

Russ Harris

Préface de Pierre Cousineau, Ph. D.



Le piège du **bonheur**

Créez la vie que vous voulez

Le piège du
bonheur

Infographie: Chantal Landry

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Harris, Russ

Le piège du bonheur : créez la vie que vous voulez

Traduction de: The happiness trap.
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2640-9

1. Bonheur. I. Titre.

BF575.H27H3714 2009 152.4'2 C2009-941931-9

09-09

© 2007, 2008, Russ Harris

Traduction française:
© 2009, Les Éditions de l'Homme,
une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
par Trumpeter Books, succursale de
Shambhala Publications, Inc.,
sous le titre *The Happiness Trap*

Dépôt légal: 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2640-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
* une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.
- Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél.: 33 (0) 4 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél.: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes: Tél.: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM editis BENELUX S.A.
Boulevard de l'Europe 117,
B-1301 Wavre – Belgique
Tél.: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIE) pour nos activités d'édition.

Russ Harris

Le piège du **bonheur**

Créez la vie que vous voulez

Traduit de l'américain
par Louise Chrétien et Marie-Josée Chrétien



Une compagnie de Quebecor Media

Préface

Il saute aux yeux lorsqu'on entre dans une librairie que l'édition de livres de croissance personnelle engendre beaucoup de petits. Pour un psychologue professionnel, cela constitue une source intéressante de lectures qui pourront être proposées comme compagnons au processus psychothérapeutique. Mais le monde étant beaucoup plus vaste que l'univers de nos cabinets de consultation, ces livres constituent pour plusieurs leurs principaux, sinon leurs uniques guides de voyage dans l'exploration de leur univers psychique ainsi que de son rapport aux choses, aux gens et à la vie en général.

*Alors pourquoi vous proposer *Le piège du bonheur* (il est tout à fait normal que vous me demandiez de justifier ma proposition) ? Parce que, tout en restant un livre de psychologie grand public, il est d'une grande qualité quant au travail sur vous-même qu'il suggère. Il respecte d'abord une grande vérité du changement personnel : ce n'est pas facile, ça demande des efforts. Et cette vérité entre directement en collision avec une autre, nous possédons une forte tendance à éviter ce qui est désagréable, ne serait-ce qu'un moment, et rêvons plus commodément de modifications soudaines... miraculeuses même. *Le piège du bonheur* contient dans son titre un avertissement à cet égard... malheureusement, je vous l'accorde, le bonheur dans sa version idyllique n'existe pas. Si l'on perçoit le bonheur comme un état de grâce permanent, il va vous falloir attendre... un paradis à la fin de vos jours.*

Bon, qu'est-ce qu'il faut faire pour changer ? Il faut d'abord regarder les faits comme ils sont : ce qui est, est, et cela même dans les cas où ça ne fait pas notre affaire dans un premier temps. Impossible de bâtir quoi que ce soit sur des illusions ou sur du vent. Mais, bonne nouvelle, les faits paraissent souvent pires qu'ils ne le sont en réalité. Lorsque en effet on arrive à séparer les faits des jugements que l'on porte sur eux, il devient plus aisé de composer avec eux. À cet égard, vous apprendrez dans ce livre comment le langage, cet extraordinaire

outil qui sert souvent à différencier l'homme de l'animal, peut être aussi une source de mirages ou de cauchemars quand on le prend trop à la lettre !

Une fois qu'on tient mieux compte de la réalité, il est évidemment d'une très grande utilité d'apprendre à tolérer son existence, à l'accepter. Si nous ne reconnaissons pas la nature d'un sol, comment arriver à y construire une maison ? La solution d'utiliser des pilotis sera plus fonctionnelle dans le cas d'un sol marécageux que celle de pester contre le fait qu'un si beau site soit si « injustement » mal situé ! Dans Le piège du bonheur, des exercices simples (dont plusieurs inspirés de la pensée méditative orientale, mais qui ne demandent pas une conversion immédiate au bouddhisme !) vous sont proposés pour apprendre à vivre avec la réalité telle qu'elle est... mais sans vous y résigner.

