

« Vivre »

- Mihaly Csikszentmihalyi

Préface de David Servan Schreiber

Résumé du livre : Dans le livre *La psychologie du bonheur*, l'auteur interroge la notion de bonheur de manière concrète. Son discours ? **Le bonheur est accessible à tous**, il suffit de savoir se l'approprier en mobilisant toutes nos ressources et compétences psychiques : une fois rendus capable d'optimiser notre vie en composant avec le monde, nous pouvons dès lors nous employer à pleinement nous réaliser dans un « projet de vie », notion que développe Mihaly Csikszentmihalyi à partir des thèses existentialistes allemandes et françaises.

***La psychologie du bonheur* par Mihaly Csikszentmihalyi – 2006 – 377 pages**

Chronique et analyse du livre *La psychologie du bonheur*

Atteindre l'état du bonheur, quoi de plus motivant ?

Inconsciemment ou consciemment, depuis l'âge de la raison, nous pensons tous **agir pour le mieux**.

Et pourtant, nous pouvons être presque certain que 95% des hommes (y compris ceux qui pratiquent le développement personnel), n'atteindront jamais le bonheur tel qu'ils le souhaitent.

Les raisons sont multiples, voici les plus fréquentes :

- o Une mauvaise conception de ce qu'est vraiment le bonheur
- o Un conditionnement social qui empêche d'aller à l'essentiel pour atteindre le bonheur
- o Une confusion entre bonheur et plaisir

Avant de poursuivre, définissons un peu plus nos erreurs dans la quête du bonheur.

Une mauvaise conception du bonheur

Si on questionnait une dizaine de personnes dans la rue pour leur demander comment conçoivent-ils le bonheur, nous aurions probablement des réponses de ce genre :

- o Le bonheur, c'est être jeune, beau et riche.
- o Le bonheur, c'est ne plus avoir d'ennuis.
- o Le bonheur, c'est être totalement libre de ses faits et gestes.

L'imaginaire collectif fait très fort. La pensée collective comporte généralement des raccourcis et des erreurs... Mais là, c'est un sans faute : Ces 3 définitions du bonheur sont **totalemment erronées**.

La raison est simple : dans notre imaginaire collectif, nous pensons que le bonheur est un état statique de plénitude et de satisfaction intérieure. C'est que ce l'auteur du livre nomme « le bonheur parfait ». Pour les personnes qui ont déjà lu certains de mes articles, elles comprendront que derrière le mot « parfait » se cache un concept que l'être humain ne peut et ne pourra jamais atteindre.

La solution du bonheur n'est donc pas d'attendre un « **génie de la lampe** » qui accorderait richesse, charisme et santé. Quand bien même vous auriez tout cela, vous pourriez redevenir malheureux quelque temps après.

Derrière le mot « bonheur parfait » se cache un terme beaucoup plus réducteur qui serait :

Le bonheur statique ou plutôt devrions nous dire l'état de bonheur sans condition si ce n'est vivre.

Une question se pose :

D'où vient cette définition erronée du bonheur ?

Un conditionnement social qui nous empêche d'aller à l'essentiel pour atteindre le bonheur

Depuis notre tendre enfance, nous avons tous été conditionnés à percevoir la vie comme un conte de fée. Nous visualisons la **quête du bonheur** comme étant un long chemin parsemé d'embûches avec comme finalité « **le bonheur parfait** ». Cela ne vous rappelle rien ? La fameuse tirade « *Et ils furent heureux et eurent beaucoup d'enfant* ».

Cette considération, que notre vie est un conte de fée, fait naître une croyance qui n'est pas sans conséquence :

« Il faut que je souffre durant un temps et après j'aurai le droit à un bonheur bien mérité ».

Cela ne vous rappelle rien ?

Les Walt Disney, le seigneur des anneaux, Star Wars,...

Toutes ces oeuvres du cinéma nous communiquent qu'après la guerre, le bonheur est acquis à tous ceux qui le méritent.

Le Roi lion de Walt Disney est un parfait exemple. Derrière ce dessin animé **se cache un message** :

« Toute personne perdant ce qu'il lui était acquis et mérité, lui sera redonné par la force du destin ».

Cette « **vérité** » selon laquelle tous ceux qui souffrent seront amenés à être heureux un jour ou l'autre trouve ses origines lointaines dans la religion. Inutile de jouer les dénonciateurs, le but de l'auteur n'est pas de condamner la religion. Cette vérité a eu sa raison d'exister, elle a même été indispensable à une certaine époque.

Projetons 1500 ans auparavant. Imaginez une société où les richesses sont bien plus mal réparties qu'aujourd'hui. L'esclavage est monnaie courante et être pauvre implique une vie de précarité.

La religion avait un grand pouvoir sur le comportement des gens. Certains dogmes (les derniers seront les premiers, celui qui souffre sur terre sera accueilli au royaume de Dieu) apportaient un véritable réconfort, une paix intérieure et donnaient un sens à la souffrance des plus démunis. Tandis que les plus riches, effrayés, ont appris à partager leurs richesses.

Ces dogmes ont permis un véritable progrès sociétal. Ils ont réduit le chaos d'une manière inespérée. Sans règle ou schéma de réussite, aucune société ne pourrait survivre bien longtemps : ce serait rapidement l'anarchie et le chaos. Chaque société propose un modèle de vie et de réussite différent. Appartenir à une société implique donc de se conformer à ce modèle de vie

et de réussite. Plus nombreuses sont les personnes qui s'y conforment, plus cette société aura de chance de perdurer dans le temps.

Reprenons l'exemple de la société d'il y a 1500 ans. En donnant un sens à leurs souffrances et en ayant une vision à long terme d'un but à atteindre (le Paradis), les pauvres gens ont pu connaître des émotions telles que l'espoir, la résilience et même, peut-être pour les plus forts, de la joie dans la souffrance. Tout simplement, leur qualité de vie a été améliorée (*Note : Qualité de vie est à prendre au sens du vécu personnel et non au sens matériel*). Cette idéologie a permis à cette société d'antan de survivre longtemps.

Plus une société a un modèle de vie et de réussite qui améliore la qualité de vie de ses membres (réduisant ainsi le chaos), plus elle aura de chance de s'agrandir et de perdurer. Le concept du "rêve américain" a créé un fort mouvement migratoire vers les Etats-Unis. Et quand bien même la réalité sociale a fait déchanter de nombreux immigrants, **le concept du "rêve américain"**, à la vue du nombre de personnes qui réussissent, reste un argument de forte valeur pour les insatisfaits des sociétés de leur pays d'origine.

Le bonheur dynamique, c'est quoi ?

Le bonheur à l'échelle de l'humain s'apparente au modèle de réussite d'une société. Pour améliorer sa qualité de vie, l'être humain va devoir faire régner l'ordre dans le chaos de sa propre conscience. Plus son modèle de vie quotidien améliorera sa qualité de vie personnelle, plus il se rapprochera du bonheur.

Conscient qu'il n'est pas possible de ressentir le bonheur simplement par la richesse, la beauté et intelligence, nous pouvons poser de bonnes bases. L'être humain ne peut connaître le bonheur perpétuel mais il lui est tout à fait possible de connaître des « moments de bonheur » à condition de remplir certains critères (leur description viendra plus tard). L'objectif, pour chaque homme, serait de démultiplier ces moments de bonheur au quotidien. Pour y arriver, il suffit de créer un modèle de vie (ou lifestyle) qui favorisera la démultiplication de ces moments de bonheur.

De manière simplifiée, voici l'équation du bonheur dynamique :

Le bonheur dynamique = exprimer son plein potentiel + réalisation d'une vision qui nous est propre

Voilà l'équation du bonheur dynamique. Dans toute activité, si vous parvenez à un état dans lequel vous exprimez votre plein potentiel dont la pratique vous mène à réaliser une vision qui vous est propre, vous connaîtrez alors l'expérience du bonheur dynamique.

Il est vrai que certaines personnes auront plus de facilité à atteindre le bonheur dynamique que d'autres.

Prenons l'exemple d'un sportif professionnel. Etant donné que l'expression de son plein potentiel se fait dans la pratique de son sport et qu'il se réalise en le pratiquant (Sa vision pourrait être alors devenir un « champion »), il aura donc beaucoup moins de difficultés à connaître le bonheur dynamique dans son activité qu'un salarié qui pratique un métier considéré comme ennuyeux. Mais notre sportif connaîtra-t-il le bonheur dynamique dans sa relation avec les autres ? **Dans sa relation avec lui-même** ? Rien n'est moins sûr. Picasso, par exemple, décrivait l'expérience de peindre une toile d'une manière proche de la conception du bonheur de l'auteur, mais une fois le pinceau déposé, il avait, selon son entourage, un caractère irrité et amer.

