

L'éducation au bonheur

Source : MICHAEL W. FORDYCE, Extrait de *Revue québécoise de psychologie*, vol. 18, n° 2, 1997. Traduit et adapté de l'anglais par Pierre Cousineau

MOTS CLÉS : BONHEUR, ÉDUCATION, FORMATION, INTERVENTION

LES QUATORZE TRAITS FONDAMENTAUX DU BONHEUR

1. ÊTRE PLUS ACTIF ET DEMEURER OCCUPÉ

Les gens heureux sont activement impliqués dans la vie. Les personnes heureuses remplissent leur vie avec de l'activité et, plus important encore, ils passent plus de temps que la plupart des autres personnes à faire des choses qu'ils trouvent agréables et amusantes.

Sur le plan conceptuel, ce trait fondamental met en relief l'idée de base qu'une vie active semble générer plus de bonheur qu'une vie passive. Ceci souligne le contraste entre la vie remplie, active et plaisante des gens heureux et celle tendue, pressurisée des gens malheureux ou encore celle inactive et ennuyante de certains autres. Le style de vie heureux est décrit, comme cela a souvent été le cas dans la documentation scientifique, avec des termes comme « implication », « investissement » et « énergie ».

Cinq types spécifiques d'activités que la recherche a régulièrement associés à l'accroissement du bonheur sont présentés comme principes de base :

- des activités agréables soulèvent plus de bonheur que des activités qui ne le sont pas;
- des activités excitantes, mobilisantes physiquement semblent générer plus de plaisir que des activités tranquilles et sédentaires et tranquilles;
- des expériences nouvelles tendent à soulever plus de bonheur que des expériences familières;
- des activités sociales génèrent plus de bonheur que des activités solitaires;
- une démarche significative est plus satisfaisante que des divertissements triviaux.

La majorité des « activités qui rendent réellement heureux » sont gratuites (ou très peu coûteuses) en plus d'être disponibles presque aussi souvent qu'on puisse le désirer.

2. PASSER PLUS DE TEMPS À SOCIALISER

Une donnée solidement établie dans la recherche accumulée sur le bonheur et la satisfaction de vivre est celle de l'importance jouée par le lien social sur le bonheur personnel. En effet, la majorité des études ont rapporté qu'une vie sociale satisfaisante était le facteur le plus contributif au bonheur.

La plus grande partie de l'impact de la vie sociale sur le bonheur d'un individu repose sur des relations proches et intimes. La contribution au bonheur de nos socialisations quotidiennes nous apprend que les gens heureux présentent un degré de participation à des activités sociales, autant à un niveau formel (organisations, clubs, associations, etc.) qu'à un niveau informel; (amis, voisins, collègues de travail, famille étendue, etc.) et que ces interactions contribuent à créer des sentiments importants de satisfaction, de soutien et d'appartenance qui ajoutent à la sensation générale du bonheur.

3. ÊTRE PRODUCTIF DANS UN TRAVAIL SIGNIFICATIF

Dans la recherche, le bonheur et la satisfaction de vivre ont souvent été associés avec un travail significatif et une activité productive.

La satisfaction de vivre peut être liée à un emploi satisfaisant et, plus spécifiquement, à quel point les gens les plus heureux semblent intéressés et satisfaits par leur travail.



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

La productivité et le sens : la productivité est présentée comme une épée à deux tranchants : « Le bonheur est généralement associé à des périodes de productivité », alors qu'inversement, « même de brèves périodes de non-productivité et de relâchement des responsabilités » peuvent conduire à la dépression. L'importance pour le bonheur est de persévérer de façon constante pour respecter les engagements et les objectifs.

Typiquement, les gens heureux rapportent percevoir la majorité de leurs activités comme significatives, gratifiantes et importantes. Ils se voient comme apportant une contribution sociale, progressant vers des objectifs importants et se développant sur le plan personnel. Les plus fortunés des gens heureux sont ceux qui retrouvent un tel sens dans leur carrière. D'autres qui ne trouveraient pas leur emploi (ou l'absence de celui-ci) gratifiant peuvent trouver une signification dans le service communautaire ou dans des oeuvres de charité.

4. MIEUX S'ORGANISER

La recherche sur les gens plus heureux a souvent montré qu'ils sont bien organisés, qu'ils ne remettent pas les choses au lendemain, qu'ils sont efficaces et qu'ils planifient. Une telle organisation ne se manifeste pas seulement dans leur approche quotidienne de la vie, mais aussi dans leurs projets à long terme et dans leur sentiment d'orientation dans la vie. Les gens heureux semblent savoir où ils veulent s'en aller et ils semblent posséder les habiletés organisationnelles pour leur permettre de le faire.