En effet, accepter, mais pas se résigner... Voilà où le bonheur a éventuellement plus de chance de se pointer le bout du nez. Autant notre physiologie a besoin d'eau, de nourriture et d'air, autant notre psychisme humain a besoin de sens. Mais rassurez-vous – ou peut-être devez-vous plutôt en faire le deuil –, Le piège du bonheur ne vous offre pas un sens prêt-à-porter, ou prêt-à-manger... Vous devez vous y attarder, vous demander quelles sont les valeurs qui guident votre vie... ou qui gagneraient à le faire. Et une fois identifiées, c'est là que ça commence. Il s'agit maintenant (oui, oui dans le moment présent) de passer à l'action et de commencer votre grand voyage par un premier pas... Sans action, les options pour le bonheur diminuent même si agir n'assure pas une félicité continue. Mais si vous dédiez une partie significative de votre temps à agir en fonction de vos valeurs... vous vous éloignerez du piège du bonheur et vous vous rapprocherez du véritable bonheur, tout simplement. Voilà le secret de l'auteur, mais il ne suffit pas d'y penser fort, fort, fort... Une fois qu'on a appris à regarder la réalité dans les yeux, à accepter son existence, on peut faire le choix de notre vie et marcher dans cette direction. On risque d'y rencontrer le bonheur plus souvent, au moment présent.

Pierre Cousineau, Ph. D.,
psychologue, Montréal

Avant-propos

Le bonheur a quelque chose de terriblement ironique. En français, le premier sens du mot *bonheur* est « chance », mais il peut aussi vouloir dire « au hasard », comme dans l'expression « au petit bonheur ». Il s'agit d'un sens positif qui évoque la nouveauté, l'émerveillement et l'appréciation des événements fortuits. Ironiquement, non seulement recherche-t-on le bonheur, mais on tente de s'y accrocher, surtout pour éviter de se sentir « malheureux ». Hélas ! tous ces efforts pour tout contrôler peuvent devenir lourds et nous rendre calculateurs, obtus et rigides.

Le bonheur ne se résume pas à se sentir bien. Si c'était le cas, les toxicomanes seraient les gens les plus heureux de la planète. Ce n'est pas le cas, et la recherche du bien-être est souvent une quête très malheureuse. Ce n'est pas innocemment que les toxicomanes utilisent le mot *fix* pour désigner leur dose de drogue : ils tentent chimiquement de tenir quelque chose en place. Toutefois, comme le papillon cloué sur une planche, le bonheur meurt dès qu'il n'est pas manipulé avec la plus grande délicatesse. Pour atteindre l'état émotionnel que nous appelons « bonheur », la plupart d'entre nous adoptent des comportements qui produisent l'effet contraire, et dont les résultats nous font nous sentir malheureux et complètement dévalorisés. À moins de devenir un peu plus sages, nous sommes condamnés à nous contenter d'un *fix* de bonheur !

Le présent ouvrage est basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT* : thérapie d'ACceptation et d'engagemenT), une approche soutenue par des recherches scientifiques qui aborde le sujet du bonheur et de la satisfaction d'un point de vue original et inattendu. Au lieu de proposer de nouvelles techniques de recherche du bonheur, l'ACT enseigne

* Acceptance and Commitment Therapy dans sa version officielle en anglais.

des façons de désamorcer les conflits, de faire face aux aléas de la vie et de vivre le moment présent. Russ Harris présente cette approche de manière à la fois rigoureuse et accessible. En 33 courts chapitres, il examine systématiquement comment nous tombons dans le « piège du bonheur » et comment nous pouvons nous en libérer grâce à la pleine conscience, à l'acceptation, à la défusion cognitive et aux valeurs.

Ce livre nous invite à nous réjouir de ne plus avoir de raison d'attendre que la vie commence. Le jeu du chat et de la souris peut cesser. Dès maintenant! Comme un lion enfermé dans une cage de papier, l'être humain est prisonnier de ses propres illusions. Malgré les apparences, cette cage ne peut emprisonner l'esprit humain. Il y a une autre façon de voir les choses. Le D^r Harris allume un phare dans la nuit pour nous éclairer et guider notre cheminement.

Bon voyage! Vous êtes entre d'excellentes mains.

Steven C. Hayes, Ph. D.
Créateur de l'ACT
Université du Nevada

INTRODUCTION

Je veux seulement être heureux !

Imaginez pendant un instant que tout ce que vous croyez sur la quête du bonheur est inexact, trompeur et même erroné. Imaginez maintenant que ce sont justement ces croyances qui sont la cause de votre malheur. Et si vos efforts pour trouver le bonheur vous empêchaient de le trouver ? Et si à peu près toutes les personnes que vous connaissez étaient dans le même bateau – y compris tous ces psychologues, psychiatres et autres gourous de la croissance personnelle qui prétendent avoir réponse à tout ?

