

# **Le livre du bonheur 2030**

**Devenez un expert de la science du bonheur pour vous et  
pour construire une société meilleure**

**Renaud Gaucher, PhD**

***Bonus : L'auto-coaching « 30 jours pour être plus heureux  
(ou moins malheureux) » inclus !***

Les prochaines éditions du livre reprendront l'idée d'écrire « Le livre du bonheur » et d'ajouter une année. Les titres « Le livre du bonheur 2025 », « Le livre du bonheur 2026 » ... « Le livre du bonheur n », n représentant n'importe quelle année possible, sont préemptés, et ce dans toutes les langues.

# SOMMAIRE

Introduction : Comment ce livre vous aidera rapidement à être un peu plus heureux (ou un peu moins malheureux) .....	4
Chapitre 1 : La meilleure définition du bonheur pour être réellement plus heureux.....	8
Chapitre 2 : Les deux sources essentielles du bonheur et comment en bénéficier .....	24
Chapitre 3 : Comment prendre de meilleures décisions en matière de bonheur et comment mieux les appliquer .....	32
Chapitre 4 : Les difficultés de la vie et le bonheur .....	44
Chapitre 5 : L'usage du temps et le bonheur .....	56
Chapitre 6 : L'argent et le bonheur .....	63
Chapitre 7 : Faire évoluer sa personnalité pour être plus heureux .....	73
Chapitre 8 : Amitié, amour, enfants et bonheur .....	82
Chapitre 9 : Comment être plus heureux – ou moins malheureux – au travail.....	93
Chapitre 10 : Les déterminants collectifs de notre bonheur individuel sont plus importants que les déterminants individuels .....	110
Conclusion : Écrivez votre propre livre du bonheur.....	125
BONUS : Auto-coaching « 30 jours pour être plus heureux (ou moins malheureux) » .....	126
Table des matières .....	155
Si vous souhaitez me contacter et aider le projet du livre du bonheur.....	159

# INTRODUCTION : COMMENT CE LIVRE VOUS AIDERA RAPIDEMENT A ETRE UN PEU PLUS HEUREUX (OU UN PEU MOINS MALHEUREUX)

## Comment je vais tenir ma promesse

Comment vais-je faire pour vous aider rapidement à être un peu plus heureux, ou un peu moins malheureux, selon votre situation initiale ?

Je vais tenir cette promesse :

- En vous donnant une bonne définition du bonheur sur laquelle construire votre bonheur présent et futur
- En vous présentant les deux sources principales du bonheur et comment les utiliser pour être plus heureux, ou moins malheureux
- En vous expliquant comment utiliser la science du bonheur pour prendre de meilleures décisions
- En vous donnant des clés pour réduire un peu l'impact des événements négatifs que nous pouvons traverser dans nos vies sur notre bonheur
- En vous présentant comment mieux utiliser son temps pour être plus heureux
- En vous donnant des clés de la science du bonheur dans les domaines importants de la vie : amour, famille, amitié, argent et travail.

J'ai conçu le livre afin de faciliter un apprentissage rapide de votre part :

- Chaque chapitre commence par la présentation des objectifs pédagogiques du chapitre
- Chaque chapitre propose ensuite un résumé afin que vous ayez immédiatement les éléments essentiels. Lire le chapitre vous permettra ainsi d'approfondir la compréhension de ces points essentiels
- Chaque chapitre se termine par un quizz qui vous permettra de tester votre apprentissage. Un conseil est de refaire les quizz quelques semaines après les avoir faits une première fois afin de consolider votre mémoire
- À la fin du livre, dans la partie conclusion, il y a un exercice final qui a pour but de vous faire travailler en profondeur sur vous-même et de faire de vous un véritable expert de la science du bonheur pour vous et pour les autres
- À la fin du livre, après la partie conclusion, je vous propose un auto-coaching de 30 jours, consécutifs ou non, qui vous permet de faire évoluer votre vie en intégrant les principaux apports de la science du bonheur.

En lisant les objectifs, les résumés, les chapitres et les quizz, vous aurez l'impression qu'il y a beaucoup de répétition. C'est fait exprès. La répétition est pédagogique. Plus vous voyez une idée fréquemment, plus il est probable que vous vous en souveniez.

À noter que j'ai fait le choix d'être parcimonieux dans les références bibliographiques scientifiques afin que le livre soit plus accessible.

## Ma légitimité pour écrire un tel livre

Quelle est ma légitimité pour écrire ce livre ? J'ai fait un doctorat sur la science du bonheur avec pour mentor un des plus grands chercheurs au monde sur le sujet, et pour moi le plus grand, le Professeur Ruut Veenhoven<sup>1</sup>. Ma thèse doctorale est composée de 5 articles scientifiques publiés. J'ai aussi écrit plusieurs livres sur le bonheur en lien avec différents sujets : « Bonheur et économie », « La psychologie positive ou l'étude scientifique du meilleur de nous-même », « Bonheur et politiques publiques », « La finance du bonheur » et « Bonheur et performance en entreprise. Les clés du succès ». L'écriture des articles scientifiques et des livres représente plus de 10 000 heures de travail. À côté de cela, j'ai fait des études de psychologie, travaillé avec des psychologues, des psychiatres et des coachs et suivi une psychothérapie psychanalytique pendant plusieurs années.

## Les deux objectifs du livre

Le livre du bonheur a deux objectifs. Vous connaissez le premier qui est de vous apporter une instruction à la science du bonheur afin que vous puissiez plus efficacement améliorer vos vies et être plus heureux, ou moins malheureux, selon votre situation initiale et les événements de vie que vous rencontrerez. Le second objectif est de construire un monde meilleur par le fait que de plus en plus de personnes connaîtront les bases de la science du bonheur et prendront en conséquence de meilleures décisions.

*Apporter à chacun une instruction à la science du bonheur afin qu'il puisse améliorer sa vie d'une manière plus efficace*

Pour les personnes qui n'ont pas un accès de base à l'eau potable, à l'alimentation, à l'énergie, à la santé et à l'éducation, une instruction au bonheur n'est pas la priorité, la priorité est de

---

<sup>1</sup> Le Professeur Ruut Veenhoven est un des pères de la science du bonheur. La raison pour laquelle je considère que Ruut est le plus grand chercheur que l'humanité ait connu sur la science du bonheur et que personne n'apportera dans le futur plus que lui, c'est parce qu'il a su créer un système simple, pertinent et cohérent pour étudier et comprendre le bonheur. Il souhaitait développer une connaissance du bonheur qui permettent à chacun de prendre les décisions les plus éclairées et y à dévouer sa vie.

construire ces accès, mais lorsque ces accès sont construits alors l’instruction à la science du bonheur devient une nécessité.

De mon point de vue, connaître les bases de la science du bonheur est aussi important que de savoir lire, écrire et compter. Si j’avais connu les bases que vous allez lire dans ce livre quand j’étais jeune, ma vie aurait été meilleure. Si vous aviez connu ces bases, vous auriez pris d’autres décisions dans votre vie et votre vie serait vraisemblablement meilleure.

### *Construire un monde meilleur grâce à une instruction au bonheur*

Je pense qu’une instruction généralisée à la science du bonheur permettra de construire un monde meilleur, et ce par au moins trois canaux. Le premier canal est qu’une telle instruction permettra à chacun de prendre de meilleures décisions pas seulement pour soi, mais pour le bien de la société dans son ensemble.

Le deuxième canal est lié au fait que certains êtres humains ont plus de pouvoir que d’autres. Cependant, au moment où j’écris, ils n’ont aucune instruction à la science du bonheur et lorsqu’ils prennent des décisions ils ne peuvent donc bénéficier de cette instruction pour prendre de meilleures décisions. L’instruction à la science du bonheur permettra aux personnes qui ont plus de pouvoir que les autres dans le fonctionnement des sociétés de prendre de meilleures décisions.

Le troisième canal est lié au fait qu’un monde où tout le monde maîtrise les bases de la science du bonheur est un monde où il y aura une plus grande confiance et une meilleure communication entre êtres humains et où de meilleures institutions seront construites.

Afin de construire un monde meilleur grâce à une instruction au bonheur, les neuf premiers chapitres du livre portent sur ce que nous pouvons faire dans notre vie pour être rapidement un peu plus heureux (ou un peu moins malheureux selon la situation initiale). Le dernier chapitre du livre est différent : il porte sur des éléments collectifs qui favorisent le bonheur humain. En effet, les déterminants les plus importants de notre bonheur individuel sont des déterminants collectifs sur lesquels individuellement nous avons peu de pouvoir, mais que nous pouvons influencer collectivement et j’expliquerai des méthodes simples à mettre en place, qui nécessitent peu de ressources et d’énergie, pour le faire dans les politiques publiques.

### **Le futur du livre du bonheur**

*Ce livre, sous son format numérique, est et restera gratuit. L’idée au moment où j’écris ces lignes est :*

- 1. D’améliorer son contenu tous les 5 ans en prenant en compte les évolutions dans la recherche scientifique*

2. De produire des livres adaptés à différents contextes : aires culturelles, âge, sexe, niveau de vie, situation matrimoniale, etc.

Si vous aimez le livre et que vous souhaitez me remercier de l'avoir écrit, alors partagez-le autour de vous. Partagez-le aux gens que vous aimez. Partagez-le sur les réseaux sociaux. Le format numérique gratuit facilite ce partage.

# CHAPITRE 1 : LA MEILLEURE DEFINITION DU BONHEUR POUR ETRE REELLEMENT PLUS HEUREUX

La première question à se poser pour être plus heureux, ou moins malheureux, ce n'est pas comment être plus heureux, ou moins malheureux, mais qu'est-ce que le bonheur ? C'est la raison pour laquelle le premier chapitre de ce livre porte sur la définition du bonheur. L'humanité a produit une foultitude de définitions, beaucoup sont très mauvaises, certaines sont très bonnes.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous donner un panorama des principales définitions du bonheur utilisées en psychologie
- Vous donner une définition que vous pourrez utiliser dès aujourd'hui dans votre vie pour être plus heureux (ou moins malheureux)
- Augmenter votre capacité à juger la qualité d'une définition du bonheur afin de faire un choix différent du choix que je vous propose si vous ne trouvez pas que le choix que je vous propose est le plus pertinent

## L'essentiel du chapitre

Si nous n'avons pas une bonne définition du bonheur, c'est plus compliqué ensuite de faire les meilleurs changements dans sa vie pour être plus heureux.

La meilleure définition du bonheur est selon moi aimer la vie que l'on mène. Dit autrement, plus nous aimons la vie que nous menons, plus nous sommes heureux. Plus nous détestons la vie que nous menons, plus nous sommes... malheureux. C'est une définition utilisée par le Professeur Ruut Veenhoven, qui fut Professeur émérite des conditions sociales du bonheur humain à l'Université Érasme de Rotterdam (Pays-Bas) et fondateur de la base mondiale de données sur le bonheur.

Quatre arguments selon moi permettent de justifier ce choix :

- C'est une définition qui représente bien ce que peut être le bonheur, c'est-à-dire un état positif, global et durable
- C'est une définition qui respecte la liberté de chacun en n'imposant pas une idée de ce que doit être une vie heureuse
- C'est une définition stable du bonheur
- C'est une définition du bonheur que chacun de nous peut s'approprier facilement afin de l'utiliser dans sa vie



La recherche en psychologie est influencée par deux approches du bonheur issues de la philosophie : l'approche hédonique et l'approche eudémonique.

La définition du bonheur aimer la vie que l'on mène s'inscrit dans une approche hédonique du bonheur, c'est-à-dire centrée sur le caractère plaisant ou déplaisant de la vie que l'on mène.

Voici 3 autres définitions hédoniques, qui sont bonnes, mais de mon point de vue pas aussi bonnes que la définition aimer la vie que l'on mène

- Le bien-être subjectif du Professeur Ed Diener est composé de trois dimensions : la satisfaction de vie, les affects positifs et les affects négatifs
- Le bonheur objectif du Professeur Daniel Kahneman est défini comme la moyenne de l'utilité sur une période donnée
- Le bonheur du Professeur Mark Chekola est défini comme la réalisation d'un plan de vie, associée à l'absence à la fois d'une importante insatisfaction et d'une attitude de mécontentement vis-à-vis de notre vie et associée à une disposition à faire l'expérience de sentiments et d'attitudes agréables en lien avec la réalisation du plan de vie

Voici 2 définitions issues des approches eudémoniques du bonheur, c'est-à-dire centrées sur le bonheur comme fonctionnement optimal, et hybrides, c'est-à-dire mélangeant approche hédonique et eudémonique

- Le bien-être psychologique de la Professeure Carol Ryff possède six dimensions, l'acceptation de soi, les relations positives avec les autres, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens à la vie et le développement de soi
- Le bonheur authentique du Professeur Martin Seligman est composé de trois dimensions : les émotions positives, l'engagement et le sens

Les définitions eudémoniques et hybrides sont problématiques notamment parce qu'elles ne distinguent pas l'état de bonheur de ses déterminants possibles.

## Pourquoi avoir une bonne définition du bonheur est essentiel

Comment améliorer quelque chose qui n'est pas bien défini ? C'est compliqué, car cela veut dire agir un peu au hasard. Imaginez un ordinateur. L'ordinateur a une panne. Allez-vous changer les composants un à un au hasard jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de panne ? Si le problème ne vient pas de l'ordinateur, mais d'un des logiciels qui est installé, alors vous aurez changé toutes les pièces sans avoir résolu le problème. C'est pareil pour le bonheur. Si nous n'avons pas une bonne définition du bonheur, c'est plus compliqué ensuite de faire les meilleurs changements dans sa vie pour être plus heureux.

Il y a un concept de la recherche en psychologie qui est utile ici : les théories implicites. Les théories implicites sont les croyances que nous avons et qui sont censées rendre compte de

notre psychologie et de la psychologie des autres. Exemple de théorie implicite que l'on retrouve dans la réalité : les gens beaux sont gentils et les gens laids sont méchants. Nous avons tendance à accorder aux gens beaux des qualités autres juste parce qu'ils sont beaux. Cette théorie implicite répandue est d'ailleurs utilisée au cinéma avec le gentil qui est beau et le méchant qui est laid.

Nous avons des théories implicites sur plein de sujets en lien avec la psychologie : la personnalité, l'amour, l'amitié... le bonheur. Avoir des théories implicites est indissociable du fait d'être humain et on peut imaginer que peu d'autres animaux, si ce n'est aucun, n'est capable d'avoir des théories implicites.

Il y a problème quand ces théories implicites s'éloignent de la réalité et c'est ce qui peut se passer au sujet du bonheur, car l'instruction au bonheur de la plupart des personnes est, au moment où j'écris ces lignes, extrêmement faible, y compris dans les pays où les enfants et les adolescents passent des milliers d'heures sur les bancs des écoles.

Un biais cognitif est un schéma de pensée trompeur et faussement logique et le fait d'avoir des théories implicites erronées sur le bonheur est un biais cognitif majeur qui nous fait prendre de mauvaises décisions en termes de bonheur et qui rend donc plus compliqué le fait d'être plus heureux ou moins malheureux.

S'il n'est pas possible d'avoir que des théories implicites vraies sur le bonheur (ou sur tout autre sujet), il est possible d'améliorer ses théories implicites sur le bonheur. C'est ce que vous êtes en train de faire en lisant ce livre sur la science du bonheur et cette amélioration commence par le fait d'avoir une bonne définition du bonheur.

## La meilleure définition du bonheur et pourquoi il en est ainsi

Je vais donner ici ce qui est pour moi la meilleure définition du bonheur et je vais ensuite expliquer pourquoi cette définition est, selon moi, la meilleure.

### *La meilleure définition du bonheur*

La meilleure définition du bonheur, selon moi, est :

*Aimer la vie que l'on mène.*

Je réécris la définition que je viens de donner au bonheur parce que cette définition est centrale dans le livre que vous êtes en train de lire. La meilleure définition du bonheur, selon moi, est :

*Aimer la vie que l'on mène.*

Dit autrement, plus nous aimons la vie que nous menons, plus nous sommes heureux. Plus nous détestons la vie que nous menons, plus nous sommes malheureux.

### *Des arguments pour justifier ce choix*

Un des processus que la lecture de ce livre devrait engendrer chez vous est le choix d'une définition du bonheur. Il y a deux possibilités de choix : prendre la définition que je vous propose ou prendre une autre définition, soit une des autres définitions que je vais vous présenter, soit une définition que vous construirez en réfléchissant sur les définitions que je vous présente et votre propre vie. Dans tous les cas, il est important que vous puissiez donner VOS arguments pour justifier vis-à-vis de vous-même votre choix de définition.

En justifiant mon choix de définition, je fais ce qu'il vous sera utile de faire vous-même dans votre choix de définition du bonheur. Voici mes arguments, qui sont au nombre de quatre.

#### Argument 1

Aimer la vie que l'on mène est une définition qui représente bien ce que peut être le bonheur.

De mon point de vue, le bonheur est un état psychique positif, global et durable, et l'expression « aimer la vie que l'on mène » est un bon résumé de cet état psychique positif, global et durable.

Par ailleurs, la plupart des personnes ont envie d'aimer la vie qu'elles mènent. Si elles ont des enfants ou des petits enfants, elles ont généralement envie qu'ils aiment la vie qu'ils mènent.

Il y a certes eu dans l'histoire des sociétés qui ont valorisé la souffrance, mais si vous êtes en train de lire un livre pour vous instruire sur la science du bonheur, je peux imaginer que ce n'est pas le genre de société que vous espérez pour vous-même, pour les gens que vous aimez et pour l'humanité.

#### Argument 2

Aimer la vie que l'on mène est une définition qui respecte la liberté de chacun en n'imposant pas une idée de ce que doit être une vie heureuse.

Avec la définition du bonheur aimer la vie que l'on mène, deux personnes peuvent avoir le même haut degré de bonheur pour des raisons totalement différentes. Elles peuvent avoir fait des choix différents, vivre des vies différentes et avoir toutes deux le même haut degré de bonheur. Aimer la vie que l'on mène est donc une définition du bonheur qui s'adapte à notre individualité, à ce qui fait que nous sommes nous-même.

Nous verrons dans ce chapitre que certaines définitions du bonheur sont idéologiques, elles imposent leur idée de ce que doit être une vie dite « heureuse » et, de mon point de vue, ces définitions sont problématiques.

### Argument 3

Aimer la vie que l'on mène est une définition stable du bonheur.

Avec cette définition, notre degré de bonheur peut évoluer, mais les évolutions seront généralement lentes à moins d'événements extérieurs, négatifs ou positifs, aux conséquences fortes. Avec cette définition, notre degré de bonheur ne change pas avec chaque modification temporaire de notre état émotionnel. Il y a quelque chose de rassurant dans l'utilisation d'une définition du bonheur qui apporte cette relative stabilité.

### Argument 4

Aimer la vie que l'on mène est une définition du bonheur que chacun de nous peut s'approprier facilement afin de l'utiliser dans sa vie.

D'abord, c'est une définition courte, six mots si on considère « l'on » comme un seul mot. C'est plus facile pour notre mémoire de nous souvenir d'une définition courte que d'une définition longue et les chercheurs savent produire des définitions longues.

Ensuite, c'est une définition avec des mots simples, des mots de la vie de tous les jours.

Enfin, l'appropriation de la définition du bonheur aimer la vie que l'on mène peut se faire à travers deux questions simples. Si vous êtes heureux, alors la question à se poser pour être plus heureux est : que faire pour aimer davantage la vie que je mène ? Si vous êtes malheureux, alors la question à se poser pour être heureux est : que faire pour aimer la vie que je mène ?

J'ajouterai un dernier point qui selon moi favorise l'appropriation et qui est valable lorsqu'on utilise la langue française : aimer la vie que l'on mène est une définition qui est belle. La beauté des mots est certes subjective, mais pour moi elle apparaît quand on compare l'expression « aimer la vie que l'on mène » à son expression sœur en anglais, « liking the life one leads ». En français, nous avons la chance d'utiliser le verbe aimer alors qu'en anglais on utilise le verbe « to like » que l'on traduit généralement par le verbe français apprécier.

*Une définition longue du bonheur derrière la définition courte*

La définition du bonheur aimer la vie que l'on mène me vient du Professeur Ruut Veenhoven<sup>1</sup> qui est un des pères de la recherche scientifique sur le bonheur et qui est pour moi mon mentor et un très grand homme qui a fait beaucoup pour l'humanité par ses recherches et la création de la base mondiale de données sur le bonheur<sup>2</sup>.

La raison pour laquelle je considère que le Professeur Ruut Veenhoven est le plus grand chercheur que l'humanité ait connu sur la science du bonheur et que personne n'apportera dans le futur plus que lui, c'est parce qu'il a su créer un système simple, pertinent et cohérent pour étudier et comprendre le bonheur. Il souhaitait développer une connaissance du bonheur qui permettent à chacun de prendre les décisions les plus éclairées et y à dévouer sa vie.

Dans la manière dont je perçois les écrits du Professeur Ruut Veenhoven, la définition aimer la vie que l'on mène est une version courte d'une définition bien plus longue que je n'ai pas présenté jusqu'à présent parce qu'elle est beaucoup trop longue pour qu'on se l'approprie et qu'on l'utilise dans la vie de tous les jours, mais il est intéressant de la lire afin de mieux comprendre la définition courte.

Cette définition est la suivante. Le bonheur est « the degree to which an individual judges the overall quality of his life-as-a-whole favorably »<sup>3</sup>. En français, le bonheur est le degré selon lequel un individu juge la qualité globale de sa propre vie dans son ensemble de manière favorable (ma traduction). La définition ne s'arrête pas là. Le Professeur Ruut Veenhoven reprend ensuite les 8 caractéristiques du bonheur présentées dans cette phrase pour chacun les définir.

Caractéristique 1. Le bonheur est un degré. Nous pouvons être plus ou moins heureux, plus ou moins malheureux.

Caractéristique 2. Le bonheur est individuel. Le mot « bonheur » s'applique à une personne, pas à une société ou une organisation. On ne peut pas dire qu'un pays est heureux. On peut dire par contre que la majorité des personnes d'un pays est heureuse.

Caractéristique 3. Le bonheur est subjectif. Si une personne pense qu'elle est heureuse, alors elle est heureuse. Aucun critère objectif ne peut être utilisé pour affirmer le contraire.

Caractéristique 4. Le bonheur est un jugement. Si une personne est incapable d'élaborer un jugement, alors elle ne peut pas dire si elle est heureuse ou non.

Caractéristique 5. Le bonheur est un jugement global. Cela signifie que le jugement prend en compte tous les critères d'appréciation qui sont dans la tête de celui qui évalue. Il peut prendre en compte, les émotions, les plaisirs sensoriels, les aspirations, les attentes, les évaluations.

---

<sup>1</sup> Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. D. Reidel

<sup>2</sup> <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

<sup>3</sup> Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. D. Reidel

Caractéristique 6. Le bonheur prend en compte la vie dans son ensemble. Le bonheur peut couvrir le passé, le présent et la manière dont l'avenir est anticipé. Il ne s'agit pas d'un jugement sur un aspect particulier de la vie comme le travail ou la vie amoureuse.

Caractéristique 7. Le bonheur concerne notre vie à nous, pas la vie en générale.

Caractéristique 8. Le bonheur est quelque chose qui dit à quel point l'expérience de notre vie est favorable ou non. Dit autrement, cela signifie que l'appréciation que l'on a de notre vie peut aller de l'extrêmement favorable à l'extrêmement défavorable.

## D'autres définitions du bonheur

Maintenant que je vous ai donné ce qui est pour moi la meilleure définition du bonheur et les raisons pour lesquelles je pense que c'est la meilleure définition du bonheur, je vous propose de continuer notre voyage afin de voir d'autres définitions utilisées dans la recherche scientifique.

Il est intéressant de connaître différentes définitions du bonheur issues de la recherche scientifique, car vous pouvez tout à fait tomber sur une définition du bonheur qui vous plaira davantage que celle que j'ai mise en avant, aimer la vie que l'on mène, ou vous pourrez vous construire votre propre définition en partant des définitions que vous avez vues et de votre expérience de vie. À partir du moment où vous pouvez argumenter valablement pourquoi une définition vous semble plus pertinente que la définition que j'ai mise en avant, alors la définition que vous avez choisie est meilleure. Il conviendra alors que vous compreniez le contenu du livre en fonction de la définition que vous avez choisie et non en fonction de celle que j'ai suggérée.

Le fait que je n'ai pas choisi les définitions que je vais vous présenter ne signifie pas que ces définitions sont mauvaises. En fait, certaines sont très bonnes, mais celle que j'ai présentée, aimer la vie que l'on mène, est selon moi meilleure. D'autres ont une forte renommée dans le monde scientifique, mais je les considère comme mauvaises et j'expliquerai pourquoi.

Au final, voir différentes définitions et développer votre capacité à argumenter pour justifier un choix de définition plutôt qu'un autre favorisera votre capacité à juger de la qualité d'une définition du bonheur et accroîtra votre autonomie intellectuelle dans la compréhension et l'utilisation de la science du bonheur pour améliorer votre vie.

### *Des définitions hédoniques du bonheur*

La recherche en psychologie est influencée par deux approches du bonheur issues de la philosophie : l'approche hédonique et l'approche eudémonique. Les définitions de l'approche hédonique sont centrées sur le caractère plaisant ou déplaisant de la vie que l'on mène. La définition du bonheur aimer la vie que l'on mène est une définition hédonique. Les définitions

eudémoniques du bonheur sont centrées sur la notion de fonctionnement optimal. Dans cette approche, plus une personne fonctionne de manière optimale, plus elle peut être considérée comme heureuse.

Je vais vous présenter trois définitions du bonheur dans l'approche hédonique, le bien-être subjectif de Diener, le bonheur objectif de Kahneman et le bonheur de Chekola. Ces trois définitions sont de bonnes définitions du bonheur. Après avoir présenté chacune d'elle, j'expliquerai pourquoi, cependant, je considère que la définition du bonheur aimer la vie que l'on mène est une meilleure définition. À vous de voir si vous trouvez des arguments pour me donner tort.

### Le bien-être subjectif du Professeur Ed Diener

Le modèle du bien-être subjectif a été mis en valeur par le Professeur Ed Diener dans son article de 1984 intitulé « Subjective Well-Being » (bien-être subjectif)<sup>1 2</sup>. La définition la plus courante du bien-être subjectif est de considérer que le bien-être subjectif est composé de trois dimensions : la satisfaction de vie, les affects positifs et les affects négatifs. Définir le bonheur comme bien-être subjectif signifie que le bonheur est composé de ces trois dimensions : satisfaction de vie, affects positifs et affects négatifs.

La satisfaction de vie est l'évaluation cognitive de sa propre vie. Satisfaction de vie et aimer la vie que l'on mène, c'est la même chose ou, de mon point de vue, à peu près la même chose. Il y a selon moi une petite différence d'intensité entre le fait de dire « je suis satisfait de la vie que je mène » et le fait de dire « j'aime la vie que je mène ». La phrase « j'aime la vie que je mène » a une intensité plus forte que la phrase « je suis satisfait de la vie que je mène ».

Alors que la satisfaction de vie forme la dimension cognitive du bien-être subjectif, les affects positifs et négatifs forment la dimension émotionnelle du bien-être subjectif. Affect est un terme qui englobe les émotions et les humeurs. Ce qui distingue les émotions des humeurs est que les émotions sont liées à des causes précises alors que les humeurs ont des causes plus floues. Les émotions sont aussi plus courtes dans le temps que les humeurs. Les affects peuvent être positifs ou négatifs. Un affect positif est un affect agréable alors qu'un affect négatif est un affect désagréable. Une émotion comme la joie est un affect positif alors qu'une émotion comme la peur est un affect négatif. De même, être de bonne humeur signifie que nous sommes dans un affect positif, alors qu'être de mauvaise humeur signifie que nous sommes dans un affect négatif.

Utiliser le modèle du bien-être subjectif comme définition du bonheur est une bonne idée, mais pour moi ce n'est pas la meilleure. La raison est le fait que le bonheur défini comme bien-être subjectif possède trois dimensions et non une seule. Je considère qu'une définition du

---

<sup>1</sup> Dans certains de ses articles scientifiques, le Professeur Ed Diener utilise de manière indifférenciée les concepts de bonheur et de bien-être subjectif. J'écris « certains », car je n'ai pas lu l'ensemble de l'œuvre scientifique du Professeur Ed Diener qui comporte des centaines d'articles scientifiques.

<sup>2</sup> Diener, E. (1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

bonheur qui n'a qu'une dimension est une meilleure définition, si elle est pertinente, car elle est plus englobante.

Ce problème est renforcé quand on sait qu'il existe une définition du bien-être subjectif où il y a une quatrième dimension qui est ajoutée aux trois premières : cette dimension est la satisfaction avec les domaines de la vie. C'est une dimension cognitive où l'on fait la liste de certains domaines de la vie comme le confort matériel, le couple, les enfants, le travail et où, pour chaque domaine considéré, on se demande à quel point on est satisfait ou non dans ce domaine. Le fait même que l'on puisse se poser la question d'ajouter une quatrième dimension témoigne de l'aspect problématique du concept de bien-être subjectif dans la définition de ses limites et donc dans le fait qu'il ne soit pas suffisamment englobant.

Ce problème est aussi renforcé par le fait que les affects positifs et affects négatifs sont pensés comme des listes d'affects et non de manière globale. Or, le problème avec les listes est qu'il est souvent difficile de justifier le fait que certains éléments, ici des affects, soient dans la liste et que d'autres, toujours ici des affects, n'y soient pas.

Étant donné les informations que j'ai données jusqu'à présent, on pourrait imaginer que le fait que les émotions et plus généralement les affects n'apparaissent pas dans la définition du bonheur aimer la vie que l'on mène est un problème et donne un avantage au modèle du bien-être subjectif. Nous verrons cependant dans le deuxième chapitre du livre comment les émotions et plus largement les affects s'inscrivent dans la définition du bonheur aimer la vie que l'on mène.

### Le bonheur objectif du Professeur Daniel Kahneman

Le Professeur Daniel Kahneman définit le bonheur objectif comme la moyenne de l'utilité sur une période donnée<sup>1</sup>. À chaque instant, il y a un équilibre entre les émotions positives et les émotions négatives qui fait que l'instant vécu peut-être plus ou moins plaisant, plus ou moins déplaisant, ou neutre. Cet équilibre est appelé utilité instantanée. Le bonheur objectif est la moyenne de ces utilités instantanées. Cette moyenne peut être calculée sur la durée que l'on souhaite, par exemple une heure, un jour, un mois, une année ou une vie. Le modèle du bonheur objectif s'inscrit dans le travail du philosophe Jeremy Bentham pour lequel l'utilité est un flux de plaisirs et de peines.

Le modèle du bonheur objectif, comme le modèle du bien-être subjectif, est un très bon modèle. Pendant plusieurs années, c'était même le modèle que j'utilisais pour définir ce qu'est le bonheur. Je l'ai notamment utilisé quand j'ai fait une conférence TEDx sur le bonheur et les politiques publiques. Même si la définition du bonheur objectif est un peu compliquée, le modèle du bonheur objectif est facile à utiliser puisqu'il suffit de chercher à augmenter nos émotions positives et à réduire nos émotions négatives pour être plus heureux.

---

<sup>1</sup> Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3 -25). Russell Sage Foundation.



Il y a une raison pour laquelle la définition aimer la vie que l'on mène est selon moi meilleure : le bonheur objectif apporte une définition instable du bonheur. En effet, notre degré de bonheur tend à évoluer à chaque modification temporaire de notre état émotionnel. À un instant donné, nous sommes dans des émotions positives, puis un stimulus extérieur ou intérieur nous mène à vivre des émotions négatives ou, inversement, à un instant donné nous sommes dans des émotions négatives puis un stimulus extérieur ou intérieur nous porte à vivre des émotions positives. Cette instabilité est problématique : elle n'est pas source de sérénité et favorise l'idée que le bonheur n'est pas durable.

## Le bonheur selon le Professeur Mark Chekola

Le Professeur Mark Chekola a écrit en 1974 ce qui est sans doute la première thèse doctorale en philosophie sur le bonheur. Sa thèse s'intitule « The concept of happiness » (le concept du bonheur)<sup>1</sup>.

J'ai la chance d'avoir pu échanger avec lui lors d'un de ses voyages à l'Université Érasme de Rotterdam où je faisais ma thèse. Dans une de nos conversations, que j'espère ne pas dénaturer, il m'a expliqué qu'un des éléments qui distingue la philosophie de la psychologie est que la philosophie cherche à définir du mieux possible les concepts alors que la psychologie doit trouver un équilibre entre le fait de définir le mieux possible un concept et le fait de pouvoir mesurer le mieux possible ce concept.

Dans sa thèse, le Professeur Mark Chekola explique que le bonheur est :

- La réalisation d'un plan de vie
- Associée à l'absence à la fois d'une importante insatisfaction et d'une attitude de mécontentement vis-à-vis de notre vie
- Et associée à une disposition à faire l'expérience de sentiments et d'attitudes agréables en lien avec la réalisation du plan de vie

Ces trois conditions sont nécessaires et, ensemble, sont suffisantes pour que l'on soit heureux. La condition principale est la réalisation d'un plan de vie. Un plan de vie est l'ensemble des buts majeurs qu'une personne se donne. Ces plans peuvent concerner la personne que l'on souhaite devenir, la vie que l'on souhaite avoir, le métier que l'on souhaite faire, etc. Ces plans de vie ne sont pas détaillés, notamment en raison du fait que l'on ne connaît pas toutes les situations qui peuvent se produire et auxquelles il conviendra de réagir.

Le bonheur selon le Professeur Mark Chekola est une très belle définition et une définition très réfléchie. Il y a cependant trois raisons pour lesquelles je préfère la définition aimer la vie que l'on mène. La première raison est la complexité de la définition proposée : je suis attaché à l'idée d'une définition de quelques mots et des mots simples. La deuxième raison est la centralité du concept de plan de vie dans la définition. S'il n'y a pas de plan de vie, il n'y a pas de bonheur. Or, il y a des moments de la vie où justement nous réfléchissons à ce que nous

---

<sup>1</sup> Chekola, M. G. (1974). *The concept of happiness*. University of Michigan.

voulons faire. Il y a aussi des plans de vie incertains et des situations où ce sont les hasards de la vie qui construisent le plan de vie dans lequel on vit et que l'on apprécie. La dernière raison est qu'il est possible de penser à un plan de vie, de se donner les moyens de réaliser ce plan de vie et de s'apercevoir que ce plan de vie n'était pas fait pour nous.

### *Des définitions eudémoniques et hybrides du bonheur en psychologie*

Les définitions eudémoniques du bonheur sont centrées sur la notion de fonctionnement optimal. Les définitions hybrides du bonheur sont des définitions qui mélangent des aspects hédoniques, c'est-à-dire centrés sur l'agréable et le désagréable, et des aspects eudémoniques.

Je vais vous présenter une définition du bonheur dans l'approche eudémonique, le bien-être psychologique de la Professeure Carol Ryff et une définition hybride, le bonheur authentique du Professeur Martin Seligman. Je considère que les définitions eudémoniques et hybrides du bonheur sont de manière générale de mauvaises définitions et j'expliquerai pourquoi à travers les deux définitions que je vais présenter. À vous de voir si vous trouvez des arguments pour me donner tort.

#### **Le bien-être psychologique de la Professeure Carol Ryff**

La Professeure Carol Ryff donne six dimensions à son modèle du bien-être psychologique : l'acceptation de soi, les relations positives avec les autres, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens à la vie et le développement de soi<sup>1</sup>.

Une personne qui a un haut niveau d'acceptation de soi est une personne qui a une attitude positive envers elle-même, une personne qui reconnaît les multiples aspects de son soi, ce qui inclut les défauts comme les qualités, une personne qui a un ressenti positif vis-à-vis de sa vie passée.

Une personne qui a des relations positives avec les autres est une personne qui a des relations chaleureuses, gratifiantes et de confiance. Elle tient au bien-être des autres, est capable d'une forte empathie, d'un haut niveau d'affection et d'intimité. Elle comprend qu'il faut à la fois donner et recevoir dans les relations.

Une personne qui a un haut niveau d'autonomie est une personne qui prend ses décisions elle-même, qui est indépendante, capable de résister aux pressions sociales pour penser et agir, c'est une personne qui s'évalue en fonction de ses standards personnels.

Une personne qui a un haut niveau de maîtrise sur son environnement est capable de réaliser les activités de sa vie de tous les jours et des activités complexes, capable d'utiliser les

---

<sup>1</sup> Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

opportunités qui se présentent à elle dans son environnement, capable de choisir ou de créer des contextes qui sont favorables à ses besoins personnels et à ses valeurs.

Une personne qui a un haut niveau de sens à la vie a des buts dans sa vie, une direction, elle ressent qu'il y a une signification dans sa vie présente et sa vie passée.

Une personne qui a un haut niveau en ce qui concerne le développement de soi a le sentiment d'un développement de soi continu, est ouverte à de nouvelles expériences, a le sentiment de réaliser son potentiel, voit des améliorations en elle-même et dans ses comportements, change à mesure qu'elle apprend à se connaître et gagne en efficacité.

Il y a selon moi deux raisons pour lesquelles le modèle de la Professeure Ryff ne donne pas une bonne définition du bonheur.

La première raison est que le modèle ne définit pas l'état de bonheur, mais certaines des conditions qui le favorisent. Dit autrement, avoir un haut niveau d'acceptation de soi, ce n'est pas le bonheur, c'est un élément qui peut favoriser le fait d'être heureux. Avoir des relations positives avec les autres n'est pas le bonheur, c'est une condition qui peut favoriser le fait d'être heureux. Avoir un haut niveau d'autonomie n'est pas le bonheur, c'est une condition qui peut favoriser le fait d'être heureux. Et j'ai le même raisonnement pour les trois dernières dimensions du modèle : la maîtrise de son environnement, le sens à la vie et le développement de soi.

Cette raison est essentielle, car il existe beaucoup de théories implicites dans lesquelles il y a une confusion entre les causes du bonheur et l'état de bonheur. Par exemple, une personne qui expliquerait que « le bonheur, c'est avoir une famille » ferait une confusion entre l'état de bonheur et ce qui cause, selon elle, son bonheur, ici avoir une famille. Malheureusement, on ne trouve pas seulement cette confusion dans les théories implicites, on la trouve aussi dans de nombreuses théories issues de la recherche scientifique, en particulier dans les définitions eudémoniques du bonheur.

La seconde raison est que le modèle de la Professeure Ryff impose une idée de ce que doit être une vie heureuse. Dans le modèle, être heureux, c'est s'accepter soi, avoir des relations positives avec les autres, être autonome, maîtriser son environnement, avoir un sens à la vie, développer son soi. Or, il est possible de trouver des personnes qui se déclarent très heureuses et en même temps n'ont pas un haut niveau dans certaines des dimensions du modèle. Par exemple, il existe des personnes qui sont très heureuses lorsqu'elles ont peu de contacts avec les autres, car ces personnes préfèrent se concentrer sur des sujets qui sont pour elles plus importants que la qualité des relations qu'elles peuvent avoir avec d'autres personnes. Par exemple encore, le niveau le plus haut d'autonomie n'est pas forcément le meilleur pour notre bonheur. Nous pouvons préférer avoir moins de responsabilités dans les prises de décisions. Par exemple enfin, le niveau le plus haut dans le développement personnel n'est pas forcément celui qui favorise le plus le bonheur. Quand on cherche à réaliser au mieux son potentiel, on peut être amené à fournir des efforts tels qu'ils peuvent mettre en péril notre santé à travers notamment la réalisation du risque d'épuisement.

Au final, le modèle de la Professeure Ryff peut quand même être intéressant quand on souhaite être plus heureux. S'il ne donne pas une bonne définition du bonheur, il apporte une grille d'analyse de six possibles leviers pour être plus heureux, des leviers qui, s'ils sont actionnés, peuvent donner de bons résultats. Le modèle, de mon point de vue, ne définit pas ce qu'est le bonheur ou ce que serait un bien-être psychologique, il définit des déterminants potentiels du bonheur qui peuvent être importants.

## Le bonheur authentique du Professeur Martin Seligman

Le bonheur authentique du Professeur Martin Seligman est composé de trois dimensions : les émotions positives, l'engagement et le sens<sup>1</sup>. C'est donc un modèle hybride qui mélange une dimension hédonique, les émotions positives, et deux dimensions eudémoniques, l'engagement et le sens.

Comme vu précédemment, les émotions positives sont des émotions marquées par leur caractère agréable.

L'engagement est marqué par le fait de vivre des états de flow. Nous reviendrons plus en détail sur l'état de flow dans le chapitre sur le bonheur et le travail, car l'état de flow est un état positif que l'on trouve plus dans le travail que dans les loisirs. Pour le moment, expliquons juste que l'état de flow est un état psychique agréable où l'on est hautement engagé dans des activités, où l'on déploie nos plus grandes forces et nos plus grands talents, que le temps passe vite, que l'attention est captée par les activités et que l'on perd la conscience de soi.

Le sens à la vie consiste à participer à quelque chose qui est plus grand que soi. L'amour, la famille, la religion, la politique, le travail, aider les autres, réaliser certains projets peuvent être des moyens de donner du sens à sa vie. Nous reviendrons sur le sens à la vie dans le chapitre sur le bonheur et la prise de décision.

Il y a trois raisons pour lesquelles je n'aime pas le bonheur authentique du Professeur Martin Seligman en tant que définition du bonheur. La première raison est le mélange entre état de bonheur et déterminant potentiel du bonheur. C'est le problème de toute définition eudémonique ou hybride du bonheur. Ici, le sens à la vie est un déterminant possible du bonheur, pas une caractéristique de l'état de bonheur. Parce qu'on a le sentiment que notre vie a du sens, on peut se sentir plus heureux, vivre notamment plus d'émotions positives, mais le sens à la vie n'est pas un élément qui définit l'état de bonheur et il existe des situations où davantage de sens à la vie peut être lié à moins de bonheur. C'est parfois le cas quand on a des enfants.

La deuxième raison est le fait que le modèle du bonheur authentique ne prend pas en compte les émotions négatives. Toutes choses étant égales par ailleurs, deux personnes qui vivent le même niveau d'émotions positives, mais pas le même niveau d'émotions négatives, n'auront

---

<sup>1</sup> Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster

pas le même niveau de bonheur. La personne qui vivra davantage d'émotions négatives sera moins heureuse.

La dernière raison est le problème des listes. Le Professeur Martin Seligman fait une liste de 3 éléments, mais il pourrait être possible d'ajouter d'autres éléments ou d'en sortir certains. D'ailleurs, c'est ce qu'il s'est passé. Le Professeur Martin Seligman a par la suite évolué sur la question et proposé un nouveau modèle avec davantage de dimensions, mais ce modèle, qui n'utilise pas le terme de bonheur dans son appellation, a les mêmes problèmes que le modèle du bonheur authentique.

## Les trois temps du bonheur

Je voudrais terminer ce premier chapitre sur la définition du bonheur avec une réflexion personnelle sur la définition du bonheur. Mes premières études universitaires ont été des études d'histoire et le concept central de l'histoire est le temps. Un très grand historien du nom de Fernand Braudel avait conçu dans sa thèse doctorale que l'histoire pouvait être réfléchie selon trois temps :

- D'abord, le temps d' « une histoire quasi immobile, celle de l'homme dans ses rapports avec le milieu qui l'entoure ; une histoire lente à couler, à se transformer, faite souvent de retours insistants, de cycles sans cesse recommencés » ;
- Ensuite, le temps d' « une histoire lentement rythmée : on dirait volontiers si l'expression n'avait été détournée de son sens plein : une histoire sociale, celle des groupes et des groupements » ;
- Enfin, le temps « de l'histoire traditionnelle [...], de l'histoire à la dimension [...] de l'individu, l'histoire événementielle [...] : une agitation de surface, les vagues que les marées soulèvent sur leur puissant mouvement. Une histoire à oscillations brèves, rapides, nerveuses. Ultra-sensible par définition, le moindre pas met en alerte tous ses instruments de mesure. »

Je pense que penser le bonheur d'un être humain en fonction du temps a du sens et je propose de distinguer trois temps dans la manière de penser le bonheur :

- Le temps long du bonheur
- Le temps court du bonheur
- Le temps immédiat du bonheur

Le temps long du bonheur est le temps du bonheur de toute une vie. C'est le temps qui peut servir de référence quand, étant adolescent ou adolescente, on veut penser comment *construire* sa vie. C'est aussi le temps sur lequel on peut sacrifier quelques mois ou années de bonheur dans l'espoir de construire un bonheur plus grand et plus solide pour le restant de la vie. C'est enfin le temps sur lequel on peut se retourner et évaluer à quel point nous avons aimé ou non la vie que nous avons menée sur l'ensemble de notre vie.

Le temps court du bonheur est le temps du bonheur sur quelques semaines ou quelques mois. C'est le temps du bonheur tel qu'il est conçu dans la définition « aimer la vie que l'on mène » quand il est demandé de mesurer à quel point nous sommes heureux. En effet, quand nous nous demandons à nous-même à quel point nous aimons la vie que nous menons, notre référentiel temporel est généralement le temps court du bonheur, celui de quelques semaines à quelques mois.

Le temps immédiat du bonheur est le temps des émotions et de leur tumulte qui peut nous faire passer rapidement des émotions agréables aux émotions désagréables ou des émotions désagréables aux émotions agréables. C'est le temps où nous gérons nos émotions, en particulier nos émotions négatives. C'est aussi le temps de la construction du bonheur, car notre capacité d'action n'existe que dans le temps immédiat, le moment présent. Le passé est passé, on ne peut qu'utiliser le moment présent pour voir notre passé sous un jour nouveau. Le futur n'est pas encore arrivé et nous ne pouvons qu'utiliser le moment présent pour préparer le futur. Seul le temps immédiat permet l'action, l'action sur lui-même et l'action sur le temps passé et le temps futur.

Ces trois temps du bonheur peuvent ouvrir dans la pratique sur l'utilisation non pas d'une définition unique du bonheur, mais de deux définitions : pour le temps long et le temps court du bonheur, la définition aimer la vie que l'on mène que l'on retrouve chez le Professeur Ruut Veenhoven ; et pour le temps immédiat, le bonheur comme résultante des flux d'émotions positives et négatives, qui est la définition que l'on retrouve chez le Professeur Daniel Kahneman, mais qui s'inscrit aussi dans le modèle du bonheur du Professeur Veenhoven, comme nous allons le voir dans le prochain chapitre, à travers la notion de niveau hédonique des affects.