Beaucoup de personnes font l'erreur de croire que le bonheur est **équivalent au plaisir**. Ce qui est tout simplement faux. Le plaisir est en général instantané. Il n'implique aucune réalisation de soi. Quand vous regardez une série que vous appréciez, vous vous faites plaisir. Contrairement à l'expérience du bonheur dans laquelle il y a un véritable dépassement de soi.

Cependant, ce qui différencie un moment de plaisir d'un moment de bonheur ne dépend pas de l'activité, mais de notre façon de considérer l'activité. Pour un jeune étudiant, se préparer un gâteau au chocolat sera juste l'occasion de **se faire plaisir**.

Alors que pour un chef cuisinier, réaliser un gâteau au chocolat pourra être l'occasion de se réaliser d'une manière qui lui est propre :

- o **Peut-être que ce sera en dosant de manière parfaite ses ingrédients afin d'obtenir une saveur et un moelleux bien précis.**
- o **Ou bien ce sera dans sa rapidité à le préparer qu'il se réalisera.**
- o **Ou encore il se réalisera en préparant le gâteau tout en enseignant l'art de le préparer à d'autres personnes.**

Chacun d'entre nous avons la possibilité de nous réaliser d'une manière qui nous est propre. Pour un domaine d'activité, les manières de se réaliser sont diverses et variées. La seule chose qui compte, c'est que votre manière de vous réaliser vous permette d'exprimer votre plein potentiel. Jetons un oeil attentif aux deux composantes de l'équation du bonheur.

I – Réalisation d'une vision qui nous est propre

Derrière le concept de « réaliser une vision qui nous est propre » se cache tout simplement **« se réaliser »**.

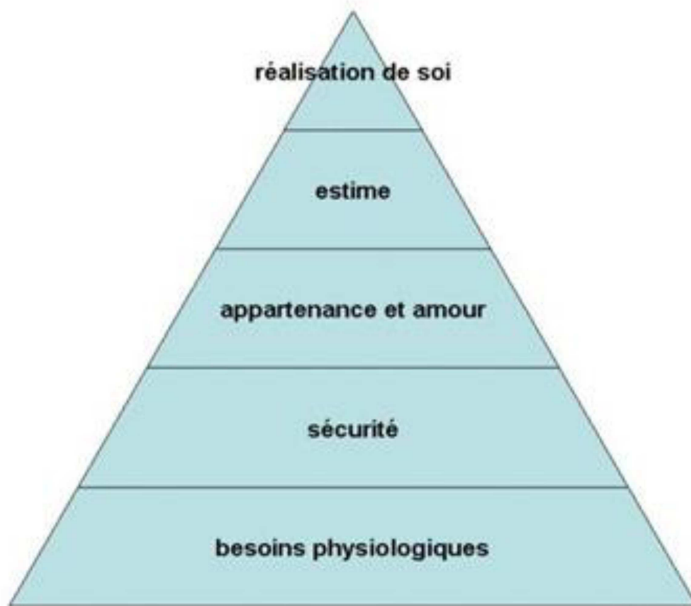
Précisément, que signifie « se réaliser » ?

Les connaisseurs de la pyramide de Maslow réagiront immédiatement et diront :

Pensée collective : Je sais moi ! Se réaliser, c'est le besoin ultime sur l'échelle des besoins humains. Il se trouve notamment au sommet de la pyramide de Maslow.

Merci pensée collective, tu as bien appris ta leçon. Et donc, dans ta situation, quels sont les critères pour t'auto réaliser ?

Pensée collective : Euh...Ché pas.



Très bien, s'auto-réaliser, c'est simplement donner une signification supplémentaire à notre vie autre « **qu'exister, survivre et se reproduire** ». Les possibilités de s'auto-réaliser sont multiples et dépendent totalement de notre identité.

De manière générale, nous nous réalisons dans une quelconque activité quand l'expression de notre potentiel implique deux critères :

- o L'appartenance à un groupe d'experts
- o L'expression d'un caractère unique à l'intérieur de ce même groupe.

Cette expertise n'implique **pas obligatoirement d'être reconnu par une majorité** de la population mais par contre il est indispensable d'être reconnu en tant qu'expert par d'autres experts.

Imaginez un ingénieur dans les sons et lumières qui se charge de la gestion de l'éclairage et du son lors de grandes occasions telles que la remise des oscar. La majorité des spectateurs ne reconnaîtra certainement pas le talent de notre ingénieur, leur esprit étant occupé à écouter la remise des oscar. Cependant, ce spectacle visuel et sonore attirera l'oeil des experts dans ce domaine. Si notre ingénieur reçoit, quelques jours plus tard, les félicitations de quelques experts du domaine, il **sera au comble du bonheur** et sera motivé à faire encore mieux la prochaine fois.

Cette petite anecdote doit certainement vous mettre la puce à l'oreille : Il est contre productif de vouloir impressionner la population globale de notre expertise pour se réaliser.

La population globale ne peut qu'apprécier la partie émergée de l'iceberg, et nous ne pouvons pas leur reprocher :

o Pouvons-nous reprocher à un adolescent de 14 ans, fan de jeux vidéo, de ne pas tenir compte de l'expertise et du temps nécessaire à la création d'un jeu vidéo de qualité juste correct?

o Pouvons nous reprocher à un lecteur de roman Harlequin, de ne pas apprécier à sa juste valeur l'oeuvre complexe d'un auteur ?

C'est sur ce point là que nous différencions un besoin d'estime, d'un besoin d'autoréalisation. La personne qui a un besoin d'estime voudra être reconnu **de manière quantitative** plutôt que qualitative. Pour s'auto-réaliser, un individu doit choisir une vision dans laquelle il aimerait être reconnu par d'autres experts de ce domaine, la reconnaissance de la masse ne l'intéressant que modérément.

Je me permets une question : **Quelle est votre vision bien à vous ?**

Grand silence dans l'assemblée...

Oui, il n'est pas simple de trouver sa propre vision, surtout dans une société où l'on nous fait croire que l'autoréalisation dépend en majeure partie de notre mobilier et de **la taille de notre voiture** (oui, c'est l'**auto**-réalisation quoi). En théorie, chaque individu peut s'auto-réaliser dans n'importe quel domaine... Oui, mais, de vous à moi, notre temps sur cette planète est compté. Si vous êtes un peu ambitieux, Il vous faudra parfois plusieurs années avant d'atteindre un état de maîtrise dans une activité donnée.

Il est certain qu'un joueur de tennis peu ambitieux va se réaliser très rapidement. Si sa vision est de savoir renvoyer la balle au tennis, il sera rapidement heureux, le bougre. Par contre, si sa vision est d'affronter les plus grands professionnels du tennis, il va devoir s'investir plusieurs années avant de pouvoir réaliser sa vision.

Comprenez par là que réaliser une vision prend du temps. Plus vous êtes ambitieux, plus le niveau d'expertise requis dans un domaine sera important. Il serait fort dommage de perdre un an ou plus dans une vision qui n'est finalement pas la vôtre.

o Pensez vous qu'il aurait été bénéfique pour Albert Einstein de se lancer dans la danse, alors qu'il n'avait aucun talent, plutôt que dans la physique ?

o Diriez-vous d'un homme de 45 ans, n'ayant aucun sens de l'humour ou talent créatif, qu'il est intéressant pour lui de se lancer dans une carrière de comique de scène ?

Dire oui, ce serait :

o Faire preuve de peu d'intelligence

o Ne pas avoir une vision sur le long terme de notre temps imparti sur cette planète

o Renier nos talents acquis.

Si vous me le permettez, je vais ouvrir une parenthèse. L'auteur de *La psychologie du bonheur* n'en dit pas plus sur « **comment trouver notre vision** ».

Considérez le prochain paragraphe comme un bonus qui complétera la revue de ce livre.

Trouver sa vision

Etape 1 : Quelles sont vos forces ?

Avez-vous lu Strengths Finder 2.0 de Tom Rath ? Celui-ci propose une approche très intéressante : **Réaliser ses ambitions à l'aide de nos forces et talents**. Et c'est justement la fonction de *La psychologie du bonheur*, trouver vos forces afin de vous en servir pour réaliser vos rêves. Jusqu'à aujourd'hui, ce livre constitue pour moi la meilleure approche pour révéler ses forces. Le test proposé dans ce livre nous donne pas la possibilité de truquer le test (le principal problème avec les tests, c'est que presque inconsciemment, nous avons tendance à répondre ce que nous voudrions être plutôt que ce que nous sommes réellement).

