



Le **GUIDE DE RÉFÉRENCE**
pour **RÉVÉLER** le **MEILLEUR** de **NOUS-MÊMES**



Bruno Adler – **Guila Clara Kessous**

Avec la collaboration de **Natalie Boccadoro**

Préface de **Tal Ben-Shahar**

LE GRAND LIVRE DE LA
PSYCHOLOGIE
POSITIVE



- Développer son mieux-être pour vivre le bonheur d'être soi
- Pratiquer au quotidien pour aligner tête, cœur, corps

● Éditions
EYROLLES

LE GRAND LIVRE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Nous sommes tous à la recherche du bonheur : mais qu'est-ce que le bonheur ? Comment l'atteindre ? Notre idéal de vie heureuse est-il un désir réalisable ?

La psychologie positive, aussi appelée « science du bonheur », permet de mettre en perspective les différents facteurs de notre existence afin de favoriser un épanouissement. En identifiant ce qui nous rend heureux, cette discipline scientifique décortique les mécanismes du bien-être et crée des outils capables de développer notre sérénité et notre joie. Plusieurs leviers sont possibles (adopter un prisme positif, donner du sens à nos actions, choisir des relations de qualité...) ; c'est leur combinaison et leur régularité qui offrent des résultats.

- **Comprendre les origines de la méthode.**
- **Intégrer les mécanismes du bonheur *via* des explications et des exemples.**
- **Pratiquer soi-même la psychologie positive grâce à des outils détaillés.**

Accessible à tous, cet ouvrage révèle les secrets de la psychologie positive et livre une boîte à outils du bien-être.

Formé à la psychologie positive, **Bruno Adler** intègre ces enseignements dans sa pratique quotidienne de coaching pour révéler et développer les potentialités des personnes et groupes qu'il accompagne dans ses différentes missions en entreprise et université mais aussi auprès de collégiens et détenus.

Élève de Tal Ben-Shahar, **Guila Clara Kessous**, PhD, est enseignante à l'université de Harvard et coach certifiée appliquant la psychologie positive par des techniques théâtrales et des jeux de rôle. Artiste de l'UNESCO pour la paix, elle devient ambassadrice de la World League for the Right to Happiness (ligue mondiale pour le droit au bonheur) en 2019.

Avec la collaboration de **Natalie Boccadoro**, thérapeute.

**Le grand livre
de la psychologie
positive**

Bruno Adler et Guila Clara Kessous

Avec la collaboration de Natalie Boccadoro

Préface de Tal Ben-Shahar

Le grand livre
de la **psychologie**
positive

*Le guide de référence pour révéler
le meilleur de nous-mêmes*

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Facompo, Rouen

Relecture/correction : Géraldine Couget

Illustration page 12 : udaix / Shutterstock

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57148-6



PRÉFACE

Ce livre est différent des autres, parce qu'il apporte une approche très concrète, incluant la dimension du corps dans la psychologie positive d'aujourd'hui. La psychologie positive se fonde sur la dichotomie entre la connaissance « intellectuelle » de ce qui est bon pour nous et son application dans les faits d'un point de vue « corporel ». Par exemple, si nous savons que le sport est bon pour la santé, que notre nourriture devrait être équilibrée, etc., ce n'est pas pour autant que ce savoir est inscrit dans notre réalité corporelle et est transformé en actes.

Il existe une seule clé pour « ancrer » ce savoir : la discipline de la répétition. « Entraîner » le corps par des exercices réguliers pour mieux accepter le bonheur en tant que conscience de l'ici et du maintenant. Créer de nouveaux chemins neuronaux, tout comme ceux qui naissent lorsque l'on apprend une langue étrangère. Ce livre est un moyen de revenir aux fondamentaux de la psychologie positive. Il s'agit de choisir parmi les méthodes exposées pour entamer ce processus de répétition afin de mieux s'accepter, accepter les autres, ainsi que son environnement.

La meilleure définition de la psychologie positive est contenue dans la notion de « *wholebeing* », terme anglais difficile à traduire en français. Le mot oscille entre « intégr-ité » et « intégr-alité », venant de la racine étymologique latine « *integere* », qui signifie « entier ». L'approche est donc holistique et se concentre sur les cinq domaines suivants : spirituel, physique, intellectuel, relationnel et émotionnel. Chacune de ces dimensions est profondément reliée avant tout au corps, qui a sa propre intelligence créatrice, que l'on muselle si souvent.



