditation et prétendent qu'elle convient davantage au rythme paisible des monastères tibétains qu'aux horaires surchargés des Occidentaux.

Quelle pratique peut s'intégrer à notre style de vie et nous apporter un contentement véritable ? Mon truc à moi consiste à compter ! Je compte, tout simplement. Je dis intérieurement les chiffres de 1 à 100. Lentement, au rythme de ma respiration qui devient de plus en plus profonde. Peu importe l'endroit où je suis et l'heure qu'il est, je m'arrête et, si possible, je ferme les yeux. Lorsque chaque chiffre traverse mon esprit, j'expire. Pendant ce temps, je suis complètement absorbée. Et lorsqu'une pensée apparaît inévitablement, j'en prends conscience sans la juger, je la laisse passer furtivement et je reviens à mes chiffres. Si les premiers chiffres – de 1 à 50 – sont parfois pénibles, le travail se fait tout de même. Progressivement, mon corps se détend et mon esprit se calme. Les derniers chiffres m'apportent une paix intérieure sublime !

D'autres moyens permettent de vivre le moment présent tout naturellement. Pour ce faire, certains préfèrent écouter une musique agréable, observer la nature ou faire de l'activité physique. Un livre inspirant, un film, une conversation avec une personne significative, de belles images, un repas sain... cela vaut tout autant qu'une séance de méditation. Toutes les manières sont

valables pour savourer la fugacité des minutes qui, elles, s'évanouissent, une après l'autre, sans laisser de traces.

4. S'ARRÊTER POUR EXISTER VRAIMENT

« Prenez soin des minutes, les heures prendront soin d'elles-mêmes », rapporte Matthieu Ricard, en citant les paroles du sage Philip Stanhope. Ces paroles rappellent que la vie file à toute allure et qu'elle ne revient pas. Si notre existence exige de nous que nous soyons alertes, sur le qui-vive, prêts à répondre aux sollicitations de toutes sortes, la vie, elle, *notre* vie, nous échappe parfois.

Par instants, j'ai le sentiment de ne pas exister vraiment. J'ai l'impression étrange que ma vie s'accélère et que ce qui en reste rapetisse dramatiquement. Et plus je vieillis, plus le temps va vite. Je ne peux profiter du temps qui passe autant que je le souhaiterais. Comme dans un roman de Boris Vian, les murs de mon existence deviennent soudain trop étroits. Captive dans cet espace temporel, je me retrouve désarmée. *Voilà qu'au crépuscule de ce parcours sur le bonheur, je découvre que ce qui fait vraiment la différence, c'est le quatrième principe qui consiste à s'arrêter pour exister vraiment.*

Je réalise que, par moments, m'arrêter est ma seule façon d'exister. M'arrêter suppose prendre le temps de faire une chose à la fois, avec l'esprit vacant et disponible. Cela exige de laisser tomber ce qui n'a pas encore été rayé de ma « liste des choses à faire absolument aujourd'hui », un geste qui, certaines fois, me paraît inenvisageable. Pour cela, il me faut d'abord diminuer considérablement le nombre de « choses à accomplir » que j'y inscris avec un trop grand enthousiasme en début de journée. Je dois apprendre à faire des choix sensés. Je dois savoir dire « non » et faire le ménage parmi toutes les « pacotilles » qui peuvent remplir une journée d'évanescence et de futilités.

Lorsque nous ralentissons le rythme de notre existence, nous en avons un meilleur aperçu. Nous avons aussi le sentiment

d'y prendre part. Lorsque nous prenons un recul devant les événements, il nous est possible de retrouver la sérénité. Un exercice pour y accéder est de suspendre le temps, chaque matin, pour prendre conscience de cette journée qui aura lieu. Nous pouvons nous dire intérieurement, par exemple, « Aujourd'hui est le 17 avril de l'année... » Puis, nous pouvons prendre une minute pour nous attarder à cette journée et remercier la vie de nous offrir un jour de plus. Nous pouvons aussi ajouter une perspective bénéfique à cette prise de conscience en disant ceci : « Aujourd'hui est la première journée du reste de ma vie. » Nous prenons ainsi du pouvoir sur notre vie en nous y arrêtant un tant soit peu. Autrement, il arrive qu'une journée, une semaine ou un mois s'évanouisse sans qu'on l'ait vraiment vécu.

5. DES PETITS BONHEURS QUI DEVIENDRONT GRANDS

Notre vie active peut être parsemée de distractions qui nous écartent de « l'essentiel », de ce que nous désirons pourtant plus que tout. Dans cet univers complexe qui est le nôtre, il est utopique de penser être constamment connecté à vos propres aspirations profondes : on a d'autres choses importantes à faire ! De telle sorte que le quotidien apporte rarement de grandioses exaltations ; il est plutôt fait de petits bonheurs.

Le cinquième principe pour être heureux consiste à vivre une succession de petits bonheurs qui, en fin de compte, deviendront un grand bonheur. Cette idée est basée notamment sur la notion que le bonheur est éphémère. Soit. Le bonheur « extraordinaire » peut être constitué d'une suite de bonheurs éphémères. La solution pour les gens « ordinaires » est d'en augmenter la fréquence afin de vivre plusieurs bonheurs brefs qui, mis bout à bout, donneront un effet de constance et de bien-être durable.

