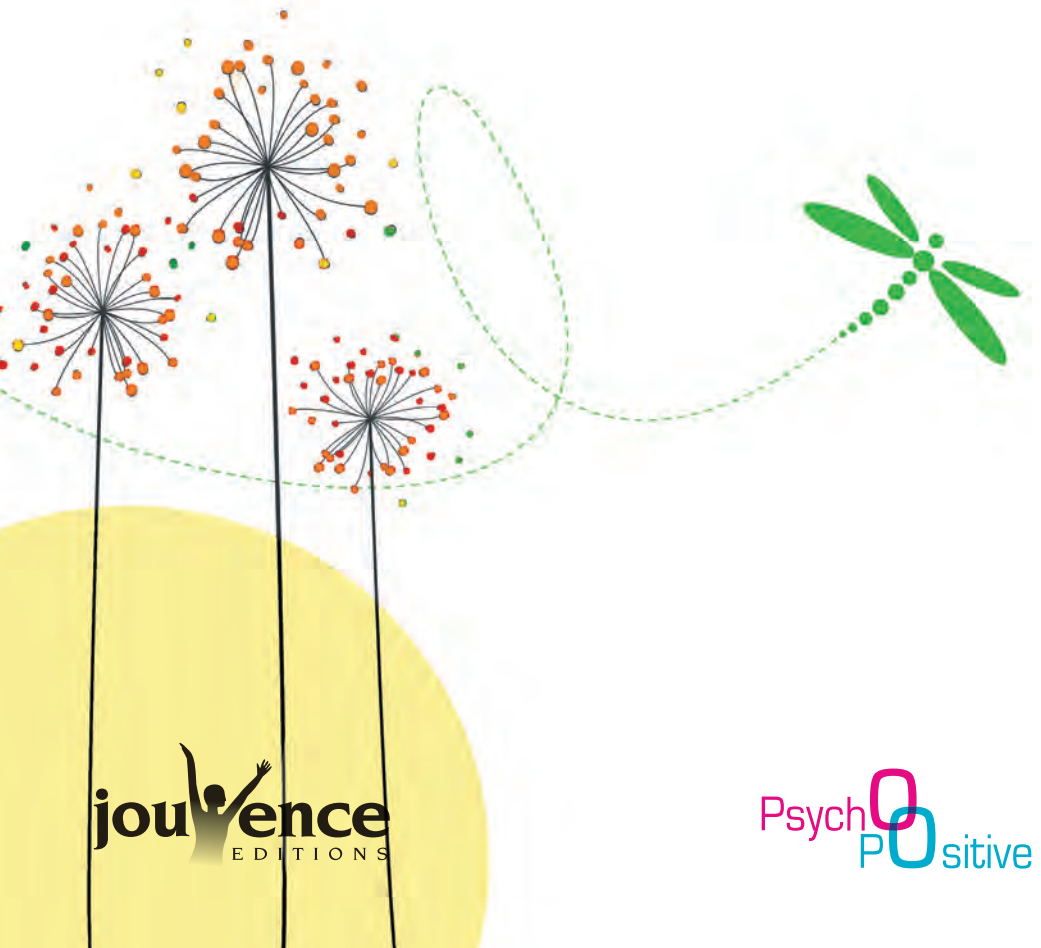


Christophe **André**, Thomas **d'Ansembourg**,   
Isabelle **Filliozat**, Eric **Lambin**,  
Jacques **Lecomte**, Matthieu **Ricard**,  
sous la coordination de Ilios **Kotsou** et Caroline **Lesire**

# Psychologie positive :

## le bonheur dans tous ses états



**jou****vence**  
EDITIONS

Psych**o**  
P**o**sitive

**Psychologie positive :**  
**le bonheur dans tous ses états**

## Extrait du catalogue

- Petit traité de sagesse bouddhiste à l'usage des Occidentaux,*  
Xavier Cornette de Saint Cyr, 2011
- Les 12 attitudes-clés des gens heureux,* Yvon Delvoye, 2010
- L'art du désencombrement,* Alice Le Guiffant et Laurence Paré, 2009
- La guérison intérieure par l'acceptation et le lâcher-prise,*  
Colette Portelance, 2009
- La nature, source spirituelle,* Philippe Roch, 2009
- Ne marche pas si tu peux danser,* Anne Van Stappen, 2009
- Le non-jugement, de la théorie à la pratique,*  
Yves-Alexandre Thalmann, 2008