Vous n'êtes pas obligé de vous procurer *La psychologie du bonheur* pour découvrir vos forces. Voici une approche qui vous permettra de déceler vos forces sans dépenser le moindre sou.

Choisissez 5 personnes dans votre entourage proche et posez leur la question suivante : *Quelles sont mes talents/qualités ? Quelles sont mes faiblesses/défauts ?* Vous verrez, en général, les personnes appliquant cet exercice sont assez surprises par les réponses. Cela vous renseignera sur ce que vous apportez en société.

Maintenant que vous avez une idée claire de ce que vous apportez en société, passez à cet exercice (provenant de Jean Luc Monsenpès, Coach en PNL) :

Faites trois cercles, et dans le premier cercle, notez toutes les compétences que vous vous reconnaissez ou que l'on vous reconnaît. Dans le deuxième cercle, notez tout ce qui vous anime le plus, ce qui vous motive le plus. Dans le troisième cercle, notez ce que la somme de vos compétences et de vos motivations peut apporter d'utile à l'environnement auquel vous appartenez. Vous avez les ingrédients essentiels d'une mission ou d'une vocation, qui peut s'exprimer tout autant dans le champ du professionnel, du personnel, du social, de l'humanitaire ou pour certains du religieux. Vous souhaitant une belle écoute de vous même.

Etape 2 : Choisir le pilier de vie à améliorer.

Dans la réalisation d'une vision, l'imaginaire collectif fait encore très fort : **Nous associons la quête du bonheur à la réussite de la carrière professionnelle**. Encore une fois, c'est une erreur de penser ainsi. C'est peut-être même cette conception du bonheur qui pousse certains hommes à investir leur vie uniquement dans leur carrière professionnelle... Jusqu'au jour où ils se rendront compte que leurs compagnes cachent une bouteille de whisky dans le panier à linge et que leurs enfants le considèrent comme un inconnu (bien sûr, les femmes aussi ne sont plus à l'abri de cette réalité à l'heure actuelle).

Le bonheur, c'est avant tout l'amélioration de votre qualité de vie. Le complexe de l'utilité nous donne à nous tous l'envie d'exceller dans la vie professionnelle mais la vie professionnelle n'est qu'une composante de votre vie. N'espérez pas une vie heureuse avec seulement de la réussite dans votre carrière professionnelle.

Améliorer sa qualité de vie, c'est améliorer chacune des composantes de votre réalité. L'auteur de *La psychologie du bonheur* conçoit la réalité de chacun selon 4 domaines de vie : La relation au travail, la relation au loisir, la relation aux autres et relation avec nous même (vie en solo). Faisons un petit exercice, sur chacun des domaines de vie cité ci-dessous, vous devrez mettre une note sur 10 de satisfaction (personnelle) par rapport à chacun de ces domaines. 0 étant le pire et 10 la satisfaction totale.

- **Votre relation au travail :**

- **Votre relation avec vous même :**

- **Vos relations avec les autres :**

- **Votre relation au loisir :**

Prenez votre temps...

Finis? Très bien. Avant de vous donner le pronostic, j'ai une question à vous poser. Est ce que les notes que vous donnez sont comprises **entre 6 et 8 ?**

Steve Pavlina, auteur du blog à succès portant son nom, expose une théorie intéressante : **la théorie du 7**. Quand nous demandons aux gens de noter leurs satisfactions sur leurs domaines de vie, la majorité se donne un 7. Un 7 est plutôt bien, mais s'avère être un point de stagnation qui n'évoluera probablement pas avec le temps. Quand les gens se donnent un 7/10, leur pensée pourrait se résumer à :

« Ce n'est pas le bonheur suprême, mais ma carrière professionnelle me donne de quoi vivre amplement. De plus, il m'arrive de temps en temps de m'épanouir dans mon travail. Pourquoi je me plaindrais...Allez, je me mets un bon 7/10 ! »

Le 7/10 est un point de stagnation, qui dans la majorité des cas, ne permettra pas d'atteindre un 10/10. A moins bien sûr de retravailler sur son vécu. Nous verrons cela plus tard.

Cet exercice a pour but de vous diriger vers le pilier sur lequel vous pourriez améliorer le plus votre qualité de vie. Si vous parvenez à vivre le bonheur dans ce domaine, votre qualité de vie sera grandement améliorée. Une fois que vous vivrez le bonheur dans ce domaine, vous pourrez passer au deuxième domaine qui a le plus d'importance à vos yeux, et ainsi de suite...

Etape 3 : Quelle est votre vision ?

Dans notre société, la mondialisation de l'information a ses bons et ses mauvais cotés. Au quotidien, on nous fait l'apologie de célébrités qui

n'avaient aucun talent dans un domaine et qui sont finalement parvenues au sommet de ce même domaine. Résultat ? **Nous finissons par croire qu'il est possible d'arriver au bout de n'importe quel rêve.**

Et nous construisons ainsi des rêves que nous pensons uniques et que pourtant 90% de la population partage :

- o Devenir célèbre
- o Voyager
- o Faire de l'humanitaire
- o ...

Mais, vous avez maintenant connaissance de vos forces et vous savez sur quel pilier améliorer votre qualité de vie. Il ne vous reste plus qu'à formuler votre vision. C'est une étape pas si simple en soi. Beaucoup de personnes répondront « réussir ma carrière professionnelle », « avoir une vie affective épanouissante », « avoir un bon cercle d'amis »,...Et cela ne les avancera pas à grand-chose.

Personne ne peut faire le travail à votre place. Il va falloir que vous trouviez une vision unique dans ce domaine de vie. Un objectif que vous ne pourriez pas partager avec 6,8 milliards d'individus. Choisir un bon objectif et avoir un état d'esprit motivé n'est pas une mince affaire. Il va vous falloir entrer dans une dynamique de vie. Si vous désirez approfondir la notion de dynamique de vie, je vous recommande mon e-book gratuit "la métaphore de l'aventurier".

II – Exprimer son plein potentiel

Vous avez maintenant une vision et vous avez connaissance de vos forces. Et bien, il ne vous reste plus qu'à exprimer votre plein potentiel.

Pensée collective : euh...Comment je fais ça ?

Exprimer son plein potentiel, c'est donner la possibilité de vivre le bonheur dynamique dans une activité. L'expression du plein potentiel se ressent comme un état dans lequel nous sommes pleinement concentrés dans l'activité avec pour objectif immédiat vivre l'activité pour elle-même. Toute personne souhaitant connaître le bonheur dynamique dans une activité doit donc exprimer son plein potentiel dans une activité qui permet la réalisation de sa vision. Bien sûr, durant l'activité, la personne **oublie son objectif à long terme** (sinon, elle ne peut être pleinement concentrée dans l'action).

Pour exprimer son plein potentiel, il est nécessaire de réaliser des changements dans la manière de vivre une activité. Ces changements peuvent se faire de deux façons :

- o S'attaquer aux conditions extérieures afin de les harmoniser avec nos buts.
- o Modifier notre expérience intérieure, ce qui signifie modifier la façon dont nous interprétons les conditions externes.

Pour différencier ces deux approches, l'auteur prend l'exemple du sentiment de sécurité. Le sentiment de sécurité améliore bien sûr la qualité de vie. Prenons donc le cas de monsieur Durand et monsieur Dupont qui ont ce même objectif en commun :

- o M. Dupont aimerait se sentir plus en sécurité, il va donc équiper sa maison d'une alarme, d'une double serrure et disposer d'une arme à feu au cas où.
- o M. Durand aimerait se sentir plus en sécurité, il va alors accepter que la sécurité absolue n'existe pas et travailler sur lui pour relativiser sa vision du risque.

En tout bon passionné de développement personnel, nous aurons tendance à préférer la deuxième approche pour cette situation précise. Mais dans bien d'autres situations, il sera préférable de s'attaquer directement aux conditions extérieures (imaginez-vous en hiver avec la fenêtre de votre chambre cassée, il sera bien plus intelligent de remplacer la fenêtre que de vous mettre en tête de résister au froid).

Pour connaître l'expérience du bonheur dynamique, il faut donc effectuer les changements nécessaires en interne aussi bien qu'en externe.

Mise en situation n°1

C'est ainsi que l'alpiniste parvient à supporter la fatigue, la douleur et les blessures au cours de son périple. Ses temps de pause et d'effort sont parfaitement chronométrés grâce à une compréhension profonde du fonctionnement de son corps. Face à des conditions météorologiques (Conditions extérieures) aléatoires, il a conscience qu'il va devoir s'adapter sinon échouer.

