

QU'EST CE QUI REND NOUS REND VRAIMENT HEUREUX ?

Sonja Lyubomirsky

Pocket © 2015
416 pages

Livre anglais

Livre français



LES IDÉES

LE BONHEUR NE SE TROUVE PAS DANS LE FUTUR

Le plus grand mythe lorsqu'on parle du bonheur est que celui-ci se trouve dans le futur. On entend très souvent des affirmations du type : « je serai heureux quand j'aurai trouvé l'âme soeur, quand j'aurai des enfants, quand j'aurai trouvé le job parfait ou quand je serai riche »... Cela te semble familier ? **Le bonheur n'existe que dans le présent.** Comme le disait Neil Pasricha (dans *The Happiness Equation*, notes ici), il faut commencer par être heureux. D'une certaine façon, **le bonheur est un choix.** On peut choisir d'être plus heureux lorsque qu'on donne la priorité aux activités qui nous rendent plus heureux. On peut choisir d'être plus heureux lorsqu'on met en place des actions qui rendront notre couple plus épanoui, ou notre travail plus appréciable...



VISER LE PROGRÈS PLUTÔT QUE LA SÉCURITÉ

« Nous avons tous intérêt à suivre la recommandation du psychologue Abraham Maslow et à préférer le progrès à la sécurité, à **prendre des risques potentiellement fructueux au lieu de nous limiter à ce qui est familier, connu et confortable.** » Good advice :) Sonja nous recommande, le plus souvent possible, de faire quelque chose que nous avons été réticent à accomplir jusqu'ici (un cours de sport, une demande de rendez-vous, un voyage ?). « Ceux qui ont tenté cet exercice l'ont trouvé extrêmement difficile, mais aussi enrichissant, épanouissant et inspirant. » #Zonedecomfort



PRENDRE DES RISQUES / L'EFFET ZEIGARNIK

« Si nous risquons plus de regretter une inaction qu'une action, cela tient peut-être à l'« effet Zeigarnik ». **Ce phénomène nous rend plus susceptibles de nous rappeler un travail inachevé qu'une tâche accomplie.** Donc quand nous ne faisons pas quelque chose, que nous ne terminons pas ce que nous avons commencé, ou que nous sommes interrompus, nous tendons à ressasser longtemps cette chose. » #Awesome. Ce qui est fait est fait, l'affaire est classée. Une inaction regrettable est bien pire qu'une action regrettable. C'est la raison numero une pour laquelle nous devons apprendre à prendre des risques. On en parle également [ici](#) avec Jocelyn K. Gleij !



LES GENS HEUREUX ONT DES PROJETS

« La clé du bonheur et de la santé n'est pas de se sentir intensément heureux, mais de se sentir souvent positif ou heureux. »

« L'un des plus sûrs moyens de nous concentrer sur l'avenir au lieu de ressasser un passé apparemment idyllique est de **viser un but riche de sens. Il n'y a pas de bonheur sans actions** ; il n'y a pas de bonheur sans poursuite d'un but. Il est important de **choisir sagement nos objectifs** et de développer la faculté de les réorienter de la manière qui nous procure le plus grand bonheur ». J'adore cette idée. Sonja nous dit que **les gens heureux ont des projets, des objectifs.** Et toi, quels sont les tiens ? Plus sur la science de l'objectif avec [la note de Succeed](#) ici !

PRÉFÉRER L'ACHAT D'EXPERIENCES PLUTÔT QUE DE BIENS MATÉRIELS

« Des preuves croissantes révèlent que **ce sont les expériences et non les choses qui nous rendent heureux.** » Pourquoi ? Tout d'abord, l'adaptation hédonique ([vu ici, déjà avec Sonja](#)) : nous nous habituons et nous laissons vite des choses. Ensuite, **une expérience est souvent d'ordre sociale, ce qui facilite le partage.** La possession pousse à la comparaison (pas bien !), et est plus sujet au regret que l'achat d'expérience. D'ailleurs, ces dernières ne vieillissent souvent jamais, restent en nous et se transforment rapidement en bon souvenir. Enfin, **les expériences nous font apprendre et découvrir de nouvelles choses, ce qui nous procure de la fierté et de la gratitude** (bien!). La science nous montre également que plusieurs petits plaisirs valent plus que quelques grands : « un chercheur britannique a découvert que ceux qui s'offraient souvent des plaisirs à bas prix - un pique nique, un dvd - étaient plus satisfaits de leur vie. »