

COMMENT ÊTRE HEUREUX ET LE RESTER ?

Sonja Lyubomirsky

Livre anglais

Livre français

LES IDÉES

L'ADAPTATION HÉDONIQUE : POURQUOI LE BONHEUR NE S'ACHÈTE PAS ?



« Si nous tentons d'être heureux en changeant nos conditions de vie, nous n'aboutirons à rien. Pourquoi ? À cause d'une force très puissante appelée l'**adaptation hédonique**. Les êtres humains font preuve d'une **étonnante capacité d'adaptation à s'accoutumer aux changements sensoriels ou physiologiques**. » Voici une très grande idée. Penser que tel objet, telle voiture ou telle maison nous rendra heureux, c'est se tirer une balle dans le pied. Cela nous fera sans doute très plaisir un moment, mais une fois adaptés à notre nouvelle possession, nous courrons inéluctablement après autre chose. Lyubomirsky nous explique que **50% de notre capacité à être heureux est fixé dès la naissance** (capital génétique), **10% vient des circonstances extérieures** (changer d'environnement pour être heureux est un mythe), et enfin, **40% provient de notre investissement personnel, de notre comportement**.



LE SPORT, LE MEILLEUR ANTIDÉPRESSEUR

Il est bien connu que l'**activité physique a des effets euphorisants**, mais une étude impressionnante publiée en 1999 a montré qu'elle offre même **des bénéfices psychologiques plus durables que les antidépresseurs**. Je fais de l'exercice tous les jours et on ne pourrait pas me payer pour que j'arrête. Il est très important de trouver une activité **qui nous convienne, que l'on prend plaisir à pratiquer et qui nous procure une sensation de bien-être**. Sais-tu quelle est la tienne ? Pratiques-tu régulièrement ? Go !



LES 12 ACTIVITÉS POUR OPTIMISER NOS 40%



Si notre bonheur dépend à 40% de notre investissement personnel, quelles stratégies choisir pour atteindre le niveau souhaité de bien-être ? Voici **12 activités scientifiquement testées** pour trouver « son chemin » vers le bonheur. « **Exprimez votre gratitude, cultivez l'optimisme, évitez de trop penser et de vous comparer à autrui, faites des bonnes actions, cultivez une vie sociale, entraînez-vous à tenir le coup dans l'adversité, apprenez à pardonner, engagez-vous à fond dans vos activités, savourez les petits plaisirs, engagez-vous dans la réalisation de vos objectifs, pratiquez une activité religieuse ou spirituelle, prenez soin de votre corps.** » Cool ! Il y en a pour tout le monde. Tu peux en choisir 3 ou 4 qui te correspondent (prennent en compte tes points forts et ton style de vie), et essaie de t'y investir pleinement :)



MON MEILLEUR « MOI » POSSIBLE

« C'est un cliché, mais tant pis : vos pensées, quel que soit leur objet (vous, votre univers, les autres), déterminent votre bien-être plus que tout circonstance objective. »

Tu veux devenir plus optimiste dans la vie ? J'ai un excellent exercice pour toi, qui permet de « **puiser dans un réservoir de pensées optimistes et obligent à voir les choses de façon positives** ». Prends un carnet, un stylo, et **écris pendant 20 minutes ton « meilleur futur Toi possible », en anticipant le meilleur avenir possible dans toutes sortes de domaines**. En le faisant à l'écrit, on organise, intègre et analyse nos pensées de façon beaucoup plus structurée. Planifie 20 minutes cette semaine pour le faire, c'est très puissant !

S'ENTRAÎNER À TENIR LE COUP



« Tenir le coup, c'est ce qui permet d'alléger le choc, le stress ou la douleur provoqués par une situation nocive. » Comment faire face ? Comment résister ? L'un des meilleurs moyens est d'**apprendre à gérer son propre problème**. Voici différentes façons d'y parvenir : **se concentrer sur les moyens que l'on a de s'en sortir**, faire ce qu'il faut étape par étape, concevoir une stratégie efficace, dresser un plan d'action, **chercher conseil auprès d'autrui et en parler à quelqu'un qui pourrait concrètement nous aider**. Les chercheurs montrent que **l'être humain peut non seulement survivre et surmonter ces crises, mais qu'il peut surtout en sortir meilleur et enrichi**. The obstacle is the way (notes ici) disait Ryan Holiday.