

Notre capacité à être heureux dépendrait à 40% de nous-même

# Sommes-nous faits pour aller bien ?

Face aux difficultés, nous devenons grognons, égoïstes ou bagarreurs. Mais, bonne nouvelle, l'évolution nous incite aussi à être positifs.

Texte Frederika Van Ingen

Illustrations Emmanuelle Houdart

Cultiver des émotions agréables, se sentir confiant, en soi, en l'autre et en l'avenir, être altruiste... Voici quelques ingrédients de base pour être heureux, confirmés par la psychologie positive. Nous savons tous intuitivement que ces états favorisent le bien-être, alors pourquoi est-ce si difficile de les développer au quotidien ? D'abord, sommes-nous tous égaux devant la capacité à cultiver ces états positifs ? Plusieurs études réalisées notamment sur de vrais et faux jumeaux ont déterminé la part des gènes dans notre capacité à être heureux. Résultat : nous l'héritons à 50%. Et parmi les 50% restants, 10% dépendent de conditions extérieures (famille, travail, argent, etc.) et 40% dépendent uniquement de nous-même. Donc, même si notre « capital génétique bonheur » de base est faible, rien ne nous empêche d'optimiser ces 40%.

Qu'est-ce qu'on attend alors pour être heureux ? « De mieux connaître le fonctionnement de notre cerveau et de ce que nous avons hérité de l'évolution », répond le médecin et psychothérapeute Thierry Janssen. Exemple. Vous attendez dans une file pour acheter votre pain et un individu se faufile devant vous. L'événement a duré deux secondes et vous en a fait perdre trente au



maximum : pas de quoi fouetter un chat. Pourtant, vous voilà agacé, en colère. Souffrez-vous d'une propension à cultiver le négatif ? Pas forcément. « Face à une difficulté, nous avons tendance à réagir par des émotions désagréables, par une pensée négative, explique Thierry Janssen. C'est un premier réflexe de survie. » En fait, si notre première réaction est souvent négative, c'est pour mieux réagir dans l'instant. La peur ou la colère augmentent notre rythme cardiaque, nos sécrétions hormonales, etc. Cette « négativité » immédiate constitue un avantage évolutif : elle a permis à nos ancêtres de réagir et de prendre la fuite ou de combattre devant un danger.

## Les médecins qui sont de bonne humeur posent de meilleurs diagnostics

Aujourd'hui, les émotions négatives peuvent aussi avoir du bon : « La colère, par exemple, nous dit que quelque chose ne va pas. Il faut l'écouter. Mais si nous l'exprimons de façon agressive, elle devient négative. Le problème survient si nous restons "coincés" dans l'état de celui qui subit l'émotion désagréable. » Ainsi, si vous ressortez de la boulangerie en ressasant ce que vous venez de vivre et qu'on vous appelle pour annuler un rendez-vous, vous pouvez mal accueillir cette nouvelle, voire reporter votre colère sur votre interlocuteur. « Il faut se rappeler que l'évolution nous a programmés pour que les émotions négatives aient la priorité pour sauver notre peau, rappelle le psychiatre Christophe André, et que les émotions positives viennent ultérieurement. »

Et à quoi servent-elles, justement, ces émotions positives ? C'est la question que s'est posée Barbara Fredrickson, professeur de psychologie à l'Université de Caroline du Nord. L'une de ses

études consistait à montrer à des personnes des films destinés à provoquer chez eux des émotions positives, négatives ou neutres, puis à leur demander d'envisager des scénarios de ce qu'ils allaient faire. Résultat : ceux qui avaient ressenti des émotions positives proposaient une palette plus large de possibilités. Une autre étude, de l'Université de Cornell, a montré que des médecins de bonne humeur, plus enclins à l'écoute, posaient de meilleurs diagnostics. Des conclusions aujourd'hui confirmées : on sait que les émotions positives favorisent la créativité, la réceptivité aux nouvelles informations, la résolution de problèmes, et une attitude plus ouverte aux autres et plus confiante.

