

Vendredi 8 février 2019

Le bonheur du rêve à la réalité

*« J'veux du bonheur, j'veux du bonheur ! » ou « Il est là le bonheur, il est là ! »
Ces chansons expriment cette quête qui nous anime tous. Savons-nous ce qu'est
vraiment le bonheur ? Pouvons-nous être certains de l'avoir trouvé ou de le
vivre ? La psychologie positive et les neurosciences, entre autres, nous apportent
de nouvelles pistes de réflexion sur sa définition afin de passer du rêve à la réalité.*

Des définitions

1. Etat heureux, de bien-être
2. Chance
3. En Philosophie : état constant de plénitude. Entière satisfaction physique et morale qui diffère d'un simple plaisir éphémère.
Le bonheur est ainsi un état d'âme que l'on peut, d'après cette définition, déceler chez soi-même en faisant une autopsie de l'esprit: ce que l'on ressent au moment présent, si en effet nous sommes pleinement satisfaits, si nous devons nous plaindre de quoi que ce soit ou encore si nous avons déjà été plus heureux antérieurement.
4. En psychologie, c'est une notion relative et subjective.

. Selon Abraham Maslow (psychologue américain, père de l'approche humaniste), certains sont plus aptes que d'autres à atteindre le bonheur car ils règlent les problèmes concrets sans chercher à fuir la société et ses règles.

. Importance de vivre le moment présent car le bonheur se trouve alors dans les petites choses du quotidien.

. Se relier à plus grand que soi (aspect spirituel)

. Fruit d'un travail sur soi faisant coïncider notre monde intérieur avec le monde réel (traversée des illusions)

5. Selon Epicure :

L'épicurisme s'entend souvent comme un hédonisme, soit une vie faite de la recherche de plaisirs. Un épicurien est décrit comme un bon vivant.

L'épicurisme est plus subtil : c'est un hédonisme *dans les limites de nos besoins naturels*, finalement assez peu nombreux : se nourrir, se vêtir, avoir un toit sur la tête. L'hédonisme épicurien est donc aussi un ascétisme. S'y ajoutent les plaisirs de l'esprit : la sagesse (la pratique de la philosophie) et l'amitié (les rapports humains).

Les désirs qu'Épicure nomme « non naturels et non nécessaires » n'apportent jamais le bonheur : les richesses, l'ambition, la gloire, le désir, l'amour passionnel, le perfectionnisme. Ces désirs sont insatiables puisqu'on veut toujours plus de gloire, plus de luxe, plus de passion...

A user avec prudence les désirs « naturels mais non nécessaires » : le désir sexuel et le désir artistique (le plaisir de jouer ou d'écouter de la musique). Ils sont « non nécessaires » car leur non-satisfaction n'entraîne pas de douleurs physiques, et ils sont compatibles avec le bonheur. A vérifier que le plaisir immédiat qu'ils procurent ne causent pas de désagréments futurs.

Le bonheur réside donc dans la sélection des désirs, et non dans la multiplication de tous les plaisirs possibles. Il s'agit de se concentrer sur les choses vraiment essentielles de la vie pour que l'intensité de notre plaisir augmente. L'Épicurisme est donc à la fois hédonisme et ascétisme, car il s'agit de jouir plus tout en réduisant nos désirs.

Le bonheur : une expérience subjective

Comme tout sentiment, être heureux est d'abord une expérience subjective, nous rappelle le psychologue Daniel Todd Gilbert. *Gardons-nous donc d'appliquer au bonheur nos propres critères*, dit-il.

Par exemple : ces personnes riches et célèbres qui se suicident ou gâchent leur vie. Et à l'inverse, celles dont une maladie grave a permis un autre regard et donné un sens à cette vie.

Quoi qu'il en soit, si le bonheur se moque de l'âge, du sexe, du niveau d'études, de l'apparence physique ou des revenus, il existe bel et bien et est assez répandu puisqu'un sondage de 2016 indique que les français se disent heureux à 82 % .

Où se trouve le bonheur ? Sa place dans notre cerveau

Selon une équipe de chercheurs japonais, le bonheur serait visible dans notre cerveau : une zone est particulièrement développée chez les personnes heureuses, le précunéus.

En mesurant le bonheur subjectif par des tests, on a constaté que les personnes ayant tendance à ressentir les émotions positives de manière intense, et percevant un sens réel à leur vie, ont cette région du cerveau plus volumineuse que les autres. La méditation augmente également le volume de matière grise dans cette région du cerveau.