Voilà aussi pourquoi ce livre diffère des autres, car il offre une perception très actuelle de la psychologie positive tout en proposant au lecteur de s'imprégner d'exercices très concrets qui incluent cette fameuse dimension corporelle. Je fais ainsi entièrement confiance à mon ancienne élève et actuelle collègue, le Dr Guila Clara Kessous, ainsi qu'à Bruno Adler, d'avoir fait de ce livre une référence pour que la psychologie positive devienne plus accessible à un plus grand nombre, produise un impact encore plus grand et pour que le bonheur puisse enfin être un choix conscient et assumé.

Tal Ben-Shahar

spécialiste de la psychologie positive et enseignant à Harvard



SOMMAIRE

Introduction	IX
---------------------------	-----------

Première partie

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

Chapitre I : Quelques définitions essentielles	3
Chapitre II : Historique de la psychologie positive : de la psychologie des maux à celle du bien-être	19

Deuxième partie

LES FONDEMENTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Chapitre III : La relation à soi	41
Chapitre IV : La relation à l'autre	63
Chapitre V : Le rapport au monde	79

Troisième partie

COMMENT PRATIQUER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

Chapitre VI : Les modèles et méthodes de la psychologie positive	95
Chapitre VII : Les mesures du bien-être	131
Chapitre VIII : Des activités épanouissantes	145
Chapitre IX : La boîte à outils du bien-être	167

Conclusion	197
Bibliographie	201
Index	205
Notes	209
Table des matières	225





INTRODUCTION



Bienvenue dans ce monde des possibles : la psychologie positive, prolifique domaine scientifique, dont les recherches portent sur le bien-être de tous. Nous sommes heureux de vous y guider. Après nous l'être approprié, nous l'avons partagé avec nos proches, puis transmis à nos étudiants, stagiaires et coachés. Depuis un an, nous avons approfondi nos connaissances dans des domaines aussi variés que la vie intérieure, le milieu familial, le monde du travail, l'école, la psychothérapie, le coaching et même l'économie.

Notre souhait est que cet ouvrage vous apporte le maximum de bien-être possible. À cet effet, nous avons choisi de consacrer la moitié du livre à l'application de ce que nous ne saurions appeler des « recettes », par respect pour les scientifiques qui ont concocté, expérimenté et transmis les ingrédients de ce qu'ils définissent comme le bien-être subjectif pour les intransigeants et le bonheur authentique pour les philosophes.

Au fil de ces pages, vous comprendrez tout d'abord ce qu'est précisément ce que le grand public nomme « science du bonheur » et son histoire au travers des psychologues instigateurs d'un mouvement pour le bien-être reprenant les principes scientifiques de la psychologie classique pour la compléter, en vue d'élever le niveau de santé mentale et physique dans le monde.

Puis nous décrivons dans une deuxième partie les travaux qui composent les fondements de ce nouveau secteur de recherche pour apporter de la cohérence à la troisième et dernière partie. Les quatre derniers chapitres proposent ainsi un panel de pratiques validées scientifiquement, dont nous avons sélectionné les plus accessibles. Vous y trouverez, nous l'espérons, les sources de votre développement ou de celui des personnes que vous accompagnez.

Si vous êtes impatient de découvrir les modèles, méthodes, mesures et outils figurant dans cette dernière partie, vous pourrez sans vous perdre les consulter directement. Il vous sera aisé de revenir en arrière selon vos besoins.

Loin de vous promettre d'atteindre le Graal du bonheur à la simple lecture de cet ouvrage, nous attirons votre attention sur le besoin de fournir des efforts constants pour développer progressivement des « aptitudes durables ». Nous avons constaté que l'enthousiasme de départ pouvait conduire à une certaine dispersion vers une multitude de pratiques qui ne peuvent être intégrées simultanément. Ce qui risque de vous désorienter, voire vous inciter à abandonner. Les efforts à réaliser pour ancrer de nouvelles pratiques dans sa vie s'apparentent davantage à ceux d'un marathonien que d'un sprinter.

En comparant – entre nous ou avec les personnes que nous accompagnons – les méthodes et les outils testés, nous avons identifié des écarts importants quant à leur rapidité d'appropriation et leurs effets. Tal Ben-Shahar, notre « professeur de bonheur » commun, nous a alertés, en préambule de son enseignement, que les résultats des études sont des statistiques moyennes qui, bien que significatives, n'atteignent jamais 100 %. L'élévation du niveau moyen dépend d'un choix d'outils et d'un rythme de progression très personnel.