De même, la capacité à être optimiste ou pessimiste est aussi liée à notre évolution. Le pessimisme peut être profitable face à des dangers vitaux, pour mobiliser nos ressources ou pour éviter de trop grandes déceptions. Cependant, des études ont montré que l'optimisme permet de gérer plus lucidement les situations difficiles. *Idem* pour les émotions positives : « Elles élargissent le répertoire des pensées et des actions de l'individu, pour lui permettre de construire des ressources pour sa survie à long terme », conclut Barbara Fredrickson. Autrement dit, passée l'alerte de notre première réaction négative, les émotions positives et les réactions hormonales qui les accompagnent aident notre cerveau à être plus inventif pour construire l'avenir. « A cause de cette première réaction instinctive, la plupart des humains savent ■■■

## « L'épanouissement vient d'abord de soi »



Thierry Janssen, auteur du « Défi positif », éditions LLL, Les liens qui libèrent.

### Ça m'intéresse : Pourquoi avoir écrit un livre sur la psychologie positive ?

Thierry Janssen : La psychologie positive permet de revoir des idées erronées à propos du bonheur.

Elle montre que l'un des moyens les plus efficaces pour être heureux est de trouver un sens à sa vie. Nombre d'enquêtes révèlent que, pour parvenir à trouver ce sens, il faut être en lien avec les autres, définir ses valeurs et surtout, agir en fonction de ces valeurs en exprimant le meilleur de soi. C'est précisément ma quête personnelle. Après avoir quitté ma fonction de chirurgien en 1998, j'ai trouvé dans mes activités de thérapeute et d'auteur une façon d'être en accord avec ce que je suis profondément. Cela me permet de m'épanouir en développant ce que les psychologues positifs appellent un « potentiel vertueux ». Cela donne du sens à ma vie.

CM : Quels outils de la psychologie positive utilisez-vous ? T.J. : Il est important de créer un « espace intérieur », de prendre du recul, de s'apaiser et de choisir en conscience ce que l'on veut exprimer de soi. Du coup, je tiens un journal. L'écriture fait travailler plus de zones cérébrales que le simple fait de penser. Elle permet de mieux gérer les émotions. Mon journal est un véritable thérapeute. J'y écris tous les jours. Il y a une photo de moi enfant au début. Renouer avec cet enfant intérieur m'incite à œuvrer pour lui permettre d'exprimer la bonté et la vitalité que je lis dans ses yeux. J'essaie alors de faire taire les peurs et les inhibitions de l'adulte que je suis devenu.

CM : Votre dernière émotion négative, qu'en avez-vous fait ? Bloqué au volant de ma voiture par un flot de piétons pressés qui ne faisaient pas attention à ma présence, j'ai senti la colère monter. J'avais envie de les écraser. Habitué à créer un peu d'espace intérieur, j'ai renoncé à ce projet et me suis demandé comment parvenir à respecter mon besoin de passer tout en respectant leur besoin de traverser. Deux pionniers de la psychologie positive, Martin Seligman et Christopher Peterson, ont passé trois ans

à analyser la littérature scientifique en psychologie, anthropologie et éducation, ainsi que les grands textes philosophiques et religieux d'Orient et d'Occident. Ils ont détecté vingt-quatre qualités humaines reconnues de façon universelle. Parmi elles, il y a « la force de la citoyenneté », qui a répondu à ma question. Dans mon livre, je propose des petits exercices pour développer ce genre de force. J'ai décidé en conscience de montrer aux piétons, par un geste du bras, mon intention de leur céder le passage. Instantanément, ils m'ont remarqué et laissé avancer. Vive la citoyenneté ! CM : A titre personnel, qu'attendez-vous de la psychologie positive ? Un véritable épanouissement. Les philosophies et les spiritualités nous ont déjà expliqué comment y arriver. La psychologie positive a le mérite de nous le rappeler. Pour beaucoup de gens, le bonheur dépend de l'extérieur. Il est important de redire que l'épanouissement vient d'abord de soi, du meilleur de nous-même.



■ ■ ■ très bien ressentir de la colère, de la peur, de la tristesse, etc., précise Christophe André. Mais à l'inverse, il est souvent nécessaire de faire l'effort de cultiver des émotions positives, si l'on souhaite un équilibre. » Un équilibre mis en équation par Barbara Fredrickson : pour parvenir à un épanouissement psychologique et social, il faut trois émotions positives pour contrebalancer une émotion négative.