Mise en situation n°2

C'est ainsi que certains déportés des camps de concentration ont pu survivre psychologiquement au calvaire qu'on leur faisait subir. Certains d'entre eux ont rapporté avoir supporté l'expérience par la contemplation de choses qui peuvent nous apparaître sans intérêt (une fissure dans un mur, un insecte,...). D'autres mêmes ont rapporté avoir vécu des moments de bonheur et de communion quand ils partageaient un bout de pain...Ils auraient pu se comporter comme des bêtes et cela n'aurait pas été reprochable vu leurs conditions... Mais ils ont maîtrisé leurs consciences, et ont apporté de l'ordre dans un contexte chaotique.

Pour connaître le bonheur dynamique, il faut faire régner l'ordre dans notre conscience face à un contexte donné. Comprenez par là qu'un travail de réflexion profonde sur vous et l'activité devra être fait.

Heureusement pour nous, l'auteur de *La psychologie du bonheur* ne s'arrête pas sur cette formule.

L'auteur du livre déclare qu'il est difficile de proposer une méthode pour atteindre l'expérience optimale (le bonheur dynamique) dans une activité. Il y a trop d'inconnus pour pouvoir donner une réelle méthode sans être aléatoire.

Son approche est la suivante : il propose de décrire les caractéristiques des personnes qui ont vécu cet état. A la suite de cela, ce sera à nous de réfléchir de manière à pouvoir vivre l'expérience optimale dans nos activités quotidiennes. L'auteur déclare que ces caractéristiques ne dépendent pas

d'un type d'activité particulier. Ces caractéristiques ont été définies suite à un sondage fait auprès de personnes venant des 4 coins du monde dans des domaines d'activités bien différents (cuisine, échec, sport, lecture, relation avec les autres,...).

Voici les critères qu'impliquent l'expression de notre plein potentiel :

1. Défi et habileté : Il est important de signaler que toute activité comporte un ensemble de possibilité d'action ou un défi qui requiert des aptitudes particulières. Nous ne pouvons donner le terme « activité » si aucune règle ne régit de notre action. Une activité aussi simple que « *faire de la marche* » implique déjà une règle : « Celle de marcher ». Si nous n'avons pas les capacités requises pour une activité, elle ne représente pour nous aucun défi (imaginez deux personnes jouant aux échecs sans connaître les règles). Pour connaître l'expérience optimale, un minimum d'investissement et de compréhension de l'activité est au préalable nécessaire. Ensuite, plus qu'une simple compréhension, le passage à l'action doit être motivé d'un désir de se réaliser dans les possibilités proposées par l'activité.

« **Gagner** », « remporter la victoire », « se montrer supérieur » ne sont pas motivés par un désir d'autoréalisation mais par un désir de satisfaire notre orgueil. Pour toute personne ressentant l'expérience optimale, l'échec n'est pas si grave en soi. Bien au contraire. Edmund Burke, philosophe Irlandais, déclare que « *celui qui lutte contre nous, renforce nos muscles et aiguise nos aptitudes ; notre adversaire devient alors notre complice* ». Adoptez un tel état d'esprit permet une appréciation de l'activité pour elle-même et non pour les résultats qu'elle implique.

Attention cependant, une compréhension de l'activité additionnée d'une volonté de s'auto réaliser dans l'activité ne peut être suffisant pour apprécier l'activité. Il est nécessaire que le défi proposé par l'activité soit à la hauteur de nos compétences. Si ce n'est pas le cas, il vous faudra alors modifier votre expérience intérieure pour ajuster l'activité à votre niveau.

Petite mise en situation avec les échecs. Imaginez que vous êtes un amateur d'échec avec un bon niveau :

Situation n°1 : vous jouez contre un parfait débutant

Le défi ne sera pas à la hauteur de votre niveau. Pour que le défi soit à la hauteur de votre niveau, vous pouvez prendre la décision de ne jamais utiliser votre reine et les deux tours, ceci afin d'aiguiser votre maîtrise des autres pions que vous n'avez pas l'habitude d'utiliser. Dans ce cas précis, vous changez les conditions extérieures (supprimer la reine ou les 2 tours) pour avoir un défi à votre niveau. Maintenant, imaginez que le débutant en face de vous est votre enfant, vous pouvez changer le défi de l'activité. Plutôt que de vouloir exprimer votre plein potentiel dans l'élaboration d'une stratégie, vous pouvez exprimer votre plein potentiel dans l'art de lui enseigner de manière amusante les règles des échecs. Dans la première situation, vous vous attaquez aux conditions extérieures offertes par l'activité. Dans la deuxième situation, vous modifiez votre expérience intérieure de la pratique de l'activité.

Situation n°2 : vous jouez contre une personne de votre niveau (ou légèrement supérieur)

Si vous jouez face à une personne qui a un niveau égal ou légèrement supérieur au vôtre, c'est dans cette situation que vous pourrez vivre l'expérience optimale. Pour cela, vous n'avez qu'à vous immerger dans l'activité.

Situation n°3 : vous jouez contre un adversaire d'un niveau largement supérieur au vôtre.

Imaginez maintenant que Kasparov (champion des échecs) vous fasse l'honneur d'une partie contre lui. Ici, il est certain que le défi proposé est supérieur à vos capacités actuelles. Ici aussi, vous pouvez changer le défi de l'activité. Plutôt que d'élaborer une stratégie d'attaque (qui serait trop dure et donc trop stressante), vous pouvez alors élaborer une stratégie de défense afin de tenir le plus longtemps possible face à ce champion.

Voyez-vous comme moi la puissance de ce concept ?

Dans notre quotidien, nous pouvons améliorer l'expérience de n'importe quelle activité en ajustant le défi proposé par l'activité. Ce concept ne s'arrête pas aux activités ludiques et sportives. Notre créativité est une ressource bien trop peu utilisée dans notre quotidien. Cette non-utilisation d'une telle ressource mène une majorité de personne à considérer le quotidien comme une routine démoralisante.

Choisissons alors l'activité la plus ennuyeuse possible : **l'attente**.

Quoi de plus ennuyeux que de devoir attendre nerveusement dans une salle ou une file d'attente.

Etant quelqu'un qui apprécie les exercices mentaux, à chaque moment d'attente, je m'amuse à réciter dans ma tête l'alphabet à l'endroit puis à l'envers. Suite à ça, je rajoute une règle : celle de sauter une lettre sur deux. Puis après, je saute deux lettres et ainsi de suite. Si la logique n'est pas votre tasse de thé, vous pouvez essayer de vous remémorer avec le plus d'exactitude possible, une musique que vous appréciez. Avec un minimum de concentration et de lâcher prise, vous pourrez après un petit moment, l'entendre au fond de votre conscient. Difficile? Peut-être, mais si le défi est à la hauteur de votre niveau, pourquoi pas?

Un défi à la hauteur de notre niveau est donc la première condition à l'expression de son potentiel, passons au critère suivant.

2. **Concentration** : Toutes les personnes ayant ressenties l'expérience optimale déclarent « **être voué corps et âme dans l'action** ». Il n'y a pas de place pour des pensées ou des émotions non adaptées. Quand le défi d'une activité requiert l'utilisation d'une somme conséquente d'aptitudes, votre attention ne peut se laisser distraire. Si un lecteur de roman de science fiction n'est pas concentré dans sa lecture, il ne pourra jouir des plaisirs de l'immersion. Lire un

roman peut paraître anodin, mais cette activité requiert l'utilisation de nombreuses ressources pour être apprécié à sa juste valeur : Lire les mots, les transformer en image, ressentir les émotions décrites,...

Vous ne pouvez ressentir l'expérience optimale à moins d'être pleinement concentré dans l'activité. Une mère a rapporté vivre l'expérience optimale lorsqu'elle écoutait sa fille lire ses premiers livres. Elle déclare être pleinement concentrée:

« Je me concentre alors sur sa façon de prononcer les mots, de respecter la ponctuation ainsi que sur ses premières tentatives de mettre de l'intonation...A l'issue de l'expérience, je prends conscience des petits progrès quotidiens qu'elle réalise : un véritable moment de bonheur ».

3. Cible claire et rétroaction. Un des critères de l'appréciation d'une activité est que celle-ci implique un objectif clair et une rétroaction immédiate (feedback). Plus que le simple fait de « gagner » ou de « réussir », une activité doit être pratiquée pour elle-même. Pour un fan de Shoot'em up (Les petits jeux de tir en 2D où il faut tirer sur les ennemis qui apparaissent à l'écran), son objectif est de survivre jusqu'à la fin du niveau. A chaque fois qu'il a évité un tir ennemi, notre joueur a conscience qu'il est sur la bonne voie... C'est un exemple de rétroaction immédiate.

