

Etre attentif aux autres, cultiver la gratitude, pardonner, connaître ses forces...

# Que faire pour construire son bonheur ?

Non, il n'y a pas de recette magique pour être heureux ! Mais la psychologie positive a identifié des attitudes et des actions qui y contribuent fortement.

Texte Corinne Soulay et Frederika Van Ingen - Illustration Aurore Petit

**A**vez-vous remarqué ? Quand une personne vous tient la porte, vous avez plus de chances de la tenir à votre tour. 25 % de chances en plus exactement, selon une étude réalisée à Paris en 2001. Eh oui, l'altruisme est contagieux ! Mais pas seulement. Sonja Lyubomirsky, de l'université Stanford (Etats-Unis), a démontré que, après avoir cultivé des attitudes altruistes simples au quotidien pendant dix semaines, des étudiants se sentaient de meilleure humeur et plus confiants en eux.

Suffirait-il d'être gentil, positif et optimiste pour être heureux ? Pas si simple. « Il s'agit de trouver un équilibre entre positif et négatif. C'est cela le message de la psychologie positive », explique le psychothérapeute Thierry Janssen. Le risque, dans notre société consumériste, c'est de vouloir trouver des recettes toute faites pour accéder au bonheur. Or c'est le travail d'une vie. » Cette récente discipline ne fournit donc pas de méthode clé en main, mais elle a mis en évidence, au niveau individuel ou en groupe, quelques pistes simples à explorer...

## ■ Cultiver l'altruisme

L'altruisme paye, donc, et pas seulement au niveau individuel. L'économiste Jody Gittel a étu-

dié les stratégies et performances de deux compagnies aériennes après les attentats du World Trade Center en 2001 : Southwest Airlines, dont le fondateur, soucieux de son personnel, avait choisi de garder toutes ses équipes, et American Airlines, qui avait licencié 24 % de ses salariés peu après la catastrophe. Quatre ans après, en interne, d'un côté, la motivation du personnel et sa productivité s'étaient accrues, de l'autre, les salariés avaient perdu confiance dans leur entreprise. Quant au cours boursier de Southwest Airlines, qui avait su

préserver la confiance de son personnel, il était revenu à 92 % de celui antérieur au 11 septembre. Inversement, celui d'American Airways, stagnait à 23 % !

A l'école aussi, l'altruisme des enseignants envers leurs élèves a des répercussions en cascade. Deux chercheurs américains, Aspy et Roebuck, ont mis en place un programme destiné à élever le niveau d'authenticité, de considération positive et d'empathie des enseignants d'un établissement situé dans une zone de niveau socio-économique très faible. Résultats, à la fin de l'an-

née, l'école avait connu son taux d'absentéisme le plus bas en quarante-cinq ans d'existence, la violence et le vandalisme avaient baissé, et les élèves de 7 à 10 ans avaient réalisé plus de progrès en maths que les autres élèves de la même zone géographique.

## ■ Savoir pardonner

Accorder son pardon, voire se réconcilier avec une personne qui nous a fait du mal pourrait s'avérer particulièrement satisfaisant. C'est en tout cas ce que tendent à montrer les travaux sur la justice dite « restauratrice ». Contrai-

rement à la justice pénale, centrée sur le délit et la peine juste à imposer à son auteur, la justice restauratrice (pratiquée notamment en Nouvelle-Zélande) s'intéresse à la manière de réparer le tort fait à la victime, et de l'aider à se reconstruire. En pratique, victime et coupable se rencontrent en présence d'un médiateur. La première est invitée à exprimer sa souffrance, l'auteur à l'écouter et la comprendre. « Il est ainsi appelé à reconnaître pleinement la souffrance qu'il a provoquée, explique Jacques Lecomte, docteur en psychologie.