## Quizz

1. Quelle définition du bonheur est mise en valeur dans ce premier chapitre ?
2. Donner deux des quatre arguments qui sont apportés pour soutenir l'intérêt de cette définition.
3. Qu'est-ce que l'approche hédonique du bonheur ?
4. Qu'est-ce que l'approche eudémonique du bonheur ?
5. Qu'est-ce que le bien-être subjectif de Diener ?
6. Qu'est-ce que le bonheur objectif de Kahneman ?
7. Quelle définition du bonheur propose Chekola ?
8. Citez 3 des 6 dimensions du bien-être psychologique de Ryff.
9. Quel est le problème des définitions eudémoniques et hybrides du bonheur ?
10. Quels sont les trois temps du bonheur ?

## Réponses

--

1. Aimer la vie que l'on mène
2. Argument 1 : c'est une définition qui représente bien ce que peut être le bonheur. Argument 2 : c'est une définition qui respecte la liberté de chacun en n'imposant pas une idée de ce que doit être une vie heureuse. Argument 3 : c'est une définition stable du bonheur. Argument 4 : c'est une définition du bonheur que chacun de nous peut s'approprier facilement afin de l'utiliser dans sa vie
3. Une approche du bonheur centrée sur le caractère plaisant ou déplaisant de la vie
4. Une approche du bonheur centrée sur l'idée de fonctionnement optimal
5. Le bien-être subjectif de Diener a trois dimensions : satisfaction de vie, affects positifs et affects négatifs
6. Le bonheur objectif de Kahneman est défini comme la moyenne de l'utilité sur une période donnée
7. Chekola définit le bonheur comme la réalisation d'un plan de vie, associée à l'absence à la fois d'une importante insatisfaction et d'une attitude de mécontentement vis-à-vis de notre vie et associée à une disposition à faire l'expérience de sentiments et d'attitudes agréables en lien avec la réalisation du plan de vie
8. Les 6 dimensions du bien-être psychologique de Ryff sont l'acceptation de soi, les relations positives avec les autres, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens à la vie et le développement de soi
9. Les définitions eudémoniques et hybrides sont problématiques notamment parce qu'elles ne distinguent pas l'état de bonheur de ses déterminants possibles
10. Les trois temps du bonheur peuvent être : le temps long du bonheur, le temps court du bonheur et le temps immédiat du bonheur. Le temps long du bonheur est le temps du bonheur de toute une vie. Le temps court du bonheur est le temps du bonheur sur quelques semaines ou quelques mois. Le temps immédiat du bonheur est le temps des émotions et de leur tumulte. Ces trois temps du bonheur peuvent ouvrir dans la pratique sur l'utilisation non pas d'une définition unique du bonheur, mais de deux définitions : aimer la vie que l'on mène le bonheur comme résultante des flux d'émotions positives et négatives

## CHAPITRE 2 : LES DEUX SOURCES ESSENTIELLES DU BONHEUR ET COMMENT EN BENEFICIER

Nous avons vu dans le chapitre précédent que la meilleure définition du bonheur est aimer la vie que l'on mène. Qu'est-ce qui fait qu'une personne peut penser qu'elle aime la vie qu'elle mène ? S'il y a une multitude de déterminants possibles, il y en a deux qui sont plus importants que les autres à comprendre.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous présenter les deux sources majeures du bonheur
- Vous donner 6 stratégies efficaces pour réguler vos émotions négatives
- Vous donner 4 stratégies pour vivre plus d'émotions positives
- Vous expliquez comment réduire la distance entre la vie que l'on a et celle qu'on aimerait avoir

### L'essentiel du chapitre

Le bonheur défini comme le fait d'aimer la vie que l'on mène a deux sources essentielles selon le Professeur Ruut Veenhoven : le niveau hédonique des affects et le contentement.

Le niveau hédonique des affects est le degré selon lequel les affects dont nous faisons l'expérience sont plaisants.

Le contentement est la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir.

Il existe 6 stratégies efficaces pour réguler ses émotions négatives

- La première est d'éviter les situations qui génèrent ces émotions. Ce n'est pas toujours possible, ni toujours souhaitable, car un évitement passager peut avoir des conséquences négatives ou empêcher des changements qui peuvent se révéler positifs.
- Le recentrage sur la planification est le fait de réfléchir sur la manière de résoudre une situation qui génère des émotions négatives et de mettre en application ce qui a été réfléchi.
- La mise en perspective est le fait de minimiser l'expérience négative ou de mettre en valeur sa relativité par rapport à d'autres expériences, des expériences que l'on a vécues dans le passé ou des expériences que d'autres personnes ont vécues ou vivent.



- Le recentrage positif est le fait de penser à des choses plaisantes plutôt que d'être dans les émotions négatives présentes. C'est une méthode qui doit être utilisée avec parcimonie.
- La réévaluation positive est le fait de donner à l'expérience négative un sens positif en termes de développement personnel.
- L'acceptation est le fait d'accepter que les événements qui ont généré les émotions négatives se sont passés tels qu'ils se sont passés.

Il existe au moins 4 stratégies différentes pour vivre davantage d'émotions positives

- Programmer davantage d'événements qui peuvent procurer des émotions positives
- Faire le bien
- Exprimer sa gratitude
- Être sociable

Il existe deux manières de réduire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir

- Se construire une vie proche de notre idéal de vie en utilisant notre intelligence et notre persévérance
- Réduire nos attentes en acceptant que notre énergie est limitée et que le monde possède des contraintes que nous ne pouvons pas toutes surmonter

## Comment nous évaluons à quel point nous aimons la vie que nous menons

J'ai appris la définition du bonheur que j'ai mise ne valeur, aimer la vie que l'on mène, avec le Professeur Ruut Veenhoven. Dans cette définition, le bonheur est une évaluation cognitive : nous nous demandons à quel point nous aimons la vie que nous menons. Selon le Professeur Veenhoven, pour réaliser cette évaluation, nous utilisons principalement deux grandes sources d'information : nos affects et nos pensées. Plus précisément, nous utilisons le niveau hédonique de nos affects et notre contentement.

Le *niveau hédonique des affects* est le degré selon lequel les affects dont nous faisons l'expérience sont plaisants. Rappelons que le terme affect est un terme générique qui englobe les émotions et les humeurs. Les émotions sont courtes et ont une origine claire, alors que les humeurs durent et ont une origine floue. Les affects peuvent être agréables ou désagréables. Quand les affects sont agréables, on parle d'affects positifs et quand ils sont désagréables, on parle d'affects négatifs. On peut être de bonne humeur, affect positif, ou de mauvaise humeur, affect négatif. La joie est une émotion positive, tandis que l'anxiété est une émotion négative.

Pour être plus heureux, ou moins malheureux, il convient de vivre plus d'affects positifs et/ou moins d'affects négatifs. Comme les affects négatifs sont plus puissants que les affects positifs, réduire les affects négatifs que l'on vit peut avoir plus d'influence sur l'augmentation de notre

degré de bonheur que le fait d'augmenter les affects positifs dans notre vie. En même temps, les affects positifs peuvent avoir un effet tampon sur les affects négatifs : les affects négatifs sont ressentis moins durement si l'on vit en même temps des affects positifs.

Le *contentement* est la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir. Pour être plus heureux, il convient soit de se construire une vie plus proche de la vie que l'on aimerait avoir, soit de réduire ses attentes.

Le niveau hédonique des affects est en général une source de bonheur plus puissante que le contentement, mais le contentement ne doit pas être négligé pour autant, d'autant que ces deux sources ne sont pas indépendantes l'une de l'autre. Quand on se construit une vie plus proche de la vie que l'on aimerait réellement avoir, cela génère davantage d'affects positifs et cela réduit les affects négatifs. Les affects que l'on vit tendent à valider ou à invalider le fait que la vie que nous menons s'approche ou non de notre idéal de vie. Cependant, le niveau hédonique des affects et le contentement peuvent ne pas aller dans le même sens. Il est possible de se sentir généralement bien tout en considérant que la vie que nous avons est loin de la vie que nous souhaitons avoir. Il est aussi possible de se sentir généralement mal alors que la vie que nous avons est proche de la vie que nous souhaitons.

Le niveau hédonique des affects et le contentement peuvent aussi être pensés comme d'un côté un bonheur émotionnel et de l'autre un bonheur cognitif. Le bonheur émotionnel est en lien avec les émotions que nous vivons et plus généralement les affects. Le bonheur cognitif est en lien avec les pensées que nous avons. Le bonheur défini comme le fait d'aimer la vie que l'on mène est alors conçu comme une évaluation globale qui se fonde à la fois sur le bonheur émotionnel, c'est-à-dire le niveau hédonique des affects, et le bonheur cognitif, c'est-à-dire le contentement.

Voyons maintenant comment améliorer le niveau hédonique de nos affects et notre contentement.

## Six stratégies efficaces pour réguler ses émotions négatives dans la durée

Avant de parler de la régulation des émotions négatives, je souhaiterais écrire deux avertissements. D'abord, il est facile de parler d'émotions négatives quand on ne les vit pas, en particulier quand ces émotions négatives sont puissantes. Le propre des émotions négatives puissantes est en effet de nous faire beaucoup souffrir et de nous faire perdre le contrôle de nous-même. Ensuite, personne n'est réellement compétent pour apprendre à une autre personne comment réguler ses émotions négatives, car personne ne peut être réellement à la place de l'autre.

Ceci étant posé, il est quand même intéressant de connaître les stratégies les plus efficaces pour essayer de réguler ses émotions négatives et ce avec l'idée d'essayer de devenir un peu moins mauvais dans la régulation de ses émotions négatives.

Les émotions sont un élément essentiel des affects et, contrairement aux humeurs, sont la conséquence de stimuli clairs, c'est-à-dire de situations claires.

La première stratégie pour réduire les émotions négatives que l'on vit est d'éviter les situations qui génèrent ces émotions. Ce n'est pas toujours possible, ni toujours souhaitable, car un évitement passager peut avoir des conséquences négatives ou empêcher des changements qui peuvent se révéler positifs. Cependant, il est intéressant de repérer les situations qui favorisent le fait de vivre des émotions négatives et de s'interroger sur elles. Nous pouvons engendrer des situations qui reviennent et qui nous apportent des émotions négatives sans rien de bon en retour. Il peut alors être intéressant de comprendre pourquoi nous engendrons ces situations qui nous sont clairement néfastes et comment les éviter.

Dans les cas où il n'est ni souhaitable ni faisable d'éviter les situations qui nous font vivre des émotions négatives, il existe cinq stratégies efficaces pour réguler nos émotions négatives dans la durée : le recentrage sur la planification, la mise en perspective, le recentrage positif, la réévaluation positive et l'acceptation<sup>1</sup>. Mon conseil est de connaître par cœur ces cinq stratégies afin de pouvoir les mobiliser lorsque l'on vit des émotions négatives.

Le *recentrage sur la planification* est le fait de réfléchir sur la manière de résoudre une situation qui génère des émotions négatives et de mettre en application ce qui a été réfléchi. La réflexion puis l'action permettent de réduire l'intensité et la fréquence des émotions négatives vécues, et ce à la fois par le fait que notre attention est centrée sur la création et la mise en place du plan et par les conséquences positives que la mise en place du plan peut avoir. À noter que rechercher un soutien émotionnel fait partie des solutions qui peuvent être planifiées : on planifie de contacter une ou des personnes pour parler du problème, on les appelle et on bénéficie de l'écoute de ces personnes.

La *mise en perspective* est le fait de minimiser l'expérience négative ou de mettre en valeur sa relativité par rapport à d'autres expériences, des expériences que l'on a vécues dans le passé ou des expériences que d'autres personnes ont vécues ou vivent. Plus nous avons vécu d'expériences négatives dans la vie, plus nous avons vécu d'événements de vie qui nous permettent de minimiser l'expérience négative que nous sommes en train de vivre. Dit autrement, les souffrances vécues dans le passé peuvent être utiles pour réduire l'impact des souffrances vécues dans le présent. Quand on a vécu peu de tels événements, il est possible d'utiliser les vies d'autres personnes, que nous connaissions personnellement ces personnes ou non.

Le *recentrage positif* est le fait de penser à des choses plaisantes plutôt que d'être dans les émotions négatives présentes. C'est une méthode qui peut aider, mais qui doit être utilisée avec parcimonie. Elle peut être utile pour gérer petit à petit des émotions négatives fortes en permettant des temps de repos, des temps où on oublie les émotions négatives fortes que l'on est en train de vivre, ce qui permet de reprendre des forces pour faire face à ces émotions négatives un peu plus tard. Par exemple, aller faire du sport pour se vider l'esprit est un

---

<sup>1</sup> Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.

recentrage positif si le fait de faire du sport nous permet de nous abstraire momentanément des émotions négatives dans lesquelles nous sommes.

La *réévaluation positive* est le fait de donner à l'expérience négative un sens positif en termes de développement personnel. Par exemple, on peut lister les bénéfices d'une expérience négative afin de voir non pas seulement ce que l'on a perdu et qui nous fait souffrir, mais aussi ce que l'on a gagné. Attention : cette méthode peut devenir caricaturale lorsqu'elle est utilisée de manière systématique ou sur des événements négatifs forts. Il convient aussi de garder en tête qu'il n'y a pas besoin de vivre une expérience négative pour connaître un développement personnel. Les émotions positives peuvent favoriser un développement personnel, c'est une de leurs fonctions majeures.

L'*acceptation* est le fait d'accepter que les événements qui ont généré les émotions négatives se sont passés tels qu'ils se sont passés. C'est à la fois la stratégie la plus efficace et la plus difficile. On est dans l'acceptation quand on prononce sincèrement des phrases comme « c'est comme ça » ou « c'est la vie ». Avoir une pratique de méditation régulière, où l'on prend de la distance pour regarder ses émotions, peut augmenter la capacité d'acceptation. Ainsi, lorsqu'un événement marqué par des émotions négatives apparaît, nous pouvons avoir une probabilité plus grande de pouvoir accepter ce qui est en train de se passer.

## Quatre stratégies efficaces pour vivre davantage d'émotions positives

Même si les émotions négatives sont plus puissantes que les émotions positives, il est intéressant de ne pas seulement chercher à réduire l'intensité et la fréquence des émotions négatives que l'on vit, mais aussi d'augmenter la fréquence et l'intensité des émotions positives.

Les émotions positives sont bonnes en elles-mêmes pour le plaisir qu'elles apportent et pour améliorer la qualité de notre fonctionnement psychique et physique. Elles sont bonnes aussi pour générer un effet tampon contre les émotions négatives et leurs conséquences négatives. À noter qu'il est plus intéressant d'augmenter la fréquence des émotions positives que l'on vit que leur intensité.

Il existe de nombreux moyens de vivre davantage d'émotions positives. En voici quatre.

Un premier moyen est de vivre davantage d'événements qui procurent des émotions positives. Il existe une grande diversité d'événements de vie qui génèrent beaucoup plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Certains ont une dimension accidentelle, comme le fait de tomber amoureux, mais beaucoup sont en partie ou totalement programmables. Il est donc possible de programmer davantage d'événements qui font vivre plus d'émotions positives et de renforcer ainsi son degré de bonheur.

Un deuxième moyen est de faire le bien. Aider les autres génère des émotions positives. En outre, aider les autres favorise le fait d'avoir des relations positives avec ces personnes, ce qui génère d'autres émotions positives. Il convient cependant de faire attention à ce qu'il y ait

dans la durée une certaine réciprocité, c'est-à-dire faire attention à ne pas construire une relation où c'est systématiquement ou quasiment systématiquement la même personne qui apporte de l'aide.

Un troisième moyen est d'exprimer sa gratitude. La gratitude est liée au fait de faire du bien, sauf que là nous sommes dans la position de la personne pour laquelle une autre personne a fait quelque chose de bien. Exprimer sa gratitude dans une telle situation permet de générer des émotions positives chez soi, chez l'autre et d'améliorer la qualité de la relation avec l'autre.

Un quatrième moyen est d'être sociable. Certaines personnes peuvent avoir plus de facilité dans les relations humaines. Cependant, la sociabilité peut aussi s'apprendre. Ne pas attendre que l'autre fasse le premier pas, car il y a le risque que personne ne fasse le premier pas, parler de la pluie et du beau temps, ne pas se contenter de parler de la pluie et du beau temps et parler aussi de choses personnelles pour développer un lien intime à l'autre sont des moyens essentiels pour développer notre sociabilité.

## Réduire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir

Réduire la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir renvoie à la seconde source de bonheur, le contentement.

Il existe deux manières de réduire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir. La première est de se construire une vie proche de notre idéal de vie. La seconde est de réduire nos attentes. Nous utilisons généralement les deux stratégies, mais l'importance de chacune varie d'une personne à une autre selon sa personnalité et l'environnement dans lequel elle vit.

Se construire une vie proche de notre idéal nécessite trois moyens : avoir une vision juste de ce qui est bon pour soi, être intelligent dans la construction et être persévérant.

Il est compliqué d'avoir une vision juste de notre vie idéale. Nous pouvons nous battre pour nous construire une vie dont nous pensons qu'elle sera idéale, obtenir cette vie et être déçus. Pour réduire la probabilité de vivre ce problème, nous pouvons prendre en considération nos expériences passées pour mieux comprendre ce qui est bon pour nous, c'est-à-dire utiliser ce que nous avons vécu pour affiner notre perception de notre idéal de vie. Nous pouvons aussi essayer de visualiser en détail ce que serait réellement notre vie si nous arrivions à construire la vie qui nous semble idéale, à quoi ressembleraient notamment les journées dans leurs détails et dans leurs longueurs. C'est un exercice très intéressant en termes de bonheur de se demander à quoi pourrait ressembler notre journée idéale, notre année idéale, notre vie idéale. Nous pouvons enfin réévaluer ce que serait notre vie idéale à l'aune des émotions que nous vivons lorsque nous obtenons certains éléments qui nous rapprochent de cette vie idéale. Ce qui nous semble être une vie idéale peut ne plus l'être demain et ce qui ne nous semblait pas idéal peut le devenir.

Dans la construction d'une vie meilleure, il y a des forces qui favorisent notre capacité à obtenir des résultats malgré les obstacles. La force la plus connue est sans doute l'intelligence, c'est-à-dire la capacité à bien réfléchir pour trouver le meilleur chemin. Plus un chemin est compliqué à trouver, plus l'intelligence est importante. Mais ce n'est pas la seule force nécessaire. Une autre force essentielle est la persévérance. La persévérance est la capacité à continuer à construire malgré les obstacles. Construire peut prendre du temps et peut nécessiter de faire des sacrifices certains dans le présent pour des bénéfices incertains dans le futur.

La réduction de nos attentes est une adaptation au fait qu'il peut être compliqué de réussir tout ce que l'on souhaite réussir. C'est une adaptation au fait que notre énergie est limitée et le monde autour empli de contraintes que nous ne pourrions pas toutes surmonter.

### Quizz

1. Quelles sont les deux sources principales du bonheur selon le Professeur Ruut Veenhoven ?
2. Qu'est-ce que le niveau hédonique des affects ?
3. Qu'est-ce que le contentement ?
4. Quelle est la différence entre affect, émotion et humeur ?
5. Citez 3 stratégies efficaces pour réguler ses émotions négatives. Choisissez de préférence celles qui vous semblent les plus adaptées à vous-même.
6. Citez 2 stratégies pour vivre davantage d'émotions positives.
7. Quelles sont les deux stratégies pour augmenter son contentement ?
8. Quel autre nom peut-on donner à niveau hédonique des affects ? À contentement ?

### Réponses

1. Le niveau hédonique des affects et le contentement
2. Le niveau hédonique des affects est le degré selon lequel les affects dont nous faisons l'expérience sont plaisants
3. Le contentement est la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir
4. Le terme affect est un terme générique qui englobe les émotions et les humeurs. Les émotions sont courtes et ont une origine claire, alors que les humeurs durent et ont une origine floue
5. Les 6 stratégies pour réguler ses émotions négatives sont l'évitement, le recentrage sur la planification, la mise en perspective, le recentrage positif, la réévaluation positive et l'acceptation
6. Les 4 stratégies pour vivre davantage d'émotions positives sont : programmer davantage d'événements qui peuvent procurer des émotions positives, faire le bien, exprimer sa gratitude et être sociable

7. Les 2 stratégies sont : 1) se construire une vie proche de notre idéal de vie en utilisant notre intelligence et notre persévérance et 2) réduire nos attentes en acceptant que notre énergie est limitée et que le monde possède des contraintes que nous ne pouvons pas toutes surmonter
8. Bonheur émotionnel pour niveau hédonique des affects et bonheur cognitif pour contentement

## CHAPITRE 3 : COMMENT PRENDRE DE MEILLEURES DECISIONS EN MATIERE DE BONHEUR ET COMMENT MIEUX LES APPLIQUER

Le futur est par nature incertain. Nous prenons nos décisions sans savoir quelles en seront réellement les conséquences et quelles auraient été les conséquences si les décisions que nous avons prises avaient été différentes. En outre, une décision qui se révélera être bonne dans le temps court pourra se révéler être mauvaise dans le temps long, et vice versa.

Dès lors, nous pouvons juste essayer de réduire l'incertitude du futur lorsque nous prenons des décisions qui ont des conséquences en matière de bonheur, et ce sans pour autant être sûrs de réussir. Pour essayer de réduire cette incertitude, il existe trois grands types de moyens : mieux connaître la science du bonheur, mieux se connaître et apprendre des autres.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous expliquer comment utiliser au mieux les résultats de la science du bonheur dans vos vies
- Vous donner des éléments qui vous permettront de mieux vous connaître afin de prendre de meilleures décisions en matière de bonheur
- Vous donner des éléments pour mieux apprendre des autres en matière de bonheur
- Vous donner les meilleures stratégies pour pouvoir changer une habitude lorsque vous avez pris la décision de changer quelque chose dans votre vie pour être plus heureux

### L'essentiel du chapitre

Il est important de noter que la recherche scientifique évolue et ce qui est vrai pour la recherche en général est vrai pour la recherche sur le bonheur. Une théorie qui semblait erronée peut devenir une théorie qui semble valide et une théorie qui semblait valide peut devenir une théorie qui semble erronée.

Si vous tombez sur une étude pertinente sur le bonheur, qu'elle soit qualitative ou quantitative, la bonne manière de l'utiliser est de se demander si certaines des idées qui sortent de l'étude et qui ont été validées par elle peuvent être intéressantes pour améliorer votre vie.

Pour savoir à quel point vous êtes heureux, il suffit de prendre la définition que vous avez choisie, de la formuler avec elle une question et de répondre à cette question. Si je reprends la définition que j'ai mise en avant, aimer la vie que l'on mène, alors la question à se poser est : à quel point j'aime la vie que je mène ?



Il existe différentes manières d'utiliser son expérience de vie pour approfondir sa connaissance de soi, voire favoriser son bonheur. Une première manière consiste à apprendre des décisions que nous avons déjà prises et de leur influence sur notre propre bonheur.

Une deuxième manière consiste à utiliser les idées et les émotions qui nous traversent chaque jour et sur lesquelles nous ne prenons pas le temps de nous arrêter. Ces idées et ces émotions sont une source d'information considérable sur nous-mêmes. Les idées et émotions surprenantes ouvrent sur une compréhension de nous-même que nous n'avons pas, puisque nous trouvons ces idées et émotions venant de nous-même surprenantes. Les idées et émotions désagréables ont la même fonction et en plus elles ouvrent sur des éléments de nous-même que souvent nous ne voulons pas connaître.

Utiliser son expérience pour mieux se connaître favorise le fait de se fixer des buts auto-concordants, c'est-à-dire des buts en accord avec ce que nous sommes.

Nous pouvons réfléchir sur notre bonheur de manière globale. Nous pouvons aussi y réfléchir en regardant des domaines de vie qui nous semblent importants pour notre bonheur. Un domaine de vie, cela peut être notre vie amoureuse, nos enfants si nous en avons, nos amis, notre travail, notre santé, nos loisirs, etc.

Il existe des liens dans les deux sens entre la satisfaction que l'on peut tirer d'un domaine et le bonheur. Si nous sommes globalement heureux, alors nous aurons tendance à être plus satisfaits dans les domaines de notre vie. C'est l'effet *top-down*. De la même manière, si nous sommes satisfaits dans des domaines importants de notre vie, alors nous nous sentirons plus heureux. C'est l'effet *bottom-up*.

Une vie qui a du sens est une vie dans laquelle s'est imposée une conception stable qui demeure dans ces changements incessants. De manière pratique, donner du sens à sa vie peut revenir à répondre à quatre besoins

- Avoir un ou des buts
- Suivre nos valeurs
- Ressentir que l'on est efficace dans la poursuite de nos buts
- Sentir que l'on a, à nos propres yeux, de la valeur

Le sens à la vie peut être tiré de différentes sources : amour, famille, religion, travail, projets personnels. Il est préférable de donner plus d'un sens à sa vie, car cela réduit le risque de la perte de sens dans certaines situations.

Il est difficile de prédire correctement les conséquences de nos décisions sur notre bonheur futur, notamment parce que nous n'avons pas toutes les informations et parce que la qualité des prédictions peut être diminuée par différentes erreurs venant des processus cognitifs de notre cerveau. Ces erreurs, qu'on appelle biais cognitifs, peuvent porter sur la prédiction des événements futurs consécutifs à nos décisions et sur les émotions que ces événements peuvent générer.

Les habitudes sont des comportements récurrents, activés par des contextes spécifiques, nécessitant un faible niveau de conscience, qui s'acquièrent par répétition et qui nécessitent peu d'énergie, car elles ne nécessitent plus d'être réfléchies et décidées.

Changer une habitude est compliqué. Les stratégies cognitives sont le premier grand type de stratégie pour changer une habitude. Les stratégies cognitives les plus connues sont le rappel et la récompense. Ces stratégies manquent souvent d'efficacité. Les stratégies de changement de notre environnement sont le deuxième grand type de stratégie pour changer une habitude. Ce type de stratégie, lorsqu'il est possible, est plus efficace.

## Mieux connaître la science du bonheur

### *C'est ce que vous êtes en train de faire !*

La première façon de prendre de meilleures décisions en matière de bonheur est de mieux connaître la science du bonheur. Cela aide à choisir une définition du bonheur après une vraie réflexion, cela permet de ne pas confondre l'état de bonheur et les déterminants (possibles) du bonheur, cela permet de comprendre que tous les déterminants du bonheur n'ont pas le même poids et qu'il est préférable de mettre son énergie sur les déterminants les plus importants pour soi et sur lesquels on a réellement du pouvoir. Si vous avez suivi l'ordre des chapitres, vous avez déjà travaillé sur la définition du bonheur, puis sur l'amélioration du niveau hédonique des affects, c'est-à-dire de votre bonheur émotionnel, et sur l'amélioration du contentement, c'est-à-dire votre bonheur cognitif.

Il est important de noter que la recherche scientifique évolue et ce qui est vrai pour la recherche en général est vrai pour la recherche sur le bonheur. Ainsi, une théorie qui semblait erronée peut devenir une théorie qui semble valide et une théorie qui semblait valide peut devenir une théorie qui semble erronée. Ces mouvements ne sont d'ailleurs pas seulement liés à un approfondissement de la recherche, ils peuvent être liés aussi au fait que les sociétés humaines et les êtres humains changent. La science du bonheur ne donne donc pas des réponses indiscutables, elle permet de nourrir notre imaginaire avec des réponses qui sont généralement meilleures que celles que nous pourrions avoir sans s'intéresser à elle.

### *Comprendre les études scientifiques sur le bonheur pour améliorer son propre bonheur*

Il existe un stade supérieur à la lecture de ce livre ou de tout livre sur la science du bonheur, c'est aller lire directement des études scientifiques sur le bonheur.

Aller voir ce que disent des études scientifiques sur une question donnée afin de prendre une décision dans sa vie est un réflexe de chercheur. Quand on fait un doctorat, qui est le diplôme

de formation à la recherche, on prend l'habitude de lire tout ou partie des études scientifiques qui ont été écrites sur la question qui nous intéresse dans le cadre de notre doctorat et il est possible de développer une inclination à faire de même pour répondre à des questions personnelles.

Une des idées du livre est de vous faciliter la vie en allant chercher à votre place ce que disent les études scientifiques sur le bonheur. Cependant, vous pouvez avoir envie d'aller par vous-même lire ce que racontent certaines études scientifiques, en particulier sur les questions qui ont pour vous le plus d'importance d'un point de vue personnel. C'est pourquoi il peut être intéressant qu'un chercheur spécialiste de la science du bonheur vous donne les clés essentielles pour bien comprendre les études scientifiques qui sortent sur le bonheur.

Il existe deux grands types d'études, les études qualitatives et les études quantitatives. Les études qualitatives n'utilisent pas les statistiques ou alors des statistiques simples, descriptives, comme la moyenne ou la médiane. Les études quantitatives utilisent des statistiques plus élaborées. Même si la manière de comprendre des études qualitatives et quantitatives sur le bonheur diffère en partie selon que l'étude est qualitative ou quantitative, nous verrons à la fin de ces paragraphes que la manière de les utiliser pour notre bonheur est la même.

Le premier élément à regarder dans une étude scientifique sur le bonheur est la façon dont est défini le bonheur. Est-ce que la définition du bonheur est pertinente ? Dans certaines études scientifiques, ce qui est appelé bonheur est simplement une augmentation momentanée des affects positifs. Dans d'autres études, ce qui est appelé bonheur n'est pas l'état de bonheur en lui-même, mais une liste de déterminants possibles du bonheur. Certains chercheurs utilisent même des définitions qui mélangent état de bonheur et déterminants du bonheur.

Si la définition du bonheur est pertinente et si le bonheur est mesuré, alors le deuxième élément à regarder est la manière dont le bonheur est mesuré. Il peut arriver que la manière dont le bonheur est mesuré dans une étude soit différente de la manière dont il est défini dans cette étude. Dit autrement, la définition peut être bonne, mais pas la mesure. Or, le plus important quand le bonheur est mesuré est que la mesure soit bonne. Il est possible aussi que le bonheur soit mesuré de manière imprécise. Par exemple, au lieu de demander aux participants de l'étude à quel point ils aiment la vie qu'ils mènent, il va leur être demandé s'ils sont heureux. Le problème en utilisant le mot heureux est que la question devient imprécise, car il est possible que les participants comprennent différemment l'adjectif « heureux ».

Les études quantitatives sont des études probabilistes. Elles vont montrer que si l'on a telle caractéristique ou si l'on fait telle chose, alors il y a une certaine probabilité que l'on obtienne une augmentation ou une diminution de notre niveau de bonheur de tel niveau. Cependant, ce qui est vrai au niveau d'un échantillon ou d'une population n'est pas forcément vrai pour une personne. En outre, ce qui est vrai dans une étude ne sera pas forcément valable dans une autre, notamment parce que l'échantillon ne sera pas le même.

Si vous tombez sur une étude pertinente sur le bonheur, qu'elle soit qualitative ou quantitative, la bonne manière de l'utiliser est de se demander si certaines des idées qui

sortent de l'étude et qui ont été validées par elle peuvent être intéressantes pour améliorer votre vie. Dit autrement, il s'agit de sélectionner les idées qui vont enrichir votre imaginaire, cet imaginaire sur lequel vous vous fondez lorsque vous essayez d'améliorer votre bonheur.

## Mieux se connaître

### *Savoir évaluer son degré de bonheur*

Pour savoir à quel point vous êtes heureux, il suffit de prendre la définition du bonheur que vous avez choisie, de formuler avec elle une question et de répondre à cette question. Si je reprends la définition que j'ai mise en avant, aimer la vie que l'on mène, alors la question à se poser est : à quel point j'aime la vie que je mène ?

Il est possible de répondre à cette question avec des mots : un peu, assez, beaucoup, énormément, totalement, pas du tout. Il est possible aussi, même si c'est un début de digression, de dire « j'aimerais davantage la vie que je mène si... » ou « je détesterai moins la vie que je mène si... », car cela donne clairement la piste de problèmes à résoudre.

Il est possible enfin de répondre à la question « À quel point j'aime la vie que je mène ? » avec des chiffres. Je ne le conseille pas ni ne le déconseille. Cela peut sembler en tout cas étrange de mesurer le bonheur avec des chiffres, mais c'est ce que l'on fait dans la recherche scientifique, car on aime bien mesurer afin de sortir des débats sans fin. Différentes échelles sont utilisées : 1 à 7, 0 à 10, etc. À titre personnel, je préfère l'échelle qui va de 1 à 10 parce que le cerveau humain est généralement habitué au système décimal, parce que cela ne donne ni trop ni trop peu d'options de réponse et parce que le 1 à la différence du 0 permet des traitements statistiques que j'apprécie en tant que chercheur. Si vous souhaitez mesurer votre bonheur en utilisant la définition que j'ai mise en valeur, vous pouvez vous poser la question suivante : sur une échelle de 1 à 10, à quel point j'aime la vie que je mène ? 1 signifie que vous détestez totalement votre vie et 10 que vous aimez totalement votre vie. Lire cette mesure numérique du bonheur possède un avantage : on s'aperçoit clairement que l'on peut être plus ou moins heureux ou plus ou moins malheureux, que la question du bonheur ne résume pas à deux alternatives qui seraient « je suis heureux » et « je suis malheureux ».

Nous avons vu que le bonheur, défini comme le fait d'aimer la vie que l'on mène, a deux principales sources : le niveau hédonique des affects (ou bonheur émotionnel) et le contentement (ou bonheur cognitif). Il est possible de mesurer ces deux sources et cela peut être intéressant, car il est possible d'avoir un bon niveau pour l'une et un mauvais pour l'autre.

Pour mesurer le niveau hédonique des affects, il est possible de se demander « À quel point je me sens bien émotionnellement ? » et on peut répondre soit avec des mots, soit en utilisant une échelle de 1 à 10, 1 signifiant que l'on se sent extrêmement mal émotionnellement et 10 extrêmement bien émotionnellement.

Pour mesurer le contentement, c'est-à-dire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir, il est possible de se demander « À quel point ma vie est proche de mon idéal de vie ? » et on peut répondre en utilisant soit des mots, soit une échelle de 1 à 10, 1 représentant le fait que notre vie actuelle est extrêmement éloignée de notre vie idéale et 10 que notre vie actuelle est notre vie idéale.

### *Utiliser son expérience de vie*

Plus on est âgé, plus on a accumulé d'expérience de vie. Cependant, des personnes plus jeunes peuvent avoir plus d'expérience de vie que des personnes plus âgées, car elles ont vécu davantage de situations différentes ou peuvent avoir davantage utilisé les expériences qu'elles ont vécu pour mieux se connaître.

Il existe différentes manières d'utiliser son expérience de vie pour approfondir sa connaissance de soi et favoriser son bonheur.

Une première manière consiste à apprendre des décisions que nous avons déjà prises et de leur influence sur notre propre bonheur. Cela peut nous aider à mieux orienter notre vie présente et notre vie future en comprenant ce qui nous va, ce qui ne nous va pas, les erreurs de jugement que nous avons pu faire, les bons jugements que nous avons pu avoir.

Une deuxième manière consiste à utiliser les idées et les émotions qui nous traversent chaque jour et sur lesquelles nous ne prenons pas le temps de nous arrêter. Ces idées et ces émotions sont une source d'information considérable sur nous-mêmes. Bien évidemment, si nous voulions nous arrêter sur chacune d'elles, nous n'aurions pas le temps, mais nous pouvons nous arrêter sur certaines, notamment celles qui sont les plus surprenantes et celles qui sont désagréables. Les idées et émotions surprenantes ouvrent sur une compréhension de nous-même que nous n'avons pas, puisque nous trouvons ces idées et émotions venant de nous-même surprenantes, nous ne pensions pas que nous pouvions les avoir. Les idées et émotions désagréables ont la même fonction et en plus elles ouvrent sur des éléments de nous-même que souvent nous ne voulons pas connaître. Généralement, quand on parle de connaissance de soi, on s'arrête à ce qui n'est pas désagréable. Or la connaissance la plus profonde que l'on peut avoir de nous-même s'appuie en fait sur le découverte de ce qui est désagréable pour nous et que nous ne souhaitons pas savoir de nous-même.

Utiliser son expérience pour mieux se connaître favorise le fait de se fixer des buts auto-concordants, c'est-à-dire des buts en accord avec ce que nous sommes. Les buts auto-concordants sont à la fois des décisions que l'on prend (on prend la décision de réaliser tel but qui nous semble auto-concordant) et des éléments qui structurent les décisions que l'on prend (on prend une décision sur un sujet en tenant compte de nos buts auto-concordants).

## *Comprendre les relations entre les domaines de la vie et le bonheur : les effets bottom-up et top-down*

Nous pouvons réfléchir sur notre bonheur de manière globale. C'est ce que nous avons fait jusqu'à présent. Nous pouvons aussi y réfléchir en regardant des domaines de vie qui nous semblent importants pour notre bonheur. Un domaine de vie, cela peut être notre vie amoureuse, nos enfants si nous en avons, nos amis, notre travail, notre santé, nos loisirs, etc.

Il existe des liens dans les deux sens entre la satisfaction que l'on peut tirer d'un domaine et notre bonheur. Si nous sommes globalement heureux, alors nous aurons tendance à être plus satisfaits dans les domaines de notre vie. Notre bonheur global tendra à colorer de manière plus positive qu'ils ne sont ces domaines. C'est l'effet *top-down*. De la même manière, si nous sommes satisfaits dans des domaines importants de notre vie, alors nous nous sentirons plus heureux. C'est l'effet *bottom-up*.

Dans la perspective d'une amélioration de notre bonheur global, il est donc intéressant de s'intéresser à la satisfaction que nous apporte les domaines importants de notre vie et à comment l'améliorer. Pour chacun de ces domaines, il est possible d'appliquer les raisonnements vus au niveau global, notamment considérer le niveau hédonique des affects dans chaque domaine de la vie et le contentement vis-à-vis de ce domaine. En même temps, pour chaque domaine, des raisonnements spécifiques peuvent s'appliquer et apporter plus de pertinence encore pour améliorer la satisfaction qu'ils apportent ou en réduire l'insatisfaction.

Nous verrons certains domaines importants de la vie dans les chapitres 5, 6, 7, 8 et 9.

### *Le sens à la vie*

Donner du sens à sa vie donne de la structure à nos prises de décision. La vie est marquée par des changements incessants. Une vie qui a du sens est une vie dans laquelle s'est imposée une conception stable qui demeure dans ces changements incessants. L'essence du sens à la vie est donc dans le fait de lier des réalités différentes.

De manière pratique, donner du sens à sa vie peut revenir à répondre à quatre besoins. Le premier besoin est le besoin d'avoir un ou des buts. Le deuxième besoin est le besoin de suivre ses valeurs. Nos valeurs sont les repères qui nous permettent de dire si nos actes sont bons ou mauvais. Elles peuvent justifier certaines actions et nous apportent un sentiment de bonté. Nos buts doivent être auto-concordants, c'est-à-dire être en accord avec nos valeurs. Le troisième besoin est un besoin de ressentir que l'on est efficace dans la poursuite de nos buts. Le quatrième besoin est un besoin de sentir que l'on a, à nos propres yeux, de la valeur. Il s'agit donc d'un regard que nous portons sur nous-même, pas que les autres portent sur nous-

même. Cette valeur est donnée par le regard que nous portons sur nos buts et sur comment nous les réalisons<sup>1</sup>.

Le sens à la vie peut être tiré de différentes sources : amour, famille, religion, travail, projets personnels. Aimer une personne, avoir une famille, être croyant, construire une carrière, réaliser une œuvre, chercher à se dépasser sont quelques-uns des buts que l'on peut se donner pour donner du sens à sa vie, que ce soit pour un moment donné ou pour le restant de sa vie.

Il est préférable de donner plus d'un sens à sa vie, car cela réduit le risque de la perte de sens dans certaines situations. Par exemple, si le seul sens que l'on a donné à sa vie est sa vie de couple, alors on perd tout sens à la vie en cas de séparation. Donner différents sens à sa vie, avoir différents buts protège contre la perte de sens.

Le sens à la vie peut être un moyen de se protéger de la souffrance. Quand nous souffrons, cela accroît notre besoin de sens et nous pouvons réduire la souffrance que nous vivons en lui donnant du sens. Donner du sens à sa vie apporte alors une forme de contrôle sur la souffrance.

Sens à la vie et bonheur ne sont pas forcément liés. Par exemple, le fait d'avoir des enfants peut à la fois diminuer le degré de bonheur des parents et augmenter leur sentiment d'avoir donné du sens à leur vie. On peut aussi avoir trouvé un objectif qui donne beaucoup de sens à sa vie et mettre beaucoup trop d'énergie dans la réalisation de cet objectif, ce qui réduit notre bonheur. Cependant, donner du sens à sa vie favorise généralement le fait d'être un peu plus heureux.

### *Comprendre nos limites cognitives et comment elles réduisent notre bonheur futur*

Il est difficile de prédire correctement les conséquences de nos décisions sur notre bonheur futur, notamment parce que nous n'avons pas toutes les informations et parce que la qualité des prédictions peut être diminuée par différentes erreurs venant des processus cognitifs de notre cerveau. Ces erreurs, qu'on appelle biais cognitifs, peuvent porter sur la prédiction des événements futurs consécutifs à nos décisions et sur les émotions que ces événements peuvent générer. Voyons certaines de ces erreurs, celles qui sont sans doute les plus importantes<sup>2</sup>. Prendre conscience de ces erreurs est un des moyens pour en réduire un peu l'impact.

Une première erreur vient de la manière dont nous en prenons connaissance des données à partir desquelles nous allons prendre une décision. C'est ce que l'on appelle les effets de cadrage. Par exemple, si nous avons un choix à faire entre deux possibilités, nous allons davantage faire attention aux éléments qui distinguent ces deux possibilités plutôt qu'aux

---

<sup>1</sup> Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. Guilford

<sup>2</sup> Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 35 (pp. 345–411). Elsevier Academic

éléments qu'elles partagent. Or, il est possible que les éléments partagés par les deux possibilités aient plus d'influence sur notre bonheur futur que les éléments qui les distinguent et qu'en conséquence ces deux possibilités soient toutes les deux favorables pour notre bonheur futur ou toutes les deux défavorables. Les effets de cadrage accroissent la qualité des prédictions s'ils permettent d'attirer l'attention sur les facteurs qui influencent réellement le bonheur futur et sont préjudiciables s'ils attirent l'attention sur des facteurs qui ont peu ou pas d'effet sur le bonheur futur. Dès lors, quand nous sommes face à plusieurs alternatives, la bonne question est de savoir quelles sont les caractéristiques des alternatives qui vont fortement influencer notre bonheur futur.

Une deuxième erreur porte sur les conséquences que nous imaginons à la décision que nous prenons. Nous devons prendre nos décisions en situation d'information imparfaite, c'est-à-dire que nous ne connaissons pas tous les tenants et les aboutissants de nos décisions. Quand la décision nous semble importante, notre imagination essaie de capter au mieux ce que peuvent être les conséquences de notre décision, mais le manque d'information, le trop d'information à prendre en compte, la difficulté à savoir quelles informations sont les plus pertinentes, le hasard, tout concourt à réduire la qualité de notre prédiction sur les événements futurs que notre décision déclenchera.

Une troisième erreur peut se produire lorsque nous avons vécu un événement et que nous pensons que nous allons revivre un événement similaire. Dans ce cas, la manière la plus simple d'évaluer l'influence de ce nouvel événement sur notre bonheur futur est de nous rappeler ce que nous avons ressenti lors du premier événement. Cette stratégie peut être soumise à deux difficultés. La première est que notre mémoire est de mauvaise qualité quand il s'agit de nous rappeler des expériences émotionnelles passées. La manière dont nous nous souvenons d'expériences émotionnelles est systématiquement biaisée : nous donnons davantage de poids aux événements récents et aux événements émotionnellement forts et nous négligeons le reste de ce que nous avons vécu. Ces biais peuvent nous mener à commettre des erreurs dans nos prédictions quant à nos émotions futures. La seconde difficulté est que les circonstances des événements passés sont presque toujours différentes des circonstances des événements futurs, même si ces événements nous paraissent similaires, et nous avons tendance à sous-estimer ces différences. Cette tendance est appelée le biais de projection et ce biais peut générer des erreurs dans la prédiction de nos états émotionnels futurs.

Une quatrième erreur tient dans le fait que nos attentes par rapport aux conséquences d'une décision peuvent influencer la manière dont nous allons vivre les conséquences de cette décision. Dans certains cas, ces attentes peuvent accroître la précision des prédictions dans un mécanisme de prophétie autoréalisatrice : nous voulons tellement vivre les émotions que nous espérons vivre que nous finissons par les vivre. Dans d'autres cas, ces attentes peuvent réduire la précision des prédictions. Cela se passe quand nous reconnaissons une différence entre l'expérience et l'attente. L'impression de cette différence renforce cette différence.

Une cinquième erreur est que nous échouons souvent à anticiper à quel point des événements futurs qui nous paraissent sans rapport avec notre bonheur futur peuvent les influencer. Ce manque d'anticipation nous amène à sous-estimer l'influence de certains événements futurs



sur notre bonheur et à surestimer l'impact d'autres événements futurs sur lesquels nous portons une trop grande attention.

Une sixième erreur est que notre état émotionnel présent peut réduire la qualité de nos prédictions. Lorsque nous sommes dans un état émotionnel chaud, fort, et que nous avons à prédire comment nous allons nous sentir dans un état émotionnel froid, calme, nous allons avoir tendance à surestimer l'intensité de ce que nous allons vivre. Si nous sommes dans un état émotionnel froid et que nous avons à prédire comment nous allons nous sentir dans un état émotionnel chaud, nous allons avoir tendance à sous-estimer l'intensité de ce que nous allons vivre.

Une septième erreur est que, alors même que nous savons que les émotions négatives et les émotions positives que des événements produisent diminuent avec le temps, nous avons tendance à surestimer la durée des émotions que ces événements génèrent. C'est particulièrement vrai pour les émotions négatives. Nous avons du mal à anticiper à quel point notre système immunitaire psychique accélère notre capacité à nous remettre d'un événement difficile.

