

Will Jelbert

# La Sagesse du koala



5 animaux totems  
pour muscler votre bonheur

Éditions  
de La Martinière



# La Sagesse du koala



Will Jelbert

# La Sagesse du koala

5 animaux totems  
pour muscler votre bonheur

Traduit de l'anglais par Françoise Fortoul

**Éditions  
de La Martinière**

## Département éditorial Art de vie

### Édition originale :

Première édition en août 2018  
aux États-Unis, sous le titre *The Happiness Animal*.  
© 2018, Will Jelbert. Tous droits réservés.

### Édition française :

réalisée avec le concours de Montse Cortazar Literary Agency  
([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)). Tous droits réservés.

© 2020, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM

Retrouvez-nous sur :

[editionsdelamartiniere.fr](http://editionsdelamartiniere.fr)

Facebook : [@lamartiniere.litterature](https://www.facebook.com/lamartiniere.litterature)

Instagram : [@lamartiniere.litterature](https://www.instagram.com/lamartiniere.litterature)

ISBN : 978-2-7324-9238-4

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# SOMMAIRE

Avant-propos .....	9
Chapitre I. Les mythes du bonheur .....	15
Chapitre II. La dictature des chaînes mentales .....	25
Chapitre III. La sincérité du chien (muscle n° 1) .....	35
Chapitre IV. La gentillesse du dauphin (muscle n° 2) .....	71
Chapitre V. La curiosité (et la tolérance) du pingouin (muscle n° 3) .....	115
Chapitre VI. La conscience du koala (muscle n° 4) .....	167
Chapitre VII. Le courage du lion (muscle n° 5) .....	209
Conclusion .....	239
Bibliographie .....	243
Table des matières .....	247
Remerciements .....	253

*Pour ceux qui souffrent encore*



## AVANT-PROPOS

*« Celui-là est misérable qui ne se juge pas très heureux. »*

Sénèque

*« C'est un miracle que la curiosité survive à l'instruction. »*

Einstein

**T**out est affaire d'apprentissage. Le bonheur s'acquiert de la même façon que la force musculaire. Pour avoir la santé, il suffit de fournir deux choses à son corps : une alimentation et une activité adaptées. Mais le bonheur, lui, ne dépend que d'un seul facteur : l'entraînement. Il est plus facile d'être heureux que de maigrir. Je l'ai compris à mes dépens...

Au bout de dix ans d'une carrière émaillée de promotions et de voyages dans le monde entier en compagnie de ma ravissante épouse, et malgré un déménagement sous le grand soleil d'Australie, le bonheur n'était toujours pas au rendez-vous. Il fallut me rendre à l'évidence : les doutes avaient détruit mon mariage et j'étais au bord du divorce. Je me suis mis à boire, à sortir, à faire n'importe quoi... et pas à moitié. Alcoolique, je me comportais comme un playboy. Là-dessus, à la suite d'un accident quasi mortel, j'ai dû subir une reconstruction faciale puis, l'année suivante, plusieurs nouvelles interventions. Mon cerveau ayant reçu un choc important, j'étais suivi par un psychologue. Je ne me reconnaissais plus. Je ne savais plus qui j'étais et ce que je faisais.

Incapable de m'organiser ou d'établir la moindre priorité, j'étais en proie aux TOC, au stress post-traumatique et à l'anxiété. J'ai eu la chance de récupérer complètement et d'apprendre à très bien gérer mon angoisse, mais je me sentais toujours malheureux, hébété. J'ai décidé de laisser derrière moi la grande ville, mon job et mon appartement, et de prendre la route pour une escapade solitaire de trois mois dans l'*outback*<sup>1</sup> australien.

