

MARTIN  
**SELIGMAN**

Le père de la psychologie positive

LA FABRIQUE  
DU **BONHEUR**

Vivre les bienfaits de la psychologie  
positive au quotidien





La fabrique du bonheur

DU MÊME AUTEUR  
AUX ÉDITIONS J'AI LU

*Changer, oui, c'est possible*

MARTIN SELIGMAN

# La fabrique du bonheur

Vivre les bienfaits  
de la psychologie positive au quotidien

Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Jacques Lecomte



*Titre original*  
AUTHENTIC HAPPINESS

Édition publiée par Atria Books, New York

© 2002 by Martin Seligman

*Pour la traduction française*  
© InterÉditions, 2011

---

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 droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Ce livre est dédié à mon épouse,  
Mandy McCarthy Seligman,  
dont l'amour a rendu la seconde moitié de ma vie  
plus heureuse et épanouie que  
je ne l'aurais jamais espéré.*



## Sommaire

Préambule de l'éditeur. Un guide pratique pour une « vie bonne » .....	13
Introduction. La mise en évidence des clés du bonheur <i>Comment la psychologie positive a révolutionné la compréhension du bonheur</i> .....	15
<b>I. Des émotions positives à la formule du bonheur authentique et durable</b>	
<i>Passé, présent, futur</i> .....	23
1. Les émotions positives et le caractère positif <i>À la recherche des bons indicateurs du bonheur</i> .....	25
2. Comment j'ai trouvé mon chemin vers le bonheur <i>... et comment la psychologie perdait le sien</i> .....	49
3. Pourquoi se soucier d'être heureux ? <i>Notre goût pour le bonheur sert-il à quelque chose ?</i> .....	68

4. La formule du bonheur durable <i>Comment augmenter la quantité d'émotions positives dans sa vie</i> .....	94
5. La satisfaction concernant le passé <i>Nos émotions positives par rapport au passé ; les sentiments d'accomplissement et de sérénité</i> .....	123
6. L'optimisme quant à l'avenir <i>Comment avoir davantage d'espoir, de foi en soi et de confiance</i> .....	159
7. Le bonheur au présent <i>... ou les plaisirs et les gratifications</i> .....	190
<b>2. Vos forces et vos vertus, creuset des émotions positives</b>	
<i>Le plus grand succès dans la vie et la plus profonde satisfaction émotionnelle proviennent de la construction et de l'utilisation de vos forces personnelles</i> .....	223
8. Les forces et les vertus <i>« Les meilleurs anges de notre nature »</i> .....	225
9. Vos forces et vos vertus <i>Comment les identifier pour profiter de leurs bienfaits au quotidien</i> .....	240
<b>3. La « vie bonne » au quotidien</b>	
<i>Ou comment utiliser vos forces personnelles dans les principaux domaines de la vie</i> .....	287
10. Le travail et la satisfaction personnelle <i>Emploi, carrière et vocation</i> .....	289

11. L'amour et le bonheur	
<i>L'attention à l'autre et l'« irremplaçabilité »</i> .....	322
12. L'éducation des enfants	
<i>Construire des émotions et des traits</i> <i>de personnalité positifs chez nos enfants</i> ....	360
13. Et maintenant, faisons le point !	
<i>Qu'est-ce qui a changé ?</i> .....	422
14. Découvrir du sens à l'existence .....	426
Conclusion. La vie agréable	
<i>Les mots pour le dire</i> .....	447
Notes .....	451
Table des matières .....	499



## **Préambule de l'éditeur**

# **UN GUIDE PRATIQUE POUR UNE « VIE BONNE »**

**Amis lecteurs**, l'auteur de ce livre l'a conçu comme **un guide pratique** pour vous faire profiter des acquis de la psychologie positive, **vous êtes ainsi fortement encouragés à faire les tests et à répondre aux questionnaires.**

**Vous découvrirez ainsi :**

- Quel est votre niveau actuel de bonheur (en début de lecture), page 46.
- Vos capacités à être de bonne humeur, page 73.
- Quel est votre niveau général de bonheur, page 96.
- Votre note de satisfaction par rapport à la vie, page 105.
- Votre attitude face au passé, page 125.
- Si vous savez savourer les événements positifs du passé, page 138.
- Si vous avez le pardon facile ou difficile, page 150.
- Comment faire une rétrospective annuelle de votre vie, page 156.
- Comment évaluer votre optimisme, page 159.

- Vos forces personnelles vers le bonheur authentique, pages 250 à 285.
- Votre degré de satisfaction au travail, page 295.
- Votre manière d'aimer et d'être aimé, page 331.
- Les forces qui caractérisent le mieux votre partenaire, page 344.
- Les forces de votre enfant vers le bonheur authentique, pages 398 à 417.
- Votre niveau de bonheur maintenant (en fin de lecture), page 422.
- Et la formule du bonheur, page 94 !

*Vous n'êtes pas obligés de lire les notes car les acquis de la psychologie positive pour construire son bonheur ne demandent aucune connaissance savante pour être mis en œuvre.*

Cependant, comme Martin Seligman désirait présenter dans ce livre **les travaux universitaires fondateurs** de la psychologie positive parmi les plus originaux, il a, pour résoudre ce problème, placé dans les notes de courts développements sur plusieurs thèmes importants de la psychologie universitaire.