Tandis que, dans une justice pénale, toute la stratégie de la défense va être au contraire d'atténuer la gravité de l'acte. » Laquelle est la plus efficace ? En 2001, le ministère de la Justice canadienne a analysé l'ensemble des documents parus sur ce sujet pendant les vingt-cinq années précédentes. « Dans plus de 99 % des cas, les victimes passées par la justice restauratrice se sont révélées plus satisfaites que les autres, les délinquants ont aussi montré un taux de respect des engagements plus élevé et, dans 72 % des cas, une réduction de la récidive a été constatée », tranche Jacques Lecomte. ■ ■ ■



## « En période de crise, nous devons choisir la voie de la solidarité »



Jacques Lecomte, docteur en psychologie, auteur de *La Bonté humaine*, éd. Odile Jacob.

**Ça m'intéresse : Qu'est-ce qui vous intéresse dans la psychologie positive ?**

**Jacques Lecomte :** Elle se définit comme l'étude du fonctionnement optimal des individus, mais aussi des groupes et des institutions. Je tiens à cette définition, car il y a aujourd'hui une tendance à limiter la psychologie positive au bonheur personnel. C'est dommage. Ces recherches portent sur l'individu, mais aussi sur les relations interpersonnelles et les groupes : coopération, respect d'autrui, gratitude, altruisme, pardon.

**ÇM : Comment vivez-vous la psychologie positive au quotidien ?**

**J.L. :** On a demandé au psychiatre autrichien Viktor Frankl ce qui donnait du sens à sa vie. Sa réponse m'a marqué : c'est d'aider les gens à trouver du sens dans leur vie. Je crois que c'est un peu ma philo-

sophie. Par exemple, j'anime des formations de travailleurs sociaux, notamment sur la résilience. Quand on me dit « qu'est-ce que ça fait du bien, il y a à la fois de l'information et de l'espoir », mes attentes sont comblées.

**ÇM : Un exemple ?**

**J.L. :** Un garçon de 12 ans, rencontré quand j'étais psychologue dans une maison d'enfants. Il s'était fait remarquer dans son école parce qu'il ne travaillait pas et qu'il était agressif. Il disait « l'école, j'en ai rien à faire, ce que je veux, c'est être cuisinier ». Il devait être exclu, mais on a obtenu une exclusion temporaire pendant laquelle il devait chercher un stage. Il l'a effectué chez un pâtisier, diplômé meilleur ouvrier de France.

Après quelques jours, j'appelle cet homme, qui me dit qu'il a rarement vu un jeune aussi motivé. Il l'a répété devant le garçon, l'a mis par écrit pour l'école. Ce jeune n'est pas devenu un saint du jour au lendemain, mais il s'est socialisé, et a compris l'intérêt de respecter des règles. D'après les nombreux exemples que je connais, j'affirme qu'il n'y a pas de jeunes paresseux, seulement des jeunes qui n'ont pas encore trouvé leur voie.

**ÇM : Qu'est-ce qui vous a amené vers la psychologie positive ?**

**J.L. :** Sans doute mon histoire d'enfance, qui a été lourde, malheureuse, et même violente à l'adolescence. J'ai changé à 18 ans. Je me suis peu à peu intéressé au cœur humain et à la psychologie. Au fil du temps, je me suis dit, si le cœur de l'homme change, c'est bien, mais s'il n'y a pas de soutien institutionnel, un fonctionnement plus coopératif à l'école, dans l'entreprise, etc., c'est insuffisant. Inversement, un changement des institutions sans transformation du cœur de l'homme ne suffit pas. Il y a, je crois, une spirale vertueuse : si l'individu change, les sociétés changeront positivement, et vice versa. Avec mon parcours, j'ai pensé que si j'ai pu comprendre que le côté négatif de la vie n'est ni définitif ni déterministe, je pouvais le transmettre. Aujourd'hui, avec la crise, les gens vont mal, mais cela peut tout aussi bien conduire à plus de solidarité que d'égoïsme. L'avenir n'est pas écrit et nous avons tous à y gagner si nous choisissons la voie de la solidarité.

