

L'art d'être heureux



Saphia Larabi

Chroniqueuse du bonheur à Radio Centre-Ville, Montréal
Chargée de gentillesse de la Fabrique Spinoza, Paris

L'art d'être heureux
Saphia Larabi

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Nationales du Québec, 2015

Bibliothèque et Archive Canada, 2015

ISBN : 978-2-9815039-0-9

©2015 Saphia Larabi

Ouvrage conçu pour être diffusé gratuitement sur le web. Pas d'utilisation commerciale. Partage dans les mêmes conditions.

© Tous droits réservés

à Alexandre Jost,

Fondateur de la Fabrique Spinoza, Délégué général

De qui je tiens tous les mots qui suivront ;

Pour sa joie de vivre et ses efforts pour répandre le bonheur.

Table des matières

Chapitre 1 : L'art d'être heureux	p 4
§ 1: Le choix du bonheur	p 9
§ 2: La science du bonheur	p 13
§ 3 : L'art d'être heureux : 12 happy habitudes	p 18
§ 4: La pratique du bonheur	p 53
Chapitre 3 : Happy références	p 58
Qui suis-je ?	p 64
La Fabrique Spinoza	p 65
Remerciements	p 68

L'art d'être heureux

L'art d'être heureux est une chronique sur le bonheur et les habitudes des gens heureux scientifiquement prouvées par les recherches en psychologie positive. En 5 minutes hebdomadaires, elle relève le défi de vous acheminer vers la version optimale de chacun. Diffusée sur radio Centre-ville de Montréal (102.3 FM) dans l'émission *Propos sur le bonheur* du début Novembre 2014 à fin Mars 2015.



Martin Seligman

Tal Ben Sahar

Sonja Lyubomirsky

Barbara Fredrickson

Shawn Achor

Mihaly Csikszentmihalyi

Charles Richard Snyder

Jacques Lecomte

Ellen Langer

Le bonheur, mais à tout prendre, qu'est-ce ?

Au début du siècle passé, dans ses *Propos sur le bonheur*, Alain nous dit : “il y a deux expériences l'une qui alourdit et l'autre qui allège” avant de conclure : “Il faudrait enseigner l'art d'être heureux”. Cette chronique est une tentative de réponse au voeu du philosophe sur la base des enseignements de la psychologie positive, la science du bonheur qui étudie la saveur de la vie. Elle rassemble une quinzaine de capsules délivrant trucs et astuces pour le bonheur ou plus précisément une combinaison de citations d'Alain, d'enseignements de psychologie positive et d'exercices pratiques pour accroître son bonheur. Découvrez les 12 étapes scientifiquement prouvées pour le bonheur et constatez qu'il suffit de petits changements pour vous rendre significativement plus heureux et réalisés. Chers amis, préparez-vous à prendre en charge votre bonheur.

un mythe ? un secret ?
 une science ? un rituel ? un choix ?
 un art ? un devoir ?
 un soin ?
 une responsabilité ?
 une pratique ?

Découvrez-le ainsi que les happy habitudes,
les 12 étapes scientifiquement prouvées pour le bonheur.

“Il faudrait enseigner l’art d’être heureux.”
Alain - Propos sur le bonheur

1 : Le **choix** du bonheur

Pourquoi choisir le bonheur ?

Réponse dans la chronique d’Alain : *Du devoir d’être heureux.*

2 : La **science** du bonheur

Qu’est ce que le bonheur ?

Qu’est ce que la psychologie positive ?

L’étude de ce qui fait que la vie vaut la peine d’être vécue.

Vers une version optimale de chacun.

De l’**art** d’être heureux

Que puis-je faire pour mon bonheur ?

Comment l’influer ? Comment en prendre la **responsabilité** ?

Le bonheur en 2 chiffres et 12 temps.

3 : Le **mythe** du bonheur et 2 chiffres préliminaires :

40 ; 21 (40% et 21 jours)

Vers l’instauration de **rituels** bénéfiques

**«Refais chaque jour
le serment d’être
heureux.»**

12 étapes scientifiquement prouvées pour le bonheur
(à partir des 12 stratégies de Sonja Lyubomirsky)

4 : Exprime de la **gratitude**

5 : Cultive l'**optimisme**

6 : **Eradique** ruminations et comparaisons sociales

7 : Pratique la **gentillesse**

8 : Nourris tes **relations sociales**

9 : Développe tes capacités d'**adaptation**

10 : Apprends à **pardonner**

11 : Développe l'**expérience optimale** du flow

12 : Savoure les **joies** de la vie

13 : Accomplis tes **buts**

14 : Pratique la **religion/spiritualité**

15 : Prends soin de ton **corps**

« Il faut apprendre à être heureux. On dit que le bonheur nous fuit toujours. Cela est vrai du bonheur reçu, parce qu'il n'y a point de bonheur reçu. Mais le bonheur que l'on se fait ne trompe point. C'est apprendre, et l'on apprend toujours. Plus on sait, et plus on est capable d'apprendre » - Alain, 1910

16 : La **pratique** du bonheur, pour un bonheur durable

Comment en prendre **soin** ?

Contre les risques de l'habitude hédonique, une pratique quotidienne

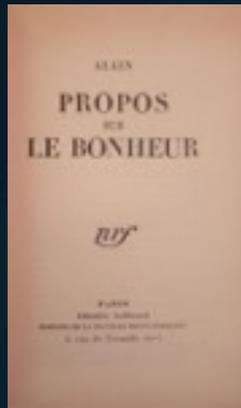
L'art du bonheur : **L'happy habitude !**

#17 : Propos conclusifs : Voeux d'Alain

Une cure de bonne humeur pour un Art d'être heureux

*“Un changement intentionnel d'attitude peut considérablement augmenter notre seuil de bonheur autant sinon plus qu'un changement de condition de vie”;
«Agis comme une personne heureuse et tu le deviendras». - Sonja Lyubomirsky , 2008*

Références principales



Jardin du philosophe. On y cueillera des fruits mûris sur le tronc de la sagesse commune et dorés à cette autre lumière des idées. Ils en reprennent leur saveur d'origine, qui est le goût de l'existence. Saveur oubliée en nos pensées ; car on voudrait s'assurer que l'existence est bonne et on ne le peut ; on en déçoit donc l'espérance par précaution, prononçant qu'elle est mauvaise. De là s'étend l'empire de l'imagination dérégulée, en quoi Alain, se confiant à la sagesse du corps, restaure la souveraineté claire de l'homme heureux et qui n'attend pas pour l'être, ici et non ailleurs, que l'événement lui donne raison, acteur enfin et non spectateur de soi-même. **Propos sur le bonheur** rassemble les chroniques rédigées à partir de 1907 par **Alain**, de son vrai nom Emile Chartier (1866-1951). Ce professeur de philosophie du lycée Henri-IV fut, en son temps et pour des générations d'élèves, un maître par qui se figura l'indépendance de la pensée.



Sonja Lyubomirsky, professeure à l'université de Californie, Riverside où elle dirige le département de psychologie positive, est diplômée des universités d'Harvard et de Stanford. Ses travaux ont été honorés par de nombreux prix et subventions dont celles de la fondation Templeton et l'Institut national de la santé mentale. Son livre «*the how of happiness*» a été traduit en 22 langues. L'auteure s'intéresse aux pensées et comportements qui caractérisent les gens qui sont naturellement heureux : les «**happy habits**», heureuses habitudes qui peuvent être nourries, acquises, enseignées. Elle propose des tests et 12 stratégies gagnantes pour chacun. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press, 2008. *Comment être heureux et le rester : une approche scientifiquement prouvée*, édition Flammarion, 2008; également, éditions Marabout, 2103.



Tal Ben Sahar docteur en psychologie et philosophie enseigne au Centre interdisciplinaire de Herzliya en Israël. Il a enseigné la psychologie positive à Harvard, cours le plus suivi de l'histoire de l'université. 20% des étudiants sont passés par son cours, 99% le recommandent et 23% disent qu'il a changé leur vie. Le célèbre professeur présente l'essentiel de son enseignement pour trouver le bonheur et accéder à une vie plus harmonieuse dans *Apprendre à être heureux, cahier d'exercices et de recettes*. Des exercices ludiques, surprenants et bienfaisants qui invitent à la «**Réfl'Action**», mélange de réflexion et d'action. *Even happier A gratitude journal for daily joy and lasting fulfillment*, Mc Graw-Hill, New York, 2007 ; *Apprendre à être heureux, cahier d'exercices et de recettes*, Poket, 2012. Egalement, *L'apprentissage du bonheur* (2008).

Le choix du bonheur



"Le bonheur n'est pas quelque chose qui arrive à l'improviste; il n'est pas le résultat de la chance; il ne s'achète pas et ne se commande pas; il ne dépend pas des conditions externes, mais plutôt de la façon dont elles sont interprétées. Le bonheur est une condition qui doit être préparée, cultivée et protégée par chacun. Les gens capables de maîtriser leur expérience deviendront capable de déterminer la qualité de leur vie et de s'approcher aussi près que possible de ce qu'on appelle être heureux. »

Mihaly Csikszentmihalyi

Vivre : la psychologie du bonheur, 1990

Elu penseur de l'année en 2000

Le choix du bonheur et du devoir d'être heureux

CHRONIQUE I

« *Il est impossible d'être heureux si l'on ne veut pas l'être. Il faut donc vouloir son bonheur et le faire* » - Alain, *Propos sur le bonheur*



«**Il n'est pas difficile d'être malheureux** ou mécontent ; il suffit de s'asseoir, comme fait un prince qui attend qu'on l'amuse ; ce regard qui guette et pèse le bonheur comme une denrée jette sur toutes choses la couleur de l'ennui (...) Je fuis. L'expérience m'a fait voir assez que l'on ne peut distraire ceux qui s'ennuient d'eux-mêmes.

Au contraire, **le bonheur** est beau à voir ; **c'est le plus beau spectacle**. Quoi de plus beau qu'un enfant ? Mais aussi il se met tout à ses jeux ; il n'attend pas que l'on joue pour lui. Il est vrai que l'enfant boudeur nous offre aussi l'autre visage, celui qui refuse toute joie mais chacun a pu connaître de grands enfants qui n'ont point cessé de bouder. Que leurs raisons soient fortes, je le sais ; **il est toujours difficile d'être heureux** ; c'est un combat contre beaucoup d'évènements et contre beaucoup d'hommes ; il se peut que l'on y soit vaincu ; il y a sans aucun doute des événements insurmontables et des malheurs ; mais c'est le devoir le plus clair peut-être de ne point se dire vaincu avant d'avoir lutté de toutes ses forces. Et surtout, ce qui me paraît évident, c'est qu'**il est impossible que l'on soit heureux si l'on ne veut pas l'être ; il faut donc vouloir son bonheur et le faire.**

Ce que l'on n'a point assez dit, c'est que **c'est un devoir aussi envers les autres que d'être heureux**. On dit bien qu'il n'y a d'aimé que celui qui est heureux ; mais on oublie que cette récompense est juste et méritée ; car le malheur, l'ennui

et le désespoir sont dans l'air que nous respirons tous ; aussi nous devons reconnaissance et couronne d'athlète à ceux qui digèrent les miasmes, et purifient en quelque sorte la commune vie par leur énergique exemple. Aussi n'y a-t-il rien de plus profond dans l'amour que le serment d'être heureux (...) Tout homme et toute femme devraient penser continuellement à ceci que **le bonheur, j'entends celui que l'on conquiert pour soi, est l'offrande la plus belle et la plus généreuse.**

J'irais même jusqu'à proposer quelque couronne civique pour **récompenser** les hommes qui auraient pris le parti d'être heureux. Car, selon mon opinion, tous ces cadavres, et toutes ces ruines, et ces folles dépenses, et ces offensives de précaution, sont l'œuvre d'hommes qui n'ont jamais su être heureux et qui ne peuvent supporter ceux qui essaient de l'être. (...) Quand je reconnais quelque gnome qui annonce les guerres et les prépare, je n'examine jamais ses raisons, étant assez instruit sur ces malfaisants génies qui ne peuvent supporter que l'on soit tranquille.

On devrait bien enseigner aux enfants l'art d'être heureux».

«Le premier pas vers le changement est la prise de conscience. Le second est l'acceptation»

Nathaniel Branden

«Tu es seulement responsable de ce que tu peux changer. Ton attitude est la seule chose que tu peux changer et c'est là toute ta responsabilité»

Auteur inconnu

La science du bonheur



La science du bonheur ou la rencontre avec la psychologie positive

CHRONIQUE 2

« Quelle chose merveilleuse serait la société des hommes, si chacun mettait du bois au feu au lieu de pleurnicher sur des cendres ! (...) Il y a deux expériences, l'une qui alourdit et l'autre qui allège (...) Refais chaque jour le serment d'être heureux. » - Alain



Combien d'entre vous se sont demandés en quoi consiste leur bonheur ? Comment il fonctionne, le construire, l'amplifier ? Je suis heureuse de vous répondre que de nombreux experts s'y sont consacrés et qu'il existe nombres d'études et d'expériences scientifiquement prouvées qui feront l'objet de cette chronique. N'en déplaise donc à Dormeur et Grincheux, le bonheur est un sujet sérieux et l'art d'être heureux s'enseigne et s'acquiert.

Bien sûr, il est des blessures dont on ne guérit pas, des deuils difficiles. Mais la lumière est encore là. « *Refaire chaque jour le serment d'être heureux* » nous dit Alain. C'est sur quoi se concentre la psychologie positive. Mettre le cap sur le bonheur. Ne pas nier le drame, la pathologie et le bien fondé de la psychologie. Pas plus promouvoir la pensée positive et ses injections d'auto-affirmation. Mais plutôt une réorientation, une concentration de son énergie sur ce qui fonctionne. Imaginons, comme Alain nous y invite, que l'on mette du bois au feu plutôt que de pleurer sur les cendres ?

Et si le bonheur finalement n'était qu'une affaire de choix ? Choisir là où l'on décide de porter son attention et son énergie... Si on choisissait de se concentrer sur nos forces plutôt que nos faiblesses humaines ? De ne plus seulement arrêter les mauvaises choses mais faire fructifier les bonnes ? Et si on mettait autant d'énergie à comprendre et construire les bonnes choses qu'à réparer les mauvaises ? Le bonheur ne se réduit pas à l'absence de malheur. Le bonheur est, nous dit Martin

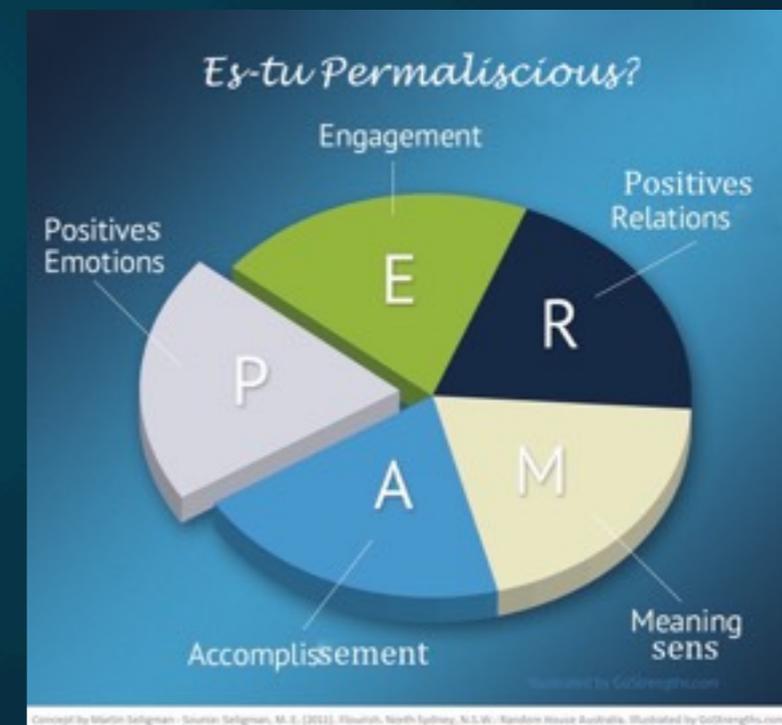
Seligman, une combinaison de la vie agréable, engagée et pleine de sens. Et si on décidait, là maintenant à l'antenne, tous ensemble, de construire la version améliorée de chacun ? Ce n'est pas hors de portée. Les chroniques suivantes vous donneront des outils pratiques et efficaces pour y parvenir. C'est une promesse scientifiquement prouvée et testée par moi-même.