Je ne pose pas ces questions uniquement pour attirer votre attention. Le présent ouvrage repose sur des données scientifiques croissantes qui suggèrent que nous sommes tous prisonniers d'un piège psychologique très puissant. Nous entretenons toutes sortes de fausses croyances au sujet du bonheur – des idées très répandues parce que « tout le monde sait qu'elles sont vraies ». En apparence, ces croyances semblent parfaitement logiques, ce qui explique qu'elles figurent dans pratiquement tous les ouvrages sur le bonheur. Hélas ! ces idées fausses nous condamnent à un cercle vicieux : plus nous cherchons le bonheur, plus nous souffrons. En outre, ce piège psychologique est tellement pernicieux que nous ne nous doutons de rien.

Voilà pour les mauvaises nouvelles.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a de l'espoir. Nous pouvons apprendre à reconnaître le « piège du bonheur » et, mieux encore, à nous en libérer. C'est ce que vous apprendrez à la lecture de cet ouvrage, qui repose sur une découverte révolutionnaire en psychologie : un puissant modèle de changement, c'est-à-dire la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

La thérapie ACT (prononcer en un mot comme *acte*) a été élaborée aux États-Unis par le psychologue Steven Hayes et ses collègues, Kelly Wilson et Kirk Strosahl. Elle a été étonnamment efficace pour traiter des

gens souffrant de problèmes aussi variés que la dépression, l'anxiété ou la douleur chronique, et même la toxicomanie. Par exemple, dans une étude remarquable, les psychologues Patty Bach et Steven Hayes ont utilisé la thérapie ACT pour aider des patients atteints de schizophrénie chronique et ont découvert que seulement quatre heures de thérapie faisaient diminuer de moitié leur taux de réadmission à l'hôpital. L'efficacité de la thérapie ACT a aussi été démontrée pour combattre des problèmes moins graves, comme le tabagisme et le stress au travail. Contrairement à la majorité des autres thérapies, l'ACT repose sur des bases scientifiques solides, ce qui explique pourquoi elle ne cesse de gagner en popularité auprès des psychologues du monde entier.

La thérapie ACT a pour but de vous aider à mener une existence riche et pleine de sens, et à composer avec l'inévitable souffrance qui l'accompagne, ce qu'elle parvient à faire grâce à six principes qui permettent de développer une grande «souplesse psychologique», une aptitude qui vous sera utile le reste de vos jours.

Le bonheur est-il un état normal ?

Nous avons en Occident le niveau de vie le plus élevé jamais atteint par l'être humain. Nous avons de meilleurs traitements médicaux, des aliments de plus grande qualité, des maisons plus solides, des conditions de vie plus salubres et de nombreux services sociaux. Nous sommes plus riches que jamais. Nous avons accès à l'éducation et à la justice ! Nous sommes libres de voyager, de nous divertir et de mener la vie professionnelle qui nous intéresse. En fait, la classe moyenne vit mieux aujourd'hui que la noblesse ne vivait il n'y a pas si longtemps. Pourtant, les humains d'aujourd'hui ne semblent guère heureux. Les rayons des librairies croulent sous les ouvrages traitant de dépression, d'anxiété, de stress, de problèmes de couple, de dépendances, et j'en passe. Et les «experts» à la radio et à la télévision ne cessent de nous bombarder de conseils pour améliorer notre vie, tandis que le nombre des psychologues, de psychiatres, de conseillers matrimoniaux, de travailleurs sociaux et de «coachs de vie» augmente tous les ans. Pourtant, malgré toute cette aide et tous ces conseils, le malheur humain ne semble pas régresser. Au contraire, il se répand comme une traînée de poudre. Qu'est-ce qui cloche dans ce portrait ?

Les statistiques sont stupéfiantes : tous les ans, près de 30 pour cent de la population adulte souffrirait d'un trouble psychologique reconnu.

L'Organisation mondiale de la santé estime que la dépression vient au quatrième rang des maladies les plus répandues, les plus coûteuses et les plus débilitantes dans le monde, et qu'en 2020, elle aura progressé au point d'arriver au deuxième rang. Chaque semaine, un dixième de la population souffre de dépression clinique et une personne sur cinq connaîtra au moins un épisode dépressif au cours de sa vie. Qui plus est, un adulte sur quatre souffrira à un moment ou à un autre de dépendance à l'alcool ou à la drogue, raison pour laquelle on compte au moins 20 millions d'alcooliques aux États-Unis seulement.

Toutefois, la statistique la plus étonnante et celle qui fait le plus réfléchir est la suivante : près de une personne sur deux a des pensées suicidaires à un moment ou à un autre de sa vie et doit les combattre pendant une ou deux semaines. Pis encore, une personne sur dix tentera de mettre fin à ses jours.

