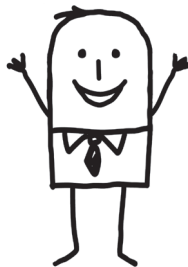


Introduction



*« Il ne faut pas de tout pour faire un monde.
Il faut du bonheur et rien d'autre. »*

PAUL ÉLUARD

Mon père est un homme formidable. Des hommes comme lui, je crois qu'on en fait plus. Mon père est âgé de 73 ans, il a commencé à travailler à 14 ans et comme tout bon salarié, il a eu droit à sa retraite à 60 ans. Et tous les matins (je dis bien tous les matins), depuis ses 60 ans, mon père retourne au travail à 7 h 30 juste « pour voir ». Au début, je me disais que son ancien patron avait de la chance d'avoir un employé aussi fidèle, aujourd'hui je me dis que c'est mon père qui a eu de la chance. Celle qu'on le tolère ainsi depuis 13 ans. Son travail a été sa vie, son travail c'est sa vie encore aujourd'hui.

Oui, le travail est une part importante de la vie de chacun de nous. C'est aussi une part importante de notre identité. Notre travail nous définit et nous nous définissons aussi par notre travail. Quand nous rencontrons quelqu'un pour la première fois, avez-vous remarqué comme une des pre-

mières questions que nous posons est « Qu'est-ce que vous faites dans la vie » ?

Notre relation au travail est alimentaire bien sûr, mais pas seulement. Quand je pense aux 43 ans de cotisation (pour l'instant, nous sommes en 2016), quand je pense à toutes ces années que nous allons consacrer à notre travail, je me dis que ces huit heures quotidiennes au minimum ont le potentiel de nous donner le sentiment de nous accomplir ou de passer à côté de notre vie.

Oui, l'espace-temps du travail a une grande responsabilité dans notre épanouissement et notre bonheur.

Mais à l'heure du chômage de masse, à l'heure des risques psychosociaux, n'est-ce pas quelque peu indécent d'aborder la question du bonheur au travail, n'est-ce pas être naïf que d'oser même parler du bonheur ? « Ce n'est pas sérieux voyons... »

Le propos de ce livre est de tenter de dire : « Et si justement, ce contexte était celui de la question du sens du travail, de son organisation, de la place de l'homme dans le travail, ou du travail dans nos vies ? » Juste quelques pages pour questionner l'évidence et être en capacité de rechoisir.

Mais a-t-on vraiment le choix ? Oui, a-t-on vraiment un autre choix que celui de chercher à être heureux ? Et qu'est-ce qu'être heureux d'abord ?

Observez avec moi la singularité de cette question, et l'appel à la réflexion métaphysique qui y est lié. Et bien non, notre approche ne sera pas ici philosophique mais pragmatique. Car être heureux, c'est d'abord une expérience. Et je souhaite que ce livre vous fasse vivre des expériences, c'est pourquoi il contient de nombreuses pages d'exercices et de questionnements réflexifs comme on dit aujourd'hui.

Quand je vous imagine lire ce livre, je vous imagine l'esprit ouvert et curieux...

Quand je vous imagine avoir lu ce livre, je vous imagine inspiré et audacieux.

Oui, car aujourd'hui être heureux relève de l'audace et même si les méthodes sont nombreuses dans le champ du développement personnel, ce

que vous allez découvrir ici s'agrément de la rigueur scientifique de la psychologie positive.

La pensée positive ? Non, la psychologie positive. Elle se définit ainsi :

« L'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ».

Cette science est récente et propose une perspective inédite sur le bonheur, la qualité de vie, la santé au travail et connaît aujourd'hui un véritable boom universitaire.

Cette approche anglo-saxonne fait un constat très simple.

Regardez le tableau ci-dessous :

Nombre de recherches sur :	Nombre de recherches sur :
Colère : 5 584	Joie : 415
Anxiété : 41 416	Bonheur : 1 710
Dépression : 54 040	Satisfaction dans la vie : 2 582

Tableau n° 1 – Nombre de recherches dans la littérature¹

Soit un ratio de : 1 / 21

Pour une étude qui s'intéresse à ce qui va bien chez l'Homme, 21 études ont pour objet ce qui va moins bien. La psychologie positive se propose d'inverser cette tendance et va chercher à comprendre également ce qui va bien quand ça va bien chez ceux qui vont bien.