*Ainsi, le lecteur curieux ou professionnel trouvera exposés ici des travaux qu'il lira, l'éditeur l'espère, avec grand intérêt.*

## **Introduction**

# **LA MISE EN ÉVIDENCE DES CLÉS DU BONHEUR**

Comment la psychologie positive  
a révolutionné la compréhension du bonheur

Au cours du dernier demi-siècle, la psychologie s'est surtout préoccupée d'un seul thème – la maladie mentale –, ce qu'elle a fait assez efficacement. Les psychologues peuvent maintenant mesurer avec une grande précision des concepts auparavant flous tels que la dépression, la schizophrénie et l'alcoolisme. Nous connaissons aujourd'hui beaucoup de choses sur la façon dont ces troubles se développent au cours de la vie et sur leur origine génétique, leur biochimie et leurs causes psychologiques. Nous avons également appris comment soulager ces troubles. Selon mon dernier comptage, quatorze des principales maladies mentales peuvent être efficacement traitées (et deux d'entre elles soignées) avec des médicaments et des psychothérapies<sup>1</sup>.

## **Une science qui donne les moyens de renforcer les émotions positives constitutives du bonheur**

Mais ce progrès a un coût élevé. Soulager les états psychologiques qui entraînent des souffrances a, semble-t-il, réduit l'intérêt pour les états qui rendent la vie digne d'être vécue. Or les gens veulent plus que simplement corriger leurs faiblesses ; ils désirent une existence imprégnée de sens et pas seulement gesticuler jusqu'à leur mort. Il vous est probablement arrivé, comme cela a été mon cas, de rester éveillé la nuit et de réfléchir à la manière de passer de +2 à +7 dans votre vie, et pas seulement à la façon de passer de -5 à -3. Si vous êtes ce genre de personne, vous avez probablement pensé que la psychologie est étrangement décevante. **L'heure est enfin venue d'une science qui cherche à comprendre les émotions positives, à construire et renforcer nos forces et nos vertus et à fournir des orientations pour découvrir ce qu'Aristote appelait la « vie bonne ».**

La poursuite du bonheur est inscrite dans la Déclaration d'indépendance en tant que droit de tous les Américains, ainsi que sur les étagères de développement personnel de chaque librairie américaine. Cependant, les preuves scientifiques semblent rendre improbable votre capacité à modifier durablement votre niveau de bonheur. Elles suggèrent que nous avons une marge prédéterminée de bonheur, comme c'est le cas pour le poids. Et, de même que les adeptes des régimes reprennent presque toujours le poids qu'ils ont perdu, les personnes tristes ne

deviennent pas durablement heureuses, et les personnes heureuses ne deviennent pas durablement tristes.

## **Le bonheur peut être réel et amplifié**

Pourtant, **de récentes recherches sur le bonheur montrent que celui-ci peut être augmenté d'une manière stable. Et un nouveau courant, la psychologie positive, montre comment vous pouvez parvenir à vivre au niveau supérieur de votre marge de bonheur** ; la première moitié de ce livre présente les émotions positives et la manière d'accroître les vôtres.

La théorie selon laquelle le bonheur ne peut être durablement augmenté constitue un obstacle à la recherche scientifique sur le sujet, mais il existe un autre obstacle plus profond encore : la croyance que le bonheur (et même plus généralement, toute motivation humaine positive) est factice. J'appelle « dogme du pourri jusqu'à l'os » cette conception envahissante sur la nature humaine, que l'on retrouve dans beaucoup de cultures. S'il y a une doctrine que ce livre cherche à renverser, c'est bien celle-ci. La doctrine du péché originel est la plus ancienne manifestation du dogme du pourri jusqu'à l'os, mais cette croyance n'a pas disparu dans notre État démocratique et laïque. Freud a intégré cette doctrine dans la psychologie du  $xx^e$  siècle, définissant toute la civilisation (y compris la morale moderne, la science, la religion et le progrès technologique) comme n'étant qu'un mécanisme élaboré de défense psychologique face aux conflits fondamentaux relatifs à la sexualité infantile et à l'agressivité.

Nous « refoulons » ces conflits en raison de l'angoisse insupportable qu'ils provoquent, et cette angoisse est transformée en énergie qui génère la civilisation<sup>2</sup>.

Ainsi, la raison pour laquelle j'écris actuellement cette introduction plutôt que de m'épuiser à violer et à tuer est que je suis « compensé », contraint, et que je me défends efficacement contre les pulsions sauvages sous-jacentes. La philosophie de Freud, aussi bizarre qu'elle paraisse lorsqu'elle est mise à nu, trouve son chemin dans la pratique quotidienne en psychologie et en psychiatrie, lorsque les patients fouillent dans leur passé pour découvrir les pulsions et les événements négatifs qui ont construit leur identité. Ainsi, la compétitivité de Bill Gates vient de son désir de surpasser son père et l'opposition de la princesse Diana aux mines terrestres était simplement le résultat de la sublimation de sa haine meurtrière envers le prince Charles et les autres membres de la famille royale.

Le dogme du pourri jusqu'à l'os envahit également la compréhension de la nature humaine dans les arts et les sciences sociales. Un exemple parmi des milliers d'autres nous est fourni par l'ouvrage *No Ordinary Time (Une époque remarquable)*, une captivante description de Franklin et Eleanor Roosevelt, par Doris Kearns Goodwin, une grande politologue contemporaine<sup>3</sup>. S'interrogeant sur la motivation qui a conduit Eleanor Roosevelt à consacrer une si grande partie de sa vie à aider les gens noirs, pauvres ou handicapés, Goodwin affirme que c'était « pour compenser le narcissisme de sa mère et l'alcoolisme de son père ». Goodwin n'envisage à aucun moment la possibilité qu'Eleanor Roosevelt ait agi pour

des valeurs. Des motivations telles que la mise en pratique de la justice ou l'accomplissement de son devoir ne sont pas considérées comme essentielles ; pour que l'analyse universitaire soit respectable, il doit y avoir une motivation négative dissimulée, qui sous-tend la bonté.