Ces petits bonheurs se trouvent dans des plaisirs immédiats : savourer un mets délicieux, admirer le sourire d'un enfant, caresser un chat. Ils se trouvent également dans des activités de petite

et de plus grande envergure, à la mesure de nos talents : faire du *scrapbooking*, planifier un voyage, construire un meuble, etc.

On vit souvent de petits bonheurs sans les avoir provoqués intentionnellement. Comme le dit un vieux proverbe : « Le bonheur fuit celui qui le cherche. » Il n'apparaît pas par un simple claquement de doigts et ne se pointe pas au petit matin parce qu'on le désire très fort. On peut penser que, pour parvenir à un grand bonheur, il faut une forme d'assiduité qui vise à transformer chaque geste – pris un après l'autre – en un mode de vie intégré à nos habitudes. Il ne s'agit donc pas de « provoquer » le bonheur, mais de s'assurer que des moments agréables – et une multiplication de moments agréables – remplissent nos journées.

6. FAIRE PREUVE D'HUMILITÉ

Le bonheur n'est pas égoïste. Je l'ai rappelé au fil de ces pages, mais voilà, nous devons en prendre conscience *profondément*. L'un des secrets des gens heureux réside dans leur disposition à la gratitude. Or, cette gratitude, aussi mentionnée dans ce livre, ne va pas sans l'humilité, cette bête noire des temps modernes.

Le sixième principe du bonheur consiste donc à faire preuve d'humilité de manière à reconnaître et à apprécier ce qu'on possède déjà. Pour saisir l'importance de ce principe, mieux vaut dépasser la conception moralisatrice que l'on s'en fait et revenir à l'origine du terme « humilité ». Celui-ci dérive du latin *humus* qui signifie « poussière ». Au sujet de l'humilité – en se référant à Emmanuel Swedenborg, scientifique, théologien et philosophe suédois du XVIII^e siècle – Robert Emmons rappelle qu'à « sa manière paradoxale et indéfinissable, elle est une porte qui donne accès à la sagesse, mais cette porte est basse et nous devons nous pencher humblement pour entrer ». Une des façons de nous « pencher » est de prendre conscience de ce que nous recevons de la vie et, dans une moindre mesure, de ce que nous donnons aux autres. À l'opposé, il peut être pertinent de nous demander ce que nous causons comme ennui aux autres et de chercher à nous améliorer.

Devenir humble, à notre époque de matérialisme et de performance, c'est essentiellement apprécier « ce qu'on a » et « ce qu'on est ». C'est éviter de tomber dans le piège de désirer *tout* « ce qu'on n'a pas » ou de chercher à devenir *absolument* « ce qu'on n'est pas ». En ce sens, les plus sages savent reconnaître leurs limites.

Lorsque le fils de mon conjoint s'est marié, nous lui avons offert une carte de vœux de mariage humoristique qui énonçait une vérité que les couples apprennent tôt ou tard : « La réussite d'un mariage est de savoir dire que l'autre a raison ! » Ainsi, les gens les plus admirables – et les plus humbles – ne sont pas ceux qui croient avoir raison, mais ceux qui reconnaissent qu'ils ont encore des choses à apprendre.

Voici une anecdote à ce propos. Lorsque j'ai entrepris ma carrière de professeur, j'ai eu le privilège de côtoyer deux éminents collègues. L'un d'eux possédait une intelligence remarquable. Il avait accumulé des connaissances impressionnantes en psychologie et les enseignait de façon magistrale. Il avait un charisme incroyable, tellement que personne n'osait remettre en question ce qu'il affirmait ! Le deuxième était humble malgré son bagage incroyable de connaissances. Il possédait cette forme d'intelligence émotionnelle digne d'un homme d'expérience. Il admettait sans gêne ne pas posséder la science infuse et nous faisait nous sentir « quelqu'un de bien » à ses côtés. Lorsque je pense à devenir une meilleure personne, ce deuxième collègue m'inspire plus que le premier.

7. DONNER UN COUP DE MAIN À AUTRUI

On pense trop souvent qu'il faut avoir des dispositions prodigieuses pour atteindre le bonheur, qu'il s'agit d'un état privilégié réservé aux gens extraordinaires. Pourtant, il n'y a rien de plus commun que les gestes qui conduisent au sentiment durable que la vie vaut la peine d'être vécue. Il n'y a rien de plus banal qu'être humble, gentil et de tendre la main à l'autre. Ces comportements et ces attitudes apportent non seulement le bonheur, mais aussi

la santé. La bonne nouvelle, c'est qu'à partir du moment où nous mettons le pied hors du lit, la vie nous donne d'innombrables occasions de les manifester et, conséquemment, de vivre une vie saine.

Le septième principe est de contribuer au bien-être d'autrui en donnant un coup de main à un ami, en téléphonant à notre mère, en offrant un mot de bienvenue à un nouveau voisin, en dépannant un compagnon de travail. Rien d'extravagant n'est requis. Rien pour faire les « bonnes nouvelles » du journal régional!

Plus encore, une manière spéciale de provoquer de petits bonheurs chez les autres est de les surprendre. Comment? Il y a tant de façons de le faire! Nous pouvons offrir un présent inattendu, laisser notre occupation momentanément pour nous intéresser à ce qu'ils font, écrire un mot gentil et le laisser dans la boîte à lunch, faire une visite amicale surprise. Les gestes qui surprennent rendent plus heureux justement parce qu'on ne s'y attend pas.