Pensez à ces chiffres pendant un instant. Pensez à vos amis, à votre famille, à vos collègues. Près de 50 pour cent d'entre eux vivront un épisode où ils seront malheureux au point de songer sérieusement à s'enlever la vie. Un sur dix fera une tentative de suicide. Décidément, le bonheur durable n'est pas un état normal !

Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?

Pour répondre à cette question, remontons dans le temps. L'esprit de l'humain moderne, avec ses incroyables capacités d'analyse, de planification, de création et de communication, a beaucoup évolué au cours des dernières cent mille années, soit depuis que notre espèce, *Homo sapiens*, est apparue sur la planète. Mais notre esprit n'a pas évolué pour que nous puissions nous « sentir bien », faire des blagues, écrire des poèmes, ou dire « je t'aime ». Non, notre esprit a évolué pour que nous puissions survivre dans un monde peuplé de dangers.

Imaginez que vous êtes un humain préhistorique, chasseur-cueilleur de son état. Quels sont vos besoins essentiels pour survivre et vous reproduire ? Il y en a quatre : de la nourriture, de l'eau, un abri et des relations sexuelles. Mais rien de tout cela n'a d'importance si vous êtes mort. Par conséquent, la préoccupation primordiale de l'esprit humain primitif était d'être à l'affût de tout ce qui pourrait lui causer un préjudice – et de l'éviter. L'esprit primitif était en fait un dispositif de protection de la vie (« Ne te fais pas tuer. »), un outil dont l'utilité a été largement démontrée. Plus nos ancêtres apprenaient à

prévoir et à éviter efficacement le danger, plus ils vivaient longtemps et plus leur progéniture était nombreuse.

À chaque génération, l'esprit humain a évolué, devenant sans cesse plus habile pour prévoir et pour éviter le danger. Maintenant, après cent mille ans d'évolution, l'esprit moderne est constamment à l'affût. Il évalue et jauge tout ce qu'il rencontre. Est-ce bon ou mauvais? sécuritaire ou préjudiciable? utile ou néfaste? De nos jours, notre esprit ne nous met plus en garde contre le mammoth ou le tigre à dents de sabre; les ennemis sont plutôt le chômage, le rejet, les contraventions, la peur du ridicule, le cancer et un million d'autres choses. Et c'est ainsi que nous passons un temps fou à nous inquiéter de choses qui, plus souvent qu'autrement, ne se produiront jamais.

L'appartenance à un groupe est un autre élément essentiel à la survie de l'humain primitif. Si vous êtes expulsé de votre clan, les loups ne tarderont pas à vous trouver. Alors, comment notre esprit nous protège-t-il contre le rejet social? En nous comparant aux autres membres du clan: «Suis-je à ma place ici? Est-ce que je me conduis comme je le dois? Ma contribution est-elle suffisante? Suis-je l'égal des autres? Est-ce que je fais quelque chose qui pourrait me faire chasser du groupe?»

Vous vous reconnaissez? Notre cerveau moderne est très sensible à ce qu'il perçoit comme un rejet et nous compare constamment au reste de la société. Pas étonnant que nous passions autant de temps à nous demander si les autres nous aiment! Pas étonnant que nous soyons sans cesse à la recherche de moyens de nous améliorer ou en train de nous reprocher de «ne pas être à la hauteur». Il y a cent mille ans, il n'y avait que quelques membres du clan immédiat avec lesquels se comparer. Aujourd'hui, il suffit de feuilleter un journal ou d'allumer la radio ou la télé pour trouver des tas de gens qui sont plus intelligents, plus riches, plus séduisants, plus célèbres ou plus puissants que nous. Dès que nous nous comparons à ces créatures des médias, nous nous sentons inférieurs ou déçus. Et il y a même pire! Notre cerveau est maintenant tellement sophistiqué qu'il peut nous servir une image idéale de la personne que nous aimerions être – et nous y comparer! Il faut reconnaître qu'il est difficile d'être à la hauteur et que, le plus souvent, nous estimons ne pas y arriver.

Pour tout homme de l'âge de la pierre un peu ambitieux, le secret du succès consistait à conquérir et à s'améliorer. Meilleurs étaient les outils, meilleure était la chasse. Mieux le garde-manger était garni, meilleures étaient les chances de survivre à la famine. Plus l'abri était solide, mieux

il protégeait des intempéries et des bêtes sauvages. Plus les enfants étaient nombreux, plus il y avait de chances que certains se rendent jusqu'à l'âge adulte. Pas étonnant que notre esprit moderne soit constamment à la recherche de « toujours plus et toujours mieux » : plus d'argent, un meilleur emploi, plus de respectabilité, un plus beau corps, plus d'amour, un compagnon plus intéressant. Et si nous réussissons à obtenir plus d'argent, une plus belle voiture ou un corps plus séduisant, nous sommes satisfaits – bien peu longtemps. Tôt ou tard (habituellement plus tôt que tard), nous recommençons à en vouloir toujours plus.

