

LE BONHEUR, OU COMMENT ÊTRE VRAIMENT SATISFAIT DANS LA VIE

Martin Seligman, président de l'Association américaine de psychologie, a commencé à développer la psychologie positive vers la fin de sa carrière, à l'âge vénérable de 60 ans. Malgré la sagesse qui vient avec l'âge, c'est sa fille de 5 ans qui lui a ouvert les yeux sur ce que la psychologie scientifique aurait dû explorer : l'art de se tourner vers ce qui est joyeux et gratifiant.

En effet, alors que son père est au travail dans le jardin, il voit sa fille chanter et danser en jetant les mauvaises herbes dans les airs. Il se tourne alors vers elle et la gronde. Elle revient un peu plus tard et dit à son père quelle elle veut lui parler : « Papa, tu te souviens comment je pleurnichais tout le temps quand j'avais 4 ans? À 5 ans, j'ai décidé d'arrêter. C'est une des choses les plus difficiles que j'ai faites. Si j'ai pu arrêter de pleurnicher, tu peux sûrement arrêter de râler tout le temps! ».

C'est un moment qu'il a décrit comme étant *une révélation*, ce qu'on appelle en anglais *a light bulb moment*. Au lieu de nous concentrer uniquement sur les difficultés (et leur solutions), il fallait entraîner notre esprit à percevoir ce qui est gratifiant et joyeux dans la vie. Cela dépasse largement la définition traditionnelle de la santé mentale, laquelle se limitait à la réduction des troubles neuropsychiatriques.

L'approche

Il ne s'agit donc plus d'aider les gens à passer de -5 à 0 sur l'échelle de satisfaction. On offre des pistes pour passer de 0 à 5!

La psychologie positive regarde ce qui rend les gens heureux. Ce qui est fascinant, c'est que le bonheur est tout autre que la réponse à une recherche de gratification égoïste et purement individuelle. Les objectifs réels de la psychologie positive s'inscrivent donc dans le développement de la capacité d'aimer et d'être aimé, de donner un sens à ce que nous faisons et d'être responsables dans les choix que nous faisons tout en apprenant à être résilients face à ce que nous ne pouvons éviter.

Les moines tibétains, qui arrivent à une grande maîtrise au niveau des émotions d'amour, de paix et de compassion, sont un exemple flagrant de notre capacité à entraîner notre cerveau dans l'art d'être heureux (on entend souvent dire que le bonheur est en soi).

Bon nombre de groupes de recherche universitaires s'intéressent à ce nouveau courant de la psychologie positive. Déjà, on nous offre des outils simples pour tourner notre esprit vers une nouvelle vision de la vie. Par exemple, noter dans un journal, au moins une fois par semaine,

les événements positifs que nous avons vécus, améliore déjà notre niveau de satisfaction après seulement six semaines de pratique.

Mihaly Csizsentmihalyi, psychologue hongrois émigré chez nos voisins du sud dans sa jeunesse, a démontré que les gens se sentaient au zénith de leur bonheur surtout lorsque la connexion aux autres était présente. Par ailleurs, l'engagement total dans ce que nous accomplissons fait un sérieux pied-de-nez à la simple poursuite du plaisir immédiat. Car c'est à la racine de cet engagement que pousse le bonheur vers la floraison qu'est le fait de se servir du meilleur de soi pour contribuer au bien-être d'autrui, que ce soit dans la vie de couple, la famille, le travail, notre communauté.

Vous pouvez penser que ceci ne s'applique pas à vous puisque vous souffrez de douleur chronique. Et bien, je dirais que c'est tout le contraire! Développer votre capacité à voir les belles choses dans votre journée ou dans votre semaine vous permettra de détourner votre attention de la douleur pendant un moment. Et plus vous pratiquerez, plus vous constaterez qu'il y a plein de petites choses dans la vie qui peuvent être cueillies et ressenties dans la joie et la gratitude.

Diane Leroux