Le bonheur est donc observable au-delà des signes visibles comme la contraction des muscles zygomatiques qui tirent la bouche vers les oreilles quand on sourit.

Notre chimie intérieure se modifie quand nous sommes heureux avec la libération de différentes molécules dans notre cerveau : sérotonine, dopamine, adrénaline et noradrénaline.

Nous aurions également des prédispositions génétiques au bonheur, certaines personnalités étant plus enclines que d'autres à vivre avec le sourire. Car notre cerveau peut toujours trouver des ressources pour nous faire voir le bon côté de nos expériences, même dramatiques, et nous faire avancer avec optimisme (concept de résilience).

La Psychologie positive

C'est une science en plein développement depuis quelques années qui rejoint le développement personnel par certains aspects. La psychologie positive consiste à prendre soin de ce qui va bien plutôt que de s'attacher à réparer ce qui va mal.

Faire le choix du bonheur

La psychologie positive est l'étude de ce qui rend les gens heureux et nous apprend à cultiver la joie de vivre et l'optimisme.

Des capacités naturelles au bonheur

Différente de la pensée positive fondée sur l'autosuggestion d'idées et de émotions positive, il s'agit d'entraîner le mental avec la psychologie positive. Celle-ci se penche sur le fonctionnement de notre cerveau et notre capacité naturelle au bonheur, études scientifiques à l'appui.

Le lien et l'engagement

La psychologie positive met en avant l'importance de notre lien aux autres. Le bonheur durable s'obtient dans l'engagement à long terme, que ce soit dans nos relations de couple que dans nos réussites demandant un travail à long terme.

Le bonheur est un moteur

Nous sommes plus efficaces lorsque nous sommes heureux. Ainsi, il est important de tendre à mener des actions qui ont du sens et cela dans tous les domaines de notre vie (cela vaut aussi pour l'aspect professionnel).

Les bienfaits de l'optimisme

Les différentes études issues de la psychologie positive mettent en lumière les bienfaits de l'optimisme : acceptation des émotions, réalisme et résilience. Il ne s'agit pas de se convaincre que tout va bien quand ce n'est pas le cas, mais d'adopter une nouvelle attitude face aux difficultés.

Un bonheur accessible

La psychologie positive nous donne quelques trucs pour trouver le bonheur et le garder : noter régulièrement dans un carnet les événements positifs du quotidien par exemple. Au bout d'un certain temps, le regard sur notre vie est différent, plus positif. Egalement apprendre à cultiver des valeurs positives telle que la solidarité, prendre soin de ses relations...

En résumé

Martin Seligman, chercheur en psychologie, pionnier de la **psychologie positive** dans les années 90, a mené de nombreuses recherches afin de dresser le portrait de l'homme heureux. Celui-ci vivrait avec engagement dans ses activités, dans ses relations... et « en donnant un sens fort à ses actions ».

Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue, parle « d'expérience optimale » : le bonheur se vivrait lorsque nous sommes concentrés et tournés vers la réalisation de tâches qui mobilisent nos compétences. A cet épanouissement personnel s'ajoutent les relations sociales, familiales et affectives.

Le bonheur authentique comportant 3 composantes :

- une vie plaisante : qui consiste à maximiser les expériences positives, à minimiser les expériences douloureuses et à obtenir les plaisirs souhaités
- une vie significative : activités qui contribuent à quelque chose qui dépasse la personne : la famille, la communauté, la justice, etc.
- une vie engagée : activités dans lesquelles la personne est complètement engagée, ce qui produit un fort sentiment d'appartenance et de satisfaction

Ces conditions réunies, nous avons toutes les raisons « d'aimer notre vie », ce qui semble être le trait commun aux gens heureux.

La thérapie pour trouver le bonheur ?

Notre société nous incite à chercher à l'extérieur de nous-même ce qui pourra rendre enfin heureux : un meilleur job, une belle voiture, des vacances au bout du monde... Cela génère souvent insatisfaction, frustration et souffrance.

Un deuil est à faire : celui de trouver le bonheur à l'extérieur de nous-même, car même si des joies et des satisfactions s'y trouvent, cela ne suffit pas à nous rendre heureux.

Il s'agit alors de regarder vers l'intérieur de nous. Ce n'est pas facile car nous n'y sommes pas habitués et cela nous fait souvent peur. Différents moyens s'offrent à nous pour cela : le travail thérapeutique avec un psy (analyse, psychothérapie...), la créativité (écriture, dessin, peinture...), ou l'exploration de notre spiritualité.

