

# Le vrai bonheur, c'est quoi?

Le bonheur... Tout le monde le cherche, mais bien peu semblent le trouver. Pour nous aider dans notre quête effrénée — et pour remettre certaines pendules à l'heure —, la lecture de l'ouvrage *Happiness: le grand livre du bonheur*, sous la direction de Leo Bormans, vaut le détour.



Mais qu'est-ce que ce grand livre du bonheur, exactement? Il s'agit en fait d'un ouvrage regroupant les textes de plus de 100 experts en psychologie provenant des quatre coins du globe. Tantôt drôles, tantôt touchantes et tantôt pragmatiques, leurs réflexions sur la meilleure façon d'atteindre cet idéal universel qu'est le bonheur nous poussent à nous interroger sur notre propre quête.

Au moyen de thèmes aussi riches que divers (le succès, la santé, la douleur, la famille, la compassion, etc.), ce recueil brosse un portrait complet de la notion de bonheur telle qu'on la conçoit aujourd'hui et nous donne des clés pour trouver notre propre sérénité.

Voici donc, en primeur, le texte de la psychologue québécoise Lucie Mandeville, tiré de cet ouvrage, qui nous offre une réflexion lucide et pertinente sur notre quête effrénée du bonheur, qui peut parfois s'avérer stérile... si l'on ne cherche pas au bon endroit.

## *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires*

Nous pensons que le bonheur surviendra lorsque nous rencontrerons l'homme ou la femme de notre vie ou, au contraire, lorsque nous aurons réglé notre divorce. Nous imaginons que nous serons enfin heureux lorsque nous obtiendrons un emploi bien rémunéré ou, au contraire, lorsque nous prendrons notre retraite. Au fond, nous présumons que les événements ont le pouvoir de nous rendre heureux. Nous nous trompons.

Par une nuit sombre, un homme était penché près d'un lampadaire. Un passant lui demande:

«Que cherchez-vous, Monsieur?

— Je cherche mes clés.

— Où les avez-vous perdues?

— Là-bas, près de ma voiture.

— Alors, pourquoi les cherchez-vous près de ce lampadaire?

— Eh bien voyons! Parce qu'ici j'y vois plus clair.»

Nous cherchons le bonheur dans des choses qui, malgré ce que nous croyons, ont peu à voir avec celui-ci. Nous le cherchons dans le grand amour, l'emploi rêvé, l'argent, les biens matériels, la nourriture, l'instruction, les voyages... Il est vrai que ces circonstances génèrent un plaisir réel et savoureux. Celui-ci est toutefois éphémère. Il dure quelque temps, puis il s'estompe.

## C'est l'état d'esprit des personnes qui détermine leur bonheur.

Le bonheur dépend de la personne que nous sommes et il repose sur la façon bien particulière dont nous percevons le monde. Nous héritons de traits personnels qui forment notre tempérament. Ce tempérament détermine en grande partie notre personnalité qui, à son tour, définit notre état d'esprit, c'est-à-dire notre façon de réagir aux circonstances. Là ne s'arrête pas le cycle, car notre état d'esprit a un effet sur notre organisme. Il donne des commandes à notre cerveau, qui produit des hormones. Ces hormones ont un effet positif ou négatif sur notre système immunitaire: elles augmentent notre taux d'anticorps dans le sang ou elles en provoquent la chute. Voilà pourquoi notre état d'esprit peut nous apporter la santé ou nous rendre malade!

Des gens voient la vie en rose, d'autres broient du noir. Les uns sont optimistes, ils savent rire d'eux-mêmes et de la vie. Ils sont plus heureux. Leur santé est meilleure et ils vivent plus longtemps. Les autres sont pessimistes. Parmi eux, certains ne peuvent s'empêcher de trouver des raisons de se sentir misérables. Ils donnent parfois l'impression de courir après le malheur, et celui-ci les rattrape inévitablement.

Les gens qui ont une propension au bonheur ont une façon de voir la vie qui les rend heureux. Ces gens remarquent les aspects positifs des événements. Ils voient le bon côté des choses là où d'autres voient le mauvais. Et ils donnent un sens positif à ce qui leur arrive, quoi qu'il arrive. Ils appliquent l'équation du bonheur:

**Bonheur = sélection positive de l'attention + interprétation positive des événements**

Tout comme l'entraînement physique contribue à notre bonne forme, le bonheur s'acquiert grâce à une «gymnastique du cerveau». Portons davantage attention aux bonnes choses de notre quotidien et choisissons d'attribuer une signification bienfaisante, c'est-à-dire qui nous fait du bien, aux situations qui s'offrent à nous.

De cette façon, nous ne sommes plus à la merci des événements, mais nous générons un bonheur durable. L'essentiel est d'adopter une attitude positive vis-à-vis de la vie et de nous-même qui nous affranchisse de notre tendance à la négativité. Voilà la recette du bonheur!

Changer notre façon de voir la vie nous amène à remettre en question certaines «vérités» sur le bonheur:

- ▶ Croire qu'acquérir des biens matériels nous rend heureux, alors que donner de nous-même apporte un plus grand bonheur.
- ▶ Croire que «tomber en amour» nous conduira au septième ciel... jusqu'à ce que le ciel nous tombe sur la tête!
- ▶ Croire qu'il faille travailler nos faiblesses pour devenir une personne meilleure, alors qu'il est plus agréable de cultiver nos forces.
- ▶ Croire qu'il soit nécessaire de revisiter notre passé pour comprendre nos difficultés actuelles, alors que de regarder droit devant, vers le futur, engendre plus d'espoir.
- ▶ Croire que le bonheur survient lorsque nous réalisons nos aspirations. Cela est vrai dans une certaine mesure. Mais, c'est encore mieux d'apprendre à apprécier chaque instant de la vie présente qui passe, car il ne reviendra jamais, plus jamais.

Des gestes d'une simplicité désarmante peuvent nous apporter un bonheur extraordinaire au quotidien.



Lucie Mandeville est psychologue. Elle est professeure titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke. Au Québec, elle est reconnue en tant que spécialiste dans le domaine de la psychologie. Elle est l'auteure du livre *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires: la psychologie positive pour tous*.

Le livre *Happiness* sera en librairie le 16 février 2011.



### Les clés

- ▶ Cessez de vous laisser contaminer par des alarmistes. Côté des gens qui vous font du bien.
- ▶ Cessez d'en vouloir toujours plus, encore plus. Appréciez ce que vous possédez déjà.
- ▶ Cessez de vouloir devenir quelqu'un d'autre, un superhéros. Vivez une vie qui vous ressemble.