

Amour, famille, enfants, santé, travail, argent, beauté, jeunesse...

# Qu'est-ce qui nous rend heureux ?

*Avant, les psys n'étudiaient que notre mal-être. Désormais, grâce à la psychologie positive, ils s'intéressent aussi aux gens heureux. Pour notre plus grand bonheur...*

Texte Frederika Van Ingen

**V**ous êtes-vous seulement intéressé à l'autre côté de la médaille ? » Cette question toute simple, posée en 1983 à Martin Seligman, un psychologue américain, par son voisin de siège, chef d'entreprise, dans un avion en direction de Philadelphie, est à l'origine depuis une dizaine d'années d'une révolution des connaissances scientifiques sur notre psychisme. Jusqu'alors, ce chercheur travaillait sur l'« impuissance acquise », ce sentiment de découragement et d'impossibilité d'atteindre un objectif, qui mène très souvent à la dépression. A l'inverse, ce voisin providentiel lui

suggérait d'étudier les personnes optimistes. Seligman s'y intéressa, et découvrit que non seulement cet état d'esprit protège de la dépression, mais qu'il a de nombreux retentissements positifs sur la vie. Nommé en 1998 président de l'Association américaine de psychologie, Martin Seligman impulsa un changement : la psychologie ne devait plus se préoccuper uniquement des malades et des émotions négatives, mais aussi de ceux qui vont bien. « Jusqu'alors, la psychanalyse nous avait emmenés dans les tréfonds de la négativité de l'être humain, analyse Thierry Janssen, ancien chirurgien et psychothérapeute. C'est important, mais une fois qu'on est là, qu'est-ce qu'on fait ? Quant à la psychologie clinique, elle s'est construite, surtout aux Etats-Unis au lendemain de la guerre, sur la nécessité de soigner les pathologies psychiques des vétérans. On soignait le psychisme malade avant de se

tourner vers le psychisme sain, un peu comme si la médecine ne s'était attachée qu'aux maladies, sans savoir comment marche un corps sain. » Mais la situation évolue. Et si, en 2004, un psychiatre d'Harvard recensait dans un ouvrage de référence en psychiatrie 5 lignes sur la joie, 1 sur l'espoir, contre des milliers sur l'anxiété, la dépression, et des centaines sur les émotions négatives, aujourd'hui, 3 revues scientifiques internationales et des milliers de publications sont dédiées à la psychologie positive.

## Des techniques préventives qui marchent à tous les coups

De quoi s'agit-il exactement ? « La psychologie positive n'est pas la pensée positive, il ne s'agit pas de positiver, précise Thierry Janssen. Elle rééquilibre la vision de l'être humain qui était profondément négative. » Précisément, c'est l'étude scientifique des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, ainsi que des groupes et des institutions. Autrement dit, elle s'intéresse à ce qui nous rend heureux à titre personnel, et dans nos interactions sociales. Quoi de neuf par rapport à la quête du bonheur des philosophes de l'Antiquité ? « Il y a 2000 ans,

Epictète, Marc Aurèle, ou Sénèque avaient le même cerveau que nous, donc ils avaient déjà découvert des façons de cultiver le recul, la lucidité, et les émotions positives, reconnaît le psychiatre Christophe André. Ce qu'il y a de nouveau maintenant, c'est qu'on a fait la preuve par des études cliniques, statistiques ou de neuro-imagerie, de ce qui marche, et qu'il n'est pas nécessaire d'être des âmes exceptionnelles pour appliquer ces techniques : elles marchent pour tout le monde. »

Ainsi, l'IRM a démontré que pratiquer la méditation de pleine conscience (lire entretien ci-contre), une méthode préventive de plus en plus utilisée par les psys, amplifie l'activité des zones cérébrales dédiées aux émotions positives, le cortex préfrontal gauche notamment. Imagerie, entretiens, questionnaires, expérimentations : les chercheurs en psychologie positive utilisent les outils de la psychologie classique. Et ils en ont développé de nouveaux. Par exemple, des petits boîtiers électroniques que les « cobayes » portent tout au ■■■■

## «Changer son rapport au monde»



**Christophe André,** Psychiatre, hôpital Sainte-Anne, Paris. Auteur de « Méditer jour après jour », 25 leçons pour vivre en pleine conscience, éd. Iconoclaste.