« Et ceux qui ne vont pas bien alors, n'est-ce pas un peu élitiste ? » me direz-vous. Bien sûr, il convient de maintenir notre attention sur le soulagement de la souffrance liée aux maladies physiques et mentales, mais avez-vous déjà remarqué que ne pas être malade ne signifie pas être en bonne santé ?

1. Ben-Shahar (Tal), Foundations of Positive Psychology, university of Pennsylvania (E-learning), 2009.

Et le premier apport de cette science du bonheur c'est de remettre en perspective la dynamique entre la maladie et la santé, car effectivement, je peux ne plus être malade sans être en bonne santé. Curieux ?

Regardez ce schéma :

Maladie/Dépression

Santé/Bien-être

-10-----0-----+10

Oui, je peux tout à fait guérir de ma dépression, sans être en bonne santé. Ou encore je peux tout à fait prendre soin de ma santé tout en étant malade et pas seulement soigner mon symptôme. L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Pour illustrer cette idée, vous connaissez sûrement des personnes qui ont passé des années sur un divan, qui savent très bien pourquoi elles ne vont pas « bien », sans pour autant aller « mieux ».

Notez que la psychologie positive ne nie pas les difficultés de la vie, ou encore l'importance et l'utilité de certaines émotions comme la colère, la peur, la tristesse. Elle tente juste d'ouvrir le champ d'investigation de manière plus large et différencie deux paradigmes : pathogénique et salutogénique² (voir tableau n° 2).

Modèle Pathogénique	Modèle Salutogénique
Se concentrer sur les faiblesses	Se concentrer sur les forces
Identifier les incapacités	Identifier les compétences, les ressources
But : l'arrêt ou l'évitement du malheur, de la souffrance	But : la recherche du bonheur
Résultat : point neutre, absence de souffrance	Résultat : sans limite
Idéal : absence de tension	Idéal : tension créative vers le bonheur

Tableau n° 2 - Paradigme pathogénique/Paradigme salutogénique

2. Terme proposé par Aaron Antonovsky (1923-1994), professeur de sociologie médicale. Approche qui se focalise sur ce qui contribue à la santé et au bien-être.

Alors comment gagner aussi quelques points de santé ? En gagnant quelques points de bonheur.

Mais avant de commencer par LA question de la définition du bonheur, échauffons-nous quelques instants avec trois questions sur notre relation au bonheur.



Soyez attentif à toutes vos sensations et répondez maintenant le plus spontanément possible :

C'est possible d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins possible imaginable,
10 étant le plus possible imaginable).

C'est possible pour moi d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins imaginable, 10 étant le plus imaginable).

Je mérite d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins imaginable, 10 étant le plus imaginable).

Alors, « happyculteur » ? Ou « happycondriaque » ? Quand vous regardez vos réponses, qu'apprenez-vous sur vous-même et votre relation au bonheur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour ceux qui auraient une réponse inférieure à 6 sur 10 à une de ces questions :

La question du bonheur n'est pas anodine et celle de notre relation au bonheur encore moins.

Parfois, certains d'entre nous pensent qu'être heureux n'est pas possible. Si vous faites partie des personnes qui se reconnaissent ici, prenez quelques instants pour réinterroger l'évidence, « Est-ce qu'être heureux est vraiment impossible ? Est-ce toujours vrai ? Quelles conditions mettez-vous au bonheur pour penser cela ? ». Souvenez-vous « Que vous pensiez que ce soit vrai ou non, vous avez raison » disait Henry Ford.

Être heureux, c'est d'abord se donner la permission de croire que c'est possible. Non seulement possible, mais possible pour soi, car là aussi, nous sommes parfois capables de penser qu'être heureux est possible surtout pour les autres mais pas pour soi. « Sur quelles expériences vous appuyez-vous pour penser qu'être heureux pour vous n'est pas possible ? Qu'est-ce qui changerait pour vous si vous osiez croire qu'être heureux était possible pour vous ? ».

Et enfin, vous sentez-vous digne d'être heureux ? Cette question est essentielle, car derrière résonnent toutes les culpabilités et les hontes qui obscurcissent l'horizon de notre bonheur. Notre difficulté à nous considérer dignes d'être heureux relève souvent d'exigences inatteignables vis-à-vis de ce que nous devrions être ou faire et surtout ce que nous ne devrions pas être, ou n'aurions pas dû faire dans notre vie : « Je serais digne d'être heureux si seulement je n'étais pas... Si seulement je n'avais pas fait... ou pas dit... ». Notez ici le fort jugement sur soi à la racine de cette difficulté à se sentir digne d'être heureux. Ici aussi interrogeons l'évidence : « Quelles conditions mettez-vous à vous sentir digne ou indigne d'être heureux ? ».