Qu'est ce donc que le bonheur ? à quoi le relier ? Martin Seligman* (professeur à l'université de Pennsylvanie, considéré comme le père de la psychologie positive), s'intéresse à connaître ce qui fonctionne et comment accroître le niveau de bien-être de la majorité des gens : Identifier, comprendre et construire les facteurs qui permettent à des individus et des sociétés de prospérer. Il s'est lancé le passionnant défi pour 2051 d'obtenir 51% d'humains épanouis grâce à ses recherches. Selon sa théorie du bien-être (désigné sous l'acronyme PERMA), le bonheur se compose de l'expérience d'émotions Positives, d'Engagement, de ses Relations, du sens que l'on donne à sa vie (en anglais Meaning) et de Réalisation, c'est-à-dire de l'Accomplissement d'objectifs, aussi minimes soit-ils.

Cette semaine, je vous **invite** à vous interroger sur ce qui vous rend heureux, la nature de votre bonheur, le plus précisément possible. Imaginez-vous dans 10 ans dans une version idéale de vous-même. Imaginez que tout ce pour quoi vous avez travaillé ait porté ses fruits, que vous avez atteint vos buts et

vos rêves. Imaginez-vous ayant réalisé votre meilleur potentiel. Imprégnez-vous en pendant 10 minutes. Ensuite, créer : une lettre, un poème, un dessin, un collage peu importe mais matérialiser un peu de ce bonheur éprouvé.

C'était Saphia dans L'art d'être heureux et je vous **souhaite** l'audace de réorienter votre vie.



«Le secret du bonheur est de compter ses bénédictions pendant que les autres additionnent leurs soucis.»

- William Pen

«Le bonheur de ta vie dépend de la qualité de tes pensées.»

- Marc Aurèle

Découvrir et compter ses forces :

La psychologie positive offre un manuel parallèle à celui de diagnostique et statistique des troubles mentaux, constitué des forces de caractères et des vertus identifiant les traits psychologiques positifs de l'être humain.

Leurs auteurs (Martin Seligman et Christopher Peterson, 2003) identifient 24 forces de caractères, regroupées en 6 vertus. 24 ressources à développer en conséquence de ses choix : identifier celles qui nous définissent le mieux et choisir de les appliquer.



Quelles forces vous définissent le mieux ?

Découvrez-le en faisant le test : <http://www.viacharacter.org/Survey/Account/Register>

- 1. Sagesse et connaissance**
 - Créativité
 - Curiosité
 - Ouverture d'esprit
 - Amour de l'apprentissage
 - Perspective et sagesse
- 2. Courage**
 - Bravoure
 - Persévérance
 - Intégrité
 - Vitalité
- 3. Humanité**
 - Amour
 - Gentillesse
 - Intelligence sociale
- 4. Justice**
 - Citoyenneté
 - Équité
 - Leadership
- 5. Tempérance**
 - Clémence
 - Humilité et modestie
 - Prudence
 - Contrôle de soi
- 6. Transcendance**
 - Appréciation du beau
 - Gratitude
 - Espoir
 - Humour
 - Spiritualité

« Au fond de chacun de nous, il existe bien plus de possibilités que celles que nous avons eu l'occasion d'explorer jusqu'à présent. Si nous ne créons pas l'environnement favorable au développement de notre potentiel, nous ne saurons jamais ce qui se cache en nous ».

Muhammed YUNUS,

Economiste, Prix Nobel de la Paix en 2006

«Vers un monde sans pauvreté», 1997

L'art d'être heureux

Le bonheur en 2 chiffres et 12 temps



Le mythe du bonheur et 2 chiffres préliminaires

CHRONIQUE 3 : LE BONHEUR EN 2 CHIFFRES

« Il y a plus de volonté que l'on croit dans le bonheur » ; « L'effort que l'on fait pour être heureux n'est jamais perdu » - Alain



Après s'être intéressé à qu'est ce que le bonheur pour vous, je vous propose de vous interroger sur **comment le prendre en charge ?** Comment puis-je influencer efficacement sur mon bonheur ?

Si l'on parle de « mythe du bonheur » c'est que beaucoup d'illusions l'entourent. Nous tenons tous, bien minutieusement, des registres de « je serai heureux quand... ». Quand j'aurais un travail, un couple, un bébé, un million en banque... Quand ? Qu'importe l'objet il n'a qu'une fin : reporter le bonheur à demain. Ces croyances limitantes, je veux les remplacer aujourd'hui par 2 chiffres puissants.

Le premier, 40 : **40 %** c'est la part de bonheur qu'il est en notre pouvoir de changer, quels que soient notre héritage génétique et les circonstances de notre vie. Croyez-en **Sonja Lyubomirsky** * professeure à l'université de Californie où elle dirige le département de psychologie positive après plus de 18 ans de recherches. Celle-ci nous révèle que le bonheur est déterminé à **50%** des prédispositions génétiques et **10%** seulement des conditions de vie (lieu de vie, travail, situation matrimoniale...). Les 40% restant, c'est un cadeau : votre marge de manœuvre. Vous avez la capacité réelle de modifier votre niveau de bonheur de manière durable et efficace via des pensées, comportements, ou activités volontaires.

Le second, **21** : c'est le nombre de jours requis pour développer une habitude qu'il s'agisse de l'abandonner ou de s'y abonner. Constatée dans les années 60 au cours du suivi post opératoire de ses patients*, cette théorie a été réaffirmée par l'expérience de la NASA* consistant dans le port de lunettes inversées modifiant les repères dans l'espace. Même constat : Il faut environ 21 jours pour que le cerveau humain intègre une nouvelle habitude.

Il est donc possible de mettre en place des stratégies bénéfiques pour accroître son seuil de bonheur et d'en faire son nouveau mode de vie. Alain le disait déjà : « *il y a plus de volonté que l'on croit dans le bonheur* » et « *l'effort que l'on fait pour être heureux n'est jamais perdu* ».

Cette semaine, je vous invite à réfléchir sur ces deux chiffres et à instaurer votre happy habitude, créer votre propre **rituel** * : définir un comportement précis, inscrire sa mise en pratique dans son agenda à des moments bien définis et l'accomplir. Pour que cela fonctionne nous dit la recherche, il faut des valeurs personnelles importantes pour motiver son accomplissement. Décidez d'apporter cette importance au bonheur et créez votre propre rituel. Mesdames et Messieurs, faites votre choix. Un seul rituel par jour et choisissez des paliers plutôt qu'un changement trop radical. Quand celui-ci sera intégré, vous pourrez en ajouter d'autres et vous laissez inspirés par

les 12 activités stimulantes du bonheur qui seront l'objet des prochaines capsules.

C'était Saphia dans L'art d'être heureux et je vous **souhaite** de multiples happy habitudes.

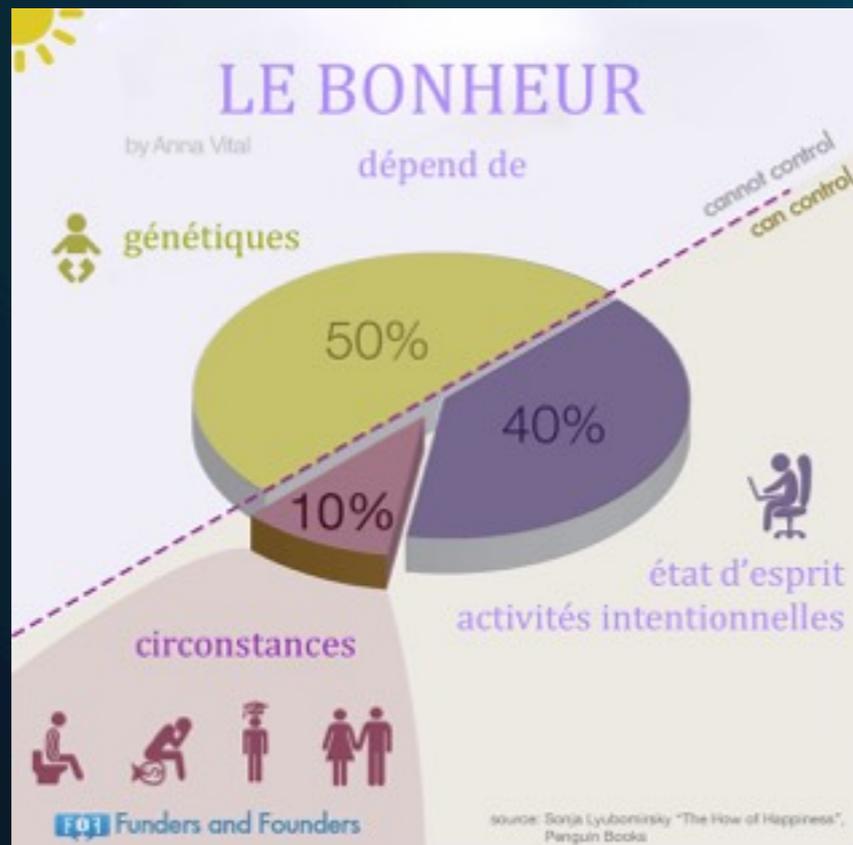
«Une personne heureuse n'est pas une personne dans un certain ensemble de circonstances, mais plutôt une personne avec un certain ensemble d'attitudes.»

Hugh Downs

«Tu es seulement responsable de ce que tu peux changer. Ton attitude est la seule chose que tu peux changer et c'est là toute ta responsabilité.»

Auteur inconnu

«Le bonheur, dans un sens, peut être comparé à la santé qui est aussi déterminée par nos gènes, l'environnement autour de nous et nos comportements de vie». - Ruut Veenhoven, 2009, *Een leven lang happy*.



12 Choses que les gens heureux font différemment

#1 : Exprimer la gratitude

#2 : Cultiver l'optimisme

#3 : Chasser les ruminations et comparaisons sociales

#4 : Pratiquer des actes de gentillesse

#5 : Nourrir les relations sociales

#6 : Développer des stratégies d'adaptation

#7 : Apprendre à pardonner

#8 : Augmenter les expériences optimales

#9 Savourer les joies de la vie

#10 : Accomplir ses buts

#11 : Pratiquer la spiritualité

#12 : Prendre soin de son corps

Happy habitudes !

Exprime de la gratitude

CHRONIQUE 4; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 1°

« Si vous allez quêter la joie, faites provision de joie. Remercier avant d'avoir reçu » ; « C'est surtout par temps de pluie que l'on veut des visages gais. Donc, bonne figure à mauvais temps. » - Alain



Cette semaine, ma chronique L'art d'être heureux s'ouvre avec ma première capsule sur les 12 étapes du bonheur scientifiquement prouvées*. Les recherches en psychologie positive nous invitent à procéder à de petits ajustements pour nous rendre considérablement plus heureux. Alors, comment ?

Selon vous, quel **facteur est le plus puissant** pour influencer votre bonheur ? C'est gratuit, c'est facile et c'est garanti. Le point G du bonheur qui commence par un G c'est... la gratitude. La clé de ton bonheur réside en combien reconnaissant tu es capable de te montrer.

Exprimer sa gratitude ce n'est **pas seulement dire merci**, pas une somme de merci mécanique. C'est un tour étourdissant, comme la valse en trois temps : Constater l'autre en face de soi; accueillir son offrande quelle qu'elle soit et en considérer son coup; ensuite seulement, ainsi animé du sentiment, exprimer sa reconnaissance.

Dire merci. Exprimer sa gratitude pour le cadeau qu'est ce jour. Une attitude de gratitude qui permet de vivre ce qui se présente au lieu de se fixer sur ses manques. C'est une idée fausse communément admise de croire que l'on a besoin d'un fait héroïque pour célébrer sa vie. D'un exploit à récompenser pour être satisfait de soi. « Remercier avant d'avoir reçu »

nous dit **Alain**. C'est maintenant, en partant de là où vous en êtes et avec ce que vous avez qu'il faut célébrer sa vie. Dire merci, c'est finalement cela, **une attitude qui célèbre la vie**.

Les recherches l'affirment : les **bienfaits** de la gratitude sont multiples et alimentent un cercle vertueux. Le simple fait de consacrer 2 minutes par jour à se dire « je suis reconnaissant d'être en vie » a des conséquences insoupçonnées au niveau physique, psychologique et relationnel. Tel est le constat de l'étude d'**Emmons et McCullough*** où les personnes exprimant leur reconnaissance, se sont révélées plus satisfaites de leur vie, plus énergiques et plus optimistes envers l'avenir. Elles ont également de meilleures relations sociales, sont plus enclines à apporter leur soutien et à pardonner. Plus surprenant encore, elles sont en meilleure santé et vivent plus longtemps! En tant de crise également, la gratitude, construit une sorte de système immunitaire psychologique (nous dit le psychologue). Autant d'effets, scientifiquement prouvés. Alors, comment fait-on?

La gratitude a besoin de pratique parce qu'elle ne vient pas naturellement. Accordez-vous le droit d'être heureux et **exercez-vous**.

Si vous remarquez davantage le négatif que le positif, efforcez vous à la pensée du « **mais** » positifs : à chaque évènement

négatif relevé dans votre journée, relevez-en 3 de positifs (3, parce que c'est le ratio établi pour faire basculer les émotions*).).

De manière générale, un moyen efficace : tenir **un journal** de gratitude pour y relever ces précieux moments, situations, goût, sensations... Notez-en 3 quotidiennement, avant de se coucher, pendant 3 semaines et vous obtiendrez une progression considérable de votre bonheur. Aucune limite d'âge* grâce à la simple question « qu'est-ce qui t'as fait plaisir aujourd'hui ? ». Le seul impératif est de rester vigilant. Ne pas le faire machinalement mais être précis afin de ranimer sensations et émotions. « *3 kifs par jour* » pour le dire comme Florence Servan Schreiber.

Pour les plus audacieux, écrivez **une lettre** de gratitude à une personne qui a été importante dans votre vie et envoyez-lui, appelez-la ou mieux, allez lui rendre **visite** pour la lui lire. L'effet sera décuplé.