« Pour atteindre le bonheur à long terme, il faut savourer le voyage vers une destination d'élection. Le bonheur, ce n'est ni parvenir au sommet de la montagne, ni escalader ses pentes sans but, mais vivre l'expérience de l'ascension. » Tal Ben-Shahar¹

Il appartient donc à chacun d'expérimenter les propositions qui semblent les plus appropriées à ses besoins, ses aspirations et son contexte pour transformer, pas à pas, ces outils en routines.

À cette fin, nous vous transmettons les explications scientifiques sur les difficultés à changer ses habitudes et les moyens d'ancrer de nouvelles pensées et actions en soi. Reste à chacun le soin de se déterminer puis de se mobiliser par une autodiscipline adaptée à l'énergie qu'il pourra ou voudra bien y consacrer.

Nous vous souhaitons un bon voyage dans cet enthousiasmant univers auquel nous espérons vivement que vous goûterez en découvrant toute la portée de votre bien-être et de celui de votre entourage.



PREMIÈRE PARTIE

QU'EST-CE QUE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ?

Se pencher sur la psychologie positive, c'est tout d'abord en rappeler la spécificité pour éviter tout malentendu avec des courants « positivistes » qui prôneraient de prendre uniquement en considération l'aspect considéré comme positif d'un événement. Le fameux exemple du choix de la perception du verre à moitié vide par rapport au verre à moitié plein ne résume pas la psychologie positive, ce qui porte souvent à confusion.

N'en déplaise à ses détracteurs², la psychologie positive ne nie pas la partie « tragique » de l'existence. Elle travaille scientifiquement à une mise en perspective plus juste et plus équilibrée de l'ordre des choses.

Dans cette première partie, nous verrons que la psychologie positive est avant tout un changement conscient de paradigme fondé sur un raisonnement logique, qui suit un fonctionnement interne neuronal basé sur l'optimisation de la performance et non sur la rectification des incohérences.

QUELQUES DÉFINITIONS ESSENTIELLES



La promotion d'une vie meilleure pour tous

L'expression « **psychologie positive** » a été employée pour la première fois publiquement lors du discours du président nouvellement élu Martin Seligman, devant le Congrès annuel de l'Association américaine de psychologie (APA)³ en août 1999. Celui-ci a enjoint la psychologie américaine dans son ensemble – et les psychologues en particulier – à changer et à ouvrir le champ de la psychologie – jusque-là centré sur le traitement des maladies mentales – à la promotion d'une vie meilleure pour tous⁴.

C'est une véritable vision de la psychologie pour le ^{xxi}e siècle qu'il a proposée là. Afin que la psychologie ne soit plus réduite à n'être qu'une extension de la médecine, il a appelé la profession et les scientifiques à revenir à l'essence de leur mission : œuvrer pour le bien-être de chacun. Il a ainsi notamment encouragé le travail des chercheurs dans le domaine de ce qu'il nomme « psychologie positive ».

Il a présenté la psychologie positive comme une science réorientée qui met l'accent sur la compréhension et l'élaboration des qualités individuelles les plus positives : l'optimisme, le courage, l'éthique au travail, les compétences interpersonnelles, un esprit tourné vers le futur notamment.

Peu après, sous la direction de Martin Seligman et de Mihály Csíkszentmihályi, cofondateurs de ce courant, un groupe de chercheurs réunis en 1999 à Akumal, au Mexique, pour construire le sujet, a défini dans un manifeste la psychologie positive comme « *l'étude scientifique du fonctionnement humain optimal. Son objectif est de découvrir et de promouvoir les facteurs qui permettent*

aux individus, aux organisations et aux institutions de réaliser pleinement leurs potentiels de développement⁵ ».

Toujours sous l'impulsion de Martin Seligman et de Mihály Csíkszentmihályi, la psychologie positive a fait l'objet d'un numéro spécial de la revue *American Psychologist* en 2000, regroupant les travaux d'une quinzaine de chercheurs reconnus sur les thèmes du bonheur, de l'optimisme ou du bien-être et de leurs impacts positifs sur la santé⁶.

Il ne s'agissait pas de créer une nouvelle discipline en tant que telle, mais bien de regrouper sous une terminologie fédératrice les nombreux travaux scientifiques existants sur l'épanouissement et le bien-être, et d'encourager d'autres études à venir. En outre, comme le souligne Rébecca Shankland, la psychologie positive ne peut être considérée comme une discipline à proprement parler, car « *cette orientation peut être intégrée à tout domaine de la psychologie (social, clinique, travail, etc.)* ».

À l'instar de Jacques Lecomte, l'un des principaux experts français de la psychologie positive, il est toutefois pertinent de considérer la psychologie positive comme une « *discipline intégrative* », dans le sens où, à la différence de la plupart des « *disciplines* », son objet est « *l'étude des multiples facettes de l'être humain, dans une orientation positive* »⁸.