## Apprendre des autres

Une troisième façon de prendre de meilleures décisions est d'apprendre des autres. Attention : cette façon de faire recèle un piège. En effet, il peut y avoir une différence entre ce que l'on voit des autres ou ce qu'ils nous disent et ce qu'ils vivent vraiment. Cependant, écouter les autres permet d'avoir accès à d'autres vécus et à d'autres idées qui peuvent enrichir notre réflexion.

Il y a notamment deux sortes de personnes qui sont intéressantes quand nous prenons des décisions en lien avec notre bonheur. D'abord, il y a les personnes qui ont été dans ce qui nous semble une situation similaire à la nôtre, qui ont fait un choix dans cette situation et qui ont fait l'expérience des conséquences de ce choix. Ensuite, il y a les personnes que l'on perçoit comme très heureuses, pas celles qui s'affichent sur des réseaux sociaux, mais celles que l'on côtoie régulièrement. Il est préférable que ces personnes n'aient pas des conditions de vie d'une qualité exceptionnelle afin que ce qu'elles aient à partager soit la qualité de leur lien à elles-mêmes et au monde.

## Changer nos habitudes pour des habitudes qui nous rendent plus heureux

Les habitudes sont des comportements récurrents, activés par des contextes spécifiques, nécessitant un faible niveau de conscience, qui s'acquièrent par répétition et qui nécessitent peu d'énergie, car elles ne nécessitent plus d'être réfléchies et décidées.

Changer une habitude est compliqué. Modifier nos croyances - ce que vous êtes en train de faire en lisant ce livre - n'est pas suffisant pour changer une habitude que nous souhaitons changer. Il convient aussi de mettre en place une stratégie.

Les stratégies cognitives sont le premier grand type de stratégie pour changer une habitude. Les stratégies cognitives les plus connues sont le rappel et la récompense. Le rappel est le fait de se rappeler régulièrement ou de se faire rappeler régulièrement qu'il convient d'initier tel ou tel comportement. La récompense est le fait de s'accorder quelque chose de plaisant parce que l'on a eu le comportement souhaité.

Une autre stratégie cognitive est l'implémentation d'intention. Cette stratégie est composée de deux étapes. La première est d'identifier la réponse comportementale qui va permettre d'atteindre le but choisi. La seconde est d'anticiper l'opportunité d'initier cette réponse comportementale, c'est-à-dire le contexte qui favorise le déclenchement de la réponse comportementale identifiée.

Les stratégies cognitives peuvent avoir une influence à court terme, mais cette influence peut décroître fortement à long terme. Dit autrement, les stratégies cognitives manquent souvent d'efficacité.

Les stratégies de changement de notre environnement sont le deuxième grand type de stratégie pour changer une habitude. Quand notre environnement change, les signaux qui activent nos habitudes changent aussi, ce qui peut nous forcer à changer nos habitudes ou à en créer de nouvelles. C'est pourquoi les changements d'habitude sont plus effectifs lors des changements de vie, tels que le fait d'avoir un nouveau logement, un nouveau travail ou un enfant.

Il n'est pas nécessaire d'attendre des changements de vie importants, voulus ou non, pour utiliser le fait que les changements dans nos environnements de vie favorisent le fait de pouvoir changer nos habitudes. Il est possible de modifier en conscience des éléments plus ou moins importants de notre environnement pour changer certaines de nos habitudes. Par exemple, il est plus facile de manger de manière saine si la nourriture que l'on achète est essentiellement de la nourriture saine. De même, il est plus facile de ne plus perdre son temps devant sa télévision si on n'a plus de téléviseur chez soi.

Lorsque vous voulez changer une habitude parce que vous considérez que ce changement d'habitude vous permettra d'augmenter votre degré de bonheur, la première question à se poser est : puis-je changer quelque chose dans mon environnement afin de favoriser ce changement d'habitude ? Si la réponse à la question est non ou si vous ne souhaitez pas faire le changement imaginé dans l'environnement, alors la stratégie de changement de l'environnement n'est pas possible et il ne reste que les stratégies cognitives : rappel, récompense, implémentation d'intention.

## Quizz

--

1. En matière de recherche scientifique sur le bonheur, est-ce que ce qui est vrai aujourd'hui est vrai demain ?
2. Que regarder dans une étude scientifique sur le bonheur pour vérifier qu'elle est pertinente ?
3. Que retirer d'une étude scientifique ?
4. Quelles sont les idées et les émotions les plus intéressantes que l'on peut avoir pour pouvoir se découvrir ?
5. Qu'est-ce qu'un but auto-concordant ?
6. Citez des domaines de vie.
7. Que sont le *top-down effect* et le *bottom-up effect* ?
8. Qu'est-ce qui peut donner du sens à la vie ?
9. Pourquoi est-il difficile de prédire correctement les conséquences de nos décisions sur notre bonheur futur ?
10. Quels sont les deux grands types de stratégies pour changer ses habitudes ? Lequel est le plus efficace ?

## Réponses

1. Pas forcément. Une théorie qui semblait erronée peut devenir une théorie qui semble valide et une théorie qui semblait valide peut devenir une théorie qui semble erronée
2. Comment le bonheur est défini et, s'il est mesuré, comment il est mesuré
3. Les idées validées qui peuvent améliorer notre vie
4. Les idées et les émotions les plus intéressantes pour apprendre à se connaître sont les idées et émotions surprenantes et les idées et émotions désagréables
5. Un but auto-concordant est un but qui est en accord avec ce que nous sommes
6. Voici quelques domaines de vie : vie amoureuse, enfants si nous en avons, amis, travail, santé, nos loisirs, etc.
7. Effet *top-down* : si nous sommes globalement heureux, alors nous aurons tendance à être plus satisfaits dans les domaines de notre vie. Effet *bottom-up* : si nous sommes satisfaits dans des domaines importants de notre vie, alors nous nous sentirons plus heureux
8. Le sens à la vie peut être tiré de différentes sources : amour, famille, religion, travail, projets personnels
9. Il est difficile de prédire correctement les conséquences de nos décisions sur notre bonheur futur parce que nous n'avons pas toutes les informations et parce que la qualité des prédictions peut être diminuée par différentes erreurs venant des processus cognitifs de notre cerveau
10. Les deux grands types de stratégie pour changer une habitude sont les stratégies cognitives et les stratégies de changement de l'environnement. Les stratégies de changement de l'environnement sont plus efficaces

## CHAPITRE 4 : LES DIFFICULTES DE LA VIE ET LE BONHEUR

Je commence ce chapitre avec des avertissements similaires à ceux écrits lorsque j'ai parlé des six stratégies efficaces pour réguler ses émotions négatives dans le chapitre 2. D'abord, il est facile de parler des difficultés de la vie quand on ne les vit pas, en particulier quand ces difficultés ont des conséquences importantes. Le propre des difficultés de la vie est de pouvoir nous faire souffrir et ainsi perdre le contrôle de nous-même. Ensuite, personne n'est réellement compétent pour apprendre à une autre personne comment réagir face à une difficulté de la vie, car personne ne peut être réellement à la place de l'autre.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous avertir sur le fait qu'il est impossible d'être toujours heureux
- Vous faire réfléchir sur l'intérêt d'une approche du bonheur par la réduction de l'importance des périodes où l'on est malheureux
- Vous donner un panorama des ressources personnelles que vous pouvez peut activer dans les difficultés de la vie
- Introduire le concept de croissance post-traumatique et les limites fortes de ce concept

### L'essentiel du chapitre

Même les personnes les plus heureuses ont généralement vécu des périodes plus ou moins longues où elles ont été malheureuses.

Les émotions négatives sont beaucoup plus puissantes que les émotions positives. Une personne qui vivrait autant d'émotions négatives que d'émotions positives ne serait pas une personne qui n'est ni heureuse ni malheureuse, mais une personne malheureuse, sans doute même dépressive.

Pour être heureux, il faut vivre bien plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Cela peut se faire en vivant plus d'émotions positives, moins d'émotions négatives, ou les deux à la fois.

Cela ne veut pas dire par contre que les émotions négatives sont inutiles et qu'il convient de les faire disparaître. Certaines des émotions négatives que nous vivons ont une fonction protectrice en nous alertant sur des dangers qui peuvent mettre en cause jusqu'à notre vie. Il est aussi possible de vivre trop peu d'émotions négatives, c'est-à-dire d'atteindre un niveau d'émotions négatives trop bas, qui nous mettrait en difficulté si nous venions à vivre une situation difficile.

Il est sans doute préférable de chercher à réduire d'abord l'intensité, la durée et la fréquence des périodes où l'on est malheureux plutôt qu'à dépenser son énergie de manière indéterminée.

Outre les stratégies de régulation des émotions négatives que nous avons vues au chapitre 2, nous avons de nombreuses ressources personnelles pour faire face aux difficultés de la vie

- L'adaptation hédonique, qui est un processus par lequel nous nous habituons aux stimuli qui ont des conséquences émotionnelles
- La résilience, qui peut être définie comme un ensemble d'adaptations positives dans un contexte d'adversité et de risques significatifs
- Les stratégies de faire face, qui sont des stratégies cognitives et comportementales pour faire face aux difficultés dans la vie, certaines étant centrées sur le problème et d'autres sur l'émotion
- L'espoir, qui est une orientation positive vers le futur et qui peut être divisé en trois composantes : les buts, les chemins imaginés pour atteindre ces buts, la motivation
- Le partage de ses expériences émotionnelles négatives, que ce soit avec d'autres personnes... ou avec soi-même
- Le fait d'être capable de trouver du sens dans la souffrance

Vivre un traumatisme peut générer énormément d'émotions négatives, ces émotions peuvent durer dans le temps et il est possible de développer des troubles psychiatriques suite au traumatisme.

Il est cependant possible d'être heureux après un traumatisme et dans certains cas il est possible d'être même plus heureux après un traumatisme qu'avant. C'est ce qui est appelé la croissance post-traumatique. Cela ne veut pas dire qu'il faut vivre un traumatisme pour pouvoir être heureux ou plus heureux, mais qu'il est possible d'être heureux après un traumatisme et que, dans certains cas, il est même possible d'être plus heureux.

## Nous ne pouvons pas être heureux tout le temps

Nous ne pouvons pas toujours être heureux. Il existe de nombreux événements qui peuvent causer une grande souffrance, souffrance qui aboutit, au moins momentanément, à ne plus se sentir heureux. Parmi ces événements, il peut y avoir la mort de ses parents, de ses grands-parents, d'un enfant, de son conjoint, d'un ou d'une amie, d'une personne importante pour nous ; une rupture amoureuse, un divorce, une rupture d'amitié, une rupture avec sa famille ou un membre de sa famille ; une situation financière difficile, une situation matérielle difficile ; une agression, un viol ; une maladie grave ; la perte d'un emploi, un travail où l'on vit des situations difficiles telles qu'un harcèlement ; etc.

Même les personnes les plus heureuses ont généralement vécu des périodes plus ou moins longues où elles ont été malheureuses.

C'est pourquoi, si vous rencontrez un jour une personne ou une organisation qui vous dit qu'il est possible d'être tout le temps heureux, fuyez. Vraiment, fuyez. Vous êtes en face d'une personne ou d'une organisation qui peut chercher à utiliser votre souffrance pour son propre bénéfice. De même, si une personne ou une organisation vous dit qu'elle peut soulager votre souffrance, mais qu'en retour elle vous demande des sommes d'argent importantes ou des services importants, souvent en demandant peu au départ afin de ne pas être repérée, fuyez. Vous vous direz peut-être en lisant ces lignes que ce que j'écris est évident, mais ce qui est peut paraître évident quand on est dans un état émotionnel agréable ou neutre peut l'être beaucoup moins quand on est en souffrance. Je vous renvoie à ce que l'on vient de voir sur nos limites cognitives dans le chapitre 3.

## Maximiser son bonheur ou réduire l'importance des périodes où l'on est malheureux ?

Les périodes où nous sommes malheureux ont trois caractéristiques majeures : leur durée, leur intensité et leur fréquence. Les périodes peuvent être plus ou moins longues, le degré de malheur plus ou moins fort et ces périodes peuvent revenir plus ou moins souvent. Réduire l'importance de ces périodes signifie donc en réduire l'intensité, la durée et/ou la fréquence.

Imaginez que vous ayez à vivre dans le futur deux périodes de durée égale, l'une où votre niveau de bonheur est de 3 sur une échelle de 1 à 10 (période où vous êtes malheureux) et l'autre où votre niveau de bonheur est de 8 (période où vous êtes heureux). Imaginez que par magie vous puissiez ajouter 1 point de bonheur à l'une de ces deux périodes. Quelle option choisiriez-vous parmi les trois options suivantes :

- Option 1 : Ajouter 1 point de bonheur à la période où votre niveau de bonheur est 3 et donc passer à 4 pour cette période et rester à 8 pour l'autre période
- Option 2 : Ajouter 1 point de bonheur à la période où votre niveau de bonheur est 8 et donc passer à 9 pour cette période et rester à 3 pour l'autre période
- Option 3 : Ajouter 0,5 point de bonheur à chacune des périodes et passer ainsi à 3,5 pour la période malheureuse et 8,5 pour la période heureuse

Prenez le temps de répondre.

Imaginez maintenant que vous ayez à vivre dans le futur deux périodes d'un mois chacune, l'une où vous êtes très malheureux et l'autre où vous êtes très heureux. Quelle option choisiriez-vous parmi les trois options suivantes :

- Option 1 : Réduire la période de grand malheur de 1 mois
- Option 2 : Augmenter la période de grand bonheur de 1 mois
- Option 3 : Réduire la période de grand malheur de 15 jours et augmenter la période de grand bonheur de 15 jours

Prenez le temps de répondre. Il est peut-être plus difficile ici de choisir, car je n'ai pas donné les niveaux de bonheur et malheur précis. J'ai juste utilisé les expressions « très malheureux » et « très heureux » en espérant que vous les considériez comme des opposés parfaits.

Imaginez enfin que dans votre futur vous viviez trois fois par an une période de grand malheur et trois fois par an une période de grand bonheur. Quelle option choisiriez-vous parmi les trois options suivantes :

- Option 1 : Vivre chaque année une période de grand malheur en moins
- Option 2 : Vivre chaque année une période de grand bonheur en plus
- Option 3 : Vivre chaque année une demi-période de grand malheur en moins et une demi-période de grand bonheur en plus

Prenez le temps de répondre. Là encore, il peut être plus difficile de choisir, car je n'ai ni donné les niveaux de bonheur et de malheur précis, ni donné la durée des périodes. Considérez que « grand malheur » et « grand bonheur » sont des états psychiques opposés parfaits.

Analysons maintenant les différentes réponses possibles. La première idée à énoncer est que l'état émotionnel dans lequel vous êtes lorsque vous répondez est important. Si vous êtes actuellement dans un état émotionnel agréable ou neutre, alors vous pouvez avoir un détachement par rapport à la souffrance.

Les options 1 montrent une inclinaison vers une conception du bonheur où la réduction de la souffrance est privilégiée. Les options 2 montrent une inclinaison du bonheur vers une conception du bonheur où la réduction de la souffrance est négligée. Les options 3 montrent un entre-deux.

Il existe deux grandes philosophies en matière de bonheur : l'utilitarisme avec son principe du plus grand bonheur du plus grand nombre et l'utilitarisme négatif où la priorité est donnée à la réduction du malheur sur le fait d'augmenter le bonheur des personnes déjà heureuses.

On peut appliquer ces deux philosophies au niveau d'une personne. Dans la perspective utilitariste négative, la personne mettra davantage de son énergie à réduire l'importance des périodes malheureuses, alors que dans la perspective utilitariste, le même niveau d'énergie sera accordé à l'ensemble des périodes.

D'un point de vue scientifique, il y a une puissance du négatif sur le positif. On voit cette puissance du négatif notamment lorsque l'on regarde les émotions et que l'on compare les émotions négatives et les émotions positives. Les émotions négatives sont beaucoup plus puissantes que les émotions positives. Une personne qui vivrait autant d'émotions négatives que d'émotions positives ne serait pas une personne qui n'est ni heureuse ni malheureuse, mais une personne malheureuse, sans doute même dépressive.

Pour être heureux, il faut vivre bien plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Cela peut se faire en vivant plus d'émotions positives, moins d'émotions négatives, ou les deux à la fois. Cela ne veut pas dire pour autant que les émotions négatives sont inutiles et qu'il convient de les faire disparaître. Certaines des émotions négatives que nous vivons ont une fonction protectrice en nous alertant sur des dangers qui peuvent mettre en cause jusqu'à

notre vie. En outre, il est possible de vivre trop peu d'émotions négatives, c'est-à-dire d'atteindre un niveau d'émotions négatives trop bas, qui nous mettrait en difficulté si nous venions à vivre une situation difficile, car notre système immunitaire psychique n'aurait pas été suffisamment sollicité.

Au final, si l'on suit la perspective scientifique, il est sans doute préférable de chercher à réduire d'abord l'intensité, la durée et la fréquence des périodes où l'on est malheureux plutôt qu'à dépenser son énergie de manière indéterminée. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il faut dépenser son énergie avec pour unique objectif de réduire l'intensité, la durée et la fréquence des périodes où l'on est malheureux, car le fait de vivre des périodes heureuses peut aussi avoir un effet de protection en nous apportant des ressources pour mieux vivre les périodes malheureuses. Le malheur prépare au malheur, le bonheur peut aussi préparer au malheur.

## Nos ressources personnelles dans les difficultés de la vie

Dans le deuxième chapitre, nous avons vu six stratégies efficaces pour réduire les émotions négatives que l'on vit. Ces stratégies sont des ressources personnelles dans les difficultés de la vie. Ici, nous allons voir d'autres ressources qui peuvent nous aider à faire face aux difficultés de la vie. Certaines sont automatiques ou quasi automatiques et c'est le fait même de les connaître qui peut nous apporter un peu d'espoir dans une situation difficile, d'autres peuvent être actionnées pour essayer de réduire la souffrance.

### *L'adaptation hédonique*

L'adaptation hédonique est un processus par lequel nous nous habiturons aux stimuli qui ont des conséquences émotionnelles.

Imaginez que l'on vous annonce une excellente nouvelle pour vous-même. Vous allez vivre un pic émotionnel positif, agréable. Cependant, plus ou moins rapidement, les émotions positives générées par l'annonce décroissent jusqu'à disparaître. Ce phénomène de diminution et de disparition des émotions positives générées par un stimulus est l'adaptation hédonique. Elle a deux fonctions : protéger en réduisant les conséquences des stimuli et faciliter la perception de la nouveauté.

Ce qui est vrai pour les émotions agréables est vrai aussi pour les émotions désagréables. Si on nous annonce une très mauvaise nouvelle, alors nous allons vivre un pic émotionnel négatif. Cependant, plus ou moins rapidement, les émotions négatives générées décroissent jusqu'à disparaître ou quasiment disparaître. Lorsque l'on vit certains événements de vie négatifs, l'adaptation hédonique fait généralement du temps qui passe notre allié en nous permettant de mieux nous sentir dans quelque temps. C'est une idée à avoir en tête quand on vit un événement négatif : le temps est généralement notre allié.



## La résilience

Dans les années 1960, des psychologues et des psychiatres se sont intéressés sur la durée à des enfants dont ils pensaient qu'ils risquaient de développer des troubles mentaux du fait de leur héritage génétique, de difficultés périnatales ou de leur environnement. Ils furent frappés par le fait que des enfants qu'ils croyaient hautement à risque se développaient finalement tout à fait bien. Les mots utilisés pour décrire ces enfants furent « invulnérables », « résistants au stress », « résilients ». C'est ce dernier mot qui s'imposa.

La résilience peut être définie comme un ensemble d'adaptations positives dans un contexte d'adversité et de risques significatifs. Pour que l'on puisse parler de résilience, il faut donc deux éléments : des circonstances qui sont potentiellement une menace et une personne qui s'en sort bien ou même mieux que bien par rapport à ce que l'on aurait pu attendre<sup>1</sup>.

Qu'est-ce qui fait qu'un enfant, ou plus généralement une personne, est résilient ? On peut distinguer trois catégories de ressources qui protègent dans l'adversité : les caractéristiques propres à l'enfant ou à la personne, les caractéristiques de l'entourage familial et plus généralement de l'entourage affectif et les caractéristiques de la société.

Au niveau individuel, les ressources sont notamment la flexibilité des stratégies de faire face<sup>2</sup>, l'humour, la compétence dans la résolution de problème, les capacités d'apprentissage, les compétences sociales, la capacité à trouver un soutien dans l'entourage familial ou extra-familial.

Au niveau familial, les ressources sont notamment des relations familiales chaleureuses, un soutien familial solide, une bonne communication parent-enfant, des relations positives avec la fratrie.

Au niveau social enfin, les ressources sont notamment des soutiens extra-familiaux venant par exemple des amis ou des voisins et des politiques qui permettent un accès universel aux ressources qui facilitent une adaptation positive (logement, alimentation, santé, éducation). Pour les enfants plus particulièrement, d'autres ressources au niveau social sont un soutien venant d'enseignants, une éducation de qualité, des modèles adultes.

Il existe trois grandes sortes de stratégies pour favoriser la résilience : les stratégies centrées sur les risques, où l'objectif est de limiter l'exposition aux risques ; les stratégies centrées sur les ressources, où le but est d'accroître les ressources ; et les stratégies centrées sur les processus, dont la finalité est de mobiliser les systèmes protecteurs d'adaptation des personnes.

---

<sup>1</sup> Masten, A.S. & Reed, M.-G.J. (2005). Resilience in development. Dans C.R. Snyder & S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press

<sup>2</sup> Les stratégies de faire face sont les stratégies cognitives et comportementales que nous utilisons pour affronter les difficultés de la vie.

Connaitre les facteurs qui favorisent notre résilience nous permet de réfléchir sur les ressources sur lesquelles nous avons du pouvoir pour favoriser notre résilience dans les moments difficiles. Cela permet de travailler en avance sur ces ressources. La plupart de ces ressources favorisent également le fait d'être un peu plus heureux, ou un peu moins malheureux. Favoriser sa résilience ne permet pas seulement de se préparer à des moments difficiles, cela permet aussi d'améliorer dès maintenant son niveau de bonheur.

### *Les stratégies de faire face*

Quand nous affrontons des difficultés dans la vie, nous répondons en utilisant des stratégies cognitives et comportementales appelées coping en anglais et faire face ou adaptation en français.

Il existe deux grandes stratégies de faire face : les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur l'émotion.

Les stratégies centrées sur le problème sont caractérisées par des efforts pour réduire ou supprimer le problème qui est cause de la souffrance. Cela peut se faire par deux types d'action : les actions préventives et les actions a posteriori.

Les stratégies centrées sur l'émotion sont caractérisées par la volonté de régulation des réponses émotionnelles générées par les difficultés rencontrées. Les stratégies centrées sur l'émotion sont utiles dans les situations où il n'est pas possible d'éliminer la difficulté que l'on rencontre. Elles ne permettent pas de résoudre la difficulté, mais favorisent le fait que l'on se sente mieux.

Nous avons déjà vu dans le deuxième chapitre certaines de ces stratégies comme la mise en perspective, le recentrage positif, la réévaluation positive ou l'acceptation. Ces stratégies sont parmi les plus efficaces pour réguler ses émotions négatives. Il existe aussi des stratégies physiologiques, comme la relaxation.

Il y a beaucoup d'éléments qui influencent le fait qu'une stratégie de faire face est bonne ou mauvaise. Il y a les caractéristiques de la personne, les caractéristiques de la difficulté rencontrée, les conséquences qui peuvent être différentes sur le court et le long terme.

À noter que les stratégies d'évitement peuvent être considérées comme un troisième type de stratégie de faire face, stratégie de faire face où... on choisit de ne pas faire face. Les stratégies d'évitement peuvent être dangereuses quand elles aboutissent à faire grandir un problème.

### *L'espoir*

L'espoir est une orientation positive vers le futur. Croire que nos souhaits se réaliseront et agir en pensant que nos actions en rendent la réalisation plus probable témoignent d'un sentiment d'espoir. L'espoir est utile dans les difficultés de la vie et au-delà.

L'espoir peut être divisé en trois composantes : les buts, les chemins imaginés pour atteindre ces buts, la motivation<sup>1</sup>. Les buts peuvent être de long ou de court terme et ils doivent avoir suffisamment de valeur pour être bien présents dans les pensées conscientes. Afin d'atteindre ces buts, des chemins doivent être imaginés. La capacité à imaginer divers chemins est importante, car elle ouvre des perspectives favorables même lorsqu'un chemin se trouve finalement bouché. Les personnes qui ont un haut degré d'espoir sont souvent des personnes qui sont capables d'imaginer des chemins alternatifs. La troisième composante est la motivation. Elle se marque à la fois par le fait de commencer à avancer sur un chemin et le fait de continuer à progresser. La motivation prend une importance plus particulière lorsque des difficultés sont rencontrées.

### *Le bénéfice de partager ses expériences émotionnelles négatives*

Partager ses expériences émotionnelles négatives est une caractéristique humaine très répandue. En même temps, certaines expériences émotionnelles négatives sont tues.

Le simple fait de poser ses expériences émotionnelles négatives sur le papier, sans qu'une autre personne soit au courant, procure déjà en soi un bénéfice. Pennebaker<sup>2</sup> a ainsi mené une étude où des étudiants étaient conviés à participer à une expérience en laboratoire sur l'écriture et la psychologie. Ils devaient écrire durant quinze minutes par jour sur quatre jours consécutifs avec la garantie que leurs écrits seraient anonymes et qu'ils n'en recevraient aucun feedback. Durant ces quinze minutes quotidiennes, leur écriture ne devait pas être stoppée, ils ne devaient faire attention ni à la grammaire, ni à l'orthographe, ni à l'organisation de leur texte. Les étudiants avaient été répartis au hasard en deux groupes. Le premier groupe était le groupe expérimental : les étudiants de ce groupe devaient écrire sur une ou plusieurs expériences traumatiques de leur vie. Le second groupe était le groupe contrôle : les étudiants de ce groupe devaient écrire sur un sujet sans caractéristique émotionnelle, il leur était par exemple proposé de décrire le laboratoire où ils se trouvaient.

Les participants du groupe expérimental ont été satisfaits de l'expérience, lui trouvant de la valeur et du sens, 98% étaient prêts à refaire l'étude. Ces résultats sont à mettre en parallèle avec le contenu des textes : viols, violences familiales, tentatives de suicide et addictions aux drogues entre autres sujets. Les étudiants avaient parlé de sujets très personnels et très durs et en même temps avaient été satisfaits de le faire, et ce même si, à court terme, beaucoup avaient rapporté avoir été bouleversés par l'expérience et avoir pleuré. Cette satisfaction, qui est une donnée subjective, est allée dans le même sens que les données objectives. Les participants du groupe expérimental ont ainsi nettement réduit le nombre de leurs visites chez le médecin l'année suivant l'expérience par rapport aux participants du groupe-contrôle.

---

<sup>1</sup> Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press

<sup>2</sup> Pennebaker, J.W. (1989). Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 22, 211-244.

Pennebaker et Francis (1999) ont développé un programme d'analyse de texte qui a permis d'analyser les textes recueillis dans différentes études, dont celle sur laquelle je viens d'écrire. Un des résultats majeurs de l'analyse des textes est que les personnes dont la santé s'est le plus améliorée sont celles qui utilisaient le plus de mots exprimant la causalité et le discernement. En d'autres termes, les personnes qui ont pu construire une histoire, qui ont connu une maturation cognitive suffisante par l'usage de liens de causalité et de mots marquant le discernement sont celles dont la santé s'est le plus améliorée.

Partager ses expériences émotionnelles négatives avec une ou plusieurs autres personnes procure aussi un grand bénéfice. Les personnes généralement les plus compétentes pour écouter et échanger sont les personnes qui ont vécu une situation similaire à celle qui a été vécue. Une personne qui a vécu la mort d'un conjoint sera plus à même d'écouter et d'échanger avec une personne dont le conjoint vient de décéder. Il est notamment plus probable que son soutien ira au-delà des premiers temps du deuil, qu'elle sera plus tolérante au fait que le deuil dure et qu'elle ne hâtera pas pour que l'autre passe à une autre relation amoureuse.

### *Trouver du sens dans la souffrance*

Viktor Frankl, qui était un psychiatre, a vécu une des plus terribles expériences qu'un être humain puisse vivre. Il a été déporté dans un camp de concentration, puis dans un camp d'extermination lors de la Seconde Guerre mondiale.

Il a tiré de sa terrible expérience de déporté et de survivant ainsi que de l'expérience des personnes déportées qu'il a rencontrées que la capacité à trouver du sens dans la souffrance a été essentielle pour les survivants<sup>1</sup>.

Trouver du sens dans la souffrance, c'est ce que certaines personnes font aussi quand elles vivent des situations terribles. Par exemple, certains parents qui ont le malheur de perdre un enfant peuvent trouver du sens dans la souffrance en s'engageant dans une cause qui, si elle avait été mieux prise en considération, aurait pu éviter la mort de leur enfant. Ils n'ont pu empêcher la perte de leur enfant, alors ils s'engagent pour essayer d'empêcher la mort d'autres enfants afin que ces parents ne connaissent pas la même souffrance qu'eux.

### **Se préparer au malheur**

Cette partie propose des idées difficiles à faire entrer dans nos vies, mais ce n'est pas parce que ces idées sont difficiles à faire entrer dans nos vies qu'il ne faut pas les écrire.

---

<sup>1</sup> Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning*. Washington Square Press

Nous pouvons dans le futur vivre des situations qui favorisent à des degrés divers notre bonheur et d'autres qui favorisent à des degrés divers notre malheur. Ces deux grands types de situations n'ont cependant pas la même importance, car il est bien plus facile de s'adapter à une situation qui favorise notre bonheur qu'à une situation qui favorise notre malheur, même si nous avons des moyens pour nous adapter aux situations qui favorisent notre malheur et que nous avons tendance à sous-estimer leur efficacité.

Il est possible d'attendre que des situations qui nous rendent malheureux se produisent pour nous y adapter, mais il est possible aussi d'essayer de les anticiper pour essayer d'en réduire préventivement les effets si elles se produisent.

Anticiper signifie ici avoir la capacité à se faire souffrir maintenant avec l'espoir que cela réduise la souffrance qui pourrait être vécue plus tard.

Il y a des situations qui sont anticipables, car elles ont une grande probabilité d'arriver, voire une certitude d'arriver, et d'autres qui le sont beaucoup moins. S'il est possible d'anticiper le fait que certaines situations puissent avoir lieu dans le futur, il peut être cependant beaucoup plus compliqué d'anticiper ces situations dans le détail.

Il est possible de se préparer au malheur sans lien avec une situation future spécifique possible ou avec un lien avec une situation future spécifique possible.

En ce qui concerne la préparation générale, il est possible notamment d'apprendre à méditer. La méditation tend en effet à développer la capacité à accepter ses émotions, en particulier ses émotions négatives, et à prendre de la distance avec elles. Cependant, plus les émotions sont fortes et plus il est difficile de les réguler. Il est possible aussi de développer sa résilience en réduisant l'exposition aux risques pour lesquels on peut réduire son exposition ou en développant ses ressources, par exemple développer une flexibilité dans les stratégies de faire face, développer de bonnes relations familiales et extra-familiales.

En ce qui concerne la préparation spécifique, il est possible d'essayer d'imaginer ce qu'il devrait se produire, imaginer les émotions négatives que l'on pourrait vivre. Il existe un exercice en psychologie qui est de demander à une personne d'écrire sur un événement traumatique personnel ou imaginé. Ici, il s'agirait d'écrire sur un événement traumatique imaginé, mais qui devrait vraisemblablement nous arriver.

## Peut-on être heureux après un traumatisme ?

Vivre un traumatisme peut générer énormément d'émotions négatives, ces émotions peuvent durer dans le temps et il est possible de développer des troubles psychiatriques suite au traumatisme.

Des mécanismes existent qui permettent de réduire la douleur engendrée par un traumatisme, par exemple l'adaptation hédonique et le fait de trouver des bénéfices au traumatisme même si les conséquences négatives dominent largement. Comme nous l'avons vu, l'adaptation hédonique est le mécanisme selon lequel nos émotions en relation avec un

événement, qu'elles soient négatives ou positives, diminuent normalement avec le temps. C'est un mécanisme que nous connaissons généralement, mais dont nous sous-estimons l'efficacité. Le fait de trouver des bénéfices au traumatisme est une évaluation sélective : la personne ayant vécu un événement difficile peut minimiser les aspects négatifs et se focaliser sur les conséquences positives du traumatisme.

Il existe des personnes qui vivent un événement traumatique et qui en retirent des changements positifs importants dans leur bonheur, mais aussi dans leurs croyances, leurs valeurs ou leurs comportements. Ces changements naissent du traumatisme, mais se produisent à la suite d'un travail cognitif qui se déroule après le traumatisme. C'est ce qui est appelé la croissance post-traumatique<sup>1</sup>. La croissance post-traumatique se distingue du simple fait de trouver des bénéfices dans le traumatisme en ce qu'elle n'est pas une simple évaluation sélective, c'est-à-dire une évaluation qui porte son jugement en priorité sur ce qui réconforte, mais une transformation en profondeur qui aboutit à des résultats considérés comme positifs par la personne qui a ainsi changé.

Les changements vécus peuvent notamment être les suivants : un goût plus grand à la vie ; une nouvelle vision de la vie qui ouvre sur de nouvelles opportunités ; une conscience plus forte de ses forces ; plus de facilité avec l'intimité ; un plus grand sens de la compassion, en particulier envers ceux qui ont subi le même traumatisme ; des relations humaines améliorées ; un développement spirituel, voire religieux, qui aboutit à développer une philosophie de vie ressentie comme plus accomplie, avec plus de sens, plus satisfaisante ; un recentrage de ses priorités, notamment pour ceux qui ont été mis face à leur propre mort ou à celle d'autres personnes. On peut se sentir à la fois plus vulnérable, car on n'a pas été capable de prévenir ni de contrôler la situation, et plus fort, car le sentiment de ses propres capacités de survie et de combat s'est affirmé.

Il est possible d'être heureux après un traumatisme et dans certains cas, même si cela n'est pas fréquent et peut dépendre de la nature du traumatisme, il est possible d'être même plus heureux après un traumatisme qu'avant. Cela ne veut pas dire qu'il faut vivre un traumatisme pour pouvoir être heureux ou plus heureux, mais qu'il est possible d'être heureux après un traumatisme et que, dans certains cas, il est même possible d'être plus heureux.

## Quizz

1. Donnez un exemple qui montre que les émotions négatives sont plus puissantes que les émotions positives
2. Pour être plus heureux, que convient-il de faire d'un point de vue émotionnel ?
3. Donnez deux fonctions qu'ont les émotions négatives
4. Citez 3 types de ressources personnelles auxquels nous pouvons faire appel dans l'adversité
5. Qu'est-ce que l'adaptation hédonique ?

---

<sup>1</sup> Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. Dans P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 405-419). Wiley

6. Qu'est-ce que la résilience ?
7. Quelles sont les deux grandes stratégies de faire face ?
8. Quelles sont les trois composantes de l'espoir ?
9. Qu'est-ce que la croissance post-traumatique ? Est-ce qu'il est souhaitable d'être dans une situation où l'on peut vivre une croissance post-traumatique ?

## Réponses

1. Une personne qui vivrait autant d'émotions négatives que d'émotions positives ne serait pas une personne qui n'est ni heureuse ni malheureuse, mais une personne malheureuse, sans doute même dépressive
2. Pour être heureux, il faut vivre bien plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Cela peut se faire en vivant plus d'émotions positives, moins d'émotions négatives, ou les deux à la fois
3. Certaines des émotions négatives que nous vivons ont une fonction protectrice en nous alertant sur des dangers qui peuvent mettre en cause jusqu'à notre vie. Les émotions négatives nourrissent aussi un système immunitaire psychique. Il est en effet possible de vivre trop peu d'émotions négatives, c'est-à-dire d'atteindre un niveau d'émotions négatives trop bas, qui nous mettrait en difficulté si nous venions à vivre une situation difficile
4. Les ressources auxquelles on peut faire appel dans l'adversité sont notamment l'adaptation hédonique, la résilience, les stratégies de faire face, le partage de ses expériences émotionnelles négatives et la capacité à trouver du sens dans la souffrance
5. L'adaptation hédonique est un processus par lequel nous nous habitons aux stimuli qui ont des conséquences émotionnelles
6. La résilience peut être définie comme un ensemble d'adaptations positives dans un contexte d'adversité et de risques significatifs
7. Les 2 grandes stratégies de faire face sont les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur l'émotion
8. L'espoir peut être divisé en trois composantes : les buts, les chemins imaginés pour atteindre ces buts, la motivation
9. La croissance post-traumatique est le fait de pouvoir transformer un traumatisme positivement au point que l'on est plus heureux après le traumatisme qu'avant. En aucun cas, il n'est souhaitable d'être dans une situation de croissance traumatique, car cela veut dire qu'il faut vivre un traumatisme pour pouvoir être dans cette situation. Il est préférable de se développer en tant que personne sans traumatisme

## CHAPITRE 5 : L'USAGE DU TEMPS ET LE BONHEUR

Le temps est une ressource essentielle pour chacun d'entre nous. En effet, la manière dont nous utilisons notre temps a des conséquences importantes sur notre bonheur. C'est aussi une ressource limitée. Chacun d'entre nous n'a que 24 heures dans une journée et nous ne sommes pas immortels. Nous allons voir comment nous pouvons mieux utiliser notre temps pour être plus heureux.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont :

- Vous faire découvrir une technique pour modifier vos temps contraints et y prendre plus de plaisir ou moins de déplaisir
- Vous permettre de mieux sélectionner vos loisirs en fonction de vos motivations
- Vous faire réfléchir sur ce qu'est votre meilleure journée ordinaire et votre meilleure vie

### L'essentiel du chapitre

Nous pouvons distinguer deux formes de temps : le temps contraint, c'est-à-dire un temps dont on ne choisit pas l'utilisation, et le temps libre, c'est-à-dire un temps dont on choisit l'utilisation.

Quand nous sommes dans un temps contraint, nous perdons une partie de notre capacité à organiser ce que nous faisons de notre temps. Cependant, tous les temps contraints n'ont pas le même niveau de contrainte et il est possible d'améliorer la qualité de ce temps contraint en termes de bonheur. On appelle *life crafting* le fait de redessiner notre temps contraint dans n'importe quel aspect de notre vie. Par exemple, mettre de la musique quand on fait le ménage.

Le temps libre ne favorise notre bonheur que si nous savons l'utiliser. On peut voir cela quand une personne devient un retraité. Le fait de passer d'une situation où l'on a peu de temps, où l'on décide soi-même de ce que l'on fait, à une situation où l'on décide de ce que l'on fait l'essentiel de la journée peut être compliqué pour certains d'entre nous.

Il existe différentes motivations aux loisirs. Par exemple, le plaisir, le développement de l'estime de soi, l'accomplissement, le besoin de solitude ou celui de socialiser, la relaxation ou l'excitation, etc.

Il existe différentes formes de loisirs et différentes typologies de loisirs. On distingue les loisirs actifs et les loisirs passifs. On distingue aussi les loisirs sérieux, les loisirs-projets et les loisirs informels.



À quoi ressemblerait votre meilleure journée ? Ne pensez pas à une journée extraordinaire dans laquelle vous vivriez un événement exceptionnel, mais à une journée ordinaire qui pourrait se répéter de nombreuses fois tout en vous satisfaisant pleinement. Prenez quelques minutes pour imaginer ce à quoi ressemblerait cette journée.

Nous pouvons utiliser des cadres temporels plus longs que la journée pour penser notre relation entre usage du temps et bonheur. Le cadre de la vie dans son entier est le plus important de ces cadres. Nous pouvons nous demander quels sont les buts ultimes que nous souhaitons atteindre dans cette vie et ensuite imaginer mentalement ce à quoi ressemblerait notre vie si nous souhaitons atteindre les buts ultimes que nous nous sommes fixés.

Tous les buts que l'on se fixe ne se valent pas. Les buts ultimes sont des buts centraux, en petit ombre et qui répondent à la question : « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? »

Aimer la vie que l'on mène peut être un but ultime, voire le seul but ultime, mais il est tout à fait possible de décider de sacrifier de son bonheur pour réaliser d'autres buts ultimes.

## Temps contraint et *life crafting*

Nous pouvons distinguer deux formes de temps : le temps contraint, c'est-à-dire un temps dont on ne choisit pas l'utilisation, et le temps libre, c'est-à-dire un temps dont on choisit l'utilisation. Il y a bien sûr des nuances entre ces deux formes. Par exemple, nous pouvons avoir des tâches domestiques à remplir, temps contraint, mais nous pouvons choisir quand nous les accomplissons.

À moins d'être suffisamment riche pour être rentier ou d'être retraité, notre vie est faite d'une bonne part de temps contraint.

Quand nous sommes dans un temps non contraint, un temps libre, nous pouvons choisir comment nous allons utiliser ce temps libre. Nous avons, dans la limite de nos moyens financiers et de ce que la technologie permet, la possibilité d'utiliser notre temps libre comme nous le souhaitons et nous pouvons l'utiliser, si nous le souhaitons, pour favoriser notre bonheur, que ce soit notre bonheur présent ou ce que nous espérons être la construction de notre bonheur futur.

Quand nous sommes dans un temps contraint, nous perdons une partie de notre capacité à organiser ce que nous faisons de notre temps. Cependant, tous les temps contraints n'ont pas le même niveau de contrainte et il est possible d'améliorer la qualité du temps contraint en termes de bonheur. Dans le contexte de travail, on appelle *job crafting* le fait de redessiner

notre temps contraint pour qu'il favorise davantage notre bonheur<sup>1</sup>. C'est pourquoi j'appelle *life crafting* le fait de redessiner notre temps contraint dans n'importe quel aspect de notre vie<sup>2</sup>.

Quels moyens pouvons-nous mettre en place durant notre temps contraint afin de l'apprécier davantage ? Voici deux exemples. Imaginons une personne qui fait son ménage et qui écoute de la musique afin de rendre le fait de faire son ménage plus agréable/ moins désagréable. C'est du *life crafting*. Imaginons un couple qui discute du partage des tâches dans le foyer afin de partager les tâches selon les appétences et les inappétences de chacun. C'est aussi du *life crafting*. Imaginons une personne qui dans son travail trouve dans une tâche qu'initialement elle n'aime pas des éléments qu'elle apprécie et qui lui font finalement apprécier la tâche. C'est du *life crafting* et plus précisément c'est du *job crafting* et nous étudierons le *job crafting* dans le chapitre sur le bonheur et le travail.

## Temps libre et loisirs

Le temps libre ne favorise notre bonheur que si nous savons l'utiliser. On peut voir cela quand une personne devient un retraité. Le fait de passer d'une situation où l'on a peu de temps, où l'on décide soi-même de ce que l'on fait, à une situation où l'on décide de ce que l'on fait l'essentiel de la journée peut être compliqué pour certains d'entre nous.

Dès lors, quand on est libre de notre temps, quelles activités, quels loisirs choisir ?

Il existe différentes motivations aux loisirs et nous avons généralement plusieurs motivations pour un même loisir. Voici une liste qui donne un bon panorama des motivations aux loisirs. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle peut vous aider à mieux comprendre ce que vous attendez d'un loisir et ce que vous n'en attendez pas. Elle peut aussi vous faire comprendre pourquoi vous aimez certains loisirs.

- Le plaisir et la satisfaction que l'on retire du loisir
- Les plaisirs corporels, par exemple les plaisirs corporels du sport
- Le développement de l'estime de soi
- Le sentiment de liberté
- Le défi
- L'accomplissement de quelque chose
- L'utilisation de savoirs et de compétences
- L'apprentissage de savoirs et de compétences
- L'expression de soi
- La stimulation intellectuelle
- Le besoin de solitude

---

<sup>1</sup> Nous en parlerons dans le chapitre sur le bonheur et le travail.

<sup>2</sup> L'expression *life crafting* est apparue dans la recherche, mais pas avec la signification que je lui donne ici, d'où cette précision de ma part.

- La réduction du stress
- La relaxation
- L'excitation
- Le sentiment d'appartenance à un groupe
- Les relations amicales proches
- La coopération
- La compétition

Certaines motivations sont opposées, par exemple la relaxation et l'excitation, et une même personne peut les satisfaire deux motivations opposées à des moments différents.

Il existe différentes formes de loisirs et différentes typologies de loisirs. On distingue les loisirs actifs, comme le fait de faire du sport ou du bénévolat, et les loisirs passifs, comme le fait de se relaxer ou de regarder la télévision.

Une autre typologie est de distinguer les loisirs sérieux, les loisirs-projets et les loisirs informels<sup>1</sup>. Les loisirs sérieux diffèrent des loisirs informels. Les loisirs informels ne posent pas de défi ou alors des défis de moins grande ampleur. Ils sont plus simples et requièrent un engagement moindre. Un même loisir peut être considéré chez une personne comme un loisir sérieux et chez une autre personne comme un loisir informel. Par exemple, la course à pied peut être un loisir informel chez une personne, alors qu'une autre personne s'y impliquera tellement qu'elle deviendra un loisir sérieux. Un loisir-projet est un projet que l'on mène pendant son temps libre. Écrire un livre, construire une barrière ou être volontaire à un festival sur son temps libre sont des loisirs-projets.

Les loisirs provoquent généralement une augmentation momentanée des émotions positives vécues et une diminution momentanée des émotions négatives vécues. La fréquence des loisirs est plus importante que leur intensité. Imaginons une personne qui danse la salsa et la bachata. Il sera plus bénéfique pour elle de danser une centaine d'heures répartie sur l'année que concentrée sur un mois.

Certains loisirs sont de véritables passions. Dans certains cas, il peut s'agir de passions obsessives, c'est-à-dire que la personne est tellement prise dans sa passion qu'elle ne ferait que cela si elle le pouvait, ce qui l'amène à exercer son activité passionnante même lorsque cela est mauvais pour elle. Sa passion peut ainsi porter atteinte à ses sentiments d'estime de soi et d'acceptation sociale. Le plus souvent, il s'agit de passions harmonieuses, c'est-à-dire que la personne peut choisir quand elle exerce son activité passionnante et quand elle ne s'y adonne pas.