### ■ ■ ■ Développer la gratitude

Noter, chaque soir, dans un journal, cinq expériences qui ont éveillé en nous un sentiment de gratitude : un succès au travail, une discussion plaisante, un repas savoureux... Cela semble insignifiant. Et pourtant, focaliser notre attention sur les aspects agréables de l'existence peut modifier profondément notre perception du monde. En 2003, Michael McCullough a fait réaliser cet exercice à ses étudiants de l'université de Miami. Au bout de dix semaines, il a constaté qu'ils se sentaient plus optimistes et pré-

nière différente pendant une semaine. Exemple : un participant ayant identifié sa capacité à apprécier la beauté devait visiter une galerie d'art, puis, le jour suivant, photographier les fleurs de son jardin, admirer un coucher de soleil... Au final, ceux qui avaient réalisé l'exercice présentaient un niveau de satisfaction plus élevé que ceux qui s'étaient limités à repérer leurs forces.

«Le vrai bonheur ne se construit que dans la réalité : c'est un acte concret qui demande un engagement sincère», rappelle Thierry Janssen. Et au niveau so-

cial? L'équipe de Charles Martin-Krumm, chercheur en psychologie positive, a été sollicitée pour donner des cours de leadership positif à l'École centrale, à Paris. Objectif : plutôt qu'un management par le «manque», proposer un management fondé sur l'identification et l'utilisation des forces des collaborateurs, qui accompagne chacun dans l'amélioration de ses défauts. «S'appuyer sur les forces est plus intéressant en termes de productivité et de bien-être des équipes, assure le chercheur. On peut en attendre une réduction de l'absentéisme et du turn-over.»

évalué le PRP auprès de jeunes de 8 à 15 ans. Conclusion : il prévient la dépression, l'anxiété et le désespoir, augmente l'optimisme. «D'autres programmes de ce type sont en cours d'évaluation, "Spark" au Royaume-Uni ou "You can do it" en Australie, précise Charles Martin-Krumm. La France est à la traîne.»

### ■ Pratiquer une activité physique

En libérant de la dopamine, l'hormone du bien-être, l'activité physique contribue au bien-être. Mieux : selon une synthèse de l'Inserm de 2008, une pratique régulière, même modérée, aurait un impact positif sur l'anxiété et la prévention de la dépression. Mais le sport enseigne aussi un ensemble d'attitudes et d'apprentissages positifs, comme l'esprit d'équipe, la solidarité ou le goût de l'effort. En septembre 2011, un an après la mise en place d'un dispositif «cours le matin, sport l'après-midi» dans 124 collèges et lycées français, 73 % des chefs d'établissement estimaient que la motivation des élèves avait augmenté, 60 % les trouvaient plus assidus et 67 % jugeaient que les rapports entre élèves s'étaient améliorés.

### ■ Ralentir et sous-doser

Une étude américaine de 2008, parue dans le *Journal of Career Assessment*, a montré que des cadres de haut niveau ayant bénéficié d'une importante promotion retrouvent, moins d'un an après ce pic de satisfaction, leur état d'esprit initial... En clair, on s'habitue à tout : c'est «l'adaptation hédonique». Et si on s'efforçait justement de ne pas s'adapter au plaisir? Première piste, ralentir : savoir apprécier une seule chose à la fois, prendre le temps de poser les couverts entre deux bouchées d'un bon plat, éteindre son téléphone le temps d'une discussion entre amis... Ou méditer : l'attention à ce que l'on vit est l'objet de la méditation en pleine conscience. Elle consiste à se concentrer sans jugement sur ce qui se manifeste dans l'instant

présent, en soi et à l'extérieur de soi, avec pour conséquence d'apaiser l'esprit en annihilant les anticipations négatives. En 2008, une méta-analyse des études sur le sujet a montré qu'après huit semaines les pratiquants, malades ou en bonne santé, voient leur stress et leur anxiété diminuer. Autre piste : diversifier et sous-doser les stimulations qui apportent du plaisir. Par exemple, différer un achat qui nous fait envier, fractionner... pour faire durer le plaisir. «Plusieurs études montrent qu'il vaut mieux faire plusieurs petits achats qu'un seul gros, explique Thierry Janssen. Quelques week-ends prolongés répartis sur l'année apportent plus de satisfaction que des grandes vacances.»