Ainsi, si la psychologie positive peut être considérée comme une discipline dans le sens d'une « *branche de la connaissance pouvant donner matière à un enseignement* » (définition du *Petit Larousse*), elle fait partie de la discipline de la psychologie au sens large, ayant vocation à imprégner une grande partie des sciences sociales. Elle peut « *tout aussi bien concerner l'épanouissement des élèves d'un collège, les bonnes relations au travail ou le mode de communication entre diplomates élaborant un traité de paix* »⁹.

La définition généralement reprise dans le cercle des chercheurs ou praticiens en psychologie positive est une version épurée, plus accessible : « *La psychologie positive est l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des gens, des groupes et des institutions*¹⁰. »

Une terminologie source de malentendus

Le choix du qualificatif « *positive* » est régulièrement source de malentendus, alimentant les critiques sceptiques, surtout dans l'Hexagone, d'une telle approche¹¹. Il est vrai que les Français sont connus pour être particulièrement pessimistes – Martin Seligman notait cette « *exception française* » lors d'une conférence à Paris en février 2019, sans pour autant pouvoir l'expliquer. Philippe Gabilliet, auteur de *L'éloge de l'optimisme : Quand les enthousiastes*

font bouger le monde (Éditions Saint-Simon, 2010), souligne pour sa part combien l'optimisme est mésestimé en France, où les gentils passent pour de « *doux rêveurs* », le cynisme et le sarcasme étant culturellement bien plus valorisés.

Plusieurs explications, essentiellement d'origine sémantique, expliquent un certain nombre de malentendus.

La psychologie « positive » ne s'oppose pas à une psychologie négative

Si la proposition d'une psychologie « *positive* » a pu être bien reçue par le public américain – globalement plus expressif, plus enthousiaste et surtout plus à l'aise avec des expressions parfois réductrices mais marquantes – cette terminologie a contribué à un certain nombre de confusions, surtout auprès des chercheurs et penseurs français¹².

Il est vrai que si elle est galvanisante, l'expression « *psychologie positive* » peut laisser supposer qu'il y aurait un pendant, à savoir une psychologie « *négative* ». Et la psychologie « *positive* » a effectivement été développée en réaction à une psychologie clinique focalisée sur le mal-être et les dysfonctionnements mentaux.

Pour autant, la psychologie positive ne s'est pas construite en opposition à la psychologie clinique traditionnelle. Au contraire, ces deux approches sont complémentaires. Différents chercheurs, tels Martin Seligman ou Barbara Fredrickson, ont ainsi démontré les effets accélérateurs ou même déclencheurs des outils de la psychologie positive, qui complètent des approches plus classiques pour guérir ou pour améliorer durablement des troubles mentaux ou physiques. Tal Ben-Shahar précise que non seulement « *thérapie et rituels de psychologie positive sont des pratiques complémentaires* », mais que leurs bénéfices sont encore plus importants lorsque ces deux approches sont combinées¹³.

La psychologie « positive » n'interdit pas les émotions négatives

Un risque induit par la formulation « *positive* » serait de nier les événements, émotions ou sensations négatifs. Il ne s'agit en effet pas de faire semblant que tout va bien ni d'ignorer les moments parfois très difficiles de la vie.

La proposition de la psychologie positive est plutôt d'étudier les personnes qui traversent au mieux ces difficultés pour en dégager des caractères, des forces ou des outils utilisables par d'autres, voire par ceux qui n'ont pas de difficultés particulières, mais qui pourraient en profiter également pour aller encore mieux.

La psychologie positive n'est pas la pensée positive ni la méthode « Coué »

La psychologie positive ne doit pas non plus être confondue avec la **pensée positive**, une pratique de développement personnel consistant notamment à visualiser des images positives et à se répéter certaines phrases positives¹⁴.

Depuis les années 1970, de nombreuses méthodes et pratiques issues du domaine du « développement personnel » ont été élaborées et proposées avec plus ou moins de succès et de sérieux. Cet ensemble hétéroclite d'approches souvent empiriques, voire spirituelles, nourrit des objectifs aussi différents que l'amélioration de la connaissance de soi, la valorisation des talents et des potentiels, l'amélioration de la qualité de vie, ou encore la réalisation de ses aspirations et de ses rêves. Ces approches ont été pour la plupart développées à partir de l'observation d'un praticien mû par une intuition parfois juste, qui témoigne de succès significatifs dans le cadre de son cabinet, avec ses patients, étudiants ou à l'occasion de séminaires.