## Notre meilleure journée

Maintenant que nous avons vu les différences entre temps contraint et temps libre, posons-nous la question suivante : à quoi ressemblerait votre meilleure journée ? Je ne parle pas

---

<sup>1</sup> Stebbins, R. A. (2008). Right leisure: Serious, casual, or project-based?. *NeuroRehabilitation*, 23(4), 335-341.

d'une journée extraordinaire dans laquelle vous vivriez un événement exceptionnel comme un mariage, la naissance d'un enfant ou l'atteinte d'un objectif de vie majeur, mais d'une journée ordinaire qui pourrait se répéter de nombreuses fois tout en vous satisfaisant pleinement.

Prenez quelques minutes pour imaginer à quoi ressemblerait votre meilleure journée et, si vous souhaitez avoir quelques idées pour répondre à cette question, lisez le paragraphe suivant.

À quelle heure vous lèveriez-vous ? Dans quel état physique et psychique ? Quelles seraient vos activités de la journée ? Comment ces activités seraient organisées dans le temps de cette journée ? Comment serait structurée la relation entre temps contraint et temps libre ? À quelle heure vous coucheriez-vous ? Dans quel état physique et psychologique seriez-vous au moment de vous endormir ? Les questions que je pose ici ne sont qu'indicatives.

Je vais vous donner mon exemple personnel d'une bonne journée. Il ne s'agit pas d'un modèle, mais d'un exemple qui est adapté à qui je suis au moment où j'écris ces lignes.

Pour moi, une très bonne journée ordinaire est une journée où je me réveille d'un sommeil réparateur, plein d'énergie et d'humeur positive aux environs de 7 heures, une journée où le matin je travaille sur des sujets importants pour moi comme le livre que vous êtes en train de lire et où je progresse bien dans mon travail, je suis alors dans un temps qui est à la fois eudémonique – je me réalise – et hédonique – je vis principalement des émotions positives – puis je mange de telle sorte que je n'ai pas trop envie de dormir après manger et je fais des activités hédoniques l'après-midi et le soir. Je m'endors facilement vers 23h et je pars dans une nuit de sommeil réparatrice qui me permet de me lever plein d'énergie et d'une humeur positive le matin.

Au passage, ce qu'est une très bonne journée ordinaire a pour moi changé dans le temps. Quand je travaillais sur ma thèse, une très bonne journée était une journée où le matin mais aussi l'après-midi j'étais sur un projet aux conséquences à la fois eudémoniques et hédoniques, ma thèse, et je me relaxais et avais des activités hédoniques uniquement le soir.

À noter que nos émotions et notre engagement dans le travail ou les loisirs ont tendance à évoluer au fur et à mesure de la journée.

## De notre meilleure journée à notre meilleure vie

Nous pouvons utiliser des cadres temporels plus longs que la journée pour penser notre relation entre usage du temps et bonheur : par exemple la semaine, le mois, l'année, un ensemble d'années ou notre vie dans son entier. Dès lors, on peut choisir certains de ces cadres temporels selon ce qui nous semble pertinent pour nous-même et se demander à quoi ressemblerait notre meilleure semaine, notre meilleur mois, notre meilleure année, notre meilleur ensemble d'années, notre meilleure vie.

La dernière question – à quoi ressemblerait notre meilleure vie – est sans doute la plus importante, car la réponse que l'on donne, et qui peut changer dans le temps, peut nous permettre de structurer l'ensemble de notre vie. Nous pouvons nous demander quels sont les buts ultimes que nous souhaitons atteindre dans cette vie et ensuite imaginer mentalement ce à quoi ressemblerait notre vie si nous souhaitons atteindre les buts ultimes que nous nous sommes fixés.

Tous les buts que l'on se fixe ne se valent pas. Certains buts sont beaucoup plus importants que d'autres, ils sont centraux, alors que d'autres sont des étapes. Ces buts centraux sont les buts ultimes. Ils sont en petit nombre, sinon ils perdent de leur valeur, et répondent à la question : « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? »

Aimer la vie que l'on mène peut être un but ultime, voire le seul but ultime, mais il est tout à fait possible de décider de sacrifier de son bonheur pour réaliser d'autres buts ultimes, par exemple sacrifier un peu de son bonheur pour le bonheur de ses enfants ou construire quelque chose qui donne du sens à sa vie mais qui coûte tellement émotionnellement que cela réduit notre niveau de bonheur.

Penser notre vie sur le temps long de notre vie tout entière ouvre sur la question de l'arbitrage entre l'immédiateté et la construction du futur et, en ce qui concerne le bonheur, entre notre bonheur présent et notre bonheur futur, qui est un bonheur espéré et non réalisé. Nous pouvons par exemple sacrifier en partie notre bonheur présent pour construire notre bonheur futur en espérant que nos sacrifices présents porteront leurs fruits.

Le seul moment où nous pouvons construire quelque chose est le temps présent qui est en soi infiniment court, mais la succession des temps présents fait que nous pouvons construire des choses sur des décennies à l'échelle d'une vie humaine. On peut donc faire à chaque instant un arbitrage entre la faveur que l'on donne au fait de profiter de l'immédiateté et celle que l'on donne à la construction de quelque chose pour plus tard, ce plus tard pouvant être dans quelques instants ou dans quelques dizaines d'années. Il est cependant possible de lier bonheur présent et bonheur futur. C'est ce qui est quand nous prenons du plaisir dans le voyage qui doit nous mener vers la destination que nous souhaitons.

À noter que penser notre vie dans son entier nécessite que l'on prenne en compte une donnée qui nous est inconnue : la durée de notre vie. Généralement, quand nous pensons notre vie dans son entier, nous pouvons utiliser une estimation de notre espérance de vie, estimation qui dépend de l'espérance de vie moyenne dans le pays où l'on vit et de la prise en considération de nos spécificités : âge actuel, le fait que l'on soit un homme ou une femme, notre santé, notre milieu professionnel, etc. Nous pouvons aussi tenir compte qu'un accident mette fin prématurément à notre vie.

## Quizz

1. Qu'est-ce que le *life crafting* ?
2. Quelle est la différence entre le *life crafting* et le *job crafting* ?

3. Donnez un exemple, si possible personnel, de *life crafting*
4. Qu'apporte le *life crafting* en termes de bonheur ?
5. Citez les motivations qui sont pour vous les plus importantes dans les loisirs
6. Citez deux typologies de loisir
7. Qu'est-ce qu'une passion harmonieuse ? Une passion obsessionnelle ?
8. Qu'est-ce qu'un but ultime ?

## Réponses

1. Le *life crafting* est le fait de redessiner notre temps contraint dans n'importe quel aspect de notre vie
2. Le *job crafting* est une forme du *life crafting* qui se distingue du *life crafting* en ce qu'il est le fait de redessiner notre temps contraint au travail et non dans n'importe quel aspect de notre vie
3. Réponse personnelle. Un exemple donné dans le chapitre est le fait de faire le ménage en musique afin de rendre l'activité de ménage plus agréable/moins désagréable
4. Le *life crafting* favorise le fait de mieux vivre les temps contraints
5. Réponse personnelle
6. Les deux typologies de loisirs sont : 1) loisirs actifs et loisirs passifs ; 2) loisirs sérieux, loisirs-projets et loisirs informels
7. Une passion est dite harmonieuse quand on choisit quand on exerce son activité passionnante et quand on ne l'exerce pas. Une passion est dite obsessionnelle dans le cas contraire, quand on est tellement pris dans sa passion qu'on ne ferait que cela si on le pouvait, ce qui amène à exercer l'activité passionnante même lorsque cela est mauvais pour soi
8. Les buts ultimes sont des buts beaucoup plus importants que les autres. Ils sont centraux, en petit nombre, sinon ils perdent de leur valeur, et répondent à la question : « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? »

## CHAPITRE 6 : L'ARGENT ET LE BONHEUR

« L'argent ne fait pas le bonheur, mais il y contribue ». Ce proverbe est juste, même s'il est possible dans certaines situations d'être pauvre et heureux. Cependant, la recherche sur la relation entre argent et bonheur nous permet de dire des choses beaucoup plus précises que ce que ce proverbe affirme.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont :

- Vous donner la réponse définitive sur la question de la relation entre argent et bonheur
- Vous donner le secret des personnes qui sont à la fois pauvres et heureuses
- Vous donner des éléments de finance personnelle pour favoriser votre bonheur
- Vous expliquez comment orienter votre consommation pour être plus heureux

### L'essentiel du chapitre

La relation entre revenu et bonheur est en règle générale curvilinéaire. Lorsque les revenus sont faibles, une augmentation de revenu a pour conséquence une augmentation du niveau de bonheur. À partir d'un seuil qui varie selon les études scientifiques, une augmentation de revenu n'aboutit quasiment plus ou plus du tout à une augmentation du niveau de bonheur.

En conséquence, la pauvreté diminue davantage le degré de bonheur d'une personne que la richesse ne l'augmente.

L'influence du patrimoine sur le bonheur est au moins égale et souvent supérieure à l'influence du revenu sur le bonheur.

Un simple modèle permet de répondre de manière définitive à la question de la relation entre argent et bonheur et cette réponse est que l'argent favorise le bonheur, mais qu'il y a une condition pour que l'argent maximise le bonheur : être capable de prendre les meilleures décisions. Or, nous ne sommes pas en capacité de prendre les meilleures décisions possibles pour maximiser notre bonheur. Nous ne pouvons en fait qu'essayer de réduire l'écart entre la qualité des décisions que nous prenons et les décisions les meilleures.

Les personnes pauvres sont en moyenne moins heureuses.

Il y a deux conditions pour être à la fois pauvre et heureux :

- Avoir un haut niveau dans les déterminants du bonheur qui ne sont pas en lien avec l'argent

- Avoir un niveau financier qui nous qualifie comme pauvre, mais qui n'atteint pas un niveau qui influence significativement, négativement, notre bonheur

Il y a au moins deux principes pour réduire les souffrances en lien avec l'argent :

- Avoir une épargne de précaution afin de pouvoir se protéger contre les imprévus
- Posséder les biens qui nous assurent un confort matériel afin de pouvoir, au moins en partie, être déconnecté des fluctuations financières et des risques de rupture des chaînes d'approvisionnement

## L'argent fait-il le bonheur ?

La question de l'argent et du bonheur peut être divisée en deux questions. La plus étudiée au niveau de la recherche est la question du revenu et de l'argent, mais la question de l'influence du patrimoine sur le bonheur pourrait être au moins aussi importante.

### *Revenu et bonheur*

La relation entre revenu et bonheur est en règle générale curvilinéaire. Lorsque les revenus sont faibles, une augmentation de revenu a pour conséquence une augmentation du niveau de bonheur. À partir d'un seuil qui varie selon les études scientifiques, une augmentation de revenu n'aboutit quasiment plus ou plus du tout à une augmentation du niveau de bonheur. Cette relation dite curvilinéaire entre revenu et bonheur apparaît à l'intérieur des pays, quand on compare revenu et bonheur des personnes vivant à l'intérieur d'un même pays. Elle apparaît aussi lorsque revenus et bonheur sont comparés entre les différents pays du monde.

Ces résultats tendent à montrer que la pauvreté diminue davantage le degré de bonheur d'une personne que la richesse ne l'augmente. Il y a cependant quelques nuances importantes à apporter. Il apparaît en effet que, toutes choses étant égales par ailleurs, les personnes matérialistes sont en général moins heureuses que les personnes qui ne le sont pas. De même, toujours toutes choses étant égales par ailleurs, les personnes guidées par une motivation extrinsèque - argent, statut, pouvoir - sont en général moins heureuses que les personnes guidées par une motivation intrinsèque - développement de soi, intimité, participation à la communauté. Des conditions de vie matérielles simples peuvent également s'accompagner d'un grand bonheur. Ainsi, les personnes qui font le choix de la simplicité volontaire dans les sociétés riches accroissent généralement leur niveau de bonheur et des sociétés traditionnelles ayant une vie matérielle simple peuvent aussi avoir un haut niveau de bonheur.

Parmi les raisons qui expliquent ces nuances importantes par rapport au modèle principal de la relation curvilinéaire entre revenu et bonheur, il y en a une majeure. La fonction psychologique la plus importante de l'argent quant à son rôle dans le bonheur est celle de



permettre un effet tampon contre des événements négatifs. Quand cette fonction est assurée, alors l'argent perd de sa valeur<sup>1</sup>.

### *Patrimoine et bonheur*

Lorsque nous parlons d'argent et de bonheur, nous avons tendance à nous focaliser sur le revenu. Or le patrimoine, la fortune personnelle, est plus important que le revenu, et ce pour au moins quatre raisons. D'abord, le patrimoine est moins volatile que le revenu. Ensuite, le patrimoine est un meilleur indicateur du potentiel de consommation sur le long terme et de la capacité à maintenir un niveau de vie. Ensuite encore, la fortune est un meilleur indicateur de classe sociale. Enfin, les inégalités de patrimoine sont bien plus importantes que les inégalités de revenu.

Le peu de recherche qui existe sur la relation entre patrimoine et bonheur montre que l'influence du patrimoine sur le bonheur est au moins égale et souvent supérieure à l'influence du revenu sur le bonheur.

Les raisons qui expliquent le fait que l'influence du patrimoine sur le bonheur est généralement plus forte sont que le patrimoine est une meilleure protection que le revenu sur les chocs négatifs que l'on peut rencontrer dans la vie. Le patrimoine permet en effet de stabiliser la consommation lors des périodes d'insécurité économique, comme une période de chômage ou de maladie et c'est d'autant plus vrai que le système de sécurité sociale est faible ou inexistant. Avoir du patrimoine peut aussi apporter un sentiment de réalisation de soi. Enfin, le patrimoine peut être constitué notamment du fait de posséder son logement. Or le fait de posséder son logement peut avoir en soi un impact positif sur le bonheur<sup>2</sup>.

### *La réponse définitive à la question de la relation entre argent et bonheur*

Les réponses que nous venons de voir à la question de savoir si l'argent fait le bonheur sont des réponses issues d'études statistiques. Une limite essentielle des études statistiques est qu'elles essaient de montrer ce qui est, mais qu'elles ne peuvent pas forcément montrer ce qui pourrait être.

Je vais clore ici définitivement le débat entre argent et bonheur à l'aide d'un petit modèle tout simple, mais très parlant.

Imaginez deux personnes qui sont capables de parfaitement prédire leur bonheur futur en fonction des décisions qu'elles prennent ou qu'elles ne prennent pas et qui sont donc capables de maximiser leur bonheur futur grâce à leurs décisions. Imaginez que la seule chose qui

---

<sup>1</sup> Gaucher, R. (2012). Bonheur et politiques publiques. L'Harmattan

<sup>2</sup> Brulé, G., & Suter, C. (2019). Why wealth matters more than income for subjective well-being?. Dans G. Brulé & C. Sutter (Eds.), *Wealth (s) and subjective well-being* (pp. 1-13). Springer

distingue ces deux personnes est que l'une n'a pas besoin de travailler pour vivre en raison d'une dotation suffisante en patrimoine alors que l'autre oui. La première personne n'aura donc pas de contrainte et pourra maximiser son bonheur futur en utilisant à la fois sa capacité à prendre des décisions qui maximisent son bonheur futur et sa liberté d'utiliser la totalité de son temps au mieux. La seconde personne pourra elle aussi maximiser, mais cette maximisation se fera sous contrainte, la contrainte de ne pas pouvoir utiliser la totalité de son temps au mieux, ce qui réduira le bonheur qu'elle obtiendra durant toute sa vie. Au final, dans ce modèle, la richesse permet d'acheter la liberté d'utiliser la totalité de son temps, ce qui permet de maximiser le bonheur sans contrainte.

Dans la réalité, personne ne peut prendre des décisions dont il ou elle est sûr qu'elles maximiseront son bonheur futur. Cependant, le petit modèle que je viens de vous présenter vous montre une chose. L'argent favorise le bonheur, mais à une condition : être capable de prendre les meilleures décisions possibles pour maximiser son bonheur.

Or, nous ne sommes pas en capacité de prendre les meilleures décisions possibles pour maximiser notre bonheur. Notre seule capacité est de prendre les décisions qui nous semblent les meilleures au moment où nous les prenons. Nous ne pouvons en fait qu'essayer de réduire l'écart entre la qualité des décisions que nous prenons et les décisions les meilleures décisions qui existent, qu'il peut nous arriver de prendre, mais dont nous ne saurons jamais qu'elles sont les meilleures.

Un des moyens pour réduire cet écart est de développer sa connaissance de la science du bonheur, ce que vous êtes en train de faire ici.

Si vous n'êtes pas riche, la richesse étant définie ici comme le fait d'avoir suffisamment d'argent pour pouvoir utiliser l'entièreté de son temps selon sa volonté, la question à vous poser est : est-ce que fournir des efforts pour augmenter mon niveau de richesse fait partie des moyens les plus efficaces pour augmenter mon degré de bonheur ou est-ce qu'il y a d'autres moyens qui, dans mon cas, sont plus efficaces ?

### *Les conséquences en termes de politiques publiques*

À noter que des sociétés humaines mieux organisées pourraient permettre à l'immense majorité d'entre nous d'avoir un niveau de richesse matérielle suffisant avec beaucoup moins d'effort et sans chercher à exploiter le travail des autres.

Cela passerait par une économie où l'on cherche à augmenter la productivité du capital. Le capital, en économie, est l'ensemble des biens destinés à la production de nouveaux biens. Par exemple, les machines qui sont dans une usine sont du capital. La productivité du capital est le ratio entre la quantité produite et le capital nécessaire pour produire cette quantité. La productivité du capital augmente généralement avec l'utilisation de machines et d'énergie.

Le capital n'est pas le seul facteur de production. Il y a aussi le travail, qui est le fait des êtres humains, et la Terre, qui est souvent oubliée comme facteur de production par les

économistes traditionnels et qui est aujourd'hui un facteur de production dangereusement surexploité. La productivité du travail est le ratio entre la quantité produite et le travail humain nécessaire pour produire cette quantité. Il est possible d'augmenter la productivité du travail, mais cette augmentation est marginale en comparaison de l'augmentation de la productivité du capital. En outre, l'augmentation de la productivité du travail, qui se matérialise par une intensification du travail, peut générer beaucoup de souffrance au travail et notamment un épuisement au travail, un burnout.

La difficulté d'une politique d'augmentation de la productivité du capital dans une économie de compétition, qui est le fonctionnement de l'économie actuelle, est qu'elle aboutit à ce qu'une petite poignée de personnes aient beaucoup et la majorité pas grand-chose. En effet, si les entreprises sont encouragées à automatiser leurs processus de production afin de diminuer le temps de travail humain nécessaire pour la réalisation d'un même niveau de production, alors il y aura moins de travail pour ceux qui n'ont pas de capital et plus de richesse pour ceux qui sont déjà riches puisque possédant du capital.

C'est pourquoi une économie au service du bonheur de chacun n'est pas une économie de compétition, mais une économie de coopération et d'entraide où cette coopération et cette entraide sont caractérisées notamment par le partage de l'accès au capital, un partage qui ne peut être que légèrement inégalitaire si cela est pertinent en termes d'incitations financières, mais pas plus.

## Le secret des personnes qui sont à la fois pauvres et heureuses

### *Que signifie être pauvre ?*

Il existe différentes approches pour définir ce qu'est la pauvreté. L'approche la plus connue est l'approche monétaire. Dans cette approche, une personne est pauvre si ses revenus sont inférieurs à un certain seuil. Ce seuil peut être défini de manière absolue - une somme d'argent - ou relative - un pourcentage des revenus médians ou moyens. Le critère de pauvreté choisi n'est pas toujours le revenu, cela peut être aussi la consommation. La consommation donne une image plus fiable de la réalité monétaire de la pauvreté, mais du fait de la très grande disponibilité de données sur le revenu, c'est le revenu qui est souvent privilégié dans les études.

L'approche monétaire de la pauvreté est une approche unidimensionnelle : elle ne prend en compte qu'une dimension pour définir la pauvreté et cette dimension est la dimension monétaire. Aujourd'hui, les approches privilégiées pour définir et comprendre la pauvreté sont les approches multidimensionnelles. La pauvreté ne se réduit ni à un phénomène monétaire, ni même à un phénomène matériel. Les approches multidimensionnelles de la pauvreté permettent notamment de prendre en considération sa dimension sociale qui peut s'exprimer à travers des caractéristiques telles que l'autonomie, le respect, l'estime de soi ou la dignité.

Cependant, comme ce chapitre est centré sur l'argent et le bonheur, alors j'utiliserai ici l'approche la plus connue de la pauvreté, la pauvreté monétaire. En outre, c'est l'approche la plus prégnante dans les esprits et l'approche la plus étudiée en relation avec le bonheur par les chercheurs.

### *Les personnes pauvres sont en moyenne moins heureuses*

L'image de l'habitant pauvre d'un pays pauvre qui est malgré tout heureux, voire plus heureux qu'une personne vivant dans un pays riche, est généralement fausse. Je ne souhaite pas prendre d'exemple précis afin de ne pas mettre de pays à l'index, mais si vous allez voir les données sur la base mondiale de données sur le bonheur fondée par le Professeur Ruut Veenhoven (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>) vous verrez que généralement le niveau de bonheur dans les pays riches est supérieur et même fortement supérieur à celui dans les pays pauvres. Il existe des pays où le degré de bonheur sur une échelle de 0 à 10 est d'environ 4 et des pays où il est de 8. Il vaut mieux avoir la chance de naître dans un pays où la population bénéficie d'une dotation moyenne de 8 en termes de bonheur que d'une dotation moyenne de 4. En outre, aux inégalités en termes de bonheur s'ajoutent d'autres inégalités et notamment celle touchant à la durée de vie.

### *Les conditions pour être pauvre et heureux*

Il est possible d'être pauvre et heureux, la pauvreté étant ici définie de manière monétaire. Pour comprendre cette possibilité, il convient de distinguer deux types de déterminants du bonheur : les déterminants du bonheur qui sont en lien avec l'argent et ceux qui ne le sont pas.

Dans cette perspective, pour être heureux alors que l'on est pauvre, il convient de réunir deux conditions. La première est d'avoir un haut niveau dans les déterminants du bonheur qui ne sont pas en lien avec l'argent, que ce soient des déterminants au niveau personnel ou des déterminants au niveau du fonctionnement de la société à laquelle on appartient.

La seconde est d'avoir un niveau financier qui nous qualifie comme pauvre, mais qui n'atteint pas un niveau qui influence significativement, négativement, notre bonheur. C'est ce qu'il peut se passer quand les besoins essentiels sont satisfaits, que leur satisfaction future n'est pas menacée et que la vie que l'on mène rejoint la vie que l'on souhaite.

## **Les finances personnelles et le bonheur**

Je ne parlerai ici de la relation entre finances personnelles et bonheur que du point de vue de la souffrance et de la réduction de la souffrance.

Le manque d'argent et les difficultés financières sont une source importante de souffrance. On voit cela très clairement au fait que les personnes vivant dans les pays pauvres sont en moyenne moins heureuses que les personnes vivant dans les pays riches et que, dans les pays riches, les personnes pauvres<sup>1</sup> sont en moyenne moins heureuses que les personnes riches.

Un premier principe en matière de finance personnelle est d'avoir une épargne de précaution afin de pouvoir se protéger contre les imprévus. Ce principe implique soit de pouvoir garder en sécurité des économies chez soi, soit de pouvoir les garder en sécurité ailleurs, ce qui est généralement le cas lorsque l'on peut avoir accès à un compte bancaire.

Un deuxième principe est de posséder les biens qui nous assurent un confort matériel afin de pouvoir, au moins en partie, être déconnecté des fluctuations financières, notamment du risque d'hyperinflation, et des risques de rupture des chaînes d'approvisionnement. Cela peut aller donc bien au-delà du fait d'être propriétaire de son logement et signifier avoir un logement autonome en eau, chaleur et électricité, des réserves alimentaires et non alimentaires, voire même posséder quelques terres pour produire une partie de son alimentation et avoir les compétences et les outils nécessaires à ce type de vie. Ce principe peut cependant avoir deux désavantages : une réduction du confort dans lequel il est possible de vivre, car on bénéficie moins des avantages de ce que les économistes appellent la division du travail, et une réduction de la mobilité.

L'intérêt des deux principes cités est de se protéger contre des situations difficiles et les émotions négatives que ces situations pourraient générer. Ces deux principes permettent aussi d'avoir une tranquillité d'esprit en temps normal.

## Comment orienter sa consommation pour être plus heureux

Dans un monde où la plus grande partie de l'humanité est dans la survie, il y a quelque chose d'indécent à parler des moyens existant pour orienter sa consommation pour être plus heureux. J'écris cependant une partie sur ce point, car l'idée du livre est de donner une vue d'ensemble des questions sur le bonheur.

Dunn, Gilbert et Wilson (2011) ont écrit un article scientifique intitulé « Si l'argent ne vous rend pas heureux, c'est sans doute que vous le dépensez mal »<sup>2</sup>. Dans cet article, les trois chercheurs mettent en évidence huit principes pour que l'argent dépensé par les consommateurs favorise leur bonheur.

Avant de présenter ces huit principes, je souhaite vous avertir sur un point : Dunn, Gilbert et Wilson ne définissent pas le bonheur comme le fait d'aimer la vie que l'on mène. Ils considèrent qu'une élévation momentanée des émotions positives, répétée ou non, peut être

---

<sup>1</sup> Attention : la notion de pauvreté ne signifie pas la même chose dans les pays les plus pauvres et les pays les plus riches. Certaines personnes pauvres de pays riches ne seraient pas considérées et comptées comme pauvre dans les pays pauvres.

<sup>2</sup> Dunn, E. W., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115-125.

considérée comme étant du bonheur. Or, la plupart des moments que nous vivons n'ont pas d'importance sur notre degré de bonheur défini comme le fait d'aimer la vie que l'on mène et aimer la vie que l'on mène est un phénomène plus profond qu'une augmentation momentanée des émotions positives, même si ces émotions momentanées sont momentanément agréables.

Voyons maintenant les huit principes.

Le premier principe est d'acheter des expériences plutôt que des objets. Il y a deux raisons à cela. La première est que nous nous adaptons aux choses de manière très rapide. La nouvelle maison ne va pas rester nouvelle longtemps. Idem pour la nouvelle voiture ou la nouvelle robe. La seconde raison que nous pensons davantage avant et après l'achat aux expériences que nous faisons qu'aux objets que nous possédons.

Le deuxième principe est d'aider les autres plutôt que soi-même. Nous êtres humains sommes les animaux les plus sociaux de la planète et la qualité de nos relations sociales est un déterminant majeur de notre bonheur. Le fait de dépenser de l'argent pour une autre personne améliore la relation à l'autre. Ainsi, le fait d'offrir un cadeau à sa compagne ou son compagnon augmente significativement le sentiment que la relation va durer longtemps et mener jusqu'au mariage. Dépenser de l'argent pour une autre personne améliore aussi l'image que l'on a de nous-même. Attention cependant dans une relation à ne pas être celui qui, systématiquement ou quasi systématiquement, offre quelque chose. Il n'y a pas besoin d'une réciprocité parfaite pour entretenir une relation de qualité, mais il y a besoin d'une certaine réciprocité.

Le troisième principe est d'acheter de nombreux petits plaisirs plutôt qu'un grand plaisir. Il y a deux raisons pour expliquer ce principe. D'abord, nous nous adaptons émotionnellement plus rapidement aux grands plaisirs rares et dispendieux qu'à de fréquents petits plaisirs. La discontinuité temporelle entre les petits plaisirs réduit l'influence de l'adaptation hédonique. Ensuite, nous avons une préférence pour les plaisirs segmentés dans le temps plutôt que rassemblés à un même moment. Par exemple, si nous aimons le chocolat, nous allons généralement préférer manger un carré de chocolat chaque jour de la semaine plutôt que 7 carrés le même jour.

Le quatrième principe est d'acheter moins d'assurances. Dunn, Gilbert et Wilson proposent ce principe notamment parce que nous avons tendance à sous-estimer notre capacité à nous adapter à des situations difficiles. Je souhaite cependant faire une mise en garde importante. De mon point de vue, la question des assurances n'est pas une question de bonheur, mais une question de protection juridique et économique. Lorsqu'il s'agit de protection des personnes ou du risque de perdre quelque chose qui représente un investissement important étant donné nos capacités financières, par exemple perdre sa maison dans un incendie, alors avoir une assurance est essentiel.

Le cinquième principe est de payer maintenant et de consommer plus tard. C'est tout le contraire de ce qui est proposé dans la société de consommation, où il est proposé de consommer maintenant et de payer plus tard. En consommant plus tard, on anticipe la consommation, ce qui nous apporte une source gratuite de plaisir. Imaginez que demain vous

allez manger un merveilleux repas, vous allez penser à ce repas avant qu'il ait lieu et ces moments d'anticipation vont vous apporter du plaisir, un surplus de plaisir que vous n'auriez pas eu si vous aviez mangé ce merveilleux repas maintenant.

Le sixième principe est de penser à ce qu'on ne pense pas. Le bonheur peut en effet être dans les détails et une bonne idée peut se révéler être une mauvaise idée parce qu'on n'a pas pensé avant à certains détails. Quand nous achetons quelque chose, il est intéressant de penser à la manière dont notre achat va influencer la manière dont nous allons passer du temps. Prenons en exemple l'achat d'une maison. Une grande maison peut sembler un meilleur achat qu'une petite maison, mais la grande maison nécessitera davantage d'entretien, ce qui signifie plus de temps à l'entretenir et moins de temps à faire des choses qui sont vraisemblablement plus agréables.

Le septième principe est de faire attention aux biais que l'achat par comparaison peut produire. L'achat par comparaison est le fait d'acheter un produit en comparant différents produits disponibles. Ce type d'achat est favorisé par la multitude de biens et services similaires disponibles. Cette façon d'acheter a cependant un coût : elle peut éloigner le consommateur des attributs du produit qui peuvent favoriser son état émotionnel en lui faisant concentrer son attention sur les attributs qui différencient les produits entre eux. Dit autrement et à gros trait, deux produits peuvent être différents, mais avoir un même impact émotionnel, car ce qui compte n'est pas ce qui les distingue, mais leurs similarités.

Le huitième et dernier principe présenté par Dunn, Gilbert et Wilson (2011) est de suivre la foule plutôt que de suivre sa tête. Le meilleur moyen de prédire à quel point nous allons avoir une expérience positive de consommation est de regarder à quel point les autres ont eu une expérience positive de consommation.

À ces huit principes, j'aimerais ajouter un neuvième principe : étudier l'intérêt des produits qui favorise notre abondance en temps. Il y a des activités qui donnent du plaisir en elle-même, d'autres que l'on souhaiterait éviter. Tout bien qui permet de réduire le temps passé à une activité qui nous déplaît et nous permet ainsi de libérer du temps pour une activité qui nous plaît est un produit qui favorise, au moins momentanément, l'élévation de nos émotions positives.

## Quizz

1. Quelle est la relation en règle générale entre revenu et bonheur ? Qu'est-ce que cela signifie en ce qui concerne la pauvreté et la richesse ?
2. Qu'en est-il de la relation entre patrimoine et bonheur ?
3. Que nous apprend le petit modèle présenté dans le chapitre pour clore le débat sur argent et bonheur ?
4. Quelles sont les deux conditions pour être à la fois pauvre et heureux ?
5. Quels sont les deux principes pour réduire les souffrances en lien avec l'argent ?

## Réponses

1. La relation entre revenu et bonheur est en règle générale curvilinéaire. En conséquence, la pauvreté diminue davantage le degré de bonheur d'une personne que la richesse ne l'augmente
2. L'influence du patrimoine sur le bonheur est au moins égale et souvent supérieure à l'influence du revenu sur le bonheur
3. L'argent favorise le bonheur, mais il y a une condition pour que l'argent maximise le bonheur : être capable de prendre les meilleures décisions
4. Il y a deux conditions pour être à la fois pauvre et heureux : avoir un haut niveau dans les déterminants du bonheur qui ne sont pas en lien avec l'argent et avoir un niveau financier qui nous qualifie comme pauvre, mais qui n'atteint pas un niveau qui influence significativement, négativement, notre bonheur
5. Il y a au moins deux principes pour réduire les souffrances en lien avec l'argent : avoir une épargne de précaution afin de pouvoir se protéger contre les imprévus, et posséder les biens qui nous assurent un confort matériel afin de pouvoir, au moins en partie, être déconnecté des fluctuations financières et des risques de rupture des chaînes d'approvisionnement



## CHAPITRE 7 : FAIRE EVOLUER SA PERSONNALITE POUR ETRE PLUS HEUREUX

Si notre bonheur dépend de notre environnement, il dépend aussi de qui nous sommes, de notre personnalité. Certains traits de personnalité, notamment, ont tendance à favoriser le fait d'être heureux et d'autres le fait d'être malheureux. S'il est difficile de faire évoluer sa personnalité, en particulier à l'âge adulte, ce n'est pas impossible et il est possible de développer des traits de personnalité qui favoriseront notre bonheur futur.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous donner les éléments de base qui favorisent la stabilité émotionnelle
- Vous donner les éléments de base qui favorisent l'estime de soi
- Vous faire réfléchir sur l'intérêt de comprendre l'extraversion et l'introversion comme des stratégies plutôt que des traits de personnalité
- Vous faire réfléchir sur l'intérêt de comprendre l'optimisme et le pessimisme comme des stratégies plutôt que des traits de personnalité
- Vous faire découvrir les éléments de base de l'inconscient et de son découverture

### L'essentiel du chapitre

La personnalité est un ensemble de tendances psychologiques dont un être humain fait preuve de manière relativement régulière à travers une grande variété de situations et de contextes. On parle de trait de personnalité quand il s'agit de décrire une de ces tendances.

Certains traits de personnalité favorisent le bonheur, notamment la stabilité émotionnelle, l'estime de soi, l'extraversion et l'optimisme.

La stabilité émotionnelle est un trait de personnalité caractérisé par la tendance à éprouver peu d'émotions négatives ou à bien les réguler dans des contextes qui favorisent l'émergence d'émotions négatives.

L'estime de soi peut être définie comme une évaluation que nous faisons de nous-même et qui prend en considération à quel point nous nous apprécions. L'estime de soi reflète une perception et non une réalité. Elle n'est pas forcément en lien avec une évaluation objective.

Les extravertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers le monde extérieur et qui sont à la recherche de contacts sociaux et de situations nouvelles, alors que les introvertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers leur monde intérieur.

L'idée n'est pas de chercher à favoriser l'extraversion sur l'introversion, ou l'inverse, mais d'être capable de passer d'une attitude à une autre : être capable d'être extraverti quand on souhaite l'être et être capable d'être introverti quand on souhaite l'être.

Quand nous prenons des décisions, nous ne pouvons pas le faire en connaissant tous les tenants et les aboutissants de la décision. La personne optimiste a tendance à penser davantage que les situations difficiles se résoudront de manière positive dans le futur, alors que la personne pessimiste a tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière négative.

Il est possible de considérer l'optimisme et le pessimisme comme des stratégies. Il s'agit alors de choisir la stratégie la plus efficace face à une situation donnée, c'est-à-dire être optimiste dans les situations pour lesquelles l'optimisme favorise les conséquences les meilleures et être pessimiste dans les situations où c'est le pessimisme qui favorise les conséquences les meilleures.

Faire évoluer sa personnalité, en particulier quand certains de ses éléments sont une souffrance, peut nécessiter de creuser fortement en soi. L'essentiel des phénomènes psychiques qui nous animent est inconscient et ces phénomènes psychiques inconscients ont une grande importance dans notre vie et notre bonheur quand il s'agit de l'influence que nous avons sur notre bonheur.

Il est possible de rendre conscient une partie de notre inconscient. Cela se fait à travers un voyage accompagné que l'on peut appeler psychanalyse ou psychothérapie d'inspiration psychanalytique. C'est un voyage difficile.

Voyager dans son inconscient signifie accepter de souffrir maintenant en espérant moins souffrir plus tard, voire même être plus heureux. Les émotions jouent un rôle majeur dans le découverture de l'inconscient : elles inspirent les sujets à creuser lors du voyage et elles permettent généralement de valider ou d'invalidier les idées qui nous viennent sur notre passé enfoui.

## Des traits de personnalité qui favorisent le bonheur

La personnalité est un ensemble de tendances psychologiques dont un être humain fait preuve de manière relativement régulière à travers une grande variété de situations et de contextes. On parle de trait de personnalité quand il s'agit de décrire une de ces tendances. Les concepts de personnalité et de traits de personnalité peuvent être utilisés pour décrire, analyser ou prédire le comportement d'une personne. Si chaque personne est différente, un même trait de personnalité peut être une tendance commune à de très nombreuses personnes.

Certains traits de personnalité semblent favoriser davantage le fait d'être heureux. C'est le cas notamment de la stabilité émotionnelle, de l'estime de soi, de l'extraversion et de l'optimisme<sup>1</sup>.

Les traits de personnalité ont tendance à avoir une grande stabilité. Cependant, ces traits peuvent connaître des évolutions sous l'influence de conditions extérieures et il est aussi possible de volontairement faire évoluer ces traits. Le coaching ou la psychothérapie sont des moyens utiles pour faire évoluer sa personnalité à l'aide d'un tiers, le coach ou le psychothérapeute. Il est aussi possible de faire évoluer ces traits de personnalité à l'aide d'exercices qui pourraient être conseillés par un coach ou un psychothérapeute. Par exemple, une personne introvertie et qui souffre de son introversion peut réduire son introversion en participant à des événements sociaux et en y prenant du plaisir. La répétition et l'augmentation de la fréquence et de la durée de ces participations et du plaisir qu'elle y trouvera feront évoluer petit à petit sa personnalité vers moins d'introversion et plus d'extraversion. Une personne qui souffre de se sentir instable émotionnellement peut trouver un moyen de réduire cette souffrance et cette instabilité par la méditation.

Même si un moyen durable d'être plus heureux est de faire évoluer certains traits de personnalité, il ne faut cependant pas considérer que parce qu'un trait de personnalité ne favorise pas le bonheur, il convient forcément de le faire évoluer. Des traits comme le pessimisme et l'introversion ont leurs avantages. Les personnes pessimistes ont tendance à prendre moins de risque, ce qui les protège mieux dans certaines situations. Les personnes introverties ont un monde personnel généralement plus riche et sont plus créatives. Chercher à faire évoluer sa personnalité a plus de sens lorsque l'on souffre d'une caractéristique de sa personnalité que lorsqu'on est déjà heureux et que l'on cherche à être plus heureux.

Voyons maintenant comment développer certains traits de personnalité qui favorisent le fait d'être un peu plus heureux, ou un peu moins malheureux. Ces traits sont la stabilité émotionnelle, l'estime de soi, l'extraversion et l'optimisme.

## Développer sa stabilité émotionnelle

La stabilité émotionnelle est un trait de personnalité caractérisé par la tendance à éprouver peu d'émotions négatives ou à bien les réguler dans des contextes qui favorisent l'émergence d'émotions négatives.

Nous avons vu de nombreux moyens qui favorisent la stabilité émotionnelle. Les stratégies de régulations émotionnelles effectives vues au chapitre 2 favorisent la stabilité émotionnelle. La méditation, vue aux chapitres 2 et 4, favorise la stabilité émotionnelle. Les stratégies centrées sur les ressources vues au chapitre 4 dans le cadre de l'amélioration de la résilience favorisent la stabilité émotionnelle. Les stratégies de faire face vues aussi au chapitre 4, qu'elles soient centrées sur le problème ou sur l'émotion, favorisent la stabilité émotionnelle. L'ensemble de

---

<sup>1</sup> Gaucher, R. (2010). *La psychologie positive ou l'étude scientifique du meilleur de nous-même*. L'Harmattan

ces stratégies vous aidera à développer votre stabilité émotionnelle, réduire votre instabilité émotionnelle, si c'est votre souhait. Il convient cependant à ce que vous regardiez quelles sont les plus pertinentes selon votre situation.

## Développer son estime de soi

L'estime de soi peut être définie comme une évaluation que nous faisons de nous-même et qui prend en considération à quel point nous nous apprécions, à quel point nous considérons que nous avons de la valeur. Ainsi, avoir une haute estime de soi signifie que nous avons une perception très positive de nous-même.

L'estime de soi n'est pas forcément en lien avec une réalité et une évaluation objectives. Il est possible d'avoir une faible estime de soi alors que l'on est une bonne personne avec des accomplissements importants dans un contexte difficile. Il est aussi possible d'avoir une forte estime de soi, alors que l'on est une mauvaise personne sans aucun accomplissement alors que le contexte dans lequel on a grandi et on vit est favorable. L'estime de soi reflète une perception et non une réalité.

Avoir une bonne estime de soi a un effet tampon par rapport à certaines expériences négatives comme le rejet social ou l'échec dans un projet.

Décrire les caractéristiques des personnes qui ont une forte ou une faible estime de soi permet de donner des pistes ce sur quoi travailler pour développer l'estime de soi.

De manière générale, les personnes avec une haute estime de soi donnent la priorité à des buts d'amélioration de soi plutôt que de préservation de soi. Suite à une menace sur leur estime de soi, les personnes avec une haute estime de soi cherchent à booster leur estime de soi, alors que les personnes avec une faible estime de soi cherchent à se protéger d'une perte plus grande d'estime de soi.

Les personnes avec une haute estime de soi ont une façon différente de réguler leur sentiment de sécurité en réponse à une menace sur leur estime de soi. Elles recherchent des conséquences positives comme le fait de vivre des émotions positives ou d'obtenir des récompenses sociales plutôt que d'essayer d'éviter les conséquences négatives comme le rejet et la perte d'estime de soi. Elles sont plus rapides à utiliser leurs forces, ont davantage tendance à rejeter la validité d'un feedback négatif, ont davantage tendance à utiliser le biais d'autocomplaisance, qui est un biais où l'on s'attribue la cause de nos réussites, mais pas celle de nos échecs et qui est un biais qui facilite le fait de maintenir une plus grande estime de soi.

Les personnes avec une faible estime de soi tendent à manquer de ressources et de confiance pour se battre contre les menaces portant sur l'estime de soi. Elles ont tendance à moins essayer d'améliorer leur humeur après un échec dans la vie quotidienne. Elles ont tendance à davantage généraliser un échec dans un domaine à d'autres domaines. Il y a moins d'aspects

positifs dans l'image qu'elles se font d'elles-mêmes. Elles ont des difficultés à avoir des idées positives sur elles-mêmes<sup>1</sup>.

Nous avons parlé ici de l'estime de soi de manière générale, mais pour une même personne l'estime de soi peut varier d'un domaine de vie à un autre. On peut avoir une haute estime de soi dans un domaine et une faible estime de soi dans un autre domaine. Les stratégies mises en place dans le premier domaine ne seront pas celles mises en place dans l'autre domaine. Il peut être intéressant de s'appuyer sur les domaines où l'estime de soi est forte pour renforcer son estime de soi dans les domaines où elle est faible. Si nous arrivons à avoir une bonne estime de soi dans un domaine, peut-être pouvons-nous en avoir une aussi dans un domaine où l'estime de soi est faible.

## Faut-il être extraverti ?

Les extravertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers le monde extérieur et qui sont à la recherche de contacts sociaux et de situations nouvelles, alors que les introvertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers leur monde intérieur. La personne extravertie est sociable et bavarde alors que la personne introvertie est calme et émotionnellement réservée.

Extraversion et introversion sont donc deux attitudes opposées, mais qui appartiennent en fait à un même continuum. Le fait de parler de personnes extraverties et de personnes introverties ne doit pas faire oublier que la situation n'est pas binaire. On peut être plus ou moins extraverti ou plus ou moins introverti. On peut aussi être extraverti dans certains contextes et introverti dans d'autres contextes.

Les personnes extraverties ont tendance à être plus heureuses et c'est une des raisons pour lesquelles l'extraversion comme trait de personnalité est mise en avant quand on parle de bonheur. Les compétences sociales sont un facteur fondamental pour comprendre pourquoi les extravertis sont en moyenne plus heureux que les introvertis<sup>2</sup>. Les personnes fortes en communication verbale et non verbale et les personnes gratifiantes sont mieux acceptées. Heureusement, comme nous le verrons dans le chapitre 8, et plus précisément dans sa partie sur l'amitié, les compétences sociales s'apprennent.

L'introversion a aussi des avantages. Elle permet notamment de développer un monde intérieur plus riche et facilite la réalisation de certains projets. Par exemple, pour écrire le livre que vous êtes en train de lire, il faut une aptitude à l'introversion, car ce livre est le résultat de milliers d'heures d'étude qui sont des heures solitaires orientées vers la lecture et la réflexion.

---

<sup>1</sup> Park, L. E., & Crocker, J. (2013). Pursuing self-esteem: Implications for self-regulation and relationships. Dans V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-esteem* (pp. 43-59). Psychology Press

<sup>2</sup> Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1011-1017.

Afin de bénéficier des avantages de l'extraversion et de l'introversion, l'idée n'est pas de chercher à favoriser une attitude par rapport à une autre, mais d'être capable de passer d'une attitude à une autre : être capable d'être extraverti quand on souhaite l'être et être capable d'être introverti quand on souhaite l'être. Bien évidemment, certains préféreront passer davantage de temps dans une attitude extravertie et d'autres davantage de temps dans une attitude introvertie, mais ce qui est important est de pouvoir, si on le souhaite, avoir le meilleur des deux mondes. Pour les introvertis, cela passe par le fait de développer ses compétences sociales et de prendre du plaisir dans les relations aux autres. Pour les extravertis, cela passe par le fait de prendre du plaisir dans la solitude et le développement de projets personnels.

## Faut-il être optimiste ?

Imaginons que deux personnes vivent exactement les mêmes situations incertaines. La personne optimiste aura tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière positive dans le futur, alors que la personne pessimiste aura tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière négative.

Quand nous prenons des décisions, nous ne pouvons pas le faire en connaissant tous les tenants et les aboutissants de la décision. Même pour les décisions les plus mûrement réfléchies, nous prenons des raccourcis et des incertitudes demeurent. L'optimisme colore les décisions des personnes optimistes en leur donnant une teinte de confiance en l'avenir.