Exercez-vous au pouvoir de la gratitude. C'était Saphia dans L'art d'être heureux et pour votre lecture, je vous dis **merci**.

« La gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus, c'est la mère de toutes les autres. »

Cicéron

Cultive l'optimisme

CHRONIQUE 5; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 2°

« *Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté. Tout homme qui se laisse aller est triste...* » ; « *L'on voit très bien par là que l'optimisme veut un serment. Quelque étrange que cela paraisse d'abord, il faut jurer d'être heureux.* » - Alain



Cette semaine dans L'art d'être heureux, je vous présente le second levier du bonheur scientifiquement prouvé par les recherches en psychologie positive.

En première année les enfants peuvent avoir du mal à distinguer le J du G. Adulte il faudrait se rappeler la leçon. Le « J » joue la joie quand le « G » grogne. Une petite histoire : Joyeux et Grognon sont au café... Le café se renverse et les tache. Joyeux se dit que c'est un accident, un nuage qui passe, fait une blague et entreprend de se nettoyer. Grognon se dit que toute sa vie est une tâche, que c'est sa faute et que ça ne changera jamais. Imaginons qu'on leur offre le dessert du jour. Joyeux remercie et se réjouit. Grognon se dit que c'est seulement pour se faire excuser et que cela n'enlève rien à sa tâche. Qui selon vous se sent le mieux ?

Selon Barbara Fredrickson, directrice de recherche sur les émotions positives à l'Université de Michigan, le simple fait de pouvoir éprouver des émotions positives représente un **avantage** considérable. Cela permet de se sentir bien*, (ce qui est d'autant plus important lorsque l'on sait qu'il faut trois émotions positives pour compenser une émotion négative). Egalement, de renforcer les relations sociales. Surtout, d'augmenter les capacités d'imagination. Un état d'esprit positif améliore les capacités cognitives et stimule la créativité. L'attitude optimiste permet ainsi d'inventer de nouvelles solutions et donc de mieux résister aux intempéries de

l'existence, mieux rebondir après l'échec. Une expérience au sein de la Metropolitan Life (société d'assurance) a mis au jour que les optimistes étaient plus persévérants et qu'ils effectuaient 20% de vente de plus que les autres. Alors Joyeux ou Grognon ? La bonne nouvelle, c'est qu'on peut changer de camp.

Alain nous dit « *le pessimiste est d'humeur et l'optimiste est de volonté* ». La pensée négative est une pensée par défaut de notre cerveau. Il faut s'entraîner, cultiver l'optimisme pour prendre les bons cotés des malheurs de la vie, changer ses modes d'explication et devenir un « *dénicheur d'avantages** ».

Pour s'entraîner à désapprendre le pessimisme et se reprogrammer optimiste, essayez **la perspective en trois temps** ✨: examinez, le plus précisément possible, le scénario « catastrophe » où tout tourne au pire, le scénario « Disneyland » où tout est parfait, et revenez sur terre pour préciser le scénario le plus vraisemblable. Au lieu de vous laissez submergés par vos pensées, débusquez-les et soumettez les à l'interrogatoire. Demandez-vous : est que c'est réaliste ? Quelles autres explications existe-t-il ? Ai-je intérêt à dramatiser ou à y penser maintenant ? La plupart des choses pour lesquelles on s'inquiète ne se réalisent jamais. Cultiver l'optimisme, c'est s'autoriser à envisager une tournure positive et agir en ce sens. Plus vous pratiquerez des pensées

positives et plus cela deviendra naturel. Une happy habitude qui augmentera votre bonheur.

C'était Saphia dans l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de découvrir votre potentiel optimiste.

Tableau 1. — Caractérisation de l'optimisme et du pessimisme en fonction des explications apportées aux événements positifs et négatifs (inspiré de Seligman, 1994).

	Styles explicatifs			
	Pessimiste		Optimiste	
	Échec	Succès	Échec	Succès
Lieu de causalité	Interne (personnalisation)	Externe (extériorisation)	Externe (extériorisation)	Interne (personnalisation)
Stabilité	Stable (permanence)	Instable (transitoire)	Instable (transitoire)	Stable (permanence)
Globalité	Global (général)	Spécifique (particulier)	Spécifique (particulier)	Global (général)

« *Pour le pessimiste toute occasion est un piège, pour l'optimiste tout piège est une occasion.* »

Winston Churchill

Eradique ruminations et comparaisons sociales

CHRONIQUE 6; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 3°

« Un homme n'a guère d'autres ennuis que lui-même. Il est toujours à lui même son plus grand ennemi, par ses faux jugements, et par les discours déprimants qu'il se tient à lui même » ; « Il y a pourtant assez de maux réels ; cela n'empêche pas que les gens y ajoutent, par une sorte d'entraînement de l'imagination » - Alain



Cette semaine dans l'Art d'être heureux, intéressons-nous au 3ème levier du bonheur. Le seul levier qui soit exprimé de manière négative, c'est-à-dire abandonner une mauvaise habitude qui mine votre potentiel bonheur. Qu'est-ce donc?

Une petite expérience* (Morse & Gergen, 1970) : Mr Correct est dans une salle et prépare un examen. Entre Mr Bof, mal rasé, démarche molle et peu motivé. Au tour de Mr Top, parfait costume parfaite élocution, séduisant et sûr de lui. Que pensez-vous qu'il advienne ? L'étude relève qu'en présence de ces opposants, Mr Correct change le jugement qu'il a de lui même. En effet, l'estime de soi des sujets qui remplissaient le questionnaire diminuait en présence d'une personne perçue comme désirable (Mr Top) et augmentait en présence d'une personne perçue comme peu désirable (Mr Bof). Conformément à la théorie de comparaison sociale*, l'estime de soi est donc fortement influencée par le contexte et nos comparaisons à autrui.

Aussi, cessons les **comparaisons sociales**. Il y aura toujours quelqu'un de plus riche, plus attrayant, plus réussi... mais entre être envieux et être heureux, un choix s'impose. Les études relèvent que les gens heureux se réjouissent du succès des autres et compatissent à leurs échecs. Il n'y a rien à gagner au jeu de comparaison sociale. Ne pas chercher le meilleur en l'autre, mais l'unique en soi. Si une comparaison existe c'est uniquement celle-la qui vise à progresser : se com-

parer à ce que nous étions hier. Demandez-vous: «Est-ce que j'ai progressé dans mes compétences ? Est-ce que j'ai l'impression de devenir une meilleure personne ?

Alain nous dit : « *Un homme n'a guère d'autres ennuis que lui-même. Il est toujours à lui même son plus grand ennemi, par ses faux jugements, et par les discours déprimants qu'il se tient à lui même* ». Osez vous acheminer vers la version optimale de vous-même.

Une autre mauvaise habitude à pister et éliminer : **la rumination**. Nombreux sont ceux qui pensent qu'à force de se concentrer sur un problème on en vient à bout et la solution jaillit. Rien n'est moins vrai et les études relèvent que trop penser soutient et nourrit la tristesse. La pensée a ses limites et l'action est salvatrice. **Alain** le dit joliment : « *Comment expliquer qu'un pianiste, qui croit mourir de peur en entrant sur la scène, soit immédiatement guéri dès qu'il joue ? Ce n'est point la pensée qui nous délivre des passions mais c'est plutôt l'action qui nous délivre* ».

Comment faire pour briser le cercle vicieux de la rumination ?

Trois appuis :

- **La distraction** : quand vous êtes préoccupés ou pensez en boucle, choisissez de faire quelque chose d'autre afin de transformer votre état; devenir curieux, amusé, ou fier;

- **La perspective** : élargissez la perception de votre préoccupation et demandez-vous si cela aura de l'importance dans un an. Bien souvent cela n'est pas le cas;

- **Le contrôle** : si vous devez ruminer essayez de le contrôler en l'autorisant de 9h à 9h20 et libérez le reste de votre journée de ce poids.

C'était Saphia dans l'art d'être heureux et je vous **souhaite** le désir et le courage de lâcher ces manies pour prendre en main votre bonheur.

«Il est aisé dans le monde de vivre selon l'opinion du monde; et il est aisé dans la solitude de vivre selon sa propre opinion; mais le grand homme est celui qui , au beau milieu de la foule, conserve avec une parfaite douceur l'indépendance de la solitude.»

Ralph Waldo Emerson

Pratique la gentillesse

CHRONIQUE 7; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 4°

« Je parlais d'un « art de vivre » qu'il faudrait enseigner. J'y mettrais cette règle : « faire plaisir ». Entendons bien la règle ; il s'agit de faire plaisir toutes les fois que cela est possible, sans mensonge ni bassesse. Or, presque toujours cela nous est possible » - Alain



Cette semaine dans L'art d'être heureux, je vous présente le quatrième levier du bonheur tel que présenté par les recherches de psychologie positive.

Pour commencer une petite histoire que j'ai découverte pour l'occasion : Azalea* est une petite macaque avec des déficits majeurs, tant qu'il lui est très difficile de se nourrir, courir, grimper ou toute autre activité quotidienne d'un singe. Que pensez-vous qu'il advienne dans cet état de nature ? Les grands singes, loin de la rejeter, lui prêtaient deux fois plus d'attention. Les ethnologues ont en effet constaté que dans un groupe, les grands singes protégeaient les plus faibles. L'acte de gentillesse nous bouleverse. Il nous met en contact avec nos richesses spirituelles et affectives. La générosité, le partage, et le don érigé en principe de vie est une **source de satisfaction** importante de l'individu. Ainsi les philosophes et psychologues mais encore biologistes et économistes s'intéressent de plus en plus à « l'altruisme », « l'empathie », « la bonté ». Quand Alain parle d'enseigner un art d'être heureux il ajoute « j'y mettrais cette règle : faire plaisir... presque toujours, cela nous est possible ».

Si l'acte n'est pas nécessairement suivi de réussite matérielle, nous percevons invariablement les dividendes sous forme de « **capital suprême** » (Tal Ben Sahar). Pour preuve : Repensez à la dernière fois que vous avez aidé quelqu'un, que vous

avez apporté un plus dans la vie d'un autre. Qu'avez-vous ressenti ?

Pratiquer la gentillesse. Donner aux autres c'est aussi se donner à soi et entrer dans un **cercle vertueux*** qui engendre la gentillesse. En effet, les personnes gentilles sont plus populaires et ont de meilleures relations sociales et l'acte de gentillesse a un effet cascade alimentant les relations sociales positives : aider l'autre font que les autres t'apprécient davantage et te sont reconnaissants et enclins à le témoigner en période de besoin.

Toutes sortes de recherches tendent à révéler également que le geste généreux a un **impact** sur la santé physique de son auteur. Que les bénévoles dans les associations sont en meilleure santé* ; que le bénévolat rend moins dépressif* ; Que les personnes gentilles sont plus productives et plus fortes.

Une autre étude : on a demandé aux participants de faire plusieurs fois par semaine preuve de bonté envers des inconnus ou des membres de leur entourage, ouvertement et en secret, spontanément ou avec préméditation. Que pensez-vous qu'il en relève ?

« Un acte de gentillesse même petit n'est jamais perdu » - Esope

Le bien-être des participants a augmenté de manière significative. Ceux qui en ont retiré le plus de bienfaits sont ceux qui avaient reçu pour consigne de varier constamment leur démonstration de bienveillance et qui les avaient toutes manifestées le même jour au lieu de les disséminer dans la semaine.

Cette semaine je vous invite donc à effectuer au moins 5 preuves de bonté quelles qu'elles soient : offrir un café à un collègue, un gâteau maison à un ami, écrire une carte, donner de son temps à une association ... Vous pouvez également **offrir** un acte de gentillesse à un inconnu, sans rien attendre en retour. Cela ne vient pas naturellement, exercez-vous jusqu'à ce que cela devienne une happy habitude et n'oubliez pas de varier les plaisirs.

C'était Saphia pour L'art d'être heureux et je vous **souhaite** d'oser la gentillesse.

Pourquoi ça fait du bien de faire du bien pour ta santé ?

Pratiquer la gentillesse peut stimuler la santé et le bonheur. Les avantages incluent :



Amélioration de l'estime de soi Vie plus longue Sentiment d'appartenance Augmentation de bonheur Réduction stress & dépression

Sois inspiré... Crée une liste de gentillesse parsemée d'actes de bonté

Nourris tes relations sociales

CHRONIQUE 8; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 5°

« Dans la conversation ainsi que dans la danse, chacun est le miroir de l'autre. » ; « Le plaisant, c'est que ce sont les autres qui me ramènent à moi par leurs discours sur eux-mêmes. Agir ensemble, c'est toujours bon ; parler ensemble pour parler, pour geindre, pour récriminer, c'est un des grands fléaux de ce monde » - Alain



Quel sera, cette semaine, le levier scientifiquement prouvé pour accroître votre bonheur ?

Deux études pour vous mettre sur la piste : Pourquoi les nourrissons orphelins d'après guerre, bien que en sécurité, nourris et soignés ne parviennent pas à se développer* ? Devinez quels étaient l'objet et les constatations de la plus longue étude de l'histoire de la psychologie réalisée pendant plus de 60 ans auprès d'étudiants d'Harvard*? Portant sur les facteurs du développement constant et d'une vieillesse heureuse, l'*Harvard study* se conclut ainsi : « *la chaleur des relations tout au long de la vie ont le plus grand impact positif sur la satisfaction de la vie* », en résumé « *le bonheur est amour* ». Ainsi donc, le besoin relationnel, d'aimer et d'être aimé, est aussi vital pour l'épanouissement que celui de s'alimenter et cela est une vérité quelque soit l'âge, le sexe ou la culture. Nourrissez donc vos relations sociales. Formez des relations saines et établissez des liens étroits.

Lorsque nous vivons des **relations** significatives avec les autres, on se sent mieux au plan physique et cognitif. Une simple accolade augmente la production d'oxytocine, l'hormone du bien-être*. Les **émotions positives** déclenchées favorisent à leur tour des **relations** sociales enrichissantes. Les gens heureux sont plus sociables, plus aptes à entretenir des relations à y trouver du plaisir, trouver un partenaire amoureux ou poser des gestes altruistes*. Les psycholo-

gues parlent d'**effet bidirectionnel** (Diener & Biswass-Diener, 2008) et de « **spirale positive ascendante** » (Fredrickson, 2009). Les amis et partenaires romantiques rendent heureux, et les gens heureux sont plus susceptibles d'acquérir amis et amants (Lyubomirsky et al., 2005). Cultivez donc vos relations. Elles sont essentielles à l'équilibre. D'autant que l'on apprend de soi par l'autre. **Alain le dit** joliment : «*Dans la conversation ainsi que dans la danse, chacun est le miroir de l'autre*».

Ainsi donc, les chercheurs en psychologie positive nous **invitent à nourrir nos relations sociales**. Quelques pistes :

Accordez du temps à vos **amis*** (activités, communication, écoute, soutien, fidélité). Ils vous le rendront bien. En effet, les études révèlent que les contacts amicaux prédisent davantage le bonheur que les relations **familiales***.

N'hésitez pas également à sourire aux **rencontres**, à chaque personne qui croise votre route, juste pour se sentir bien, pour s'exercer au don.

