

Le bonheur un sujet qui m'intéresse

En travaillant, j'ai progressé sur le sujet. Et puis c'était bien sûr aussi pour mes patients, par rapport à mon activité de psychanalyste. Actuellement en psychologie, nous sommes très attentifs à la notion de "santé active". Autrement dit : est-ce qu'il y a des stratégies psychologiques qui peuvent permettre de rester en bonne santé, de ne pas rechuter ? L'idée c'est que, en aidant les gens à construire davantage de bonheur dans la vie quotidienne, on les protège davantage de leur rechute.

Petites actions quotidiennes pour aller vers le bonheur

Pour faire simple, on peut donner trois conseils. D'abord, c'est de *s'occuper* de son bonheur, de le construire soi-même. Il faut réfléchir à son propre bonheur, savoir ce qui nous rend plus heureux et s'y employer... Ensuite, éviter de penser "grand bonheur". Si l'on compare la recherche du bonheur à celle de l'or, on trouve plus souvent des paillettes que des pépites ! Enfin, il faut essayer d'être heureux quand tout va bien. Le bonheur est fait de petits instants, ne les gaspillons pas... Et si on a des problèmes, pas la peine de chercher à être heureux, il vaut mieux résoudre ses problèmes et se bagarrer... Les gens ont tendance à rajouter des ennuis à leurs problèmes, en se lamentant, en ruminant. Je travaille beaucoup là-dessus avec mes patients : il faut faire face à ses soucis et à ses tracas sans en rajouter.

Pour être heureux, il faut commencer par être optimiste

En effet, l'optimisme est une composante importante. Mais il faut surtout bien comprendre que le bonheur est un travail de construction. Développer son optimisme est important, mais ce n'est pas toujours par là que l'on commence car les gens ont souvent du mal à abandonner leur système de pensée. On commence donc par conseiller de rester dans le présent : ne pas fuir dans le passé en ruminant et regrettant des choses. Et ne pas se projeter dans l'avenir en pensant aux soucis qui vous attendent.

Il existe différents profils de bonheur

Chaque individu a tendance à privilégier un type de bonheur avec lequel il a ses habitudes et se sent à l'aise. J'apprends à mes patients à essayer de diversifier les sources de bonheur. Le but n'est pas d'établir une supériorité d'un bonheur sur un autre, c'est de varier les voies d'accès au bonheur : action, partage... L'idée est davantage de diversifier que de hiérarchiser.

Les femmes ont apparemment des facilités d'accès au bonheur par des voies différentes de celles des hommes. Par exemple, elles sont plus facilement heureuses dans le partage alors que les hommes sont plus heureux dans l'action. Autrement dit, elles sont plus facilement heureuses par le biais de l'altruisme ou du don, alors que les hommes sont plus classiquement heureux quand on s'occupe d'eux, quand ils reçoivent. Je pense qu'il peut y avoir autant de

différence de bonheur entre un homme et une femme qu'entre deux femmes ou deux hommes...

Les ont une part de responsabilité dans le bonheur de leurs enfants, pour leur aptitude au bonheur, qui est très importante mais pas décisive. Le meilleur moyen d'augmenter les aptitudes de ses enfants, c'est de ne pas leur donner des leçons de bonheur, mais de leur montrer l'exemple. Le bonheur s'apprend davantage en observant des modèles qu'en écoutant des enseignements.

La quête du bonheur n'est pas une nouveauté. C'est quelque chose d'éternel. Dès l'Antiquité, on écrivait des traités sur le bonheur. Ce qui est nouveau, c'est sa démocratisation. Avant, seuls les aristocrates pouvaient se payer le luxe de chercher le bonheur car il avaient du temps pour ça. Le peuple, lui, trimait et cherchait à survivre. Sa démocratisation a commencé aux alentours du 18ème siècle et s'amplifie depuis les années 60 avec le droit au bien-être et à la santé. Et on intègre le bonheur comme un des facteurs de bien-être global.

Le bonheur permet de vivre plus vieux et ça intéresse beaucoup le corps médical. Car, de la même façon qu'il existe des facteurs de risque pour la santé, le bonheur, le bien-être et les émotions positives seraient plutôt un facteur protecteur.

Personnellement, j'ai une définition technique du bonheur. Le bonheur c'est la conscience du bien-être. C'est d'avoir conscience des instants de bien-être. Une balade sur la plage, une plancha sur sa terrasse entre amis, ... C'est savoir s'arrêter d'agir et se dire :

- C'est tout de même sympa ce que je suis en train de vivre !

Le bonheur n'étant pas un état stable, il faut essayer d'être heureux le plus souvent et le plus longtemps possible.