

Être heureux : un sentiment à cultiver

Convoitée, idéalisée, la félicité semble essentiellement liée à des dispositions et des habitudes intérieures.

PASCALLE SENK

BONHEUR « J'aime bien rêver de des choses que j'ai déjà. Quand j'ai eu mon bac, j'ai rêvé encore longtemps de l'obtenir, simplement parce que cela me paraissait impossible de l'avoir eu [...] C'est peut-être une part d'enfance préservée, les "on aurait dit que...". Avec l'âge, le jeu consiste à les appliquer à ce qu'on est déjà. » Ainsi Philippe Deleem, l'un de nos écrivains les plus attachés à goûter les « plaisirs minuscules » explique-t-il, dans son *Journal d'un homme heureux* (Points/Seuil) une de ses stratégies mentales pour apprécier encore davantage ce que la vie lui offre.

Le sentiment d'être heureux proviendrait-il donc essentiellement d'une manière de penser ? C'est ce que cherche à démontrer, depuis plus d'une dizaine d'années maintenant, le courant de la psychologie positive (PP).

Antonia Csilik, psychologue clinicienne et maître de conférences à l'université Paris Nanterre, précise que dans cette approche, le bien-être est essentiellement vu comme subjectif : « C'est la personne qui est la plus en mesure d'évaluer son niveau de bonheur. Mais certains traits stables de personnalité, ou ressources positives, lui permettront de maintenir ou soutenir celui-ci », affirme la psychologue, qui vient d'écrire *Les Ressources psychologiques : apports de la psychologie positive* (Ed. Dunod).

Pas une semaine sans qu'une nouvelle étude soit publiée et vienne prouver scientifiquement ce qui était jusque-là perçu de manière intuitive par la plupart d'entre nous. Exemples : il a été démontré qu'une expérience répétée procure moins de plaisir qu'une première « expérience » ; aussi que les activités

« C'est la personne qui est la plus en mesure d'évaluer son niveau de bonheur. Mais certains traits stables de personnalité, ou ressources positives, lui permettront de maintenir ou soutenir celui-ci »

ANTONIA CSILIK, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

réalisées avec d'autres personnes apportent plus de bonheur que celles pratiquées en solitaire...

Les « cours de bonheur » entièrement dédiés à cette culture de la félicité - ses moyens comme ses accomplissements - ne cessent donc de se répandre, dans l'Hexagone comme ailleurs. Il y a quelques semaines, l'Université de Yale aux États-Unis révélait que le nouveau cours *Psychology and the Good Life* (« psychologie et vie heureuse »), animé par le professeur Laurie Santos, avait attiré près de 1200 inscrits, soit presque un quart des étudiants de premier cycle !

Bienveillance envers soi-même

Face à une augmentation spectaculaire des cas de dépression et troubles anxieux dans les universités américaines, si compétitives et exigeantes, celles-ci ont décidé d'offrir aux étudiants une initiation à l'épanouissement personnel. Un enseignement qui reprend les suggestions de la PP pour transformer son état d'esprit : éprouver et exprimer

plus de gratitude, renoncer à la procrastination, entretenir une vie sociale plus riche. À l'issue de cet enseignement, chaque étudiant devra présenter son « projet personnel d'auto-amélioration ».

Mais pour être heureux, quelles ressources personnelles seraient-elles donc à cultiver ? Parmi les plus évidentes, l'optimisme et l'espoir, dont nous avons déjà parlé ici (voir nos éditions des 11 février 2013 et 24 novembre 2014). Mais d'autres forces sont aujourd'hui mises en évidence. La première constitue un pilier de l'acceptation de soi, comme des événements : c'est la bienveillance envers soi-même, qu'Antonia Csilik distingue de l'estime de soi, très vantée dans les années 1990. « Celle-ci impliquait une certaine comparaison sociale et poussait au narcissisme, estime la chercheuse. La bienveillance envers soi-même, au contraire, incite à accepter le fait que nous ne sommes pas parfaits. »

Autre ressource : la tendance à l'attention consciente, qui incite à être « pleinement attentif et conscient de ce qui se passe à l'instant présent ». Cette tendance serait innée. « La disposition à la mindfulness aurait des origines génétiques », explique Antonia Csilik. Elle permet une autorégulation des émotions et des affects négatifs, et est pleinement liée au sentiment de bien-être. »

Pour ceux qui n'en seraient pas dotés à la naissance, pas de panique ! Certaines pratiques la favorisent amplement : la méditation et les thérapies fondées sur la *mindfulness*, les activités physiques où l'attention est portée sur la respiration ou l'instant présent. Si la personne s'y exerce en régulant son rythme sur sa respiration, de tels sports, quand ils n'impliquent pas de compétition, peuvent devenir méditatifs et leur



rayonnement se diffuse dans tout le quotidien du pratiquant.