Pour être digne d'être heureux, il faudrait que je sois, que j'ai, que je fasse, que je dise, plus, moins... ?

Exemple : Pour être digne d'être heureux, il faudrait que je fasse plaisir à tous les gens autour de moi...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pour être digne d'être heureux, il n'aurait pas fallu que je (dans mon passé, « fasse », « dise »)... ?

Exemple : Pour être digne d'être heureux, il n'aurait pas fallu que je choisisse un autre métier que celui de ma mère.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Antidote : Reprenez maintenant chacune des phrases précédentes rajoutez deux petits mots magiques et ressentez comment ils font évoluer votre sentiment d'être digne d'être heureux : « Je suis digne d'être heureux, **même si...** »

Exemples : « Je suis digne d'être heureux, **même si** je ne fais pas plaisir à tous les gens autour de moi... »

« Je suis digne d'être heureux, **même si** j'ai choisi un autre métier que celui de ma mère. »

Vous l'avez compris, il fait bon avoir un coach parfois pour réapprendre à être heureux et ce livre vous propose modestement de faire un pas de plus sur ce chemin.

Pour ceux qui ont répondu entre 6 et 10 points :

Allez directement aux questions qui vous intéressent ou bien lisez le livre du début à la fin et choisissez les outils qui vous rapprocheront d'une vie personnelle et professionnelle encore plus heureuse...

Chapitre 2

Les empêcheurs d'être heureux



« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. »

MARIANNE WILLIAMSON¹

1. Williamson (Marianne), Un retour à l'amour : manuel de psychothérapie spirituelle : lâcher prise, pardonner, aimer (parfois attribuée à tort à Nelson Mandela), Éditions J'ai Lu.

1^{er} empêcheur : C'est quand le bonheur ?



Posez-vous la question : « Suis je heureux ? » Pas seulement de bonne humeur (la vie de plaisir), mais « heureux » (La vie qui fait « triple » sens) ?

Oui/Non

De (Intensité)

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins heureux imaginable,
10 étant le plus heureux imaginable).

Réponse

Alors comment savez-vous si vous êtes heureux ? Être heureux, se sentir heureux, relève d'un processus d'évaluation subjectif et il semble que cette évaluation passe par la comparaison. Il y a fort à parier que pour évaluer votre satisfaction dans la vie, votre bonheur, vous avez procédé à une des comparaisons suivante :

Comparaison avec d'autres personnes :

« **Bonheur = Ce que j'ai – Ce que les autres ont** »

Comparaison passé-présent :

« **Bonheur = Ce que j'ai eu – Ce que j'ai aujourd'hui** »

Comparaison entre la réalité et vos attentes :

« **Bonheur = Ce que j'attends – Ce que j'obtiens** » ²

Comparaison entre la réalité et un avenir possible :

« **Bonheur = Ce que j'ai obtenu – Ce que j'aurais pu obtenir si...** »

2. Baucells (Manel), Sarin (Rakesh), Engineering happiness, a new approach for building a joyfull life, University of California Press, Rakesh, p. 49, 51, 61, 2012.

Pour illustrer l'importance de la comparaison dans l'évaluation de notre bonheur, faisons une nouvelle expérience :

Imaginez, vous êtes sportif de haut niveau et vous participez aux Jeux olympiques. D'après vous, quelle médaille vous rendra le plus heureux ? L'argent ou le bronze ? (attention il y a un piège !)³

Beaucoup répondent « l'argent bien sûr ! ». La réponse de Medvec, Gilovich et Madey est cependant contre intuitive car ceux qui sont les plus heureux sont en réalité ceux qui ont reçu la médaille de bronze. Pourquoi ? Parce que la personne qui est 3^e à une épreuve sait qu'elle n'est pas passée loin de la 4^e place et aurait pu ne pas avoir de médaille du tout, elle a « gagné de justesse ». Tandis que le médaillé d'argent, lui, est passé juste à côté de la médaille d'or et garde de l'amertume d'être passé si près de l'ultime performance, il a « perdu de justesse ».

Si notre bonheur dépend donc de ce processus comparatif, nous prenons donc évidemment un grand risque. Celui d'être dans le moins (ou dans le plus me direz-vous). Dans le manque et la souffrance de ce que nous n'avons pas, ou dans l'ennui de ce que nous voulions et que nous avons obtenu, comme dirait Shopenhauer.