Quant aux **amants**, exprimez votre amour et gratitude, physiquement et verbalement. Les spécialistes des couples fixent à 5 contre un le point d'équilibre des relations réussies et durables. Pour chaque acte négatif, rancune et hostilité dans la relation, assurez-vous d'employer cinq actes positifs*. Vous serez surpris de constater qu'"un baiser spontané tout en

faisant les corvées peut faire des merveilles." Créez des « situations de plaisir *». Plutôt qu'un cadeau à date fixe, 60 secondes, 3 fois par jours. Effet garanti. Que ferez-vous aujourd'hui pour nourrir et entretenir vos relations ?

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de multiplier vos câlins.

«Je définis connexion comme l'énergie qui existe entre les gens quand ils se sentent vus, entendus, et évalués; quand ils peuvent donner et recevoir sans jugement; et quand ils tirent leur subsistance et la force de la relation. »

Brené Brown

« Pour connaître la joie, il faut partager. Le bonheur est né jumeau ».

Lord Byron

Développe tes capacités d'adaptation

CHRONIQUE 9; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 6°

«Il faut croire, espérer et sourire et avec cela travailler» - Alain



Cette semaine, commençons notre étude des leviers du bonheur par un cadeau.

Imaginons, sous la requête de Stacey Kramer* un **cadeau** pas très gros, de la taille d'une balle de golf et à l'entendre le plus beau cadeau qu'elle ait reçu, lui permettant de se sentir aimée comme jamais auparavant, avec de multiples répercussions essentielles sur ses relations, priorités, sa spiritualité et sa confiance en son corps, et encore des congés, inspiration et sérénité... Ce cadeau est : une tumeur au cerveau. Bien sûr, personne ne vous souhaite pas un tel cadeau mais nous vous invitons à chercher le cadeau dans l'épreuve, à tirer les bénéfices de l'expérience.

Nombreux sont ceux à tenir ce discours et, à côté du concept de **résilience** des psychologues (la capacité de rebondir après l'épreuve, passant du « pourquoi moi ? » à « comment y donner du sens ? »), la psychologie positive met au jour celui de **croissance post-traumatique** : la capacité à trouver des bénéfices positifs à une expérience traumatique ou stressante.

On estime qu'une personne sur 4 traversera une dépression au cours de son existence (et c'est d'ailleurs avec l'anxiété la première cause des problèmes de santé mentale). Il importe donc d'apprendre à y faire face. Apprendre à changer de

perspective. Peut-être que le meilleur moyen de se délivrer d'un passé empoisonnant ou de l'inconfort d'un présent non désiré et d'en sortir grandi réside dans l'effort d'accepter ce qui est et d'en chercher le cadeau.

Le bonheur est comme la Lune, il brille d'une face cachée. Indissociable d'une dose d'adversité. Conquérir la lune, c'est construire les moyens de l'atteindre. Apprendre à gérer son stress, ses peurs et ses épreuves, en prenant soin de distinguer les deux faces et c'est un entraînement aussi difficile que celui des astronautes pour développer ces facultés d'adaptation, s'autoriser à être heureux envers et contre tout. **Alain** nous le dit : « *Il faut croire, espérer et sourire et avec cela travailler* ».

Comment s'appliquer à construire des forces plutôt que réparer le mal, conformément à l'objectif de la psychologie positive) ? Quelles stratégies mettre en place ?

Construire la résilience ✱ est toujours possible (quelque soit l'âge et l'épreuve) et le soutien social (des tuteurs de résilience) est crucial tant que leurs bienfaits se répercutent jusque dans le système immunitaire (Lyubomirsky). Cela étant, la première règle en matière de croissance est d'accepter de se confronter, ce qui signifie avoir mal. Saviez-vous que

les veuves qui n'expriment pas leurs sentiments souffrent de troubles plus envahissants que celles qui « craquent » ✱ ?

Aussi, le premier moyen pour apprendre à gérer les périodes difficiles est peut être de tenir un **journal des malheurs**. Pas par masochisme mais parce que les recherches constatent que l'on fait mieux face aux difficultés quand on les met par écrit. Ecrire 15 minutes par jours sur nos soucis permet un soulagement significatif de l'angoisse, une augmentation globale du sentiment de bonheur et une amélioration de l'état de santé.

Martin Seligman offre une méthode de **reformulation** aussi simple que l'ABC✱ : Il part du principe que les pensées génèrent les sentiments et qu'en prenant le contrôle de ses pensées il devient alors possible de rétablir l'équilibre de ses émotions. Face à l'Adversité, il propose de porter attention aux croyances (en anglais *beliefs*) et leurs Conséquences, Débattre des différentes perspectives et constater le changement d'Energie. Il s'agit de débusquer les croyances et les confronter aux preuves, alternatives et mise en perspective ; constater par là qu'une pensée peut changer un état, une vie.

Cette semaine, je vous invite à créer votre liste d' « **accélérateurs de bonheur** » (Tal ben Sahar). Ces moments

étincelles qui, dans une période terne peuvent vous illuminer. (Des évènements positifs brefs ou à courte durée, à bénéfices immédiats ou futurs, généraux ou exploratoires qui vous apportent sens et plaisir).

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et cette semaine je vous **souhaite** le courage de vous confronter et de trouver un cadeau en toutes choses.

L'ABC de Seligman

A = Adversité, évènement déclencheur

B = «Beliefs» / Croyances

C = Conséquences des croyances, émotions et réactions

D = «Disputing Beliefs» / Contester les croyances, Débattre

E = Effort et énergie, pratique de nouvelles pensées et actions

Exemple

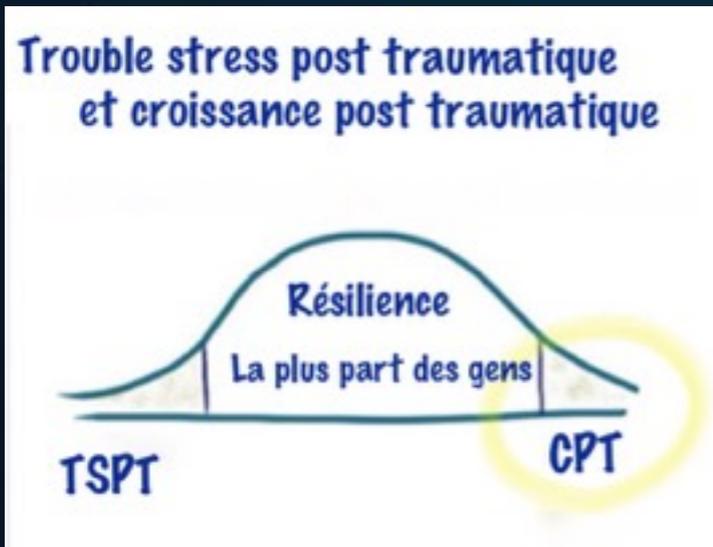
A = Cyril n'a pas eu sa promotion ;

B = C'est injuste ; je suis foutu ;

C = Cyril est en colère contre son patron et lui même. Il rumine l'injustice et ses erreurs ;

D = Cyril remplace son discours intérieur négatif par un discours de pardon en contredisant ces croyances négatives.

E = Cyril remplace ses ruminations par un discours plus constructif. Il augmente ses facultés de pardon en écrivant une lettre non censurée adressée à son patron (non nécessairement envoyée).



*«On ne guérit d'une douleur
qu'à condition de la vivre pleinement.»
Marcel Proust*



kintsukuroi

(n.) (v. phr.) « Réparer avec de l'or »; l'art de réparer la poterie avec de l'or ou de l'argent et comprendre que l'objet devient plus beau d'avoir été brisé.

*«Au milieu des difficultés,
gît l'opportunité».
Einstein*

Apprends à pardonner

CHRONIQUE 10; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 7°

« Pardonner à soi en ce sens là, c'est plus rare qu'il ne faudrait; et c'est souvent la première condition si l'on veut pardonner aux autres. Au contraire un genre de remords sans mesure est souvent ce qui grossit la faute de l'autre. » - Alain.



Aujourd'hui dans L'art d'être heureux, je vous invite à réfléchir au 7ème levier du bonheur tels qu'identifiés par Sonja Lyubomirsky et ses recherches en psychologie positive, la science qui étudie l'optimisation de votre potentiel bonheur.

Quelle clef permet d'apaiser notre relation aux autres ? De faire taire notre saboteur interne et s'autoriser à avancer vers une vie plus épanouie ? Une réponse présidentielle : le Président Bill Clinton a demandé un jour à Nelson Mandela comment il est parvenu à pardonner à ses geôliers. Ce dernier lui a répondu : « *Quand j'ai passé la porte, je savais que si je continuais à détester ces gens, j'étais encore en prison* ».

Pardonner. Le pardon n'est pas l'oubli, ni une excuse ou validation et pas plus une réconciliation ou restauration. Il ne fera pas de vous un saint ou un juge et il n'effacera pas les torts causés. C'est la voie du dernier recours. Pardonner l'inexcusable, «pour les cas désespérés et incurables» (Vladimir Jankélévitch). C'est un cadeau que l'on s'octroie à soi. Pardonner, c'est *per donare*, donner quelque chose à quelqu'un. Donner son droit de ressentiment pour s'en libérer.

La psychologie enseigne traditionnellement que le dommage soulève trois types de réponses : le déni de la situation, la vengeance contre l'auteur ou l'évitement de celui-ci. Mais ces

trois comportements entretiennent le ressentiment et la colère. Ne devons-nous pas choyer notre personne, lâcher les émotions négatives et quêter les moyens d'aller bien ?

Le pardon est un «**changement de pensée**» (Lyubomirsky). Il permet de se concentrer sur autre chose, sur les aspects positifs de la vie et c'est ce déplacement de l'esprit qui assure la transformation. Le pardon offre de faire de la blessure une cicatrice. Pas un mal envahissant, une douleur à plaie ouverte mais un historique, un simple rappel du passage. Pardonner pour se libérer; des torts que l'on tient sur soi, que l'on reçoit, que l'on inflige. Pardonner aux autres comme à soi. *Alain* nous dit : « *Pardonnez à soi (...) c'est plus rare qu'il ne faudrait; et c'est souvent la première condition si l'on veut pardonner aux autres.* » Nous sommes tous humains. Présentez et acceptez les excuses. Osez vous réconcilier avec vous même, avec le monde.

Pour le Dr. Fred Luskin* qui a longtemps travaillé auprès de victime de la guerre en Irlande, le pardon est une «*réappropriation de pouvoir*» passant du statut de victime à celui de héros. Il définit le pardon comme « *l'expérience de la paix dans le présent. Le pardon ne change pas le passé mais il change le présent.* » et ses **bénéfices** sont illimités. La recherche* a montré que le rappel des torts commis dans le passé, peut conduire à une variété de problèmes physiologiques et psychologiques incluant le développement de maladies

cardio-vasculaires, le cancer ou l'hypertension. Au contraire, le pardon conduit à des relations plus saines, à moins d'anxiété et d'hostilité. Il permet un grand bien-être psychologique et spirituel, également la réduction de la toxicomanie comme le démontre la littérature scientifique.

Les avantages du pardon sont si nombreux que je vous invite cette semaine à utiliser pleinement le **pouvoir** du pardon dans votre vie. Prenez quelques minutes pour répondre sincèrement aux questions suivantes et exercez-vous : Y a-t-il quelqu'un dans ma vie que je sens avoir besoin de pardonner ? De quoi dois-je faire mon deuil ? Osez choisir le pardon. Et pardonnez-vous vous même de n'avoir pas laissé entrer la paix plus tôt. Choisir le pardon c'est choisir la paix ; choisir l'amour.

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de parvenir à goûter les joies du pardon.

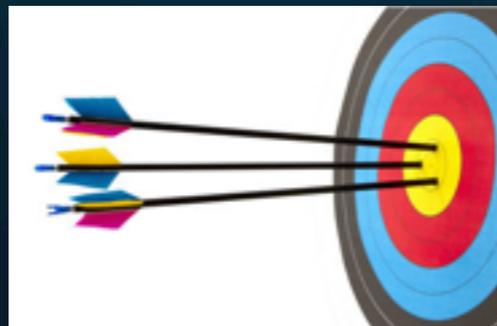
*« Le faible ne peut pardonner.
Pardonnez appartient aux forts. »
Gandhi*

*« Pour chaque minute où vous êtes en colère,
vous perdez 60 secondes de bonheur. »
Ralph Waldo Emerson*

Développe l'expérience optimale : le flow

CHRONIQUE 11; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 8°

« Et le plaisir d'inventer, de réaliser, de vouloir et puis de faire l'emportent beaucoup » ; « L'intrigant quant à lui se donne beaucoup de peine et cette peine tourne à plaisir, comme celle du musicien, comme celle du peintre. » - Alain



Cette semaine dans L'art d'être heureux nous nous intéressons au 9eme levier du bonheur scientifiquement prouvé par la psychologie positive.

Imaginez : « le navigateur, quand le vent fouette son visage et que le bateau fend la mer*»; « l'artiste peintre, quand les couleurs s'organisent sur le canevas et qu'une nouvelle œuvre prend forme »; « le père (ou la mère) face au premier sourire de son enfant »? Que ressentent-ils ? La psychologie positive s'est intéressée de près à ces expériences afin de découvrir le « pic » des expériences humaines. Le professeur Csikszentmihalyi a interrogé des alpinistes, des joueurs d'échec, des compositeurs de musique, savants et autres passionnés afin de découvrir « comment chaque individu peut se construire la meilleure vie possible ».

Le secret ? « Se laisser porter par le courant ». Le « **flow** », littéralement le « flux » et généralement traduit par « expérience optimale ». De telles expériences se produisent lorsque la personne s'engage dans une activité à buts clairs, confrontés à des défis à mesure de ses compétences, mobilisant toute son attention. L'individu est totalement immergé dans ce qu'il fait et inconscient de lui même. Il en oublie le temps qui passe, les potentielles distractions et même ses besoins corporels. Cet état de flux développe un sentiment de maîtrise pour une activité perçue comme gratifiante ; une amélioration des performances ainsi qu'un développement

des compétences afin de maintenir l'état de flux face à des défis croissants.

Aussi, la psychologie positive nous propose de développer l'expérience optimale de flux. Cet état désignant « *l'expérience de la jouissance totale lorsque vous vous perdez dans la poursuite active d'un objectif difficile qui en vaut la peine* » (Ilona Boniwell). A travers elle, nous avons la capacité de profiter de la vie, même lorsque les conditions matérielles font défaut et même si beaucoup des objectifs n'ont pas été atteints car le flow est une récompense en soi. Une activité dite autotélique, c'est à dire entreprise sans autre but qu'elle même, à forte motivation intrinsèque.

Les recherches* démontrent que si l'on préfère généralement les loisirs aux activités professionnels nous avons trois fois plus de probabilité d'expérimenter le flux au travail que pendant nos loisirs. « *La peine tourne à plaisir* » comme dit **Alain**, « *comme celle du musicien, comme celle du peintre* ». Pas besoin donc d'être un génie. Seulement de découvrir ce qui nous motive, ce qui représente un défi à nos yeux.