5. ARRÊTER DE SE TRACASSER

L'une des découvertes majeures sur les gens heureux est qu'ils se tracassent beaucoup moins que la majorité des gens. L'inquiétude est l'ennemi de base du bonheur, c'est l'attitude qui mine le plus le bonheur de la personne moyenne. Parallèlement à l'idée que le bonheur d'une personne est proportionnel à la quantité de temps investi dans une activité plaisante, le message est maintenant que le bonheur d'une personne est inversement proportionnel à la quantité de temps passé dans les pensées négatives.

L'inquiétude quotidienne est la forme la plus courante de pensées négatives. Une analyse des « patterns » des préoccupations individuelles démontre en général que la majorité des inquiétudes ne se réalisent jamais et que la majorité des préoccupations sont très souvent au-dessus de la capacité de contrôle d'une personne. Une telle analyse tend à démontrer la futilité des inquiétudes. Des techniques comportementales comme la « substitution de pensées » et le monitoring mental sont des avenues possibles de contrôle des préoccupations. Un équilibre entre une planification adéquate et une inquiétude minimale est proposé, équilibre qui favorise une réussite maximale dans la vie et un minimum de pensées déplaisantes et de coercition mentale.

6. BIEN AJUSTER SES ATTENTES ET SES ASPIRATIONS

Ce thème porte sur le rôle que jouent les attentes quotidiennes, ainsi que les ambitions à long terme sur le bonheur. Il repose sur un des principes de base de la psychologie (confirmé dans la documentation scientifique sur le bonheur) : notre degré de satisfaction dans la vie ne repose pas seulement sur ce qui arrive, mais aussi sur ce que nous anticipons. Quatre points cognitifs spécifiques démontrent comment les attentes, les aspirations et la réussite affectent le bonheur :

- Ne pas s'organiser, ne pas être déçu. La donnée la plus fondamentale de la « théorie des attentes » précise que des attentes élevées sont rarement satisfaisantes et conduisent généralement à la déception, alors que des attentes modérées amènent souvent plus de satisfaction que prévu. De telles déceptions ou insatisfactions ont un effet cumulatif sur l'évaluation d'une personne quant à son niveau général du bonheur.



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

- Les cultures industrielles surestiment le rôle que joue le succès sur le bonheur. Même si le succès semble apporter une contribution au niveau général de bonheur, la recherche indique que son impact (ainsi que son effet à long terme) est relativement mineur (particulièrement lorsqu'on le compare à d'autres facteurs plus influents sur le bonheur, comme la qualité d'une vie familiale et sociale). Des aspirations visant la réussite ne semblent pas apporter autant que plusieurs d'entre nous le pensons.
- Le bonheur, dans la majorité des cultures modernes, est faussement perçu comme résultant d'une vie réussie et, parce que le succès est quelque chose qui est généralement atteint tard dans la vie (et seulement après plusieurs années de sacrifice et de travail ardu), la plupart des gens, sans le réaliser vraiment, perçoivent le bonheur comme quelque chose qu'ils doivent remettre à plus tard, attendant que cette réussite se réalise enfin. Les gens heureux ne tombent pas dans ce piège culturel. Ils n'attendent pas pour être heureux. Ils voient que « le bonheur est une façon de voyager plutôt qu'un lieu à atteindre ». Le secret d'une vie plus heureuse repose généralement dans le présent et non dans un futur différé et incertain.
- Les gens heureux obtiennent ce qu'ils veulent parce qu'ils veulent ce qu'ils sont capables d'avoir ! L'évidence montre que les gens heureux ont tendance à choisir des objectifs à l'intérieur de leur capacité, obtenant du fait même succès après succès. Les gens malheureux, eux, présentent des ambitions presque impossibles à réaliser et perçoivent leur vie comme une série d'échecs. Le bonheur semble plus associé à des succès dans des objectifs que l'on peut atteindre qu'à des échecs dans la quête des étoiles.

7. DÉVELOPPER UNE PENSÉE POSITIVE ET OPTIMISTE

Une pensée positive et optimiste est peut-être le trait le plus caractéristique des gens heureux qui a été rapporté dans la documentation scientifique. Le lien entre le temps mental et le bonheur : le bonheur d'une personne est perçu comme étant grandement déterminé par le genre de pensées qui habitent son esprit durant une journée. Plus ces pensées sont plaisantes, plus une personne éprouvera des émotions positives.

L'optimisme contribue à ce processus de plusieurs façons importantes.