À mon retour, faute de me sentir mieux, j'ai repris le travail et je me suis installé dans un magnifique appartement à Sydney, tout près du Harbour Bridge<sup>2</sup>. Je comptais, en parfait célibataire, fréquenter les meilleurs restaurants, inviter à dîner de superbes conquêtes et passer mes week-ends à boire sur la plage. Mon rêve se réalisa mais, malgré tout, je n'avais envie que d'une seule chose : me réveiller. C'était toujours la même histoire : je m'amusais un moment (pour le regretter en général aussitôt) mais le bonheur continuait à m'échapper. Je passais de toute évidence à côté de quelque chose, mais de quoi ?

En 2001, j'avais déniché sur une étagère de la ferme en Cornouaille que possédaient mes parents un livre à la couverture vert foncé, publié en 1909. Sur son dos râpé, on pouvait encore lire en lettres qui avaient dû être dorées un titre : *L'Éducation de soi-même*, par Paul Dubois. Supposant que personne de ma famille ne s'y intéressait, je m'en étais emparé. Bien que je l'aie toujours gardé, ce n'est que dix ans plus tard (après mon accident) que je l'ai retrouvé par hasard et que j'ai décidé de le lire. Paul Dubois y faisait référence à des ouvrages qui, à ses yeux, décryptaient les méandres les plus intimes de l'âme humaine. Je me suis attaqué à sa bibliographie, qui comprenait des livres d'un âge plus que vénérable, dont les écrits de Sénèque.

---

1. NdT – Grands espaces déserts de l'intérieur du continent australien.

2. NdT – Monumental pont métallique traversant la baie de Sydney.

Né en Espagne en l'an 4 av. J.-C., Sénèque devint le conseiller de l'empereur Néron, sur les ordres duquel il se suicida en s'ouvrant les veines. Grâce à ses traités philosophiques, il est considéré comme l'un des plus grands penseurs de la Rome antique, voire de tous les temps. C'est lui qui a modifié à jamais ma vision du bonheur, et c'est pourquoi chaque chapitre de ce livre s'ouvre sur l'une de ses citations. Toutefois, il me fallait des lectures plus récentes, susceptibles d'inclure les dernières découvertes scientifiques et psychologiques au cas, peu probable, où quelqu'un aurait eu quelque chose de nouveau à dire sur le bonheur au cours des deux derniers millénaires.

**Si j'ai écrit *La Sagesse du koala*, c'est dans le but de vous offrir le seul livre dont vous aurez jamais besoin pour être heureux.**

Jetez donc un coup d'œil aux affirmations de la liste ci-dessous : si ce genre de pensées vous vient parfois à l'esprit, vos muscles du bonheur ont sans nul doute besoin d'exercice. Si au moins l'une de ces affirmations vous correspond, poursuivez votre lecture.

1. Si j'avais plus de temps, je serais plus heureux.
2. Si j'avais plus d'argent, je serais plus heureux.
3. Si je changeais d'emploi, je serais plus heureux.
4. Si je pouvais m'offrir ..... ou ....., je serais plus heureux. (Complétez la phrase.)
5. J'en ai assez de ne pas profiter des plaisirs de la vie et d'avoir des regrets.
6. Je ne suis pas vraiment heureux.
7. Je suis malheureux, du moins de temps en temps.
8. J'aimerais mieux profiter de la vie.
9. Je profite moins de la vie qu'autrefois.
10. Je suis toujours déçu car j'attends trop de la vie.

Dans les chapitres à venir, je vais vous proposer un certain nombre d'exercices que j'ai créés ou sélectionnés avec soin chez les plus grands psychologues et experts du bonheur. Sachez tout d'abord qu'ils ne vous démoraliseront pas, bien au contraire. L'ennui, avec le terme « démoraliser », c'est qu'il n'a d'antonyme ni en français, ni en anglais. Retirez le préfixe « dé » et il vous restera « moraliser », dont la définition dans le le Grand Robert est la suivante :

1. Faire des réflexions morales dans une intention édifiante.
2. Instruire ou reprendre (quelqu'un) en lui faisant la morale.