Ainsi en est-il de la méthode Coué, du nom de son fondateur, Émile Coué de la Châtaigneraie (1857-1926). Ce psychothérapeute, hypnotiste et pharmacien français affirmait dès la fin du XIX^e siècle qu'il était possible de dépasser ses limites en adoptant des principes d'autosuggestion positive. Il se fondait sur la conviction que l'imagination est plus forte que la raison, et préconisait d'en être maître plutôt qu'esclave par ce principe : « *L'autosuggestion, c'est s'implanter une idée en soi-même par soi-même* », ce qui peut se faire par les mots, par l'image, ou par le corps.

Si sa méthode a été raillée et moquée en France, elle a remporté un franc succès aux États-Unis. À son époque, les avancées technologiques ne permettant pas de mesurer les effets de sa démarche, il ne put que s'appuyer sur son expérience, sans pouvoir définir précisément quelle pratique générerait quel effet.

Ses enseignements retrouvent aujourd'hui un certain élan. Des coaches français œuvrent ainsi à la réhabilitation de ses travaux par des conférences, livres et enseignements, se regroupant en association (Sur les pas de Coué), et des recherches ont repris, à l'initiative d'universitaires français motivés pour matérialiser les approches sur l'autosuggestion¹⁵.

La psychologie positive n'est pas la « positive attitude »

La psychologie positive n'est pas non plus la « positive attitude », louée par la chanteuse Lorie dans les années 2000, vantée par de nombreux médias grand public¹⁶ et même encouragée par le Premier ministre Jean-Pierre Raffarin en janvier 2005¹⁷. Amalgamant – probablement par méconnaissance – des éléments de la psychologie positive, de la pensée positive et de l'optimisme volontaire,

cette expression implique qu'il suffit de décider d'être positif pour que la vie soit plus douce.

Une autre dérive, liée à la diffusion de la psychologie positive, est l'emploi plus ou moins délibéré de la « positive attitude » dans le discours de certaines entreprises. Clamée à des fins de marketing, par crainte de déplaire, voire juste par ignorance, cette expression prend alors souvent la forme de l'injonction « Soyez positif », qui se traduit par de l'autocensure et un certain déni des difficultés.

La psychologie positive se distingue du développement personnel par son approche scientifique

La psychologie positive est parfois, à tort, associée à une quête – un peu égocentrique – de développement personnel. Outre le fait que le développement n'est pas nécessairement égocentrique et que de nombreuses études montrent que les personnes heureuses sont plus enclines à se tourner vers autrui, il est important de distinguer la psychologie positive du développement personnel.

La différence fondamentale entre la psychologie positive et les autres approches est que la première a notamment pour objet de répertorier scientifiquement les causes et les effets des différentes pratiques. Sans remettre en cause ces autres démarches, qui peuvent être bénéfiques, les chercheurs en psychologie positive s'attachent à étudier concrètement les effets de pratiques développées depuis une cinquantaine d'années et pour certaines depuis des millénaires afin d'établir précisément les modes opératoires réellement efficaces.

Ainsi, la pratique de la méditation a-t-elle fait l'objet de nombreuses études, que ce soit avec des moines bouddhistes (Matthieu Ricard y a participé en tant que méditant mais aussi comme scientifique) ou des non-praticiens (Barbara Fredrickson invitant des employés à pratiquer la méditation bienveillante).

La méditation en pleine conscience a été popularisée dans le monde occidental par le Dr Jon Kabat-Zinn ; en France, elle est notamment enseignée par le psychiatre et auteur à succès Christophe André. Cette technique est issue de disciplines comme la sophrologie ou même des approches ancestrales comme le yoga nidra et la méditation bouddhiste tibétaine.

Interpellés par son programme destiné – à l'origine – à réduire les souffrances de grands malades, des scientifiques ont mesuré ses effets. Le professeur de psychologie américain Richard Davidson, un précurseur dans la relation entre la plasticité du cerveau et le bien-être, a ainsi établi en 2000 les vertus de la méditation par la mesure avec des IRM (imagerie par résonance magnétique) perfectionnés des cerveaux de moines tibétains. La participation de Matthieu Ricard a contribué à valoriser cette pratique au-delà de sa vocation spirituelle¹⁸.

Ces études ont confirmé l'apport de la méditation. Un programme pour un public de personnes cherchant à réduire leur stress (le MBSR ou Mindfulness-based Stress Reduction) a également été développé. Cette approche, connue sous l'appellation de « méditation laïque », car libérée de son lien spirituel, s'est répandue dans de nombreux pays occidentaux (lire aussi le chapitre 9).