Catalogue gratuit sur simple demande

**Éditions Jouvence**

France : BP90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex

**Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)**

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2011

ISBN 978-2-88353-856-6

Illustrations de couverture :

© Fotolia. com - mysontuna (libellule) et Alekss (coccinelle)

Les autres mentions de copyright figurent p. 157.

Maquette couverture : Marianne Tardy, éditions Jouvence

Réalisation : Fabienne Vaslet

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Christophe ANDRÉ, Thomas D'ANSEMBOURG

Isabelle FILLIOZAT, Éric LAMBIN

Jacques LECOMTE, Matthieu RICARD

Sous la coordination de Ilios KOTSOU et Caroline LESIRE

# Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états



# Sommaire

<b>Introduction.....</b>	<b>13</b>
<i>par Ilios Kotsou &amp; Caroline Lesire</i>	

<i>Pour commencer, un conte zen plein de sagesse.....</i>	<b>17</b>
---	-----------

<b>Chapitre 1 : La psychologie positive :</b>	
<b>science du bonheur ?.....</b>	<b>23</b>
<i>par Ilios Kotsou &amp; Caroline Lesire</i>	

<i>Les origines de la psychologie positive.....</i>	<b>25</b>
---	-----------

<i>Cultiver et partager les émotions positives.....</i>	<b>27</b>
---	-----------

<i>Les trois niveaux de la psychologie positive.....</i>	<b>29</b>
--	-----------

*Exercices :*

<i>Se tourner vers le positif.....</i>	<b>30</b>
--	-----------

<i>Valoriser ce qu'il y a de meilleur dans un contexte.....</i>	<b>31</b>
---	-----------

<b>Chapitre 2 : Les leçons du bonheur :</b>	
<b>pas tout à fait ce que vous croyez... ..</b>	<b>33</b>
<i>par Christophe André</i>	

<i>C'est quoi le bonheur ?.....</i>	<b>35</b>
-------------------------------------	-----------

<i>Pourquoi le bonheur n'est pas un truc rose bonbon ? .....</i>	<b>36</b>
--	-----------

<i>Accepter le bonheur comme une expérience tragique.....</i>	<b>37</b>
---	-----------

<i>Bonheur et vision du monde</i> .....	39
<i>Peut-on augmenter ses capacités à ressentir du bonheur ?</i> .....	42
<i>Se rendre heureux ?</i> .....	44
<i>Exercices :</i>	
<i>Sourire</i> .....	46
<i>Savourer les bons moments</i> .....	47
<i>Pratiquer la gratitude</i> .....	48

### **Chapitre 3 : Le bonheur en famille..... 51**

*par Isabelle Filliozat*

<i>Notre image du bonheur et de l'harmonie</i> .....	52
<i>Vivre nos émotions et reconnaître la honte</i> .....	54
<i>L'éducation du jeune enfant</i> .....	56
<i>La création de la persona</i> .....	58
<i>Le pouvoir ou l'amour</i> .....	58
<i>Qu'est-ce que la « vérité » ?</i> .....	60
<i>Savoir écouter</i> .....	61
<i>Savoir exprimer sa colère</i> .....	61
<i>« Pourquoi est-ce à moi de faire le premier pas ? »</i> .....	63
<i>Se guérir de son impuissance d'enfant</i> .....	64
<i>Éviter l'escalade dans le conflit</i> .....	65
<i>Conclusion</i> .....	68
<i>Exercice</i> .....	69

**Chapitre 4 : Le bonheur dans les relations..... 71**  
*par Thomas d'Ansembourg*

<i>Vers la paix intérieure .....</i>	<i>72</i>
<i>Vers l'inspiration .....</i>	<i>75</i>
<i>Vers l'intériorité citoyenne .....</i>	<i>76</i>
<i>Exercice.....</i>	<i>79</i>