Je ne peux pas le dire plus clairement : en dépit de l'acceptation généralisée du dogme du pourri jusqu'à l'os dans le monde religieux et laïque, *il n'y a pas la moindre preuve que nos forces et nos vertus proviennent de motivations négatives*. Je crois que l'évolution a favorisé à la fois des traits de personnalité bons et mauvais, et qu'un certain nombre de rôles adaptatifs ont sélectionné la moralité, la coopération, l'altruisme et la bonté, tout comme un certain nombre de rôles ont sélectionné le meurtre, le vol, l'égoïsme et le terrorisme. Cette double facette est la pierre angulaire de la seconde moitié de ce livre. Le bonheur authentique provient du fait de repérer et de cultiver vos forces les plus fondamentales et de les utiliser chaque jour au travail, en amour, dans les loisirs et les responsabilités parentales.

## **Les trois piliers de la psychologie positive**

La psychologie positive possède trois piliers<sup>4</sup> : tout d'abord l'étude des émotions positives ; ensuite l'étude des traits de personnalité positifs, en particulier nos forces et nos vertus, mais aussi les « aptitudes » telles que l'intelligence et les capacités sportives ; il y a enfin l'étude des institutions positives, telles que la démocratie, les

familles solides et la recherche libre, qui soutiennent les vertus, qui à leur tour favorisent les émotions positives.

Par exemple, les émotions positives que sont la confiance et l'espoir nous servent surtout lorsque la vie est difficile. En période de problèmes, les institutions positives telles que la démocratie, la famille solide et la liberté de la presse sont très importantes. Dans ces moments, les forces et les vertus – notamment le courage, la perspective<sup>5</sup>, l'intégrité, l'équité, la loyauté – peuvent devenir plus nécessaires que dans les périodes faciles.

Depuis le 11 septembre 2001, j'ai réfléchi à la pertinence de la psychologie positive. Dans les moments difficiles, la compréhension et le soulagement des souffrances priment-ils sur la compréhension et la construction du bonheur? Je ne le pense pas. Les personnes pauvres, déprimées ou suicidaires se préoccupent de bien plus que du simple soulagement de leurs souffrances. Ces personnes sont sensibles – parfois désespérément – à la vertu, aux finalités, à l'intégrité et au sens. Les expériences qui provoquent des émotions positives entraînent une rapide disparition des émotions négatives<sup>6</sup>. Comme nous le verrons, les forces et les vertus limitent les effets des drames humains ainsi que les troubles psychologiques, et elles peuvent être la clé de la résilience<sup>7</sup>. Les meilleurs thérapeutes ne font pas que guérir des souffrances ; ils aident à identifier et à construire les forces et les vertus.

La psychologie positive prend donc très au sérieux l'espoir lumineux qui consiste à savoir que, même si vous vous sentez bloqué dans votre parcours de vie, avec des

plaisirs rares et éphémères, avec peu de gratifications et sans signification, il y a un autre chemin.

Cette route vous mène à travers la campagne du plaisir et de la gratification, vous élève jusqu'au pays des forces et des vertus, pour atteindre enfin les pics de l'accomplissement durable : le sens et le but de nos vies.



|

## **DES ÉMOTIONS POSITIVES À LA FORMULE DU BONHEUR AUTHENTIQUE ET DURABLE**

Passé, présent, futur

*La complainte de l'étudiant*

*Écoutez M. Beaux-Discours  
Donnez-moi juste du bonheur  
De grosses sucettes orange  
Et des ballons violets.*

*(Cet homme à moitié caché dans l'ombre  
les tient dans la main.*

*Regardez son bouquet orange et violet.)*

*Quel est cet homme  
indépendant, émancipé?  
Accordez-moi un bonheur  
brillant et lisse.*

*(Les sucettes fondent.  
Les ballons se dégonflent.  
L'homme attend.)*

Marvin LEVINE,  
*Look Down from Clouds, 1997*



## **Les émotions positives et le caractère positif**

À la recherche des bons indicateurs du bonheur

### **Cecilia et Marguerite**

En 1932, Cecilia O'Payne a prononcé ses vœux définitifs à Milwaukee. En tant que novice chez les Sœurs de Notre-Dame, elle s'engageait pour le reste de sa vie à enseigner aux jeunes enfants. Invitée à rédiger une brève description de sa vie à l'occasion de ce moment important, elle a écrit :

Dieu m'a donné vie en m'accordant une grâce de valeur inestimable... L'année dernière, que j'ai passée à étudier à Notre-Dame, a été très heureuse. Maintenant, j'attends avec une joie impatiente de revêtir le saint habit de Notre-Dame et de mener une vie d'union avec l'amour divin.

La même année, dans la même ville, et en prononçant les mêmes vœux, Marguerite Donnelly a écrit son récit autobiographique :

Je suis née le 26 septembre 1909. J'étais l'aînée d'une famille de sept enfants : cinq filles et deux garçons... J'ai passé mon année en tant que novice dans la maison familiale, j'ai enseigné la chimie et le latin à l'Institut Notre-Dame. Avec la grâce de Dieu, j'ai l'intention de faire de mon mieux pour notre Ordre, pour la diffusion de la religion et pour ma sanctification personnelle.

Ces deux religieuses, avec 178 de leurs collègues, sont ainsi devenues les sujets de l'étude la plus remarquable sur le bonheur et la longévité<sup>1</sup>. Enquêter sur la longévité des personnes et comprendre quelles sont les conditions qui raccourcissent ou prolongent la vie constitue un problème scientifique très important mais également très complexe. On sait, par exemple, que les habitants de l'Utah vivent plus longtemps que ceux du Nevada voisin. Mais pourquoi ? Est-ce l'air sain des montagnes de l'Utah, comparativement aux gaz d'échappement de Las Vegas ? Est-ce le mode de vie mormon, comparativement à celui plus frénétique de l'habitant moyen du Nevada ? Est-ce l'alimentation typique du Nevada – charcuterie, amuse-gueule de fin de soirée, alcool, café et tabac, comparativement aux aliments sains, provenant directement de la ferme, ainsi que la faible consommation d'alcool, de café et de tabac dans l'Utah ? Trop de facteurs néfastes ou bénéfiques sont présents simultanément dans le Nevada et l'Utah pour que les scientifiques puissent isoler la cause.