### ■ Vivre des expériences optimales

Avez-vous déjà ressenti ce que le chercheur américain Mihály Csikszentmihályi appelle le «flux»? C'est ce sentiment de plénitude que l'on ressent lorsqu'on est concentré sur une activité en cours, avec un but précis identifié et l'impression de maîtriser la tâche sans effort. Une impression de liberté, d'oubli de soi, de joie et d'accomplissement qui efface la notion de temps.

Certaines activités s'y prêtent plus que d'autres. En 2006, des chercheurs américains ont interrogé des randonneurs ayant traversé la chaîne de montagnes des Appalaches. 60 % d'entre eux avaient expérimenté le fameux «flux». Précisément, c'est le fait de «marcher en soi-même» qui était à l'origine de leur contentement, pas la compétition ni le prestige retiré par l'exploit. «En somme, pour augmenter ses chances d'expérimenter le "flux", mieux vaut s'adonner à des activités qui nous motivent pour elles-mêmes, et non pour les bénéfices ou les résultats que l'on compte en retirer, explique Charles Martin-Krumm. D'où l'importance de cultiver ses passions.»

### ■ Entretenir ses liens d'amour et d'amitié

Pour Jacques Lecomte, l'une des principales sources de bonheur réside dans les relations humaines. «Il faut réfléchir réguliè-

## Faites le test

# Qu'est-ce qui donne du sens à votre vie?

Quelle est pour vous la bonne équation entre plaisir, sens et engagement pour accéder au bonheur? Ce questionnaire a été mis au point par le psychologue américain Martin E.P. Seligman, père fondateur de la psychologie positive.

Évaluez sur une échelle de 1 à 5 votre degré d'approbation à ces affirmations.

- 1 Cela ne me correspond pas du tout
- 2 Cela me correspond un peu
- 3 Cela me correspond, sans plus
- 4 Cela me correspond plutôt bien
- 5 Cela me correspond tout à fait

**1 - Peu importe ce que je fais, le temps passe très vite.**

1 2 3 4 5

**2 - Ma vie est au service d'un objectif supérieur.**

1 2 3 4 5

**3 - La vie est trop courte pour différer la jouissance des plaisirs qu'elle peut apporter.**

1 2 3 4 5

**4 - Je recherche des situations qui défient mes capacités et mes compétences.**

1 2 3 4 5

**5 - Dans le choix de mes actions, je me préoccupe toujours de savoir si ce que je vais faire apportera un quelconque bénéfice à d'autres personnes.**

1 2 3 4 5

**6 - Que cela soit en travaillant ou en jouant, je suis généralement dans un état particulier, pas réellement conscient(e) de moi-même.**

1 2 3 4 5

**7 - Je suis toujours très absorbé(e) par ce que je fais.**

1 2 3 4 5

**8 - Je suis prêt(e) à tout pour me sentir euphorique.**

1 2 3 4 5

**9 - Dans le choix de mes actions, je me préoccupe toujours de savoir si je vais pouvoir me plonger totalement dans ce que je vais faire.**

1 2 3 4 5

**10 - Je suis rarement distrait(e) par ce qui se passe autour de moi.**

1 2 3 4 5

**11 - J'estime avoir la responsabilité d'améliorer le monde.**

1 2 3 4 5

**12 - Ma vie a un sens profond.**

1 2 3 4 5

**13 - Dans le choix de mes actions, je me préoccupe toujours de savoir si ce que je vais faire me procurera du plaisir.**