Lorsque nous avons l'humeur à la maussaderie et à l'ennui, le fait d'aller donner du temps aux plus démunis est le remède le plus sûr contre la déprime. Je le recommande à mes clients. Quinze minutes par jour et nous serons heureux. C'est garanti! Multiplions ce nombre par deux ou trois et, paraît-il, notre vie sera transformée! Nous n'avons guère le temps, notre journée est déjà si chargée, pensons-nous. Si vous saviez comme il est pourtant bénéfique de nous oublier un peu et combien donner aux autres, par l'effet boomerang, permet de vivre mieux!

Ainsi, même si nous n'avons pas l'humeur à la bienveillance, essayons de la simuler... juste pour voir ses effets. Pour ce faire, on peut s'exercer à sourire aux gens qu'on croise dans la rue, s'intéresser à ce qui va bien, dire des paroles qui illuminent la vie, la nôtre et celle des autres. Comme ça, gratuitement! Fixons-nous un quota de minutes de « bonnes actions » chaque jour. Une journée compte 1440 minutes. Si nous donnons 15 minutes de notre temps par jour à des gens qui en ont besoin, il nous en reste 1425. Bien sûr, nous dormons le tiers de ce temps, mais il en reste

amplement pour dorloter notre propre personne et en donner aux autres.

8. PENSER À CEUX QUI SOUFFRENT

L'humilité, le don de soi ou le huitième principe, qui consiste à penser à ceux qui souffrent, ne constituent pas l'apologie d'une doctrine religieuse quelconque. C'est un truc de psychologue ! Plusieurs croient que le travail de psychologue est accablant parce que, quotidiennement, nous affrontons la souffrance humaine. Ils présumant à tort que le boulot le plus dur consiste à écouter les gens démoralisés et à tenter, tant bien que mal, de les aider à se sortir de leur malheur. Au contraire, ce boulot rappelle à quel point nous sommes chanceux de nous en tirer si bien. Il nous montre surtout à quel point les gens ont des richesses qu'ils ignorent. Ceux auprès de qui je bosse ont le cran de se relever des épreuves qu'ils vivent et ils réussissent. Ils m'enseignent la ténacité, la hardiesse. Ils m'apprennent à devenir une meilleure personne moi-même et à apprécier ma vie.

Le huitième principe consiste à penser avec bienveillance à la souffrance des autres pour rendre grâce à la vie de ne pas avoir subi ces mêmes coups du destin. Il en est de même si nous considérons les moments pénibles que nous avons jadis vécus et nous réjouissons – si tel est le cas – de ne plus en être là. En nous rappelant nos peurs d'enfance et nos erreurs d'adolescence – en nous efforçant de les dédramatiser –, nous pouvons mieux savourer le bonheur d'être exactement là où nous sommes, ni plus ni moins.

Je crois que chacun peut découvrir les bienfaits de « se prendre moins au sérieux » et de relativiser ses malheurs. Nous pouvons reconnaître nos difficultés et trouver des façons de mieux les tolérer. L'une de ces façons est de penser à ceux qui ont vécu un désespoir « plus grand que nature », à ceux qui vivent – à cet instant même – une douleur insoutenable. En manque d'idées ? Écoutons le bulletin des nouvelles internationales, rendons visite aux malades dans un hôpital, flânons une heure au centre-ville...

Il y a des gens qui, à la seconde même, connaissent un drame : la disparition d'un enfant, l'annonce d'un cancer généralisé, l'obligation de mendier ou de se prostituer, celle de vendre ses enfants ou ses organes, la monstruosité d'un génocide, la guerre, la torture. Pour des gens sur cette terre, les malheurs sont des Everest à côté de ce que je nommerais « nos ridicules petits désagréments quotidiens ». Et ceux d'entre nous qui vivent des tragédies, je sais qu'ils ont le courage et l'instinct d'utiliser leur « magie ordinaire » au service d'un avenir meilleur.

9. S'ENTOURER DE GENS QUI NOUS FONT DU BIEN

Il y a des gens qui, lorsque le téléphone sonne, préfèrent ne pas répondre au cas où l'appel viendrait d'un vendeur quelconque ou d'un voisin détestable. Ils ne se déplacent pas non plus pour voir qui cogne à la porte. D'autres privilégient un dossier à terminer à la fin d'une journée de travail au détriment d'une soirée entre amis. Ils s'isolent lorsque ça ne va pas ou qu'ils sont malades. Ils ne veulent pas « déranger » et demander de l'aide est pour eux un sacrilège. D'autres encore veulent travailler seuls parce qu'ils perdent moins de temps à discuter. Ils espèrent l'heure du dodo des enfants et comptent impatiemment les jours du calendrier estival avant la rentrée scolaire. En définitive, toutes ces personnes conçoivent la compagnie des autres comme un gaspillage de temps.

Je vais être honnête en reconnaissant que je les comprends. J'adore passer du temps en solo et j'éprouve fréquemment un malaise à demander un service. De plus, je l'admets avec regret, j'ai dû sacrifier de belles heures avec mon fils, ma famille et mes amis pour terminer tout un tas de tâches que je considère maintenant comme insignifiantes. S'il y a sûrement du bon à la solitude – que certains d'entre nous affectionnent particulièrement –, à l'autonomie et à l'indépendance que nous avons fièrement acquises, il y a aussi l'importance primordiale d'être en contact avec des gens.