### Ça m'intéresse : Comment appliquez-vous la psychologie positive au quotidien ?

**Christophe André :** Elle a deux aspects : la prévention, et le nettoyage. La prévention, c'est cultiver une vision réaliste du monde et se dire qu'il est normal qu'il y ait des ennuis dans la vie. Que la chaudière tombe en panne, que nos proches, nos collègues soit en désac-

cord avec nous, c'est normal. J'essaie aussi d'avoir une activité physique régulière, car c'est une source d'équilibre émotionnel, et de prendre du temps pour être dans des situations qui me font du bien. Et je médite régulièrement. Après, il y a le nettoyage. La psychologie positive ne supprime pas les problèmes, mais peut nous éviter la double peine. Si je me fâche avec quelqu'un au téléphone, je peux être tenté de me remettre à travailler pour oublier, de ruminer le conflit, ou d'aller me plaindre à un collègue (c'est de la corumination). Dans tous ces cas, j'amplifie le problème. Ce qu'on recommande, c'est d'accepter qu'on est perturbé, de prendre quelques respirations en pleine conscience, à l'écoute de ce qui se passe dans son corps, dans ses pensées, dans ses émotions. En introduisant cet espace de conscience, au lieu de réagir instinctivement selon ses vieilles habitudes, on augmente sa liberté de pouvoir choisir, par rapport

à ses valeurs et ses capacités, ce qu'il y a de mieux à faire. Ça paraît simple et évident, mais en situation, ça ne l'est plus !

**ÇM :** En quoi la méditation de pleine conscience est-elle utile ?

**C.A. :** Elle apprend à se rendre présent à la réalité. Si je vois un beau coucher de soleil, j'apprends à m'arrêter, respirer, savourer. Je ne me contente pas de voir ou de savoir qu'il y a de belles choses, je les ressens, je les absorbe. Ça ne prend que quelques secondes, mais ça change mon rapport au monde. Car méditer, c'est se relier au monde dans ses aspects agréables et touchants. Et ça permet aussi de se rendre plus calmement présent aux difficultés, pour éviter qu'elles n'envahissent tout notre espace mental.

**ÇM :** Votre dernière émotion négative, qu'en avez-vous fait ?

**C.A. :** Après un trimestre fatigant, j'ai eu un gros sentiment de découragement, avec du ressentiment envers moi-même et les autres, et ce type de distorsions excessives qu'on a quand on ne va pas bien. Il y a quelques années, j'aurais été abattu. Là, j'ai pris le temps de me dire : « Voilà, pour l'instant, ta réalité est celle-là, et ce que tu as de plus intelligent à faire est de faire les choses les unes après les autres, d'être doux avec toi-même, avec les autres, et de rester dans l'instant présent. » Et ça s'est plutôt pas mal passé.

■ ■ ■ long de la journée, et qui vibrent de façon aléatoire. Ils doivent alors inscrire ce qu'ils sont en train de faire et évaluer sur le moment leur état de bien-être. Baptisée Experience Sampling Method (ESM), cette méthode permet d'éviter le biais de la réévaluation *a posteriori*, due au fait que notre mémoire enjolive toujours les expériences passées.

Grâce à l'ESM, les chercheurs ont mis en évidence quelques-uns de nos paradoxes. Ainsi, le psychologue américain Mihály Csikszentmihályi a interrogé de nombreuses personnes pendant

à pratiquer un sport ou un jeu, les ados éprouvent cette satisfaction pendant 44 % du temps, 34 % lorsqu'il s'agit d'un hobby, et 13 % quand ils regardent la télévision.

Autre résultat étonnant, la santé : des chercheurs de l'Université du Michigan ont comparé le niveau de bonheur déclaré selon la méthode ESM de personnes en bonne santé, à celui de patients dialysés. Et contrairement à ce qu'on imaginerait, les deux groupes se déclaraient aussi heureux. De même, la vie de famille ne serait pas aussi rose que le véhiculent les idées reçues : « Lors-

dence que ceux qui vivent à deux sont souvent plus heureux que les célibataires, le couple est la source la plus grande de conflits et son effet positif décroît avec le temps.

Est-on plus heureux quand on est jeune ? Selon l'Américain Richard Easterlin, qui s'est penché sur les cycles de la vie, le bonheur croît avec l'âge, pour culminer vers la cinquantaine. Il l'explique par l'augmentation avec l'âge de l'autonomie, de la capacité à s'adapter aux circonstances et de choisir les situations qui génèrent des émotions agréables. Après 50 ans, deuils et problèmes de