Ainsi, l'évolution de notre cerveau l'a prédisposé à la souffrance psychologique : comparaisons, évaluations, autocritiques négatives. Nous insistons sur ce que nous n'avons pas et nous nous sentons rapidement insatisfaits de ce que nous avons. En outre, nous sommes programmés pour imaginer toutes sortes de scénarios catastrophiques dont la plupart ne se matérialiseront jamais. Pas étonnant que les humains aient de la difficulté à trouver le bonheur !

Qu'est-ce au juste que le « bonheur » ?

Nous voulons tous être heureux, parfois désespérément. Nous y travaillons tous. Même le dalaï-lama a déclaré : « Le but même de l'existence est la recherche du bonheur. » Mais, qu'est-ce au juste ?

Le mot *bonheur* a deux significations très différentes. Le sens courant de ce mot est « se sentir bien ». Autrement dit, il s'agit d'un sentiment de plaisir, de contentement ou de satisfaction. Nous apprécions tous ces émotions et les recherchons avidement. Cependant, comme toutes les émotions humaines, les sentiments de bonheur sont évanescents. Malgré tous nos efforts pour les retenir, ils finissent toujours par nous échapper. Comme nous allons le voir, une vie consacrée à la quête de ces émotions est, à long terme, profondément insatisfaisante. En fait, plus nous nous acharnons à les rechercher, plus nous nous exposons à souffrir d'anxiété et de dépression.

L'autre signification du bonheur, moins courante celle-là, est « vivre une existence riche et pleine de sens ». Quand nous faisons le nécessaire pour procéder aux changements qui nous tiennent vraiment à cœur et qui orienteront notre vie dans le sens des valeurs qui nous sont chères, quand nous réfléchissons à ce qui nous importe vraiment dans la vie et quand nous agissons en conséquence, notre vie devient riche et pleine de sens, ce qui nous procure un grand sentiment de vitalité.

Ce sentiment-là n'est pas évanescent – c'est le profond sentiment d'avoir réussi sa vie. Et, même si cette vie nous procure beaucoup d'émotions agréables, elle n'est pas exempte d'émotions douloureuses, comme la tristesse, la peur et la colère. Il n'y a rien d'étonnant à cela. Pour vivre une vie riche, il faut vivre toute la gamme des émotions humaines.

Comme vous l'aurez sûrement compris, ce livre s'intéresse davantage au deuxième sens du mot bonheur. Bien entendu, nous aimons tous nous sentir bien et nous apprécions pleinement la plupart des émotions agréables que nous éprouvons. Mais en essayant de vouloir les ressentir de façon continue, nous nous condamnons à l'échec.

La souffrance fait partie intégrante de la vie. C'est la réalité et on ne peut y échapper. En tant qu'êtres humains, nous pouvons tous être atteints d'incapacité, tomber malades et mourir. Tôt ou tard, nous perdons tous de précieuses relations, à la suite d'un rejet, d'une séparation ou d'un décès. Tôt ou tard, nous devons tous faire face à des crises, à des déceptions et à des échecs. Ainsi, nous avons tous un jour ou l'autre des pensées et des émotions douloureuses.

Heureusement, bien que la douleur soit inévitable, nous pouvons apprendre à mieux composer avec elle, à lui donner la place qui lui revient et à réduire l'effet qu'elle a sur nous. Il est possible de se construire une vie qui vaut la peine d'être vécue malgré la souffrance qu'elle comporte. Ce livre vous apprendra à le faire. Le processus se divise en trois étapes. Premièrement, vous découvrirez ce qu'est le piège du bonheur et comment on y reste emprisonné. Cette première étape est essentielle! De grâce, ne la sautez pas! Comment pourriez-vous échapper au piège du bonheur si vous ne savez pas comment il fonctionne? Dans la deuxième partie du livre, vous apprendrez que vous devez tenter non pas d'éviter ou d'éliminer vos pensées et vos émotions douloureuses, mais les accueillir et les vivre différemment. Vous apprendrez à en réduire l'effet, à les priver de leur pouvoir et à diminuer considérablement l'influence qu'elles ont sur votre vie. Finalement, dans la troisième partie, au lieu de vous mettre en quête de pensées et d'émotions agréables, vous vous attacherez à vous bâtir une existence riche et pleine de sens, ce qui vous procurera le sentiment de vivre pleinement, dans une sérénité durable.