Le neuvième principe consiste à s'entourer de gens significatifs, c'est-à-dire de gens qui nous font du bien. Ainsi, on peut être en relation, mais pas avec n'importe qui. Suivons l'exemple de nos aînés : choisissons « notre monde » ! Fréquentons les gens qui nous font rire et avec lesquels il est possible d'être nous-mêmes. Préférons ceux qui nous ressemblent et avec lesquels la « vie coule » naturellement. Laissons tomber ceux qui nous enjôlent mais dont l'esprit trop compliqué nous rend mal à l'aise. Gardons en tête l'idée selon laquelle le bonheur est contagieux, mais le malheur aussi. On peut « attraper » les attitudes positives des gens sereins comme on peut contracter les idées tordues des gens tourmentés. Il ne s'agit donc pas de fréquenter à tout prix des gens, mais de passer le plus de temps possible avec ceux qui nous apportent un plus grand bien-être.

Être en relation – une relation de qualité – préserve la santé mentale et permet d'éviter des drames humains regrettables. Des suggestions ? Prendre soin de nos enfants et profiter de leur présence pendant qu'ils sont encore avec nous. Aimer vraiment. Prendre l'initiative de revoir nos amis et tenter de bien nous entendre avec nos voisins. Briser l'isolement, le nôtre et celui des gens esseulés. Ne pas nous demander si nous « dérangeons ». « Déranger » les gens, quelques minutes sans plus, pour dire : « Je suis là, tu comptes pour moi. »

10. DEMEURER AUTHENTIQUE

Lors d'une conférence sur l'avenir de la psychologie positive, Mihaly Csikszentmihalyi – un sage homme à la barbe blanche qui ressemble au père Noël – rapporta une phrase d'un auteur dont je n'ai pas retenu le nom : « Nous devenons le genre de personne que nous sommes à l'intérieur de nous. » Nous n'y échappons pas. Nous avons beau laisser croire à un personnage meilleur que nous le sommes et hors de l'ordinaire, un jour ou l'autre, notre nature authentique apparaîtra et, comme un mensonge d'enfance, il nous semblera bien futile de l'avoir étouffée si farouchement.

À certains moments, j'ai suggéré dans ce livre d'avoir le courage d'affirmer notre potentiel ou celui plus difficile d'abandonner le projet de décrocher la lune. J'ai parlé de chercheurs qui nous invitaient à simuler la joie et, à d'autres occasions, à reconditionner positivement notre cerveau. Tant de choses écrites, tant de choses à garder en tête. *Parmi toutes ces choses, le dixième principe transcende tous les préceptes de ce livre, c'est de choisir d'être nous-mêmes, tout simplement.*

Cela signifie avoir le courage d'être qui nous sommes vraiment et de le montrer aux autres. Aimer ouvertement nos proches et les gens qui nous entourent. Exprimer nos émotions, tout bonnement, lorsqu'elles émergent. Choisir de vivre selon nos priorités. Aller jusqu'au bout de nos passions.

À la question « Pourquoi les gens ne sont-ils pas tous malades ? », Sydney Jourard répondait que ceux qui ne le sont que rarement sont ceux qui ont trouvé un genre de vie qui leur permet d'être eux-mêmes et de se révéler comme tels. Ces gens prêtent attention aux signaux internes qui leur disent que « tout ne tourne pas rond », que leur vie est terne ou frustrante, alors ils changent leur façon de se conduire envers eux-mêmes et les autres.

Ainsi, ce dixième principe nous invite à commencer dès maintenant à mettre au grand jour notre moi « tout court » en nous inspirant d'une chanson d'amour du chanteur québécois d'origine italienne Nicolas Ciccone. Soyons nous-mêmes... *sans faire peur ni semblant, sans condition ni règle... sans orage ni volcan, beau temps comme mauvais temps... sans virgule sans accent, sans détour ni serment, sans complexe ni gêne...*

Pour nous aider à être nous-mêmes, un exercice consiste à imaginer que nous avons enfin obtenu tout ce que nous désirions dans notre existence. Nous sommes à l'apothéose de notre carrière, nous avons gagné l'admiration de nos collègues et nous avons acquis la prospérité. Maintenant, nous pouvons nous reposer. Nous pouvons aussi choisir d'investir notre vie dans ce qui a vraiment une valeur à nos yeux. Que désirons-nous ?

Dans la même veine, lorsque j'ai une décision à prendre, mon ex-conjoint Eddy m'exhortait à imaginer les *30 dernières minutes de ma vie*. Il me demandait ce qui, à ce moment, m'aura véritablement rendue heureuse. Alors, je me rappelle les paroles de mon père qui avait consacré sa vie à s'enrichir. À l'aube de sa mort, il concédait que, malgré tout le temps et les efforts consacrés à accumuler un gros magot, cet argent ne l'accompagnerait pas dans sa tombe. Être heureux est toute la fortune dont nous avons besoin. Je réalise à mon tour que le bonheur est enraciné au plus profond de moi-même - loin des artifices et des illusions - et qu'il ne cherche qu'à être partagé.