Dans certaines activités, il paraît difficile de définir un objectif clair et une rétroaction immédiate. Quand l'activité en elle-même ne propose pas d'objectif clair et une rétroaction, **c'est à nous de la définir.**

Prenons l'exemple de l'éducation de son enfant. L'objectif, celui de bien élever son enfant, peut paraître lointain et ne pas offrir de possible rétroaction immédiate.

Pourtant, si vous vous décidez à emmener votre petite famille dans un parc d'attractions, votre objectif peut être d'attendre nerveusement que la journée se finisse, mais il peut être aussi celui de partager un moment exceptionnel avec votre famille. Votre objectif devient un sous objectif de votre objectif principal (bien élever ses enfants). Au fur et à mesure que la journée se passe, vous pouvez, à des moments clés, vous concentrer sur le vécu de vos enfants. Si vous remarquez que l'un d'eux commence à montrer des signes d'ennui, vous pouvez alors l'emmener dans une attraction à sensation.

Je ne vais pas vous donner de leçon d'éducation, je suis assez mal placé pour donner mon avis. Le but de cet exemple est que vous compreniez que la formulation d'objectif à court terme et de rétroaction améliore la qualité d'une expérience vécue. Toute vision sur le long terme doit donc être implémentée de sous objectif à moyen terme et de micro objectif à court terme. Par rapport à ces objectifs à court terme, définissez des critères de rétroaction immédiate et c'est ainsi que vous remplirez avec succès ce critère de l'expression du plein potentiel.

Selon moi, ce sont les 3 critères principaux pour avoir accès à l'expression de son plein potentiel et ainsi vivre le bonheur dynamique dans une activité. Si vous parvenez à remplir ces 3 premiers critères, vous exprimerez votre plein potentiel. **Les 4 derniers critères** de l'auteur sont en fait les conséquences de ces 3 premiers critères. Les voici :

4. Vivre l'expérience sans distraction. Comme nous avons pu le voir concernant le critère de la concentration, il est indispensable de vivre l'expérience pour elle-même et dans le moment présent. Ne vous projetez même pas dans un avenir proche (à moins que l'activité ne vous y oblige, c'est le cas des échecs). Imaginez un footballeur qui, plutôt de se concentrer sur son dribble, pense à comment il va marquer un but, il ne pourra alors vivre l'expérience optimale car par définition, cette expérience se vit dans l'instant présent.

5. La perte de la conscience de soi. Il est rapporté que toute personne vivant l'expérience optimale **perdait la conscience du « soi »**. La pleine concentration dans une activité nous fait oublier nos soucis et même notre égo.

Rapport d'expérience vécue

Je me souviens avoir rencontré lors d'un stage, un homme d'une quarantaine d'années pour le moins « étrange ». J'ai assisté à un de ses séminaires sur l'outil informatique. Il fallait le voir, son discours était d'une qualité rare. Il s'exprimait avec une véritable passion contagieuse sur un domaine qui d'habitude m'ennuyait. Lors d'une pause, j'ai voulu en profiter pour lui adresser quelques mots et quelle fut ma surprise quand j'ai entendu qu'il bégayait. Cet homme, lorsqu'il animait un séminaire, perdait sa conscience du soi et sa timidité. Si bien qu'il avait la possibilité de rayonner auprès de ses auditeurs grâce à sa passion.

Vivre le bonheur dynamique nous offre l'accès à des ressources qui nous appartiennent peut-être pas en temps normal telles que :

- o Leadership
- o Audace
- o Affirmation de soi
- o Esprit d'initiative
- o ...

Lorsque vous passez à l'action, mettre son égo de côté est le meilleur moyen de réaliser des miracles. Oublier votre passé et vos difficultés et lancez vous à 100% dans l'activité.

*Note : Pour ceux qui possèdent le livre **Le pouvoir du moment présent** , sachez qu'il constitue un guide exemplaire pour gagner en concentration et oublier son égo.*

6. La perception altérée du temps. Cela ne constitue pas vraiment un critère mais **plutôt une constatation**. Quand nous vivons l'expérience optimale, à l'issue de l'activité, nous avons l'impression que le temps est passé très vite. Et

pourtant, dans l'exercice de l'activité, certaines personnes témoignent d'un ralentissement. Pourquoi ? Probablement à cause du nombre de micro actions nécessaire à l'aboutissement d'un pas, d'un geste ou d'une prise de décision. Lorsqu'un tennisman frappe une balle, pour lui, il ne contente pas de frapper la balle : il décompose consciemment son geste afin de la renvoyer avec un maximum de vitesse et de précision. Selon l'auteur, il est difficile de dire si cette perception altérée du temps est une cause ou une conséquence de l'expérience optimale. Cela me paraît tout de même étrange, lorsque je me lance dans une activité, je pense qu'il serait contre productif de rechercher à ralentir ou accélérer ma perception du temps. Je prends donc le pari que c'est une conséquence de l'expérience optimale et non un critère nécessaire. Et vous, quel est votre point de vue ?

7. Le contrôle de l'action.

Voilà, vous avez maintenant connaissance des 7 critères de l'expérience optimale.

Fin de *La psychologie du bonheur* ?

Loin de là. L'auteur, dans la suite de *La psychologie du bonheur*, propose d'analyser chacun des 4 domaines de vie (Relation au travail, relation au loisir, relation avec les autres, relation avec nous-même/solitude). Ceci afin de nous proposer la meilleure approche pour que notre quotidien soit une succession de moments de bonheur.

III – Le bonheur et la relation au travail

Dans *La psychologie du bonheur*, l'auteur fait part du résultat d'une de ses études :

Ils ont choisi 3 générations de personnes :

- o Les personnes âgées
- o Les jeunes
- o Les adultes.

Chose étonnante, plus les personnes sont âgées, plus elles sont aptes à **connaître le bonheur dynamique au travail**... Mais beaucoup moins dans les loisirs instantanés.

Que faut-il en déduire ?

o Tout d'abord, plus nous reculons dans le temps (de décennie en décennie), plus nous constatons que l'accès au loisir est diminué. L'homme **d'il y a 50 ans travaillait beaucoup plus** qu'aujourd'hui. Pour ressentir enthousiasme et joie, notre homme d'il y a 50 ans devait donc trouver d'une manière ou d'une autre, du plaisir dans son travail. C'est ainsi qu'ils ont eux-mêmes développé l'expérience optimale dans leur profession.

o Plus nous vieillissons, plus notre **compréhension de nous même (notre corps, nos habitudes,...) est affûtée**. Rappelons-nous d'une chose : l'expérience du bonheur est une victoire sur le chaos de notre conscience. Une compréhension de soi accrue est le principal ingrédient pour transformer nos activités en expérience optimale. Néanmoins, si l'homme vieillissant a une meilleure compréhension de lui-même, il doit cependant faire face à d'autres problèmes qui peuvent créer des déséquilibres dans la conscience tels que :

- Les problèmes de santé plus fréquents
- Un poids de responsabilité plus lourd si notre homme (ou femme) a une famille à nourrir
- ...

o Les adolescents, de part les progrès techniques, sont handicapés en comparaison de l'adolescent d'il y a quelques générations. L'accès **aux loisirs passifs** (Tel que regarder la télévision) est devenu accessible pour tous et fortement tentante. De plus, contrairement à avant, l'adolescent ne peut plus gagner honorablement sa vie sans apprendre à lire et à écrire. Enfin, les enseignements fournis ne préparent pas mentalement l'adolescent à aborder la vie professionnelle avec le sourire. Prenons comme exemple le discours classique des parents et tuteurs qui ne cessent de leur dire que les lycéens ont de la chance d'être « encore » à l'école. Comment voulez-vous que l'adolescent ait envie d'entrer dans la vie professionnelle si les adultes lui donnent l'impression qu'être adulte implique une vie moins agréable?

Difficile donc de connaître le bonheur au travail de nos jours. Aujourd'hui, le travail est vu comme **un mal nécessaire permettant l'accès au « bonheur matériel »**. Plus les gens valorisent les biens matériels, plus l'ambition doit être grande pour pouvoir satisfaire ce besoin. Et, par conséquent, plus l'ambition est grande, plus il est difficile de la réaliser. Vivre l'expérience du bonheur au travail devient alors un pari difficile si l'activité du travail n'a d'autre but **que de satisfaire un besoin matériel**. Rappelez vous, l'expérience optimale implique de se désintéresser du gain **au profit de l'activité en elle-même**.