Une attention et une rigueur scientifique particulières distinguent ainsi le domaine de la psychologie positive des approches de développement personnel plus empiriques.

La psychologie positive n'a pas vocation à inventer des systèmes révolutionnaires, mais à démontrer les effets durables de pratiques corporelles ou intellectuelles favorables au développement du bien-être quotidien. Elle ne s'oppose donc pas aux pratiques, mais se place plutôt en arbitre scientifique entre des thérapies réellement efficaces et d'autres approches plus empiriques, voire farfelues.

Les médias font parfois référence à la psychologie positive comme étant la « science du bonheur ». Cette recherche du bonheur renvoie encore de nos jours à de nombreux débats philosophiques sur l'être. Elle est toutefois également dévoyée par les publicitaires, les dealers, ou autres vendeurs d'illusoires plaisirs. Le propos de la psychologie est d'apporter différentes méthodes et outils (dont certains sont présentés en troisième partie de cet ouvrage) et il appartient à chacun de choisir ceux qui conviennent le mieux au développement de son bien-être.

De la recherche du bonheur à l'évaluation du bien-être

Genèse et définition du concept de bien-être subjectif

Dès 1984, le psychologue américain Edward Diener présenta le bonheur comme l'état de « bien-être subjectif » qu'éprouvent les personnes ayant la capacité à ressentir des émotions positives sans être polluées par les émotions négatives et affichant un sentiment élevé de satisfaction de leur existence. Ce concept a servi de base aux fondements du mouvement naissant.

Dans son ouvrage *La fabrique du bonheur* (InterÉditions, 2011, paru en 2002 aux États-Unis), Martin Seligman estime que l'objectif de la psychologie positive est le bonheur, celui-ci dépendant des émotions positives, de l'engagement et du sens que chacun donne à sa vie. Moins de dix ans plus tard, en scientifique exigeant, il remet en question ces premiers écrits en indiquant au premier chapitre de son livre *S'épanouir* (Belfond, 2013), que la notion de « bonheur authentique » ne lui paraît plus adaptée, car la mesure de la satisfaction ressentie dépend à 70 % de l'humeur du moment et ne peut donc pas

être méthodiquement évaluée. Il met alors en avant la notion de « bien-être subjectif », qui est mesurable selon l'échelle de son collègue Edward Diener. Il ajoute que les dimensions d'engagement et de sens peuvent contribuer à un mieux-être sans pour autant faire croître l'impression d'être heureux, notamment pour les personnes peu sensibles aux émotions positives. Écoutant les critiques avisées sur les limites de son premier modèle PEM, le scientifique a reconsidéré celui-ci pour proposer un modèle plus complet, PERMA. Le bien-être devient alors un objet central de la psychologie positive du fait de la possibilité de le mesurer selon cinq dimensions. Nous en reparlerons en détail dans le chapitre 6.

Le chercheur et psychologue américano-israélien Daniel Kahneman soutient pour sa part que l'homme est à la recherche du plaisir et par là en évitement de la douleur. Ce concept du bien-être subjectif est toutefois controversé par d'autres chercheurs américains comme Edward Deci et Richard Ryan, qui défendent la notion de bien-être psychologique, fondée sur la réalisation de soi et l'auto-détermination. Cette dernière a été redéfinie par l'universitaire et psychologue américaine Carol Ryff et son compatriote chercheur et professeur Burton Singer en six thématiques : autonomie, sens de la vie, croissance, relations positives, acceptation et maîtrise de l'environnement. On retrouve ici l'opposition des discussions philosophiques entre les épicuriens et leur bonheur hédoniste en quête du plaisir, se rapprochant du bien-être subjectif, auxquels s'opposent Platon, Aristote ou les stoïciens, qui prônent le bonheur eudémonique par la recherche de sens et de la vertu, auquel s'apparente le bien-être psychologique.

Si certains chercheurs se sont essayés à combiner les deux approches, ces concepts ont été affinés par les nombreux scientifiques en quête de modélisation, s'inspirant de la recommandation de Martin Seligman et du psychologue canadien Jordan Peterson de prendre en compte l'évaluation du bien-être selon le profil personnel.

Le rôle du niveau de vie

Alors que les Occidentaux – et d'autres cultures consuméristes – sont bombardés depuis un demi-siècle d'images illusoire d'un bonheur lié à l'Avoir (une belle voiture, une belle maison, de beaux enfants, un beau conjoint et pourquoi pas un beau caniche), un nouveau paradigme orienté sur l'Être est apparu à la fin du xx^e siècle. Ce que des penseurs de tous horizons ont illustré avec sagesse et même poésie pendant des siècles est en train d'être revisité par les biais pragmatiques des enquêtes ou IRM du cerveau par des psychologues innovants, voire un peu farfelus.