Pour les adeptes de la PP, le secret du bonheur réside donc à la fois dans des dispositions naturelles (les bienheureux !) et dans la capacité à développer celles qui manquent - le nouvel ouvrage sur les ressources d'Antonia Csilik présente exercices et stratégies en ce sens.

Une sorte de *training* existentiel qui a pour principal effet de rendre plus solide quand les inévitables catastrophes de la vie se présentent. ■

*Voir <https://www.nytimes.com/2018/01/26/myregion/at-yale-class-on-happiness-draws-huge-crowd-laurie-santos.html>

« Nous sommes des intermittents du bonheur »

Yves-Alexandre Thalmann vient de publier *On a toujours une seconde chance d'être heureux* (Ed. Odile Jacob).

LE FIGARO. - Partout, on parle du bonheur avec un grand B. Que pensez-vous d'une telle formulation ?

Y.-A. THALMANN. - Pour moi, ce terme devrait plutôt se conjuguer au pluriel car il s'expérimente dans plusieurs dimensions. Chacun de nous y accède par différentes voies, à divers degrés... Nous vivons des instants heureux, puis des expériences difficiles ou neutres, puis les occasions de se réjouir reviennent, bref nous sommes en réalité des « intermittents du bonheur ». De plus, les études en psychologie positive, qui s'intéressent particulièrement à ce sentiment, ont prouvé que « se dire heureux » n'a pas forcément à voir avec le fait de vivre réellement des moments heureux... Daniel Kahneman, lauréat du prix Nobel d'économie en 2002, a notamment révélé l'existence de deux « moi » en chaque individu : un moi qui éprouve le bonheur et l'autre, mémoriel, qui s'en souvient. Si ces deux instances sont distinctes en nous, les deux cependant sont nécessaires. Je raconte au début de mon livre m'être étonné d'entendre mon père dire, à la fin de sa vie, que celle-ci avait été une « belle vie ». Me référant aux difficultés qu'il avait traversées dans son existence, que ce soit dans son couple ou au travail, et avec sa santé, je ne comprenais pas un tel bilan. Mais après tout, l'essentiel est qu'il soit parti avec ce sentiment de gratitude qui a embelli ses derniers instants !

trancière : si l'on réduit le bonheur à l'instant présent, on risque de l'appauvrir. D'autre part, si le fait de ne pas se souvenir était positif, les malades d'Alzheimer paraîtraient davantage heureux... Non, je crois que cette vision est une dérive. Je la comprends : aujourd'hui, il y a un tel déficit d'attention, de concentration et de présence que l'on a eu besoin, notamment les défenseurs de la méditation de pleine conscience, de réhabiliter l'instant présent. Mais c'est une piste incomplète pour cultiver le bonheur.



YVES-ALEXANDRE THALMANN, professeur de psychologie

Et la tentation de fuir dans l'avenir ?

Prenez les vacances, par exemple : les voyageurs savent que le fait d'y penser des semaines avant, et de les préparer, fait partie du bonheur qu'elles procurent. Ceux qui restent ancrés dans le moment présent, notamment grâce à la pratique de la méditation, et dénie l'importance du passé comme du futur, vous semblent-ils plus heureux ? Je n'en suis pas persuadé, et cela n'est pas encore prouvé scientifiquement.

Que dire à celui qui demande « comment puis-je être plus heureux ? ». Déjà, qu'il ne se pense. Car, malheureusement, on oublie trop souvent de penser au bonheur, sauf quand celui-ci s'effondre... Avoir de l'eau chaude, une bonne santé, un toit ? Tout cela nous apparaît peu à peu comme de l'acquis, nous ne nous en réjouissons plus. C'est le problème de l'adaptation hédonique, qui nous empêche d'apprécier les bienfaits comblant nos vies. Aussi, le fait de se focaliser sur un seul élément et d'en faire dépendre sa satisfaction : « si j'avais plus d'argent, tel job ou un compagnon, je serais heureux... ». À ceux qui pensent cela, j'affirme : « Embrassez large ! » ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

NOUVEAU

LE FIGARO
santé

SUCRE : LES DANGERS DE LA TENTATION



JANVIER
FÉVRIER
MARS
2018

PSYCHO
LES POUVOIRS DE LA PAROLE

DOSSIER
SE SOIGNER SUIVANT LES SAISONS

6,90 €

LE FIGARO SANTÉ, VOTRE MAGAZINE TRIMESTRIEL



EN VENTE ACTUELLEMENT chez tous les marchands de journaux et sur www.figarostore.fr