Le premier pas à faire pour vivre le bonheur au travail est de **prendre conscience de l'illusion du bonheur matériel**. Conscient de cela, il nous est possible de considérer la vie professionnelle comme une porte d'accès vers la réalisation de soi. Et cette prise de conscience peut nous délester d'un grand poids sur les épaules.

Malgré tout, encore à l'heure actuelle, de nombreux témoignages de personnes ont rapporté vivre le bonheur au travail.

Chose étonnante, les activités professionnelles de ces témoins sont considérées dans l'imaginaire collectif comme **ennuyeuses, répétitives et fatigantes**.

Comment ont-ils fait ?

Tout simplement, ils ont appliqué, de manière inconsciente, les conditions du bonheur dans une activité. L'auteur illustre son concept avec le témoignage de Joe, un soudeur qui a une tâche considérée par la masse comme étant répétitive et ennuyeuse.

○ **Transformation de la situation en un défi stimulant.** Joe est un soudeur, il travaille depuis 30 ans dans la même entreprise et n'a jamais changé de poste (même si une promotion lui a été proposée plusieurs fois). Dans cette entreprise, tout le monde connaît Joe. Le directeur affirme que s'il y en avait 5 comme lui, son entreprise serait la meilleure dans son domaine. Ce qui étonne le plus ses collègues, c'est le plaisir et l'enthousiasme que Joe peut avoir à réparer les machines. Quel est son secret ? A cela, Joe répond : « J'ai toujours aimé voir comment fonctionnait les choses. Quand le grille-pain de ma mère était cassé, je me demandais « qu'est ce que j'aimerais qu'on me fasse si j'étais ce grille-pain » ? ». Et c'est alors qu'il démontait l'appareil et le réparait.

Comprenez-vous ce qui se passe dans la tête de Joe ? Sa maîtrise pour le processus de réparation et sa curiosité font de lui un excellent technicien de nature. Joe a tout simplement choisi un travail qui lui permet d'exprimer son talent et ses forces. Il est possible de transformer n'importe quelle situation en un défi stimulant à condition que le défi à relever soit à la hauteur de vos capacités. Fixer un défi à votre niveau implique d'avoir un minimum de compréhension de l'activité au préalable.

Si certaines tâches de votre travail vous ennuient ou vous stressent, soyez sûr de bien comprendre le fonctionnement de l'activité. Prenez un peu de hauteur, adoptez une vision systémique de votre tâche dans l'entièreté du processus de l'entreprise. Parfois, il suffit de s'investir un peu plus dans une activité pour l'apprécier.

○ **Volonté de gagner en maîtrise et en expertise dans les activités proposées.**

Le passage à l'action doit représenter pour vous la possibilité d'améliorer vos capacités afin de gagner en expertise. Prenons mon propre exemple, il y a 3 ans, j'étais très mauvais à l'écrit. A l'école, j'appréhendais chacune de mes rédactions tellement j'avais conscience d'être mauvais à l'écrit. Je suis finalement tombé sur une activité qui me passionnait : le développement personnel. Ayant un désir ardent de partager mon vécu et mon expérience, je me suis lancé dans l'écriture d'articles. Chaque article que j'écrivais était pour moi l'occasion d'améliorer ma capacité à retranscrire mon expérience. Et c'est encore le cas aujourd'hui, alors qu'avant je devais me concentrer pour écrire quelque chose de compréhensible, aujourd'hui, je goûte, petit à petit, aux joies de la formulation de jolies phrases agréables à lire.

○ **Emergence d'un soi plus fort.** Cette condition est la conséquence directe des deux premières. Mais il est certain qu'une activité professionnelle qui permet de développer un soi plus fort est d'autant plus motivante. La

démarche pour ne pas se tromper de voie, est de trouver une vision à réaliser dans la sphère professionnelle et de déceler les activités professionnelles en adéquation avec cette vision.

Conscient des 3 critères pour connaître le bonheur dans le travail, il devient possible d'améliorer la qualité de notre vie professionnelle.

Oui, mais à condition de se départir des 3 situations, les plus fréquentes, qui empêchent l'épanouissement au travail. A savoir :

1. **Manque de variété dans les tâches.** La solution consiste ici à changer d'emploi ou changer sa perception de l'activité en y ajoutant des règles.
2. **Conflits interpersonnels.** Comme pour les conflits relationnels, il devient primordial d'améliorer sa communication avec les autres. Certaines personnalités ont même transformé la communication en une expérience permettant l'expression de leur plein potentiel. Pourquoi pas vous ?
3. **L'épuisement par l'exigence de la tâche.** Il devient alors nécessaire de développer une connaissance de son corps. Ajoutez une certaine discipline dans la tâche afin de ne pas s'épuiser inutilement au bout de quelques heures.

IV – Le bonheur et la relation au loisir

Nombreux sont ceux qui pensent que le temps libre est l'unique voie d'accès au bonheur. Cependant, cette même majorité utilise très mal leurs temps libres quand ils sont disponibles (Regarder la télévision, boire de l'alcool,...). La preuve par les faits, un psychanalyste a remarqué que ses patients tombaient en dépression en grande partie le dimanche. Cette constatation a ensuite été appuyée par une étude :

Statistiquement, les gens tombaient plus facilement malade durant le Week-end. N'avez vous jamais remarqué que vous tombiez malade plus fréquemment durant les périodes de congés?

Pourquoi?

Quand nous ne sommes pas débordés et que le temps est devant nous, nous n'avons pas de but précis. Notre conscience qui par habitude cherche à mettre de l'ordre dans le chaos (que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur de nous), va être confrontée à une situation de vide. Le vide total est ce qu'il y a de plus effrayant pour notre égo. C'est ainsi que le conscient va générer des problèmes qui n'existaient pas quand nous étions occupés. N'avez-vous jamais remarqué que c'était dans les moments creux que vous ressassiez les derniers mauvais moments de votre vie ?

Lors d'un temps libre trop prolongé, certaines petites disputes deviennent le centre de notre préoccupation, jusqu'à, parfois, devenir un véritable sujet d'obsession.

Voltaire le dit lui-même : Le travail éloigne de 3 grand maux: le vice, l'ennui et le besoin.

Si tel est votre cas, cela peut signifier que vous utilisez mal vos moments de temps libres.

L'auteur discerne deux types de loisirs :

o **Les loisirs actifs.** Un loisir actif est un loisir dans lequel nous nous réalisons, dans lequel nous devons nous investir de l'énergie pour le pratiquer. Les loisirs actifs peuvent être de nombreuses activités mais le sport mettra tout le monde d'accord...Le sport est un bel exemple de loisir actif.

o **Les loisirs passifs.** Les loisirs passifs sont comme leur nom l'indiquent, des passe-temps dans lequel nous sommes inactifs physiquement et intellectuellement. C'est l'exemple d'une activité telle que regarder la Télévision, bronzer,...

La plupart du temps, nous utilisons nos moments de temps libres à des loisirs passifs (TV, alcool, sieste, bronzage...). Seulement voilà, ces loisirs passifs ne peuvent être appréciés à leur juste valeur après une longue journée de travail ou encore après un loisir actif.

Le complexe de l'utilité : la volonté de s'investir dans des loisirs uniquement actifs

Tout simplement, un loisir actif est un loisir dans lequel nous nous réalisons, dans lequel nous devons nous investir pour la pratiquer. L'auteur insiste sur la nécessité de doser le temps passé sur les loisirs actifs et passifs. Nombreuses sont les personnes qui vont réagir en ne pratiquant que des loisirs actifs. Ce qui n'est pas forcément recommandé puisque vouloir pratiquer des activités uniquement productives peut parfois cacher un complexe de l'utilité.

Ce qui est intéressant avec le développement personnel, c'est qu'à force de le pratiquer, nous finissons par avoir une vision de ce qui est utile pour nous et de ce qui est inutile. C'est ainsi que nous entendons des personnes qui souhaiteraient être productif 24h/24. Agir de cette manière peut sembler, de prime abord, intéressante. Mais l'auteur insiste sur le fait qu'être productif tout le temps n'est pas forcément positif. Après tout, si nous sommes productifs à tout moment, la productivité va devenir une norme, voir même devenir une obsession. Et c'est ainsi que nous retrouvons des personnes qui dépriment lorsqu'ils tombent malades ou dans l'incapacité d'être productives.

Pour conclure, il est parfois positif de s'adonner à des activités passives et peu productives. Les activités passives sont un bon moyen de se récompenser d'une journée productive et permettent de faire une pause.