- L'optimisme est une interprétation positive des événements. Pour paraphraser plusieurs chercheurs dans le domaine, « ce n'est pas ce que vous avez, c'est comment vous percevez ce que vous avez qui détermine votre bonheur ».
- L'optimisme est une attitude perceptuelle qui centre l'attention de quelqu'un. Comme la psychologie fondamentale le souligne, « une personne finit par voir ce qu'elle recherche ». On part du principe qu'il y a suffisamment de bon et de mauvais qui se produisent dans le monde pour permettre à chacun de centrer toutes ses préoccupations sur chacune de ces réalités. Si quelqu'un cherche à trouver des choses négatives dans la vie, il y aura suffisamment de matériel pour le faire. C'est aussi vrai pour les choses heureuses. Ce que nous recherchons a une influence sur la façon dont nous percevons le monde et, conséquemment, sur notre niveau de bonheur.
- L'optimisme « est une prédiction qui se réalise par elle-même ». Si quelqu'un s'attend à ce que quelque chose fonctionne bien, il aura un comportement qui augmentera la probabilité que cela arrive.
- Finalement, l'optimisme est une croyance à l'effet que « je vais être heureux peu importe ce qui arrive ». Cette idée philosophique arme les gens avec le potentiel que l'interprétation peut être plus forte que la réalité. Quelle que soit la circonstance, les émotions d'une personne n'ont pas à être dictées par la situation. Une personne est toujours (potentiellement) libre de choisir jusqu'à quel point elle va se sentir heureuse.
- Une distinction est aussi faite entre l'optimisme et les attentes en terme de leur spécificité. Les attentes sont



Semaine nationale de la santé mentale du 3 au 9 mai 1999

Le coffre à outils du bonheur

très spécifiques, par exemple « je dois avoir cette promotion ou je ne serai jamais heureux », alors que l'optimisme est très général, « quoi qu'il arrive, c'est pour le mieux ». Une variété de techniques comportementales existent : « substitution de pensées », « monitoring mental » et « l'imagerie positive ».

8. ÊTRE ORIENTÉ DANS LE PRÉSENT

Longtemps reconnu comme une caractéristique majeure de l'actualisation de soi, la recherche a trouvé que les personnes heureuses sont très orientées vers le présent, c'est-à-dire qu'elles investissent plus le présent et semblent extraire un maximum de plaisir de ce qu'offre chaque jour. Le bonheur est beaucoup plus disponible dans « ici et maintenant » que dans le « là ou ensuite ». Les gens heureux semblent mieux apprécier leurs journées que les gens malheureux, surtout parce que leur attention n'est pas colorée par les regrets et les ruminations par rapport au passé ou par les inquiétudes face au futur. Nous devons souligner l'importance de « savourer le moment présent » et de « profiter de chaque journée pleinement ». Des techniques de méditation et de centration sont autant de moyens d'apprécier intensément les plaisirs simples offerts par chaque moment de la vie.

9. TRAVAILLER SUR UNE PERSONNALITÉ SAINÉ

En dépit de la critique sociale occasionnelle qui avance que toute personne qui est heureuse dans la société d'aujourd'hui doit « avoir perdu la raison », les résultats dans ce domaine ont démontré que les gens heureux sont très sains mentalement et significativement plus libres de symptomatologie et de plaintes psychologiques que la population en général. Des principes de santé mentale de base aident à partir dans la bonne direction : aimez-vous, acceptez-vous, connaissez-vous et aidez-vous.

« AIMEZ-VOUS » compose avec une des plus importantes dimensions d'une personnalité heureuse, un concept de soi positif.

« ACCEPTÉZ-VOUS » se centre sur la façon qu'a quelqu'un de composer avec ses imperfections et ses insuffisances personnelles, un morceau important pour plusieurs dans la notion de « s'aimer soi-même ». L'acceptation des imperfections est plus typique des gens heureux que ne le sont la critique et le blâme de soi pour les gens malheureux. La leçon est la suivante : « Vous n'avez pas à être parfait pour vous aimer ».

« CONNAISSEZ-VOUS » nous guide vers l'importance d'une bonne introspection et d'une bonne connaissance de soi. Il est dit que de bonnes décisions contribuent à une vie plus heureuse mais qu'il est important de bien se connaître pour prendre de telles décisions.

« AIDEZ-VOUS » réfère encore aux habiletés et aux capacités d'autosuffisance que possèdent les gens heureux, ce qui leur permet de réussir dans la vie de façon autonome. Les thèmes suivants sont souvent apportés dans la documentation scientifique comme la « la compétence », « la maîtrise », « le contrôle de son destin » et l'autodétermination ».