Dès 1974, l'économiste américain Richard Easterlin a mis en évidence que la croissance économique n'était plus source de bien-être lorsque le seuil de satisfaction des besoins de base était dépassé. C'est alors l'impression de progression relative de richesse qui apporte ce sentiment.

Ce « paradoxe d'Easterlin » surprend en ce que c'est l'inégalité relative qui rend les hommes « heureux » et non l'évolution collective. Autrement dit, si la consommation apporte d'éphémères satisfactions, elle est la cause de nombreuses frustrations : il y a toujours quelqu'un qui possède un objet plus beau, plus moderne, plus cher. Ce phénomène de frustration réduit le sentiment de bien-être, malgré des conditions de vie favorables.

Ainsi le Bhoutan peut-il s'accommoder depuis 1972 d'un indice de richesse BNB (Bonheur national brut) en remplacement du standard PIB (Produit intérieur brut) du fait d'un faible niveau de vie de base et d'une culture bouddhiste très éloignée de l'esprit de conquête des pays plus puissants. Nous verrons d'ailleurs au chapitre 7 qu'il a été impossible d'adopter cet élément de mesure nationale dans d'autres pays.

Pour se rendre compte de la subjectivité du sentiment de bien-être par rapport au niveau de vie, il suffit de consulter l'étude réalisée en 2009 par le Pr Felicia Huppert, directrice du Well-being Institute de l'université de Cambridge. Il s'agissait de sonder les habitants de vingt-trois pays européens sur des dimensions de bien-être subjectif et psychologique. Il en ressort que le Danemark se situe en tête, avec plusieurs autres pays du Nord. De plus, ce n'est pas dans les contrées les plus riches que le sentiment de bien-être est le plus fort. Ainsi, des pays d'Europe de l'Est, comme la Pologne ou la Slovaquie, sont en quatorzième et quinzième positions, devant l'Allemagne, qui se classe seizième, et la France, dix-septième.

Pour corroborer ceci, Ronald Fischer et Diana Boer, deux universitaires de l'université Victoria de Wellington, en Nouvelle-Zélande, ont compilé en 2001 le résultat d'études menées pendant près de quarante ans auprès de 420 000 personnes dans 63 pays sur la santé, l'anxiété, la dépression, le burn-out et d'autres dysfonctionnements de santé mentale. Ils déduisent de cette métaétude que le meilleur prédicteur de bien-être est l'individualisme, autrement dit que l'autonomie et la liberté sont bien plus sources de bonheur que le pouvoir d'achat. Il ne faut pas confondre cette prédisposition d'individualisme vis-à-vis de la société avec l'égoïsme. Nous verrons dans le chapitre 4, consacré à la relation à l'autre, combien le bien-être durable dépend non seulement de la qualité des relations de proximité que l'on entretient, mais aussi des effets bénéfiques de l'altruisme.

La confortation des neurosciences

Les découvertes de la psychologie positive ont été enrichies par l'imagerie cérébrale utilisée pour les travaux des neuroscientifiques. Des psychologues se sont passionnés pour la théorie de la plasticité du cerveau bien avant une

étude sur les apprentis chauffeurs de taxis londoniens¹⁹. Dans cette étude, l'IRM révèle que le travail de mémorisation des itinéraires complexes des vingt-cinq mille rues de la capitale britannique a notablement augmenté la taille de l'hippocampe des conducteurs.

En 1962, des chercheurs²⁰ ont découvert que de nouveaux neurones se formaient dans le cerveau de rats adultes. Or les scientifiques de l'époque pensaient jusqu'alors que ces cellules ne se renouvelaient pas, voire que leur nombre diminuait à partir de l'âge de 25 ans : le concept de neuroplasticité était né. Puis les travaux menés en 1989 par le neuroscientifique argentin Fernando Nottebohm sur des pinsons qui, bien que rendus sourds, ont recréé un chant au printemps, ont confirmé cette découverte. Celle-ci a été étendue aux humains grâce aux travaux du professeur généticien américain Fred Gage. Celui-ci a en effet découvert en 1998 que le cerveau humain était capable de produire de nouvelles cellules nerveuses à l'âge adulte. Cette connaissance des capacités cognitives humaines est essentielle pour comprendre que le cerveau est un « système dynamique en perpétuelle reconfiguration », grâce notamment à la création de nouveaux apprentissages et comportements. Il est donc possible de changer de perception et de comportement à tout âge, notamment en prenant soin de notre fabuleux et complexe cerveau.