La volonté de s'investir uniquement dans des loisirs passifs

Bien sûr, décider d'utiliser la totalité de son temps à des loisirs passifs est encore pire. L'abus de loisirs passifs est mauvais pour notre santé psychologique. A force de pratiquer des activités passives, le vague à l'âme va peu à peu se transformer en culpabilité, et la culpabilité va se transformer en sensation d'inutilité.

La plupart des adolescents sont les premiers à être concernés par l'abus de loisirs passifs. Chose étonnante, ils sont bel et bien conscients que les loisirs actifs sont bien plus stimulants pour eux. Pourquoi alors sont-ils la plupart du

temps devant la TV? Les sondages révèlent que le **temps de préparation nécessaire** et le **niveau de concentration initiale à investir** rend le loisir actif moins accessible dans l'esprit des jeunes. Il est certain qu'un sport, de combat par exemple, demande de se déplacer, de s'échauffer et de se concentrer. Toutes ces petites choses accumulées prennent trop de temps, surtout lorsque nous sommes épuisés d'une journée de travail. Pourtant, le défi en vaut la chandelle. Et toute personne qui réussit à passer outre ce blocage mental, est récompensée par un sentiment de grande satisfaction. Les loisirs doivent nous permettre d'atteindre un but personnel valorisant pour nous, c'est ce que permettent les loisirs actifs. Il y a cependant une exception : Les jeux-vidéo, quand bien même les jeux-vidéos sont un loisir actif, la plupart des joueurs ne se réalisent pas (à moins de participer à des concours ou de vouloir avoir un nom connu sur les classements mondiaux des jeux-vidéo).

V – Le bonheur et la relation aux autres

Nos relations avec les autres peuvent être source d'expériences optimales ou source d'expériences négatives...Cela dépend de notre façon de vivre les choses. Mais de manière générale, nous sommes plus heureux quand nous sommes entourés d'amis ou de membres de notre famille. Certes, de nombreuses personnes ont une nette tendance à préférer la solitude mais nous verrons cela dans le chapitre suivant.

Parmi toutes les expériences sociales, il y a en **3 qui améliorent l'humeur même dans nos pires moments :**

- o Être avec des gens heureux.
- o Être avec gens qui s'intéressent à ce que nous disons.
- o Quand nous sommes face à des personnes qui nous trouvent sexuellement attirant.

Pourquoi?

C'est 3 expériences comblent notre besoin de sécurité. Inconsciemment, nous avons une vision tribale issue de notre héritage de l'époque de Cro-Magnon. Être avec des personnes qui nous apprécient nous donne la sensation de ne plus être seul si un incident devait nous arriver. C'est pour cette raison que l'homme apprécie d'avoir un réseau social, un groupe ou d'appartenir à un courant d'idées partagé avec d'autres. Cette sensation d'être soutenu et accompagné par d'autres atténue, de manière significative, le stress au quotidien...

- o Quoi de plus reconfortant qu'un ami qui **vous dit « je suis avec toi »** même dans nos pires moments ?
- o Certains détenus de prison affirment avoir supporté plusieurs années de prison car leur petite amie leur envoyait des mots doux pour les soutenir.

Avoir une tribu, un groupe ou un réseau social solide répond à deux grands besoins de l'être humain :

· **La sécurité** dans les différents environnements sociaux tels que le lieu de travail, la cour du lycée,... L'homme sera d'autant plus heureux s'il est apprécié dans tous les environnements sociaux qu'il fréquente.

· **Le besoin d'apprentissage.** Dans un groupe quelconque, il y a un grand nombre de connaissances qui peuvent être échangées telles que la culture, les hobbies et la vision de la vie.

Nous pourrions alors croire que le bonheur est "**chez l'autre**". Attention cependant, les autres sont une arme à double tranchant. Certaines personnes peuvent contribuer à nous rendre malheureux : un patron tyrannique, un(e) époux (se) impatient(e), un ami avec qui on ne s'entend plus comme avant. De même que, le comportement humain est un paramètre variable : Un très bon ami peut nous rendre heureux un jour et nous énerver un autre... D'où l'importance de bien communiquer. L'auteur déclare que le meilleur moyen d'améliorer sa communication, c'est d'interpréter de manière positive une situation sociale quand bien même il s'agit de rejet ou d'opposition.

Le conditionnement social nous rend vulnérable aux autres par le biais du besoin d'approbation et d'affection. Nous avons une soif terrible d'être approuvé et aimé des autres. Développer un minimum d'indépendance par rapport aux besoins d'amour et d'approbation est nécessaire si nous ne voulons pas considérer les autres juste comme des faire-valoir. D'ailleurs, une relation authentique avec un autre ne peut se faire s'il n'y a pas respect de la valeur de l'autre.

La famille et l'accès au bonheur

Les mammifères n'auraient jamais survécu jusqu'à aujourd'hui s'il n'existait pas de rapprochement génétique. Les similitudes génétiques créent la loyauté envers la famille. Il est en général plus simple de créer une relation entre frères qu'entre cousins. Mais la relation dépend aussi de la culture familiale.

Créer une famille, c'est à dire vivre avec un conjoint et avoir des enfants, peut sembler aujourd'hui contraignant. L'imaginaire collectif pense que les **valeurs morales de la famille** n'existent plus. Ce qui est totalement faux. Avant, les familles restaient soudées par nécessité avant tout:

- o La femme avait **besoin du salaire** de monsieur.
- o Monsieur avait besoin que **sa femme entretienne le nid**.
- o Et l'enfant avait **besoin d'un toit**.

Tout cela a été imprégné de moralité et on a obtenu les soi-disant « **valeurs familiales** ». Aujourd'hui, la femme peut avoir accès à un salaire, l'homme peut très bien prendre en main sa maison et l'enfant s'émancipe de plus en plus rapidement.

Nos antécédents ont vécu à une époque dans laquelle deux sons de cloche différents retentissaient :

- o Leur éducation avec le devoir morale de fonder une famille
- o L'évolution sociétale post 68

Pouvons-nous reprocher à nos parents d'avoir divorcé ? A une époque où il était encore d'actualité de « **devoir** » **fonder une famille** malgré une société qui petit à petit s'ouvrira à la liberté sexuelle ? C'est à vous de faire votre propre opinion.

Cependant, l'idée de création d'un foyer heureux n'a jamais été révolue. Seulement, il faut que ce soit une valeur commune aux deux conjoints. Il faut que cela représente un désir réel et non une obligation de "faire comme avant ". Une adaptation par rapport à notre époque sera nécessaire.

Quels sont les ingrédients d'une vie familiale réussie ?

Tout d'abord, les deux parties doivent partager un but commun. On le dit souvent mais l'amour, c'est d'abord se regarder dans les yeux puis **après regarder dans la même direction**. Malheureusement, pour certains couples dont les visions d'avenir sont opposées, il sera impossible de créer un foyer bienheureux... A moins bien sûr d'arriver à un compromis qui satisfait les deux partis. Il est donc déconseillé de sacrifier sa vision du couple par amour pour l'autre. Les années passées auront raison de votre amour et vous obtiendrez sur le long terme un foyer malheureux.

Comprenez par là que le simple but de créer une famille **car c'est bien vu** ou que **c'est économique** ne sera pas source de satisfaction ni pour l'un ni pour l'autre. Un objectif, à long terme, est nécessaire tel que :

- o Transmettre et adapter son système de valeur pour que les enfants aient la meilleure éducation possible.
- o Un autre objectif à long terme peut être aussi de créer un lifestyle familial bien particulier. Seriez vous plutôt pour un lifestyle « nid tout chaud » ou un lifestyle « rigoureux et efficace »? Les possibilités sont multiples mais la solution choisie doit être partagée avec l'autre.

Encore une condition : **Un objectif à long terme seul est insuffisant**. Il faut aussi des objectifs à court terme qui s'alignent avec l'objectif à long terme tel que :

- o Organiser des sorties qui mettent tout le monde d'accord
- o Planifier des vacances harmonieuses
- o Trouver un plan de secours en cas de jours de pluie.

Prenons conscience que nos enfants, quand bien même ils sont de notre sang, sont différents de nous. Il faut accepter et encourager la différenciation entre les enfants. Favoriser un enfant parce qu'il répond à nos attentes ne mènera à rien de bon (que ce soit pour lui comme pour ses frères et soeurs).

Bien sûr, la famille reste un groupe qui partage un minimum de valeurs communes, et c'est pour cela qu'il faut favoriser l'intégration à l'exclusion.

Reprenons un des 3 ingrédients de l'expérience du bonheur

Rétroaction et objectif clair.