10. DÉVELOPPER UNE PERSONNALITÉ ENGAGEANTE

En plus de l'optimisme, le trait de personnalité le plus rapporté chez les gens heureux est l'extraversion. Ainsi, surtout parce que le bonheur apparaît plus élevé pour ceux qui jouissent d'une vie sociale active, il est démontré l'importance de devenir une personne plus sociable, plus engageante, tant sur le plan cognitif (l'importance de l'extraversion comme voie majeure à une vie sociale plus heureuse) que sur le plan comportemental (en termes de techniques comme sourire davantage, reconnaître les autres, initier la conversation, ainsi que d'autres options qui permettraient d'élargir les contacts sociaux).



11. ÊTRE SOI-MÊME

Les recherches de personnalité portant sur les gens heureux rapportent qu'ils ont tendance à demeurer eux-mêmes. Des termes comme « naturel », « spontané », « authentique », « sincère », « à l'aise », « honnête », « expressif », « franc », « réel », « ouvert », ainsi de suite, apparaissent souvent dans la documentation scientifique.

L'avantage d'être soi-même se présente de deux façons. Premièrement, il y a le niveau affectif : un avantage de base à être soi-même repose sur le confort et l'aisance véritable que cela rapporte dans la vie de tous les jours. Deuxièmement, il y a l'avantage tactique. Lorsque quelqu'un s'exprime honnêtement, les choses tendent à fonctionner plus souvent qu'autrement en leur faveur. Ceci est particulièrement vrai dans les champs de l'amour et de l'amitié. Pour trouver ceux qui pourront vous aimer « tels que vous êtes », vous avez à vous présenter « tels que vous êtes » dans un premier temps.

12. ÉLIMINER LES SENTIMENTS NÉGATIFS ET LES PROBLÈMES

Le trait fondamental est introduit comme avertissement par rapport à tout le reste sur le bonheur.

13. LES RELATIONS INTIMES SONT LA PREMIÈRE SOURCE DE BONHEUR

Les sondages internationaux ont traditionnellement montré que, de tous les facteurs étudiés, les liens du mariage et de la famille se sont avérés la plus importante source de bonheur, quel que soit le revenu ou le niveau social; des décades de recherches sur le bonheur l'ont aussi confirmé. Il est dit que les relations proches sont la première source de bonheur.

Le contenu d'une formation essentiellement cognitive insiste sur l'importance critique d'une amitié proche, de la famille et de liens romantiques pour un sentiment général du bonheur.

14. VALORISER LE BONHEUR

Les gens les plus heureux semblent accorder une plus grande valeur au bonheur, au bien-être subjectif et à des concepts similaires que ne le font d'autres personnes. En effet, plusieurs personnes heureuses font du bonheur leur plus importante préoccupation dans la vie, alors que les gens plus malheureux tendent à faire peu de cas du bonheur. De plus, les gens heureux semblent avoir beaucoup réfléchi à leur bonheur, comme en témoigne leur capacité à en donner des définitions plus adéquates. Ils ont une intuition plus pénétrante sur les sources fondamentales du bonheur, une plus grande sensibilité aux émotions heureuses et une meilleure appréciation de celles-ci dans leur vie. L'atteinte du bonheur peut bien être liée à l'importance du désir d'être heureux et à la valeur que quelqu'un lui accorde.



LES 14 TRAITS FONDAMENTAUX

DES GENS HEUREUX

*La grande affaire
et la seule qu'on doit avoir,
c'est de vivre heureux.
(Voltaire)*

*Utiliser les lignes ci-dessous
pour consigner vos notes
et observations personnelles.*



1. Soyez plus actif et demeurez occupé...



- Les personnes heureuses remplissent leur vie avec de l'activité et, plus important encore, elles passent plus de temps que la plupart des autres personnes à faire des choses qu'elles trouvent agréables et amusantes...

Riche ou pauvre, puissant ou faible,
tout citoyen oisif est un fripon.
(Jean-Jacques Rousseau)



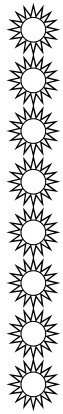
2. Passez plus de temps à socialiser...



- La majorité des études sur le bonheur rapportent qu'une vie sociale satisfaisante est le facteur le plus contributif au bonheur...