**Chapitre 5 : Les implications sociales  
de la psychologie positive..... 81**  
*par Jacques Lecomte*

*À L'ÉCOLE :*

<i>L'apprentissage coopératif.....</i>	<i>83</i>
<i>Le tutorat par les pairs .....</i>	<i>84</i>
<i>L'empathie des enseignants.....</i>	<i>87</i>

*AU TRAVAIL :*

<i>L'éthique de l'entreprise.....</i>	<i>89</i>
<i>Le leadership serviteur .....</i>	<i>91</i>

*DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ :*

<i>L'empathie des médecins .....</i>	<i>93</i>
<i>Les campagnes de santé publique.....</i>	<i>97</i>

*Recommandations pour plus de bonheur partagé :*  
*À l'école* ..... 101  
*Dans l'entreprise*..... 101  
*En médecine* ..... 101

**Chapitre 6 : protéger l'environnement  
pour protéger son bonheur ..... 103**  
*par Éric Lambin*

*Un discours positif plutôt qu'alarmiste*..... 104  
*Contemplation de la nature*..... 105  
*Changements environnementaux  
et nouvelles maladies*..... 108  
*Sécurité environnementale* ..... 111  
*Changements de comportements*..... 112  
*Réconcilier nature et développement humain*..... 113  
  
*Recommandations pour une écologie du bonheur*..... 115

**Chapitre 7 : Une vision bouddhiste du bonheur..... 117**  
*par Matthieu Ricard*

*Notre bonheur dépend de celui des autres* ..... 122  
*Bonheur et plaisir* ..... 123  
*La souffrance* ..... 125



<i>Les quatre vérités de la souffrance</i> .....	129
<i>Contempler la nature de l'esprit</i> .....	130
<i>Les émotions</i> .....	132
<i>Le désir</i> .....	134
<i>La haine</i> .....	135
<i>L'ignorance : s'accrocher à la notion d'ego dégrade le bonheur</i> .....	137
 <i>Exercices</i> .....	 141
 Conclusion : Petits pas vers un monde meilleur .....	 145
<i>par Ilios Kotsou &amp; Caroline Lesire</i>	
 <i>Pour finir, un conte anonyme pour cultiver la douceur et l'espoir</i> .....	 148
 <i>L'association Émergences</i> .....	 151
<i>Les auteurs</i> .....	153

## Remerciements

Cet ouvrage est le fruit d'engagements partagés, de rencontres nourrissantes et joyeuses, de moments de gratitude et d'amitié.

Merci à Isabelle, Christophe, Jacques, Thomas, Éric et Matthieu pour leur soutien et leur engagement généreux aux côtés d'Émergences.

Merci à Marianne, Fabienne, Christophe et Jacques pour leur confiance et leur accompagnement professionnel.

Merci à Françoise et Marie pour la traduction et la relecture.

Merci à vous toutes et tous qui rendez ces projets possibles.

Enfin, merci aussi à toutes celles et tous ceux qui explorent et mettent en évidence les côtés lumineux de la vie, que ce soit par un travail de recherche scientifique, un engagement altruiste ou tout simplement par leur manière d'habiter le quotidien.

*« Sois heureux un instant. Cet instant, c'est ta vie. »*

*Omar Khayyam*



# Introduction

*« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur,  
le bonheur est le chemin. » Proverbe oriental*

Le monde que nous dépeignent la plupart des médias semble davantage gouverné par le malheur, les comportements cupides et égoïstes, la peur et le repli sur soi que par des comportements positifs et altruistes. Il nous suffit d'allumer la télévision, d'ouvrir un journal ou d'écouter les sujets de conversation à la terrasse d'un café pour nous en convaincre : notre vision de l'actualité est dominée par les catastrophes, les guerres, les scandales politiques ou financiers, les agressions et délits en tout genre.