La clé de voûte du système ? Le plaisir. Comme l'a montré le psychologue américain David Buss, c'est le plaisir qui nous guide dans les actions essentielles à notre survie et à celle de notre espèce : manger, faire l'amour, élever ses enfants, apprécier le chaud quand il fait froid dehors, etc. Les neurosciences ont d'ailleurs identifié dans notre cerveau des « centres de la récompense », activés par ces actions, qui enclenchent des réactions hormonales responsables de la sensation de bien-être. Cependant, cet outil de survie a ses limites : il ne dure pas. Pour la simple raison que, si notre plaisir ne mollissait pas, nous resterions bloqués dans cet état de béatitude et nous n'aurions pas l'énergie nécessaire pour retourner aux tâches essentielles qui assurent notre subsistance. D'où un autre phénomène que les psychologues

## Une action généreuse procure un plaisir plus durable que la satisfaction d'un désir fugace

positifs appellent l'« adaptation hédonique » : nous nous habituons au plaisir. « C'est vrai aussi pour le déplaisir, sans quoi nous n'aurions pas non plus l'énergie pour remonter la pente en cas de grave problème, à ceci près que nous nous adaptons plus vite aux changements positifs qu'aux changements négatifs », précise Thierry Janssen. Pourquoi ? Le fait de rester en souffrance longtemps nous rendrait plus attentifs à éviter de rencontrer de nouveau une situation qui prolongerait cette souffrance. A l'inverse, nous

habituer rapidement au plaisir nous oblige à chercher de nouvelles sources, autrement dit à imaginer, innover et progresser. « Le danger, dans notre société hédonique, c'est que nous pouvons être emportés dans une quête de plaisir sans fin, prévient Thierry Janssen. Et, si on n'y prend pas garde, de n'être jamais satisfait. D'où la nécessité impérieuse d'apprendre à savourer le plaisir. »

Heureusement, l'évolution nous a donné un antidote : la capacité à nous projeter dans le futur, qui per-

met de supporter la frustration immédiate induite par l'atténuation du plaisir. En allant de pair avec cette conscience du futur est apparu le besoin de donner un sens à nos actions. Plaisir et sens :

ce sont deux besoins humains essentiels qu'il nous faut satisfaire pour atteindre le « bonheur authentique » défini par Martin Seligman, l'un des pères de la psychologie positive, à la suite de ses enquêtes. Au côté de la notion d'engagement, c'est-à-dire la capacité à se plonger pleinement dans des activités qui absorbent totalement l'attention (qualifiée aussi d'« expérience optimale » par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi), ce sont les trois voies essentielles qui rendent les gens heureux.

Parmi les expériences qui peuvent satisfaire ces trois voies, Seligman a identifié une : l'altruisme. Dans une expérience baptisée « Philanthropie contre plaisir », il a même prouvé que participer à une action philanthropique apporte un plaisir plus durable que de satisfaire un désir immédiat. De là à en conclure que l'homme est construit pour être bon et altruiste, il n'y a qu'un pas... que la psychologie positive franchit sans hésiter. « Dans le cerveau, tout comme nous avons des centres de la récompense », explique Jacques Lecomte, chargé de cours à l'université Paris-Ouest-Nanterre-La Défense et auteur de *La Bonté humaine* (à paraître), « nous avons aussi des "centres de l'aversion", qui sont activés face au dégoût, qu'il soit physique ou moral. Or des études ont montré que, si l'on demande à des gens de fonctionner de manière coopérative, les centres de la récompense sont activés. A l'inverse, en situation de compétition, ce sont les centres de l'aversion qui s'activent. Cela signifie que notre cerveau aime



la coopération, pas la compétition. Nous sommes donc prédisposés à être bons et altruistes. Prédisposés, mais pas prédestinés, car même si cela correspond mieux à la nature humaine d'être coopératif, on a toute liberté d'être compétitif. »

Autre grande découverte des neurosciences qui abonde dans le sens de notre altruisme : les neurones miroirs. Lorsque nous

regardons une personne agir, dans notre cerveau, les mêmes neurones s'activent que chez elle, de manière un peu moins forte. Aussi, lorsque nous regardons quelqu'un qui souffre, nous avons l'impression de ressentir sa douleur, parce que les mêmes neurones s'activent dans notre cerveau. « Nous sommes donc construits pour être empathiques, analyse Jacques Lecomte. Cela ne signifie pas qu'on l'est automatiquement, car de la même manière que l'idée d'un déterminisme de la violence et de l'égoïsme humain est fautive, il n'y a pas non plus de déterminisme de la bonté. Juste une propension plus importante à la bonté, mais la biologie ne détermine pas l'être humain. »

Une propension particulièrement visible face aux situations de catastrophe. « Des centaines de catastrophes naturelles et technologiques ont été étudiées

par des sociologues. Et, alors qu'on pourrait imaginer que c'est "chacun sa peau", c'est en fait la solidarité qui domine », ajoute Jacques Lecomte.

