



Tal Ben-Shahar, enseignant et écrivain américano-israélien spécialisé dans le domaine de la psychologie positive et du leadership, nous apprend que pour être heureux, il faut faire grandir notre désir intérieur, accepter nos émotions et reconnaître les bienfaits de notre vie.

Suivre sa passion

L'équation la plus courante « réussite + succès = bonheur » est une mauvaise formule selon Tal Ben Shadar, car elle oublie de mettre en avant ce qui a du sens. Privilégier le moi social sur le moi intérieur peut conduire à une sensation de vide.

Le vieil adage "le bonheur arrive lorsqu'on ne le cherche pas" ne lui sied pas du tout! Tal passe son temps à chercher et à enseigner comment être plus heureux. Ingénieur informatique à Harvard, professionnel en squash, une vie sociale épanouie : tout lui souriait... Mais il n'était pas profondément heureux. Il décida alors d'étudier ce qu'il aimait, la philosophie et la psychologie, plutôt que ce en quoi il réussissait.

Anesthésie émotionnelle?

Le cours du bonheur de Tal, le plus populaire d'Harvard - 900 étudiants en 3 ans - a attiré l'attention des médias. Surprise! Ils avaient imaginé Tal plus extraverti, plus joyeux, plus ouvert... en état de bonheur intense permanent. Erreur : le bonheur n'est pas l'opposé de la tristesse.

Celui qui n'éprouve pas une palette d'émotions (tristesse, colère, envie, déception, frustration, profonde souffrance...) est soit psychopathe soit... mort! S'autoriser les émotions négatives est une condition pour accéder aux émotions positives. Le courage, par exemple, n'est pas l'absence de peur, mais c'est le fait de ressentir de la peur et d'avancer malgré tout. Les émotions douloureuses font partie de notre nature humaine, comme la loi de gravité fait partie de notre condition physique. Le reconnaître est une clé du bonheur.

Quelles attentes ?

Nous imaginons qu'une promotion, une nouvelle voiture, le dernier smartphone vont nous rendre plus heureux, mais ce sont des

satisfactions de courte durée car elles sont extérieures. Les bonnes attentes (passer plus de temps avec ses amis ou sa famille, être plus reconnaissant, plus actif) nourrissent intérieurement et procurent plus de bonheur durable.

La gratitude, c'est fondamental !

La gratitude est à la fois la reconnaissance d'un bienfait et du fait que celui-ci vient d'une source extérieure. Une étude* a montré de manière très significative que regarder consciemment les bienfaits de sa vie et en noter 5 chaque soir, apportait de réels bénéfices émotionnels et interpersonnels. Si simple... 3 minutes pour des résultats impressionnants.

Agissez !

Quand nous apprécions ce qu'il y a de bon dans notre vie, ce qu'il y a de bon dans notre vie augmente. Qu'attendons-nous pour mettre cela en pratique? Si vous décidiez d'avoir ce petit carnet sur la table de nuit pour noter les petits bonheurs de votre vie ? Cette personne aimée, un croissant chaud et odorant, un savoureux rayon de soleil, l'inconnu qui vous a souri... Nous avons toujours le choix de ce que nous voulons regarder. Et si vous commenciez à choisir la gratitude?

Clotilde de Cacqueray

www.lifeandmission.co.uk

Tal Ben Shahr

*Choisir sa vie, 101 expériences
pour saisir sa chance
Ed. Belfond, 2014*

* Emmons, R. et McCullough, M. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life" Journal of Personality and Social Psychology 2003, Vol. 84, No. 2, 377-389