Hélas, la porte du bonheur ne s'ouvre pas vers l'intérieur, il ne sert donc rien de s'élancer contre elle pour la forcer. Elle s'ouvre vers l'extérieur. Il n'y a rien à faire.
(Kierkegaard)

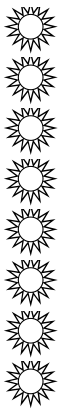




3 : Soyez productif dans un travail significatif...

- ▶ Le bonheur et la satisfaction de vivre ont souvent été associés avec un travail significatif et une activité productive...
- ▶ D'autre part, **le sens** a été considéré par de grands penseurs tout au cours de l'histoire comme étant critique au bonheur et à la recherche sur le bonheur l'a confirmé...

Le bonheur n'est pas le but mais le moyen de la vie. (Paul Claudel)



4 : Organisez-vous mieux...

- ▶ Les gens les plus heureux sont bien organisés, ils ne remettent pas les choses au lendemain, ils sont efficaces et ils planifient...

Si tu veux comprendre le mot **bonheur**, il faut l'entendre comme récompense et non comme but. (Saint-Exupéry)

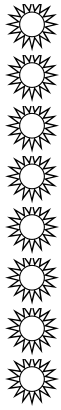


5 : Arrêtez de vous tracasser...

- ▶ Le bonheur d'une personne est inversement proportionnel à la quantité de temps passé dans ses pensées négatives...

L'homme est malheureux parce qu'il ne sait pas qu'il est heureux. (Dostoïevski)

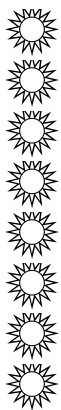




**6 : Ajustez bien vos attentes
et vos aspirations...**

- ▶ Notre degré de satisfaction dans la vie ne repose pas seulement sur ce qui nous arrive, mais aussi sur ce que nous anticipons...

Un grand obstacle au bonheur, c'est de s'attendre à un trop grand bonheur.
(Fontenelle)



**7 : Développez une pensée
positive et optimiste...**

- ▶ L'optimisme est une interprétation positive des événements...
- ▶ C'est une attitude perceptuelle qui centre l'attention de quelqu'un...
- ▶ C'est une prédiction qui se réalise par elle-même...
- ▶ C'est la croyance à l'effet que je vais être heureux peu importe ce qui arrive...

L'optimisme est la foi des Révolutions.
(Jacques Bainville)




**8 : Soyez orienté dans le
présent...**



- ▶ Le bonheur est beaucoup plus disponible dans le « **ici et maintenant** » que dans le « **là ou ensuite** »...

La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent.
(Albert Camus)










9 : Travaillez sur une personnalité saine...




▶ Quelques principes de santé mentale de base :





- Aimez-vous
- acceptez-vous
- connaissez-vous
- aidez-vous








Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi.
(Fontenelle)




10 : Développez une personnalité engageante...





▶ Le bonheur apparaît plus élevé pour ceux qui jouissent d'une vie sociale active...




Aimer, c'est trouver sa richesse hors de soi.
(Alain)







11 : Soyez vous-même...



▶ Les recherches de personnalité portant sur les gens heureux rapportent qu'ils ont tendance à demeurer eux-mêmes...

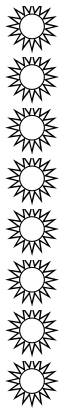


▶ On leur accole les qualificatifs de : *naturel, spontané, authentique, sincère, à l'aise, honnête, expressif, franc, réel, ouvert...*



Ne peut rien pour le bonheur d'autrui celui qui ne sait être heureux lui-même.
(André Gide)

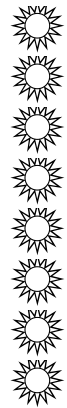




12 : Éliminez les sentiments négatifs et les problèmes...

- ▶ Avant de commencer à travailler sur le bonheur, certaines personnes, dont la tristesse est à ce point envahissante, devraient d'abord rechercher une aide thérapeutique personnalisée...

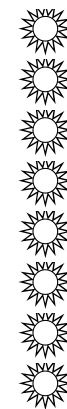
Le souvenir du bonheur n'est plus du bonheur, le souvenir de la douleur est de la douleur encore.
(Lord Byron)



13 : Cultivez vos relations intimes...

- ▶ Les relations avec nos proches sont la première source de bonheur...

Le plus difficile n'est pas d'être avec ses amis quand ils ont raison, mais quand ils ont tort.
(André Malraux)



14 : Valorisez le bonheur...

- ▶ Plusieurs personnes heureuses font du bonheur leur plus importante préoccupation dans la vie...
- ▶ L'atteinte du bonheur peut bien être liée à l'importance du désir d'être heureux et à la valeur qu'on lui accorde...

Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur.
(Albert Camus)