Contrairement aux habitants du Nevada ou même de l'Utah, les religieuses mènent une vie routinière et protégée. Elles mangent globalement toutes à peu près

la même nourriture simple. Elles ne fument pas ni ne boivent. Elles ont la même non-expérience du couple et de la parentalité. Elles n'ont pas de maladies sexuellement transmissibles. Elles font partie de la même classe économique et sociale, et ont le même accès aux soins médicaux. Malgré tous ces éléments similaires, une forte variation de longévité et de santé demeure entre elles. Cecilia est encore en vie à 98 ans et n'a jamais été malade un jour de sa vie. En revanche, Marguerite a été victime d'un accident vasculaire cérébral à 59 ans et est morte peu après. Nous pouvons être certains que leur mode de vie, l'alimentation et les soins médicaux n'étaient pas les coupables. Toutefois, lorsque les récits autobiographiques des 180 religieuses novices ont été lus attentivement, une différence très forte et surprenante est apparue. Pouvez-vous la repérer en relisant ce qu'ont écrit Cecilia et Marguerite ?

Sœur Cecilia a utilisé les mots « très heureuse » et « joie impatiente », deux expressions de gaieté pétillante. En revanche, l'autobiographie de sœur Marguerite ne contenait pas le moindre souffle d'émotion positive. Lorsque la quantité de sentiments positifs a été évaluée par des chercheurs qui ne savaient pas combien de temps les sœurs avaient vécu, on a découvert que 90 % des plus joyeuses d'entre elles étaient toujours vivantes à 85 ans, contre seulement 34 % des moins joyeuses. De même, 54 % des plus joyeuses étaient vivantes à 94 ans, contre 11 % des moins joyeuses.

Était-ce vraiment la nature optimiste de leurs récits qui faisait la différence ? Peut-être était-ce une différence

dans le degré de malheur décrit ou dans leur façon d'envisager l'avenir, ou leur degré de religiosité, ou encore la complexité intellectuelle de leurs écrits. Mais des recherches ont montré qu'aucun de ces facteurs ne faisait la différence ; seule le faisait la quantité d'émotions positives exprimée dans leur récit. Il semble donc qu'une religieuse heureuse est une religieuse qui vit longtemps.

## **Une histoire de sourire**

Les photos d'annuaires universitaires sont une mine d'or pour les chercheurs en psychologie positive. « Regardez le petit oiseau et souriez », dit le photographe, et vous affichez consciencieusement votre plus beau sourire. Mais sourire sur commande est plus facile à dire qu'à faire. Certains d'entre nous exhibent un authentique sourire rayonnant, tandis que d'autres posent poliment. Il existe deux types de sourires. Le premier, appelé sourire de Duchenne (du nom de son inventeur, Guillaume Duchenne), est authentique : les extrémités de la bouche sont relevées et la peau située autour des coins des yeux se plisse (comme une patte-d'oie). Les muscles qui font cela, le muscle orbiculaire de l'œil et le zygomatique, sont extrêmement difficiles à contrôler volontairement. L'autre sourire, inauthentique, ne comporte aucune des caractéristiques du sourire de Duchenne. En effet, il est probablement plus lié au rictus que les primates inférieurs affichent lorsqu'ils sont effrayés qu'au bonheur.

Lorsque des psychologues formés examinent des collections de photos, ils peuvent distinguer d'un coup d'œil les sourires de Duchenne des autres. Par exemple, Dacher Keltner et LeeAnne Harker de l'université de Californie à Berkeley, ont étudié 141 photos issues de l'annuaire 1960 de l'université Mills College<sup>2</sup>. Toutes les femmes sauf trois souriaient, et la moitié des femmes qui souriaient arboraient un sourire de Duchenne. Toutes les femmes ont été contactées à 27, 43 et 52 ans et ont été interrogées au sujet de leur mariage et de leur satisfaction dans la vie. Lorsque Harker et Keltner ont hérité de cette étude dans les années 1990, ils se sont demandé s'ils pourraient prédire, à partir du seul sourire, ce qu'était devenue la vie de ces femmes mariées. Étonnamment, les femmes au sourire de Duchenne authentique avaient en moyenne plus de probabilités de se marier, de rester mariées et d'éprouver plus de bien-être personnel au cours des trente années suivantes. Ces indicateurs de bonheur ont été prédits par le simple plissement de la peau autour des yeux.

En s'interrogeant sur leurs résultats, Harker et Keltner se sont demandé si les « femmes Duchenne » étaient plus jolies et si c'était donc leur apparence agréable qui prédisait leur satisfaction dans la vie, plutôt que l'authenticité de leur sourire. Les chercheurs ont donc évalué le niveau de beauté de chaque femme, et ils ont constaté que l'apparence n'avait rien à voir avec la réussite du mariage ou la satisfaction de la vie. Il s'est avéré qu'une femme véritablement souriante avait tout simplement plus de probabilités d'être bien mariée et heureuse.