Le voyage qui vous attend

Ce livre est comme un voyage dans un pays étranger : beaucoup de choses vous paraîtront étranges et nouvelles. D'autres seront à la fois plus familières et légèrement différentes. Il se peut que vous vous sentiez tantôt un peu dépassé, tantôt curieux ou même un peu amusé. Donnez-vous le temps de bien faire ce voyage. Au lieu de vous précipiter, savourez-en chaque instant. Prenez soin de vous attarder à toutes les choses qui vous stimulent, éveillent votre curiosité ou vous amusent. Tirez-en tous les enseignements possibles. La construction d'une vie qui vaut la peine d'être vécue est une entreprise colossale ! Prenez le temps de bien l'apprécier !

PREMIÈRE PARTIE

Comment poser le piège du bonheur

CHAPITRE 1

Les contes de fées

Quelle est la dernière phrase de tous les contes de fées ? Eh oui, vous le savez. « ... et ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours. » Les contes de fées ne sont pas les seuls à avoir une fin heureuse. Et les films d'Hollywood ? N'ont-ils pas pour la plupart une fin heureuse où le bien triomphe du mal, où l'amour surmonte tous les obstacles et le héros réussit à vaincre le méchant ? Nous aimons les fins heureuses parce que tout dans notre société nous dit que c'est ainsi que la vie doit être : remplie de joie et de plaisir, de paix et de contentement, jusqu'à la fin de nos jours. Est-ce vraiment réaliste ? Est-ce que cela s'apparente à ce que vous vivez ? Voilà l'un des quatre grands mythes qui sous-tendent le plan directeur du piège du bonheur. Examinons ces mythes un à un.

Mythe n° 1 : le bonheur est l'état naturel de tous les êtres humains

Notre culture est fondée sur la prémisse que les humains sont naturellement heureux. Or, les statistiques citées dans l'introduction réfutent clairement cette notion. N'oubliez pas qu'un adulte sur dix fera une tentative de suicide et qu'un sur cinq souffrira de dépression au cours de sa vie. Qui plus est, la probabilité statistique que vous souffrirez d'un trouble psychiatrique à un moment ou à un autre de votre vie frôle les 30 pour cent !

Quand on ajoute à cela toute la détresse que causent les problèmes autres que psychiatriques – la solitude, le divorce, le stress professionnel, la crise du mitant de la vie, les problèmes relationnels, l'isolement social, les préjugés et l'absence de sens ou de but dans la vie – on commence à avoir une idée de la rareté du véritable bonheur. Malheureusement, nombreux sont ceux qui sont convaincus que le monde entier est plus heureux qu'eux. Et – vous l'aurez deviné – cette conviction les rend encore plus malheureux.

Mythe n° 2 : les gens malheureux sont déficients

Découlant logiquement du mythe n° 1, la société occidentale présume que la souffrance mentale est anormale. On y voit un signe de faiblesse ou de maladie, le produit d'un esprit quelque peu dérégulé. Par conséquent, chaque fois que nous avons des pensées et des émotions malheureuses, nous nous reprochons d'être faibles ou stupides.

La thérapie de l'acceptation et de l'engagement repose sur le postulat opposé : les processus normaux de la pensée d'un être humain sain engendrent naturellement de la souffrance psychologique. Vous n'êtes pas fautif ; votre esprit fait tout simplement ce que l'évolution lui a appris à faire. Heureusement, la thérapie ACT vous enseignera à mieux orienter votre esprit, ce qui vous permettra d'améliorer considérablement votre vie.

Mythe n° 3 : pour se construire une vie meilleure, il faut se débarrasser de ses émotions négatives

Nous vivons dans une société du plaisir, une culture obsédée par la quête du bonheur, qui nous enjoint de nous débarrasser de nos émotions « négatives » et de les remplacer par des émotions « positives ». Voilà une théorie bien attrayante qui, à première vue, semble tenir la route. Après tout, qui a envie d'éprouver des émotions négatives ? Mais voilà le piège : en général, les choses auxquelles nous accordons le plus de valeur dans la vie s'accompagnent de toute une gamme d'émotions, agréables et désagréables. Par exemple, dans le cours d'une longue relation intime, vous éprouverez des sentiments merveilleux comme l'amour et la joie et vous ressentirez inévitablement des déceptions et de la frustration. Le partenaire idéal n'existe tout simplement pas et, tôt ou tard, des conflits surgissent.

