

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Selon vous, qu'est-ce qui vous rendrait plus heureux dans la vie ?

Prenez le temps d'y réfléchir... ..

- Une nouvelle relation, amicale ou amoureuse ?
- Une vie de bureau moins stressée ?
- Un job mieux rémunéré pour subvenir à vos besoins et à ceux de vos proches ?
- Une chambre de plus à la maison ?
- Un bébé ?
- Un conjoint plus attentionné ?
- Une cure de jouvence ?
- Un remède à vos maux de dos ?
- Une cure d'amaigrissement efficace ?
- Votre enfant qui vous rapporte un bon carnet de note ?
- Une idée plus nette de ce que vous voulez faire ?
- Des parents plus aimants, prompts à vous soutenir dans l'épreuve ?
- La fin d'un handicap ou d'une maladie ?
- Plus d'argent ?
- Plus de temps ?

Si vos réponses ressemblent peu ou prou à celles-ci, vous allez être surpris : aucune d'elles ne peut vous apporter le véritable bonheur. N'en concluez pas pour autant que la quête d'un bonheur stable représente un but naïf ou irréaliste. Le problème, c'est que nous avons tendance à rechercher le bonheur là où il n'est pas. Nous croyons que les solutions évoquées ci-dessus peuvent bouleverser notre vie, alors que les scientifiques ont établi qu'elles provoquaient au mieux un changement minime, nous incitant à négliger les sources réelles du bonheur et du bien être pour chacun d'entre nous.

LES ASPECTS ENTHOUSIASMANTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

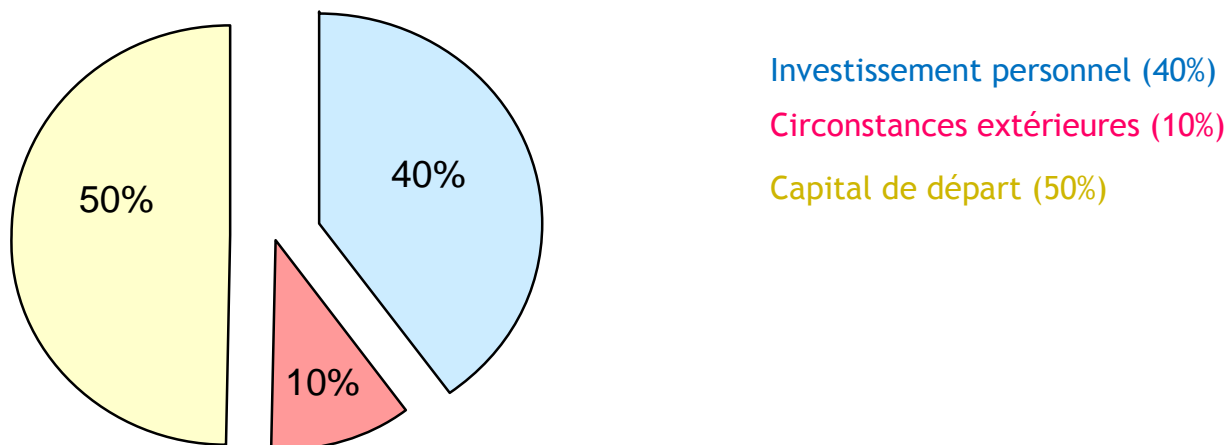
La psychologie positive a pris naissance à la fin des années 1990 avec le professeur de psychologie Martin Seligman. Contrairement à des milliers de recherches des psychologies traditionnelles qui cherchaient à cerner les problèmes des gens, centrées sur le modèle de la maladie, avec pour but de comprendre les dysfonctionnements, la psychologie positive met l'accent sur les forces et sur ce qui va bien chez l'être humain, pour l'aider à se développer encore plus et à vivre une vie heureuse, responsable et utile. C'est en identifiant ses forces et ses ressources intérieures que la personne accède au bonheur.

Durant 60 ans, la psychologie a été centrée sur le modèle de la maladie. Son but était de comprendre les dysfonctionnements. Les personnes qui n'allaient «pas bien» (dépressions, angoisses,...) étaient «prise en charge» ; on les aidait à aller mieux, elles passaient de - 5 à 0 (moins cinq à zéro) = grand progrès.

Les psychologues de la psychologie du bonheur se posent la question : «*Est-ce suffisant de passer de -5 à 0 ?*», «*Est-ce que ça vaudrait la peine d'en faire plus?*». L'idée de Seligman : «*On peut, peut-être aider les gens à développer leurs points forts et pourquoi pas passer de 0 à + 5, voir 10?*».

Qu'est-ce qui détermine le bonheur?

Les chercheurs du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie ont identifié les facteurs essentiels du bonheur, schématisés par le «gâteau» reproduit ci-dessous :



Les données de départ ou facteurs génétiques (50%) :

Les études suggèrent que chacun de nous naît avec un «capital initial» hérité de nos parents biologiques. C'est une base que nous ne pouvons modifier.