On ne peut nier que toutes ces situations existent, mais aide-t-on le monde à aller mieux en ne posant notre regard que sur ce qui ne tourne pas rond ? Pourquoi accordons-nous tellement d'attention à ce qui dysfonctionne ? Est-ce lié à la nécessité que nous avons autrefois de devoir rapidement identifier les sources de danger potentiel pour y échapper ? Mais

un tel comportement est-il à même d'assurer l'épanouissement des individus, des groupes et des institutions ?

Sur une planète confrontée à des défis cruciaux en termes de partage des ressources, de justice sociale et de respect de la vie, ce regard focalisé sur le négatif ne risque-t-il pas d'avoir des effets contre-productifs, en ce sens qu'il nous déforce individuellement et nous empêche d'agir collectivement ?

Dès lors, une première application concrète de la psychologie positive, à la portée de tout le monde, consiste à choisir de poser aussi – et surtout – notre regard sur ce qui fonctionne : pensons par exemple à toutes ces initiatives solidaires, à ces élans de générosité qui fleurissent dans notre société. L'étape suivante est de poser aussi des gestes pour aider à ce qu'elle fonctionne encore mieux !

Au fil des pages de cet ouvrage, nous vous proposons de découvrir la psychologie positive en compagnie de quelques spécialistes de cette « science du bonheur », invités à échanger lors d'un séminaire organisé à Bruxelles en septembre 2010 autour des questions suivantes :

- \* *Qu'est-ce que le bonheur ?*
- \* *Est-il possible d'être heureux aujourd'hui ?*
- \* *Comment cultiver notre/nos aptitude(s) au bonheur ?*
- \* *L'environnement a-t-il une influence sur notre perception du bonheur ?*
- \* *Le bonheur est-il un « must » ?*
- \* *Est-il possible de faire coexister bonheur individuel et bonheur collectif ?*

Dans le premier chapitre, nous introduirons brièvement ce qu'est la psychologie positive.

Le deuxième chapitre, écrit par **Christophe André**, nous invitera à remettre en question nos idées reçues sur le bonheur et nous proposera quelques moyens concrets pour le cultiver.

Dans le troisième chapitre, **Isabelle Filliozat** nous livrera ses réflexions sur le bonheur au quotidien, et notamment en famille.

Ensuite, **Thomas d'Ansembourg** interrogera nos relations et explorera comment notre présence à nous-mêmes nous rend plus ouverts aux autres.

La cinquième contribution, signée par **Jacques Lecomte**, mettra en évidence la puissance des concepts de la psychologie positive comme outils de changement social.

**Éric Lambin** nous expliquera ensuite comment notre équilibre intérieur et celui de la planète sont liés.

Enfin, **Matthieu Ricard** offrira un éclairage bouddhiste sur cette question, en soulignant notamment l'importance de l'empathie et de la compassion pour notre bien-être et celui de notre entourage.

Nous concluons sur les implications globales de ce courant et sur notre responsabilité, tant individuelle que collective, par rapport au monde dans lequel nous vivons.

Chaque chapitre sera précédé d'une citation et suivi de quelques exercices ou recommandations pratiques.

Outil de réflexion, ce livre se veut aussi une invitation à l'action : la transformation se nourrit de prises de conscience mais elle ne se réalise réellement que dans chacun de nos comportements concrets.

*Bonne découverte !*

*Ilios Kotsou & Caroline Lesire*



**Pour commencer,  
un conte zen  
plein de sagesse...**



*Un tailleur de pierre très habile vivait au pied d'une montagne. Il était extrêmement doué pour choisir la pierre adéquate, l'extraire et la tailler avec adresse. Malgré son dur labeur, il n'était pas bien riche et arrivait tout juste à subvenir aux besoins de sa famille. Cela ne l'empêchait pas d'être joyeux et de partir tous les jours à son travail en souriant et en sifflotant.*

*Un jour, un des commerçants les plus riches de la ville, ayant entendu parler de son art, le fit venir pour lui commander un travail. Pendant ce travail, le tailleur de pierre eut tout le loisir d'apprécier l'opulence de la vie du bourgeois... et se mit à l'envier secrètement. « Pourquoi, alors que je travaille si durement, j'arrive à peine à faire vivre ma femme et mes deux enfants tandis que ce commerçant oisif vit entouré de brocarts, de plats raffinés et de concubines ?... »*