Il en va de même de tous les projets importants dans lesquels nous nous investissons. S'ils nous procurent souvent des sentiments d'exaltation ou d'enthousiasme, ils nous causent aussi du stress, de la peur et de l'anxiété. Si vous croyez au mythe n° 3, la route sera longue, car il vous sera pratiquement impossible de vous bâtir une vie meilleure et d'éviter les émotions déstabilisantes. Vous apprendrez dans la deuxième partie du présent ouvrage à composer différemment avec ces émotions, de manière à diminuer l'influence qu'elles ont sur votre vie.

Mythe n° 4 : on devrait contrôler ses pensées et ses émotions

En réalité, nous contrôlons beaucoup moins nos pensées et nos émotions que nous le souhaiterions. Nous les maîtrisons certes un peu, mais beaucoup moins que les « spécialistes » aimeraient nous le faire croire. Nous avons cependant la possibilité de contrôler nos actes. Or, c'est par l'action que nous nous construisons une existence riche et pleine de sens.

La très grande majorité des programmes de croissance personnelle adhèrent au mythe n° 4, dont la prémisse est que l'on peut trouver le bonheur en chassant les pensées et les images négatives de son esprit et en les remplaçant par des pensées et des émotions positives. Si seulement la vie était aussi simple !

Je parie que vous avez déjà essayé d'innombrables fois d'avoir des pensées plus positives. Malgré cela, vos pensées négatives reviennent constamment à la charge, n'est-ce pas ? Comme nous l'avons vu dans l'introduction, notre mode de pensée est le fruit de cent mille ans d'évolution et ce ne sont pas quelques pensées positives qui vont changer la situation. Je ne dis pas que ces techniques sont complètement inutiles ; elles peuvent vous procurer un soulagement temporaire, mais elles ne réussissent pas à chasser durablement les pensées négatives.

Il en va de même des émotions dites « négatives », comme la colère, la peur, la tristesse, l'insécurité et la culpabilité. Il existe une multitude de stratégies psychologiques pour se « débarrasser » de ces émotions, mais vous avez sans doute découvert qu'elles finissent inévitablement par revenir vous hanter. Elles vont et viennent en un cycle sans fin. Si vous êtes comme les autres êtres humains de la planète, vous avez sans doute déjà consacré beaucoup de temps et d'efforts à tenter de remplacer vos émotions « négatives » par des émotions « positives ». D'ailleurs, si votre détresse n'était pas trop profonde, vous avez probablement partiellement réussi. Toutefois, vous avez sans doute constaté aussi que plus votre détresse augmentait, plus votre maîtrise de vos sentiments s'effritait. Hélas ! la croyance au mythe n° 4 est tellement répandue que nous nous reprochons de ne pas réussir à maîtriser nos pensées et nos émotions.

Ces quatre puissants mythes forment la base du piège du bonheur. Ils nous préparent à une lutte que nous ne pouvons pas gagner : la lutte contre notre propre nature. C'est cette lutte qui constitue le piège. Dans le prochain chapitre, nous examinerons ce piège en détail, mais

commençons par comprendre pourquoi ces mythes sont aussi bien ancrés dans notre culture.

L'illusion du contrôle

En tant qu'espèce, notre esprit nous a procuré un net avantage. Il nous a permis d'échafauder des plans, d'inventer des choses, de coordonner des actions, d'analyser des problèmes, de partager des connaissances, d'apprendre de nos expériences et d'imaginer des lendemains nouveaux. Les vêtements que vous portez, le fauteuil dans lequel vous êtes assis, le toit au-dessus de votre tête et le livre que vous tenez dans vos mains sont tous des produits qui n'auraient pu exister n'eût été de l'ingéniosité de l'esprit humain. Notre esprit nous permet de façonner le monde qui nous entoure et de le rendre conforme à nos désirs; il nous rend aptes à nous procurer chaleur, abri, eau et nourriture. Il a permis l'écllosion de la médecine et l'instauration de mesures de salubrité et de protection. Il n'est donc pas étonnant que cette remarquable aptitude à contrôler notre environnement nous amène à croire que nous pourrions le faire tout aussi bien dans d'autres domaines.

Aujourd'hui, dans le monde matériel, les stratégies de contrôle sont généralement assez efficaces. Qu'une chose nous déplaie, nous trouvons toujours le moyen de l'éviter ou de nous en débarrasser, et nous agissons en conséquence. Un loup dans la bergerie? Chassez-le! Lancez-lui des pierres ou des flèches, abattez-le. La neige, la pluie ou la grêle? On ne peut pas s'en débarrasser, mais on peut s'en protéger en se terrant dans une caverne ou en construisant un abri. Le sol est trop aride? Qu'à cela ne tienne, on peut l'irriguer et le fertiliser, ou déménager dans une région plus fertile.