CONCLUSION

Mon bonheur à moi

En terminant son ouvrage sur la gratitude, Robert Emmons écrit ceci : « Pour le meilleur ou pour le pire, les chercheurs en psychologie sont ce qu'ils étudient. [...] Les auteurs ne choisissent pas leur sujet, leur sujet les choisit¹⁷. » Il termine en déclarant qu'il ne trouvera jamais un sujet aussi satisfaisant et inspirant que celui auquel il a consacré sa carrière.

Je considère avoir un tel privilège. Quelle chance d'avoir eu une profession pour laquelle on me paie pour aider les gens à être heureux ! J'étais une psychologue qui prescrivait du bonheur. À titre de professeur, quelle veine d'avoir enseigné la psychologie positive, celle qui pose un regard sain sur l'humain ! Comme chercheur, quelle aubaine d'avoir eu sur ma table de chevet une pile d'ouvrages qui me rappelaient l'importance, dans ma propre vie, d'être heureuse. Quelle providence d'avoir écrit ces pages, et chaque jour, que cette activité me procure du bonheur !

Durant l'écriture de ce livre, j'ai forcément étudié le bonheur sur moi-même. J'étais le cobaye de mes expérimentations. Je me suis aperçue, entre autres, que le bonheur est fugitif. Les moments heureux durent quelques heures, quelques jours, quelques semaines, au plus. Lorsqu'ils s'échappent, je dois me recueillir. Alors, le bonheur revient comme un ami ne m'a jamais oubliée. Chaque jour, il me faut me

17. Robert Emmons, *Merci. Quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2007, p. 272-273.

rappeler les choses qui m'importent vraiment. Je dois visualiser les 30 minutes avant ma mort pour discerner l'essentiel du superficiel.

Voilà quelques mois, pour la première fois, j'ai ressenti un grand bonheur, un bonheur durable. Un état qui perdure et ne s'estompe pas même durant les moments les plus pénibles.

Comme un affront que je faisais à la vie, je réussissais à résister à l'appel du dérisoire. Je réussissais à centrer ma pensée sur des mots dont la réalité positive puissante me submergeait : liberté, renoncement, sérénité. Je visualisais des images qui me font un bien profond : le sourire de mon garçon, le câlin d'un ami, un magnifique lieu naturel.

Ces mots et ces images me conduisent à un endroit de mon esprit où les choses futiles – qui sont si importantes parfois – deviennent toutes relatives. J'ai besoin de m'y ramener à chaque instant. Puis de m'y ramener de nouveau chaque fois que je m'en éloigne. Une des façons d'y parvenir est d'avoir en tête les moments heureux de mon existence et les personnes qui me les procurent. Je suis foncièrement reconnaissante de les avoir dans ma vie.

Je pense à mon fils, Jérémi, mon trésor et mon plus grand bonheur. Parmi les belles qualités qu'il possède naturellement, il a cette capacité innée, qui m'impressionne tant, d'être complètement absorbé par l'instant présent. Son attention s'accroche au moment qui passe. Il savoure la vie mieux que je ne peux le faire. Il n'habite pas le passé ni le futur. Il est véritablement ici et maintenant. Il caresse délicatement son chaton de sa joue duveteuse. Ses yeux bienveillants et protecteurs couvrent l'animal comme une maman chatte. Son sourire est tellement vrai, tellement authentique. Il n'y a pas de musique aussi pétillante que lorsqu'il pouffe de rire avec ses copains. Lorsqu'il explose en larmes, il n'y a rien de plus touchant à mon cœur de mère. Si je devais ne garder qu'une seule vision lors de mon dernier soupir, ce serait le visage de mon enfant, de celui que j'aime le plus au monde et que j'aimerai toujours.

Je revois mon père à la veille de sa mort. Cela m'emplit d'une peine profonde et innommable, mais des moments auprès de lui, plus gais, me reviennent en tête. Alors qu'il pouvait encore se lever de son lit d'hôpital, il me demandait de pousser son fauteuil roulant le long du corridor de l'étage qu'il avait adopté depuis un bon moment. Un moment qui cherchait à s'éterniser. Il voulait s'enquérir de l'état des autres malades qui, eux, s'en sortaient. À chacun, il laissait un petit mot gentil, une tape dans le dos, une blague avec son humour qui ne manquait jamais de faire rire et de redonner de l'espoir. Lorsqu'il réclamait ma mère, dans ses yeux, l'attente était palpable, insoutenable. À la fin de sa vie, il avait, à l'égard de ma mère, un attachement aussi démesuré que celui d'un bébé naissant. Il l'attendait, sa « chérie », mais elle n'était pas pressée de le rejoindre.

Je songe à ma mère, qui était incroyablement en santé, au moment d'écrire la version initiale de ce livre. Avec ses 77 ans bien sonnés, elle régnait sur la quincaillerie familiale comme une reine sur son royaume. Elle était une reine « bonne » et appréciée de tous ses clients et employés. Ses amis et ses enfants l'adoraient. Je crois que sa mission sur terre était de faire du bien autour d'elle. À l'image de ces femmes qui se sont dévouées pour leurs enfants et parfois leur mari, elle était un modèle de bonté. Ma mère était aussi un modèle authentifié d'optimisme. Pourtant, on ne peut pas dire qu'elle « l'ait eu facile » dans son enfance. Elle n'a jamais connu sa propre mère, qui est décédée lorsqu'elle avait deux ans. Son père est mort lorsqu'elle avait 15 ans. Bien qu'elle n'ait pas eu de « modèle parental », elle est devenue la meilleure maman du monde ! Jamais l'absence d'une mère et d'un père dans son passé n'a été une excuse pour ne pas être heureuse aujourd'hui. Au contraire, elle a compris qu'un malheur peut être momentanément démoralisant, mais qu'il ne peut nous abattre totalement. Au-delà de ce mauvais moment à passer, tout est encore possible. Je lui dois tout. Je lui dois d'être qui je suis.