S'il n'y a point de salut dans la comparaison, alors « c'est quand le bonheur ? »

Aujourd'hui, des études très encourageantes menées par David Richardson et Jon Kabat Zinn reprennent les bienfaits de l'instant présent sur notre capacité à être heureux. Plébisciter dans les entreprises, cette pratique s'appelle la pleine conscience, ou *Mindfulness* (voir témoignage de Monika Winkel), ou encore l'apprentissage de la méditation, et démontre des effets sur le cerveau dès huit semaines de pratique régulière⁴.

Faisons un exercice extrêmement difficile, prenez quelques instants pour juste « être » : être avec ce qui est dans l'instant, que ce soit agréable ou désagréable, sans jugement, et avec bienveillance. Et maintenez cette qualité d'attention le plus longtemps possible.

3. Medvec (V.H.), Madey (S.F.), Gilovich (T.), When Less is more : Counterfactual Thinking and Satisfaction Among Olympic Medalists, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, n° 4, 603-610, 1995.

4. Hölzel (B.K.), Carmody (J.), Vangel (M.), Congleton (C.), Yerramsetti (S.M.), Gard (T.), Lazar (S.W.), Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Psychiatry Research*, 191(1):36-43, 2011, Jan 30.

Imaginez un gong zen qui donne le départ, attention, c'est parti... Juste « être »... avec bienveillance, sans jugement :

- « Laissez votre respiration « être », simplement...
- Laissez votre sensation « être », simplement...
- Laissez vos émotions « être », simplement...
- Laissez vos pensées « être », simplement...

... Sans jugement et encore une fois avec bienveillance... Juste pour quelques minutes, goûtez l'instant, oui, ce moment où vous n'interférez avec rien, l'instant où vous vous laissez aller, et l'instant juste « être ». Savourez cet instant... »

Qu'observez-vous ? Il est probablement très difficile de méditer, de maintenir notre attention dans l'instant, car l'état méditatif passe d'abord par une phase de concentration qui constitue parfois déjà un défi à cette étape.

Ensuite, très vite notre imagination, nos préoccupations, prennent le relais et nous emportent : « Il ne faut pas que j'oublie d'aller chercher le pain », « Si seulement, Marc pouvait aller chercher les enfants après l'école ».

Vous avez peut-être aussi constaté que rapidement les premiers jugements, autrement dit les premières comparaisons apparaissent, « C'est nul, il ne se passe rien (ah bon, il devait se passer quelque chose ?), à quoi ça sert de faire ça ? (ah bon, ça devait servir à quelque chose ?) ». Réponse : « À rien justement. » Accepter pour un instant de ne rien faire, de ne rien attendre, de ne rien chercher à accomplir, de ne tendre vers rien, juste ÊTRE dans la plénitude de ce qui est, et non pas dans le vide de ce qui n'est pas (tiens, encore une comparaison !). Oui, le plein de l'instant !

Apprendre à cultiver cet état de présence bienveillante s'associe très souvent à un lâcher prise bienfaisant pour la santé et est capable de modifier l'activité cérébrale de l'apprenti méditant. Récemment, Matthieu Ricard, célèbre traducteur du dalaï-lama et moine bouddhiste, a été (injustement selon ses dires) élu « l'homme le plus heureux du monde ». Il a en effet été démontré que sa pratique de la méditation était capable d'activer des zones et des ondes cérébrales associées aux émotions positives à des fréquences encore jamais vues en neurosciences.

La capacité à être heureux réside donc aussi dans notre capacité à diriger notre attention dans l'instant présent et à être « avec » ce qui est, pleinement.

Et dans notre culture de la distraction, et du *multitasking* (pratique des tâches multiples), c'est une véritable rééducation et en même temps une véritable nécessité.

Cette expérience nous renvoie fortement à l'expérience du *flow* au travail : une intense expérience d'absorption dans chaque instant d'une activité, physique ou mentale. L'attention est totalement dans la tâche qui se réalise et la personne fonctionne à ce moment-là au sommet de ses capacités. Nous en reparlerons plus tard (voir « Qu'est-ce qu'être heureux au travail ? » p. 77).

2^e empêcheur : Pourquoi je n'arrive pas à rester heureux ?



Faisons une nouvelle expérience. Écrivez ci-dessous le plus spontanément possible, je serai heureux quand... (exemple : je me marierai ou j'aurai des enfants, ou quand les enfants auront quitté la maison, etc.)