Aucune de ces propositions ne signifie l'inverse de « démoraliser » et je doute que vous ayez la moindre envie de lire un livre censé être « édifiant » ou ayant pour but de vous « faire la morale ». Loin de moi cette idée ! À quoi bon moraliser pour démoraliser ? D'où la question qui tue : quel est l'intérêt de ces exercices, si ce n'est de muscler votre aptitude au bonheur ? Facile ! Tout comme la gymnastique, ils vous font vous sentir vivant.

**“ La sincérité du chien, la gentillesse  
du dauphin, la tolérance du pingouin,  
la conscience du koala et le courage du lion  
sont vos plus grands alliés  
sur le chemin du bonheur.  
Écoutez donc les conseils de ces cinq animaux,  
entraînez-vous et, croyez-moi,  
vous serez surpris du résultat. ”**

Si j'estime être qualifié à vous tenir ce discours, c'est parce que je suis moi-même heureux, la plupart du temps. Eh oui : le Dalai-Lama lui-même ne nage pas en permanence dans le bonheur. Ce que je me prépare à vous apprendre a fonctionné pour moi. Il fallait que je guérisses avant d'envisager d'aider les autres, et l'écriture de ce livre m'a aidé à créer mon propre guide de référence en la matière.

Une fois mon propre bonheur remis sur les rails, je me suis rendu compte que, loin de souffrir d'une quelconque maladie mentale, je partageais une tendance certaine à me morfondre et à avoir l'impression de ne pas avancer dans la vie avec ma famille, mes amis, mes collègues et, disons-le, le reste du monde.

J'ai commencé à donner des cours individuels de « coaching bonheur ». Mes clients m'ont confirmé que les exercices leur remontaient le moral et boostaient leur bonheur intérieur, ce qui m'a permis de perfectionner ma méthode de sorte qu'elle fasse efficacement travailler l'ensemble des cinq muscles du bonheur. Les résultats obtenus étaient sidérants. Lorsque l'une de mes clientes, Jamie, est venue me voir pour la première fois, elle souffrait de dépression légère, d'anxiété, de TOC et de paranoïa. Voici ce qu'elle a écrit après plusieurs séances de coaching bonheur :

« Des années de troubles chroniques m'ont énormément affectée aux plans physique, émotionnel et spirituel. Un beau jour, j'ai compris qu'il fallait que je trouve quelque chose, n'importe quoi, qui m'aide à reconquérir l'insouciance, la joie de vivre et l'assurance que j'avais perdues. On m'a parlé de Will, et j'ai pris avec lui plusieurs cours individuels. J'ai enfin le sentiment d'être de nouveau moi, comme si j'émergeais d'un sommeil interminable ! Jamais je ne pourrai assez le remercier. »

À la lecture de ces quelques mots, j'ai compris qu'il fallait absolument que j'enseigne ma méthode à un maximum de gens, et je me suis lancé dans la rédaction de ce livre



CHAPITRE I

LES MYTHES DU BONHEUR

---

*« Puisque j'ai commencé à procéder largement,  
je puis encore dire que l'homme heureux  
est celui qui ne désire rien, qui ne craint rien,  
grâce à la raison. »*

Sénèque





Quand vous pensez que quelque chose va vous rendre heureux, ce n'est pas toujours le cas. Dans le but de faciliter votre lecture, je vous conseille de vous faire tout de suite à cette idée. Voici d'ailleurs quelques mythes sur le bonheur :

**Mythe n° 1 : L'argent rend heureux.** Lorsque l'on a demandé aux 2 699 participants à un sondage effectué par l'*American Academic Review*<sup>1</sup> de choisir entre un emploi rapportant 80 000 dollars par an avec des horaires de travail corrects et la possibilité de dormir normalement, et un autre payant 140 000 dollars mais au prix de très longues journées et de nuits de six heures, la plupart ont opté pour la seconde solution. Et vous, que feriez-vous ? De combien seriez-vous prêt à vous contenter ? Nous avons certes tous besoin d'argent, mais des études réalisées par les universités de Harvard et de Stanford ont montré que, une fois nos besoins essentiels satisfaits, gagner plus ne change pas grand-chose à notre bien-être. Selon le professeur Dan Gilbert, ce seuil se situerait autour des 40 000 dollars aux États-Unis. Le coût de la vie peut légèrement varier d'un endroit à l'autre mais c'est tout. Dans ces conditions, pourquoi certaines personnes en veulent-elles toujours plus ? Persuadées d'avoir raison, elles se font des illusions. Laissons donc Martin