Ces chemins de connaissance de soi nous mènent à découvrir et développer nos potentiels et cela est de notre responsabilité. Cette recherche intérieure est exigeante et nous demande de travailler à donner du sens à nos actions, à nos choix, à notre vie.

En nous faisant confiance sur la réalité de notre richesse intérieure, nous nous autorisons à nous rencontrer nous-même et découvrons que nous sommes des êtres uniques et magnifiques. Se découvrir soi pour s'ouvrir aux autres.

La pilule du bonheur ?

De nombreuses molécules affectant le fonctionnement cérébral sont largement consommées aujourd'hui : améliorateurs de l'humeur à la fois rapides et efficaces, mais peut-être pas sans risque...

Apprenons à nous méfier de cette sensation de bonheur qui n'est qu'illusion, puisqu'il n'existe pas de raison réelle à ce bonheur autre que la molécule absorbée.

Conclusion

L'idée du bonheur nous est indispensable car le bonheur est vital. Il est en effet nécessaire à la survie de notre espèce de croire que faire des enfants rend heureux (croyance très élevée au début d'une union pour baisser à l'adolescence).

Le bonheur est vital pour notre espèce mais également pour l'individu car c'est aussi une affaire de santé : quand on vit un moment heureux, la chimie du corps s'améliore, la tension et le rythme cardiaque diminuent.

A conditions de vie égales, les gens heureux vivent plus longtemps, ont un meilleur système immunitaire et récupèrent plus rapidement après une opération.

Le bonheur est le résultat d'une disposition intérieure qui se construit jour après jour et implique la modification du regard sur soi (prise de conscience de ses capacités...), sur sa vie (prise de recul sur les situations, repérer ce qui nous fait du bien), mais aussi le regard sur l'autre (s'attacher à ce qui est positif plutôt que l'inverse).

Le bonheur survient lorsque nous lâchons prise. Cela implique le renoncement au contrôle permanent, l'acceptation de nos émotions négatives comme de la traversée des situations insatisfaisantes qui nous sont données à vivre.

C'est ainsi que nous pouvons savourer l'instant présent, en évitant de ressasser le passé ou de nous projeter dans le futur.

Et pour vraiment apprécier le bonheur, il est utile d'être conscient d'être heureux quand on l'est !

On reconnaît le bonheur au bruit qu'il fait quand il s'en va.
Jacques Prévert

Il en faut peu pour être heureux (extrait du Livre de la jungle)

Paroles et musique de Terry Gilkyson

Adaptation française de Louis Sauvat et Christian Jollet

Il en faut peu pour être heureux
Vraiment très peu pour être heureux
Chassez de votre esprit tous vos soucis
Prenez la vie du bon côté
Riez, sautez, dansez, chantez
Et vous serez un ours très bien léché!

Bibliographie

André C., *Imparfaits, libres et heureux*, Odile Jacob, 2009

Boiron C., *La source du bonheur est dans notre cerveau*, Albin Michel, 1998

Cyrułnik B., *Un merveilleux malheur*, Odile Jacob, 2002

Gounelle L., *L'homme qui voulait être heureux*, Anne Carrière, 2008

Layard R., *Le prix du bonheur*, Armand Colin, 2007

Ricard M., *Plaidoyer pour le bonheur*, Editions Nil, 2003

Todd Gilbert D., *Et si le bonheur vous tombait dessus*, Robert Laffont, 2007

Quelques recettes du bonheur

Christophe André (psychiatre)

Le bonheur, c'est du bien-être auquel on ajoute de la conscience. Manger des bonnes choses, être avec des congénères que l'on apprécie, se sentir en sécurité... voilà des choses agréables que les animaux ressentent aussi. Mais lorsque les êtres humains que nous sommes y ajoutent de la conscience, ce bien-être se transcende en bonheur. Si je mange un bon plat au restaurant en m'énervant parce qu'il fait trop chaud, je ne suis pas heureux. Par contre, si je savoure ce que je mange, si je me dis que je suis bien, en compagnie agréable, je connais un moment de bonheur. La méditation est l'un des moyens qui permet d'élargir ses capacités de prise de conscience, de travailler sa présence à l'instant. Il faut aussi vérifier que nous sommes régulièrement réceptifs aux micro-propositions de bonheur de la vie quotidienne : le partage avec les autres, le contact avec la nature, la pratique d'activités que nous aimons...