Ici plus que jamais, l'essentiel est la communication. Les périodes de crises familiales seront nombreuses, que ce soit les conflits conjugaux, les conflits parents-enfants ou les conflits entre frères et soeurs. Si un membre de la famille se sent irrité, rien ne pourra calmer les tensions mieux que communiquer de manière ouverte. Après chaque activité familiale, il est important de juger les réactions de chacun des membres de la famille. En cas de doute, ne pas hésiter à demander pour en savoir plus. Les statistiques montrent que la période la plus difficile est lorsqu'un des enfants devient adolescent. Certains parents l'obligeront à participer contre son gré, d'autres préféreront l'abandonner avec ses pairs. Le mieux, et le plus difficile, consiste à trouver de manière constante des activités qui plairont à tous. Difficile vous dites? N'oubliez pas que difficulté peut être une source de bonheur dans l'activité.

Dans la relation de couple

Au début d'une relation, on se dit toujours qu'on pourrait vivre notre vie entière avec cette personne, que rien ne pourra stopper cet amour. Mauvaise nouvelle, beaucoup de choses vont sur la durée tenter de vous éloigner de votre conjoint : La routine, l'impression de tout connaître de l'autre, la prévisibilité de ses comportements,...

Bonne nouvelle cependant : une personne, quelle qu'elle soit, est suffisamment complexe pour vous fasciner durant toute une vie. Mais, il va falloir faire des efforts, investir de l'énergie, ... En résumé, avoir une relation donnant/donnant.

La première chose avec laquelle il faut être généreux, c'est le temps. Et pas seulement durant lequel vous êtes avec l'autre, mais du temps durant lequel vous pensez à l'autre. Plus le temps passera, plus vous devrez investir de l'énergie pour maintenir votre amour. Pourquoi ne pas approfondir votre connaissance de l'autre? Comme je l'ai déjà dit, un être humain est suffisamment complexe pour nous intéresser toute la durée d'une vie.

La deuxième chose à faire est de vous créer un lifestyle qui vous permettra de découvrir toujours des nouvelles choses chez l'autre. Par exemple, trouver de nouveaux groupes d'amis, changer les habitudes chaque semaine. Les possibilités sont multiples mais demandent de l'effort. **La routine est à voir comme le côté obscur.** Elle est une voie plus facile, plus tentante mais une fois entrée dedans, vous constaterez la misère de votre création : Les enfants qui vous considèrent comme un inconnu, votre conjoint qui se met à boire en douce,...

Et la troisième chose : ne jamais considérer votre femme ou votre homme comme acquis. Il est tentant de se dire que notre conjoint est près à

accepter tout de nous et qu'il ne peut se passer de nous. Votre orgueil veut être satisfait. Mais une fois que vous aurez passé l'étape du « **il/elle est à mes pieds** », votre relation va devenir superficielle, routinière et ennuyeuse. C'est ainsi que vous passerez votre vie au travail sans vous rendre compte des tensions que cela implique. Et vous vous retrouvez du jour au lendemain avec un divorce sous les bras.

Dans la relation parent enfant

Au début, rien ne semble plus facile, nos enfants ont juste besoin de temps. Mais à l'approche des années de collège, il devient beaucoup plus difficile de tenir l'enfant à l'écart du vandalisme, des drogues et de la promiscuité sexuelle. Ici, si la famille partage des passions susceptibles d'intéresser les enfants tels que le sport ou la musique, ce sera déjà plus facile. Les adolescents recherchent à l'extérieur, ce qu'ils n'ont pas chez eux : de la confiance, de l'acceptation et un minimum d'expression d'identité personnelle.

Les amis et l'accès au bonheur

De nombreux témoignages démontrent que c'est avec les amis que nous sommes de meilleure humeur. Et cela pour plusieurs raisons :

- o Dans la sphère familiale, nous devons suivre un style de vie particulier. Il y a le partage des tâches ménagères, un certain nombre de devoirs par rapport à la famille et aussi une limite comportementale (Si vous êtes père ou mère de famille, vous ne pouvez dire n'importe quoi à table)
- o Dans la sphère professionnelle, nous devons avant tout être productifs et efficaces.

Mais dans une véritable amitié, notre **liberté d'expression est sans limite**. Nous pouvons être « **complètement fou** » ou même « pas en forme ». Cette liberté sur l'expression et sur le comportement impliquent que les relations amicales sont en général celles où il y a le plus de moments de bonheur. Parfois, juste deux sièges sont amplement suffisants pour passer un véritable moment de bonheur avec un ou plusieurs amis.

Oui, mais une condition est indispensable : Dans notre comportement en société, nous sommes tous pourvus, consciemment ou inconsciemment, **d'un masque social**. En compagnie d'inconnus ou de connaissances lointaines, nous avons un comportement dit du « **Caméléon social** ».

Pour profiter pleinement d'une amitié, faire tomber ce masque est une priorité. Si vous avez certains amis avec qui vous n'avez jamais baissé votre masque, ces quelques conseils peuvent vous intéresser :

- o N'hésitez pas à partager vos rêves, vos fantasmes et vos délires, c'est ce qui vous permettra d'atteindre le bonheur dynamique en compagnie de vos amis.
- o L'amitié peut être durable à vie à condition de toujours rechercher la nouveauté, vivre de nouvelles choses,... Sur le principe, nous pouvons faire

perdurer l'amitié de la même manière que nous faisons perdurer l'amour (le sexe et les baisers en moins, bien évidemment ;-)).

o Choisir les bons moments pour investir de l'énergie. Oui, parfois, il peut y avoir une certaine prise de recul entre deux amis suite à une dispute ou un incident. L'imaginaire collectif pense qu'en laissant aller le temps, tout redeviendra comme avant. Certes, un temps de pause est parfois nécessaire, mais à un instant donné, vous et l'autre devrez être généreux en énergie et en temps pour que votre amitié reprenne ses couleurs d'antan.

Nous avons presque fini. Il ne reste plus que les moments de solitude et vous aurez alors la possibilité de vivre le bonheur dans votre quotidien dans son entièreté.

VI – Être seul et avoir accès au bonheur

Nous avons besoin d'être seul, pourtant, comme nous avons pu le voir dans la relation avec le travail, c'est quand nous sommes seuls que la déprime a le plus de chance à s'installer...Cela implique la nécessité de maîtriser notre conscience quand nous sommes seuls.

En effet, c'est quand nous sommes seuls que nous sommes le plus aptes à générer un chaos intérieur... Qui sera source de stress et de dépression.

o **Par rapport aux conditions extérieures**, l'homme a déjà remporté de nombreuses victoires sur le chaos généré par dame nature. L'homme a en effet transformé le feu, en un instrument de chaleur et d'éclairage. L'homme a transformé la foudre, en une source d'énergie.

o **Par rapport aux conditions internes**, l'homme a transformé de nombreuses guerres civiles en de véritable progrès sociétales

C'est donc dans notre nature que de transformer le chaos en opportunité de progrès. Eh bien, il ne vous reste plus qu'à maîtriser l'expérience de la solitude et vous connaîtrez le bonheur dans chacun de vos domaines de vie. Comme pour la relation aux loisirs, nous pouvons occuper nos temps libres avec deux types d'activité :

o Activité de remplissage (drogue, TV, jeux de hasard,...) équivalent aux loisirs passifs.

o Activité d'auto réalisation équivalent aux loisirs actifs.

Voici la démarche à suivre

Le premier pas à faire est de se départir **de l'approbation et de l'obsession à l'amour**. Ce qui permettra de générer une estime de vous même indépendante aux autres. Ensuite, il vous faudra comprendre votre soi intérieur et développer un lifestyle qui permettra de prendre du plaisir seul. Quand le cafard pointe le bout de son nez, il y a alors nécessité de générer vous-même vos propres défis qui vous éloigneront du chaos de votre conscience. Par exemple, il est fréquent que des personnes tombent en dépression parce qu'ils mettent toujours à plus tard l'accomplissement de

leur projet de vie. Ce comportement de repousser les choses à plus tard est une source de chaos. A vous de remporter cette victoire sur ce chaos. Un exemple de victoire est de vous récompenser pour tout pas franchis dans votre projet de vie. Ce qui implique de discipliner votre accès au loisir et aux sources de plaisir extérieures.

Points forts et points faibles du livre *La psychologie du bonheur*

Points forts :

- Une théorie accés sur la pratique qui part de l'observation,
- Plutôt accessible à condition de s'accrocher lors des premiers chapitres,
- Quelques concepts surpuissants qui améliorent **directement** la qualité de vie.

Points faibles :

- Demande beaucoup de réflexion à posteriori,
- Livre à lire en plusieurs fois tant il peut parfois être dense.

www.crealys.net

Tous droits réservés

Reproduction et distribution interdites