*Le lendemain, notre tailleur de pierre avait perdu son sourire. Il se dirigea vers la montagne les épaules basses pour aller chercher ses pierres : « Si je pouvais avoir la vie de ce marchand, je serais tellement plus heureux », pensait-il. Tout en marchant, il passa devant la grotte d'un vieil anachorète qui vivait depuis longtemps dans la montagne et entendit ses pensées. « Ainsi soit-il », dit le vieux sage en claquant des doigts.*

*Le lendemain, notre tailleur de pierre se réveilla dans les habits de brocart du commerçant. Il mangea à n'en plus pouvoir les mets les plus raffinés, se promena dans les*

différentes pièces de sa demeure puis, tout excité de sa bonne fortune, eut envie de se promener en ville pour mieux profiter de sa nouvelle condition.

Il ne marchait pas depuis bien longtemps que tout d'un coup, il fut chahuté, bousculé puis jeté à terre sur le bas-côté. Le palanquin du préfet, en tournée d'inspection dans son village, avait été arrêté par notre tailleur, perdu dans les rêveries de sa nouvelle vie. Le préfet, fort mécontent, lui fit donner cent coups de bâton pour lui apprendre le respect. « Oh ! se dit le tailleur de pierre, je ne suis pas grand-chose si un simple préfet peut ainsi se comporter avec moi. Combien plus heureux serais-je d'être à sa place. »

Le vieux sage l'entendit, claqua des doigts et notre tailleur de pierre de se retrouver dans le rôle du préfet. Il jouit de cette nouvelle position, du prestige et des richesses du palais du mandarin quand peu de temps après, il fut appelé chez l'empereur. Celui-ci, conseillé par certains de ses courtisans, fit signifier au préfet qu'il était en disgrâce pour n'avoir pas contribué suffisamment au trésor royal. Le nouveau préfet fut remplacé et envoyé aux lointaines frontières de l'empire combattre les barbares. « Quel malheur, se dit le tailleur de pierre, empereur, voilà ce qui me rendrait réellement heureux... »

Aussitôt dit, aussitôt fait : le vieux sage claqua des doigts et le tailleur se retrouva sur le trône de l'empereur. Quand il découvrit la Cité interdite, notre tailleur n'en crut pas ses

*yeux. Il y avait tant de merveilles qu'il ne savait où poser les yeux. Ses courtisans courbaient la tête à son passage et ses moindres désirs étaient devancés. « Je suis l'homme le plus puissant de la Terre », se dit le tailleur de pierre au comble du bonheur.*

*Négligeant son peuple, il se prélassa dans les plaisirs impériaux jusqu'au moment où on lui fit savoir qu'une révolte grondait aux portes du palais. Le pays souffrait d'une sécheresse sans précédent et le peuple, accablé d'impôts trop lourds destinés à entretenir ses dirigeants, était menacé par la famine. Le tailleur comprit que le soleil qui asséchait son royaume était bien plus puissant que lui.*

*À peine avait-il eu cette pensée qu'il trônait majestueusement dans le ciel. De là, il pouvait imposer son pouvoir à la Terre entière : réchauffer ou faire brûler une contrée, caresser et illuminer ce que bon lui semblait. Personne ne pouvait lui résister. Jusqu'au jour où quelque chose se mit devant lui. Le soleil eut beau rayonner plus fort, le nuage le rendait borgne puis même complètement aveugle. Notre tailleur de pierre désira alors être ce nuage. Le sage claqua des doigts et le tailleur devenu nuage s'amusa avec le soleil, joua à inonder des continents entiers. Jusqu'au jour où il se sentit tout à coup bousculé. Il essaya bien de résister mais il fut bientôt emporté par un courant d'air qui le ballotta dans toutes les directions. Il avait une fois encore trouvé son maître. « Sans*

aucun doute, se dit-il, voici cette fois le plus puissant et insaisissable de tout l'Univers. »

Devenu à son tour le vent par les bonnes grâces du sage de la montagne, il s'amusa à jouer avec les nuages, à emporter les couvre-chefs des dignitaires du royaume ou à arracher les parapluies des jeunes filles. Jusqu'au moment où il sentit quelque chose de dur, de stable devant lui.