Aussi cette semaine, je vous invite à prendre un temps pour chercher dans votre expérience personnelle vos expériences optimales. Quand vivez-vous l'état de flux ? **Identifiez-le**

dans votre vie quotidienne, à petite ou grand échelle, et répétez-le. Demandez-vous ce qui dans votre vie représente un défi qui pourrait entraîner un dépassement de soi. Concentrez-vous sur vos activités et voyez comment y porter davantage d'attention. Comment réduire les activités ennuyantes et transformer un loisir passif en loisir actif. Cherchez la nouveauté et l'émerveillement. Redécouvrez le plaisir d'apprendre. Soyez curieux et audacieux. et retenez que l'important n'est pas tant l'activité mais l'individu, la façon dont il perçoit l'activité.

C'était Saphia pour L'art d'être heureux et je vous **souhaite** de vous laissez porter par le courant de la vie (*go with the flow*).

*“Il faut mettre son génie dans sa vie
et son talent dans ses oeuvres.»*

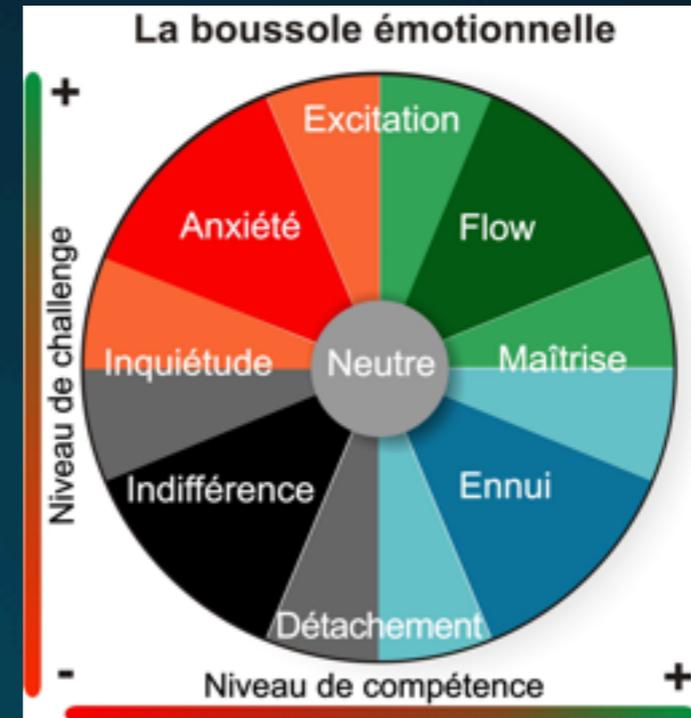
Oscar Wilde

Qui suis je ? L'individu à personnalité autotélique (Mihaly Csikszentmihalyi, 2005) :

«Comme il expérimente le flow dans son travail, sa vie familiale, ses relations avec les autres, dans des activités banales de la vie quotidienne et même quand il est seul et inactif, il est moins dépendant des récompenses extérieures qui motivent les autres à se satisfaire d'un quotidien routinier, vide de sens. Il est plus autonome, plus indépendant, parce qu'on ne le manipule pas facilement à coup de menaces ou de récompenses extérieures. Il a une attitude joyeuse de **curiosité**, une **volonté de comprendre**, de résoudre des problèmes. Mais il a aussi un **intérêt désintéressé** : son attention est dénuée d'ambition et d'objectifs personnels pour forcer la chance d'appréhender la réalité selon ses propres termes».

Composantes du Flow* :

- Clarté des objectifs
- Feedbacks immédiats ;
- Hyper concentration ;
- Compétences proportionnelles au défi (tâche réalisable) ;
- Perte de conscience de soi (confusion du sujet et de l'objet) ;
- Sentiment de maîtrise (contrôle de soi et environnement) ;
- Transformation du temps ;
- Activité perçue comme gratifiante.



Le graphique ci-dessus, publié en 1997 par Csikszentmihalyi, décrit la relation entre le défi perçu et les compétences déployées : l'expérience de **flux** génératrice de plénitude, hyperconcentration et bien-être, se produit lorsque l'activité représente un défi plus élevé que la moyenne et que les compétences sont au-dessus de la moyenne.

Un sentiment d'**apathie** survient lorsque le défi est perçu comme faible et que les compétences le sont aussi, ce qui fait que l'intérêt pour l'activité décroît.

L'**ennui** apparaît lorsque l'activité est simple et que le niveau de compétence est quant à lui trop élevé.

Enfin l'**anxiété** est ressentie lorsque le niveau de difficulté perçu dépasse largement le niveau de compétence, ce qui provoque détresse et inquiétude.

Savoure les joies de la vie

CHRONIQUE 12; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 9°

« Quand on voit les choses en courant, elles se ressemblent beaucoup... La vraie richesse des spectacles est dans le détail. Voir, c'est parcourir les détails, s'arrêter un peu à chacun et, de nouveau, saisir l'ensemble d'un coup d'œil. Je ne sais si les autres peuvent faire cela vite, et courir à autre chose, et recommencer. Pour moi, je ne saurais. »

« La vie est pleine de ces plaisirs vifs, qui ne coûtent rien, et dont on ne jouit pas assez. Il faudrait des écriteaux dans toutes les langues et un peu partout, pour dire : « Ouvrez les yeux, prenez du plaisir. » - Alain



Cette semaine dans L'art d'être heureux, je vous présente le 9ème outil identifié par les recherches en psychologie positive pour vous permettre d'augmenter votre potentiel bonheur.

Le bonheur... On le veut, on le rêve, on le crée ; parfois aussi, en son nom, on le fuit, détruit et reconstruit. On s'y consacre jour et nuit à le poursuivre pour plus toujours plus. Ici ou là mais où est-il ? Et si la première règle était avant tout de savoir regarder ? Pour être heureux encore faut-il savoir identifier le bonheur. Aussi les experts nous préviennent : savoure les joies de la vie.

Il est intéressant de remarquer que l'origine latine de «savourer» renvoie au goût et que c'est d'ailleurs la même que le verbe «savoir». Est-ce à dire que ne sait véritablement que celui qui goûte le présent avec plaisir ? Si l'on veut savourer les joies de la vie il faut admettre que le bonheur ne peut être à demain, dangereux report. Il est un présent qui ne s'offre qu'à l'instant. Il faut donc s'efforcer à ouvrir les yeux. Saisir l'instant.

Où donc est le bonheur ? C'est d'abord de le **repérer**. Porter une attention consciente au moment. Se concentrer sur les **détails**. Mettre l'accent sur l'ensemble de ses **sens**. La **méditation et la pleine conscience** aide également parce qu'el-

les permettent de ralentir l'esprit et accroître la présence afin de savourer pleinement l'expérience du plaisir sans l'interférence des pensées en masse ou rappels de la montre. Se concentrer sur les petites choses pleinement pour les faire durer.

Alain l'expose joliment dans ses *Propos sur le bonheur* : « *Quand on voit les choses en courant, elles se ressemblent beaucoup... La vraie richesse des spectacles est dans le détail* » ; « *La vie est pleine de ces plaisirs vifs, qui ne coûtent rien, et dont on ne jouit pas assez. Il faudrait des écrivains dans toutes les langues et un peu partout, pour dire : « Ouvrez les yeux, prenez du plaisir. »*

Savourer est ainsi « *la capacité d'assister, d'apprécier et développer l'expérience positive dans une vie** » (Bryant & Veroff, 2007). Une fois repérés, comment améliorer et maintenir nos sentiments positifs ? Ce qui est d'autant plus intéressant que cela a un **impact** considérable sur la réduction des résultats négatifs ou de la dépression (Hurley et Kwon). Voici deux **stratégies** proposées par Martin Seligman pour augmenter notre bonheur momentané :

Tout d'abord, le **partage** : tout comme une bonne nouvelle, l'expérience positive se partage et en décuple les effets. Cela augmente les bénéfices et contribue au rééquilibrage des émo-

tions (Emma Seppala*). En parler seulement augmente le bien-être et la satisfaction (Nathaniel Lambert).

Ensuite, la **réminiscence**. Si je vous dis « croquez dans un citron » vous ressentez l'acidité. Et bien, ce qui vaut pour le citron vaut pour l'expérience positive. Construisez-vous des souvenirs. Se remémorer les expériences positives, les faire revivre en soi est une source de joie. En ce sens souvenirs et albums photos (même mentales !) sont précieux car ils mettent à disposition vos préférences.

Cette semaine, je vous **invite** donc à repenser au plus beau moment de votre vie. Choisissez-en un et repensez-y pleinement. Soyez attentifs aux sensations et revivez cet instant. Egalement, dressez une **liste quotidienne de positivité**. Chaque soir avant de se coucher, repensez au positif de la journée : rencontre, compliment ou surprise, coin de ciel bleu, geste tendre ou un nouveau pas de danse... Compilez ces moments précieux et constatez votre véritable richesse.

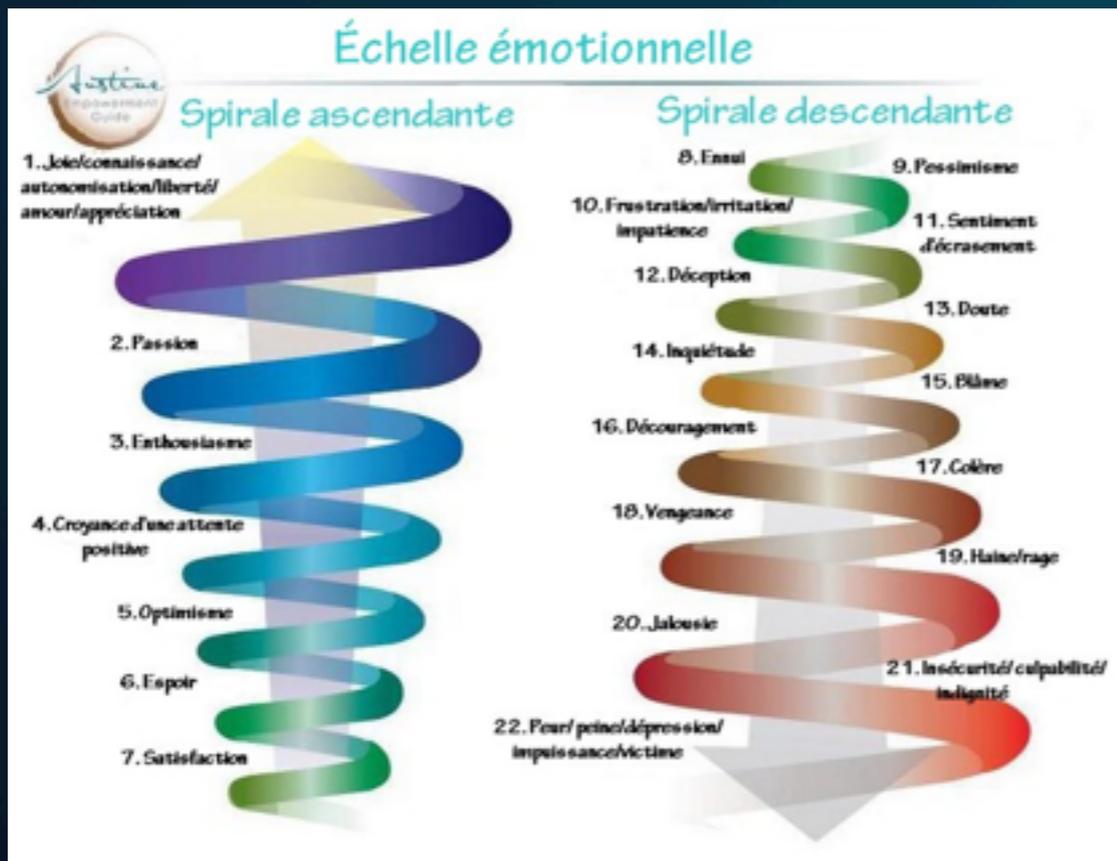
C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de trouver le merveilleux dans votre journée.

« En te levant le matin, rappelle-toi combien est précieux le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. »

Marc Aurèle

«La joie est tout. Il faut savoir l'extraire.»

Confucius



«Les émotions positives, à l'instar des autres émotions, surviennent de notre interprétation des événements et des idées à mesure qu'ils se présentent. Pour les vivre, nous devons prendre le temps de trouver du positif, nous en envelopper et nous en imprégner».

Barbara Fredrickson

Positivity, 2009

Accomplis tes buts

CHRONIQUE 13; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 10°

« L'homme n'est heureux que de vouloir et d'inventer » ; « Ce n'est point parce que j'ai réussi que je suis content mais c'est parce que j'étais content que j'ai réussi » - Alain



Abordons cette semaine le 10ème levier du bonheur tel qu'identifié par la psychologie positive.

La Professeure Ellen Langer* a demandé à deux groupes d'étudiants d'évaluer l'intelligence d'un certain nombre de scientifiques de très haut niveau. Au premier groupe elle indique leur réussite, c'est à dire le résultat obtenu. Au second, elle précise leur cheminement, les étapes successives incluant erreurs et tâtonnements. Les étudiants confirment tous le haut degré d'intelligence des experts mais seuls ceux ayant connaissance du processus pensent que l'exploit est à leur porté. Décomposer la réussite rend le succès abordable.

Ainsi, la psychologie positive constate qu'**accomplir ses buts** est fortement reliés à la satisfaction de vie, au bonheur et même à la santé (Emmons, 1999). Ceux qui luttent pour quelque chose qui a du sens à leurs yeux sont ainsi plus heureux que ceux qui n'ont ni rêves ni aspirations fortes. Et même, au niveau du bien-être ressenti, c'est travailler pour ce but qui est plus important que la réalisation de celui-ci (Lyubomirsky). Un moyen efficace pour être heureux est donc **se fixer des objectifs**. Personnels ou professionnels, activités quotidiennes ou vocation, à court ou long terme, aventures à vivre et autres contributions. L'important est de savoir ce que l'on veut. Alain nous le disait déjà « *l'homme n'est heureux que de vouloir et d'inventer* ».

« Définir les objectifs est la première étape dans la transformation de l'invisible en visible » (Tony Robbins). Ce but doit correspondre à quelque chose qui ait du sens. Les recherches parlent d'objectifs **autoconcordants*** c'est-à-dire « intégrés au moi ». Choisis plutôt qu'imposés, profonds et non passagers, nés d'un désir d'expression de soi et non en vue d'impressionner les autres. Relevants directement d'un choix individuel, ils répondent à une motivation intrinsèque et non extrinsèque (compte en banque, statut social). Cherchez les vôtres. Demandez-vous : à quoi ai-je l'impression de trouver du sens ; de prendre du plaisir ; et d'utiliser mes atouts ? Soit : qu'est-ce qui vous donne envie de continuer ? qu'aimez-vous faire ? quelles sont vos compétences ? Chercher votre contribution originale au monde, aux autres. Et surtout, cherchez encore jusqu'à ce que vous trouviez.

Ensuite, **créer un chemin** pour atteindre son but et s'engager sur cette voie, conformément à la théorie de l'espoir (Charles Richard Snyder*). Sur ce chemin, l'objectif global est alors scindé en petites étapes qui le rendent plus accessible. Le chemin est alors perçu comme faisable, réaliste et atteignable. Enfin, **s'engager** avec passion sur cette voie. La route sera certainement semée de corvée et de travail acharné, de stress et d'obstacles mais chaussé d'une motivation forte, il vous revient d'initier et soutenir un mouvement pour construire et développer les forces nécessaires.