Je pense à ma sœur, Manon, et à mes frères, Benoit et Éric, qui seront toujours là, dans mon esprit, et à mes précieux amis. Je visualise les moments distrayants et parfois intenses à discuter, les soirées, les sorties, les randonnées, les week-ends de cam-ping, les voyages. Nous sommes là, côte à côte, et nous nous rassurons. Nous nous accueillons dans nos cœurs affectueux. Parfois, nous rions aux larmes et là, je suis au paradis ! Ce livre est aussi pour eux.

Je pense à Marilyn Houle, à Marilou Hamel et à Mélanie Marceau, cette perle qui nous a quittés. Par la patience qu'elles ont témoignée (elles ont épluché les écrits sur la psychologie positive), elles ont contribué à cet ouvrage. Je songe à chacun des étudiants de l'équipe de recherche qui a entrepris une démarche de longue haleine dans laquelle nous avons découvert des parcelles de cet univers captivant. Je pense aux étudiants et aux stagiaires de nos programmes qui ont tenu le coup, malgré le poids des modèles qu'on leur enseigne. En vérité, j'espère qu'ils sauront dépasser nos limites et qu'ils repousseront les barrières de nos absolus. Comme nos enfants, j'espère qu'ils bâtiront un monde à l'image de leurs aspirations et qu'ils se libéreront de nos chaînes.

Je pense à Josée Lamarre et à André Grégoire, codirecteurs du Centre de psychothérapie stratégique, deux formateurs authentiques qui m'ont initiée à la thérapie du « possible ». Sans oublier que, si je me suis intéressée à la psychologie positive, c'est la « faute » de Léandre Bouffard, qui me l'a fait connaître par son enthousiasme contagieux.

Enfin, je ne peux passer sous silence la gentillesse et les bons conseils de Pascale Mongeon, mon éditrice de l'époque, les bons mots de Sylvie Massariol, ma correctrice-révisure, ainsi que l'accompagnement dans l'aventure de l'équipe des Éditions de l'Homme, grâce à qui ce livre a été initialement publié.

Je me représente ces endroits de la nature qui m'ont ensorcelée, les moments d'extase vécus devant tant de beauté : sur le haut de montagnes à regarder le monde si vaste, les pieds dans le sable à observer le mouvement incessant des vagues turquoise, au milieu d'une forêt dense à m'extasier du chant des oiseaux camouflés derrière l'épais feuillage, sur le bord de rivières ou de lacs à sentir la paix qui me pénètre. Je me souviens des voyages qui m'ont conduite là où jamais je n'aurais cru possible d'être. Les gens sur cette terre qui ont percé mon cœur, tant ils sont beaux, tant ils sont bons.

J'habite ce moment de pur délice où j'écris ces lignes à l'idée que d'autres les liront et partiront sur le chemin de leur bonheur à conquérir. Je pense à ceux qui fermeront ce livre en se disant que la vie vaut la peine d'être vécue. À Philippe, à Marie, à Bernard, à Caroline, à Jérôme, à Frédérique, à Chantal, à Laura, à Bertrand, à Françoise, à Laurent, à Annie... à toi.

MÉDIAGRAPHIE

Livres

- ANDRÉ, C. *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2006.
- ARGYLE, M. *The Psychology of Happiness*, New York, Routledge, 2001.
- ASPINWALL, L. G. et U. M. STAUDINGER. *A Psychology of Human Strengths. Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, American Psychological Association, 2003.
- ATTALI, J. *Amours : histoire des relations entre les hommes et les femmes*, Paris, Fayard, 2007.
- BAUMGARDNER, S. R. et M. K. CROTHERS. *Positive Psychology*, New Jersey, Prentice Hall, 2009.
- BEN-SHAHAR, T. *Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*, New York, Mc Graw Hill, 2007 ; en français : *L'apprentissage du bonheur : principes, préceptes et rituels pour être heureux*, Paris, Éditions France Loisirs, 2008.
- BREHONY, K. *Comment vaincre les difficultés du quotidien : savoir traverser les heures sombres*, Gordes (France), Éditions du Relié, 2002.
- COUSINS, N. *Anatomy of an Illness*, New York, Norton, 1979.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. et I. S. CSIKSZENTMIHALYI. *A Life Worth Living : Contribution to Positive Psychology*, Oxford, Oxford University Press, 2006.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. *Finding Flow*, New York, Basic Books, 1997 ; en français : *Vivre : la psychologie du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 2004.