Il eut beau souffler, pousser, se déchaîner, la montagne, impassible, ne bougea pas. « Comment n'y ai-je pas pensé plus tôt ? se dit le tailleur de pierre. Mais bien sûr, ce calme, cette majesté, cette puissance : voilà la vraie personnification de l'harmonie et du bonheur éternels. »

Le vieux sage claqua des doigts une fois encore. Devenu montagne, notre tailleur vécut dans la béatitude des immortels. Il pouvait ignorer aussi bien le soleil que la pluie ou les vents les plus violents. Il jouit de cette félicité pendant tout un temps... jusqu'au moment où il ressentit une petite gêne. Un petit grattement, une démangeaison qui devint vite insupportable. Regardant en bas à travers les nuages, il vit un être humain minuscule, un misérable mortel qui tenait à la main une masse... c'était un tailleur de pierre.

Ce soir-là, revenu au pied de la montagne après ce long voyage, notre tailleur de pierre admira le paysage comme si c'était la première fois qu'il le voyait. Il revint chez lui en souriant, regarda sa femme et ses enfants avec gratitude et se remit au travail en sifflant joyeusement.



## Chapitre 1

# **La psychologie positive : science du bonheur ?**

Ilios Kotsou & Caroline Lesire



La psychologie positive est l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions<sup>1</sup>. Bien qu'elle soit souvent associée à une « psychologie du bonheur » parce qu'elle s'intéresse aux conditions qui permettent de vivre ce qu'Aristote appelait le bien souverain, il ne s'agit pas pour autant de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance et sur les moyens d'y remédier. La psychologie positive propose en fait de considérer qu'à côté des problèmes individuels et collectifs s'exprime une vie riche de sens et de potentialités<sup>2</sup>.

Certains prétendent que ce courant dépeint une vision « rose » de l'existence ou qu'il pousse à se regarder le nombril, mais il s'intéresse tout autant aux individus qu'aux relations interpersonnelles et aux questions organisationnelles et sociales, voire politiques. Il ne s'agit d'ailleurs pas d'une nouvelle potion magique. Comme vous le découvrirez au fil des pages, les principes à la base de la psychologie positive sont millénaires et beaucoup d'entre nous pratiquons la psychologie positive dans notre quotidien sans le savoir ! À nos yeux, elle représente une source d'espoir et nous allons l'illustrer tout au long de ce livre.

---

1. Gable S. L. & Haidt J. (2005). "What (and why) is positive psychology?", *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.

2. Jacques Lecomte, « Qu'est ce que la psychologie positive ? ». <http://www.psychologie-positive.net>.



## ***Les origines de la psychologie positive***

Les fondateurs du courant de la psychologie positive sont principalement les psychologues humanistes Carl Rogers et Abraham Maslow. Dans les années 1960, Carl Rogers a forgé le concept de « fonctionnement optimal de la personne<sup>3</sup> ». Abraham Maslow<sup>4</sup> s'est quant à lui intéressé aux potentialités de ses patients et pas seulement à leurs dysfonctionnements. Jusqu'alors, la santé mentale était largement définie par la négative, comme une absence de symptômes ou de troubles avérés du comportement. Sous l'influence de ces précurseurs notamment, la psychologie positive en a proposé une définition positive, un état de bien-être où l'individu est capable de mobiliser des ressources pour surmonter ses difficultés, s'épanouir et contribuer positivement au fonctionnement de la société. Ces ressources sont notamment l'empathie, la créativité, la gratitude, le sens de la justice, l'optimisme, le pardon.