## Le sens des moments heureux

Ces deux études sont surprenantes car elles aboutissent à la même conclusion : la représentation d'une émotion positive momentanée prédit clairement la longévité et la satisfaction conjugale. La première partie de cet ouvrage concerne ces émotions positives momentanées : joie, flux<sup>3</sup>, allégresse, plaisir, contentement, sérénité, espoir et extase. Je vais me concentrer plus particulièrement sur trois questions :

- Pourquoi l'évolution nous a-t-elle dotés d'émotions positives ? Quelles sont les fonctions et les conséquences de ces émotions, au-delà du simple fait de nous faire nous sentir bien ?
- Qui éprouve beaucoup d'émotions positives, et qui n'en éprouve pas ? Qu'est-ce qui permet à ces émotions de s'exprimer, et qu'est-ce qui les freine ?
- Comment pouvez-vous développer des émotions plus positives et durables dans votre vie ?

Tout le monde souhaite des réponses à ces questions pour sa propre vie et il est naturel de se tourner vers la psychologie pour obtenir des réponses. Il peut donc vous sembler surprenant que la psychologie ait malheureusement négligé le côté positif de l'existence<sup>4</sup>. Pour chaque centaine d'articles consacrés à la tristesse, il y en a un seul sur le bonheur. Un de mes objectifs est de fournir des réponses sérieuses, fondées sur la recherche scientifique, à ces trois questions. Malheureusement, contrairement au soulagement de la dépression (domaine dans lequel la

recherche propose des manuels solidement documentés), ce que nous savons sur la création de bonheur est inégal. Sur certains sujets, je peux présenter des faits solides, mais sur d'autres, le mieux que je puisse faire est de tirer des conclusions des recherches les plus récentes et de suggérer comment cela peut guider votre vie. À chaque fois, j'établirai une distinction entre ce qui est connu et ce qui relève de mes hypothèses. Mon objectif le plus important, comme vous le découvrirez dans les trois prochains chapitres, est de corriger le déséquilibre existant en psychologie, en complétant les connaissances acquises sur la souffrance et la maladie mentale par de nombreuses connaissances sur les émotions positives, ainsi que sur les forces et les vertus personnelles.

Comment les forces et les vertus se manifestent-elles ? Pourquoi un livre sur la psychologie positive concerne-t-il plus que la « bonheurologie » ou l'hédonisme – la science de ce que nous ressentons de temps en temps ? Un hédoniste désire autant de bons moments et aussi peu d'instantanés désagréables que possible dans sa vie, et la théorie hédoniste affirme que la qualité de sa vie n'est constituée que par la quantité de bons moments moins la quantité de mauvais moments. C'est plus qu'une théorie « tour d'ivoire », puisque de très nombreuses personnes conduisent leur existence en se basant précisément sur cet objectif. Mais je pense que c'est une illusion parce que la somme totale de nos émotions momentanées s'avère être une mesure très imparfaite de la façon dont nous évaluons – positivement ou négativement – un événement,

qu'il s'agisse d'un film, de vacances, d'un mariage ou de la vie entière.

Daniel Kahneman, éminent professeur de psychologie à Princeton et le meilleur spécialiste mondial de l'hédonisme, a consacré sa carrière à démontrer les nombreuses violations de la théorie du simple hédonisme. Pour tester cette théorie, il utilise la coloscopie, technique au cours de laquelle un tube est inséré dans le rectum d'un individu et déplacé de haut en bas dans l'intestin, expérience désagréable qui semble durer une éternité, mais qui ne prend en fait que quelques minutes. Dans l'une des expériences de Kahneman, 682 patients étaient répartis de façon aléatoire, soit pour une coloscopie habituelle, soit pour une procédure dans laquelle une minute supplémentaire était ajoutée à la fin, mais sans déplacement du coloscope. Un coloscope immobile entraîne une dernière minute moins inconfortable que ce qui se passait avant, mais ajoute une minute supplémentaire d'inconfort. Bien entendu, la minute supplémentaire implique que ce groupe de patients subit plus de douleur totale que le groupe qui passe la coloscopie habituelle. Cependant, puisque l'expérience se termine relativement bien, leur souvenir de l'épisode est plus agréable et, de façon surprenante, ils sont plus disposés que l'autre groupe à subir une fois de plus la procédure<sup>5</sup>.

Dans votre existence, vous devez être particulièrement attentif aux dénouements, car ils vont imprégner dans votre mémoire l'ensemble de l'événement et votre volonté de le revivre. Ce livre expliquera pourquoi l'hédonisme échoue et ce que cela peut signifier pour vous. La psychologie positive concerne donc le sens des moments heureux et

malheureux ainsi que les forces et les vertus, et la qualité de vie qui en découle. Ludwig Wittgenstein, le grand philosophe anglo-viennois, était quelqu'un de malheureux. Je suis un collectionneur d'objets liés à Wittgenstein, or je n'ai jamais vu une photo de lui en train de sourire (sourire de Duchenne ou autre). Wittgenstein était mélancolique, irascible, critique de tout le monde autour de lui, et encore plus critique de lui-même. Dans un séminaire typique qui s'est tenu dans son bureau froid et à peine meublé de Cambridge, il faisait les cent pas, marmonnant de façon audible : « Wittgenstein, Wittgenstein, quel enseignant terrible tu es. » Ses derniers mots laissent cependant la place au bonheur. Mourant seul, il a dit à sa logeuse : « Dites-leur que cela a été merveilleux ! »

### **Existe-t-il des raccourcis pour accéder à la joie de vivre ?**

Supposez que vous puissiez être raccordé à une hypothétique « machine à expérience » qui pourrait stimuler votre cerveau et vous donner les sentiments positifs que vous désirez pour le reste de votre vie<sup>6</sup>. La plupart des gens à qui je propose ce choix imaginaire refusent la machine. Nous ne voulons pas seulement des émotions positives, nous voulons également les mériter. Nous avons inventé de multiples raccourcis pour nous sentir bien : les drogues, le chocolat, le sexe sans amour, les achats, la masturbation et la télévision en sont des exemples (toutefois, je ne suggère pas que vous deviez supprimer totalement ces raccourcis).