Les circonstances externes ou conditions de vie (10%) :

Contre toute attente, le bonheur ne se mesure pas aux conditions de vie (10% seulement !), à savoir au fait que nous soyons riches ou pauvres, en bonne ou en mauvaise santé, beaux ou laids, mariés ou divorcés, etc. Beaucoup d'entre nous sont stupéfaits d'apprendre que nos conditions de vie n'influencent guère notre bien être ; c'est, pourtant, ce que démontrent de nombreuses analyses scientifiques.

Notre comportement, investissement personnel (40%) :

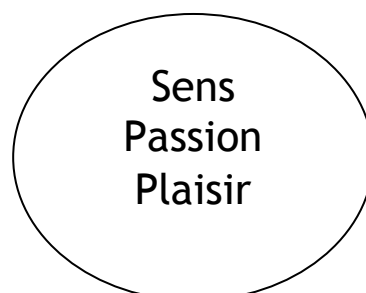
Pour atteindre le bonheur, rien ne sert de vouloir changer son héritage génétique, c'est impossible ou son environnement (en rêvant d'obtenir richesse, beauté, collègues de bureau, ... c'est le plus souvent irréaliste !). Ce qu'il faut changer, ce sont nos activités au jour le jour, notre marge d'action et de contrôle. Voilà une bonne nouvelle !

Cette part du «gâteau», ces 40%, signifient que tous nous pourrions être bien plus heureux si nous examinons de près le comportement et réflexions spontanées des individus heureux :

Ce qui rend les gens heureux

- * Ils utilisent leur créativité (savent, osent se donner la permission de créer)
- * Ils sont «sociaux», consacrent beaucoup de temps à leurs proches et amis, cultivant les liens où ils trouvent du plaisir (savent comment se créer des amis ; capacité d'entrer en contact ; capacité de donner de la valeur au gens, relations entre les gens, contact entre les gens ; ils ont de vrais amis, savent les entretenir et les garder)
- * Ils sont curieux, ont l'esprit ouvert (les gens âgés (vieux) veulent comprendre le rap, par exemple)
- * Ils sont persévérants, vrais et enthousiastes. Ils sont bienveillants et ont une bonne intelligence émotionnelle
- * Ils ont des projets, prennent des responsabilités sociales, se sentent concernés, ils n'hésitent pas à mettre en œuvre un projet de toute une vie (combattre la fraude, devenir ébéniste, faire du bénévolat, transmettre aux futures générations les valeurs qui leur sont chères,...)
- * Ils goûtent les plaisirs simples et s'efforcent de vivre au présent. Ils font preuve d'optimisme lorsqu'ils imaginent leur avenir
- * Ils pratiquent des activités physiques de façon hebdomadaire, sinon quotidienne.
- * En général, ils apprécient la beauté et n'ont aucune gêne à exprimer leur Gratitude
- * Enfin, ces individus exceptionnellement heureux ont leur lot de crises, d'angoisses. Parfois même de tragédies. Il leur arrive de s'émouvoir et de s'inquiéter comme vous et moi.

L'idéal : Avoir une vie significative qui a



Que faire concrètement ?

- * Identifier ses forces, ses capacités, se demander comment on les utilise
- * Se construire une belle journée avec ce qu'on aime
- * Regarder tous les petits bonheurs de la vie et réapprendre à voir ce qui est beau, s'émerveiller : Savourez les plaisirs de la vie. Concentrez-vous sur ces joies passagères, goûtez-les, revivez-les en pensée, par écrit, au moyen d'un dessin ou d'une conversation avec autrui. Cultivez l'optimisme : tenez un journal où vous imaginerez le meilleur des avenir possibles, ou entraînez-vous à voir le bon côté des choses
- * Exprimez votre gratitude : inventoriez les aspects positifs de votre vie. Cahier de gratitude : Ecrire 3 choses pour lesquelles on est reconnaissant, chaque soir.
- * Faites part de votre gratitude à une ou plusieurs personnes que vous n'avez jamais remerciées comme il se devait
- * Investir du temps dans la famille et les amis (comment on fait pour maintenir des liens et des contacts ?). Cultivez une vie sociale. Consolidez vos liens encore fragiles, investissez du temps et de l'énergie pour entretenir, renforcer et apprécier ces relations
- * Manifester de la bienveillance envers ceux que vous rencontrez (être gentil = péjoratif, mais c'est ça !), dire Bonjour !
- * Prendre soin de soi (prenez soin de votre corps, pratiquez une activité physique, entraînez-vous à méditer, à sourire, à rire)
- * Apprendre à lâcher prise et à pardonner (tenez un journal, écrivez une lettre où vous vous efforcez de mettre à distance la colère et le ressentiment envers un ou plusieurs individus qui vous ont blessé)
- * Faire des gestes d'altruisme. Faites des B.A. Venez en aide à autrui, proche ou inconnu, directement ou discrètement, de façon spontanée ou planifiée
- * Trouvez-vous quelqu'un qui croit en vous
- * Recadrer, réécrire son histoire en fonction de ce qui était bien, bon, ...
- * Engagez-vous à réaliser vos objectifs. Sélectionnez-en deux ou trois qui font sens pour vous et consacrez-leur du temps et de l'énergie

*«Il n'est jamais trop tard pour
devenir ce qu'on aurait pu être»*

George Eliot