Optimisme et pessimisme sont donc deux attitudes opposées, mais qui appartiennent à un même continuum. Le fait de parler de personnes optimistes et de personnes pessimistes ne doit pas faire oublier que la situation n'est pas binaire. On peut être plus ou moins optimiste, on peut être plus ou moins pessimiste. On peut être optimiste dans certains contextes en raison de notre histoire personnelle et pessimiste dans d'autres contextes toujours en raison de notre histoire personnelle.

Être optimiste a différents avantages. Les optimistes sont en moyenne plus heureux que les pessimistes. Les optimistes vivent généralement moins de moments de détresse après un événement négatif que les pessimistes. Les optimistes accueillent plus aisément les mauvaises nouvelles, les feedbacks négatifs et les difficultés dans leurs relations sociales et intimes. En outre, les optimistes et les pessimistes ont des stratégies de faire face différentes. Les optimistes sont plus centrés sur les problèmes. Lorsque cette stratégie n'est pas possible, les optimistes optent pour des stratégies d'acceptation, pour l'humour et essaient de donner une vision positive de la situation. Les pessimistes préfèrent le déni et le désengagement, voire l'usage de drogues. Une autre particularité des optimistes est qu'ils sont beaucoup plus stables dans l'utilisation de leurs stratégies de faire face que les pessimistes. Cela peut s'expliquer par le fait que les stratégies de faire face des optimistes fonctionnent mieux, donc il leur est moins utile d'en changer.

L'optimisme a cependant des désavantages importants. D'abord, être pessimiste peut dans certaines situations réduire la probabilité de vivre certains événements négatifs. Par exemple, être pessimiste quand on conduit peut réduire le risque de vivre un accident, car on fait à la fois plus attention à sa conduite et à celle des autres. L'optimisme peut en effet favoriser un sentiment d'invulnérabilité qui peut être dangereux. Ensuite, une personne optimiste peut être plus vulnérable aux conséquences néfastes d'un événement quand elle pensait que cela allait bien se passer<sup>1</sup>.

Une possibilité est de considérer l'optimisme et le pessimisme comme des stratégies. Il s'agit de choisir la stratégie la plus efficace face à une situation donnée, c'est-à-dire être optimiste dans les situations pour lesquelles l'optimisme favorise les conséquences les meilleures et être pessimiste dans les situations où c'est le pessimisme qui favorise les conséquences les meilleures. Dit autrement, la stratégie par défaut devrait être l'optimisme, car c'est la stratégie qui est généralement la meilleure, mais il conviendrait systématiquement de se demander si une stratégie pessimiste pourrait être meilleure. Dans certaines situations, c'est même un mélange des deux qui pourrait être le plus favorable. Par exemple, se battre pour que quelque chose réussisse comme si l'on était optimiste, mais penser comme un pessimiste que cela ne réussira pas afin de se protéger émotionnellement d'un possible échec.

## Inconscient et bonheur

Faire évoluer sa personnalité, en particulier quand certains de ses éléments sont une souffrance, peut nécessiter de creuser fortement en soi.

L'inconscient est la partie inaccessible du fonctionnement psychique de tout être humain, que cette inaccessibilité soit permanente ou temporaire. L'essentiel des phénomènes psychiques qui nous animent est inconscient et ces phénomènes psychiques inconscients ont une grande importance dans notre vie et notre bonheur quand il s'agit de l'influence que nous avons sur notre bonheur.

Il est possible de rendre conscient une partie de notre inconscient. Cela se fait à travers un voyage accompagné que l'on peut appeler psychanalyse ou psychothérapie d'inspiration psychanalytique. C'est un voyage difficile. Une raison est qu'une partie de notre inconscient est constitué d'éléments de notre vie que nous avons refoulés, c'est-à-dire d'éléments que nous avons volontairement cherché à oublier et à nous cacher à nous-même, en particulier quand nous étions petit enfant. Une autre raison est que nous faisons généralement le voyage parce que ces éléments refoulés agissent sur nos vies et nous font souffrir sans que nous sachions ce qu'ils sont et pourquoi ils sont la cause de cette souffrance. Il faut être très fort pour faire un tel voyage ou alors il faut souffrir tellement que le voyage et sa réussite deviennent obligatoires ou quasiment obligatoires. Voyager dans son inconscient signifie

---

<sup>1</sup> Tennen, H. & Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55, 377-393.

accepter de souffrir maintenant en espérant moins souffrir plus tard, voire même être plus heureux.

Quand on fait un tel voyage, ce qui est sans doute le plus étonnant est de prendre conscience de la petitesse de la conscience par rapport à l'immensité de l'inconscient. La conscience semble comme un frêle esquif sur un océan quasi infini. Cette découverte peut d'ailleurs être un point d'appui pour continuer le voyage malgré sa difficulté.

Les émotions ont un rôle majeur dans le découvrément de l'inconscient. D'abord, ce sont généralement nos émotions qui nous inspirent les sujets à creuser lors du voyage. Ensuite, ce sont les émotions qui permettent généralement de valider ou d'invalidier les idées qui nous viennent sur notre passé enfoui.

L'auto-analyse est le fait de voyager sans accompagnement dans le découvrément de son inconscient. Normalement, ce n'est pas recommandé, car le fait de voyager accompagné avec un thérapeute a des bénéfices importants, notamment la guidance du thérapeute, sa prise de recul, le fait que l'on projette sur la personne du thérapeute nos relations passées et que le thérapeute puisse utiliser ces projections pour nous aider. En outre, quand le thérapeute est un psychiatre, il peut aussi prescrire des médicaments et informer que dans certains cas la psychanalyse ou la psychothérapie d'inspiration psychanalytique sont déconseillées, car dangereuses.

Une psychanalyse ou une psychothérapie d'inspiration psychanalytique sont un service que seules les personnes riches peuvent se permettre ou que seuls les États riches peuvent permettre à leur population. C'est pourquoi, lorsqu'une psychanalyse ou une psychothérapie d'inspiration psychanalytique ne sont pas financièrement possibles et qu'il n'y a pas de contre-indication, il peut quand même être intéressant de se lancer dans une auto-analyse plutôt que de ne rien faire. Des livres peuvent y aider, des livres théoriques et des livres qui parlent de l'expérience même du voyage.

## Quizz

1. Citez 2 traits de personnalité qui tendent à favoriser le bonheur ?
2. Qu'est-ce que la stabilité émotionnelle ?
3. Qu'est-ce que l'estime de soi ?
4. Quelle est la différence majeure entre extravertis et introvertis ?
5. Mieux vaut-il être extraverti ou introverti ?
6. Quelle est la différence majeure entre optimistes et pessimistes ?
7. Mieux vaut-il être optimiste ou pessimiste ?
8. Quelle est la nature de l'essentiel des phénomènes psychiques ?
9. Quel est le rôle des émotions dans le découvrément de l'inconscient ?

## Réponses



1. Certains traits de personnalité favorisent le bonheur, notamment la stabilité émotionnelle, l'estime de soi, l'extraversion et l'optimisme
2. La stabilité émotionnelle est un trait de personnalité caractérisé par la tendance à éprouver peu d'émotions négatives ou à bien les réguler dans des contextes qui favorisent l'émergence d'émotions négatives
3. L'estime de soi peut être définie comme une évaluation que nous faisons de nous-même et qui prend en considération à quel point nous nous apprécions. L'estime de soi reflète une perception et non une réalité. Elle n'est pas forcément en lien avec une évaluation objective
4. Les extravertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers le monde extérieur, alors que les introvertis sont des personnes qui préfèrent être tournées vers leur monde intérieur
5. Les deux. Être capable d'être extraverti quand on souhaite l'être et être capable d'être introverti quand on souhaite l'être
6. Quand nous prenons des décisions, nous ne pouvons pas le faire en connaissant tous les tenants et les aboutissants de la décision. La personne optimiste a tendance à penser davantage que les situations difficiles se résoudront de manière positive dans le futur, alors que la personne pessimiste a tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière négative
7. Il est possible de considérer l'optimisme et le pessimisme comme des stratégies. Il s'agit alors de choisir la stratégie la plus efficace face à une situation donnée, c'est-à-dire être optimiste dans les situations pour lesquelles l'optimisme favorise les conséquences les meilleures et être pessimiste dans les situations où c'est le pessimisme qui favorise les conséquences les meilleures
8. Ils sont inconscients
9. Les émotions inspirent les sujets à creuser lors du découvrément et permettent généralement de valider ou d'invalidier les idées qui nous viennent sur notre passé enfoui

## CHAPITRE 8 : AMITIE, AMOUR, ENFANTS ET BONHEUR

Ce chapitre porte sur les relations proches – l’amitié, l’amour, la relation aux enfants – en relation avec le bonheur. La liaison enfant et bonheur peut être vue sous deux angles. Le premier angle est l’influence des enfants sur le bonheur des parents. Le second est ce que peuvent faire des parents afin que leurs enfants soient heureux.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous donner des bases pour développer des amitiés fortes et durables
- Vous donner des bases pour développer une relation amoureuse heureuse et durable
- Vous expliquez comment les enfants peuvent influencer le bonheur des parents, ce qui est utile à savoir notamment si on réfléchit à avoir un enfant
- Vous expliquez comment les parents peuvent influencer le bonheur de leurs enfants

### L’essentiel du chapitre

Les rencontres amicales se font souvent dans le cadre d’activités agréables, dans le but de passer de bons moments faits de rire et de complicité. Il n’y a pas de contrainte de cohabitation entre amis, au contraire de ce qu’il se passe généralement dans les familles.

Se faire des amis signifie ne pas attendre que l’autre fasse le premier pas, ne pas seulement parler de la pluie et du beau temps, parler de choses personnelles, partager les bons et les mauvais moments, être digne de confiance, être tolérant, apporter un soutien, développer une relation de réciprocité.

Les femmes cherchent davantage que les hommes un partenaire qui a des caractéristiques qui signalent sa bonne capacité à acquérir des ressources alors que les hommes cherchent davantage que les femmes une partenaire qui a des caractéristiques qui signalent une bonne capacité reproductive.

Parmi les facteurs qui rendent un amour heureux, il y a

- Certains traits de personnalité comme l’agréabilité, la stabilité émotionnelle, la conscience et l’ouverture à l’expérience
- Le fait que les partenaires aient des traits de personnalité similaires
- L’attribution. Les couples heureux sont souvent des couples où chacun a plutôt tendance à considérer que les comportements positifs de l’autre sont dus aux qualités de ce dernier et les comportements négatifs à la situation
- Les illusions positives. Voir la relation en rose favorise le fait que la relation soit vraiment rose

- La qualité de la communication. Les couples les plus heureux dans leur relation sont ceux qui s'entraident davantage, qui rient davantage ensemble, qui évitent les remarques négatives et qui s'accordent le mieux sur une grande variété de sujets
- La qualité de la communication non verbale. Les partenaires tournent davantage l'un autour de l'autre et ont davantage de petits gestes l'un à l'égard de l'autre

Gottman et Levenson (2000) ont suivi des couples pendant quatorze années, leur demandant de répondre à des questionnaires et les observant lors de discussions. Leur étude longitudinale a abouti au résultat suivant : le niveau de satisfaction maritale, la présence d'affects négatifs durant les conflits, le manque d'affects positifs dans la vie quotidienne, le nombre de fois où ils pensaient au divorce, le nombre de souvenirs désagréables et un mode de communication particulier, où l'un demande à l'autre, qui refuse, de changer, permettaient de prédire les divorces futurs à plus de 90%.

Parmi les facteurs qui font durer une relation, il y a

- L'amitié en amour
- Le fait de voir son partenaire comme le partenaire idéal
- La qualité dans la gestion des conflits
- Le développement de soi par le développement de la relation amoureuse

Le fait d'avoir des enfants peut diminuer le degré de bonheur des parents. Il y a généralement un pic de bonheur avec la naissance de l'enfant, mais rapidement les contraintes que l'arrivée d'un enfant crée réduisent ce bonheur et les personnes qui n'ont pas d'enfants sont en moyenne un peu plus heureuses que les personnes qui ont des enfants.

S'il y a une baisse du bonheur des parents, cette baisse ne touche pas tous les parents. C'est le cas notamment quand les parents continuent à se montrer de l'affection et à toujours donner de l'attention à leur couple malgré les demandes de l'enfant. Par ailleurs, le coût financier d'avoir des enfants pourrait expliquer pour une large part pourquoi le fait d'avoir des enfants n'améliore pas et souvent diminue le bonheur des parents.

Les parents ont une influence forte sur le bonheur de leurs enfants. Au-delà de la sécurité matérielle, ils peuvent favoriser le bonheur de leur enfant par le développement d'un attachement sécurisé chez leur enfant, un style parental autoritatif (style parental marqué par un haut niveau de contrôle et un haut niveau d'affection), un contrôle positif, une adaptation aux désirs croissants d'indépendance de leur enfant et le fait de les initier à la science du bonheur

## Amitié

Les rencontres amicales se font souvent dans le cadre d'activités agréables, dans le but de passer de bons moments faits de rire et de complicité. Il n'y a pas de contrainte de cohabitation entre amis, au contraire de ce qu'il se passe généralement dans les familles.

Des règles pour construire une amitié solide existent. Argyle et Henderson<sup>1</sup> ont étudié ces règles. Un ami apporte du soutien, est digne de confiance, est une source de plaisir et d'humour, est tolérant. Apporter un soutien signifie être une aide dans les moments de besoin, exprimer un soutien émotionnel, défendre son ami en son absence. Être digne de confiance signifie respecter l'intimité de l'autre, avoir confiance en lui, garder ses confidences, ne pas le critiquer en public. Être une source de plaisir et d'humour signifie s'efforcer de le rendre heureux, plaisanter, partager les bonnes nouvelles. Être tolérant signifie ne pas être jaloux ou critique de ses relations, être tolérant avec ses autres relations, accepter ses défauts.

Peterson et Steen ont mené une étude que nous rapporte Peterson<sup>2</sup>. Les deux chercheurs ont obtenu par internet les réponses de 289 personnes sur une série de questions portant sur les caractéristiques du meilleur ami qu'ils aient eu dans leur vie. Pour les hommes, cet ami est souvent un homme ; pour les femmes, souvent une femme. Cet ami a souvent un âge proche. Les qualités reconnues à cet ami sont le plus souvent la fiabilité, l'honnêteté, la loyauté, l'engagement, la gentillesse, la tendresse, la drôlerie et le caractère enjoué. L'idée que cet ami fait ressortir le meilleur de soi-même est également souvent citée. Le statut, l'attractivité physique, la santé, les compétences, les ambitions et les réussites ne sont pas, en règle générale, considérés comme importants.

Certains amis peuvent se révéler être de mauvais amis. Ce qui caractérise les mauvais amis est qu'ils violent le principe de réciprocité qui caractérise la plupart des amitiés. Cela nous renvoie à la théorie de l'équité qui, appliquée aux relations proches, affirme que les relations proches entre deux personnes, amitié ou amour, durent si chacune croit que ce qu'elle retire de la relation est équivalent à ce qu'elle apporte.

Il y a des différences entre femmes et hommes en matière d'amitié. Les amitiés féminines sont plus ouvertes à la confiance, à l'affection et au soutien moral. Les hommes sont plus orientés vers le partage d'activités communes comme le sport.

Les amitiés évoluent avec l'âge. Le mot « ami » fait son entrée dans le vocabulaire des enfants vers trois, quatre ans, au moment où leurs pairs commencent à prendre un peu de place dans leur vie. À cet âge, les amitiés sont concrètes, basées sur des activités communes. Les adolescents font souvent la distinction entre différents niveaux d'amitié. Les amitiés adolescentes sont marquées par des activités partagées, mais aussi par un soutien moral et le partage de confidences. Les amitiés adolescentes prennent du temps, un temps qui se réduit fortement à l'âge adulte. La vieillesse venant, le support moral que peut apporter l'amitié prend de plus en plus de place.

L'extraversion et les compétences sociales rendent les amitiés plus faciles et plus nombreuses. La communication non verbale des extravertis est meilleure : ils sourient plus, regardent plus,

---

<sup>1</sup> Argyle, M., & Henderson, M. (1984). The rules of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1(2), 211-237.

<sup>2</sup> Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.

touchent plus et prennent des voix plus amicales. Leurs compétences sociales sont meilleures, ils sont plus coopératifs. Leurs activités sont aussi plus orientées vers le plaisir et la rencontre. Quand on compare les comportements d'une paire extravertis qui ne se connaissent pas et qui sont placés l'un à côté de l'autre et d'une paire d'introvertis dans la même situation, il ressort que les extravertis se parlent beaucoup alors que les introvertis ne se parlent pas ou se parlent peu<sup>1</sup>.

Il est possible d'avoir beaucoup d'amis, de passer beaucoup de temps avec eux et de néanmoins se sentir seul<sup>2</sup>. C'est généralement la conséquence de conversations qui ne portent que sur des sujets impersonnels comme la musique, les habits ou le sport au lieu d'intégrer aussi les expériences, les joies et les problèmes de chacun. C'est pourquoi les amis proches, ceux avec lesquels on parle de choses personnelles, sont importants.

Au final, se faire des amis signifie ne pas attendre que l'autre fasse le premier pas, ne pas seulement parler de la pluie et du beau temps, parler de choses personnelles, partager les bons et les mauvais moments, être digne de confiance, être tolérant, apporter un soutien, développer une relation de réciprocité.

## Amour et couple

### *La rencontre amoureuse*

Le professeur David Buss a écrit un article scientifique qui fait toujours référence dans l'étude des préférences en matière de partenaires amoureux selon les hommes et les femmes<sup>3</sup>. Cet article étudie la situation dans 37 cultures différentes. Il ressort de l'étude que les femmes cherchent davantage que les hommes un partenaire qui a des caractéristiques qui signalent sa bonne capacité à acquérir des ressources alors que les hommes cherchent davantage que les femmes une partenaire qui a des caractéristiques qui signalent une bonne capacité reproductive. Les caractéristiques qui signalent une capacité à acquérir des ressources sont notamment la capacité financière existante ainsi que l'ambition et l'application dans le travail. Les caractéristiques qui signalent une bonne capacité reproductive sont essentiellement la jeunesse et l'attractivité physique.

Ces différences dans les préférences en matière de partenaire amoureux ont des conséquences pour chaque sexe. Les hommes sont davantage en compétition pour acquérir des ressources et les femmes sont davantage en compétition sur leur attractivité physique.

---

<sup>1</sup> Thorne, A. (1987). The press of personality: a study of conversation between introverts and extroverts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 718-726.

<sup>2</sup> Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. (1983). Loneliness, social interaction and social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943- 953.

<sup>3</sup> Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 12(1), 1-14.

Ces différences sont sans doute la conséquence de contraintes différentes pour les femmes et les hommes dans la perspective évolutionniste.

Au-delà de cette perspective évolutionniste, les histoires d'amour sont favorisées par certains facteurs : la proximité, l'attraction physique, la similitude des attitudes et l'échange d'évaluations positives et de réciprocités. La proximité signifie que les deux personnes passent beaucoup de temps l'une à côté de l'autre. L'attraction physique n'est pas un facteur aussi important qu'on peut le penser, mais dans un premier temps, alors que l'on ne connaît pas grand-chose de l'autre, son importance est plus grande. La similitude des attitudes attire et tend à perdurer dans la vie des couples. La réciprocité est ici le fait que nous attirons et sommes attirés par ceux qui nous montrent qu'ils nous apprécient.

### *Ce qui rend l'amour heureux*

Qu'est-ce qui fait qu'une relation est heureuse ? Cette question est intéressante à la fois pour construire une relation heureuse et pour essayer de rendre heureuse une relation qui ne l'est pas ou ne l'est plus.

Les traits de personnalité influent sur la qualité de la relation amoureuse. Lorsqu'on demande à des hommes et à des femmes de donner les traits les plus désirables, les traits les plus cités sont : la confiance, l'intégrité, la chaleur, la gentillesse, l'intelligence, la fiabilité, la stabilité émotionnelle, la loyauté, l'humour et la tendresse. Lorsque l'on regarde les études sur le sujet apparaissent des traits comme l'agréabilité, la stabilité émotionnelle, la conscience et l'ouverture à l'expérience. Par ailleurs, que des partenaires aient des traits de personnalité similaires est un bon prédicteur de la satisfaction dans le couple.

L'attribution est la tendance à attribuer aux comportements et aux événements une cause particulière. Dans une relation amoureuse, l'attribution est la façon dont on donne des causes aux comportements de la compagne ou du compagnon. Les couples heureux sont souvent des couples où chacun a plutôt tendance à considérer que les comportements positifs de l'autre sont dus aux qualités de ce dernier et les comportements négatifs à la situation<sup>1</sup>. Attribuer le bon à l'autre et le mauvais à la situation aide à renforcer le couple, mais c'est un renforcement en règle générale involontaire. Les processus d'attribution sont le plus souvent des automatismes de la pensée.

« L'amour est aveugle », dit-on. Cet adage signifie que les amoureux se font des illusions positives l'un sur l'autre et que ces illusions positives s'étiolent avec le temps. En fait, les illusions positives favorisent le succès d'une relation : voir la relation en rose favorise le fait que la relation soit vraiment rose. Par ailleurs, certaines illusions peuvent être liées à une plus grande estime de soi. Les personnes qui ont une forte estime de soi tendent à être plus

---

<sup>1</sup> Bradbury, T.N. & Fincham, F.D. (1990) Attributions in marriage: Review and critique. *Psychological Bulletin*, 107, 3-33.

optimistes et plus positives et tendent subséquemment à voir leur partenaire de manière plus favorable, ce qui favorise leur relation et valide leur optimisme<sup>1</sup>.

La qualité de la communication est un facteur essentiel dans la qualité d'une relation. Les couples les plus heureux dans leur relation sont ceux qui s'entraident davantage, qui rient davantage ensemble, qui évitent les remarques négatives et qui s'accordent le mieux sur une grande variété de sujets. Exprimer sa gratitude à l'égard de l'autre est aussi bénéfique pour le couple. Les couples les plus heureux ont aussi une communication non verbale particulière. Les partenaires tournent davantage l'un autour de l'autre et ont davantage de petits gestes l'un à l'égard de l'autre. L'amour s'exprime à travers ces petites choses fréquentes plutôt qu'au moyen d'actes extraordinaires.

### *Ce qui fait qu'une relation dure*

Une relation qui dure n'est pas forcément une relation heureuse. Les conditions économiques, les normes sociales ou le fait d'avoir des enfants peuvent faire durer une relation que les deux partenaires trouvent très insatisfaisante. Dès lors, comment faire pour qu'une relation heureuse reste heureuse et dure ?

Lorsque l'on écoute les couples qui durent, il y a certaines idées qui sont mises en avant : « mon conjoint est mon meilleur ami » ; « j'apprécie mon conjoint en tant que personne » ; « je pense que le mariage est un engagement sur le long terme » ; « nous sommes d'accord sur les objectifs » ; « mon conjoint est devenu de plus en plus intéressant au fil des années » ; « j'ai envie que la relation réussisse » ; « le mariage est une institution sacrée ». Les relations des couples qui durent ont connu des difficultés, mais les conjoints ont accepté qu'il y ait des hauts et des bas et des différences entre chacun<sup>2</sup>.

Lorsqu'on étudie les couples qui durent, on s'aperçoit que l'amitié en amour est essentielle à la satisfaction et à la pérennité du couple. Cette amitié s'exprime par l'affection, la tendresse, l'admiration et l'intérêt pour la vie de l'autre. Voir son partenaire comme son partenaire idéal favorise aussi la pérennité du couple. Un style attributionnel positif, attribuer à l'autre le positif et ne pas lui attribuer le négatif, est aussi un bon prédicteur de succès pour la vie de couple.

Gottman et Levenson<sup>3</sup> ont suivi des couples pendant quatorze années, leur demandant de répondre à des questionnaires et les observant lors de discussions. Leur étude longitudinale a abouti au résultat suivant : le niveau de satisfaction maritale, la présence d'affects négatifs durant les conflits, le manque d'affects positifs dans la vie quotidienne, le nombre de fois où

---

<sup>1</sup> Murray, S.L. & Holmes, J.G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 586-604.

<sup>2</sup> Lauer, R.H., Lauer, J.C. & Kerr, S.T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction, *International Journal of Aging and Human Development*, 31, 189-195

<sup>3</sup> Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.

ils pensaient au divorce, le nombre de souvenirs désagréables et un mode de communication particulier, où l'un demande à l'autre, qui refuse, de changer, permettaient de prédire les divorces futurs à plus de 90%.

Une relation amoureuse n'existe pas sans quelques conflits. Le nombre de conflits est moins important que la manière dont ils sont gérés, mais lorsqu'ils sont mal gérés, leurs répercussions peuvent-être dévastatrices. En effet, les comportements négatifs sont plus importants pour la satisfaction et la stabilité d'un couple que les comportements positifs. Gottman (1994)<sup>1</sup> estime ainsi qu'un acte destructeur peut annihiler l'effet de cinq actes de gentillesse.

Le développement de soi par le développement de la relation amoureuse peut favoriser la pérennité de la relation. Une relation amoureuse peut amener un développement de soi : elle peut pousser à l'exploration de soi, à prendre des risques émotionnels, à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre. Des difficultés peuvent être la source de ces changements. La naissance d'un enfant, les difficultés au travail, les désirs de chacun, tout cela et bien d'autres choses encore peuvent être un défi qui amène à un développement personnel. Par sa pensée, par ses émotions, par sa façon d'être, l'autre peut aussi nous améliorer sans que cela passe par des difficultés.

## Enfants

La question des enfants et du bonheur peut être vue sous deux angles : l'influence des enfants sur le bonheur des parents et ce que peuvent faire des parents afin que leur enfant soit heureux.

### *Avoir des enfants favorise-t-il le bonheur des parents ?*

L'impact des enfants sur le bonheur des parents tend à dépendre de l'âge des enfants. Il y a généralement un pic de bonheur avec la naissance de l'enfant, mais rapidement les contraintes que l'arrivée d'un enfant crée réduit ce bonheur et les personnes qui n'ont pas d'enfants sont en moyenne un peu plus heureuses que les personnes qui ont des enfants. Le bonheur des parents tend à diminuer jusqu'à l'adolescence des enfants et remonte quand les enfants quittent le foyer pour faire leur vie.

Cependant, s'il y a baisse du bonheur des parents, cette baisse ne touche pas tous les parents. C'est le cas notamment quand les parents continuent à se montrer de l'affection et à toujours donner de l'attention à leur couple malgré les demandes de l'enfant. Par ailleurs, si le fait d'avoir des enfants peut diminuer le bonheur des parents, il peut aussi donner davantage de sens à leur vie.

---

<sup>1</sup> Gottman, J. (1994). *Why marriages succeed or fail*. Simon & Schuster.



Dans la vie quotidienne, avoir des enfants s'accompagne d'une grande responsabilité et du stress qui va avec. Une vie avec enfant est aussi une vie émotionnellement moins stable. Le fait d'avoir des enfants a généralement pour conséquence le fait de vivre à la fois plus d'émotions négatives et plus d'émotions positives. L'enfant fait entrer l'adulte dans des montagnes russes émotionnelles. Ainsi, les adultes avec enfants tendent à connaître davantage la dépression<sup>1</sup>. C'est pourquoi cela fait sens d'apporter un soutien émotionnel et un soutien technique aux parents.

Les enfants sont un coût financier important pour les parents. Ce coût financier a des conséquences sur le bonheur des parents. Il pourrait d'ailleurs expliquer pour une large part pourquoi le fait d'avoir des enfants n'améliore pas et souvent diminue le bonheur des parents. Lorsque les conditions financières sont favorables, le fait d'avoir des enfants tendrait même à augmenter le bonheur des parents<sup>2</sup>.

Au final, avoir un enfant ou ne pas en avoir, c'est choisir entre deux vies différentes, deux vies où le temps est occupé différemment et où les émotions vécues sont différentes. Les adultes qui ont fait le choix de ne pas avoir d'enfant ont généralement plus de temps, de liberté et d'argent pour se réaliser et être plus heureux. Les adultes qui font le choix d'avoir un ou des enfants ont généralement une vie qui a plus de sens et vivent plus d'émotions, à la fois positives et négatives.

### *Favoriser le bonheur de son enfant*

Les parents ont une influence forte sur le bonheur de leurs enfants. Au-delà de la sécurité matérielle, qui est un élément central, ils peuvent favoriser le bonheur de leur enfant par le développement d'un attachement sécurisé chez leur enfant, un style parental autoritatif<sup>3</sup>, un contrôle positif, une adaptation aux désirs croissants d'indépendance de leur enfant et le fait de les initier à la science du bonheur.

### *La première année*

Les besoins de l'enfant afin d'être heureux évoluent au fur et à mesure de son développement. La première année est la période où l'enfant est le plus dépendant de ses parents pour sa survie. Au niveau émotionnel, le principal objectif est alors que l'enfant développe un attachement sécurisé<sup>4</sup>. La qualité des réponses des figures d'attachement aux besoins de

---

<sup>1</sup> Evenson, R. J., & Simon, R. W. (2005). Clarifying the relationship between parenthood and depression. *Journal of health and Social Behavior*, 46(4), 341-358.

<sup>2</sup> Blanchflower, D. G., & Clark, A. E. (2021). Children, unhappiness and family finances. *Journal of Population Economics*, 34(2), 625-653.

<sup>3</sup> Un style parental autoritatif est marqué à la fois par un haut niveau de contrôle et un haut niveau d'affection.

<sup>4</sup> Lamb, M.E. & Lewis, C. (2005). The role of parent-child relationships in child development. In M.H. Bornstein & M.E. Lamb (Eds.), *Developmental psychology: An advanced textbook* (pp. 429-468). Erlbaum

l'enfant, leur rapidité, leur fiabilité et leur prédictibilité sont primordiales dans le développement de l'attachement sécurisé. La confiance des parents dans leurs compétences à l'égard de leur enfant accroît leur recherche d'interaction positive avec lui.

### Entre 1 et 5 ans (approximativement)

Dans l'enfance, approximativement entre 1 et 5 ans, les enfants ont à accomplir six tâches primordiales : accroître leur autonomie dans la vie quotidienne ; développer un concept de soi, une représentation de soi-même ; réguler les émotions ; s'identifier à un genre ; se lier socialement et développer l'empathie<sup>1</sup>.

Les parents peuvent avoir des styles parentaux, c'est-à-dire des manières d'éduquer leurs enfants, différents. Baumrind<sup>2</sup> a identifié quatre styles parentaux : le style autoritaire marqué par un niveau élevé de contrôle et un faible niveau d'affection, le style permissif caractérisé par un faible niveau de contrôle et un haut niveau d'affection, le style autoritatif<sup>3</sup> dans lequel les niveaux de contrôle et d'affection sont hauts et le style négligent où les niveaux de contrôle et d'affection sont faibles. Les enfants dont les parents ont un style plutôt autoritatif sont plus heureux, adaptables, autonomes et coopératifs. Le style autoritatif est le style parental le plus favorable au bonheur de l'enfant, et ce de la petite enfance à l'adolescence.

Les parents peuvent utiliser différentes stratégies de discipline : contrôle positif ou contrôle négatif. Le contrôle positif est caractérisé par le fait de poser un cadre et d'exercer une guidance douce et bienveillante ; le contrôle négatif est marqué par les menaces et la violence physique. Le contrôle positif favorise une plus grande obéissance<sup>4</sup>.

### Entre 5 et 12 ans (approximativement)

Lorsque les enfants ont approximativement entre 5 et 12 ans, les responsabilités parentales changent par rapport à la période précédente. La discipline évolue peu à peu vers une plus grande utilisation du raisonnement et de la mise en perspective. L'apprentissage de la responsabilité est favorisé par les comportements prosociaux des parents, la réflexion avec l'enfant sur les questions morales et la participation de l'enfant aux tâches domestiques. L'affection parentale et le découragement des comportements agressifs aident au développement des compétences sociales.

---

<sup>1</sup> Edwards, C.P. & Liu, W. (2002). Parenting toddlers. In M.H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting* (pp. 45-71). Erlbaum

<sup>2</sup> Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental psychology*, 4(1, Pt.2), 1-103.

<sup>3</sup> Baumrind a créé un néologisme afin de nommer ce troisième style qui mélange autorité et affectivité. On parle aussi de style exigeant-chaud.

<sup>4</sup> Karreman, A., Van Tuijl, C., Van Aken, M.A.G. & DEKOVIC, M. (2006). Parenting and self-regulation in preschoolers: A meta-analysis. *Infant and Child Development*, 15, 561-579.

## L'adolescence

L'adolescence est une période qui mène à une beaucoup plus grande autonomie. Pour l'adolescent, elle est notamment marquée par les changements biologiques et psychiques de la puberté. Les parents doivent s'ajuster au désir croissant d'indépendance et aux choix que leur enfant envisage pour son avenir. Ces choix peuvent avoir des résonances chez les parents qui réfléchissent à leurs propres choix et à leurs résultats. Aux enfants devenus adolescents qui s'apprêtent à devenir indépendant peut faire aussi écho chez les parents la question de leur mortalité.

Si vous êtes parent, que votre enfant est adolescent et que vous souhaitez dans la construction de sa vie future, vous pouvez partager ce livre avec lui afin qu'il s'initie à la science du bonheur.

## Quizz

1. Citez quelques-unes des règles à suivre pour se faire des amis
2. Quelles sont les différences entre hommes et femmes dans leur choix de partenaire amoureux ?
3. Citez 3 facteurs qui favorisent le fait de vivre un amour heureux
4. Citez 4 facteurs qui prédisent le divorce selon l'étude de Gottman et Levenson
5. Citez 2 facteurs qui favorisent le fait qu'une relation amoureuse dure
6. Citez deux conditions qui peuvent prévenir le fait que les parents soient moins heureux en moyenne que les adultes sans enfants
7. Citez 3 moyens qu'ont les parents pour favoriser le bonheur de leur enfant

## Réponses

1. Se faire des amis signifie ne pas attendre que l'autre fasse le premier pas, ne pas seulement parler de la pluie et du beau temps, parler de choses personnelles, partager les bons et les mauvais moments, être digne de confiance, être tolérant, apporter un soutien, développer une relation de réciprocité
2. Les femmes cherchent davantage que les hommes un partenaire qui a des caractéristiques qui signalent sa bonne capacité à acquérir des ressources alors que les hommes cherchent davantage que les femmes un partenaire qui a des caractéristiques qui signalent une bonne capacité reproductive
3. Les facteurs qui rendent l'amour heureux sont notamment : certains traits de personnalité comme l'agréabilité, la stabilité émotionnelle, la conscience et l'ouverture à l'expérience, le fait que les partenaires aient des traits de personnalité similaires, le fait de considérer que les comportements positifs de l'autre sont dus aux qualités de ce dernier et les comportements négatifs à la situation, les illusions

positives, la qualité de la communication et la qualité de la communication non verbale

4. Les facteurs qui prédisent le divorce dans l'étude de Gottman et Levenson (2000) sont : le niveau de satisfaction maritale, la présence d'affects négatifs durant les conflits, le manque d'affects positifs dans la vie quotidienne, le nombre de fois où les partenaires pensaient au divorce, le nombre de souvenirs désagréables et un mode de communication particulier, où l'un demande à l'autre, qui refuse, de changer
5. Parmi les facteurs qui font durer une relation, il y a l'amitié en amour, le fait de voir son partenaire comme le partenaire idéal, la qualité dans la gestion des conflits et le développement de soi par le développement de la relation amoureuse
6. Les deux conditions qui peuvent prévenir le fait que le bonheur des parents soit moindre sont le fait que les parents continuent à se montrer de l'affection et à toujours donner de l'attention à leur couple malgré les demandes de l'enfant et le fait d'avoir des ressources financières importantes
7. Les moyens qu'ont les parents pour favoriser le bonheur de leur enfant sont : la sécurité matérielle, le développement d'un attachement sécurisé chez leur enfant, un style parental autoritatif, un contrôle positif, une adaptation aux désirs croissants d'indépendance de leur enfant et le fait d'initier les enfants à la science du bonheur

## CHAPITRE 9 : COMMENT ETRE PLUS HEUREUX – OU MOINS MALHEUREUX – AU TRAVAIL

Le travail est une obligation pour l'essentiel de l'humanité. Sans travail, pas de survie. Et ceux qui n'ont pas besoin de travailler ne travaillent pas, car ils vivent du travail des autres. Par ailleurs, pour une large part de l'humanité, les bénéfices du travail s'arrêtent d'un point de vue économique à la survie. C'est pourquoi il peut y avoir quelque chose d'indécent de parler de bonheur dans le cadre du travail. Cependant, parler de bonheur au travail, c'est aussi parler de souffrance au travail. Le bonheur au travail est un continuum entre la souffrance au travail la plus grande et le bonheur au travail le plus grand.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous expliquez comment adapter ce qui a été vu pour le bonheur au contexte du travail
- Vous donner les éléments de base pour réduire le niveau de stress au travail et le risque d'épuisement professionnel
- Vous donner les éléments de base pour faire face à des situations de harcèlement moral ou de harcèlement sexuel au travail
- Vous faire découvrir des techniques pour modifier votre travail et y prendre plus de plaisir ou moins de déplaisir
- Vous faire découvrir l'état de flow, un état psychique positif qui est davantage vécu au travail qu'en dehors

### L'essentiel du chapitre

Définir le bonheur au travail, et le malheur au travail, est facile lorsque l'on a choisi une définition du bonheur. Il suffit de prendre la définition du bonheur qui sied le mieux et de l'adapter au contexte du travail. Si cette définition est aimer la vie que l'on mène, alors la meilleure définition du bonheur au travail est aimer la vie que l'on mène... au travail.

Le stress est une réponse de notre organisme face à l'agression d'un agent stressant (interne ou externe) en vue de résister, de s'adapter et de rétablir son équilibre interne. Il est important de différencier le stressant (le facteur de stress), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (souffrance au travail, maladie cardiovasculaire, troubles musculosquelettiques, conduites addictives, etc.).

Le meilleur modèle scientifique pour comprendre le stress en lien avec le travail (et hors travail) est le modèle exigences-ressources. L'idée centrale du modèle est que, quel que soit

vos travail, les facteurs qui influencent notre niveau de stress en lien avec le travail peuvent être classés en deux catégories : les exigences du travail et les ressources du travail.

Dans ce modèle, lorsque nous voulons réduire notre niveau de stress en lien avec le travail et notre risque de burnout, nous avons deux stratégies complémentaires possibles :

- Accroître les ressources du travail (et hors travail)
- Réduire les exigences du travail

Pour identifier les situations de harcèlement moral au travail, lisez le questionnaire *Generalized Workplace Harassment Questionnaire* dont une traduction est donnée dans ce chapitre. Si vous pensez avoir été victime de harcèlement moral au travail, vous pourrez caractériser précisément le ou les types de harcèlement moral dont vous avez été victime.

Pour identifier les situations de harcèlement sexuel au travail, lisez le questionnaire du rapport de Lipari et Lancaster pour l'armée étasunienne, dont une traduction est donnée dans ce chapitre.

Quand nous n'avons pas la maîtrise de notre moment présent, il peut être cependant possible de redessiner son temps contraint pour qu'il favorise davantage notre bonheur. Au travail, cela peut se faire sans l'accord d'un patron ou d'un supérieur et c'est ce qu'on appelle le *job crafting*. La caractéristique centrale du *job crafting* est que les employés modifient leur travail de leur propre initiative.

Il existe trois grandes formes de *job crafting* : la modification des tâches, la modification des relations et la modification des perceptions.

Le flow est un état psychique agréable caractérisé notamment par une concentration intense sur la tâche que l'on accomplit, une distorsion de l'expérience temporelle qui nous fait oublier le temps, l'expérience que la tâche est en elle-même la récompense, un certain sentiment de perte de la conscience de soi, le sentiment que conscience et action fusionnent et un sentiment de contrôle.

Le flow a une caractéristique très importante d'un point de vue professionnel. C'est un état psychique dont il est plus facile/ moins compliqué de faire l'expérience au travail qu'en dehors du travail.

Il existe au moins deux grandes stratégies pour favoriser le fait de vivre des moments de flow. La première est de développer une connaissance du flow. La seconde est d'avoir un travail qui nous donne du plaisir (motivation intrinsèque) et qui nous donne envie d'y réussir pour nous même (motivation de réalisation).

Le cadre pour manager émotions et performance au travail est simple. En matière d'émotions positives, il est difficile de trouver des raisons pour éviter de générer des émotions positives chez des collaborateurs. En matière d'émotions négatives, il faut avoir une très bonne et très solide raison pour faire vivre des émotions négatives à un collaborateur. Cette raison, si elle existe, doit généralement se trouver dans la réponse à la

question suivante : est-ce que les émotions négatives que je vais faire vivre à mon ou mes collaborateurs exerceront une influence positive sur la performance de l'organisation ?

Une organisation doit faire deux choses pour favoriser le fait que ses employés soient heureux dans leur vie au travail : mesurer et développer une culture organisationnelle du bonheur ou du bien-être au travail.

## Que signifie être heureux, ou malheureux, au travail ?

Définir le bonheur au travail, et le malheur au travail, est facile lorsque l'on a choisi une définition du bonheur. Il suffit que vous preniez la définition du bonheur qui vous sied le mieux et que vous l'adaptiez au contexte du travail.

Comme je pense que la meilleure définition du bonheur est aimer la vie que l'on mène, alors la meilleure définition du bonheur au travail est aimer la vie que l'on mène... au travail. Plus on aime la vie que l'on mène au travail, plus on est heureux au travail. Plus on déteste la vie que l'on mène au travail, plus on est malheureux au travail.

Dans cette perspective, si on adapte le travail du Professeur Ruut Veenhoven au contexte du travail, alors le bonheur au travail peut avoir deux sources principales : le niveau hédonique des affects en lien avec notre travail et le contentement vis-à-vis de notre travail. Le niveau hédonique des affects en lien avec notre travail est le degré selon lequel les affects dont nous faisons l'expérience en raison de notre travail sont agréables ou non. Pour être plus heureux au travail, ou moins malheureux au travail, l'idée est de vivre plus d'affects positifs en lien avec notre travail et moins d'affects négatifs en lien avec notre travail.

Le contentement vis-à-vis du travail est la différence entre la vie que l'on a au travail et celle que l'on aimerait avoir. Pour être plus heureux au travail, il convient soit de se construire une vie au travail plus proche de la vie que l'on aimerait avoir au travail, soit de réduire ses attentes vis-à-vis de sa vie au travail.

De manière générale, ce que nous avons vu dans les chapitres 1, 2, 3 et 4 est généralement directement utilisable dans le contexte de travail. C'est pourquoi nous nous attacherons dans ce chapitre à ne voir que des éléments qui n'ont généralement pas été vus précédemment.

Il est important de noter que, comme la vie au travail n'est qu'une partie de la vie en général pour les personnes qui travaillent, la différence entre à quel point nous sommes heureux au travail et à quel point nous sommes heureux en dehors du travail peut influencer notre rapport vis-à-vis de notre travail. Ainsi, si nous sommes plus heureux au travail qu'en dehors du travail, nous pouvons avoir tendance à nous enfermer dans notre travail. Au contraire, si

nous sommes plus heureux en dehors du travail qu'au travail, nous pouvons avoir tendance à vouloir fuir notre travail<sup>1</sup>.

Notre temps de travail peut aussi influencer à quel point nous aimons ou non notre travail. Par exemple, si nous travaillons énormément, nous pouvons ne pas aimer notre vie au travail alors que nous pourrions aimer notre vie au travail si nous pouvions travailler moins.

## Réduire sa souffrance en lien avec le travail

Nous avons déjà vu différents moyens de réduire sa souffrance aux chapitres 2 et 4. Ces moyens peuvent être utilisés dans le contexte de la souffrance en lien avec le travail. Ici, nous allons voir trois nouveaux problèmes : la réduction du stress et du risque de burnout en lien avec le travail, la reconnaissance des situations de harcèlement moral au travail et les moyens pour en sortir, la reconnaissance des situations de harcèlement sexuel au travail et les moyens pour en sortir.

### *Réduire son niveau de stress et son risque de burnout en lien avec le travail*

Que sont le stress et le burnout ?

Le stress est une réponse de notre organisme face à l'agression d'un agent stressant (interne ou externe) en vue de résister, de s'adapter et de rétablir son équilibre interne.

Il est important de différencier le stressant (le facteur de stress), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (souffrance au travail, maladie cardiovasculaire, troubles musculosquelettiques, conduites addictives, etc.).

Dans l'acception biomédicale du stress, l'accent est porté sur les processus physiologiques et biochimiques. Toute une série d'indicateurs a permis d'objectiver la notion de stress.

Parmi les conséquences possibles du stress, il y a le burnout. Le burnout est un trouble psychologique qui résulte d'une accumulation de stress et qui est marqué par au moins deux caractéristiques : l'épuisement et le désengagement.

Notre niveau de stress évolue au fur et à mesure de la journée, d'une journée à une autre, d'une semaine à une autre, etc.

Le stress et le burnout peuvent se trouver en dehors du travail. Par exemple, une mère au foyer peut être stressée et même faire un burnout. Ici, nous allons parler de stress et de burnout en lien avec le travail, mais ce qui est écrit sur le stress et le burnout en lien avec le

---

<sup>1</sup> Gaucher, R., Burger, M., & Veenhoven, R. (2020). Difference in mood at work and home. An additional indicator of job satisfaction. *Journal of Well-Being Assessment*, 4(3), 347-367.



travail est valable pour le stress et le burnout en général. Il convient juste d'adapter les idées au contexte.

Le meilleur modèle scientifique pour comprendre le stress et le burnout en lien avec le travail (et hors travail) est le modèle exigences-ressources. L'idée centrale du modèle est que, quel que soit votre travail, les facteurs qui influencent notre niveau de stress en lien avec le travail peuvent être classés en deux catégories : les exigences du travail et les ressources du travail<sup>1</sup>.

Dans ce modèle, lorsque nous voulons réduire notre niveau de stress en lien avec le travail et notre risque de burnout, nous avons deux stratégies complémentaires possibles :

- Accroître les ressources du travail
- Réduire les exigences du travail

### Accroître nos ressources du travail

Il existe différents types de ressources : il y a les ressources en dehors du travail, mais qui permettent de réduire le stress en lien avec le travail, les ressources au niveau des tâches réalisées dans le travail, les ressources au niveau de l'organisation du travail, les ressources au niveau des relations sociales et les ressources au niveau de l'organisation.

