

THE HAPPINESS EQUATION

Neil Pasricha

Livre anglais

LES IDÉES

ON NOUS ENSEIGNE UN «MAUVAIS MODÈLE» DU BONHEUR



Faire du bon travail -> Avoir du succès -> Être heureux. Voici ce que l'on nous enseigne depuis le plus jeune âge. Travaille bien, obtiens de bonnes notes et tu seras heureux. Travaille dur, sois promu et tu seras heureux. **Ce modèle est complètement erroné. La réalité est que c'est le bonheur qui mène au succès**, et non l'inverse. Nous devons apprendre à « **commencer par être heureux** ». Shawn Achor, dans *comment devenir un optimiste contagieux* ([notes ici](#)) nous dit que **le bonheur est notre plus bel atout**. Neil Pasricha y ajoute : « Quand on commence par être heureux, on se sent bien, on fait du sport, on a de meilleures relations sociales, et on travaille mieux : le succès s'en suit naturellement ». L'idée est donc de **commencer par être heureux**. Comment ? Idée n°2 !



7 MOYENS D'ENTRAÎNER NOTRE CERVEAU AU BONHEUR

Le fameux « Big 7 » de Pasricha. Sept activités, appuyées scientifiquement par des tas de recherches et **prouvées pour booster instantanément notre niveau de bonheur**. Nous aurons l'occasion à l'avenir de parcourir plus en détail le « pourquoi », mais si tu veux être plus heureux immédiatement, voici ton ordonnance du bonheur :) Par semaine : **trois marches de 30 minutes, revenir à l'écrit pendant 20 minutes sur une expérience positive, faire 5 actes aléatoires de gentillesse/bonté**. Par jour : **une détox digitale** ([j'en parle ici](#)), **méditer deux minutes et exprimer** (à l'oral ou à l'écrit) **5 gratitudes** ([notes sur la science de la gratitude ici](#)).



LA PREMIÈRE LOI DE NEWTON POUR EXTERMINER LA PROCRASTINATION



Prépare-toi à une idée qui change la vie. Je l'utilise absolument tous les jours. On l'avait d'ailleurs abordé avec Stephen Guise dans *mini-habit* [ici](#). Isaac Newton (1643-1727, il a découvert la gravité et inventé le télescope, #instantculture) nous dit qu'un objet en mouvement restera en mouvement sans l'intervention d'une force extérieure. **La motivation n'entraîne pas l'action, c'est l'action qui entraîne la motivation**. Il faut **prendre l'habitude d'agir en premier**. Peu importe les circonstances, fais, et vois après si ça te dit de continuer ou non. Quelque soit l'activité que tu procrastines, **le simple fait de s'y mettre quelques secondes va créer une énergie telle que cela deviendra plus difficile pour toi de t'arrêter**.



PLUS N'EST PAS TOUJOURS MIEUX



La loi de Parkinson nous dit que tout travail tend à se dilater pour remplir tout le temps disponible. Prévoyez donc moins de temps pour accomplir votre travail, et vous travaillerez mieux.



Nous devons tous gérer deux guerres au quotidien. Une première contre **notre amygdale**, la « **machine à problème** » de notre cerveau, qui déclenche en permanence tout un tas d'hormone dans notre corps (initialement pour nous protéger). Et une seconde contre le dilemme « vouloir plus », ou « avoir assez ». L'une des clés du bonheur est « **d'être conscient de notre machine à problème pour qu'elle ne prenne pas le contrôle sur nous, être conscient que l'on veut toujours plus, et se souvenir à quel point on est déjà très chanceux d'être là où l'on est**. Se souvenir que **plus n'est pas toujours mieux**. » #gratitude

BONHEUR = CONTENTEMENT + LIBERTÉ



« Souvenez vous toujours qu'il n'y a que trois objectifs dans la vie. **Ne rien vouloir de plus** : c'est le **contentement**. **Pouvoir faire ce que l'on veut** : c'est la **liberté**. **Tout avoir** : c'est le **bonheur**. Quels sont les neuf secrets pour tous les atteindre ? **Commencer par être heureux, faire les choses pour soi-même, se souvenir que plus signifie rarement mieux, ne jamais prendre sa retraite, accorder au temps sa juste valeur, mettre de l'ordre dans notre tête, passer à l'action, rester soi-même et enfin, ne pas prendre de conseils sur parole.** » Voici les derniers mots du livre. J'adore cette idée générale de son équation du bonheur : **Bonheur = contentement + liberté**. Dans un tout autre registre, Tal Ben-Shahar ([notes ici](#)) nous partageait la sienne : Bonheur = Plaisir + Sens. Laquelle tu préfères ? Perso, je ne vais pas choisir, les deux se complètent à merveille !