La croyance selon laquelle nous pouvons compter sur les raccourcis pour accéder au bonheur, à la joie, au réconfort et à l'extase, plutôt que de mériter ces émotions par l'usage des forces et des vertus personnelles, conduit de nombreuses personnes fort riches à mourir de faim spirituelle. Les émotions positives isolées de l'exercice du caractère conduisent à l'impression de vide, au manque d'authenticité, à la dépression et, avec l'âge, à la prise de conscience douloureuse que nous gesticulons sans but jusqu'à la mort.

Est authentique l'émotion positive qui découle de l'exercice des forces et des vertus, plutôt que des raccourcis. J'ai découvert la valeur de cette authenticité en donnant des cours sur la psychologie positive lors de mes trois dernières années passées à l'université de Pennsylvanie. Ils ont été bien plus agréables que les cours de psychopathologie que j'ai donnés pendant les vingt années précédentes. J'ai parlé à mes étudiants de Jonathan Haidt, un jeune et brillant professeur à l'université de Virginie, qui a commencé sa carrière en travaillant sur le dégoût, en donnant aux gens des sauterelles frites à manger. Il a ensuite étudié le dégoût moral, en observant les réactions de personnes à qui il demandait de porter un tee-shirt censé avoir été mis une fois par Adolf Hitler. Lassé par toutes ces études négatives, il a commencé à rechercher une émotion qui soit l'inverse du dégoût moral, qu'il appelle « élévation ». Haidt recueille des histoires de réactions émotionnelles face à ce qu'il y a de meilleur dans l'humanité, lorsque nous voyons une autre personne faire quelque chose d'extrêmement positif<sup>7</sup>. Une étudiante

de 18 ans à l'université de Virginie raconte une histoire typique d'élévation :

Nous revenions à la maison par une nuit enneigée, après avoir travaillé à l'Armée du salut. Nous avons dépassé une vieille femme qui dégageait la neige de son allée. L'un de nous a demandé au conducteur de le laisser descendre. Je pensais qu'il allait juste prendre un raccourci pour rentrer chez lui. Mais lorsque je l'ai vu prendre la pelle, eh bien, j'ai ressenti une boule dans la gorge et j'ai commencé à pleurer. Je voulais raconter cela à tout le monde. J'ai éprouvé des sentiments amoureux envers lui.

Les étudiants d'un de mes cours se sont demandé si le bonheur vient plus facilement de l'exercice de la gentillesse que du fait de s'amuser. Après un débat houleux, nous avons tous pris un engagement pour le cours suivant : s'impliquer dans une activité agréable et dans une activité philanthropique, et écrire sur ces deux expériences.

Les résultats étaient aptes à changer notre vie. Le souvenir de l'activité « agréable » (« traîner » avec des amis, regarder un film ou manger une glace au caramel) semblait bien pâle en comparaison des effets de l'acte de gentillesse. Lorsque nos actes philanthropiques étaient spontanés et faisaient appel à nos forces personnelles, toute la journée était vécue plus positivement. Une étudiante a parlé de son jeune neveu qui lui avait téléphoné pour qu'elle l'aide avec un problème d'arithmétique. Elle a été surprise de découvrir qu'après une heure de soutien, « pour le reste de la journée, je pouvais mieux écouter, j'étais plus douce et les gens m'appréciaient bien plus que d'habitude ». L'exercice de la gentillesse est une *gratification*, c'est-à-dire un acte gratifiant, contrairement

à un plaisir. En tant que gratification, il fait appel à vos forces pour qu'elles se manifestent et relèvent un défi. La gentillesse n'est pas accompagnée d'un courant distinct d'émotions positives comme la joie ; elle consiste plutôt dans un engagement total et dans la perte de centrage sur soi. Le temps s'arrête. L'un des étudiants en administration des affaires a spontanément raconté qu'il était venu à l'université de Pennsylvanie pour apprendre à gagner beaucoup d'argent afin d'être heureux, mais qu'il était étonné de constater qu'il préférerait aider d'autres personnes que dépenser son argent en achats personnels.

### **L'optimisme et les forces : les vertus génératrices de bonnes émotions**

Pour comprendre le bien-être, nous devons également comprendre les forces et les vertus personnelles, et c'est le sujet de la deuxième partie de ce livre. Lorsque le bien-être provient de l'utilisation de nos forces et de nos vertus, notre vie est imprégnée d'authenticité. Les émotions sont des états, des manifestations momentanées qui n'ont pas besoin d'être des caractéristiques permanentes de la personnalité. Contrairement aux états, les traits de personnalité sont des caractéristiques positives ou négatives qui s'expriment dans les divers moments et situations de la vie ; les forces et les vertus sont les caractéristiques positives qui génèrent de bonnes émotions et de la gratification. Les traits sont des dispositions stables dont l'exercice rend plus probable l'apparition d'émotions passagères. Le trait négatif de paranoïa rend

l'état momentané de jalousie plus probable, tout comme le trait positif de l'humour rend plus probable l'état de rire.

### *L'optimisme et la longévité*

Le trait d'optimisme contribue à expliquer comment un seul aperçu du bonheur momentané des religieuses peut prédire leur longévité. Les personnes optimistes ont tendance à interpréter leurs troubles comme étant éphémères, contrôlables et spécifiques à une situation. En revanche, les gens pessimistes croient que leurs troubles sont permanents, savent tout ce qu'ils font et sont incontrôlables. Pour voir si l'optimisme prédit la longévité, les scientifiques de la Mayo Clinic à Rochester, dans le Minnesota, ont sélectionné 839 patients consécutifs qui étaient venus pour des soins médicaux trente ans auparavant. Lors de leur admission, les patients de la Mayo Clinic avaient passé une batterie de tests psychologiques et physiques, dont l'un était un test d'optimisme. De ces patients, 200 étaient morts en l'an 2000, et les optimistes avaient une longévité supérieure de 19 % par rapport aux pessimistes<sup>8</sup>. Cette augmentation de la durée de vie est comparable à celle des religieuses heureuses.