Voici une liste de ces ressources. Son but est de vous donner des idées pour accroître vos ressources pour mieux faire face au stress en lien avec le travail. Cette liste n'est pas exhaustive et certaines ressources peuvent ne pas être pertinentes selon votre situation.

Ressources en dehors du travail :

- Qualité du sommeil
- Qualité de l'alimentation
- Meilleure organisation de vie
- Sport et exercice physique

Ressources au niveau des tâches réalisées dans le travail

- Variété des tâches (les tâches peuvent être pas assez variées ou trop variées)
- Signification des tâches (les tâches qui donnent du sens au travail sont généralement meilleures)
- Autonomie dans la réalisation des tâches

Ressources au niveau de l'organisation du travail

- Participation aux prises de décision
- Connaissance des objectifs majeurs qui vous sont donnés
- Objectifs majeurs qui ne sont pas antagonistes

---

<sup>1</sup> Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512.

- Absence d'exigences-obstacles qui empêchent d'atteindre les objectifs majeurs

#### Ressources au niveau des relations sociales

- Soutien des managers
- Soutien des collègues
- Soutien des RH
- Climat de travail

#### Ressources au niveau de l'organisation

- Sécurité de l'emploi
- Opportunités de carrière
- Salaire
- Garderie pour les enfants en bas âge

#### Réduire les exigences de votre travail

Quand on est employé, réduire les exigences du travail peut être compliqué, car on a généralement peu de pouvoir sur ces exigences. C'est pourquoi le principal moyen est de demander une diminution des exigences en montrant que le niveau des exigences est trop haut. Vous avez sans doute aussi remarqué que certaines ressources peuvent devenir des exigences selon la situation. Ainsi, avoir suffisamment d'autonomie est une ressource du travail, plus précisément une ressource au niveau des tâches réalisées dans le travail, mais lorsqu'on n'a pas suffisamment d'autonomie, c'est une contrainte et la demande qui peut être faite auprès de l'employeur est de d'obtenir plus d'autonomie dans le travail.

Il est possible aussi de réduire certaines exigences sans demander. C'est un des objets du *job crafting*, que l'on verra plus en profondeur dans une partie dédiée au sein de ce chapitre. On peut par exemple réduire les interactions avec les clients ou les collègues trop exigeants. Il est aussi possible de faire la distinction entre les buts importants et les demandes qui vous gênent dans la réalisation de ces buts importants.

#### *Reconnaître les situations de harcèlement moral au travail et s'en sortir*

Pour identifier les situations de harcèlement moral au travail, je vous propose de lire ma traduction du *Generalized Workplace Harassment Questionnaire* des Professeures Kathleen Rospenda et Judith Richman<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Rospenda, K. M., & Richman, J. A. (2004). The factor structure of generalized workplace harassment. *Violence and Victims*, 19(2), 221-238.

Pour faciliter la lecture et l'usage du questionnaire, les questions sont classées par type de harcèlement.

Si vous pensez avoir été victime de harcèlement moral au travail, vous pourrez caractériser précisément le ou les types de harcèlement moral dont vous avez été victime. Attention : le harcèlement moral demande une répétition. Par contre, il n'est pas nécessaire que ce soit le même comportement qui se répète, cela peut être une succession de différents comportements.

Les chercheuses demandent de répondre en donnant des fréquences (jamais, une fois, plus qu'une fois). Pour plus de simplicité, j'ai transformé les questions pour que la réponse soit « oui » ou « non ». Si vous pensez avoir été victime de harcèlement moral, vous pourrez caractériser précisément le ou les types de harcèlement moral dont vous avez été victime. Vous pouvez ajouter les fréquences si vous le souhaitez. Comme dit précédemment, dans le questionnaire original, les fréquences proposées sont : jamais, une fois, plus d'une fois.

Durant les 12 derniers mois, dans le cadre de votre travail, avez-vous été dans une situation où une personne :

(Agression verbale)

- A crié sur vous ?
- A répandu une rumeur sur vous ?
- A fait des commentaires négatifs sur votre intelligence, votre compétence ou votre productivité ?
- A fait pression sur vous pour que vous changiez vos croyances ou opinions au travail ?
- A fait un geste hostile contre vous ?
- Vous a étiqueté « fauteur de trouble » si vous avez exprimé une opinion différente au travail ?
- Vous a dénigré devant d'autres personnes ?
- Vous a insulté ?
- A fait des commentaires négatifs sur votre personnalité ?
- Vous a traité comme un inférieur ?
- Vous a traité ou évalué comme si vous étiez moins bon à votre travail que vous l'êtes vraiment ?
- Vous a blâmé pour des choses faites pas d'autres ou qui n'étaient pas votre faute ?

(Hostilité cachée)

- S'est attribué le mérite de votre travail ?
- Vous a ignoré ou a ignoré votre travail ?
- Vous a empêché de vous exprimer en vous interrompant ?
- Vous a traité injustement en comparaison d'autres personnes dans la même position ?
- Vous a demandé de faire un travail qui ne fait pas réellement partie de votre travail ?
- Vous a exclu d'importantes activités de travail ou réunions ?

(Manipulation)

- A retourné les autres contre vous ?
- Vous a offert un bakchich, subtil ou non, pour faire quelque chose pour lequel vous n'étiez pas d'accord ?
- Vous a laissé des notes ou autre matériel pour vous embarrasser ?
- Vous a menacé de s'en prendre à vous si vous refusiez de faire quelque chose que vous jugiez moralement mauvais ou si vous remettiez en cause certaines choses au travail ?

(Agression physique)

- Vous a poussé ou empoigné ?
- A jeté quelque chose sur vous ?
- Vous a frappé ?

Que faire si l'on vit une situation de harcèlement moral au travail ? L'idée fondamentale est que ce qui compte c'est vous, vos émotions, votre bonheur. Il est donc important de rechercher un soutien psychologique, que ce soit le soutien d'amis ou le soutien psychologique d'un professionnel.

Il convient de voir également s'il est possible de faire en sorte que le harcèlement moral cesse. Les personnes qui peuvent aider à faire cesser le harcèlement moral au travail sont les ressources humaines de l'organisation pour laquelle vous travaillez, un syndicat ou un avocat.

Une action que vous pouvez entreprendre est de répertorier les preuves physiques comme un email et de tenir un cahier des faits de harcèlement moral dont vous êtes victime au travail. Voici un exemple de ce à quoi peut ressembler un tel cahier. Le questionnaire présenté ci-dessus vous aidera à compléter ce cahier.

	Jour et heure	Description des faits	Type de harcèlement	Personnes présentes	Conséquences émotionnelles et autres
1					
2					
3					
4					
5					

Le cahier peut servir comme témoignage juridique de ce que vous avez vécu.

À noter qu'il peut y avoir des différences entre ce que les chercheuses à travers leur questionnaire considèrent comme harcèlement moral au travail et ce que la justice peut considérer, soit que la justice ne considère pas certains comportements considérés par les chercheuses comme des comportements liés au harcèlement moral au travail, soit que ces comportements soient compris dans un contexte, une situation.

### *Reconnaître les situations de harcèlement sexuel au travail et s'en sortir*

Pour identifier les situations de harcèlement sexuel au travail, je vous propose de lire ma traduction du questionnaire du rapport de Rachel Lipari, PhD et Anita Lancaster<sup>1</sup> pour l'armée étasunienne. Si vous pensez avoir été victime de harcèlement sexuel au travail, vous pourrez caractériser précisément le ou les types de harcèlement sexuel dont vous avez été victime.

Pour faciliter la lecture et l'usage du questionnaire, les questions sont classées par catégories, alors que dans la présentation initiale elles sont mélangées. Il y a une gradation dans la gravité des catégories. Un comportement sexiste et une agression sexuelle, ce n'est pas le même niveau de gravité. Même à l'intérieur d'une même catégorie, il peut y avoir des différences dans la gravité du comportement de harcèlement sexuel.

Les chercheuses demandent de répondre en donnant des fréquences (jamais, une ou deux fois, parfois, souvent, très souvent). Pour plus de simplicité, j'ai transformé les questions pour que la réponse soit « oui » ou « non ». Si vous pensez avoir été victime de harcèlement sexuel au travail, vous pourrez caractériser précisément le ou les types de harcèlement sexuel dont vous avez été victime. Vous pouvez ajouter les fréquences si vous le souhaitez. Comme dit précédemment, dans le questionnaire original, les fréquences proposées sont : jamais, une ou deux fois, parfois, souvent, très souvent.

Durant les 12 derniers mois, dans le cadre de votre travail, avez-vous été dans une situation où une personne :

(Comportements sexistes)

- A utilisé des mots insultants pour désigner des personnes de votre genre ?
- Vous a traité négativement du fait de votre genre ?
- Vous a fait des remarques sexistes, par exemple en expliquant que les personnes de votre sexe n'étaient pas faites pour votre travail ?
- A été condescendant avec vous du fait de votre genre ?

(Comportements grossiers)

- A raconté des histoires ou des plaisanteries à caractère sexuel qui vous ont offensé ?
- A essayé de vous amener vers des discussions d'ordre sexuel contre votre vouloir ?

---

<sup>1</sup> Lipari, R. N., & Lancaster, A. R. (2003). *Armed forces 2002 sexual harassment survey*.

- Vous a fait des remarques désobligeantes du fait de votre apparence, de votre corps ou de votre activité sexuelle ?
- Vous a fait des gestes ou a utilisé son corps de manière sexuelle de manière à vous gêner ou vous offenser ?

(Attention sexuelle non souhaitée)

- A essayé de créer une relation amoureuse avec vous malgré le fait que vous ayez dit non ?
- A continué à vous proposer des rendez-vous amoureux alors que vous aviez dit non ?
- Vous a touché d'une manière qui a été inconfortable pour vous ?
- A essayé contre votre vouloir de vous caresser ou de vous embrasser ?

(Coercition sexuelle)

- Vous a fait sentir que vous étiez en train d'être acheté contre une relation sexuelle de quelque sorte qu'elle soit ?
- Vous a fait vous sentir menacé(e) avec une sorte de représailles pour ne pas avoir accepté de relation sexuelle, de quelque nature que ce soit (par exemple en mentionnant le prochain entretien annuel) ?
- Vous a maltraité parce que vous aviez refusé une relation sexuelle, de quelque nature que ce soit ?
- A sous-entendu une promotion rapide ou un meilleur traitement si vous acceptiez d'avoir une relation sexuelle, de quelque nature que ce soit ?

(Agression sexuelle)

- A essayé d'avoir une relation sexuelle avec vous contre votre consentement sans pour autant réussir ?
- A eu une relation sexuelle avec vous, de quelque nature que ce soit, sans votre consentement ?

Que faire si l'on vit une situation de harcèlement sexuel au travail ? Comme pour le harcèlement moral au travail, l'idée fondamentale est que ce qui compte c'est vous, vos émotions, votre bonheur. Il est donc important de rechercher un soutien psychologique, que ce soit le soutien d'amis ou le soutien psychologique d'un professionnel.

Il convient de voir également s'il est possible de faire en sorte que le harcèlement sexuel cesse. Les personnes qui peuvent aider à faire cesser le harcèlement sexuel au travail sont les ressources humaines de l'organisation pour laquelle vous travaillez, un syndicat ou un avocat.

Une action que vous pouvez entreprendre est de tenir un cahier des faits de harcèlement sexuel dont vous êtes victime au travail. Voici un exemple de ce à quoi peut ressembler un tel cahier. Le questionnaire présenté ci-dessus vous aidera à compléter ce cahier.

	Jour et heure	Description des faits	Type de harcèlement	Personnes présentes	Conséquences émotionnelles et autres
1					
2					
3					
4					
5					

Le cahier peut servir comme témoignage de ce que vous avez vécu.

À noter qu'il peut y avoir des différences entre ce que les chercheuses à travers leur questionnaire considèrent comme harcèlement sexuel au travail et ce que la justice peut considérer.

## Se sentir mieux dans sa vie au travail

Comme dans la vie en générale, il est intéressant de vivre plus d'émotions positives au travail. La fréquence des émotions positives vécues au travail est plus importante que leur intensité. Certaines des méthodes pour vivre davantage d'émotions positives dans la vie générale fonctionnent aussi au travail. Ici, nous allons voir deux moyens nouveaux afin de se sentir mieux dans son travail : le job crafting et le flow. Voyons ce qu'il y a derrière chacun de ces mots.

### *Le job crafting ou comment modifier son travail pour être plus heureux, ou moins malheureux, au travail*

La vie au travail a des caractéristiques que la vie en générale n'a pas. Une des principales différences entre la vie en générale et la vie au travail est qu'il est probable pour les personnes qui travaillent qu'elles soient moins autonomes au travail que dans le reste de leur vie étant donné qu'il convient de satisfaire par son travail un patron et/ou les utilisateurs du bien ou du service que l'on produit.

Quand nous n'avons pas la maîtrise de notre moment présent, il peut être cependant possible de redessiner son temps contraint pour qu'il favorise davantage notre bonheur. Au travail, cela peut se faire sans l'accord d'un patron ou d'un supérieur et c'est ce qu'on appelle le *job*

*crafting*. La caractéristique centrale du *job crafting* est que les employés modifient leur travail de leur propre initiative<sup>1</sup>.

Il y a des personnes qui voient leur travail comme quelque chose qui ne peut pas être changé. La croyance nécessaire pour pouvoir redessiner son travail, pour faire du *job crafting*, c'est de considérer que c'est possible, de considérer que l'on peut, en partie, être l'architecte de son travail. Pour ce faire, il convient d'être attentif aux opportunités de faire des petits changements et de se concentrer sur la recherche de petites victoires.

Le *job crafting* fonctionne également mieux quand il permet un alignement avec des objectifs importants pour nous-même, quand il permet d'utiliser nos forces, nos talents et quand on l'utilise pour suivre nos passions ou plus largement des sujets pour lesquels on a un grand intérêt.

Il existe trois grandes formes de *job crafting* : la modification des tâches, la modification des relations et la modification des perceptions.

Il existe trois façons de modifier les tâches par le *job crafting*. Il est possible de :

- Redessiner des tâches
- Donner plus de temps et d'énergie à certaines tâches
- Ajouter une nouvelle tâche

Redessiner des tâches signifie faire les mêmes tâches, mais différemment, afin que la nouvelle façon de faire nous apporte plus de plaisir, ou moins de déplaisir. C'est sans doute la technique la plus utile, car c'est la technique qui est adaptée au plus grand nombre de situations.

Il est possible aussi de donner plus de temps et d'énergie à certaines tâches, parce qu'elles vous plaisent plus. Afin de ne pas augmenter le stress et le risque de burnout en lien avec le travail, cela signifie généralement donner moins de temps et d'énergie à d'autres tâches, celles qui déplaisent.

Si votre niveau de stress est faible, il vous est possible d'ajouter une ou plusieurs tâches à votre travail. La caractéristique de cette tâche ou de ces tâches doit être que leur réalisation vous procure du plaisir.

Il existe trois façons de modifier les relations humaines au travail par le *job crafting*. Ces trois façons sont :

- Aider et soutenir (en espérant être aidé et soutenu en retour)
- Donner un objectif nouveau à une relation existante
- Construire une nouvelle relation

Il est possible d'apporter aux autres une aide et un soutien dans leur travail et les encourager ainsi à apporter une aide et un soutien en retour. Il est préférable de choisir des personnes dont on pense qu'elles font preuve d'un fort besoin de réciprocité, de donner en retour.

---

<sup>1</sup> Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.



On peut donner un objectif différent à une relation existante ou ajouter un objectif nouveau à cette relation.

On peut aller vers des personnes que l'on trouve intéressantes au sein de l'organisation et essayer de construire une relation amicale avec elles.

Il existe trois façons de modifier les perceptions que l'on a au travail grâce au *job crafting*. Ces trois façons sont :

- Élargir les perceptions
- Recentrer les perceptions
- Lier les perceptions

Élargir les perceptions signifie penser son travail dans son entier plutôt que comme une suite de tâches séparées et regarder les bénéfices de son travail pour les autres.

Recentrer les perceptions est une technique inverse à la précédente. Il s'agit de réduire le but du travail à des tâches et/ou des relations spécifiques. Cette technique peut être utile en particulier si vous n'aimez pas une partie des tâches de votre travail tout en aimant d'autres.

Lier les perceptions signifie faire des connexions entre des tâches (ou des relations) et des intérêts ou des passions que vous avez en dehors du travail.

### *Le flow, un état émotionnel positif que le travail favorise*

Le flow est un état psychique qui a été défini par le Professeur Mihaly Csikszentmihalyi. C'est en étudiant des artistes peintres dans les années 1960 qu'il a commencé à définir cet état. Quand ces artistes étaient dans leur travail de création, ils ne tenaient plus compte de la soif, de la faim, de la fatigue, ils étaient happés par leur seul travail. Leur tableau terminé, celui-ci perdait son intérêt pour eux, ils passaient à un autre tableau. Le flow a ensuite été étudié dans différents contextes, y compris des contextes professionnels : joueurs d'échecs, danseurs, alpinistes, chirurgiens, policiers, etc.

Avez-vous déjà vécu des moments où, simultanément, vous vous sentiez bien, vous ne voyiez pas le temps passé, vous étiez sur une tâche qui représentait pour vous un certain défi et vous étiez performant ? Si oui, vous avez déjà vécu des moments de flow.

Plus précisément, le flow est un état marqué par les caractéristiques suivantes :

- Une concentration intense sur la tâche que l'on accomplit
- Une distorsion de l'expérience temporelle qui fait oublier le temps
- L'expérience que la tâche est en elle-même la récompense et que l'objectif de la terminer n'est peut-être qu'un prétexte pour être dans l'état de flow
- Un certain sentiment de perte de la conscience de soi
- Le sentiment que conscience et action fusionnent

- Un sentiment de contrôle<sup>1</sup>.

Le flow a une caractéristique très importante d'un point de vue professionnel. C'est un état psychique agréable dont il est plus facile/ moins compliqué de faire l'expérience au travail qu'en dehors du travail.

Il existe au moins deux grandes stratégies pour favoriser le fait de vivre des moments de flow. La première est de développer une métacognition du flow, c'est-à-dire développer sa capacité à penser le flow. C'est ce que vous êtes en train de faire en lisant ces lignes et en essayant de raccrocher mes mots à votre vécu passé et votre vécu futur.

Une seconde stratégie est d'essayer d'avoir un travail qui nous donne du plaisir (motivation intrinsèque) et qui nous donne envie d'y réussir pour nous même (motivation de réalisation).

Deux conditions doivent être satisfaites pour que l'état de flow naisse et perdure à un moment donné : un défi ou des opportunités d'agir qui sont en adéquation avec nos compétences, des objectifs précis et proches avec un feed-back immédiat. Le flow est en effet un équilibre fragile. Si les tâches sont ressenties comme trop compliquées par rapport aux capacités, alors il y a un risque d'anxiété. Si les capacités sont ressenties comme étant trop grandes par rapport aux tâches en train d'être réalisées, alors il y a un risque d'ennui.

Lorsque l'on est dans le flow mais que l'on va vers l'anxiété, il peut être utile de fragmenter les tâches afin de les rendre moins complexes. Il est possible aussi de laisser passer un peu de temps, notre cerveau ayant tendance à travailler sur nos problèmes même lorsque nous n'en avons pas conscience. Lorsque l'on est dans le flow mais que l'on va vers l'ennui, il convient d'ajouter des tâches ou de faire des tâches plus complexes.

## Comment un manager peut favoriser le fait que ses collaborateurs soient plus heureux, ou moins malheureux, au travail

Parmi les personnes qui liront ce livre, il y aura sans doute des managers et des dirigeants et ils pourraient être intéressés à comprendre comment ils peuvent favoriser le fait que leurs collaborateurs aiment la vie qu'ils mènent au travail. Un collaborateur pourrait aussi apprécier de savoir ce que peut faire son manager.

Le travail quand il se produit au sein d'organisations est toujours organisé de manière hiérarchique. Ces hiérarchies peuvent varier en intensité, peuvent être dites ou non, mais il y a toujours une hiérarchie et ces hiérarchies impliquent l'existence d'un management.

Dans une économie de compétition, la performance est au cœur du travail et, conséquemment, penser le management en fonction du bonheur au travail signifie

---

<sup>1</sup> Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2005). The concept of flow. In Snyder & Lopez, Handbook of Positive Psychology, Oxford University Press, pp. 89-105.

essentiellement penser la relation entre émotion et performance. La raison est que la performance, comme les émotions, se joue moment par moment.

Nous avons vu qu'il existe deux grands types d'émotion quand on parle de bonheur et donc de bonheur au travail : les émotions positives, qui sont des émotions agréables, et les émotions négatives, qui sont des émotions désagréables.

Le cadre pour manager émotions et performance au travail est simple. En matière d'émotions positives, il est difficile de trouver des raisons pour éviter de générer des émotions positives chez des collaborateurs. En matière d'émotions négatives, il faut avoir une très bonne et très solide raison pour faire vivre des émotions négatives à un collaborateur. Cette raison, si elle existe, doit généralement se trouver dans la réponse à la question suivante : est-ce que les émotions négatives que je vais faire vivre à mon ou mes collaborateurs exerceront une influence positive sur la performance de l'organisation ?

Dans une économie de coopération, il n'existe pas la nécessité de faire mieux que les autres, mais il convient cependant que l'économie soit suffisamment performante pour satisfaire les besoins des personnes. De la même manière que dans une économie de compétition, il est difficile de trouver des raisons pour éviter de générer des émotions positives chez des collaborateurs. De la même manière que dans une économie de compétition, il faut avoir une très bonne et très solide raison pour faire vivre des émotions négatives à un collaborateur. Cependant, si la raison existe, il convient de se poser une question légèrement différente de la question à se poser dans une économie de compétition. Cette question est : est-ce que les émotions négatives que je vais faire vivre à mon ou mes collaborateurs sont nécessaires pour assurer l'efficacité de l'économie de coopération dans la satisfaction des besoins des membres la société ?

À noter que j'ai parlé ici de comment les managers peuvent favoriser le fait que les collaborateurs se sentent bien dans leur travail, mais la réciproque, à savoir comment un collaborateur peut favoriser le fait que son ou ses managers se sentent bien dans leur travail, est importante. En matière d'émotions positives, il est difficile de trouver des raisons pour éviter de générer des émotions positives chez son ou ses managers. En matière d'émotions négatives, il faut avoir une très bonne et très solide raison pour faire vivre des émotions négatives à un manager. Cette raison, c'est la défense de notre propre bien-être et plus précisément la défense des éléments centraux de notre bien-être.

## **Comment une organisation peut favoriser le fait que ses employés soient plus heureux, ou moins malheureux, au travail**

Une organisation doit faire deux choses pour favoriser le fait que ses employés soient heureux dans leur vie au travail : mesurer et développer une culture organisationnelle du bonheur ou du bien-être au travail.

Mesurer signifie mesurer d'abord les états psychiques, notamment le degré de bonheur au travail, le niveau hédonique des affects au travail, le contentement au travail, mais aussi le stress au travail, le burnout au travail, le harcèlement moral au travail et le harcèlement sexuel au travail. Afin de comprendre les résultats, il est intéressant à la fois de mesurer des déterminants possibles afin de compléter l'analyse statistique et de mener des entretiens.

Développer une culture organisationnelle signifie que le haut management témoigne de l'importance du sujet à la fois dans ses actes, ses décisions et son comportement, que les mesures sont faites régulièrement, que les résultats sont partagés et que tout le monde est formé sur la question. Ce livre est d'ailleurs partageable gratuitement, que ce partage soit le fait d'une personne ou d'une organisation. Si vous travaillez dans une organisation et si votre employeur est d'accord, sachez que vous pouvez partager ce livre gratuitement.

## Quizz

1. Comment définir le concept de bonheur au travail ?
2. Qu'est-ce que le stress ?
3. Comment réduire le stress au travail en utilisant le modèle scientifique exigences-ressources ?
4. Quels outils ce livre met-il à votre disposition pour comprendre si vous êtes victime de harcèlement moral ou sexuel au travail ?
5. Qu'est-ce que le *job crafting* ?
6. Quelles sont les 3 formes du *job crafting* ?
7. Qu'est-ce que le flow ?
8. Quelles sont les deux grandes stratégies pour favoriser l'état de flow au travail ?
9. Quelles sont les règles pour manager émotions et performance au travail ?

## Réponses

1. Pour définir le concept de bonheur au travail, il suffit de prendre la définition du bonheur qui vous sied le mieux et de l'adapter au contexte du travail. Si cette définition est aimer la vie que l'on mène, alors la meilleure définition du bonheur au travail est aimer la vie que l'on mène... au travail
2. Le stress est une réponse de notre organisme face à l'agression d'un agent stressant (interne ou externe) en vue de résister, de s'adapter et de rétablir son équilibre interne. Il est important de différencier le stressant (le facteur de stress), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (souffrance au travail, maladie cardiovasculaire, troubles musculosquelettiques, conduites addictives, etc.)
3. Dans le modèle exigences-ressources, il y a deux stratégies complémentaires possibles pour réduire le stress : accroître les ressources et réduire les exigences au travail
4. La traduction de deux questionnaires

5. Le *job crafting* est le fait que les employés modifient leur travail de leur propre initiative
6. Il existe trois grandes formes de *job crafting* : la modification des tâches, la modification des relations et la modification des perceptions
7. Le flow est un état psychique agréable caractérisé notamment par une concentration intense sur la tâche que l'on accomplit, une distorsion de l'expérience temporelle qui nous fait oublier le temps, l'expérience que la tâche est en elle-même la récompense, un certain sentiment de perte de la conscience de soi, le sentiment que conscience et action fusionnent et un sentiment de contrôle
8. Les deux grandes stratégies sont de développer une connaissance du flow et d'avoir un travail qui nous donne du plaisir (motivation intrinsèque) et qui nous donne envie d'y réussir pour nous même (motivation de réalisation)
9. En matière d'émotions positives, il est difficile de trouver des raisons pour éviter de générer des émotions positives chez des collaborateurs. En matière d'émotions négatives, il faut avoir une très bonne et très solide raison pour faire vivre des émotions négatives à un collaborateur. Cette raison, si elle existe, doit généralement se trouver dans la réponse à la question suivante : est-ce que les émotions négatives que je vais faire vivre à mon ou mes collaborateurs exerceront une influence positive sur la performance de l'organisation ?

## CHAPITRE 10 : LES DETERMINANTS COLLECTIFS DE NOTRE BONHEUR INDIVIDUEL SONT PLUS IMPORTANTS QUE LES DETERMINANTS INDIVIDUELS

J'ai écrit les 9 premiers chapitres de ce livre en espérant que vous lisiez aussi ce dixième et dernier chapitre. Ce livre a pour but d'aider aussi bien des personnes heureuses que malheureuses à augmenter un petit peu leur niveau de bonheur. Cependant, aider des personnes déjà heureuses à ce qu'elles soient plus heureuses ne m'intéresse pas. Ce qui m'intéresse est d'aider des personnes malheureuses à être heureuses. Or, la majorité des personnes qui ont un faible niveau de bonheur au sein de l'humanité sont malheureuses pour des raisons sur lesquelles elles ont peu de pouvoir, des raisons politiques. En effet, comme je vais le montrer dans les lignes qui viennent, les déterminants collectifs de notre bonheur individuel sont plus importants que les déterminants individuels.

Les objectifs pédagogiques de ce chapitre sont les suivants :

- Vous faire comprendre pourquoi les déterminants collectifs du bonheur sont plus importants que les déterminants individuels sur lesquels vous avez pourtant travaillé tout au long du livre
- Vous montrer qu'il est possible de mettre en place des techniques simples et non partisans au niveau politique pour améliorer les déterminants collectifs du bonheur et construire un monde meilleur pour chacun

### L'essentiel du chapitre

Nous avons tendance à nous focaliser sur les déterminants individuels de notre bonheur et à oublier les déterminants collectifs. C'est normal, car les déterminants individuels sont ceux sur lesquels nous avons de loin le plus de pouvoir. Cependant, ces déterminants individuels ne sont pas les déterminants plus importants en matière de bonheur et ce qui nous permet de le voir clairement ce sont les conséquences sur notre bonheur de la loterie de la naissance. En effet, certains d'entre nous naissent dans des pays où le degré de bonheur moyen est de 4 sur une échelle de 0 à 10, alors que d'autres naissent dans des pays où ce degré est de 8.

Il existe différentes philosophies du bonheur dans les politiques publiques. La plus connue est l'utilitarisme qui est représenté par la formule « le plus grand bonheur du plus grand nombre ». C'est une formule attrayante, mais dans un monde aux ressources limitées, il faut de faire des choix et le choix le plus éthique est de centrer l'utilisation des ressources sur la réduction de la souffrance plutôt que sur l'augmentation du bonheur des personnes

déjà heureuses. Il s'agit d'être dans une philosophie que l'on appelle non pas l'utilitarisme, mais l'utilitarisme *négatif*.

Habituellement, les hommes et femmes politiques développent des programmes politiques qu'ils mettent plus ou moins en application. D'un point de vue scientifique, la bonne façon de raisonner quand on veut améliorer le degré de bonheur des habitants d'un pays ou de tout autre territoire n'est pas de développer un programme politique, mais d'appliquer la méthode suivante.

1. Mesurer le bonheur au niveau de la population de manière régulière, par exemple une fois par an
2. Analyser à chaque fois les données pour évaluer les décisions politiques passées et orienter les décisions politiques futures
3. Recommencer le processus afin qu'il constitue une boucle continue d'adaptation et d'amélioration

Penser programme politique sans utiliser cette méthode revient à encourager les décisions au doigt mouillé et les lubies personnelles.

Le bonheur est considéré dans ce livre comme un but ultime et dans ce chapitre comme un but ultime des politiques publiques. Ce n'est peut-être pas le seul but ultime que l'on peut donner aux politiques publiques ou à soi.

Il existe une technique simple pour clarifier les décisions en termes de politiques publiques, technique qui peut aussi être utilisée dans sa vie personnelle. C'est la technique des buts ultimes. Les buts ultimes sont des buts qui ont de la valeur pour eux-mêmes, pas parce qu'ils permettent d'atteindre un autre objectif, ce sont des buts qui sont essentiels, centraux, des buts qui sont en petit nombre sinon ils perdraient en importance. Pour trouver ces buts ultimes, il convient de se poser une question toute simple : qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ?

Il est possible de construire à partir de la réponse que nous donnerions ensemble à la question « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? » un indicateur central pour les politiques publiques, c'est-à-dire un indicateur qui est le plus important de tous les indicateurs, car construit pour mesurer le niveau de réalisation des buts ultimes.

Un tel indicateur rendrait la prise de décision, les débats politiques et la communication politique moins compliquée, plus simple, car il dirait ce qui in fine devrait être amélioré ou, lorsque la situation atteinte sera très bonne, conservé.

Les buts ultimes que l'on pourrait se choisir ne seraient pas forcément concordants : favoriser un but ultime peut signifier défavoriser un autre but ultime. D'où l'intérêt de développer des méthodes d'optimisation entre les buts ultimes. Par exemple, dans le monde de rareté où nous vivons, toutes les consommations de ressources naturelles n'ont pas la même efficacité vis-à-vis du bonheur. Il est donc préférable de privilégier les consommations de ressources naturelles qui ont l'impact le plus grand sur le bonheur, en particulier celui des moins heureux.

La notion de sens à la vie est généralement associée à la vie d'une personne. Elle pourrait aussi être associée à la vie de l'humanité. Dans cette perspective, il pourrait être possible de donner un ou plusieurs sens à la vie de l'humanité.

## Nous pourrions être bien plus heureux si nos sociétés étaient mieux organisées

Nous avons tendance à nous focaliser sur les déterminants individuels de notre bonheur et à oublier les déterminants collectifs. C'est normal, car les déterminants individuels sont ceux sur lesquels nous avons de loin le plus de pouvoir. Cependant, ces déterminants individuels ne sont pas les déterminants plus importants en matière de bonheur et ce qui nous permet de le voir clairement ce sont les conséquences sur notre bonheur de la loterie de la naissance.

Nous ne choisissons la famille, le pays et l'époque dans laquelle nous naissons et lorsque l'on regarde les degrés moyens de bonheur des pays du monde, on peut s'apercevoir que le simple fait de naître dans un pays ou dans un autre fait que l'on peut naître dans des pays où le degré moyen de bonheur est faible, par exemple 4 sur une échelle de 0 à 10<sup>1</sup>, ou dans des pays où le degré moyen de bonheur est fort, par exemple 8 sur une échelle de 0 à 10. Le hasard de naître dans tel ou tel pays, la loterie de la naissance, peut nous apporter une belle dotation en termes de bonheur ou alors une très mauvaise.

Ce hasard et les conséquences qui découlent en termes de bonheur existent aussi au sein des pays. Les inégalités en termes de bonheur peuvent être aussi fortes au sein de la population de certains pays qu'entre les populations des pays de la planète. Il existe ainsi des sans-abris de pays riches qui sont plus malheureux encore que des sans-abris de pays pauvres alors que les habitants du pays riche sont en moyenne bien plus heureux que les habitants de pays pauvres<sup>2</sup>.

Ainsi, même si nos choix ont une influence sur notre bonheur, cette influence n'est généralement pas forte au point de nous faire passer d'un degré de bonheur de 4 à un degré de bonheur de 8 sur une échelle de 0 à 10. Les inégalités de bonheur sont d'abord la résultante d'inégalités sur lesquelles nous avons au niveau individuel peu d'influence, mais qui sont le résultat de décisions politiques. Les inégalités en termes de bonheur sont en effet la conséquence d'autres inégalités, notamment des inégalités en termes de richesse, de sécurité et de liberté.

---

<sup>1</sup> Je suis allé prendre des chiffres donnés par la base mondiale de données sur le bonheur (<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>) et ces chiffres sont donnés sur une échelle de 0 à 10.

<sup>2</sup> Biswas-Diener, R. (2008). Material wealth and subjective well-being. Dans M. Eid & R.J. Larsen, *The science of subjective well-being* (pp. 307-322), Guilford Press.



Nous vivons aujourd'hui dans un monde où entre 638 millions et 720 millions de personnes, soit respectivement 7,8% et 8,8% de la population mondiale, souffrent de la faim<sup>1</sup> ; où 45 % des décès chez les enfants de moins de 5 ans viennent de la sous-alimentation, ce qui représente plus de 2 millions d'enfants de moins de 5 ans morts par an<sup>2</sup> ; où 1,4 million de personnes meurent chaque année parce qu'elles n'ont pas accès à l'eau potable, à des installations d'assainissements ou à une hygiène adéquate ; où, sur ces 1,4 million de personnes, 395 000 sont des enfants de moins de 5 ans<sup>3</sup>. Dans le même temps, les 10 personnes les plus riches du monde possèdent plus que les 3,1 milliards de personnes les plus pauvres<sup>4</sup>.

Si je prends le pays où la loterie de la naissance m'a fait naître, la France, il y a à la fois environ 350 000 sans-abris<sup>5</sup> et les sans-abris qui meurent dans la rue ont en moyenne autour de 50 ans, soit environ 30 ans de moins que la moyenne nationale<sup>6</sup>. Dans le même temps, les cinq Français les plus riches possèdent autant que les 27 millions de Français les plus pauvres, soit 40% de la population du pays<sup>7</sup>.

Il y a un échec dans le progrès social, et ce même si certaines choses se sont améliorées avec le temps.

Il y a un échec, car il y a notamment une situation où des États mettent des sommes folles dans le développement d'un arsenal militaire<sup>8</sup> et où quelques personnes possèdent plus que l'essentiel de l'humanité. Il y a un échec, car il y a beaucoup de ressources qui auraient pu être mobilisées pour rendre la vie plus heureuse, ou moins malheureuse, et qui ont été mobilisées autrement, par exemple dans du luxe et des guerres.

Il y a un échec aussi, car les conditions d'abondance qui ont été créées dans certains pays ou pour certaines catégories de personnes et qui sont la base de la bonne dotation moyenne en bonheur de ces pays et de ces catégories de personnes pourraient disparaître en raison des changements climatiques, de la chute de biodiversité, de la raréfaction des ressources naturelles, de la pollution des écosystèmes et des conflits politiques et militaires qui pourraient être inhérents à un monde où les ressources s'amenuisent. Dit autrement, ceux qui bénéficient des conditions économiques qui favorisent leur bonheur pourraient perdre

---

<sup>1</sup> FAO, IFAD, UNICEF, WFP, and WHO (2025). The state of food security and nutrition in the world 2025. Addressing high food price inflation for food security and nutrition.

<sup>2</sup> UNICEF (2024). When it Matters Most: Improving nutrition and survival for the youngest and most vulnerable children.

<sup>3</sup> Wolf, J., Johnston, R. B., Ambelu, A., Arnold, B. F., Bain, R., Brauer, M., ... & Cumming, O. (2023). Burden of disease attributable to unsafe drinking water, sanitation, and hygiene in domestic settings: a global analysis for selected adverse health outcomes. *The Lancet*, 401(10393), 2060-2071.

<sup>4</sup> Oxfam (2022). Inequality kills. The unparalleled action needed to combat unprecedented inequality in the wake of COVID-19.

<sup>5</sup> Fondation pour le Logement (2025). L'état du mal-logement en France. Rapport annuel 2025.

<sup>6</sup> Collectif Les Morts de la Rue (2023). Dénombrer & Décrire : 11<sup>e</sup> édition.

<sup>7</sup> Oxfam (2022). Les inégalités tuent. Face aux inégalités record engendrées par la COVID-19, l'urgence de mesures sans précédent.

<sup>8</sup> Liang, X., Tian, N., Lopes da Silva, D., Scarazzato, L., Karim, Z. A., & Guiberteau Ricard, J. (2025). *Trends in world military expenditure, 2024*. Stockholm International Peace Research Institute.

leurs conditions économiques favorables avec les conséquences prévisibles de chute de la dotation moyenne en bonheur.

Alors, comment donne-t-on envie à ceux qui captent et gaspillent les ressources d'utiliser ces ressources pour construire un monde meilleur ?

Il y a deux types de stratégie qui n'ont rien de révolutionnaire : la carotte et le bâton. Ce livre, c'est la carotte, mais ce qui change, c'est que ce livre propose une carotte différente des autres, plus savoureuse, et même : la plus savoureuse des carottes.

En effet, qui ne rêverait pas d'une société centrée sur le bonheur de tous, de manière durable, avec l'apaisement social, local et international, qu'une telle situation induirait ?

Centrer les politiques publiques sur la question du bonheur est un moyen de centrer les politiques publiques sur ce qui est le plus important pour la plupart des êtres humains, c'est aussi donner une perspective apaisante et rassurante pour tout le monde, y compris pour ceux, États ou personnes, qui cherchent à se protéger derrière des montagnes d'armes ou d'argent, c'est changer les représentations et les comportements. Utiliser la recherche scientifique sur le bonheur permet de garantir que le travail sera fait le plus sérieusement possible et ajoute au caractère rassurant de la démarche.

Centrer les politiques publiques sur la question du bonheur est un moyen de garantir que de génération en génération le bonheur restera un élément central des politiques publiques. Cela signifie que la perspective apaisante et rassurante qu'apporte le bonheur perdura à travers le temps. Il est possible pour une famille de vivre dans des conditions qui favorisent aujourd'hui un grand bonheur, mais rien ne dit qu'il en sera ainsi dans quelques générations. Centrer les politiques publiques sur le bonheur, c'est réduire considérablement le risque qu'il en soit différemment demain grâce à la découverte aujourd'hui des bénéfices de politiques centrées sur le bonheur.

Dans ce chapitre, l'idée n'est pas de proposer un programme politique, mais de présenter des méthodes qui permettent d'évaluer la qualité des décisions prises et d'en prendre de meilleures. Ces méthodes permettent de valider ou d'invalidier les décisions prises. Lorsque ces décisions émanent de programmes politiques, les méthodes que nous allons voir permettent de valider ou d'invalidier les éléments des programmes politiques dont elles sont issues.

Les méthodes sont au-dessus de n'importe quel programme politique, car ce qui compte ce sont uniquement les résultats obtenus.

## **Un cadre éthique pour les politiques publiques qui ont pour but de favoriser les conditions sociales du bonheur**

Parler de bonheur dans les politiques publiques peut faire peur à certains. En outre, il est arrivé dans l'histoire que des régimes politiques expliquent vouloir favoriser le bonheur des

personnes et agissent en fait à leur encontre. C'est pourquoi il est important de proposer un cadre éthique pour les politiques dont le but est de favoriser les conditions sociales du bonheur, c'est-à-dire les politiques du bonheur. Voici ce que pourrait être un tel cadre<sup>1</sup> :

1. Le bonheur est une affaire privée et personnelle.
2. Chacun a le droit d'être malheureux et que ce malheur soit respecté.
3. Le but des politiques du bonheur n'est pas de nous rendre heureux ou plus heureux, mais de construire un environnement plus favorable afin que nous puissions construire des vies heureuses ou plus heureuses.
4. Les politiques du bonheur ne peuvent être développées contre la volonté des personnes pour lesquelles elles sont élaborées.

## L'utilitarisme négatif

Il existe différentes philosophies du bonheur dans les politiques publiques. La plus connue est l'utilitarisme qui est représenté par la formule « le plus grand bonheur du plus grand nombre ». C'est une formule attrayante, mais dans un monde aux ressources limitées, il faut de faire des choix et le choix le plus éthique est de centrer l'utilisation des ressources sur la réduction de la souffrance plutôt que sur l'augmentation du bonheur des personnes déjà heureuses<sup>2</sup>. Bref, il s'agit d'être dans une philosophie que l'on appelle non pas l'utilitarisme, mais l'utilitarisme *négatif*.

En outre, les chercheurs utilitaristes, quand ils expliquent comment appliquer l'utilitarisme dans les politiques publiques, proposent généralement de suivre des politiques qui permettent d'améliorer le niveau de bonheur des personnes les moins heureuses/les plus malheureuses. Dit autrement, ils sont utilitaristes en théorie, mais utilitaristes négatifs en pratique.

Il existe différentes définitions de l'utilitarisme négatif. Je vais préciser ici celle que je vais utiliser dans la présentation des méthodes pour mettre le bonheur au cœur des politiques publiques. L'utilitarisme négatif, pour moi, a pour but de centrer les politiques publiques davantage sur la réduction de la souffrance que sur l'augmentation du bonheur.

Réduire la souffrance ne signifie pas vouloir l'éliminer. Il y aura toujours des sources de souffrance et le fait de vivre de temps à autre des émotions négatives nous permet de garder une sorte de système immunitaire qui nous protège, au moins partiellement, des souffrances futures. Imaginez que vous ne viviez que des émotions positives pendant des années et des années et que vous ayez une vie qui soit votre vie idéale. Si un événement générateur de grande souffrance apparaissait, il est très probable que cet événement serait beaucoup plus

---

<sup>1</sup> Gaucher, R. (2022). How to optimize the relationship between public spending and happiness. *International Journal of Community Well-Being*, 1-21.

<sup>2</sup> Popper, K. R. (1952). *The Open Society and Its Enemies*. Routledge & Kegan Paul.

difficile à encaisser que si vous aviez gardé l'habitude de vivre de temps en temps des moments de souffrance.

Réduire la souffrance ne signifie pas non plus que la totalité des ressources soit orientée vers la réduction des souffrances, seulement qu'une part importante des ressources soit orientée vers cette réduction. Une des raisons pour justifier ce choix est qu'un des rôles des émotions positives est d'avoir un effet tampon, un effet protecteur, contre les émotions négatives. En outre, orienter la totalité des ressources vers la réduction de la souffrance pourrait faire de la réduction de la souffrance une obsession et non un objectif politique réalisable.

Voyons maintenant certaines méthodes essentielles pour évaluer la qualité des décisions prises et en prendre de meilleures en matière de bonheur et de politiques publiques.

## Mesurer le bonheur pour améliorer la qualité des politiques publiques

Habituellement, les hommes et femmes politiques développent des programmes politiques qu'ils mettent plus ou moins en application. D'un point de vue scientifique, la bonne façon de raisonner quand on veut améliorer le degré de bonheur des habitants d'un pays ou de tout autre territoire n'est pas de développer un programme politique, mais d'appliquer la méthode suivante<sup>1</sup>.

1. Mesurer le bonheur au niveau de la population de manière régulière, par exemple une fois par an
2. Analyser à chaque fois les données pour évaluer les décisions politiques passées et orienter les décisions politiques futures
3. Recommencer le processus afin qu'il constitue une boucle continue d'adaptation et d'amélioration

Penser programme politique sans utiliser cette méthode revient à encourager les décisions au doigt mouillé et les lubies personnelles de politiciens, quel que soit leur camp, ou les lubies d'un chercheur qui écrit un livre sur le bonheur. Le fait de mesurer permet de sortir des décisions au doigt mouillé et des lubies. La mesure du bonheur est juge de la réalité, car c'est le meilleur juge de la réalité que nous ayons au niveau scientifique et en conséquence à n'importe quel niveau.

Dans une philosophie utilitariste négative, qui est la philosophie que je recommande, plus les personnes sont malheureuses, plus leur réponse doit être prise en compte dans l'évaluation des politiques publiques passées et l'orientation des politiques publiques futures. Créer un environnement qui permet l'augmentation d'un point du degré de bonheur d'une personne malheureuse a plus de valeur que de créer un environnement qui permet l'augmentation d'un

---

<sup>1</sup> Je ne fais ici que systématiser quelque chose qui a été présenté notamment dans l'article « Happiness in Rotterdam » de Piet Ouweneel et Ruut Veenhoven (Ouweneel, P. P., & Veenhoven, R. (2018). Happiness in Rotterdam: Analysis of 7 city surveys. *International Journal of Social Sciences and Humanities Research*, 6(2), 82-100).

point du degré de bonheur d'une personne déjà heureuse. Et en plus c'est généralement plus simple/ moins compliqué à faire.

En voyant le processus que je propose, nous pourrions penser qu'il ne donne pas de place à la longue durée puisque les décisions sont dépendantes des données annuelles. En fait, il y a des analyses qui reviendront quasiment chaque année et qui formeront une base pour les décisions de longue durée. Il existe aussi une recherche scientifique sur la relation entre conditions du bonheur humain et politiques publiques et cette recherche peut servir de première base pour constituer un programme politique, même s'il existe des désaccords entre chercheurs. La base de données de l'Université Érasme de Rotterdam, qui a été créée par le Professeur Ruut Veenhoven, rassemble et classe au moment où j'écris ces lignes 17 607 études scientifiques en lien avec le bonheur.