Je serai heureux(se) quand :

- 1
- 2
- 3

Quand chacun de ces événements se produira, selon vous, à quelle intensité de bonheur serez-vous ? Et combien de temps évaluez vous la durée de ce niveau de bonheur ?

De (Intensité)

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins heureux imaginable,
10 étant le plus heureux imaginable)

Durée pour chacun de ces événements ?

- 1
- 2
- 3

Avez-vous remarqué comme la notion de bonheur se conjugue souvent au futur ? : « Je serai heureux quand... » Et comment une fois que ces bonheurs longtemps attendus finissent par arriver, ils ne nous apportent pas la même satisfaction que celle que nous avons imaginée ? Et aussi à quel point cette satisfaction s'estompe vite ?

Nous finissons par nous dire que ce n'est pas normal et qu'il doit manquer quelque chose... ou encore sur le plan des relations amoureuses que « ça ne doit pas être le bon, la bonne, sinon ça durerait toujours ». La célèbre phrase qui conclut les contes les plus romantiques : « Et ils vécurent heureux, et eurent beaucoup d'enfants » a encore de beaux jours devant elle. Oui, ils vécurent heureux, mais combien de temps ? Quand Richard Gere vient chercher Julia Roberts en Limousine à la fin de *Pretty Woman*, c'est la fin du film, mais c'est le début de leur relation ! Combien de fois ai-je pris la décision de quitter une relation amoureuse parce que ce n'était plus pareil (qu'au début sous-entendu) ? Les hommes choisissent leur femme en espérant qu'elle reste la même, les femmes choisissent leur homme dans l'espoir qu'il change...

Nous y sommes, être heureux certes, mais le rester ? Voilà la vraie question.

Nous sommes tous capables de vivre des moments de satisfaction, des moments de joie, mais pourquoi ne sommes-nous pas capables de faire durer le plaisir ?

Il semble donc que nous soyons irrémédiablement attirés par notre centre de gravité de bonheur (voir « Puis-je être plus heureux ? » p. 46). Cette capacité s'appelle l'« adaptation hédonique⁵ ». Chez les gagnants du loto par exemple, un plaisir simple comme regarder la télévision procure moins de plaisir que la moyenne, ces « malheureux » chanceux semblent avoir besoin de « plus » pour pouvoir se sentir « autant » heureux.

Autrement dit, cette adaptation semble survenir quand un événement est continu ou répétitif. Face à cette exposition répétitive, nous nous habituons et un même événement produit de moins en moins de plaisir.

Cette formidable capacité d'adaptation a été une ressource indispensable dans un univers qui change constamment. Ce mécanisme trouve ses ori-

5. Hefferon (K.) and Boniwell (Ilona), *Positive Psychology Theory, Research and Applications*, Open University Press, p. 62, 2011.

gines dans la nécessité pour le Cro-Magnon que nous étions d'être sensible aux différences, aux contrastes. Si nous restons à un niveau d'excitation trop élevé et sans ce retour à notre niveau d'excitation d'origine, difficile de détecter les changements dans notre environnement qui pouvaient menacer notre sécurité : moins de vigilance = moins de sensibilité aux contrastes = plus de dangers.

Vous connaissez probablement cette histoire de la grenouille qui saute hors de l'eau bouillante quand on l'y plonge d'un seul coup, et qui se laisse ébouillanter seulement si on augmente le feu petit à petit.

Nous retrouvons sur le plan biologique le même mécanisme chez les cellules nerveuses, qui réagissent fortement à un nouveau stimulus et puis beaucoup moins lorsque ce stimulus devient répétitif.

Vous comprenez aussi pourquoi en entreprise, recevoir une augmentation a un effet très limité dans le temps (trois mois) sur la motivation du personnel, quoi qu'on en dise. Vous y entendez aussi la déception de certains responsables qui disent « De toute façon, ils ne sont jamais contents ». Oui, nous nous adaptons.

Ce mécanisme est-il valable autant pour les événements heureux que les événements malheureux ?

Face aux événements négatifs, le même phénomène se produit, nous avons tendance à dire « Je ne peux plus être heureux maintenant que X s'est passé... ». Nous avons souvent l'idée que notre vie est finie et que cela durera toujours. Pendant presque dix ans certains auteurs ont affirmé que face à des événements négatifs, nous avons tous la possibilité de revenir à notre centre de gravité de bonheur. Nous savons aujourd'hui qu'il convient de différencier la gravité des événements : divorce, veuvage, chômage, handicap, handicap sévère car il semble que pour ces derniers ce retour au niveau de départ soit parfois plus long ou parfois incomplet (voir schéma ci-après).