Les travaux réalisés en psychologie positive nous montrent que se baser aussi sur les forces, les qualités et les ressources d'un individu, d'une collectivité, voire d'une société a souvent de meilleurs résultats que se limiter aux aspects pathologiques. Se concentrer uniquement sur ce qui ne va pas

---

3. *Le développement de la personne* (1961), Dunod, 2005, 270 p.

4. *Religions, Values, and Peak Experiences* (1964). Traduction française : *L'accomplissement de soi*, avec en annexe son article fondateur de 1943 sur la motivation et les besoins (*A Theory of Human Motivation*), Eyrolles, 2004, 208 p.

risque de réduire notre ouverture et notre créativité, et peut même devenir une difficulté en soi. À cet égard, Einstein disait d'ailleurs que l'on ne peut résoudre un problème avec le même type de pensée que celle qui l'a créé.

Aujourd'hui, sous l'impulsion de chercheurs tels que Martin Seligman<sup>5</sup>, Barbara Fredrickson<sup>6</sup>, Sonja Lyubomirsky<sup>7</sup> ou Daniel Gilbert<sup>8</sup>, de très nombreuses recherches scientifiques explorent ce qu'est le bonheur, comment le mesurer, ce qui rend les individus heureux et leur permet de mieux vivre en société, de construire des organisations résilientes, de régler les conflits de manière plus créative ou de gérer leur environnement de manière plus durable.

À l'époque de Maslow, peu d'instruments de mesure standardisés étaient utilisés pour valider ces concepts. Aujourd'hui, les méthodes modernes aident à répondre à des questions ou à confirmer des intuitions importantes qui n'avaient jamais été validées. En ce qui concerne notre aptitude à changer, par exemple, les progrès en neurosciences nous montrent que le cerveau d'un adulte continue à être plastique, c'est-à-dire

---

5. Seligman, Martin E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

6. Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown.

7. Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press.

8. Gilbert, D. T. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Knopf.

qu'il peut encore se modeler et évoluer jusqu'à la fin de sa vie, contrairement à ce que l'on croyait jusqu'alors.

Les études sur la neuroplasticité cérébrale, réalisées notamment sur des méditants, ont montré qu'un entraînement mental régulier a un impact mesurable sur le cerveau et le système immunitaire, mais aussi sur la perception ou l'acceptation de la douleur.

### ***Cultiver et partager les émotions positives***

D'autres recherches ont mis en évidence que des publics adultes peuvent apprendre à mieux gérer leurs émotions, avec à la clé un impact positif sur leur santé et leur bien-être. Enfin, de nombreuses recherches indiquent que des exercices simples nous permettant de cultiver certains vécus émotionnels positifs (gratitude, moments positifs vécus par nous ou nos proches) sont de nature à améliorer considérablement notre qualité de vie. En ce qui concerne les émotions positives, la psychologue Barbara Fredrickson considère qu'elles permettent d'élargir notre répertoire attentionnel et comportemental (la gamme de nos pensées et de nos actions) et de construire des ressources personnelles nouvelles et durables.

Les recherches de Gottman<sup>9</sup> sur les couples ainsi que celles des professeurs Fredrickson et Losada<sup>10</sup> sur les organisations

---

9. Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, C. (1998). *Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions* (Vol. 60). Hoboken, NJ, USA: Wiley.

10. Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing." *American Psychologist*, 60, 678-686.

montrent que, pour mesurer leur capacité à s'épanouir ou à être florissants, une variable significative est la capacité de continuer à échanger et à partager de manière positive, même en situation difficile. Selon eux, la clé se situe dans le rapport entre interactions positives et négatives. Ils ont même défini un « ratio de florissement » de 2,9. Pour s'épanouir et fleurir, un couple, une équipe, une organisation devrait vivre en moyenne 2,9 interactions positives pour une interaction difficile. La psychologue Shelly Gable<sup>11</sup> a étudié les effets de multiplier au quotidien ces interactions positives. Par exemple, le fait de se réjouir des succès de son partenaire de manière active (plutôt que de les ignorer ou de les diminuer) prédit des couples plus amoureux, plus engagés et plus satisfaits de leur relation.