## Nous ressentons plus souvent du bien-être au travail que pendant les loisirs

leur travail, puis après, de façon aléatoire. Or, d'une part, durant le travail, elles se déclaraient contentes, motivées et concentrées, et ce d'autant plus que leur activité sollicitait leurs compétences. Au cours de ses travaux, le chercheur a identifié ces états, ces moments de bien-être que nous connaissons tous dans diverses situations, comme étant des « expériences optimales », et remarqué qu'ils contribuent très largement au sentiment de bonheur. D'autre part, les personnes interrogées ressentaient ces états plus souvent au travail que pendant leurs loisirs. Pourquoi associons-nous alors plutôt le travail à la peine ? Pour le chercheur, ceci s'explique par la culture, et par le fait que le ressenti positif éprouvé sur le moment ne demeure que s'il rejoint un but que s'est fixé la personne ; or, beaucoup ne voient pas forcément de sens à leur travail. Quant aux loisirs, tout dépend de leur nature : le psychologue a étudié des milliers d'adolescents et montré que, lorsqu'ils consistent

que ces boîtiers sonnent quand les parents s'occupent de leurs enfants, changent les couches, etc., raconte Thierry Janssen, le taux de satisfaction n'est pas grand. Mais dès qu'il s'agit d'en parler, même quelques heures plus tard, l'enfant est le bonheur de leur vie. Cela souligne l'écart entre le déplaisir du moment (devoir se fâcher, désaccords avec le conjoint, etc.) et le sentiment de satisfaction généré par le sens que l'on attribue *a posteriori* à ce que l'on fait. » D'autres études ont montré que la vie de parent influence le niveau de bonheur : il baisse en général quand l'enfant est petit, puis remonte, rebaisse à l'adolescence, et remonte quand l'enfant quitte le nid. Paradoxe aussi de la vie de couple : si les recherches ont mis en évi-

santé plus fréquents peuvent affecter le niveau de bonheur ressenti, qui malgré tout reste parfois très élevé selon les personnes. Après le mythe de la jeunesse, faut-il revisiter celui de la beauté ? La psychologie positive s'est intéressée à la chirurgie esthétique, et des études ont montré que son effet sur le niveau de bonheur n'est que de courte durée. Au bout de quelques temps, il revient au niveau initial. Une équipe de l'Université de l'Illinois a, quant à elle, filmé des étudiants, les a interrogés sur leur image d'eux-mêmes et leur niveau de bonheur, et a demandé à d'autres

d'évaluer leur beauté. Résultat : les plus heureux n'étaient pas jugés plus beaux que les autres, mais ils se sentaient beaux. C'est donc le sentiment d'être beau, plus que la beauté, qui rend heureux.

### L'argent entrave la capacité à savourer les petits plaisirs de l'existence

Et *quid* de l'argent ? Fait-il ou non le bonheur ? Des chercheurs de l'Université de Columbia et de Harvard ont étudié 429 adultes gagnant de 5 000 à plus d'un million de dollars par an, en leur demandant d'évaluer leur niveau de bonheur et celui des autres. Or, non seulement, tous se disaient relativement heureux, mais les moins aisés se déclaraient beaucoup plus heureux que ne le pensaient les autres. Les plus riches projetaient plus d'effets négatifs sur le fait de gagner peu que les moins riches n'en ressentaient réellement. Enfin, l'étude montrait qu'au-delà d'un certain seuil, le niveau de bonheur n'augmente pas. Une étude de 2006 du psychologue Daniel Kahneman notait d'ailleurs que si les plus aisés sont souvent satisfaits de leur vie, ils ne sont pas plus heureux dans leurs expériences quotidiennes, ne consacrent pas beaucoup de temps à des activités agréables, et se sentent plus souvent anxieux et en colère. Selon la psychologue Jordi Quoidbach et ses collègues, cela s'expliquerait par le fait que l'argent entrave la capacité à savourer les petits plaisirs de la vie. Leur expérience réalisée à l'université de Liège le confirme : en demandant à des personnes de goûter une soi-disant nouvelle praline, ils montraient, discrètement, pour qu'ils n'en aient pas conscience, soit une photo de billets de banque, soit une photo neutre. Résultat : les personnes qui avaient été exposées aux billets mâchaient plus vite et souriaient moins. La vision de l'argent modifiait, en négatif, leur capacité à savourer ce moment agréable.