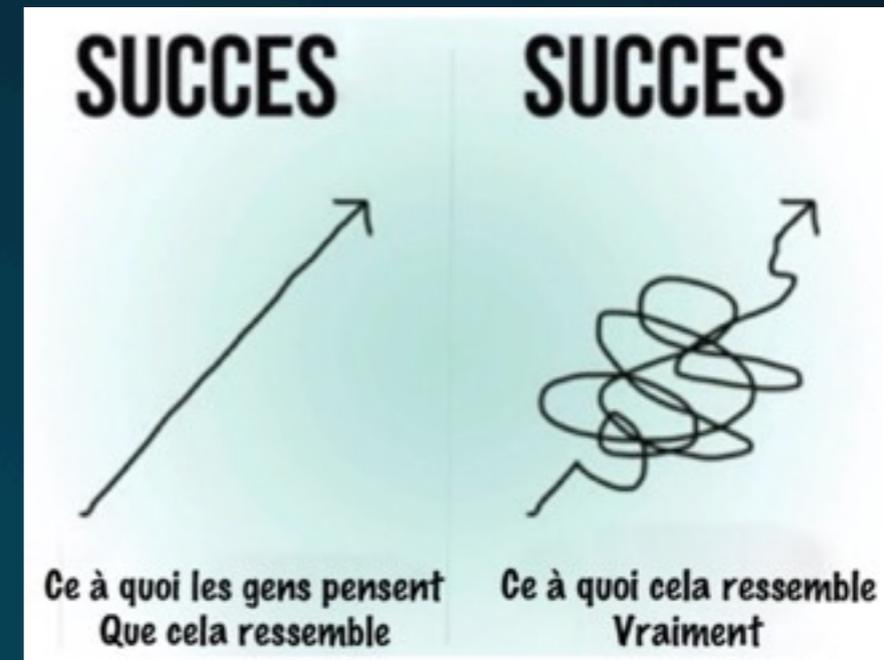
Vous pouvez créer un cadre dans lequel appliquer vos compétences. Et pour cela éliminez le doute du chemin. Changez le « je ne peux pas le faire » en « je peux essayer de le faire » et mieux, « je peux ». Telle est la clé de **l'auto efficacité** : croire en ses chances de succès, de maîtrise de la situation, du rebond face à la difficulté et de l'obtention d'un résultat positif.

Aussi bien, tout part d'une simple question : **que voulez-vous ?** Cette semaine je vous invite à réfléchir à vos désirs profonds pour en définir vos objectifs. Lister les sur une feuille, des objectifs à court et long terme. Tous les buts à atteindre comme boussoles de vos accomplissements. Ensuite, concentrez-vous sur la manière de les réaliser. Établissez un plan d'action à bases d'initiatives concrètes. Créer la vie que vous souhaitez.

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de discerner ce qui compte pour vous. Ayez la force de congédier les croyances qui ne vous servent pas et d'identifier ce que vous voulez vraiment.

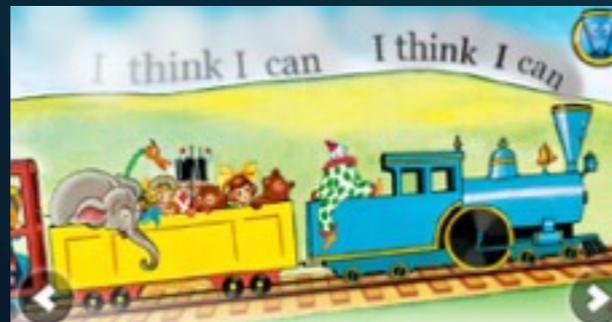
«C'est la perspective de réaliser un rêve
qui rend la vie intéressante.»
Paulo Coelho

«Le bonheur est dans le progrès.» Ed Diener



The Little Engine that could - Watty Piper

« Tchou tchou, chug chug, arrive Le Petit Moteur Bleu :
«je pense que je peux; je
pense je peux; je pense je
peux». «Hourra, hourra»
crient le drôle de petit clown
et toutes les poupées et
jouets... et Le Petit Moteur
Bleu sourit».



«La croyance que l'on réussira est le moteur qui
inspire les efforts nécessaires pour surmonter les
obstacles et accomplir les buts» - Schulman, 1999

Pratique la spiritualité

CHRONIQUE 14; LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 11°

«Il faudrait espérer; on ne donne aux gens que l'espoir que l'on a. Il faudrait compter sur la nature, voir l'avenir en beau, et croire que la vie triomphera. C'est plus facile qu'on ne croit, parce que c'est naturel. Tout vivant croit que la vie triomphera, sans cela il mourrait tout de suite.»
 «La bonne espérance fait joie de tout parce qu'elle change l'événement.» - Alain



Quel est le 11ème levier du bonheur tel qu'identifié par la psychologie positive?

Tous ceux qui sont dans l'épreuve vous donneront l'ingrédient indispensable à la victoire, succès ou guérison. Tous vous répondront qu'il faut monter la première marche, même quand on ne voit pas tout l'escalier, comme Martin Luther King définit **la foi**. Savez-vous que si vous avez une chirurgie cardiaque grave et que vous avez une foi religieuse, vous avez trois fois plus de chance d'être en vie six mois plus tard*? La foi accomplit des miracles. Alain le dit autrement : «*Il faudrait compter sur la nature, voir l'avenir en beau, et croire que la vie triomphera. C'est plus facile qu'on ne croit, parce que c'est naturel. Tout vivant croit que la vie triomphera, sans cela il mourrait tout de suite.*»

Des recherches croissantes tendent à démontrer que les personnes religieuses sont plus heureuses, en meilleure santé et rebondissent mieux face à l'épreuve que les non croyants. La **neurothéologie*** se consacre à l'étude scientifique du cerveau et du phénomène spirituel. Selon son fondateur, le Dr Newberg, la prière au sens large comprend les prières traditionnelles et la fréquentation d'un lieu de culte tout autant que la méditation et la pensée positive. Toutes, ont un effet actif sur notre cerveau qui se répercute sur notre qualité de vie de manière multidimensionnelle. Le Docteur a ainsi mis au jour que la prière (des lors qu'elle dure un temps considérable fixé

à une vingtaine de minute quotidienne) active le lobe frontal et contribue ainsi à lutter efficacement contre le rétrécissement dû au vieillissement. Elle stimule également le cortex antérieur, « le cœur neurologique », qui nous permet de ressentir amour, compassion, connexion. Et l'on sait désormais l'impact des émotions positives (Barbara Fredrickson).

Aussi bien, la psychologie positive nous invite à **pratiquer une spiritualité** ; une religion, une méditation; **une quête de sens** comme une réponse à la question de signification et direction.

Selon Jaques Lecomte* il existe trois grandes façons de donner du sens à sa vie : dans ses relations affectives, dans ses croyances et convictions ainsi que dans l'engagement dans l'action. Exercez-vous à chercher du sens. À « trouver du sacré dans la vie quotidienne » pour le dire comme Sonja Lyubomirsky, aussi minime soit-il : un repas, un rire d'enfant... Cherchez. La magie est partout. Des ouvriers chargés de préparer des plats froids, emballer les couverts et laver les plats répondent à 82% qu'ils continueraient à travailler même s'ils percevaient le même salaire pour rester à la maison. Surprenant? Pas tant, quand on sait que 75% trouvent du sens à leur travail par différents moyens*.

Cette semaine, je vous invite à dresser **un tableau qui ait du sens**. Repenser aux activités de la semaine passée. Ce que vous avez fait et le temps que vous y avez consacré. Soyez sincères et exhaustifs. Ajoutez-y ensuite votre appréciation. Si vous trouvez ce temps d'activité satisfaisant ou si vous souhaitez y accorder plus ou moins de temps. Libre à vous ensuite de procéder aux ajustements. Y a-t-il des activités dans votre vie actuelle qui pourraient vous apporter davantage en terme de « capital suprême » ? Soyez à l'affût de là où vous pouvez ajouter une goutte de sens.

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de trouver le sacré dans votre quotidien.

«Trouvez quelque chose de plus important que vous et consacrez y votre vie.»

Daniel Dennett

«La plus petite chose dotée de sens a plus de valeur dans une vie que la plus grande chose si elle en est dénuée.»

Carl Gustav Jung

Histoire des trois tailleurs de pierre * :

A trois tailleurs de pierre on demande : « Que fais-tu ? »

Le premier répond : « je taille une pierre » ;

le second : « je gagne ma vie » ;

le troisième, affirme : « je construis une cathédrale.»

Et vous, que faites - vous ?

Prends soin de ton corps

CHRONIQUE 15, LE BONHEUR EN 12 TEMPS, 12°

« Il faut penser le réel présent de toute ses forces, par science vraie, au lieu de jouer la tragédie » ; « Dire que la pensée se rétrécit et dire que le corps travaille contre lui-même, c'est dire la même chose (...) Il faut que la pensée voyage et contemple, si l'on veut que le corps soit bien » ; « Il faut que la pensée délivre le corps et le rende à l'Univers, qui est notre vraie patrie ». - Alain



Quel sera le dernier levier du bonheur scientifiquement prouvé par les travaux de psychologie positive ? Une dernière happy habitude, activités intentionnelles, pensées et comportements volontaires pour accroître son bonheur.

S'il n'existe pas de « pilules miracle du bonheur efficace », le corps humain est un miracle qui sécrète de **joyeux produits chimiques naturels** comme une alternative économique, efficace et sans effets secondaires à la prise de médicaments. Quel moyen à votre portée existe-t-il pour en déclencher 3 d'un coup ? La dopamine (l'hormone du plaisir), l'endorphine (l'effet d'euphorie) et le cocktail d'adrénaline et noradréline (provoquant l'effort et la puissance et agissant sur les cellules graisseuses).

Les bienfaits de l'exercice sur la santé physique (système cardiovasculaire et immunitaires) sont avérés mais que savez-vous de ceux sur la santé psychologique ? Quand la psychologie positive nous dit de prendre soin de son corps elle place **l'activité physique** en premier lieu. Et pour cause, l'activité physique, sous ses diverses formes, améliore l'humeur et la qualité de vie, elle réduit le stress et les symptômes d'anxiété et les désordres cognitifs (Sonja Lyubomirsky) ainsi que des effets ricochets positifs sur l'amélioration de l'estime de soi, le sommeil, l'activité sexuelle et le fonctionnement du cerveau (Tal Ben Sahar). Elle est également proposée comme prévention ou remède complémentaire à la dépression* : Une méta-

analyse* constate que chez les grands dépressifs la même amélioration qu'avec un traitement par antidépresseur avec une demi-heure d'exercice trois fois par semaine. De plus, les patients sous antidépresseurs avaient quatre fois plus de risques de rechutes. Il serait dommage de se priver des nombreux bienfaits de l'exercice. Choisissez votre activité et exercez-vous. Faites l'effort de découvrir « la drogue miracle » de ces activités.

Un autre moyen efficace à disposition pour prendre soin de son corps réside dans les **pratiques méditatives**. Si, peu familières ou trop connotées, celles-ci vous font peur sachez qu'elles sont fortement recommandées par des experts variés et que leurs bienfaits sont multiples et indéniables : source d'émotions positives, réponse immunitaire, amélioration cognitive, impact sur la santé physique (Sonja Lyubomirsky). Egaleme nt, réduction du stress et accroissement de la créativité et des performances (Ellen Langer). Dans son expérience, « dans le sens inversé des aiguilles d'une montre » Ellen Langer, professeure à l'université d'Harvard va jusqu'à démontrer que la pleine conscience apporte des améliorations considérables dans les fonctions cognitives et vitales chez les personnes âgées*. Selon elle, « la pleine conscience consiste à remarquer activement des choses nouvelles. Quand vous le faites, cela vous inscrit dans le présent et crée de l'énergie au lieu d'en consommer * ». La pleine conscience désigne l'attitude générale face à la vie qui requiert d'être pleinement conscient quoi que nous fassions. Une sorte de réunion du corps et de

l'esprit. Alain le disait déjà « *Il faut penser le réel présent de toute ses forces* ». Demandez - vous « comment puis-je quitter le « mode automatique » et être davantage conscient » ?

Cette semaine, je vous **invite** à ne rien faire. Prendre 5 minutes au matin devant son café ou en rentrant de sa journée, se poser confortablement dans un endroit calme et respirer. Se concentrer sur son souffle, le trajet de l'air en soi. Inspirer profondément et expirer. Si des pensées interfèrent observez-le et concentrez-vous à nouveau sur votre respiration; comptez-les au besoin. Accepter ce qui est, sans jugement, puis remerciez votre corps pour la maison qu'il vous offre.

C'était Saphia dans l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de vous chouchouter pour mieux foncer pour votre bonheur.

*«Prenez soin de votre corps,
c'est le seul endroit où vous pouvez vivre.»*

Jim Rohn

*«Alors l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière.
Le présent seul est notre bonheur.»*

Goethe

«En ce sens, pour les psychiatres, l'exercice physique est un traitement rêvé. il soulage l'angoisse, les attaques de panique et le stress en général, qui est en rapport étroit avec la dépression. De plus, il provoque la libération de neurotransmetteurs tels que la noraldénine, la sérotonine et la dopamine, qui présentent de grandes similitudes avec les traitements médicamenteux auxquels nous avons très souvent recours. Faire ponctuellement de l'exercice équivaut à prendre un peu de Prozac et un peu de Ritaline au bon moment et avec le résultat escompté.»

Dr. John Ratey

(Professeur de psychiatrie à la faculté de médecine d'Harvard, repris par Tal Ben Sahar dans *Apprendre à être heureux.*)

*«Le bonheur c'est maintenant ;
j'ai laissé tous mes soucis ;
nul part où aller et rien à faire ;
pas besoin de se presser.»*

*«Je suis chez moi, je suis arrivé ;
il n'y a qu'ici et maintenant.
Bien solide, vraiment libre ;
je prends refuge en moi même.»*

Chants du Village des Pruniers;

Thich Nhat Hanh

(Moine bouddhiste vietnamien, maître zen, militant pour la paix, nommé au prix Nobel de la paix en 1967)

La pratique du bonheur



La pratique du bonheur pour un bonheur durable

CHRONIQUE 16

« Tout bonheur est poésie essentiellement, et poésie veut dire action ; l'on n'aime guère un bonheur qui vous tombe ; on veut l'avoir fait. Imaginez-vous un collectionneur qui n'aurait pas fait sa collection ? » ; «Cependant il n'est point de limites au savoir-faire que l'on peut acquérir en s'exerçant ; tous les arts et tous les métiers en témoignent» - Alain



Cette semaine, intéressons - nous à la pratique du bonheur, voie d'accès au bonheur durable. **Comment prendre soin de son bonheur ?**

Les recherches de Sonja Lyubomirsky n'ont pas seulement mis au jour que l'on pouvait augmenter son niveau de bonheur au dessus de son niveau de base par des activités intentionnelles et de lister une douzaine d'heureuses habitudes pour l'appuyer, elles nous expliquent également la nécessité des efforts quotidiens pour maintenir son taux de bonheur.