- CYRULNIK, B. *La trilogie de la résilience : Un merveilleux malheur, Les vilains petits canards, Le murmure des fantômes*, Paris, Odile Jacob, 2007.
- DE SHAZER, S. *Clés et solutions en thérapie brève*, Bruxelles, Satas, 1999.
 ————. *Explorer les solutions en thérapie brève*, Bruxelles, Satas, 2002.
- DIENER, E. et R. BISWAS-DIENER. *Happiness : Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Malden, Blackwell Publishing, 2008.
- DUNCAN, B. L. et S. D. MILLER. *Le client, héros de la thérapie*, Bruxelles, Satas, 2003.
- EASTERBROOK, G. *The Progress Paradox : How Life Gets Better While People Feel Worse*, New York, Random House, 2003.
- EMMONS, R. *Merci. Quand la gratitude change nos vies*, Paris, Belfond, 2007.
- ERICKSON, M. H. *Hypnotherapy*, New York, Irvington, 1979.
- PECTEAU, D. *L'effet placebo : le pouvoir de guérir*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2005.
- FRANKL, V. E. *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1993.
- FREDRICKSON, B. L. *Positivity*, New York, Crown, 2009.
- GOLEMAN, D. *L'intelligence émotionnelle*, Paris, Éditions J'ai lu, 2007.
- GOTTMAN, J. M. *Les couples heureux ont leurs secrets : les sept lois de la réussite*, Paris, J.-C. Lattès, 2000.
 ————. *What Predicts Divorce ? The Relationship Between Marital Process and Marital Outcomes*, Hillsdale (New Jersey), Lawrence Erlbaum, 1994.
- GOODWIN, D. K. *No Ordinary Time : Franklin and Eleanor Roosevelt : The Home Front in World War II*, New York, Touchstone, 1995.
- HAIDT, J. *The Happiness Hypothesis*, New York, Basic Books, 2006.
- HALEY, J. *Un thérapeute hors du commun : Milton H. Erickson*, Paris, Desclée de Brouwer, 1995.
- HONORÉ, C. *L'éloge de la lenteur : et si vous ralentissiez ?*, Paris, Marabout, 2005.
- JOURARD, S. *La transparence de soi : une vision de la psychologie humaniste*, Sainte-Foy (Québec), Les Éditions Saint-Yves, 1985.

- KABAT-ZINN, J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York, Delacourt, 1990.
- . *Où tu vas, tu es: apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes*, Paris, Éditions J'ai lu, 2008.
- KAHNEMAN, D., E. DIENER et N. SCHWARZ. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York, Russell Sage Foundation, 1999.
- KEYES, C. L. M. et J. HAIDT. *Flourishing: Positive Psychology and Life Well-Lived*, Washington, DC, American Psychological Association, 2003.
- LANGER, E. J. *Mindfulness*, Reading (Massachusetts), Addison-Wesley, 1989.
- LELORD, F. *Le voyage d'Hector ou la recherche du Bonheur*, Paris, Odile Jacob, 2004.
- LINLEY, P. A. et S. JOSEPH. *Positive Psychology in Practice*, Hoboken (New Jersey), Wiley, 2004.
- LOPEZ, S. J. et C. R. SNYDER. *Positive Psychological Assessment*, Washington, D.C., American Psychological Association, 2003.
- LYUBOMIRSKY, S. *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, New York, Penguin Press, 2008; en français: *Comment être heureux et le rester*, Paris, Flammarion, 2008.
- MASLOW, A. *Motivation and Personality*, New York, Harper, 1954; en français: *Devenir le meilleur de soi-même: besoins fondamentaux, motivation et personnalité*, Paris, Eyrolles, 2010.
- . *The Farther Reaches of Human Nature*, New York, Penguin Group, 1971; *Être humain: la nature humaine et sa plénitude*, Paris, Groupe Eyrolles, 2006.
- MILLER, S. D., B. L. DUNCAN et M. A. HUBBLE. (2001). *Pour en finir avec Babel: à la recherche d'un langage unificateur pour l'exercice de la psychothérapie*, Montréal, Edisem; Bruxelles, Satas, 2001.
- MYERS, D. G. *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-Being, and Enduring Personal Joy*, New York, Harper Paperbacks, 1993.

- NETTLE, D. *Happiness. The Science Behind your Smile*, Oxford, Oxford Press, 2005.
- NOREM, J. K. *The Positive Power of Negative Thinking. Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at your Peak*, New York, Basic Books, 2001.
- O'HANLON, B. H. et S. BEADLE. *Guide du thérapeute au pays du possible*, Bruxelles, Satas, 1997.
- PETERSON, C. *A Primer in Positive Psychology*, Oxford, Oxford Press, 2006.
- PETERSON, C. et M. E. P. SELIGMAN. *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*, Washington, DC/New York, APA/Oxford University Press, 2004.
- RICARD, M. *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil Éditions, 2003.
- ROGERS, C. *On Personal Power*, New York, Delacorte Press, 1977 ; en français : *Un manifeste personnaliste*, Paris, Bordas, 1979.
- SELIGMAN, M. E. P. *Learned Optimism*, New York, Knopf, 1990.
- . *What You Can Change and What You Can't*, New York, Knopf, 1994.
- . *Authentic Happiness*, New York, Free Press, 2002 ; en français : *Le bonheur authentique*, Varennes : Éditions ADA/Longueuil, Les Éditions Goélette, 2004.
- SNYDER, C. R. *Handbook of Hope*, London, Academic Press, 2000.
- SNYDER, C. R. et S. J. LOPEZ. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Humans Strengths*, Sage Publication, 2007.
- . *Handbook of Positive Psychology*, New York, Oxford University Press, 2002.
- SCHOPENHAUER, A. *L'art d'être heureux*, Paris, Seuil, 2001.
- TAYLOR, S. E. *Positive Illusions: Creative Self-Deceptions and the Healthy Mind*, New York, Basic Books, 1989.
- WHITE, M. et D. EPSTON. *Les moyens narratifs au service de la thérapie*, Bruxelles, Satas, 2003.