Mais au fait, à quoi sert de savoir si ces petites et grandes choses font ou non notre bonheur ? A déterminer ce qui contribue à ce que les chercheurs appellent « les expériences subjectives positives ». C'est un des champs de recherche de la psychologie positive, avec l'étude des « traits de personnalité positifs » et des moyens de les développer. Quelles en sont les applications ? Améliorer l'éducation scolaire, les rapports familiaux, la satisfaction au travail, etc. Mais ce n'est pas tout. Plusieurs études au long cours ont montré que le sentiment de bien-être et les émotions positives ont un effet positif direct sur la santé. En 2008, une analyse de ces études par un sociologue néerlandais évaluait même entre sept et dix années supplémentaires l'espérance de vie des personnes très satisfaites de leur vie. « En tant que médecin, confirme Christophe André, je pense que ces recherches sont importantes. En psychologie et en psychiatrie, nous sommes en retard dans les approches de prévention, c'est-à-dire ne pas attendre la maladie, mais travailler à aller bien. Ce qui est bon pour tout le monde, la Sécu, etc. Et en tant que citoyen, ajoute-t-il, je suis certain que plus les humains vont bien et moins ils vont faire souffrir les autres : une société composée d'individus un peu plus heureux sera un peu plus agréable à vivre... » ■

### NOS RÉFÉRENCES

#### Livres

- « Le Défi positif », Thierry Janssen, éd. LLL, Les liens qui libèrent.
- « Pourquoi les gens heureux vivent-ils plus longtemps ? », Jordi Quoidbach, éd. Dunod.
- « Introduction à la psychologie positive », Jacques Lecomte, éd. Dunod.

**LE MOIS PROCHAIN**  
VOLET 2 : Sommes-nous faits pour aller bien ?

## 1 Etes-vous satisfait de votre vie ?

**C**e Satisfaction Test Scale, mis au point en 1985 par deux psychologues américains, est utilisé dans de nombreuses études sur le bonheur. « Comme il s'agit d'un jugement global à propos de notre existence, il peut être influencé par des circonstances vécues au moment où on remplit le questionnaire ou par des événements récents, précise Thierry Janssen. On conseille donc de le remplir plusieurs fois à plusieurs jours d'intervalles. » Et vous, êtes-vous satisfait ?

D'une certaine façon, ma vie est proche de mon idéal.

1	2	3	4	5	6	7
▲ Absolument pas d'accord	Pas d'accord	Légèrement pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	Légèrement d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord

Les conditions de ma vie sont excellentes.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Je suis satisfait(e) de ma vie.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Jusqu'à présent, j'ai obtenu les choses importantes que je désirais dans la vie.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Si je pouvais recommencer ma vie, je ne changerais absolument rien.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Résultats** Additionnez les chiffres obtenus pour chacune des affirmations.

31 à 35 : très satisfait - 26 à 30 : satisfait - 21 à 25 : légèrement satisfait - 20 : neutre - 15 à 19 : légèrement insatisfait - 10 à 14 : insatisfait - 5 à 9 : très insatisfait

« Les chiffres obtenus donne un indicateur de notre sentiment de bonheur, explique Thierry Janssen. Si les résultats à ce test diffèrent d'une fois sur l'autre, cela doit inciter à s'interroger sur les raisons qui nous font évaluer notre existence de manière inconstante. »

## 2 Quel (in)satisfait êtes-vous ?

**U**ne chercheuse américaine, Gergana Nenkov, et son équipe, ont mis au point un test pour évaluer nos comportements face aux choix. Face à ces six affirmations, où vous situez-vous sur une échelle d'approbation de 1 à 7 ?

Peu importe mon degré de satisfaction professionnel, il est important d'être toujours à l'affût de meilleures opportunités.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Lorsque j'écoute la radio en voiture, je zappe souvent sur les autres stations pour voir s'il n'y a pas quelque chose de mieux, même si ce que j'entends me plaît plutôt.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Lorsque je dois acheter un cadeau pour un(e) ami(e), j'ai toujours du mal à me décider.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ce n'est pas évident pour moi de louer un DVD, j'hésite toujours afin de sélectionner le meilleur.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Quel que soit le domaine, j'ai des standards de qualité très élevés.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Je ne me contente jamais du deuxième meilleur choix.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

**Résultats** Additionnez les chiffres obtenus pour chacune des affirmations.

Si vous avez moins de 20 points, vous êtes, selon la classification des chercheurs, un « satisfiseur » : vous savez vous contenter d'un choix acceptable. Si vous avez plus de 29, vous êtes un « maximiseur », c'est-à-dire que vous cherchez toujours ce qu'il y a de mieux. « Des études ont montré que les maximiseurs trouvent souvent des emplois avec un meilleur salaire, mais sont en général moins heureux, parce que tout le temps en quête, précise Thierry Janssen. Mais nuance, il faut être un peu maximiseur pour schématiser, par exemple, si on cherche un médecin, il faut être un peu maximiseur pour trouver un bon médecin, mais si on l'est trop, on risque d'être mort avant de l'avoir trouvé... »