## Le bonheur et la technique des buts ultimes

Le bonheur est considéré dans ce livre comme un but ultime et dans ce chapitre comme un but ultime des politiques publiques. Ce n'est peut-être pas le seul but ultime que l'on peut donner aux politiques publiques ou à soi.

Il existe une technique simple pour clarifier les décisions en termes de politiques publiques, technique qui peut aussi être utilisée dans sa vie personnelle. C'est la technique des buts ultimes. Les buts ultimes sont des buts qui ont de la valeur pour eux-mêmes, pas parce qu'ils permettent d'atteindre un autre objectif, ce sont des buts qui sont essentiels, centraux, des buts qui sont en petit nombre sinon ils perdraient en importance. Pour trouver ces buts ultimes, il convient de se poser une question toute simple : qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ?<sup>1</sup>

Nous pouvons utiliser cette question pour éclairer nos choix de vie. Nous pouvons aussi l'utiliser pour décider quoi mettre au cœur des politiques publiques et organiser les décisions politiques à partir de la réponse donnée. Dans ce cas, il y a deux approches possibles : l'approche déductive et l'approche inductive. Dans l'approche déductive, des chercheurs, des partis politiques ou le gouvernement répondent à la question de savoir ce qui est réellement important et cette réponse peut faire l'objet de l'approbation par un vote populaire d'adhésion ou de refus. Dans l'approche inductive, chaque personne répond à la question et les buts ultimes qu'une société se donne peuvent être construits à partir des réponses les plus fréquentes.

À la question « qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? », je réponds vivre une vie heureuse et longue, et une vie qui n'empêche pas les générations suivantes de vivre une vie aussi heureuse et longue, c'est-à-dire une vie écologiquement soutenable.

---

<sup>1</sup> Gaucher, R., Dialga, I., & Vennin, C. (2022). The indicator of a happy, long and sustainable life. *Social Indicators Research*, 159(1), 55-75.

Le bonheur, qui est le thème de ce livre, n'est donc pas, pour moi, le seul but ultime. J'ajoute deux autres buts : vivre longtemps et que ma vie n'empêche pas les générations futures de vivre une vie aussi heureuse et longue que la mienne.

En ce qui concerne la durée de vie et sa relation au bonheur, imaginons deux personnes qui ont le même niveau de bonheur toute leur vie. C'est une hypothèse irréaliste, mais qui permet de mieux comprendre l'importance de la durée de vie en relation au bonheur. Si une personne vit 40 ans et l'autre 80 ans, alors la personne qui a vécu 80 ans a vécu deux fois plus de bonheur que la personne qui a vécu 40 ans.

En ce qui concerne le bonheur, la durée de vie et la soutenabilité écologique, il est possible de vivre une vie heureuse et longue et de laisser un pays dans des conditions environnementales qui font que la vie de la génération suivante ne pourra pas être aussi heureuse et longue. C'est d'ailleurs ce que l'on voit aujourd'hui dans nombre de pays riches où en moyenne les gens sont plutôt heureux et n'ont jamais vécu aussi longtemps et en même temps laissent à leurs enfants des pays écologiquement dévastés et n'hésite pas à faire dévaster d'autres pays au profit de leur niveau de vie.

Il est possible de construire à partir de la réponse que nous donnerions ensemble à la question « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? » un indicateur central pour les politiques publiques, c'est-à-dire un indicateur qui est le plus important de tous les indicateurs, car construit pour mesurer le niveau de réalisation des buts ultimes.

Un tel indicateur rendrait la prise de décision, les débats politiques et la communication politique moins compliquée, plus simple, car il dirait ce qui in fine devrait être amélioré ou, lorsque la situation atteinte sera très bonne, conservé.

Si je reprends la réponse que j'ai donnée, vivre une vie heureuse, longue et soutenable, cela aboutirait à développer un indicateur de vie heureuse, longue et soutenable. Un tel indicateur existe déjà. Avec deux autres chercheurs<sup>1</sup>, j'ai développé l'indicateur de vie heureuse, longue et soutenable.

Dans cet indicateur, le bonheur est défini comme le fait d'aimer la vie que l'on mène et la philosophie est une philosophie utilitariste négative. Plus une personne est malheureuse (moins elle est heureuse) et plus sa réponse a du poids dans l'indicateur. Ainsi utiliser l'indicateur incite à réduire le malheur plutôt qu'à augmenter le bonheur.

La durée de vie est mesurée non pas par l'espérance de vie ou l'espérance de vie en bonne santé, mais par les morts prématurées. Toujours dans une perspective utilitariste négative, plus une mort est prématurée, plus elle a de poids dans l'indicateur. Ainsi utiliser l'indicateur incite à réduire les morts prématurées plutôt qu'à augmenter la durée de vie des personnes âgées.

La soutenabilité est mesurée par le ratio entre la capacité d'un territoire à produire des ressources naturelles et les ressources que les habitants du territoire prennent à ce territoire pour eux-mêmes et pour les échanges avec les habitants d'autres territoires. Ainsi utiliser

---

<sup>1</sup> Issaka Dialga et Coralie Vennin

l'indicateur incite à ne pas mettre en danger le bonheur et la durée de vie des générations futures par la surexploitation des ressources naturelles.

L'indicateur est adaptable aux préférences sociales. Cela signifie que l'on peut faire varier les poids à l'intérieur des dimensions de la vie heureuse et de la vie longue et que l'on peut faire varier le poids donné à chaque dimension de l'indicateur par rapport aux autres. L'indicateur est aussi adaptable aux avancées scientifiques.

L'indicateur de vie heureuse, longue et soutenable est un exemple, pas un modèle. Ce qui compte n'est pas l'indicateur que j'ai co-construit, mais la méthode qui a permis de construire cet indicateur, c'est-à-dire répondre à une simple question qui oriente sur la définition des buts ultimes : « Qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ? »

## Optimiser la relation entre les buts ultimes, dont le bonheur

Nous vivons dans un monde de rareté. Les ressources naturelles sont limitées : les ressources renouvelables sont renouvelées chaque année en quantité limitée et les ressources non renouvelables s'appauvrissent chaque fois qu'on les utilise.

Dans ce monde de rareté, les buts ultimes que l'on peut se choisir ne sont pas forcément concordants : favoriser un but ultime peut signifier défavoriser un autre but ultime. Ainsi, jusqu'à présent, favoriser le bonheur et la durée de vie s'est fait au détriment de la soutenabilité écologique. D'où l'importance de l'optimisation de la relation entre les buts ultimes.

Dans le monde de rareté où nous vivons, il est possible d'optimiser la consommation de ressources naturelles. Toutes les consommations de ressources naturelles n'ont pas la même efficacité vis-à-vis du bonheur. C'est pourquoi il est utile d'utiliser, entre autres outils, la matrice consommation-bonheur des politiques publiques pour penser la relation entre la consommation de ressources naturelles et le bonheur. Cette matrice (voir Table 1) permet de comprendre les consommations intéressantes et les consommations que nous voulons éviter. Je présente ici cette matrice dans la perspective utilitariste négative, c'est-à-dire une philosophie centrée sur la réduction de la souffrance.

**Table 1** : Matrice consommation-bonheur des politiques publiques dans sa version utilitariste négative

	Faible influence sur le degré de bonheur des moins heureux	Forte influence sur le degré de bonheur des moins heureux
Faible consommation de ressources naturelles	Situation neutre	Ce que nous voulons trouver
Forte consommation de ressources naturelles	Ce que nous voulons éviter	Situation neutre

Comme nous vivons dans un monde où les flux d'argent, qui est une création sociale, sont considérés comme plus importants que les flux physiques, il peut être intéressant d'adapter cette matrice pour mieux penser la relation entre dépenses publiques et bonheur et de créer ainsi la matrice coût-bonheur des politiques publiques. Toutes les dépenses publiques d'une autorité politique n'ont pas la même efficacité vis-à-vis du bonheur des habitants qui vivent sur le territoire régi par cette autorité. C'est pourquoi il est utile d'utiliser la matrice coût-bonheur des politiques publiques pour penser la relation entre les politiques publiques et le bonheur. Cette matrice (voir Table 2) permet de comprendre les dépenses que nous voulons trouver et les dépenses que nous voulons éviter. Je présente ici cette matrice dans la perspective utilitariste négative<sup>1</sup>.

**Table 2** : Matrice coût-bonheur des politiques publiques dans sa version utilitariste négative

	Faible influence sur le degré de bonheur des moins heureux	Forte influence sur le degré de bonheur des moins heureux
Faible coût en termes de dépense publique	Situation neutre	Ce que nous voulons trouver
Fort coût en termes de dépense publique	Ce que nous voulons éviter	Situation neutre

Les matrices présentées ici ne sont qu'un outil parmi d'autres pour penser l'optimisation. Il existe d'autres outils, des outils qui permettent de travailler en profondeur et qui sont en lien avec des méthodes comptables ou des méthodes statistiques avancées. Je ne présenterai ici succinctement que le principe de la méthode comptable.

## Une méthode comptable pour optimiser la relation entre dépenses publiques, consommation de ressources naturelles et conditions sociales du bonheur

La première étape de cette méthode comptable est d'élaborer une ou des politiques publiques qui favorisent les conditions sociales du bonheur. Pour ce faire, il y a quatre moyens :

- Utiliser la recherche existante
- Utiliser la base mondiale de données sur le bonheur créée par le Professeur Ruut Veenhoven
- Collecter des données

<sup>1</sup> Gaucher, R. (2022). How to Optimize the Relationship Between Public Spending and Happiness. *International Journal of Community Well-Being*, 5(1), 81-101.



- Utiliser la méthode de Delphes (que nous allons expliquer dans quelques paragraphes)

La recherche existante est disponible sur des bases de données académiques qui sont généralement accessibles au moyen des bibliothèques universitaires. Il est possible aussi d'avoir accès à la recherche existante à travers un service privé comme Google Scholar.

La base mondiale de données sur le bonheur ou World Database of Happiness est gratuite et disponible à l'adresse internet suivante : <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>. L'intérêt de cette base de données par rapport aux précédentes est qu'elle est organisée : les études scientifiques sont notamment classées selon le type de mesure du bonheur et selon les thèmes associés au bonheur. Cette base de données est le meilleur point d'entrée quand on veut étudier la relation entre le bonheur et un thème spécifique comme l'éducation, la santé, le niveau de vie ou l'écologie.

Collecter des données signifie mesurer le bonheur des habitants du territoire pour lesquels les politiques publiques sont élaborées et croiser ces données avec d'autres données afin de comprendre comment améliorer les conditions sociales du bonheur.

La méthode de Delphes est une méthode où des experts donnent leur avis sur une question posée. Normalement, les experts ne savent pas qui sont les autres experts. La méthode peut avoir pour but soit de construire un consensus à travers différentes étapes d'échange anonyme, soit d'obtenir un panel d'opinions. Le nom de méthode de Delphes est dû au fait que Delphes était une ville grecque de l'Antiquité où la pythie, une femme choisie par les prêtres du temple de Delphes, faisait des prédictions.

Notons que ces quatre moyens peuvent être utilisés seuls ou être associés.

La deuxième étape est de calculer le coût financier et le coût en termes de consommation de ressources naturelles (et/ou de pollution) des politiques publiques existantes et des politiques publiques imaginées afin de favoriser les conditions sociales du bonheur.

La troisième étape est de comparer les coûts des différentes politiques en termes financier et en termes de consommation de ressources naturelles (et/ ou de pollution), celles existantes et celles imaginées. Il y a des arbitrages simples, par exemple remplacer une politique existante par une politique publique imaginée qui favoriserait davantage les conditions sociales du bonheur et qui coûterait moins en termes financier et en termes de consommation de ressources naturelles. Et il y a des arbitrages difficiles où il convient de choisir entre une politique imaginée qui devrait favoriser davantage les conditions sociales du bonheur et une politique existante moins coûteuse soit en termes financiers, soit en termes de consommation de ressources naturelles, soit les deux.

À noter qu'il est possible de faire évoluer une politique imaginée afin d'obtenir une meilleure optimisation.

À noter aussi qu'une analyse par le bonheur peut montrer que certaines politiques existantes sont inutiles ou quasiment inutiles, ce qui permet de réduire les coûts quels qu'ils soient, ou bien révéler qu'il convient de créer une politique publique là où il n'en y avait pas, ce qui est générateur de coûts.

## Un sens à la vie de l'humanité

La notion de sens à la vie est généralement associée à la vie d'une personne. Elle pourrait aussi être associée à la vie de l'humanité.

Dans cette perspective, il pourrait être possible de donner un ou plusieurs sens à la vie de l'humanité. Dans une perspective utilitariste négative, le premier sens serait de construire un monde où chaque être humain peut vivre dignement et les méthodes présentées dans ce chapitre offrent une mesure de cette dignité à travers la mesure du bonheur et des autres buts ultimes qui pourraient être choisis.

Un autre sens à la vie de l'humanité pourrait être dans la relation avec le reste de la nature. Au moment où j'écris, le rapport essentiel est un rapport de soumission quasi totale de la nature aux besoins humains.

Un troisième sens à la vie de l'humanité pourrait être dans la découverte de la Terre, de ses habitants et de l'univers. Ce troisième sens est en fait porté par la recherche scientifique et c'est un but qui pourrait associer croyants et non-croyants. Pour les premiers, il s'agirait de découvrir et comprendre l'œuvre de leur dieu ou de leurs dieux. Pour les seconds, simplement découvrir et comprendre.

## Merci !

Je vous remercie d'avoir lu jusqu'au bout ce dernier chapitre, qui est peut-être un peu âpre, mais qui est, dans ma perspective, le plus important de tous. Dans ce dernier chapitre, je voulais montrer à quel point notre bonheur individuel dépend principalement des conditions collectives dans lesquelles nous vivons et qu'il est possible d'utiliser la recherche sur le bonheur dans les politiques publiques de manière non partisane, non idéologique, afin d'améliorer les conditions collectives dans lesquelles nous vivons afin de construire un monde où il y a beaucoup moins de personnes malheureuses et ce pour très longtemps.

## Quizz

1. Donnez un exemple qui témoigne de l'importance des déterminants collectifs du bonheur par rapport aux déterminants individuels
2. Quel cadre éthique pour les politiques du bonheur ?
3. Qu'est-ce que l'utilitarisme négatif ?
4. Quelles sont les trois étapes pour améliorer le bonheur des habitants d'un territoire ?
5. Qu'est-ce qu'un but ultime ? Comment trouver un but ultime ?

6. Quel type d'indicateur de politique publique peut être construit à partir des buts ultimes ?
7. Quel(s) but(s) ultime(s) souhaiteriez-vous mettre au cœur des politiques publiques ?
8. Les buts ultimes ne sont pas forcément concordants. Que faire dans ce cas ?
9. Quelles sont les trois étapes de la méthode comptable d'optimisation de la relation entre dépenses publiques, consommation de ressources naturelles et conditions sociales du bonheur humain ?
10. Quel sens souhaiteriez-vous donner à la vie de l'humanité ?

## Réponse

1. Certaines personnes naissent dans des pays où le degré de bonheur moyen est de 4 sur une échelle de 0 à 10, alors que d'autres naissent dans des pays où ce degré est de 8.
2. Le cadre éthique pour mettre en place des politiques du bonheur peut être le suivant : 1) Le bonheur est une affaire privée et personnelle ; 2) chacun a le droit d'être malheureux et que ce malheur soit respecté ; 3) le but des politiques du bonheur n'est pas de nous rendre heureux ou plus heureux, mais de construire un environnement plus favorable afin que nous puissions construire des vies heureuses ou plus heureuses ; et 4) les politiques du bonheur ne peuvent être développées contre la volonté des personnes pour lesquelles elles sont élaborées.
3. C'est considérer que réduire la souffrance humaine est plus important que de favoriser le bonheur des personnes déjà heureuses
4. Les trois étapes sont : 1) mesurer le bonheur au niveau de la population de manière régulière, par exemple une fois par an ; 2) analyser à chaque fois les données pour évaluer les décisions politiques passées et orienter les décisions politiques futures et 3) recommencer le processus afin qu'il constitue une boucle continue d'adaptation et d'amélioration
5. Les buts ultimes sont des buts qui ont de la valeur pour eux-mêmes, pas parce qu'ils permettent d'atteindre un autre objectif, ce sont des buts qui sont essentiels, centraux, des buts qui sont en petit nombre sinon ils perdraient en importance. Pour trouver ces buts ultimes, il convient de se poser une question toute simple : qu'est-ce qui est réellement important pour moi pour ma vie ?
6. Un indicateur central pour les politiques publiques, c'est-à-dire un indicateur qui est le plus important de tous les indicateurs, car construit pour mesurer le niveau de réalisation des buts ultimes
7. Réponse personnelle
8. Optimiser la relation entre les buts ultimes. Par exemple, dans le monde de rareté où nous vivons, toutes les consommations de ressources naturelles n'ont pas la même efficacité vis-à-vis du bonheur. Il est donc préférable de privilégier les consommations de ressources naturelles qui ont l'impact le plus grand sur le bonheur, en particulier celui des moins heureux
9. La première étape de la méthode comptable d'optimisation de la relation entre dépenses publiques, consommation de ressources naturelles et conditions sociales du bonheur humain est d'élaborer une ou des politiques publiques qui favorisent

les conditions sociales du bonheur. La deuxième étape est de calculer le coût financier et le coût en termes de consommation de ressources naturelles des politiques publiques existantes et des politiques publiques imaginées afin de favoriser les conditions sociales du bonheur. La troisième étape est de comparer les coûts des différentes politiques en termes financier et en termes de consommation de ressources naturelles, celles existantes et celles imaginées.

10. Réponse personnelle

## CONCLUSION : ÉCRIVEZ VOTRE PROPRE LIVRE DU BONHEUR

Écrire un livre ne permet pas seulement d'apporter de l'information à ceux qui lisent le livre, écrire un livre permet à celui qui l'écrit de s'améliorer lui-même dans la connaissance du sujet qu'il partage.

C'est pourquoi il existe un exercice très intéressant pour toute personne qui lira ce livre quel que soit son niveau de compétence sur le bonheur, c'est d'écrire pour elle-même son propre livre du bonheur en utilisant à la fois le contenu de ce livre – voire le contenu d'autres livres et articles scientifiques en lien avec le bonheur – et les expériences et les réflexions de sa propre vie.

Un tel livre n'aura peut-être pas le caractère général et scientifique du livre que vous êtes en train de lire, mais il permettra à ceux qui feront cet exercice d'aller plus loin encore dans la compréhension et la construction de leur propre bonheur.

Je vous remercie d'avoir lu le livre du bonheur. J'espère que sa lecture vous aura été très utile et qu'elle vous permettra d'améliorer votre vie afin d'être un petit peu plus heureux.

## BONUS : AUTO-COACHING « 30 JOURS POUR ETRE PLUS HEUREUX (OU MOINS MALHEUREUX) »

Bonjour,

Je m'appelle Renaud Gaucher, j'ai fait un doctorat sur la science du bonheur avec pour mentor un des plus grands chercheurs au monde sur le sujet et je vous propose de vous approprier les fondamentaux de la science du bonheur et de les mettre en pratique dans votre vie afin d'être un peu plus heureux, ou un peu moins malheureux, selon les situations que vous vivez. Cela vous prendra moins de 5 minutes par jour (des fois un peu plus) pendant 30 jours, consécutifs ou non. Chaque jour, vous aurez un petit texte à lire et un petit exercice à faire. Je vous conseille d'avoir un petit carnet pour faire les exercices. Certains exercices nécessitent de rédiger une réponse et il peut être opportun aussi d'écrire vos autres réponses afin d'en garder trace. Le premier jour porte sur le fait d'avoir une bonne définition du bonheur.

C'est parti !

### Jour 1 : Avoir une bonne définition du bonheur

Comment améliorer quelque chose qui n'est pas bien défini ? C'est compliqué, car cela veut dire agir un peu au hasard. Imaginez un ordinateur. L'ordinateur a une panne. Allez-vous changer les composants un à un au hasard jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de panne ? Si le problème ne vient pas de l'ordinateur, mais d'un des logiciels qui est installé, alors vous aurez changé toutes les pièces sans avoir résolu le problème. C'est pareil pour le bonheur. Si nous n'avons pas une bonne définition du bonheur, c'est plus compliqué ensuite de faire les meilleurs changements dans sa vie pour être plus heureux.

Je vais donner ici ce qui est pour moi la meilleure définition du bonheur et je vais ensuite expliquer pourquoi cette définition est, selon moi, la meilleure. La meilleure définition du bonheur est : *aimer la vie que l'on mène*. Dit autrement, plus nous aimons la vie que nous menons, plus nous sommes heureux. Plus nous détestons la vie que nous menons, plus nous sommes... malheureux.

Voici 4 arguments pour justifier ce choix :

1. Aimer la vie que l'on mène est une définition qui représente bien ce que peut être le bonheur, c'est-à-dire un état psychique positif, global et durable.
2. Aimer la vie que l'on mène est une définition qui respecte la liberté de chacun en n'imposant pas une idée de ce que doit être une vie heureuse. Avec la définition du

bonheur aimer la vie que l'on mène, deux personnes peuvent avoir le même haut degré de bonheur pour des raisons totalement différentes. Elles peuvent avoir fait des choix différents, vivre des vies différentes et avoir toutes deux le même haut degré de bonheur. Aimer la vie que l'on mène est une définition du bonheur qui s'adapte à notre individualité, à ce qui fait que nous sommes nous-même.

3. Aimer la vie que l'on mène est une définition stable du bonheur. Avec cette définition, notre degré de bonheur ne change pas avec chaque modification temporaire de notre état émotionnel.
4. Aimer la vie que l'on mène est une définition du bonheur que chacun de nous peut s'approprier facilement afin de l'utiliser dans sa vie. C'est une définition courte, avec des mots simples.

Il existe beaucoup d'autres définitions du bonheur, certaines valables, d'autres non. Pour comprendre à quel point une définition du bonheur peut être valable ou non, on peut se poser deux questions. L'idée est ici de vous donner deux astuces pour repérer une bonne partie des mauvaises définitions. D'abord, est-ce qu'il y a une confusion dans cette définition entre l'état de bonheur et un possible déterminant ? Beaucoup de définitions existantes confondent l'état de bonheur (comment je me sens) avec ses possibles déterminants (pourquoi je me sens ainsi). Ensuite, est-ce que la définition que l'on me propose du bonheur décide pour moi de la vie que je dois mener ? Certaines définitions existantes expliquent quelle vie doit être menée pour être heureux, allant ainsi à l'encontre de l'individualité de chacun.

Ici, nous allons utiliser la définition « aimer la vie que l'on mène » comme fondement d'apprentissage de la science du bonheur, mais cet apprentissage est parfaitement adapté aux grandes définitions hédoniques du bonheur, c'est-à-dire centrées sur le plaisir de vivre, qui forment l'essentiel des définitions valables du bonheur.

**Exercice :** quelle est la définition proposée pour définir le bonheur ? Quelles sont les deux astuces pour repérer un grand nombre de mauvaises définitions du bonheur ?

## Jour 2 : Les deux sources essentielles du bonheur

J'ai appris la définition du bonheur que j'ai mise en valeur, aimer la vie que l'on mène, avec le Professeur Ruut Veenhoven. Dans cette définition, le bonheur est une évaluation cognitive : nous nous demandons à quel point nous aimons la vie que nous menons. Selon le Professeur Ruut Veenhoven, pour réaliser cette évaluation, nous utilisons principalement deux grandes sources d'information : nos affects et nos pensées. Plus précisément, nous utilisons le niveau hédonique de nos affects et notre contentement.

Le *niveau hédonique des affects* est le degré selon lequel les affects dont nous faisons l'expérience sont plaisants. Le terme affect est un terme générique qui englobe les émotions et les humeurs. Les émotions sont courtes et ont une origine claire, alors que les humeurs durent et ont une origine floue. Les affects peuvent être agréables ou désagréables. Quand les affects sont agréables, on parle d'affects positifs et quand ils sont désagréables, on parle d'affects négatifs. On peut être de bonne humeur, affect positif, ou de mauvaise humeur, affect négatif. La joie est une émotion positive, tandis que l'anxiété est une émotion négative. Pour être plus heureux, ou moins malheureux, il convient de vivre plus d'affects positifs et/ou moins d'affects négatifs. La capacité à prendre de la distance avec ses affects négatifs influence aussi positivement notre bonheur.

Le *contentement* est la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir. Pour être plus heureux, il convient soit de se construire une vie plus proche de la vie que l'on aimerait avoir, soit de réduire ses attentes. Généralement, nous utilisons les deux stratégies.

**Exercice :** quelles sont les deux sources essentielles du bonheur selon le Professeur Ruut Veenhoven ? Comment les utiliser pour être plus heureux ? Citez un exemple d'émotion positive et un exemple d'émotion négative.

### Jour 3 : Donner du sens à sa vie

Avant de plonger dans le détail des deux sources essentielles du bonheur, je vous propose de prendre un peu de hauteur en s'intéressant à ce qui crée du lien dans nos vies : le sens à la vie.

Donner du sens à sa vie donne de la structure à nos prises de décision. La vie est marquée par des changements incessants et une vie qui a du sens est une vie dans laquelle s'est imposée une conception stable qui demeure dans ces changements incessants. L'essence du sens à la vie est donc dans le fait de lier des réalités différentes.

Le sens à la vie peut être tiré de différentes sources : relation amoureuse, famille, religion, travail, projets personnels. Aimer une personne, avoir une famille, être croyant, construire une carrière, réaliser une œuvre, chercher à se dépasser sont quelques-uns des buts que l'on peut se donner pour donner du sens à sa vie, que ce soit pour un moment donné ou pour le restant de sa vie.

Il est préférable de donner plus d'un sens à sa vie, car cela réduit le risque de la perte de sens dans certaines situations. Par exemple, si le seul sens que l'on a donné à sa vie est sa vie de couple, alors on perd tout sens à la vie en cas de séparation. Idem si notre vie est centrée sur notre travail. Donner différents sens à sa vie, avoir différents buts protège contre la perte de sens.



Le sens à la vie peut être un moyen de se protéger de la souffrance. Quand nous souffrons, cela accroît notre besoin de sens et nous pouvons réduire la souffrance que nous vivons en lui donnant du sens. Donner du sens à sa vie apporte alors une forme de contrôle sur la souffrance.

Sens à la vie et bonheur ne sont pas systématiquement liés. Par exemple, le fait d'avoir des enfants peut à la fois diminuer le degré de bonheur des parents et augmenter leur sentiment d'avoir donné du sens à leur vie. On peut aussi avoir trouvé un objectif très fort à donner à sa vie et mettre beaucoup trop d'énergie afin de réaliser cet objectif, ce qui réduit notre bonheur. Cependant, donner du sens à sa vie favorise généralement le fait d'être un peu plus heureux.

**Exercice :** quel(s) sens donnez-vous ou souhaitez-vous donner à votre vie ?

## Jour 4 : Réduire la distance entre la vie que l'on a et celle qu'on aimerait avoir

Réduire la différence entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir renvoie à la seconde source de bonheur selon le Professeur Ruut Veenhoven, le contentement.

Il existe deux manières de réduire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir. La première est de se construire une vie proche de notre vie idéale. La seconde est de réduire nos attentes. Nous utilisons généralement les deux stratégies, mais l'importance de chacune varie d'une personne à une autre selon sa personnalité et l'environnement dans lequel elle vit.

Se construire une vie proche de notre idéal nécessite trois moyens : avoir une vision juste de ce qui est bon pour soi, être intelligent dans la construction et être persévérant.

Il est compliqué d'avoir une vision juste de notre vie idéale. Nous pouvons nous battre pour nous construire une vie dont nous pensons qu'elle sera idéale, obtenir cette vie et être déçus. Pour réduire la probabilité de vivre ce problème, nous pouvons prendre en considération nos expériences passées pour mieux comprendre ce qui est bon pour nous, c'est-à-dire utiliser ce que nous avons vécu pour affiner notre perception de notre vie idéale. Nous pouvons aussi essayer de visualiser en détail ce que serait réellement notre vie si nous arrivions à construire la vie qui nous semble idéale, à quoi ressembleraient notamment les journées dans leurs détails et dans leurs longueurs. C'est un exercice très intéressant en termes de bonheur de se demander à quoi pourrait ressembler notre journée idéale, notre année idéale, notre décennie idéale, notre vie idéale. Nous pouvons enfin réévaluer ce que serait notre vie idéale à l'aune des émotions que nous vivons lorsque nous obtenons certains éléments qui nous rapprochent ou nous éloignent de cette vie idéale. Ce qui nous semble être notre vie idéale

aujourd'hui peut ne plus l'être demain et ce qui ne nous semble pas être notre vie idéale aujourd'hui peut le devenir demain.

Dans la construction d'une vie meilleure, il y a des forces qui favorisent notre capacité à obtenir des résultats malgré les obstacles. La force la plus connue est sans doute l'intelligence, c'est-à-dire la capacité à bien réfléchir pour trouver le meilleur chemin. Plus un chemin est compliqué à trouver, plus l'intelligence est importante. Mais ce n'est pas la seule force nécessaire. Une autre force essentielle est la persévérance. La persévérance est la capacité à continuer à construire malgré les obstacles. Construire peut prendre du temps et peut nécessiter de faire des sacrifices certains dans le présent pour des bénéfices incertains dans le futur.

La réduction de nos attentes est une adaptation au fait qu'il peut être compliqué de réussir tout ce que l'on souhaite réussir. C'est une adaptation au fait que notre énergie est limitée et le monde autour rempli de contraintes que nous ne pourrions pas toutes surmonter.

**Exercice :** je vous propose de répondre à 4 questions.

1. À quoi ressemblerait précisément votre meilleure journée ? Je ne parle pas d'une journée extraordinaire dans laquelle vous vivriez un événement exceptionnel comme un mariage, la naissance d'un enfant ou l'atteinte d'un objectif de vie majeur, mais d'une journée ordinaire qui pourrait se répéter de nombreuses fois tout en vous satisfaisant pleinement.
2. À quoi ressemblerait précisément votre meilleure vie ?
3. Quelles sont les forces que vous avez pour obtenir votre meilleure journée et votre meilleure vie ?
4. Quelles sont les forces que vous n'avez pas et comment faire évoluer vos objectifs pour en tenir compte ?

## Jour 5 : Vivre davantage d'émotions positives en programmant des événements qui les favorisent

Nous allons entrer maintenant dans un cycle où nous allons voir à la fois comment vivre davantage d'émotions positives et comment mieux gérer ses émotions négatives. Nous allons alterner les jours où nous allons travailler sur les émotions positives et les jours où nous allons travailler sur les émotions négatives.

Même si les émotions négatives sont plus puissantes que les émotions positives, il est intéressant de ne pas seulement chercher à réduire l'intensité et la fréquence des émotions

négligentes que l'on vit, mais aussi d'augmenter la fréquence et l'intensité des émotions positives.

Les émotions positives sont bonnes en elles-mêmes pour le plaisir qu'elles apportent et pour améliorer la qualité de notre fonctionnement psychique et physique. Elles sont bonnes aussi pour générer un effet tampon contre les émotions négatives et leurs conséquences. À noter qu'il est plus intéressant d'augmenter la fréquence des émotions positives que leur intensité.

Il existe de nombreux moyens de vivre davantage d'émotions positives. Nous allons en voir 4 durant cet auto-coaching. Voici le premier moyen.

Un premier moyen pour vivre davantage d'émotions positives est de vivre davantage d'événements qui procurent des émotions positives. Il existe une grande diversité d'événements de vie qui génèrent beaucoup plus d'émotions positives que d'émotions négatives. Certains ont une dimension accidentelle, comme le fait de tomber amoureux, mais beaucoup sont en partie ou totalement programmables, par exemple voir ses amis ou pratiquer un loisir. Il est donc possible de programmer davantage d'événements qui font vivre plus d'émotions positives et de renforcer ainsi son degré de bonheur. En outre, je le redis, la fréquence de ces événements est plus importante que leur intensité émotionnelle.

**Exercice :** programmer deux événements qui habituellement vous procurent des émotions positives dans le mois qui vient et y participer le moment venu.

## Jour 6 : Gestion des émotions négatives – savoir éviter les situations qui font souffrir

Avant de parler de la régulation des émotions négatives, je souhaiterais écrire deux avertissements. D'abord, il est facile de parler d'émotions négatives quand on ne les vit pas, en particulier quand ces émotions négatives sont puissantes. Le propre des émotions négatives puissantes est en effet de nous faire beaucoup souffrir et de nous faire perdre le contrôle de nous-même. Ensuite, personne n'est réellement compétent pour apprendre à une autre personne comment réguler ses émotions négatives, car personne ne peut être réellement à la place de l'autre.

Ces deux avertissements étant posés, il est quand même intéressant de connaître les stratégies les plus efficaces pour essayer de réguler ses émotions négatives et ce avec l'idée d'essayer de devenir un peu meilleur dans la régulation de ses émotions négatives.

Les émotions sont un élément essentiel des affects et, contrairement aux humeurs, sont la conséquence de stimuli clairs, c'est-à-dire de situations claires.

La première stratégie pour réduire les émotions négatives que l'on vit est d'éviter les situations qui génèrent ces émotions. Ce n'est pas toujours possible, ni toujours souhaitable, car un évitement passager peut avoir des conséquences négatives ou empêcher des changements qui peuvent se révéler positifs. Cependant, il est intéressant de repérer les situations qui favorisent le fait de vivre des émotions négatives et de s'interroger sur ces situations. Nous pouvons en effet engendrer des situations qui reviennent et qui nous apportent des émotions négatives sans rien de bon en retour. Il peut alors être intéressant de comprendre pourquoi nous engendrons ces situations qui nous sont clairement néfastes et comment éviter de les engendrer.

Dans les cas où il n'est ni souhaitable ni faisable d'éviter les situations qui nous font vivre des émotions négatives, il existe d'autres stratégies efficaces que nous verrons dans les jours qui viennent.

**Exercice :** pensez à votre passé et analysez s'il y a des situations similaires, redondantes qui ont généré des émotions négatives et dans lesquelles vous vous êtes embarqués vous-même. Que pourriez-vous faire pour éviter de vous remettre dans ces situations ?

## Jour 7 : Vivre davantage d'émotions positives en faisant le bien

Un deuxième moyen de vivre davantage d'émotions positives est de faire le bien. Aider les autres génère des émotions positives. En outre, aider les autres favorise le fait d'avoir des relations positives avec ces personnes, ce qui génère d'autres émotions positives. Il convient cependant de faire attention à ce qu'il y ait dans la durée une certaine réciprocité, c'est-à-dire faire attention à ne pas construire une relation où c'est systématiquement ou quasiment systématiquement la même personne qui fait le bien.

**Exercice :** faites quelque chose de bien pour quelqu'un maintenant (ou dans les 24 heures qui viennent).

## Jour 8 : Gestion des émotions négatives - le recentrage sur la planification

Le recentrage sur la planification est le fait de réfléchir sur la manière de résoudre une situation qui génère des émotions négatives et de mettre en application ce qui a été réfléchi. La réflexion puis l'action permettent de réduire l'intensité et la fréquence des émotions négatives vécues à la fois par le fait que notre attention est centrée sur la création et la mise

en place du plan et par les conséquences positives que la mise en place du plan peut avoir. À noter que rechercher un soutien émotionnel fait partie des solutions qui peuvent être planifiées : on planifie de contacter une ou des personnes pour parler du problème, on les appelle et on bénéficie de l'écoute de ces personnes. Quand nous avons du pouvoir sur la situation, alors la planification peut porter sur la manière de faire évoluer la situation. Quand nous n'avons pas de pouvoir sur la situation, alors la planification ne peut porter que sur la manière dont nous pouvons nous aider à réduire les émotions négatives vécues.

**Exercice :**

Option 1 : vous vivez actuellement un problème qui génère pour vous des émotions négatives. Mettez en place un plan pour résoudre ce problème et appliquez-le.

Option 2 : si vous ne vivez pas actuellement de problème générant des émotions négatives ou si ce problème ne peut faire l'objet d'un recentrage sur la planification, alors trouvez un exemple dans le passé où vous avez utilisé cette technique ou où vous auriez pu utiliser cette technique. Dans les deux cas, décrivez, de préférence par écrit, la situation et le recentrage sur la planification.

## **Jour 9 : Vivre davantage d'émotions positives en exprimant sa gratitude**

Un troisième moyen de vivre davantage d'émotions positives est d'exprimer sa gratitude. La gratitude est liée au fait de faire du bien, sauf que là nous sommes dans la position de la personne pour laquelle une autre personne a fait quelque chose de bien. Exprimer sa gratitude dans une telle situation permet de générer des émotions positives chez soi, chez l'autre et d'améliorer la qualité de la relation avec l'autre.

**Exercice :**

Option 1 : allez voir ou téléphonez à une personne qui a fait quelque chose de bien pour vous et exprimez-lui votre gratitude.

Option 2 : écrivez une lettre de gratitude à une personne et envoyez-lui (ou pas, si vous ne souhaitez pas l'envoyer).

## **Jour 10 : Gestion des émotions négatives – la mise en perspective**

La mise en perspective est le fait de minimiser l'expérience négative ou de mettre en valeur sa relativité par rapport à d'autres expériences, des expériences que l'on a vécues dans le passé ou des expériences que d'autres personnes ont vécues ou vivent. Plus nous avons vécu d'expériences négatives dans la vie, plus nous avons vécu d'événements de vie qui nous permettent de minimiser l'expérience négative que nous sommes en train de vivre. Dit autrement, les souffrances vécues dans le passé peuvent être utiles pour réduire l'impact des souffrances vécues dans le présent et le futur. Quand on a vécu peu de tels événements, il est possible d'utiliser les vies d'autres personnes, des personnes avec lesquelles nous avons des relations (famille, amis) ou des personnes avec lesquelles nous n'avons pas de relation.

### **Exercice :**

Option 1 : vous vivez un problème qui génère pour vous des émotions négatives. Utilisez la mise en perspective. Attention : cela ne peut pas être sur un problème extrêmement grave.

Option 2 : si vous ne vivez pas actuellement de problème générant des émotions négatives ou si ce problème ne peut faire l'objet d'une mise en perspective en raison de sa gravité, alors trouvez un exemple dans le passé où vous avez utilisé cette technique ou où vous auriez pu utiliser cette technique.

## **Jour 11 : Vivre davantage d'émotions positives en étant sociable**

Un quatrième moyen pour vivre davantage d'émotions positives est d'être sociable. Certaines personnes peuvent avoir plus de facilité dans les relations humaines. Cependant, la sociabilité peut aussi s'apprendre. Il y a plusieurs principes intéressants à connaître... et à appliquer, en particulier le premier.

Le premier principe est de ne pas attendre que l'autre fasse le premier pas. Imaginez un lieu où toutes les personnes attendraient qu'une autre personne vienne parler avec elle, personne ne parlerait avec personne.

Le deuxième principe est de parler de la pluie et du beau temps. Cela peut sembler sans intérêt, mais ce qui est important est au-delà du langage, cela crée du lien.

Le troisième principe est de ne pas se contenter de parler de la pluie et du beau temps, de parler aussi de choses personnelles, car parler de choses personnelles permet de développer un lien intime avec l'autre. Il y a des personnes extraverties qui sont très entourées, parlent beaucoup et se sentent seules tout simplement parce que les conversations ne deviennent jamais personnelles ou trop rarement.

**Exercice :** inviter un ou des amis (ou une ou des connaissances) à aller boire un verre ou aller faire une promenade dans un parc.

## Jour 12 : Gestion des émotions négatives – la réévaluation positive

La réévaluation positive est le fait de donner à une expérience négative un sens positif en termes de développement personnel. Par exemple, on peut lister les bénéfices d'une expérience négative afin de voir non pas seulement ce que l'on a perdu et qui nous fait souffrir, mais aussi ce que l'on a gagné. Attention : cette méthode peut devenir caricaturale lorsqu'elle est utilisée de manière systématique ou sur des événements négatifs forts. Il convient aussi de garder en tête qu'il n'y a pas besoin de vivre une expérience négative pour connaître un développement personnel. Les émotions positives favorisent le développement personnel, c'est une de leurs fonctions majeures.

**Exercice :** pensez à un événement qui a engendré des émotions négatives et regardez aussi ce qu'il vous a apporté en termes de développement personnel

## Jour 13 : Gestion des émotions négatives – l'acceptation

L'acceptation est le fait d'accepter que les événements qui ont généré les émotions négatives se sont passés tels qu'ils se sont passés. C'est se dire à soi-même « c'est comme ça », « c'est la vie ». Cette stratégie est à la fois la plus efficace et la plus difficile. Elle peut arriver à la suite ou en parallèle d'autres stratégies.

Avoir une pratique de méditation régulière peut augmenter notre capacité d'acceptation. Ainsi, lorsqu'un événement marqué par des émotions négatives apparaît, nous pouvons avoir une probabilité plus grande de pouvoir accepter ce qui est en train de se passer.

**Exercice :**

Option 1 : vous avez une pratique de méditation, utilisez cette pratique pour repenser à un événement qui a généré des émotions négatives moyennes à fortes sur vous selon votre expérience en méditation.

Option 2 : si vous n'avez pas de pratique de méditation, pensez à un événement qui a généré des émotions négatives faibles et répétez « c'est la vie ». Si vous ressentez des émotions négatives, laissez-vous prendre au moins partiellement par elles et répétez « c'est la vie ».

## Jour 14 : Utiliser son expérience passée pour améliorer son bonheur futur

Plus on est âgé, plus on a accumulé d'expérience. Cependant, des personnes plus jeunes peuvent avoir plus d'expérience que des personnes plus âgées, car elles ont vécu davantage de situations différentes ou peuvent avoir davantage utilisé les expériences qu'elles ont vécu pour mieux se connaître.

Il existe différentes manières d'utiliser son expérience de vie pour approfondir sa connaissance de soi et favoriser son bonheur.

Une première manière consiste à apprendre des décisions que nous avons déjà prises et de leur influence sur notre propre bonheur. Cela peut nous aider à mieux orienter notre vie présente et notre vie future en comprenant ce qui nous va, ce qui ne nous va pas, les erreurs de jugement que nous avons pu faire, les bons jugements que nous avons pu avoir.

Une deuxième manière consiste à utiliser les idées et les émotions qui nous traversent chaque jour et sur lesquelles nous ne prenons pas le temps de nous arrêter. Ces idées et ces émotions sont une source d'information considérable sur nous-mêmes. Bien évidemment, si nous voulions nous arrêter sur chacune d'elles, nous n'aurions pas le temps, mais nous pouvons nous arrêter sur certaines, notamment celles qui sont les plus surprenantes et celles qui sont désagréables. Les idées et émotions surprenantes nous ouvrent sur une compréhension de nous-même que nous n'avons pas, puisque nous trouvons ces idées et émotions venant de nous-même surprenantes. Les idées et émotions désagréables nous ouvrent sur des éléments de nous-même que souvent nous ne voulons pas connaître. Généralement, quand on parle de connaissance de soi, on s'arrête à ce qui n'est pas désagréable. Or la connaissance la plus profonde que l'on peut avoir de nous-même s'appuie en fait sur le découverte de ce qui est désagréable pour nous et que nous ne souhaitons pas savoir de nous-même.

**Exercice :** regardez votre passé et tirez-en 3 leçons en matière de bonheur

## Jour 15 : Savoir comment changer ses habitudes

Les habitudes sont des comportements récurrents, activés par des contextes spécifiques, nécessitant un faible niveau de conscience, qui s'acquièrent par répétition et qui nécessitent peu d'énergie, car ils ne nécessitent plus d'être réfléchis et décidés.



Changer une habitude est compliqué. Modifier nos croyances - ce que vous êtes en train de faire en réalisant cet auto-coaching - n'est pas toujours suffisant pour changer une habitude. Il peut être nécessaire aussi de mettre en place une stratégie.

Il existe deux grands types de stratégie : les stratégies cognitives et les stratégies de changement de notre environnement.

La plus connue des stratégies cognitives est sans doute la stratégie du rappel et de la récompense. Le rappel est le fait de se rappeler régulièrement ou de se faire rappeler régulièrement qu'il convient d'initier tel ou tel comportement. La récompense est le fait de s'accorder quelque chose de plaisant parce que l'on a eu le comportement souhaité.

Les stratégies cognitives peuvent avoir une influence à court terme, mais cette influence peut décroître fortement à long terme. Dit autrement, les stratégies cognitives manquent souvent d'efficacité.

Quand notre environnement change, les signaux qui activent nos habitudes changent aussi, ce qui peut nous forcer à changer nos habitudes ou à en créer de nouvelles. C'est pourquoi les changements d'habitude sont plus effectifs lors des changements de vie, tels que le fait d'avoir un nouveau logement, un nouveau travail ou un enfant, et c'est pourquoi aussi les stratégies de changement de notre environnement sont généralement les stratégies les plus efficaces pour changer nos comportements.

Il n'est pas nécessaire d'attendre des changements de vie importants, voulus ou non, pour utiliser le fait que les changements dans nos environnements de vie favorisent le fait de pouvoir changer nos habitudes. Il est possible de modifier en conscience des éléments plus ou moins importants de notre environnement pour changer certaines de nos habitudes. Par exemple, il est plus facile de manger de manière saine si la nourriture que l'on achète est essentiellement de la nourriture saine. De même, il est plus facile de ne plus perdre son temps devant sa télévision si on n'a plus de téléviseur chez soi.

**Exercice :** pensez aux habitudes que vous souhaiteriez changer. Choisissez-en une qui peut être changée par un changement de votre environnement. Faites ce changement dans votre environnement.

## Jour 16 : Prendre conscience du processus d'adaptation hédonique

L'adaptation hédonique est un processus par lequel nous nous habituons aux stimuli qui ont des conséquences émotionnelles agréables ou désagréables.

Imaginez que l'on vous annonce une excellente nouvelle pour vous-même. Vous allez vivre un pic émotionnel positif, agréable. Cependant, plus ou moins rapidement, les émotions positives générées par l'annonce, décroissent jusqu'à disparaître. Ce phénomène de diminution et de

disparition des émotions positives générées par un stimulus est appelé adaptation hédonique. L'adaptation hédonique a deux fonctions : protéger en réduisant les conséquences des stimuli et faciliter la perception de la nouveauté.