1 2 3 4 5

**14 - Ce que je fais est important pour la société.**

1 2 3 4 5

**15 - Je suis d'accord avec l'idée que la vie est courte et qu'il faut en profiter au maximum.**

1 2 3 4 5

**16 - J'aime faire des choses qui excitent mes sens.**

1 2 3 4 5

**17 - J'ai passé beaucoup de temps à réfléchir au sens de la vie et je me suis souvent demandé comment m'inscrire dans tout cela.**

1 2 3 4 5

**18 - Pour moi, une bonne vie est une vie agréable.**

1 2 3 4 5

Additionnez les chiffres donnés en réponse aux questions 3, 8, 13, 15, 16, 18. Puis, séparément ceux des questions 1, 4, 6, 7, 9, 10. Et enfin, ceux des questions 2, 5, 11, 12, 14, 17.

Vous obtenez trois chiffres entre 6 et 30. Le premier chiffre indique l'importance pour vous de la recherche de plaisir hédoniste dans la vie. Le deuxième évalue votre souci de vous engager dans des activités qui vous absorbent. Le troisième concerne votre quête de sens comme source de satisfaction dans l'existence. En comparant les trois scores obtenus, vous aurez une idée de l'importance que vous attribuez à chacune de ces trois grandes voies qui mènent au «bonheur authentique». Il n'existe pas de «proportion idéale» entre ces trois scores. Ces résultats sont des indicateurs propres à chacun. Mais «un éventuel déséquilibre entre ces scores est un précieux indice pour ceux qui cherchent à s'épanouir et à se réaliser pleinement d'une manière diversifiée et durable», analyse Thierry Janssen.

## NOS RÉFÉRENCES

### 📖 Livres

- «*Traité de psychologie positive*», sous la direction de Charles Martin-Krumm et Cyril Tarquinio, éd. de Boeck.
- «*Le Défi positif*», Thierry Janssen, éd. LLL Les liens qui libèrent.
- «*Méditer jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience*», Christophe André, éd. Iconoclaste.

## Pour faire durer le plaisir, différez un achat qui vous fait envie...

sentiaient moins de symptômes de douleurs. Barbara Fredrickson, quant à elle, a montré que les victimes des attentats du 11 septembre 2001 qui avaient développé un sentiment de reconnaissance pour leur survie ou celle de leurs proches avaient mieux surmonté le traumatisme.

### ■ Connaître nos forces et nos vertus

Sagesse, justice, courage, humanité, tempérance et transcendance... Selon les chercheurs Seligman et Peterson — qui ont analysé la littérature scientifique en psychologie, anthropologie, éducation, et les textes philosophiques et religieux d'Orient et d'Occident —, les civilisations reconnaissent universellement que nous avons tous en nous ces six vertus... à des degrés différents. Ils divisent ces vertus en vingt-quatre forces. Ainsi, la vertu du courage contient les forces de la bravoure, la persévérance, l'intégrité ou la vitalité. Les forces de la justice sont le sens de l'équité, la citoyenneté mais aussi le leadership, etc. Leur questionnaire VIA-IS ([www.viame.org](http://www.viame.org)) permet d'identifier ses propres forces. L'intérêt? En 2005, ils ont demandé à plus de 400 personnes de repérer leurs forces principales, puis d'en choisir une qu'elles utiliseraient chaque jour de ma-



### ■ Favoriser l'optimisme

«Être optimiste ne signifie pas «voir la vie en rose», précise Charles Martin-Krumm. C'est le fait d'adopter une attitude plus souple face aux situations de la vie, ce qui permet d'être plus réaliste face aux difficultés.» En Pennsylvanie, le chercheur Martin Seligman a mis au point, dans des écoles, le Penn Resiliency Program (PRP). Il enseigne aux élèves, à travers un ensemble d'ateliers, le recul face aux situations, la pensée créative, la prise de décision, la relaxation et la résolution de problèmes. Plusieurs dizaines d'études ont