L'optimisme n'est que l'une des vingt-quatre forces qui génèrent davantage de bien-être. George Vaillant, professeur à l'université Harvard, qui dirige les deux recherches psychologiques les plus vastes concernant des hommes suivis pendant toute la durée de leur existence, étudie des forces qu'il appelle « défenses matures ». Elles comprennent l'altruisme, la possibilité de reporter une

gratification, la conscience du futur et l'humour. Certains hommes ne deviennent jamais vraiment adultes et n'expriment jamais ces traits, tandis que d'autres s'épanouissent au travers de ces traits en vieillissant. Les deux groupes étudiés par Vaillant sont les étudiants de Harvard de 1939 à 1944 et 456 habitants de Boston du même âge, issus de quartiers défavorisés<sup>9</sup>. Ces deux études ont commencé à la fin des années 1930, lorsque les participants étaient à la fin de leur adolescence, et elles continuent à ce jour, ces hommes ayant maintenant plus de 80 ans. Vaillant a découvert les meilleurs indicateurs de vieillissement réussi, notamment le niveau de revenu, la santé physique et la joie de vivre. Les défenses matures sont des signes avant-coureurs fiables de joie de vivre, de revenu élevé et de vieillesse énergique dans le groupe de Harvard, essentiellement composé de protestants blancs, et dans le groupe d'hommes issus de quartiers défavorisés, beaucoup plus diversifié. Des 76 hommes de ce second groupe qui exprimaient souvent ces défenses matures lorsqu'ils étaient jeunes, 95 % pouvaient encore déplacer des meubles lourds, couper du bois, marcher trois kilomètres et monter deux étages sans se fatiguer lorsqu'ils étaient âgés. Des 68 hommes de même origine qui n'avaient jamais manifesté ces forces psychologiques, 53 % seulement pouvaient effectuer les mêmes tâches. Pour les hommes de Harvard âgés de 75 ans, la joie de vivre, la satisfaction conjugale et le sens subjectif de la santé physique étaient surtout prédits par les défenses matures manifestées en milieu de vie.

## Six vertus fondamentales qui font la différence

Comment les chercheurs en psychologie positive ont-ils sélectionné vingt-quatre forces parmi le grand nombre de traits possibles ? La dernière fois que quelqu'un avait pris la peine de compter, en 1936, il avait découvert plus de 18 000 mots anglais relatifs aux traits<sup>10</sup>. Choisir quels traits étudier est une question difficile pour un groupe de psychologues et de psychiatres qui créent un système destiné à être le contraire du *DSM* (le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association américaine de psychiatrie, qui sert de système de classification des maladies mentales). Que choisir donc : le courage, la gentillesse, l'originalité ? Certainement, mais qu'en est-il de l'intelligence, de l'oreille absolue ou de la ponctualité ? Les trois critères adoptés pour les forces sont les suivants :

- Les traits sont valorisés dans presque chaque culture ;
- Ils sont valorisés pour eux-mêmes et pas seulement comme moyen pour atteindre d'autres objectifs ;
- Ils sont malléables.

L'intelligence et l'oreille absolue ne sont donc pas retenues, car elles peuvent difficilement faire l'objet d'un apprentissage. La ponctualité peut être apprise mais, comme l'oreille absolue, est généralement un moyen pour une autre fin (comme l'efficacité) et n'est pas valorisée dans presque toutes les cultures. Bien que la psychologie ait pu négliger les vertus, la religion et la philosophie les ont prises en considération, et il existe une étonnante

convergence, quelle que soit l'époque ou la culture, à propos des vertus et des forces. Confucius, Aristote, Thomas d'Aquin, le code Bushido des samourais, la *Bhagavad-Gita* et d'autres traditions vénérables sont en désaccord sur les détails, mais retiennent tous ces six vertus fondamentales :

- Première vertu : la sagesse et la connaissance
- Deuxième vertu : le courage
- Troisième vertu : l'amour et l'humanité
- Quatrième vertu : la justice
- Cinquième vertu : la tempérance
- Sixième vertu : la spiritualité et la transcendance

Chaque vertu de base peut être subdivisée aux fins de classification et de mesure. La sagesse, par exemple, peut être divisée en ces forces que sont la curiosité, l'amour de l'apprentissage, le jugement, l'originalité, l'intelligence sociale et la perspective. L'amour comprend la gentillesse, la générosité, le réconfort et la capacité à être aimé et à aimer. La convergence est remarquable au fil de milliers d'années et parmi des traditions philosophiques indépendantes, et la psychologie positive utilise cet accord interculturel comme guide.

Ces forces et ces vertus nous sont utiles lors des bons et des mauvais jours. En fait, les périodes difficiles sont spécifiquement adaptées à l'expression de nombreuses forces. Il y a peu de temps encore, je pensais que la psychologie positive était un produit des bons jours : je supposais que lorsque les nations sont en guerre, sont pauvres et subissent des troubles sociaux, leurs préoccupations les plus naturelles concernent la défense et

les dommages, et que la science qui leur paraît la plus appropriée vise la guérison des problèmes. En revanche, quand les nations sont en paix, bénéficient d'excédents et ne subissent pas de bouleversements sociaux, elles peuvent s'intéresser au développement de ce qu'il y a de meilleur dans la vie. Sous Laurent de Médicis, Florence a décidé d'utiliser ses excédents, non pour devenir la plus grande puissance militaire européenne, mais pour créer de la beauté.