Par contraste, quel degré de maîtrise exerçons-nous sur notre monde intérieur, le monde des pensées, des réminiscences, des émotions, des attirances et des sensations? Pouvons-nous simplement les éviter ou faire disparaître celles qui nous déplaisent? Voyons voir. Je vous propose une petite expérience. Tout en continuant à lire le présent paragraphe, essayez d'éviter de penser à votre sorte préférée de crème glacée. Ne pensez ni à sa couleur ni à sa texture. Ne pensez pas à son goût rafraîchissant par une chaude journée d'été. Ne pensez pas au délice de la sentir fondre dans votre bouche.

Et, alors? Évidemment, vous n'arrêtez pas de penser à la crème glacée.

Table des matières

Préface.....	7
Avant-propos	9
Introduction : Je veux seulement être heureux !	11
PREMIÈRE PARTIE : COMMENT POSER LE PIÈGE DU BONHEUR	
Chapitre 1 : Les contes de fées.....	21
Chapitre 2 : Des cercles vicieux.....	31
DEUXIÈME PARTIE : TRANSFORMER SON MONDE INTÉRIEUR	
Chapitre 3 : Les six principes fondamentaux de la thérapie ACT	47
Chapitre 4 : Le grand raconteur d'histoires	51
Chapitre 5 : La vraie déprime.....	61
Chapitre 6 : Dépannage défusion!.....	71
Chapitre 7 : Voyez qui parle!	79
Chapitre 8 : Les scénarios terrifiants.....	87
Chapitre 9 : Les démons à bord du navire.....	93
Chapitre 10 : Comment vous sentez-vous?	97
Chapitre 11 : Le bouton de lutte	103
Chapitre 12 : Comment le bouton de lutte s'est développé.....	107
Chapitre 13 : Intimider les démons.....	115
Chapitre 14 : Dépannage expansion!	125
Chapitre 15 : Surfer sur ses impulsions	135
Chapitre 16 : Revenons à nos démons	141
Chapitre 17 : Une machine à voyager dans le temps	143

Chapitre 18: Le chien malpropre.....	151
Chapitre 19: Un mot qui prête à confusion.....	157
Chapitre 20: Si vous respirez, c'est que vous êtes vivant.....	161
Chapitre 21: Décrire correctement la situation.....	169
Chapitre 22: Votre pire scénario.....	173
Chapitre 23: Vous n'êtes pas celui ou celle que vous pensez	181

TROISIÈME PARTIE : SE CRÉER UNE VIE QUI VAUT LA PEINE D'ÊTRE VÉCUE

Chapitre 24: Suivez votre cœur !.....	191
Chapitre 25: La grande question.....	197
Chapitre 26: Les problèmes liés aux valeurs	205
Chapitre 27: Un voyage de mille kilomètres	209
Chapitre 28: S'épanouir	217
Chapitre 29: Une vie d'abondance	227
Chapitre 30: Affronter la peur.....	231
Chapitre 31: Votre ouverture et votre participation.....	239
Chapitre 32: Plus loin, plus haut	247
Chapitre 33: Une vie qui a un sens	255

Suggestions en cas de crise.....	261
----------------------------------	-----

Remerciements	263
---------------------	-----

Au sujet de l'auteur	265
----------------------------	-----

Autres ressources.....	267
------------------------	-----

Index	269
-------------	-----

Êtes-vous tombé dans
le piège du bonheur? Notre quête absolue
du bonheur et les moyens que nous prenons pour
y parvenir finirait-ils par nous rendre malheureux? Selon
l'auteur, notre volonté d'être heureux à tout prix contribue à la
recrudescence du stress, de l'anxiété et de la dépression. Cet ouvrage
présente les techniques révolutionnaires de la thérapie ACT, basée sur
les plus récentes recherches en psychologie comportementale. Elles
vous aideront à réduire le stress et les inquiétudes, à composer plus
efficacement avec les pensées et les émotions, à briser vos
habitudes autodestructrices, à surmonter l'insécurité
et le doute, et à construire une vie riche
et pleine de sens.

Médecin, thérapeute et conférencier spécialisé dans la gestion du stress,
Russ Harris voyage partout dans le monde pour enseigner les techniques
de la thérapie ACT, notamment à des professionnels de la santé.