En effet, l'**obstacle** majeur au bonheur durable est, nous révèle la scientifique, de s'habituer à être heureux. Ainsi ses études ont constaté que le bonheur des jeunes mariés ou des gagnants au loto revient à leur niveau initial après 2 ans. Le taux de bonheur des américains de 1940 à 1990 est resté relativement stable alors que le salaire a quant à lui triplé. Le manager promu passe lui aussi d'une « lune de miel » (pic de bien-être) à un effet « gueule de bois » (diminution de satisfaction) en un an. Ni l'argent, ni l'amour, ni la réussite professionnelle ne peuvent apporter un bonheur durable si l'on ne sait pas se préserver d'un processus d'usure appelé : « **habituacion hédonique** ».

Dès lors, comment rester heureux? Comment éviter le tapis roulant hédonique qui pousse à vouloir toujours plus ? Comment ralentir l'adaptation et maintenir les hausses de bien-être ?

Les recherches nous disent qu'il est possible d'**interférer** dans ce processus d'habituation au changement par différents moyens afin d'en réduire l'adaptation : être **attentifs** aux événements quotidiens positifs et émotions agréables dus au changement de vie (afin d'éviter que le bonheur ne paraisse acquis; reconnaître que ces bonnes choses auraient pu ne pas arriver et que leur avenir est incertain. Cela permet de ressentir ces expériences comme neuves et de maintenir ses aspirations, également de déclencher la gratitude et l'appréciation) ; Préférer des activités **nouvelles**, dynamiques et variées qui seront plus épanouissantes. **Diversifier** les expériences positives et favoriser les activités qui génèrent des moments nouveaux et inattendus et donc variés qui suscitent des réactions émotionnelles fortes.

Une solution efficace donc : Parsemer sa vie de poésie, de défis, surprises et fantaisies. Alain le disait autrement : « *Tout bonheur est poésie essentiellement, et poésie veut dire action; l'on n'aime guère un bonheur qui vous tombe ; on veut l'avoir fait. Imaginez-vous un collectionneur qui n'aurait pas fait sa collection ?* » Aussi bien il faut du temps et de l'énergie pour mettre en œuvre des stratégies qui augmentent le bonheur,

pour contrer l'adaptation hédonique aux événements agréables et transformer ces stratégies en habitudes.

Je vous **invite** à reprendre l'ensemble des chroniques et particulièrement la troisième qui traite de la part du bonheur qu'il est en notre pouvoir d'augmenter, de reprendre une à une les 12 stratégies proposées et de créer vos propres rituels, nourrir vos happy habitudes afin de maintenir ou créer un flux persistant d'événements de pensées et d'émotions positifs. tel est mon vœux pour vous pour cette nouvelle année. Et pour finir sur Alain se souvenir de « *refaire chaque jour le serment d'être heureux* ».

C'était Saphia pour l'art d'être heureux et je vous **souhaite** de vous mobiliser pour votre bonheur.

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte mais une habitude. »

Aristote

"Si nous pouvons accepter comme vrai que les circonstances de la vie ne sont pas les clés du bonheur, nous serons grandement habilités à poursuivre le bonheur pour nous-mêmes.»

*

«Tout ce qui est nécessaire pour devenir un optimiste est d'en avoir l'objectif et de le pratiquer. Plus vous répétez les pensées optimistes, plus «naturelles» et «enracinées», elles deviendront. Avec le temps, elles feront parties de vous, et vous même aurez fait de vous une personne tout à fait différente.»

*

«Il s'avère que le processus de travailler vers un but, en participant à une activité valorisée et difficile, est aussi important pour le bien-être que sa réalisation».

*

«Rien dans la vie n'est aussi important que ce que vous en pensez au moment où vous le pensez.»

*

Sonja Lyubomirsky

Une cure de bonne humeur Pour un art d'être heureux

CHRONIQUE 17 : PROPOS CONCLUSIFS PAR ALAIN

Au souhait d'enseigner un «art d'être heureux», Alain propose une «cure de bonne humeur» et de «refaire chaque jour, le serment d'être heureux». de 1924 à 2014



«**On devrait enseigner (...) l'art d'être heureux.** Non pas l'art d'être heureux quand le malheur vous tombe sur la tête; mais l'art d'être heureux quand les circonstances sont passables et que toute l'amertume de la vie se réduit à de petits ennuis et de petits malaises. (...) Dans cet art d'être heureux, auquel je pense, je mettrais aussi d'utiles conseils sur le bon usage du mauvais temps.» ; «Voici une petite pluie; vous êtes dans la rue, vous ouvrez votre parapluie; c'est assez. A quoi bon dire: «encore cette sale pluie!»; Cela ne leur fait rien du tout aux gouttes d'eau, ni au nuage, ni au vent. Pourquoi ne dites-vous pas aussi bien «Oh! la bonne pluie!» je vous entends, cela ne fera rien du tout aux gouttes d'eau; c'est vrai; mais cela vous sera bon à vous; tout votre corps se secouera et véritablement s'échauffera, car tel est l'effet du plus petit mouvement de joie; et voilà comme il faut être pour recevoir sans prendre un rhume. Et prenez aussi les hommes comme la pluie. Cela n'est pas facile, dites vous. Mais si; c'est bien plus facile que pour la pluie. Car votre sourire ne fait rien à la pluie, mais il fait beaucoup aux hommes, et, simplement par imitation il les rends déjà moins tristes et moins ennuyés.» ; «C'est surtout par temps de pluie que l'on veut des visages gais. Donc, **bonne figure à mauvais temps**».

« **Je vous souhaite de la bonne humeur.** Voilà ce qu'il faudrait offrir et recevoir. Voilà la vraie politesse qui enrichit tout le monde, et d'abord celui qui donne. Voilà le trésor qui se multiplie par l'échange. On peut le semer le long des rues, dans les tramways, dans les kiosques à journaux ; il ne s'en perdra pas un atome. Elle poussera et fleurira partout où vous l'aurez jetée.»

Annexes : Références



Recommandation :

Ilona Boniwell, *Introduction à la psychologie positive : science de l'expérience optimale*, Payot, 2012. Fondatrice du Réseau européen de psychologie positive (ENPP); membre dirigeant de l'Association internationale de psychologie positive (IPPA); Directrice du premier Master en psychologie positive d'Europe à l'University of East London ; enseigne le leadership positif à l'Ecole Centrale Paris.

* :

#2 ; p. 15 : **Martin Seligman**, *Flourish, a visionary new understanding of happiness and well being* 2012.

#3 ; p. 19 et s. : **Sonja Lyubomirsky**, *Le mythe du bonheur; comment être heureux et le rester : une approche scientifiquement prouvée, augmentez votre bonheur de 40%* ;

Le **Dr Maxwell Maltz** constate que ses patients mettaient en moyenne 21 à jours à s'adapter à une chirurgie esthétique due au « membre fantôme » ;

La **NASA** a fait porter en continu à ses astronautes des lunettes inversées. Le cerveau des astronautes mettait en moyenne 21 jours à rétablir l'image dans le bon sens ;

Loehr et Schwartz, *Le pouvoir de l'engagement total* ; Varennes (Québec), Ed. AdA, 2005. (Nb : un rituel a ceci de plus efficace que l'autodiscipline en ce que sa perpétuation est soutenue par des valeurs essentielles).

#4 ; p. 22 et s. : Les 12 étapes du bonheur sont les 12 stratégies observées par **Sonja Lyubomirsky** dans son livre *Comment être heureux... et le rester*, Flammarion, 2008 ;

Etudes de **Robert Emmons et Michael Mc Cullough** : les participants devaient écrire 5 choses pour lesquels ils étaient reconnaissants au quotidien pendant 10 semaines. *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389, 2003 ;

Les recherches admettent qu'il faut 3 émotions positives pour une émotion négative. Voir **Barbara Fredrickson**, B. L. (2013). *Updated thinking on the positivity ratio. American Psychologist*, 68, 814-822, 2013 ;

Tal Ben Sahar, professeur de psychologie positive à l'université d'Harvard, le fait avec son fils depuis que celui-ci a 3 ans en lui demandant au dîner ce qui lui a fait plaisir aujourd'hui ».

5 ; p. 24 et s. : **Fredrickson**, B. L. (2013). *Updated thinking on the positivity ratio. American Psychologist*, 68, 814-822 ;

Expression de **Tal Ben Sahar** dans ; *Apprendre à être heureux* ; l'art de retirer des bénéfices;

Exercice issu de la Master class d'**Ilona Boniwell**, coaching en psychologie positive, Ecole Centrale Paris.

Pour aller plus loin :

Barbara Fredrickson, B. L. (2013). B. L. (2013). *Positive emotions broaden and build*. In E. Ashby Plant & P. G. Devine (Eds.), *Advances on Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. Burlington : Academic Press ;

Shawn Achor, *the happiness advantage : the seven principle of positive psychology that fuel success and performance at work* ; Crown Business, 2010. *Comment devenir un optimisme contagieux* ; Belfond, 2012. (Co-tuteur au cours de Tal Ben Sahar à l'Université d'Harvard) ;

Martin Seligman, *la force de l'optimisme : apprendre à faire confiance à la vie* ; interéditions ; 2008 : en faveur d'un optimisme lucide, il recommande l'habitude de mettre en question ses interprétations négatives selon la séquence : adversité / interprétation / conséquence / réfutations / dynamisation.

6 ; p. 26 : Expérience de **Stan Morse et Kenneth Gergen**, 1970; vidéo de **Nicola Dubois** professeure de psychologie sociale à l'Université de Nancy-II via canal-u.tv les effets de la comparaison sociale (suivi de la comparaison sociale et les performances scolaires, étude J.-M. Monteil) ;

Notion théorisée en 1954 par le psychologue social **Leon Festinger**. comparaison latérale, descendante et ascendante.

#7 ; p. 28 et s. : dans *Le Bon Singe, les bases naturelles de la morale* de **Frans de Waal** (Bayard, 1997);

Jacques Lecomte confirme : « *La gentillesse fait du bien sûr le plan psychologique : rendre service aux autres fait qu'on se sent mieux dans sa peau, et ce bien-être pousse à l'empathie* ». « *On peut engager ce cercle vertueux même si l'on est dans une phase difficile* » (exemple des fondateurs d'associations caritatives qui s'engagent parfois au moment où ils vivent un drame) ;

Dans une étude anglo-saxonne effectuée auprès de plus de 2 000 individus de 55 ans et plus, les bénévoles ont des taux de mortalité et de morbidité (maladies) bien inférieurs à ceux des non-bénévoles ;

Patients with Alzheimer's disease have reduced activities in midlife compared with healthy control-group members de R.P. Friedland et al., in *Proceeding of the National Academy of Science* - 2001). « *Volunteer work and well-being* » de P.A. Thoits et L.N. Hewitt, in *Journal of Health and Social Behaviour* (2001) : Moins dépressives, il semblerait qu'elles soient aussi moins touchées par la maladie d'Alzheimer, que leur état de santé général soit meilleur et leur mortalité plus faible.

#8; p. 30 et s. : Travaux de **René Spitz**, 1946 auprès d'une pouponnière de 123 nourrissons qui manifestaient beaucoup de désespoir, non pas à cause des conditions matérielles mais parce que la qualité de la relation donnée par le personnel hospitalier ne pouvait pas compenser la rupture des liens maternels. Il est le premier à mettre en évidence « l'hospitalisme », l'état dépressif affectant les enfants séparés précocement de leur mère ;

L'étude Grant fait partie de l'étude du développement des adultes à la Harvard Medical School. Etude longitudinale de 75 ans auprès de 268 étudiants de deuxième année d'université à Harvard à partir des classes de 1939 à 1944. L'étude, la méthodologie et les conclusions sont décrits dans trois livres par l'un des chercheurs principaux de l'étude, **George Vaillant**. Voir l'importance de l'impact de la relation de l'enfant avec la mère toute au long de la vie d'adulte;

Light, Grewen & Amico, 2005 ;

Lyubomirsky et al., 2005; Waugh & Fredrickson, 2006 une étude consistant à induire une humeur positive pour en mesurer l'impact sur les relations relève que l'affect positif stimule la sociabilité et les relations amicales, favorise l'intimité, améliore les négociations et augmente le comportement altruiste ;

De façon plus spécifique, des études établissent que le bonheur est associé à divers aspects des relations sociales : nombre d'amis (**Diener & Fujita, 1995**); temps passé avec des amis et fréquence des interactions sociales (**Lucas, 2001**) ; activités de loisirs en groupe et participation à des associations volontaires (**Mishra, 1992**); ouverture de soi à l'autre et attention au partenaire (**Kashdan & Roberts, 2004**) ; soutien social et émotionnel (**Matikka & Ojannen, 2004**); comportement altruiste (**Csikszentmihalyi & Patton, 1997; Thoits & Hewitt, 2001**);

Meta-analyse de **Pinquart & Sörensen (2000)** basée sur 286 études ;

Ratio de cinq contre un établi par **John Gottman**, également, **Barbara Fredrickson** ;

Pratique recommandée par **Peter Fraenckel** de l'Institut Ackerman pour la famille.

#9 ; p. 32 et s. : voir le discours TEDx de Stacey Kramer, «*the best gift i ever survived*», «*le meilleur cadeau auquel j'ai survécu*» ;

Richard Tedeschi, & Lawrence Calhoun (2004). *Post-traumatic growth : Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological inquiry*, 15, 1-18 ;

Titre de l'ouvrage de **Jaques Lecomte** (avec Stéfan Vanistendael), *Le bonheur est toujours possible, construire la résilience*, Bayard, 2000 ;

Recherches sur le deuil de **Colin Murray Parkes** (étude reprise par Tal Ben-Sahar dans *Apprendre à être heureux*) ;

James Pennebaker de l'université du Texas a demandé à des étudiants d'écrire leurs soucis pendant un quart d'heure pendant 4 jours. Constatation : soulagement significatif de l'angoisse, augmentation globale de leur sentiment de bonheur et amélioration de leur état de santé. (Repris par **Tal ben sahar** dans *Apprendre à être heureux* ; **Sonja Lyubomirsky** dans *Comment être heureux et le rester*) ;

Méthode ABCDE, **Seligman, 1992**, University of Pennsylvania professeurs **Shatté & Reivich, 2003**.

#10 ; p. 36 et s. : *Apprendre à pardonner peut améliorer le bien être*, Brown, 2013, Mayo clinic, en ligne ;

Dr. Fred Luskin est diplômé de l'université de Stanford où il dirige le *Forgiveness Project* (le Projet du Pardon). Il a longtemps travaillé auprès des victimes de la guerre en Irlande dans «*Pardoner pour de bon : le secret d'une vie heureuse*» (2007) il expose ses recherches scientifiques, les mécanismes du pardon et sa méthode en 9 points.

#11 ; p. 38 et s. : Citations issues de *Vivre : la psychologie du bonheur* de **Mihaly Csikszentmihalyi** (prononcé " Tchik-sént-mi-haï"), *Flow : the Psychology of Optimal Experience*. Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2005 ;

L'expérience optimale dans le travail et le loisir, Mihaly Csikszentmihalyi et Judith LeFevre ;

Csikszentmihalyi et Jeanne Nakamura (2009).