---

1. NdT – Prestigieuse revue économique américaine.

Seligman, grand manitou de la psychologie positive, nous éclairer sur le sujet : « En réalité, plus on est à l'aise sur le plan financier, plus on s'estime heureux, mais le moral, lui, ne suit pas. » Quel intérêt alors ? Pour survivre le temps de rédiger ce livre, j'ai dû vider mon livret de caisse d'épargne, contracter trois crédits et vendre mon kayak, ma montre et ma machine à café. Je me suis également débarrassé de ma maison afin de payer mes dettes et mes factures. Cela ma effectivement ôté un grand souci en réglant mes problèmes financiers, mais cet afflux d'argent liquide n'a strictement rien changé à mon bonheur intérieur.



SANS BLAGUE !

### Gagner au Loto ne fait pas le bonheur

Des études ont montré que les gagnants du Loto, un an après le grand jour, ne sont pas plus heureux que leurs concitoyens.

**Mythe n° 2 : Les biens matériels rendent heureux.** Ed Diener, psychologue à l'université d'Illinois et expert en bonheur, l'affirme sans détour : « Le matérialisme nuit au bonheur. » Une étude effectuée par W.B. Russell pour le livre *Advances in Consumer Research* (« Les progrès des études de marché ») a prouvé, à l'aide de deux mesures subjectives du bien-être, que matérialisme et bonheur ne font pas bon ménage, bien au contraire. Pire encore, le premier engendre un cortège de graves troubles psychologiques (entre autres la dépression, le narcissisme et la paranoïa), comme l'ont démontré les chercheurs Kasser et Ryan dans *A Dark Side of the American Dream* (« La face cachée du rêve américain »).

**Mythe n° 3 : Le luxe et le confort rendent heureux.** Rien n'est moins vrai. Dans un premier temps, on est au septième ciel. Dans un second temps, au trente-sixième dessous. C'est vrai qu'il existe un minimum syndical, le genre de choses décrites par Abraham Maslow<sup>1</sup> au moyen de sa pyramide : personne n'a envie de souffrir du froid ou de la chaleur, d'être fatigué, d'avoir soif, de mourir de faim ou d'avoir mal. Cela étant, une température idéale ne suffit pas à faire le bonheur de qui que ce soit. À mon arrivée aux États-Unis, je pensais me documenter pour ce livre, bien installé sur une chaise longue au bord de la piscine. Or, au lieu de passer de bons moments, je n'ai éprouvé que de la frustration et du mal à me concentrer.

**Mythe n° 4 : Il vaut mieux faire envie que pitié.** Pensez-vous qu'arborer (ou admirer) une belle carrure ou un joli visage rende heureux ? Les États-Unis détiennent le record mondial des achats de cosmétiques. Toutefois, le même pays n'arrive qu'en vingt-troisième position du Satisfaction with Life Index ou SWLI (« Index de bien-être »). Quant au Japon, qui talonne les USA en termes de budget beauté, il doit se contenter de la quatre-vingt-dixième place au SWLI, l'une des plus mauvaises. Plus intéressant encore, les deux nations les plus regardantes à la dépense en ce qui concerne les cosmétiques, les Pays-Bas et la Suède, se classent respectivement septième et quinzième au SWLI.