Sites Internet

Barbara Fredrickson et « *the positivity* » : www.unc.edu/peplab/barb_fredrickson_page.html

David Myers et la poursuite du bonheur : www.davidmyers.org/Brix?pageID=20

Edward Deci et Richard Ryan et l'autodétermination : www.psych.rochester.edu/SDT/publications/pub_well.html

Edward Diener et la recherche sur le bonheur : www.psych.uiuc.edu/ediener

John Gottman et le ratio de Gottman : www.gottman.com/research/about

Jon Kabat-Zinn et le *mindfulness* : www.umassmed.edu/behv-med/faculty/kabat-zinn.cfm

Julie Norem et le pessimisme défensif : www.defensivepessimism.com

La croissance post-traumatique : www.ptgi.unc.edu

Le bonheur : www.happier.com

Martin Seligman et le bonheur authentique : www.authentic-happiness.sa.upenn.edu

Mindfulness Center : www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

Positive Psychology Center : www.positivepsychology.org

Positive Psychology News Daily : www.pos-psych.com

Recherche mondiale sur le bien-être : www.worldvaluessurvey.org

Ruut Veenhoven et l'enquête mondiale sur le bien-être : www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Sonja Lyubomirsky et comment vivre heureux : www.faculty.ucr.edu/-sonja/index

The Nun's Study : www.mc.uky.edu/nunnet/

Invitation aux lecteurs

Au fil des pages de ce livre, vous avez pris conscience de vos manières particulières d'être heureux et avez visualisé les circonstances dans lesquelles vous avez vécu un bonheur authentique.

Je vous invite à me communiquer vos récits de bonheur et votre appréciation de ce livre sur mon site officiel :

luciemandeville.com

Je serai comblée de lire chacun de vos témoignages.

Au plaisir!

LUCIE MANDEVILLE

DE LA MÊME AUTEURE

**L'homme qui dialoguait avec la nature
À la découverte de l'immatérialité**

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. Lodjur, Jönköping, 2024

Le Fou. À la découverte du monde invisible

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. Lodjur, Jönköping, 2024
Le Jour, Montréal, 2018

Malade et... heureux ?

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. Löv, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2014

**Soyez heureux, sans effort, sans douleur,
sans vous casser la tête**

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. Löv, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2012

**Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires
La psychologie positive pour tous**

Les Éditions Lucie Mandeville, coll. Löv, Jönköping, 2024
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2010



**LA VRAIE LIBERTÉ... C'EST DE DONNER
CE QUE L'ON PEUT DONNER**

La vraie liberté commence quand on donne de « *milliards de manières, de petites manières sans éclat* », écrivait **David Foster Wallace**. Je vous propose de donner ce livre. Votre don sera une occasion de rencontrer l'autre et de le rendre heureux. Et mon livre voyagera... Peut-être fera-t-il le tour du monde!

luciemandeville.com

LES
ÉDITIONS *Lucie*
LUCIE
MANDEVILLE

DIRECTION ARTISTIQUE

Isabelle Nolet

PHOTOGRAPHIE

Denis Beaumont

Publication actuelle

© 2024, Les Éditions Lucie Mandeville

ISBN 978-91-989210-0-7

Publication initiale

© 2010, Les Éditions de l'Homme

ISBN 978-2-7619-2746-8

Pourquoi les gens heureux sont-ils en meilleure santé et vivent-ils plus longtemps? Sont-ils choyés par la génétique ou tout simplement plus chanceux que les autres ou est-ce une question d'attitudes? Ce livre apporte au lecteur des outils concrets pour accroître son bien-être au quotidien. Véritable antidote au pessimisme, Lucie Mandeville y explique comment cultiver le "bonheur des gens ordinaires". Dans un langage accessible, elle aborde le courant révolutionnaire de la psychologie positive, qui s'intéresse à ce qui va bien chez les gens autant qu'à leurs problèmes. Elle présente avec clarté les principales découvertes dans ce domaine, accompagnées d'anecdotes et d'exercices. Elle invite chacun à mettre de la magie dans son quotidien grâce à dix gestes d'une simplicité désarmante. L'abc du bonheur est maintenant à la portée de tous, à nous de le saisir !



Pendant 25 ans, **Lucie Mandeville** a enseigné au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke au Québec. Elle a été professeure titulaire et considérée comme l'une des principales références en psychologie positive dans la francophonie. Ayant travaillé à titre de psychologue auprès d'adultes et de couples, elle est maintenant conférencière et auteure. Elle a publié plusieurs livres à succès sur la psychologie positive et le bonheur, ainsi qu'un conte sur la physique quantique et les expériences de mort imminente, et sa nouvelle édition enrichie. Tous ses livres sont désormais proposés aux **Éditions Lucie Mandeville**.

Direction artistique : **Isabelle Nolet** • Photographie : **Denis Beaumont**

LES
ÉDITIONS
LUCIE
MANDEVILLE

luciemandeville.com