À cette fin, la psychologie positive propose d'expérimenter de nombreuses pratiques comme la méditation – qui ouvre la conscience et renforce la concentration – la projection d'un moi possible – qui guide sur un chemin personnel – l'usage des forces personnelles – qui facilitent le chemin d'évolution ou de s'engager à relever des défis accessibles qui fortifient la confiance en soi.

Cependant, pour en retirer un réel bénéfice, il est indispensable de s'y consacrer vraiment. Les spécialistes de la matière grise démontrent que ce sont les connexions complexes entre les neurones qui, en se consolidant, construisent des circuits automatiques. Le cerveau, tout comme les muscles, a besoin d'exercices réguliers pour développer de nouveaux circuits et consolider ceux existants. Des méthodes, activités et outils pour développer progressivement le bien-être en créant de nouveaux automatismes seront présentés dans la troisième partie.

Parmi les études intéressantes bénéficiant de l'imagerie médicale et d'autres progrès techniques, les découvertes sur les messagers des neurones, appelés neurotransmetteurs ou neuromédiateurs, nous guident sur les moyens de prendre soin de son humeur.

Les effets des neurotransmetteurs sur le système nerveux

La plupart des neurotransmetteurs – une centaine à ce jour – ont été découverts entre les années 1950 et 1980. Le fonctionnement des plus importants et leur impact sur les agissements humains continuent d'alimenter les recherches

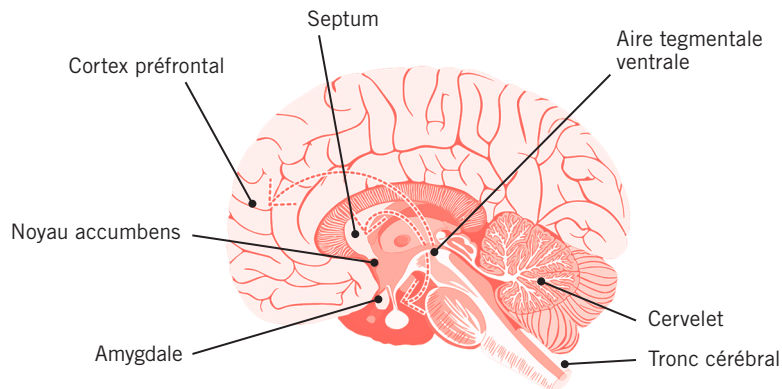
des neuroscientifiques. Ce qui s'écrit aujourd'hui pourra donc être affiné et nuancé dans les décennies à venir.

Un neurotransmetteur est une substance chimique fabriquée par l'organisme, qui permet aux cellules nerveuses (neurones) de transmettre l'influx nerveux (message) entre elles ou entre un neurone et une autre variété de cellules de l'organisme (muscles, glandes). L'apprentissage de leur influence sur les comportements humains ouvre des pistes sur les moyens de développer du mieux-être.

La dopamine

Appelé hormone du plaisir, c'est le neurotransmetteur de la motivation. Il intervient sur les mouvements musculaires, la volonté d'explorer jusqu'à la prise de risque et sur le plaisir. La dopamine diminue la sensation de fatigue et invite à l'effort. Les neuroscientifiques ont mis en évidence son rôle clé dans le système de récompense du cerveau humain. Lorsqu'il est stimulé, ce neurotransmetteur invite à renouveler l'expérience, car il se manifeste lors de moments plaisants comme l'alimentation ou l'activité sexuelle. Cependant il peut aussi conduire à des addictions ou des excès nuisibles. Les drogues, par exemple, augmentent la quantité de dopamine du noyau accumbens – une zone cérébrale qui joue un rôle majeur dans le circuit de la récompense et de la dépendance aux stupéfiants –, ce qui rend dépendant les consommateurs qui cherchent à produire toujours plus de dopamine. L'apport de ce que réclame le cerveau apporte un réconfort temporaire et celui-ci peut aller jusqu'à disparaître pour ne laisser que le désir se manifester.

12



Pour autant, il ne s'agit pas de rejeter les bénéfices de cette hormone, qui se manifestent également dans des cadres positifs comme la contemplation, l'écoute d'une musique ou lors d'une pratique spirituelle. Il s'agit de rester mesuré en maîtrisant les tentations personnifiées par les barres chocolatées et autres confiseries qui participent à l'illusion d'apport de bien-être par le glucose.