Thierry Janssen (psychothérapeute)

Les grandes voies du bonheur sont les mêmes pour tous : le plaisir, essentiel à la motivation ; l'engagement dans l'action (privilégier les actions qui nous demandent un effort et nous absorbent complètement) ; le besoin de sens qui donne une signification à l'existence, créer du lien avec les autres étant ce qui a le plus de sens. Au niveau personnel, je me sens donc heureux quand je peux vivre des plaisirs qui viennent d'actions qui ont du sens pour moi. Nous avons en nous beaucoup de forces positives qu'il est facile de développer : la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'émerveillement, la bonté, l'humour, la gratitude... Exprimer jour après jour ce potentiel vertueux dans de petites actions quotidiennes est source d'épanouissement.

Sophie Cadalen (psychanalyste)

J'aime ramener le bonheur à la ponctualité - être à la « bonne heure »-, à des moments, des émotions, dont on sait jouir pleinement. Cela passe par la capacité à « être là », sans se crisper sur l' « avant » ou se tendre sur un « après ». Encore faut-il s'autoriser à prendre –mais aussi à aller chercher !- ce qui nous est offert sans se demander si c'est légitime ou si cela ne va pas se retourner contre soi... Le bonheur ne passe pas par des changements de vie spectaculaires mais par d'infimes changements de position, vertigineux pour notre inconscient : passer par exemple d'un très encombrant « Qu'est-ce que je vauX ? » à un « Qu'est-ce que je veuX ? » qui va modifier notre rapport à nous-même et au monde. Il faut aussi quitter le fantasme de la permanence du bonheur, un état durable où tout s'apaiserait : « un jour, quand mes enfants seront grands, je serai heureux... ». Alors que la vie n'est que mobilité avec de « bonnes heures » que l'on a vécues et que l'on vivra à nouveau.

Stéphanie Hahusseau (psychiatre)

Nous sommes heureux lorsque nous éprouvons davantage d'émotions positives que d'émotions négatives. Or, il faut accepter de ressentir les secondes pour éprouver les premières. Si nous luttons contre nos émotions négatives, nous activons notre système nerveux sympathique –qui sert à mobiliser nos défenses contre une agression- et nous démultiplions notre stress. Au contraire, si nous parvenons à les accepter - en observant les sensations douloureuses qui y sont associées, en respirant sans chercher à contrôler le rythme de notre respiration...-, c'est notre système parasympathique, favorisant le bien-être, qui est activé : notre fréquence cardiaque diminue, notre respiration s'apaise, nos muscles se détendent... Accepter ses émotions négatives, sans chercher à les combattre, permet aussi de mieux accueillir ses émotions positives, en dirigeant toute notre attention sur ce que l'on est en train de vivre...

Nicole Prieur (psychothérapeute)

Il faut distinguer les moments de bonheur -où l'on se sent bien, détendu, serein-, d'une existence heureuse qui implique de « regarder » sa vie avec du recul. Si les premiers sont facilement accessibles, une vie heureuse suppose de donner du sens à son existence, c'est à dire une dimension morale, éthique, spirituelle. Au quotidien, cela nécessite de faire les choses pour elles-mêmes, juste parce qu'on y croit... Une vie heureuse passe aussi par un cheminement personnel, une réflexion sur son existence qui permet de panser ses blessures, de les dépasser, de les sublimer... Encore faut-il s'accorder le droit au bonheur (malgré le discours parental sur la question, son histoire familiale...), intimement lié à un sentiment de liberté intérieure.

Jacques Fradin (comportementaliste et cognitiviste)

Le bonheur passe par la sérénité, cette capacité à garder son sang-froid quelles que soient les circonstances. A ce titre, il est très lié à nos attitudes. Si nous paniquons face à une nouvelle situation en voulant absolument la maîtriser, nous sommes stressés, démotivés, connaissons des états d'âme compliqués. Si au contraire nous l'envisageons comme une opportunité de découverte, nous sommes dans une attitude d'ouverture, éprouvons une excitation positive. Ainsi notre état mental peut-il faire d'une aventure douloureuse ou incertaine une occasion positive de changement. Pour y parvenir, nous pouvons par exemple repérer quels sont les domaines où le changement nous stimule, et transposer, dans les situations moins motivantes ou redoutées, les compétences alors mises en œuvre (observer, chercher à comprendre...)