Pour aller plus loin:

La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention, Mihaly Csikszentmihalyi, *Creativity : Flow and Psychology of Discovery and Invention* (HarperCollins 1996) : Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2006 ;

Mieux vivre : en maîtrisant votre énergie psychique, Mihaly Csikszentmihalyi. Finding Flow. Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, 2005.

#12 ; p. 41 et s. : **Bryant F B & Veroff J** (2006). *Savoring: A New Model of Positive Experience* ;

Emma Seppala de l'Université Stanford dans la revue *Scientific American* : Partager les bonnes nouvelles augmente leur bénéfice et contribue à contrer la tendance naturelle à accorder plus de poids aux événements négatifs qu'aux positifs.

#13 ; p. 44 et s. : **Ellen Langer**, professeure à l'université d'Harvard (première professeure à accéder à un poste permanent dans le département de psychologie de la prestigieuse université) a passé les 40 dernières années de recherches sur l'interaction entre pleine conscience, santé, bien être et vieillissement. (Etude citée par Tal Ben-Sahar dans *Apprendre à être heureux* au chapitre Décomposer la réussite) ;

Expression de **Kennon Sheldon** et **Andrew Elliott** : *Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999. Repris par Tal Ben-Sahar dans *Apprendre à être heureux* au chapitre Les objectifs autoconcordants. les objectifs autoconcordants désignent « un but que l'on se donne par pure conviction personnelle et/ou par le fait d'un intérêt marqué pour tel ou tel domaine »;

Hope scales, **Charles Richard Snyder** et al. (1991), *Journal of Personality and Social Psychology*. Snyder définit la théorie de l'espoir comme la détermination d'un désir et la mise en route d'un plan. Willpower and waypower ; goals thinking; pathway thinking and agency thinking.

#14 ; p. 47 et s. : Ai AL, Dunkle RE, Peterson C, Bolling SF. The role of private prayer in psychological recovery among midlife and aged patients following cardiac surgery. *The Gerontologist* ;

Fondé par le Dr Andrew Newberg, M.D. *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist* ;

Jacques Lecomte est Docteur en psychologie. Ex-enseignant à l'Université Paris-Ouest La défense et de la Faculté des Sciences sociales de l'Institut catholique de Paris. Il est Président d'honneur de l'Association française et francophone de psychologie positive. Auteur, formateur et conférencier, il a créé et alimente le site psychologie-positive.net ;

Jesper Isaksen, étude réalisée sur une trentaine d'ouvrier, cité par **Jacques Lecomte** dans psychologie-positive.net ;

Histoire des cathédrales : Christian Jacq, *Le message des constructeurs de cathédrales*, Paris, éditions du Rochet, 1980, coll. « J'ai lu ».

#15 ; p. 50 et s. : L'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) recommande : « *L'activité physique devrait être proposée dans toute prise en charge de la dépression* » ; rapport de mars 2008 « *Activité physique, contextes et effets sur la santé* » sur inserm.fr ;

Michael Babyak et ses collègues de la faculté de médecine de Duke University, « *Exercise treatment for major*

depression : maintenance of therapeutic benefit at 10 months » in *Psychosomatic Medicine*, 2000 ;

Expérience d'**Ellen Langer** dans les années 70 communément appelées «*le sens inverse des aiguilles d'une montre*» ;

Extrait d'Ellen Langer dans *Harvard Business Review*; Octobre - Novembre 2014; «*la pleine conscience à l'aire de la complexité*».

#16 ; p. 54 et s. : références citées par **Sonja Lyubomirsky** dans *Le mythe du Bonheur. The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York: Penguin Press, 2013 ;

Lucas et al., 2003 ; voir aussi **Lucas & Clark**, 2006 : les résidents allemands qui s'étaient mariés au cours de la période de 15 ans sur laquelle s'étalait l'investigation, obtenaient initialement une hausse de leur niveau de bonheur mais qu'au bout de deux années en moyenne, ils avaient retrouvé leur niveau antérieur ;

Etude de **Brickman**, et ses collègues en 1978, gagnants de la loterie de l'état de l'Illinois, 18 mois après leur gain, ne sont pas plus heureux que ceux qui n'avaient rien gagné ;

Expression désignant l'augmentation des aspirations de **Brickman et Campbell**, 1971.

Qui suis-je ?

SAPHIA LARABI



Où me contacter ?

Saph La Ravie sur facebook

saphialarabi@fabriquespinoza.org

www.ladolceluce.org / contezmoi@ladolceluce.org

Certifiée en psychologie positive par l'*Ecole Centrale Paris* sous les enseignements d'Ilona Boniwell de *Positran* et Alexandre Jost de la *Fabrique Spinoza*.

Chroniqueuse du bonheur pour *Propos sur le Bonheur* diffusé sur *Radio centre-ville de Montréal*.

Chargée de mission de *La Fabrique Spinoza*, titre honorifique de **Chargée gentillesse** et engagement en tant que Passeuse de bonheur.

Auteure de Mise à nu, récit poétique engagé paru chez *Edilivre*, et vendu en Europe, enregistré à la *Bibliothèque Nationale des Archives du Québec*, sélectionné pour son écriture optimiste par *Neige en couleur*.

Egalement : **Fondatrice de La dolce luce, pour conter ce qui compte vraiment**. Association autour du conte et l'art de se raconter. Fonctions de conteuse-biographe et intervenante artistique.

Diplômée en Droit à l'*Université du Panthéon-Assas*, mention Sciences criminelles et carrières judiciaires, admissible à l'*Ecole Nationale de la Magistrature* en période de restriction budgétaire.

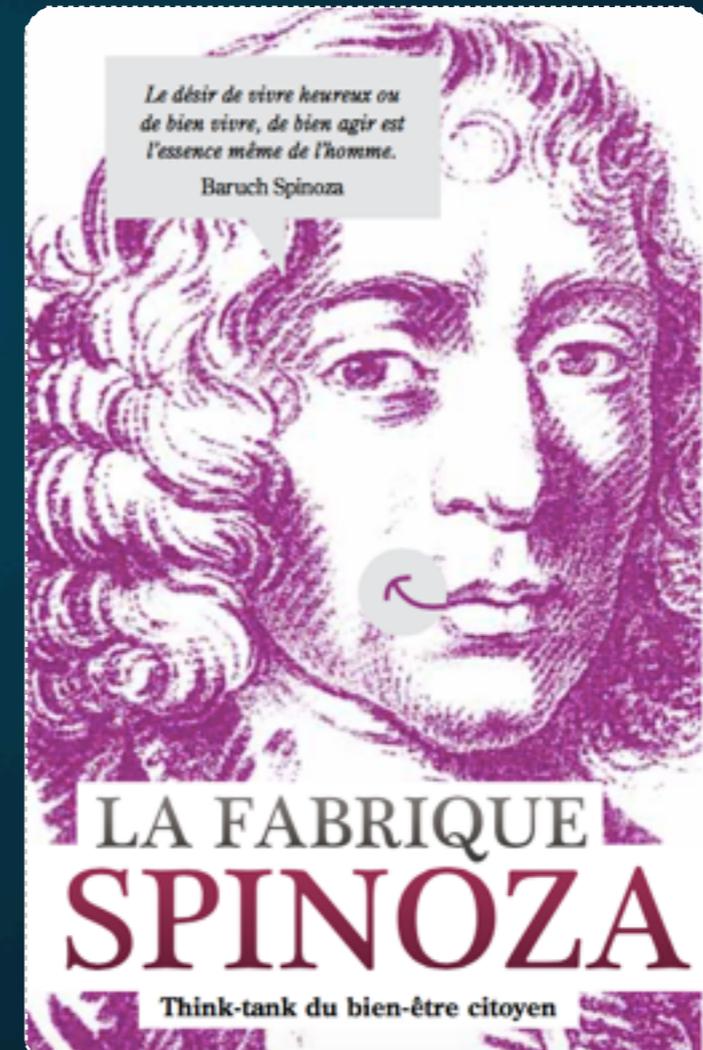
Brevetée en Art dramatique au sein des *Cours Florent* sous l'enseignement de professeurs à la *Comédie française* ainsi que différents cours, stages et compagnies.

En cours : **certificat en Art thérapie et Psychologie positive** au TIPI (*Trauma Informed Practice and expressive art therapy Institute*)

«Sois ton propre héros et crée le merveilleux dans ta journée».

La Fabrique Spinoza

La Fabrique Spinoza, est le think-tank du bonheur citoyen. C'est un think-tank économique et politique, multi-partisan dont la mission est de redonner au bonheur sa place au coeur de notre société.



Raison d'être et vocation

LA FABRIQUE SPINOZA EN QUELQUES POINTS

- 1 Association Loi de 1901 d'intérêt général
- 2 Un des 12 principaux think-tank français, nommé par Acteurs Public
- 3 Correspondant officiel en France d'un projet hébergé par l'OCDE sur la mesure du bien-être sociétal Wikiprogress
- 4 Rédacteur-coordonateur de la Commission de l'ONU de mise en oeuvre de la résolution de l'Assemblée Générale du 19 juillet 2011, visant à faire du bien-être citoyen un objectif du développement
- 5 Organisateur des 1ères Master Class à l'Ecole Centrale Paris sur l'Entreprise Positive (une entreprise performante économiquement via le bien-être de ses collaborateurs), ainsi que sur la Psychologie Positive
- 6 Membre de la Commission Présidentielle dite Attali II pour « l'Economie Positive »

Raison d'être

La Fabrique Spinoza s'est créée sur le double constat d'une part que le bonheur est une aspiration fondamentale, et malgré tout un sujet fréquemment relégué au second rang comme enjeu explicite de notre société (politique, entreprise, médias, citoyens), et d'autre part, qu'une science du bonheur se développe et explore les mécanismes de l'épanouissement humain, individuel et collectif. Celle-ci met d'ores et déjà à disposition, sans dogmatisme, des données susceptibles d'avoir un impact sociétal positif.

La mission de la Fabrique Spinoza est de redonner au bonheur sa place au cœur de notre société, qu'il soit un objet central, un objet scientifique, philosophique, démocratique, traversant et à impact positif.

Le bonheur serait alors un objet :

- étudié, informé et approfondi : via la science du bonheur;
- non dogmatique, débattu y compris de manière contradictoire : via une approche délibérative et philosophique;
- traversant, démocratique et multi-acteurs : via la sensibilisation des citoyens, des corps intermédiaires, des entreprises et des politiques;
- à impact positif : conduisant à un réenchantement des consciences, des politiques du bien-être, des organisations positives, et des actions citoyennes.

Notre objet est le bonheur mais il ne nous met pas d'ocillères quant à la souffrance humaine. Nous ne souhaitons pas être un think-tank angélique, ignorant des exclusions et de la grande précarité. Nombre d'institutions existent et agissent dans ce champ et nous mêmes consacrerons une partie de nos réflexions à des populations en grande difficulté. Inspirés par la psychologie positive, notre élan se trouve plutôt dans une approche d'identification des forces et de leur développement, que dans des approches curatives.

Vocation

Nous voyons le bonheur comme une aspiration et comme un catalyseur de changement. Nous pensons donc que le débat sur le bonheur est vertueux et vecteur de transformation positive. A lui seul, le débat est à même de lui redonner sa place et d'activer son potentiel positif auprès des différents acteurs.

Plus précisément, nous cherchons à activer le potentiel du bonheur en élaborant des réflexions sur l'épanouissement [produire], en faisant rayonner celles-ci [diffuser], en élargissant les horizons de conscience [sensibiliser], en formulant des propositions aux décideurs politiques et économiques [plaidoyer], en les outillant [accompagner], puis en mettant en œuvre des actions concrètes positives économiques ou sociétales [agir].

Nous considérons le bonheur de manière globale, allant du sujet jusqu'au collectif. Cela nous amène à utiliser à la fois des méthodes par enquête et délibératives, à prendre en compte les enjeux de bonheur individuel et de bien commun et enfin, à conjuguer approches centrées sur l'individu et sociologiques (place de l'homme en société, réflexion sur les inégalités, etc.)

Action et participation

Pour en savoir plus sur la Fabrique Spinoza, visitez le site principal : www.fabriquespinoza.fr et découvrez l'équipe, les contributeurs et les sages ainsi que l'actualité, le scoop it et les différents sujets explorés (bien-être au travail, éducation positive, médias positifs, indicateurs de développement...)

N'hésitez pas également à nous contacter, nous faire part de votre avis également devenir passeur, charpentier ou généreux du bonheur. contact@fabriquespinoza.org



Mes profonds remerciements à :

Ilona Boniwell, pour sa présence rayonnante, ses travaux et enseignements ;

Béatrice Cruveiller, pour son art et sa gentillesse qui lui permettent de repérer et fixer la beauté ;

Alexandre Jost, pour la force de son bonheur et ma rencontre avec la psychologie positive ;

*ainsi qu'à l'ensemble des membres de la **Fabrique Spinoza** ;*

*Nicolas Lehoux ainsi que **Radio Centre-ville de Montréal** et leurs équipes pour l'opportunité et la diffusion des chroniques ;*

Manon Viau et Pier-Antoine Paquette pour leur bonne humeur et leur hospitalité qui font que j'étais à l'endroit parfait pour rédiger ces chroniques du bonheur ;

Laure Wybier pour un jour avoir mis Alain entre mes mains et toujours su être présente ;

*ainsi qu'à **tous** les auditeurs, auditrices, lecteurs et lectrices.*

Puissiez-vous tous être heureux.

«Si vous voulez être heureux, soyez-le.»

Tolstoï



L'art d'être heureux

Saphia Larabi



L'art d'être heureux est une chronique radio offerte à l'émission Propos sur le bonheur diffusée sur Radio-Centre-ville de Montréal rassemblant une quinzaine de capsules décortiquant les composantes du bonheur. Qu'est-ce que le bonheur et comment en prendre soin ? Le bonheur, un choix, tour à tour, secret, mythe, responsabilité, rituel, science, pratique... Découvrez l'art d'être heureux. 5 minutes hebdomadaires pour une initiation à la psychologie positive, la science qui étudie la saveur de la vie, une invitation aux happy habitudes, les habitudes des gens heureux, ainsi qu'une combinaison de citations d'Alain et ses Propos sur le bonheur et d'exercices pratiques pour accroître votre bonheur. Le succès de cette chronique invite à les répertorier ici pour votre plus grand plaisir. Découvrez-y les étapes scientifiquement prouvées pour le bonheur et constatez qu'il suffit de petits changements pour vous rendre significativement plus heureux. Chers amis, préparez-vous à prendre en charge votre bonheur.



Certifiée de la Master Class coaching de psychologie positive par l'*Ecole Centrale de Paris*, **Saphia** est chroniqueuse du bonheur sur *radio Centre-ville* (Montréal) et chargée de gentillesse et passeuse de bonheur à la *Fabrique Spinoza*, think-tank du bonheur citoyen (Paris). C'est avec plaisir qu'elle partage ces connaissances et souhaite à tous, beaucoup de bonheur.

ISBN : 978-2-9815039-0-9

CADEAU : 0\$



9 782981 503909