Figure n° 2 - Évolution de la satisfaction dans la vie avant et après le mariage⁶

Alors quel est l'antidote à cette adaptation hédonique ?

Réponse :

Face aux événements positifs, nous pouvons varier les plaisirs, arrêter une chose pendant un certain temps pour mieux la savourer la fois suivante, développer une attention positive aux événements.

Et surtout ne pas chercher à analyser nos événements heureux, ce qui a une fâcheuse tendance à nous ramener encore plus vite à notre centre de gravité de bonheur.⁷

Face aux événements négatifs, au contraire, les écrire, les analyser a démontré que justement ces activités nous ramenaient plus rapidement à notre centre de gravité de bonheur.

La pratique de l'écriture d'un journal intime a aussi démontré ses effets avec moins de visites chez le médecin, un meilleur système immunitaire, de meilleures notes scolaires, et une plus grande probabilité de retrouver un travail après une période de chômage.

Je me souviens qu'à l'âge de 15 ans, ma sœur m'a offert mon premier journal intime avec un Pierrot qui pleure en couverture (!). À l'époque, je

6. Réimprimé avec la permission de Elsevier in *The Journal of Socio-Economics*, Stutzer (Alois), Frey (Bruno S.), Vol. 35, Issue 2, p. 326-347, April 2006.

7. Lyubomirsky (Sonja), Hedonic Adaptation to Positive and Negative Experiences, p. 216, <http://www.psychologytoday.com/files/attachments/496/hedonic-adaptation-positive-experiences.pdf>

ne savais pas qu'elle était en train de m'offrir le moyen de vivre l'intensité de mon adolescence plus paisiblement et un espace d'expression (« expression » : mettre la pression à l'extérieur pour éviter que cela s'imprime) salutaire à mon bouillonnement émotionnel. À 18 ans, j'y écrivais mes rêves : ressembler à Don Johnson de la série Deux flics à Miami, autant que mes peines : Axel ne m'aimait plus. J'y collais les enveloppes parfumées de mes amoureuses autant que les photos de mes amis. À 25 ans, j'y écrivais mes objectifs de vie, j'essayais de comprendre pourquoi ce n'était pas encore « la bonne », et la synthèse de mes stages de développement personnel. À 40 ans, mon journal intime a petit à petit laissé sa place à une application sur mon smartphone ou j'écris tous les jours mes occasions de gratitude.

26 ans plus tard, mon Pierrot est dans une boîte fermée à clé, rangée à côté des dix autres journaux intimes qui l'ont suivi depuis. Régulièrement, je replonge en amnésie et revisite le musée de ma vie. Si ma vie vaut la peine d'être vécue, elle vaut la peine d'être écrite. Merci ma sœur !

3^e empêcheur : La peur du bonheur

Est-ce qu'être plus heureux va me rendre plus égoïste et moins sensible au malheur des autres ? Non.

Est-ce qu'être plus heureux va me rendre plus fainéant ? Non.

Est-ce qu'être plus heureux va me faire perdre ma motivation ? Non.

Mais encore ?

Dans les freins au bonheur, nous trouvons toutes sortes de croyances sur le bonheur. Les trois principales que nous venons de citer nous renvoient toutes à ce que le bonheur serait le père de tous les vices, et qu'il serait très sérieusement marié avec la mère oisiveté, puisqu'elle, c'est bien connu, est aussi la mère de tous les vices.

Or, il n'en est rien. À la question, être heureux va-t-il me rendre plus égoïste et moins sensible au malheur des autres, Wessman et Ricks, en 1966⁸,

8. Eid (Michael), Larsen (Randy J.), The science of The Science of Subjective Well Being, The Guilford Press, p. 292, 2008.

déjà, constataient que les personnes de bonne humeur se sentaient plus concernées par les autres que quand elles étaient de mauvaise humeur, qu'elles sont plus enclines à aider les autres, et ont un a priori plus positif envers les autres.

De même les personnes heureuses⁹ sont plus actives les jours où elles se sentent bien.

Pour ce qui est de la motivation, il semble que plutôt qu'être complaisants, les gens heureux sont plus énergiques, plus créatifs et productifs sur leur lieu de travail¹⁰.

Conclusion : Michael Eid dans son livre *The science of subjective well being* pose clairement que le bonheur a très peu d'effets négatifs. Alors rassuré ?

9. *Ibid.*

10. *Ibid.*, p. 394