Ce qui est vrai pour les émotions agréables est vrai aussi pour les émotions désagréables. Si on nous annonce une très mauvaise nouvelle, alors nous allons vivre un pic émotionnel négatif. Cependant, plus ou moins rapidement, les émotions négatives générées décroissent jusqu'à disparaître ou quasiment disparaître. Lorsque l'on vit certains événements de vie négatifs, l'adaptation hédonique fait généralement du temps qui passe notre allié en nous permettant de mieux nous sentir dans un futur plus ou moins proche. C'est une idée à avoir en tête quand on vit un événement négatif : le temps est généralement notre allié en raison du processus d'adaptation hédonique.

**Exercice :** écrivez quelques lignes sur un événement positif dans lequel le processus d'adaptation hédonique a eu lieu. Écrivez ensuite quelques lignes sur un événement négatif dans lequel le processus d'adaptation hédonique a eu lieu. Vous pouvez aussi le faire dans votre tête, mais l'impact est plus fort quand on le fait à l'écrit.

## Jour 17 : Développer sa résilience

Dans les années 1960, des psychologues et des psychiatres se sont intéressés dans la durée à des enfants dont ils pensaient qu'ils risquaient de développer des troubles mentaux du fait de leur héritage génétique, de difficultés périnatales ou de leur environnement de vie. Ils furent frappés par le fait que des enfants qu'ils croyaient hautement à risque se développaient finalement tout à fait bien. Les mots utilisés pour décrire ces enfants furent « invulnérables », « résistants au stress », « résilients ». C'est ce dernier mot qui s'imposa.

La résilience peut être définie comme un ensemble d'adaptations positives dans un contexte d'adversité et de risques significatifs. Pour que l'on puisse parler de résilience, il faut donc deux éléments : des circonstances qui sont potentiellement une menace et une personne qui s'en sort bien ou même mieux que bien par rapport à ce que l'on aurait pu attendre.

Qu'est-ce qui fait qu'un enfant, ou plus généralement une personne, est résilient ? On peut distinguer trois catégories de ressources qui protègent dans l'adversité : les caractéristiques propres à l'enfant ou à la personne, les caractéristiques de l'entourage familial et plus généralement de l'entourage affectif et les caractéristiques de la société.

Au niveau individuel, les ressources sont notamment la flexibilité des stratégies de faire face<sup>1</sup>, l'humour, la compétence dans la résolution de problème, les capacités d'apprentissage, les

---

<sup>1</sup> Les stratégies de faire face sont les stratégies cognitives et comportementales que nous utilisons pour affronter les difficultés de la vie.

compétences sociales, la capacité à trouver un soutien dans l'entourage familial ou extra-familial.

Au niveau familial, les ressources sont notamment des relations familiales chaleureuses, un soutien familial solide, une bonne communication parent-enfant, des relations positives avec la fratrie.

Au niveau social enfin, les ressources sont notamment des soutiens extra-familiaux, venant par exemple des amis ou des voisins et des politiques qui permettent un accès universel aux ressources qui facilitent une adaptation positive (logement, alimentation, santé, éducation). Pour les enfants plus particulièrement, d'autres ressources au niveau social sont un soutien venant d'enseignants, une éducation de qualité, des modèles adultes.

**Exercice :** quelles sont les ressources individuelles, familiales et sociales sur lesquelles vous pouvez vous appuyer en cas de problème ? N'hésitez pas à vous aider des listes de ressources que j'ai données dans la présentation de la notion de résilience.

## Jour 18 : Le bénéfice de partager ses expériences émotionnelles négatives

Partager ses expériences émotionnelles négatives est une caractéristique humaine très répandue. En même temps, certaines expériences émotionnelles négatives sont tues.

Le simple fait de poser ses expériences émotionnelles négatives sur le papier, sans qu'une autre personne soit au courant, procure déjà en soi un bénéfice. Pennebaker<sup>1</sup> a ainsi mené une étude où des étudiants étaient conviés à participer à une expérience en laboratoire sur l'écriture et la psychologie. Ils devaient écrire durant quinze minutes par jour sur quatre jours consécutifs avec la garantie que leurs écrits seraient anonymes et qu'ils n'en recevraient aucun feedback. Durant ces quinze minutes quotidiennes, leur écriture ne devait pas être stoppée, ils ne devaient faire attention ni à la grammaire, ni à l'orthographe, ni à l'organisation de leur texte. Les étudiants avaient été répartis au hasard en deux groupes. Le premier groupe était le groupe expérimental : les étudiants de ce groupe devaient écrire sur une ou plusieurs expériences traumatiques de leur vie. Le second groupe était le groupe contrôle : les étudiants de ce groupe devaient écrire sur un sujet sans caractéristique émotionnelle, il leur était par exemple proposé de décrire le laboratoire où ils se trouvaient.

Les participants du groupe expérimental ont été satisfaits de l'expérience, lui trouvant de la valeur et du sens, 98% étaient prêts à refaire l'étude. Ces résultats sont à mettre en parallèle avec le contenu des textes : viols, violences familiales, tentatives de suicide et addictions aux drogues entre autres sujets. Les étudiants avaient parlé de sujets très personnels et très durs

---

<sup>1</sup> Pennebaker, J.W. (1989). Confession, inhibition, and disease. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 22, 211-244.

et en même temps avaient été satisfaits de le faire, et ce même si, à court terme, beaucoup avaient rapporté avoir été bouleversés par l'expérience et avoir pleuré. Cette satisfaction, qui est une donnée subjective, a été corroborée par des données objectives. Les participants du groupe expérimental ont ainsi nettement réduit le nombre de leurs visites chez le médecin l'année suivant l'expérience par rapport aux participants du groupe-contrôle.

Partager ses expériences émotionnelles négatives avec une ou plusieurs autres personnes procure aussi un grand bénéfice. Les personnes généralement les plus compétentes pour écouter et échanger sont les personnes qui ont vécu une situation similaire à celle qui a été vécue. Par exemple, une personne qui a vécu la mort d'un conjoint sera plus à même d'écouter et d'échanger avec une personne dont le conjoint vient de décéder. Il est notamment plus probable que son soutien ira au-delà des premiers temps du deuil, qu'elle sera plus tolérante au fait que le deuil dure et qu'elle ne hâtera pas pour que l'autre passe à une autre relation amoureuse.

**Exercice :** écrivez pendant 15 minutes (minimum) sur une ou plusieurs expériences émotionnelles négatives que vous avez eues. Renouveler l'expérience sur plusieurs jours si vous le souhaitez.

## Jour 19 : Les finances personnelles et le bonheur

Je ne parlerai ici de la relation entre finances personnelles et bonheur que du point de vue de la souffrance et de la réduction de la souffrance.

Le manque d'argent et les difficultés financières sont une source importante de souffrance. On voit cela très clairement au fait que les personnes vivant dans les pays pauvres sont en moyenne moins heureuses que les personnes vivant dans les pays riches et que, dans les pays riches, les personnes pauvres sont en moyenne moins heureuses que les personnes riches.

Un premier principe en matière de finance personnelle est d'avoir une épargne de précaution afin de pouvoir se protéger contre les imprévus. Ce principe implique soit de pouvoir garder en sécurité des économies chez soi, soit de pouvoir les garder en sécurité ailleurs, ce qui est généralement le cas lorsque l'on peut avoir accès à un compte bancaire.

Un deuxième principe est de posséder les biens qui nous assurent un confort matériel afin de pouvoir, au moins en partie, être déconnecté des fluctuations financières, notamment du risque d'hyperinflation, et des risques de rupture des chaînes d'approvisionnement. Cela peut aller donc bien au-delà du fait d'être propriétaire de son logement et signifier avoir un logement autonome en eau, chaleur et électricité, des réserves alimentaires et non alimentaires, voire même posséder quelques terres pour produire une partie de son alimentation et avoir les compétences et les outils nécessaires à ce type de vie. Ce principe peut cependant avoir deux désavantages : une réduction du confort dans lequel il est possible

de vivre, car on bénéficie moins des avantages de ce que les économistes appellent la division du travail, et une réduction de la mobilité.

L'intérêt des deux principes cités est de se protéger contre des situations difficiles et les émotions négatives que ces situations pourraient générer. Ces deux principes permettent aussi d'avoir une tranquillité d'esprit en temps normal.

**Exercice :** si vous n'avez pas d'épargne de précaution et que vous avez un compte bancaire, allez sur votre compte bancaire par internet et mettez en place un virement automatique de votre compte courant vers votre compte épargne. Ce virement doit se faire quelques jours après avoir reçu votre salaire. Le montant du virement doit être en relation avec vos revenus et vos dépenses. Si vous avez des difficultés financières et que le virement est gratuit, demandez juste un virement infime.

Une autre façon de faire est de commencer chaque mois avec une somme dont vous pensez qu'elle est suffisante pour vivre étant donné vos dépenses mensuelles et de virer le reste de votre argent sur un compte d'épargne.

## Jour 20 : Temps contraint et *life crafting*

Nous pouvons distinguer deux formes de temps : le temps contraint, c'est-à-dire un temps dont on ne choisit pas l'utilisation, et le temps libre, c'est-à-dire un temps dont on choisit l'utilisation. Il y a bien sûr des nuances entre ces deux formes.

Quand nous sommes dans un temps libre, nous pouvons choisir comment nous allons utiliser ce temps libre. Nous avons, dans la limite de nos moyens financiers et de ce que la technologie permet, la possibilité d'utiliser notre temps libre comme nous le souhaitons et nous pouvons l'utiliser, si nous le souhaitons, pour favoriser notre bonheur, que ce soit notre bonheur présent ou ce que nous espérons être la construction de notre bonheur futur.

Quand nous sommes dans un temps contraint, nous perdons une partie de notre capacité à organiser ce que nous faisons de notre temps. Cependant, tous les temps contraints n'ont pas le même niveau de contrainte et il est possible d'améliorer ce temps contraint. Dans le contexte de travail, on appelle *job crafting* le fait de redessiner notre temps contraint pour qu'il favorise davantage notre bonheur. C'est pourquoi j'appelle *life crafting* le fait de redessiner notre temps contraint dans n'importe quel aspect de notre vie.

Quelles astuces pouvons-nous mettre en place durant notre temps contraint afin de l'apprécier davantage ? Voici deux exemples. Imaginons une personne qui fait son ménage et qui écoute de la musique afin de rendre le fait de faire son ménage plus agréable/ moins désagréable. C'est du *life crafting*. Imaginons un couple qui discute du partage des tâches dans

le foyer afin de partager les tâches selon les appétences et les inappétences de chacun. C'est aussi du *life crafting*.

**Exercice :** trouvez un temps contraint hors temps de travail, demandez-vous comment rendre ce temps moins désagréable et appliquez.

## Jour 21 : Temps libre et loisirs

Le temps libre ne favorise notre bonheur que si nous savons l'utiliser. Dès lors, quand on est libre de notre temps, quelles activités, quels loisirs choisir ?

Il existe différentes formes de loisirs et différentes typologies de loisirs. On distingue les loisirs actifs, comme le fait de faire du sport ou du bénévolat, et les loisirs passifs, comme le fait de se relaxer ou de regarder la télévision.

Une autre typologie est de distinguer les loisirs informels, les loisirs sérieux et les loisirs-projets. Les loisirs informels ne posent pas de défi ou alors des défis de moins grande ampleur par rapport aux loisirs sérieux. Les loisirs informels sont plus simples et requièrent un engagement moindre. Un même loisir peut être considéré chez une personne comme un loisir informel et chez une autre personne comme un loisir sérieux. Par exemple, la course à pied peut être un loisir informel chez une personne, alors qu'une autre personne s'y impliquera tellement que la course à pied deviendra un loisir sérieux. Un loisir-projet est un projet que l'on mène pendant son temps libre. Écrire un livre, construire une barrière ou être volontaire à un festival sur son temps libre sont des loisirs-projets.

Il existe différentes motivations aux loisirs. Voici une liste qui donne un bon panorama de ces motivations même si elle n'est pas exhaustive. Cette liste peut vous aider à mieux comprendre ce que vous attendez d'un loisir et ce que vous n'en attendez pas. Elle peut aussi vous faire comprendre pourquoi vous aimez certains loisirs. Nous avons généralement plusieurs motivations pour un même loisir. Voici la liste des motivations aux loisirs :

- Le plaisir et la satisfaction que l'on retire du loisir
- Les plaisirs corporels, par exemple les plaisirs corporels du sport
- Le développement de l'estime de soi
- Le sentiment de liberté
- Le défi
- L'accomplissement de quelque chose
- L'apprentissage de savoirs et de compétences

- L'utilisation de savoirs et de compétences
- L'expression de soi
- La stimulation intellectuelle
- Le besoin de solitude
- La réduction du stress
- La relaxation
- L'excitation
- Le sentiment d'appartenance à un groupe
- Les relations amicales proches
- La coopération
- La compétition

**Exercice :** qu'attendez-vous d'un loisir ? Quels sont les loisirs qui vous semblent les plus indiqués étant donné vos motivations ?

## Jour 22 : Développer son estime de soi

L'estime de soi peut être définie comme une évaluation que nous faisons de nous-même et qui prend en considération à quel point nous nous apprécions, à quel point nous considérons que nous avons de la valeur. Ainsi, avoir une haute estime de soi signifie que nous avons une perception très positive de nous-même.

L'estime de soi n'est pas forcément en lien avec une réalité et une évaluation objectives. Il est possible d'avoir une faible estime de soi alors que l'on est une bonne personne avec des accomplissements importants dans un contexte difficile. Il est aussi possible d'avoir une forte estime de soi, alors que l'on est une mauvaise personne sans aucun accomplissement alors que le contexte dans lequel on a grandi et dans lequel on vit est favorable. L'estime de soi reflète une perception et non une réalité.

Avoir une bonne estime de soi est un facteur de bonheur notamment parce que cela crée un effet tampon lors de certaines expériences négatives comme le rejet social ou l'échec dans un projet.

Décrire les caractéristiques des personnes qui ont une forte ou une faible estime de soi permet de donner des pistes ce sur quoi travailler pour développer l'estime de soi. Les personnes avec une haute estime de soi ont en effet une façon différente de réguler leur sentiment de sécurité

en réponse à une menace sur leur estime de soi. Elles recherchent des conséquences positives comme le fait de vivre des émotions positives ou d'obtenir des récompenses sociales plutôt que d'essayer d'éviter les conséquences négatives comme le rejet et la perte d'estime de soi. Elles sont plus rapides à utiliser leurs forces, ont davantage tendance à rejeter la validité d'un feedback négatif, ont davantage tendance à utiliser le biais d'autocomplaisance, qui est un biais où l'on s'attribue la cause de nos réussites, mais pas celle de nos échecs et qui est un biais qui facilite le fait de maintenir une plus grande estime de soi.

Les personnes avec une faible estime de soi tendent à manquer de ressources et de confiance pour se battre contre les menaces portant sur l'estime de soi. Elles ont tendance à moins essayer d'améliorer leur humeur après un échec dans la vie quotidienne. Elles ont tendance à davantage généraliser un échec dans un domaine à d'autres domaines. Il y a moins d'aspects positifs dans l'image qu'elles se font d'elles-mêmes. Elles ont des difficultés à avoir des idées positives sur elles-mêmes.

Nous avons parlé ici de l'estime de soi de manière générale, mais pour une même personne l'estime de soi peut varier d'un domaine de vie à un autre. On peut avoir une haute estime de soi dans un domaine et une faible estime de soi dans un autre domaine. Les stratégies mises en place dans le premier domaine ne seront pas celles mises en place dans l'autre domaine. Il peut être intéressant de s'appuyer sur les domaines où l'estime de soi est forte pour renforcer son estime de soi dans les domaines où elle est faible. Si nous arrivons à avoir une bonne estime de soi dans un domaine, peut-être pouvons-nous en avoir une aussi dans un domaine où l'estime de soi est faible.

**Exercice :** Faites la liste des domaines où vous avez une bonne estime de vous. Pourquoi avez-vous une bonne estime de vous dans ces domaines ? Si vous manquez d'estime de vous dans certains domaines, appuyez-vous sur les domaines où vous avez une bonne estime de vous pour gagner en estime de vous dans les domaines où vous en manquez.

## Jour 23 : Favoriser l'optimisme ?

Imaginons que deux personnes vivent exactement les mêmes situations incertaines. La personne optimiste aura tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière positive dans le futur, alors que la personne pessimiste aura tendance à penser davantage que les situations se résoudront de manière négative.

Quand nous prenons des décisions, nous ne pouvons pas le faire en connaissant tous les tenants et les aboutissants de la décision. Même pour les décisions les plus mûrement réfléchies, nous prenons des raccourcis et des incertitudes demeurent. L'optimisme colore les décisions des personnes optimistes en leur donnant une teinte de confiance en l'avenir.



Optimisme et pessimisme sont donc deux attitudes opposées, mais qui appartiennent à un même continuum. Le fait de parler de personnes optimistes et de personnes pessimistes ne doit pas faire oublier que la situation n'est pas binaire. On peut être plus ou moins optimiste, on peut être plus ou moins pessimiste. On peut être optimiste dans certains contextes et pessimiste dans d'autres contextes.

Être optimiste a différents avantages. Les optimistes sont en moyenne plus heureux que les pessimistes. Les optimistes vivent généralement moins de moments de détresse après un événement négatif que les pessimistes. Les optimistes accueillent plus aisément les mauvaises nouvelles, les feedbacks négatifs et les difficultés dans leurs relations sociales et intimes. En outre, les optimistes et les pessimistes ont des stratégies de faire face (aux problèmes) différentes. Les optimistes sont plus centrés sur les problèmes. Lorsque cette stratégie n'est pas possible, les optimistes optent pour des stratégies d'acceptation, pour l'humour et essaient de donner une vision positive de la situation. Les pessimistes préfèrent le déni et le désengagement, voire l'usage de drogues. Une autre particularité des optimistes est qu'ils sont beaucoup plus stables dans l'utilisation de leurs stratégies de faire face que les pessimistes. Cela peut s'expliquer par le fait que les stratégies de faire face des optimistes fonctionnent mieux, donc il leur est moins utile d'en changer.

Être optimiste a cependant des désavantages importants. D'abord, être pessimiste peut dans certaines situations réduire la probabilité de vivre certains événements négatifs. Par exemple, être pessimiste quand on conduit peut réduire le risque de vivre un accident, car on fait à la fois plus attention à sa conduite et à celle des autres. L'optimisme peut en effet favoriser un sentiment d'invulnérabilité qui peut être dangereux. Ensuite, une personne optimiste peut être plus vulnérable aux conséquences néfastes d'un événement quand elle pensait que cela allait bien se passer.

Une possibilité est de considérer l'optimisme et le pessimisme comme des stratégies. Il s'agit de choisir la stratégie la plus efficace face à une situation donnée, c'est-à-dire être optimiste dans les situations pour lesquelles l'optimisme favorise les conséquences les meilleures et être pessimiste dans les situations où c'est le pessimisme qui favorise les conséquences les meilleures. Dit autrement, la stratégie par défaut devrait être l'optimisme, car c'est la stratégie qui est généralement la meilleure, mais il conviendrait systématiquement de se demander si une stratégie pessimiste pourrait être meilleure. Dans certaines situations, c'est même un mélange des deux qui pourrait être le plus favorable. Par exemple, se battre pour que quelque chose réussisse comme si l'on était optimiste, mais penser comme un pessimiste que cela ne réussira pas afin de se protéger émotionnellement d'un possible échec.

**Exercice :** parmi les situations que vous vivez aujourd'hui, pour lesquelles pensez-vous qu'il est préférable que vous soyez optimiste et pour lesquelles pensez-vous qu'il est préférable que vous soyez pessimiste ? Pourquoi ?

## Jour 24 : Se faire des amis

Les rencontres amicales se font souvent dans le cadre d'activités agréables, dans le but de passer de bons moments faits de rire et de complicité. Il n'y a pas de contrainte de cohabitation entre amis, au contraire de ce qu'il se passe généralement dans les familles.

Des règles pour construire une amitié solide existent. Un ami apporte du soutien, est digne de confiance, est une source de plaisir et d'humour, est tolérant. Apporter un soutien signifie être une aide dans les moments de besoin, exprimer un soutien émotionnel. Être digne de confiance signifie respecter l'intimité de l'autre, avoir confiance en lui, garder ses confidences, ne pas le critiquer en public. Être une source de plaisir et d'humour signifie plaisanter avec lui, partager les bonnes nouvelles. Être tolérant signifie ne pas être jaloux ou critique de ses relations, être tolérant avec ses autres relations, accepter ses défauts.

Certains amis peuvent se révéler être de mauvais amis. Ce qui caractérise les mauvais amis est qu'ils violent le principe de réciprocité qui caractérise la plupart des amitiés.

L'extraversion et les compétences sociales rendent les amitiés plus faciles et plus nombreuses. La communication non verbale des extravertis est meilleure : ils sourient plus, regardent plus, touchent plus et prennent des voix plus amicales. Leurs compétences sociales sont meilleures, ils sont plus coopératifs. Leurs activités sont aussi plus orientées vers le plaisir et la rencontre. Quand on compare les comportements d'une paire extravertis qui ne se connaissent pas et qui sont placés l'un à côté de l'autre et les comportements d'une paire d'introvertis dans la même situation, il ressort que les extravertis se parlent beaucoup alors que les introvertis ne se parlent pas ou se parlent peu.

Il est possible d'avoir beaucoup d'amis, de passer beaucoup de temps avec eux et de néanmoins se sentir seul. C'est généralement la conséquence de conversations qui ne portent que sur des sujets impersonnels comme la musique, les habits ou le sport au lieu d'intégrer aussi les expériences, les joies et les problèmes de chacun. C'est pourquoi les amis proches, ceux avec lesquels on parle de choses personnelles, sont importants.

Au final, se faire des amis signifie ne pas attendre que l'autre fasse le premier pas, ne pas seulement parler de la pluie et du beau temps, parler de choses personnelles, partager les bons et les mauvais moments, être digne de confiance, être tolérant, apporter un soutien, développer une relation de réciprocité.

### Exercice :

Option pour les personnes qui ont peu ou pas d'ami : inviter une ou des personnes à avoir une activité avec vous (sport, boire un verre, etc.).

Option pour les personnes qui ont des amis, mais souffrent d'un manque de connexion avec eux : parler d'un sujet personnel avec un ou plusieurs amis.

Option pour les autres : pas d'exercice aujourd'hui.

## Jour 25 : Ce qui fait que l'amour est heureux et dure

Une relation qui dure n'est pas forcément une relation heureuse. Les conditions économiques, les normes sociales ou le fait d'avoir des enfants peuvent faire durer une relation que les deux partenaires trouvent très insatisfaisante. Dès lors, comment faire pour qu'une relation soit heureuse et dure ?

Lorsque l'on écoute les couples qui durent, il y a certaines idées qui sont mises en avant : « mon conjoint est mon meilleur ami » ; « j'apprécie mon conjoint en tant que personne » ; « je pense que le mariage est un engagement sur le long terme » ; « nous sommes d'accord sur les objectifs » ; « mon conjoint est devenu de plus en plus intéressant au fil des années » ; « j'ai envie que la relation réussisse » ; « le mariage est une institution sacrée ». Les relations des couples qui durent ont connu des difficultés, mais les conjoints ont accepté qu'il y ait des hauts et des bas et des différences entre chacun.

Lorsqu'on étudie les couples qui durent, on s'aperçoit que l'amitié en amour est essentielle à la satisfaction et à la pérennité du couple. Cette amitié s'exprime par l'affection, la tendresse, l'admiration et l'intérêt pour la vie de l'autre. Voir son partenaire comme son partenaire idéal favorise aussi la pérennité du couple. Un style attributionnel positif, attribuer à l'autre le positif et ne pas lui attribuer le négatif, est aussi un bon prédicteur de succès pour la vie de couple.

Une relation amoureuse n'existe pas sans quelques conflits. Le nombre de conflits est moins important que la manière dont ils sont gérés, mais lorsqu'ils sont mal gérés, leurs répercussions peuvent être dévastatrices. En effet, les comportements négatifs sont plus importants pour la satisfaction et la stabilité d'un couple que les comportements positifs.

Le développement de soi par le développement de la relation amoureuse peut favoriser la pérennité de la relation. Une relation amoureuse peut amener un développement de soi : elle peut pousser à l'exploration de soi, à prendre des risques émotionnels, à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre. Des difficultés peuvent être la source de ces changements. La naissance d'un enfant, les difficultés au travail, les désirs de chacun, tout cela et bien d'autres choses encore peuvent être un défi qui amène à un développement personnel. Par sa pensée, par ses émotions, par sa façon d'être, l'autre peut aussi nous améliorer sans que cela passe par des difficultés.

**Exercice :** que vous ayez actuellement un conjoint ou non, écrivez comment vous comptez faire pour que votre relation soit heureuse et durable

## Jour 26 : Réduire son niveau de stress au travail et son risque de burnout

Le stress est une réponse de notre organisme face à l'agression d'un agent stressant (interne ou externe) en vue de résister, de s'adapter et de rétablir son équilibre interne.

Il est important de différencier le stressant (le facteur de stress), du stress (la réaction de l'organisme) et de ses conséquences (souffrance au travail, maladie cardiovasculaire, troubles musculosquelettiques, conduites addictives, anxiété, dépression, etc.).

Parmi les conséquences possibles du stress, il y a le burnout. Le burnout est un trouble psychologique qui résulte d'une accumulation de stress et qui est marqué par au moins deux caractéristiques : l'épuisement et le désengagement.

Le stress et le burnout peuvent se trouver en dehors du travail. Par exemple, une mère au foyer peut être stressée et même faire un burnout. Ici, nous allons parler de stress et de burnout en lien avec le travail, mais ce qui est écrit sur le stress et le burnout en lien avec le travail est valable pour le stress et le burnout en général. Il convient juste d'adapter les idées au contexte.

Le meilleur modèle scientifique pour comprendre le stress et le burnout en lien avec le travail (et hors travail) est le modèle exigences-ressources. L'idée centrale du modèle est que, quel que soit votre travail, les facteurs qui influencent notre niveau de stress en lien avec le travail peuvent être classés en deux catégories : les exigences du travail et les ressources.

Dans ce modèle, lorsque nous voulons réduire notre niveau de stress en lien avec le travail et notre risque de burnout en lien avec le travail, nous avons deux stratégies complémentaires possibles :

- Accroître les ressources
- Réduire les exigences du travail

Quand on est employé, réduire les exigences du travail peut être compliqué, car on a généralement peu de pouvoir sur ces exigences. C'est pourquoi le principal moyen est de demander une diminution des exigences en montrant que le niveau des exigences est trop élevé. Il est possible aussi de réduire certaines exigences sans demander ou de faire la distinction entre les buts importants et les demandes qui vous gênent dans la réalisation de ces buts importants afin de vous centrer sur la réalisation des buts importants en mettant de côté les autres demandes.

Voici une liste des ressources. Son but est de vous donner des idées pour accroître vos ressources pour mieux faire face au stress en lien avec le travail. Cette liste n'est pas exhaustive et certaines ressources peuvent ne pas être pertinentes selon votre situation.

Ressources en dehors du travail :

- Qualité du sommeil
- Qualité de l'alimentation

- Bonne organisation de vie
- Sport et exercice physique

Ressources au niveau des tâches réalisées dans le travail :

- Variété des tâches (les tâches peuvent être pas assez variées ou trop variées)
- Signification des tâches (les tâches qui donnent du sens au travail sont généralement meilleures)
- Autonomie ni trop faible ni trop forte dans la réalisation des tâches

Ressources au niveau de l'organisation du travail :

- Participation aux prises de décision
- Connaissance des objectifs majeurs qui vous sont donnés
- Objectifs majeurs qui ne sont pas antagonistes
- Absence d'exigences-obstacles qui empêchent d'atteindre les objectifs majeurs

Ressources au niveau des relations sociales :

- Soutien des managers
- Soutien des collègues
- Soutien des RH
- Climat de travail

Ressources au niveau de l'organisation :

- Sécurité de l'emploi
- Opportunités de carrière
- Salaire
- Garderie pour les enfants en bas âge

En ce qui concerne les exigences du travail, quand on est employé, réduire les exigences du travail peut être compliqué, car on a généralement peu de pouvoir sur ces exigences. C'est pourquoi le principal moyen est de demander une diminution des exigences en montrant que le niveau des exigences est trop haut. Vous avez sans doute aussi remarqué que certaines ressources peuvent devenir des exigences selon la situation. Ainsi, avoir suffisamment d'autonomie est une ressource du travail, plus précisément une ressource au niveau des tâches réalisées dans le travail, mais lorsqu'on n'a pas suffisamment d'autonomie, c'est une contrainte et la demande qui peut être faite auprès de l'employeur est d'obtenir plus d'autonomie dans le travail.

**Exercice :** si vous souhaitiez réduire votre stress en lien avec le travail, quelles ressources mobiliseriez-vous parmi la liste des ressources données ci-dessus ? Comment les mobiliseriez-vous ? Que diriez-vous également à votre supérieur (si vous en avez un) afin qu'il réduise les exigences qui pèsent sur votre travail ?

## Jour 27 : Développer sa capacité au *job crafting*

La vie au travail a des caractéristiques que la vie en générale n'a pas. Une des principales différences entre la vie au travail et la vie en générale est qu'il est probable pour les personnes qui travaillent qu'elles soient moins autonomes au travail que dans le reste de leur vie étant donné qu'il convient de satisfaire par son travail un patron et/ou les utilisateurs du bien ou du service que l'on produit.

Comme nous l'avons déjà vu, quand nous n'avons pas la maîtrise de notre moment présent, il peut cependant être possible de redessiner son temps contraint pour qu'il favorise davantage notre bonheur. Au travail, cela peut se faire sans l'accord d'un patron ou d'un supérieur dans certaines limites et c'est ce qu'on appelle le *job crafting*. La caractéristique centrale du *job crafting* est que les employés modifient leur travail de leur propre initiative.

Il y a des personnes qui voient leur travail comme quelque chose qui ne peut pas être changé. La croyance nécessaire pour pouvoir redessiner son travail, pour faire du *job crafting*, c'est de considérer que c'est possible, de considérer que l'on peut, en partie, être l'architecte de son travail. Pour ce faire, il convient d'être attentif aux opportunités de faire des petits changements et de se concentrer sur la recherche de petites victoires.

Le *job crafting* fonctionne également mieux quand il permet un alignement avec des objectifs importants pour nous-même, quand il permet d'utiliser nos forces, nos talents et quand on l'utilise pour suivre nos passions ou plus largement des sujets pour lesquels on a un grand intérêt.

Il existe trois grandes formes de *job crafting* : la modification des tâches, la modification des relations et la modification des perceptions. Nous allons nous focaliser sur la première grande forme : la modification des tâches.

Il existe trois façons de modifier les tâches par le *job crafting*. Il est possible de :

- Redessiner des tâches
- Donner plus de temps et d'énergie à certaines tâches
- Ajouter une nouvelle tâche

Redessiner des tâches signifie faire les mêmes tâches, mais différemment, afin que la nouvelle façon de faire nous apporte plus de plaisir, ou moins de déplaisir. C'est sans doute la technique la plus utile, car c'est la technique qui est adaptée au plus grand nombre de situations.

Il est possible aussi de donner plus de temps et d'énergie à certaines tâches, parce qu'elles vous plaisent plus. Afin de ne pas augmenter le stress et le risque de burnout en lien avec le travail, cela signifie généralement donner moins de temps et d'énergie à d'autres tâches, celles qui déplaissent.

Si vous vous ennuyez dans votre travail, il vous est possible d'ajouter une ou plusieurs tâches. La caractéristique de cette tâche ou de ces tâches doit être que leur réalisation vous procure du plaisir.

**Exercice :** appliquez le principe du *job crafting* dans vos tâches au travail. Quelles tâches pourriez-vous redessiner ? Comment ? Pourriez-vous donner un peu plus d'énergie à certaines tâches que vous préférez et moins à d'autres tâches que vous aimez moins ?

## Jour 28 : Reconnaître l'état de flow et essayer de vivre davantage de moments en état de flow

Le flow est un état psychique qui a été défini par le Professeur Mihaly Csikszentmihalyi. C'est en étudiant des artistes peintres dans les années 1960 qu'il a commencé à définir cet état. Quand ces artistes étaient dans leur travail de création, ils ne tenaient plus compte de la soif, de la faim, de la fatigue, ils étaient happés par leur seul travail. Leur tableau terminé, celui-ci perdait son intérêt pour eux, ils passaient à un autre tableau. Le flow a ensuite été étudié dans différents contextes, y compris des contextes professionnels : joueurs d'échecs, danseurs, alpinistes, chirurgiens, policiers, etc.

Avez-vous déjà vécu des moments où, simultanément, vous vous sentiez bien, vous ne voyiez pas le temps passé, vous étiez sur une tâche qui représentait pour vous un certain défi et vous étiez performant ? Si oui, vous avez déjà vécu des moments de flow.

Plus précisément, le flow est un état marqué par les caractéristiques suivantes :

- Une concentration intense sur la tâche que l'on accomplit
- Une distorsion de l'expérience temporelle qui fait oublier le temps
- L'expérience que la tâche est en elle-même la récompense et que l'objectif de la terminer n'est peut-être qu'un prétexte pour être dans l'état de flow
- Un certain sentiment de perte de la conscience de soi
- Le sentiment que conscience et action fusionnent
- Un sentiment de contrôle.

Le flow a une caractéristique très importante d'un point de vue professionnel. C'est un état psychique agréable dont il est plus facile/ moins compliqué de faire l'expérience au travail qu'en dehors du travail.

Il existe au moins deux grandes stratégies pour favoriser le fait de vivre des moments de flow. La première est de développer une métacognition du flow, c'est-à-dire développer sa capacité à penser le flow. C'est ce que vous êtes en train de faire en lisant ces lignes et en essayant de raccrocher mes mots à votre vécu passé et votre vécu futur.

Une seconde stratégie est d'essayer d'avoir un travail qui nous donne du plaisir (motivation intrinsèque) et qui nous donne envie d'y réussir pour nous même (motivation de réalisation).

Deux conditions doivent être satisfaites pour que l'état de flow naisse et perdure à un moment donné : un défi ou des opportunités d'agir qui sont en adéquation avec nos compétences, des objectifs précis et proches avec un feed-back immédiat. Le flow est en effet un équilibre fragile. Si les tâches sont ressenties comme trop compliquées par rapport aux capacités, alors il y a un risque d'anxiété. Si les capacités sont ressenties comme étant trop grandes par rapport aux tâches en train d'être réalisées, alors il y a un risque d'ennui.

Lorsque l'on est dans le flow mais que l'on va vers l'anxiété, il peut être utile de fragmenter les tâches afin de les rendre moins complexes. Il est possible aussi de laisser passer un peu de temps, notre cerveau ayant tendance à travailler sur nos problèmes même lorsque nous n'en avons pas conscience. Lorsque l'on est dans le flow mais que l'on va vers l'ennui, il convient d'ajouter des tâches ou de faire des tâches plus complexes.

**Exercice :** essayez de reconnaître si vous avez vécu des états de flow dans le passé, que ce soit au travail ou en dehors du travail. Que pourriez-vous faire pour vivre davantage d'états de flow ?

## Avant-dernier jour : Les déterminants collectifs de votre bonheur

Nous avons tendance à nous focaliser sur les déterminants individuels de notre bonheur et à oublier les déterminants collectifs. C'est normal, car les déterminants individuels sont ceux sur lesquels nous avons de loin le plus de pouvoir. Cependant, ces déterminants individuels ne sont pas les déterminants plus importants en matière de bonheur et ce qui nous permet de le voir clairement ce sont les conséquences sur notre bonheur de la loterie de la naissance.

Nous ne choisissons la famille, le pays et l'époque dans laquelle nous naissons et lorsque l'on regarde les degrés moyens de bonheur des pays du monde, on peut s'apercevoir que le simple fait de naître dans un pays ou dans un autre fait que l'on peut naître dans des pays où le degré moyen de bonheur est faible, par exemple 4 sur une échelle de 0 à 10, ou dans des pays où le degré moyen de bonheur est fort, par exemple 8 sur une échelle de 0 à 10 (ces chiffres ne sont



pas imaginaires, ils viennent de la base mondiale de données sur le bonheur). Le hasard de naître dans tel ou tel pays, la loterie de la naissance, peut nous apporter une belle dotation en termes de bonheur ou alors une très mauvaise. Ce hasard et les conséquences qui découlent en termes de bonheur existent aussi au sein des pays. Les inégalités en termes de bonheur peuvent être aussi fortes au sein de la population de certains pays qu'entre les populations des pays de la planète.

Ainsi, même si nos choix ont une influence sur notre bonheur, cette influence n'est généralement pas forte au point de nous faire passer d'un degré de bonheur de 4 à un degré de bonheur de 8 sur une échelle de 0 à 10. Les inégalités de bonheur sont d'abord la résultante de la loterie de la naissance et plus précisément d'inégalités sur lesquelles nous avons au niveau individuel peu d'influence, mais qui sont le résultat de décisions politiques. Les inégalités en termes de bonheur sont en effet la conséquence d'autres inégalités, notamment des inégalités en termes de richesse, de sécurité et de liberté.

IL EST POSSIBLE DE CHANGER CELA.

Il existe de la recherche sur le bonheur dans les politiques publiques. On peut :

- Mesurer le bonheur afin d'orienter les politiques publiques pour réduire le nombre de personnes qui vivent dans la souffrance ;
- Optimiser la relation entre consommation de ressources naturelles, dépenses publiques et conditions sociales du bonheur humain.

À titre personnel, je ne m'intéresse pas à la science du bonheur afin d'être plus heureux, mais parce que je pense que l'utilisation de la science du bonheur dans les politiques publiques est une des clés pour construire un monde moins laid.

Il n'y a pas d'exercice pour cette avant-dernière journée. Je souhaitais seulement partager avec vous ces informations.

## Dernier jour : Savourer

Bravo à vous !

Votre dernier exercice est de prendre quelques minutes pour savourer les efforts que vous avez réalisés pour être un petit peu plus heureux (ou un petit peu moins malheureux). Prendre le temps de savourer les réussites et les bons moments de la vie est un moyen de vivre davantage d'émotions positives et aussi, quand il s'agit de savourer des efforts, de valoriser ces efforts.

Comme la mémoire s'efface, n'hésitez pas dans le futur à refaire certains exercices qui vous ont semblé particulièrement utiles ou tout l'auto-coaching !

Encore une fois, bravo à vous !!!

Renaud Gaucher

Docteur en science du bonheur<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Le titre de ma thèse doctorale est « Innovation in Measuring Well-being » (innovation dans la mesure du bien-être). Comme il n'y avait pas de domaine précisé sur mon diplôme et comme mes superviseurs appartenaient à différentes sciences et à différents départements universitaires, je leur ai demandé dans quel domaine j'ai eu mon doctorat. L'un d'entre eux m'a dit « happiness studies », que j'ai traduit par science du bonheur.

# TABLE DES MATIERES

Introduction : Comment ce livre vous aidera rapidement à être un peu plus heureux (ou un peu moins malheureux) .....	4
Comment je vais tenir ma promesse .....	4
Ma légitimité pour écrire un tel livre .....	5
Les deux objectifs du livre .....	5
Le futur du livre du bonheur.....	6
Chapitre 1 : La meilleure définition du bonheur pour être réellement plus heureux.....	8
Pourquoi avoir une bonne définition du bonheur est essentiel .....	9
La meilleure définition du bonheur et pourquoi il en est ainsi.....	10
D'autres définitions du bonheur .....	14
Les trois temps du bonheur.....	21
Chapitre 2 : Les deux sources essentielles du bonheur et comment en bénéficier .....	24
Comment nous évaluons à quel point nous aimons la vie que nous menons .....	25
Six stratégies efficaces pour réguler ses émotions négatives dans la durée .....	26
Quatre stratégies efficaces pour vivre davantage d'émotions positives .....	28
Réduire la distance entre la vie que l'on a et celle que l'on aimerait avoir .....	29
Chapitre 3 : Comment prendre de meilleures décisions en matière de bonheur et comment mieux les appliquer .....	32
Mieux connaître la science du bonheur .....	34
Mieux se connaître .....	36
Apprendre des autres .....	41
Changer nos habitudes pour des habitudes qui nous rendent plus heureux .....	41
Chapitre 4 : Les difficultés de la vie et le bonheur .....	44
Nous ne pouvons pas être heureux tout le temps .....	45
Maximiser son bonheur ou réduire l'importance des périodes où l'on est malheureux ?..	46
Nos ressources personnelles dans les difficultés de la vie .....	48
Se préparer au malheur .....	52
Peut-on être heureux après un traumatisme ? .....	53
Chapitre 5 : L'usage du temps et le bonheur .....	56
Temps contraint et <i>life crafting</i> .....	57
Temps libre et loisirs.....	58

Notre meilleure journée .....	59
De notre meilleure journée à notre meilleure vie .....	60
Chapitre 6 : L'argent et le bonheur .....	63
L'argent fait-il le bonheur ? .....	64
Le secret des personnes qui sont à la fois pauvres et heureuses .....	67
Les finances personnelles et le bonheur .....	68
Comment orienter sa consommation pour être plus heureux .....	69
Chapitre 7 : Faire évoluer sa personnalité pour être plus heureux .....	73
Des traits de personnalité qui favorisent le bonheur .....	74
Développer sa stabilité émotionnelle.....	75
Développer son estime de soi .....	76
Faut-il être extraverti ? .....	77
Faut-il être optimiste ? .....	78
Inconscient et bonheur.....	79
Chapitre 8 : Amitié, amour, enfants et bonheur .....	82
Amitié.....	83
Amour et couple .....	85
Enfants .....	88
Chapitre 9 : Comment être plus heureux – ou moins malheureux – au travail.....	93
Que signifie être heureux, ou malheureux, au travail ? .....	95
Réduire sa souffrance en lien avec le travail .....	96
Se sentir mieux dans sa vie au travail.....	103
Comment un manager peut favoriser le fait que ses collaborateurs soient plus heureux, ou moins malheureux, au travail .....	106
Comment une organisation peut favoriser le fait que ses employés soient plus heureux, ou moins malheureux, au travail .....	107
Chapitre 10 : Les déterminants collectifs de notre bonheur individuel sont plus importants que les déterminants individuels .....	110
Nous pourrions être bien plus heureux si nos sociétés étaient mieux organisées .....	112
Un cadre éthique pour les politiques publiques qui ont pour but de favoriser les conditions sociales du bonheur.....	114
L'utilitarisme négatif.....	115
Mesurer le bonheur pour améliorer la qualité des politiques publiques .....	116
Le bonheur et la technique des buts ultimes .....	117

Optimiser la relation entre les buts ultimes, dont le bonheur .....	119
Une méthode comptable pour optimiser la relation entre dépenses publiques, consommation de ressources naturelles et conditions sociales du bonheur .....	120
Un sens à la vie de l'humanité .....	122
Merci ! .....	122
Conclusion : Écrivez votre propre livre du bonheur .....	125
BONUS : Auto-coaching « 30 jours pour être plus heureux (ou moins malheureux) » .....	126
Jour 1 : Avoir une bonne définition du bonheur .....	126
Jour 2 : Les deux sources essentielles du bonheur .....	127
Jour 3 : Donner du sens à sa vie .....	128
Jour 4 : Réduire la distance entre la vie que l'on a et celle qu'on aimerait avoir .....	129
Jour 5 : Vivre davantage d'émotions positives en programmant des événements qui les favorisent .....	130
Jour 6 : Gestion des émotions négatives – savoir éviter les situations qui font souffrir ...	131
Jour 7 : Vivre davantage d'émotions positives en faisant le bien .....	132
Jour 8 : Gestion des émotions négatives - le recentrage sur la planification .....	132
Jour 9 : Vivre davantage d'émotions positives en exprimant sa gratitude .....	133
Jour 10 : Gestion des émotions négatives – la mise en perspective .....	133
Jour 11 : Vivre davantage d'émotions positives en étant sociable .....	134
Jour 12 : Gestion des émotions négatives – la réévaluation positive .....	135
Jour 13 : Gestion des émotions négatives – l'acceptation .....	135
Jour 14 : Utiliser son expérience passée pour améliorer son bonheur futur .....	136
Jour 15 : Savoir comment changer ses habitudes .....	136
Jour 16 : Prendre conscience du processus d'adaptation hédonique .....	137
Jour 17 : Développer sa résilience .....	138
Jour 18 : Le bénéfice de partager ses expériences émotionnelles négatives .....	139
Jour 19 : Les finances personnelles et le bonheur .....	140
Jour 20 : Temps contraint et <i>life crafting</i> .....	141
Jour 21 : Temps libre et loisirs .....	142
Jour 22 : Développer son estime de soi .....	143
Jour 23 : Favoriser l'optimisme ? .....	144
Jour 24 : Se faire des amis .....	146
Jour 25 : Ce qui fait que l'amour est heureux et dure .....	147
Jour 26 : Réduire son niveau de stress au travail et son risque de burnout .....	148

Jour 27 : Développer sa capacité au <i>job crafting</i> .....	150
Jour 28 : Reconnaître l'état de flow et essayer de vivre davantage de moments en état de flow .....	151
Avant-dernier jour : Les déterminants collectifs de votre bonheur.....	152
Dernier jour : Savourer .....	153
Table des matières .....	155
Si vous souhaitez me contacter et aider le projet du livre du bonheur.....	159

## SI VOUS SOUHAITEZ ME CONTACTER ET AIDER LE PROJET DU LIVRE DU BONHEUR

Si vous souhaitez aider le projet du livre du bonheur, il y a une chose simple et gratuite à faire : partager le livre dans son format numérique aux personnes que vous aimez et sur les réseaux sociaux.

J'espère notamment que la diffusion du livre du bonheur donnera à des décideurs politiques l'envie d'utiliser les méthodes qui sont présentées dans le chapitre 10. Je suis à leur disposition si ces décideurs souhaitent aller plus loin.

Si vous souhaitez me contacter, vous pouvez le faire au moyen d'un formulaire sur le site internet du livre du bonheur

<https://lelivredubonheur.org/contact/>

Je vous remercie d'avoir pris le temps de lire un peu (ou beaucoup) le livre du bonheur et j'espère qu'il vous a apporté quelques petites choses utiles pour votre vie.

Renaud Gaucher

Docteur en science du bonheur