Les émotions positives ont un impact très important sur nos vies mais elles ne doivent pas être confondues avec une simple recherche de plaisir : l'engagement (dans une relation, pour sa communauté) et le fait de donner du sens à nos actions (par exemple pour contribuer au bonheur des autres) semblent représenter deux facteurs centraux du bonheur durable. De nombreuses études montrent que les émotions positives favorisent le changement social car elles encouragent l'engagement, responsabilisent les citoyens, renforcent la cohésion sociale. Cela souligne l'importance des liens, des relations que

---

11. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). "What do you do when things go right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events." *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.

nous entretenons avec les autres ou plus globalement encore avec l'écosystème sans lequel aucune vie n'est possible.

C'est ce que propose par exemple le mouvement de simplicité volontaire : plus de liens, plutôt que plus de biens<sup>12</sup>. En effet, contrairement aux biens matériels, les émotions positives sont des ressources inépuisables qui augmentent quand on les partage. Profitons-en pour réenchanter notre quotidien !

### ***Les trois niveaux de la psychologie positive***

La psychologie positive offre un nouvel éclairage sur nos comportements et interactions à trois niveaux : individuel, interpersonnel et sociétal. Elle investigate et propose des outils concernant notamment :

- \* au niveau individuel : bien-être et bonheur, créativité, sentiment d'efficacité personnelle, estime de soi, humour, sens de la vie, optimisme ;
- \* au niveau interpersonnel : altruisme, amitié et amour, coopération, empathie, pardon, éducation ;
- \* au niveau sociétal : courage, engagement militant, relations internationales, pacification.

Elle nous propose de réfléchir à une manière de contribuer de façon réaliste à un monde dans lequel il y aurait davantage de bien-être pour le plus grand nombre.

---

12. De Bouver Émeline, *Moins de biens, plus de liens : la simplicité volontaire : vers un nouvel engagement social*. Couleur Livres, Bruxelles, 2008.

# Psychologie positive : le bonheur dans tous ses états

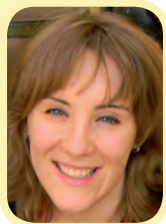
8 auteurs reconnus s'expriment ici sur le bonheur et apportent chacun leur éclairage singulier sur cet « état de grâce » que nous rêvons tous de vivre au quotidien. Non seulement la diversité de leurs approches nous aide à mieux cerner ce que sont le bonheur et la psychologie positive, mais encore et surtout nous dévoile comment passer du rêve à la réalité du bonheur. À cet effet, chaque auteur ponctue son exposé d'exercices favorisant la transition de la théorie à la pratique !

*« L'amour, ce pourrait être de s'exprimer sans crainte de déplaire, de se sentir libre d'être soi. Le bonheur, c'est simplement de se sentir vivant à l'intérieur de soi. »*

Isabelle **Filliozat**

**Ilios Kotsou** est chercheur en psychologie des émotions à l'université catholique de Louvain, formateur en entreprise et membre fondateur de l'association Émergences. Il est l'auteur du Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle aux Éditions Jouvence.

**Caroline Lesire** est politologue, chargée de projets aux Mutualités chrétiennes dans le domaine de la coopération au développement. Elle est par ailleurs présidente de l'association Émergences.



*« Le bonheur, c'est du bien-être dont on prend conscience »*

Christophe **André**

*« Devant tout choix (...), vérifions qui choisit ? (...) Mon ego contracté – qui a peur de perdre, veut gagner et avoir raison – ou mon être en expansion qui choisit d'être en relation, en création, en ouverture ? »*

Thomas **d'Ansembourg**

*« La poursuite du bonheur pour tous et la préservation de la nature doivent être réconciliés. »*

Eric **Lambin**

*« La psychologie positive est non seulement un art de vivre avec soi-même, mais également avec autrui, et même un instrument de changement social. »*

Jacques **Lecomte**

*« Le vrai bonheur naît de la bonté fondamentale que désire de tout son cœur chaque personne voulant donner du sens à sa vie. »*

Matthieu **Ricard**

14,90 € / 22 CHF

ISBN 978-2-88353-856-6



9 782883 538566