**Mythe n° 5 : Avoir du temps pour soi rend heureux.** Entre occupation et préoccupation, il n'y a qu'un pas mais une chose est sûre : ni l'une ni l'autre ne sont gages de bonheur, pas plus que l'oisiveté. En réalité, il semblerait que, selon ce

---

1. NdT – Le psychologue Abram Maslow a élaboré dans les années 1940 une représentation pyramidale de la hiérarchie des besoins.

qu'on en fait, un excès de temps libre s'avère plutôt néfaste. Les recherches de Cassie Mogilner, professeur à l'université de Pennsylvanie, ont mis au jour un étonnant paradoxe : plus on « donne de son temps » à ceux qu'on aime, moins on a l'impression d'être bousculé dans la vie.

**VOUS AVEZ DIT...**

**Plaisir ou bonheur ?**

Selon Le Grand Robert, le plaisir est défini comme « une émotion, un sentiment agréable » (à la dégustation d'un bon vin, par exemple). Ou encore « ce qui peut donner à l'homme une émotion ou une sensation agréable, objet ou action qui en est la source ou l'occasion » (« Les veillées au feu de bois sont un plaisir pour lui. »). Le bonheur, lui, ne dépend pas de circonstances extérieures.

**Mythe n° 6 : Le travail fait la santé.** Selon la fondatrice de la société informatique Brazen Careerist, Penelope Trunk, qui publie ses conseils professionnels dans quelque deux cents organes de presse, il y a peu de chances que votre emploi vous rende heureux (pas question de démissionner pour autant !). En effet, si un bel optimisme vous aidera sans nul doute à tirer le meilleur parti possible de votre travail, ce dernier n'est pas indispensable à votre bonheur existentiel. En ce qui me concerne, j'ai découvert que, dans ma vie professionnelle, c'était l'aspect relationnel qui primait. Il est vrai qu'un job motivant, qui corresponde à vos compétences et vous encourage à vous dépasser, vous mettra sans doute en état de « flow<sup>1</sup> ». Le « flow » réside quelque part entre le stress (l'anxiété) et l'ennui. Le plai-

---

1. Ndt – Notion inventée par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi (qui a d'ailleurs écrit un livre entier sur le sujet).

## REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier :

Mes parents, car ils m'ont donné la vie par deux fois et soutenu, sans porter le moindre jugement, lorsque j'ai décidé d'abandonner ma carrière pour écrire ce livre. Sans compter que c'est sur leur étagère que j'ai déniché le fameux ouvrage de Paul Dubois, *L'Éducation de soi-même*, qui m'a donné envie de me lancer à mon tour. Merci, Paul Dubois, d'avoir été là en 1909.

Arianna Huffington et ses emails d'encouragement.

Mon agent, Michelle Lin, qui a accepté de me représenter.

Nicolette Houben, Irene Macias, Anthony Vu, Alejandra Moreno, Yifei Zhao et Rob Wetton, pour leur travail éditorial et la conception des vidéos de présentation du livre.

Allison Daniels, éditrice chez MindBodyGreen, qui m'a donné de précieux conseils d'écriture et fourni l'accès à une plate-forme Internet.

Sue Hines, éditrice chez Allen & Unwin, pour son coup de pouce de départ. Leon Nacson, directeur général de Hay House Australie, pour ses coups de fils et ses invitations et Gideon Weil, éditeur chez Harper Collins, pour sa confiance.

Jamie, l'un de mes clients préférés, qui m'a donné envie d'appliquer les principes de ce livre au monde du coaching.

L'ensemble de mes clients, qui ont testé les différents exercices.

Huda Serhan, Jacques Wisdorff, Davy Luscombe, Vidya Khan, Malissa Troja, Sadie Oliver et Melissa Shirley, qui n'ont cessé de me soutenir et de m'offrir leur amitié.

Brad Blanton, qui m'a aidé à rédiger le chapitre sur la sincérité  
tout en me remettant plus d'une fois les pieds sur terre.  
John Jelbert, mon frère, toujours présent à mes côtés.  
Rachel Jenkin, qui m'a aidé à me reconstruire.