### Nous sommes prédisposés à être sensibles à la souffrance d'autrui

L'exemple de l'ouragan Katrina à la Nouvelle-Orléans en 2005 est parlant. Juste après son passage, les médias parlent de scènes de pillages, de viols, de meurtres. Le gouvernement Bush envoie plus de 70 000 soldats dans cette ville déclarée « zone de guerre ». Quelques semaines plus tard, quand la ville redevient accessible, les journalistes cherchent des témoins de cette sauvagerie. En vain. En réalité, les scènes qualifiées de pillage sont le fait de groupes spontanément organisés, qui ont bien « volé » bateaux, couvertures et aliments, mais pour porter secours aux populations. Les médias ont dû faire leur *mea culpa*, le chef de la police a démissionné, et en 2006, une commission de la Chambre des représentants a rétabli la vé-

rité : pas de violence, ou très peu, dans la population, mais une incroyable solidarité. « Si on prend la peine de regarder, on s'aperçoit que de tels exemples sont nombreux. Tout cela a une base neurobiologique, conclut Jacques Lecomte. Nous sommes prédisposés à être sensibles à la souffrance d'autrui, et y répondre positivement nous apporte du plaisir. Les neurosciences et les sciences humaines le prouvent : le plus grand bonheur qu'on puisse avoir, c'est de rendre les gens heureux. »

### NOS RÉFÉRENCES

#### Livres

■ « Introduction à la psychologie positive », Jacques Lecomte, éditions Dunod.

■ « La Bonté humaine », Jacques Lecomte, éditions Odile Jacob.

■ « Les Etats d'âme », Christophe André, éditions Odile Jacob.

**LE MOIS PROCHAIN**  
VOLET 3 : Ces attitudes qui mènent au bonheur

### Exercice pratique

## Le miroir de l'honnêteté

Plus qu'un test, le miroir de l'honnêteté est un outil. « C'est un exercice très utile, mis au point par le philosophe et psychologue américain Tal Ben-Shahar, pour aider à prendre conscience de ses incohérences, explique Thierry Janssen, et qui montre ce que nous devrions faire pour mettre nos actes en conformité avec ce nous désirons profondément. » Le principe : écrire, chaque jour pendant une semaine, toutes nos activités et le temps que nous leur avons consacré. Puis, à tête reposée, noter, pour chacune de ces activités, sur une échelle de 1 à 5, le plaisir qu'elles nous ont procuré, puis le sens qu'elles ont pour nous.

Activité	Plaisir Noté de 1 à 5	Sens Noté de 1 à 5	Durée
▶ Travail au bureau			
▶ Trajets			
▶ Temps passé avec les enfants			
▶ Pause café avec des collègues			
▶ Internet			
▶ Télévision			
▶ Sport			
▶ Cinéma			
▶ Moments intimes en couple			
▶ Temps passé avec des amis			
▶			
▶			
▶			
▶			
▶			
▶			

En fin de semaine, on fait une synthèse des tableaux quotidiens, en ajoutant une colonne pour évaluer si nous souhaiterions consacrer plus (de + à +++), moins (de - à ---) ou autant de temps (=) à cette activité. A l'arrivée, cela permet de voir le décalage entre nos idéaux

et la réalité, et de faire ressortir nos contradictions entre désirs et réalité. Parfois, il suffit de quelques modifications pour se rapprocher de l'idéal, ou de prendre conscience du sens qu'ont pour nous certaines actions « obligatoires » pour qu'elles remontent dans notre estime...

Activité	Plaisir	Sens	Durée	Souhait
Exemple :				
▶ Travail au bureau	2	4	25 h	=
▶ Réunion de travail hors du bureau				
▶ Pause café avec des collègues				
▶ Télévision				
▶ Internet				
▶				
▶				
▶				