La physiologie musculaire fait la distinction entre l'activité tonique (le niveau de référence de l'activité électrique lorsque le muscle est au repos) et l'activité phasique (l'irruption de l'activité électrique lorsque le muscle est stimulé et se contracte). L'essentiel de la psychologie concerne l'activité tonique ; par exemple, l'introversion, le quotient intellectuel élevé, la dépression et la colère sont tous mesurés en l'absence de tout défi suscité par le monde réel, et l'espoir du psychométricien est de prédire ce qu'une personne fera lorsqu'elle sera confrontée à un défi de type phasique. Les mesures toniques sont-elles pertinentes ? Un QI élevé prédit-il une réponse vraiment futée à un client qui dit non ? Le niveau tonique de dépression prédit-il l'effondrement lorsqu'une personne est licenciée ? « Modérément bien, mais imparfaitement » est généralement la meilleure réponse. Comme d'habitude, la psychologie prédit la plupart des cas, mais il existe un nombre considérable de personnes au QI élevé qui échouent ainsi qu'un grand nombre de personnes à faible QI qui réussissent lorsque la vie les confronte d'une façon qui les incite à faire quelque chose de vraiment intelligent

dans le monde. La raison de toutes ces erreurs est que les mesures toniques ne sont que des indicateurs modérés d'action phasique. J'appelle « effet Harry Truman » cette imperfection de prévision. Truman, après une vie ordinaire, s'est montré à la hauteur des circonstances, à la surprise de tous, lorsque Franklin Roosevelt est décédé, et il est devenu l'un des grands présidents américains.

## **La pièce qui manquait au puzzle**

Nous avons besoin d'une psychologie qui aborde les occasions saisies, car ceci est la pièce manquante dans le puzzle de la prédiction du comportement humain. Dans la lutte évolutive pour conquérir un ou une partenaire ou pour survivre à l'attaque d'un prédateur, ceux qui, parmi nos ancêtres, ont su saisir les occasions ont transmis leurs gènes ; les perdants ne l'ont pas fait. Leurs caractéristiques toniques (niveau de dépression, habitudes de sommeil, taille) n'ont probablement pas beaucoup compté, sauf si elles ont entraîné l'effet Harry Truman.

## **Identifier ses forces personnelles et prendre appui sur elles**

Cela signifie que nous possédons tous d'anciennes forces que nous ne pouvons pas connaître tant que nous ne sommes pas véritablement mis au défi. Pourquoi les adultes qui ont été confrontés à la Seconde Guerre mondiale étaient-ils la « plus grande génération » ? Non parce qu'ils étaient composés d'une matière différente de la nôtre,

mais parce qu'ils étaient confrontés à une période de troubles qui ont fait appel aux forces anciennes présentes en eux.

Si vous lisez les informations sur ces forces dans les chapitres 8 et 9 et que vous remplissez le questionnaire à leur sujet, vous constaterez que, comme pour les muscles dont je vous ai parlé plus haut, certaines de vos forces sont toniques, c'est-à-dire toujours en alerte, et que d'autres sont phasiques, c'est-à-dire qu'elles dépendent d'un stimulant pour être déclenchées. Par exemple, la gentillesse, la curiosité, la loyauté et la spiritualité ont tendance à être toniques ; vous pouvez les manifester plusieurs dizaines de fois par jour. À l'autre extrême, la persévérance, la perspective, l'équité et le courage ont tendance à être phasiques ; vous ne pouvez pas démontrer du courage quand vous êtes debout dans une file d'attente ou assis dans un avion (à moins que des terroristes ne le détournent). Une seule action de ce type dans la vie peut suffire à démontrer le courage d'une personne.

Au fil de votre lecture, vous constaterez également que certaines de ces forces vous caractérisent profondément, d'autres non. J'appelle les premières vos forces personnelles, et l'un de mes objectifs est de les distinguer des forces qui vous correspondent moins. Je ne crois pas que vous devriez consacrer trop d'efforts pour corriger vos faiblesses. Je crois plutôt que **le plus grand succès dans la vie et la plus profonde satisfaction émotionnelle proviennent de la construction et de l'utilisation de vos**

**forces personnelles.** La deuxième partie de cet ouvrage se concentre donc sur la façon d'identifier ces forces.

La troisième partie du livre aborde la question : « Qu'est-ce que la vie bonne ? » À mon avis, vous pouvez le découvrir en suivant un chemin étonnamment simple. La « vie agréable » pourrait être atteinte en buvant du champagne et en conduisant une Porsche, mais pas la vie bonne. Celle-ci consiste plutôt à utiliser chaque jour vos forces personnelles spécifiques pour produire un bonheur authentique et une profonde gratification<sup>11</sup>. C'est quelque chose que vous pouvez apprendre à faire dans les principaux domaines de votre vie : le travail, l'amour et l'éducation des enfants.

L'une de mes forces personnelles est l'amour de l'apprentissage ; par l'enseignement, je l'ai intégré dans mon existence. J'essaie de vivre cela chaque jour. Lorsque je simplifie un concept complexe pour mes étudiants ou que j'explique les enchères au bridge à mon enfant de 8 ans, une lueur surgit en moi. Plus encore, lorsque j'enseigne bien, cela me vivifie, et le bien-être que cela m'apporte est authentique, parce qu'il provient de ce que je fais le mieux. En revanche, organiser un groupe de personnes n'est pas l'une de mes forces personnelles. Des maîtres brillants m'ont aidé à devenir plus compétent dans ce domaine ; donc si je dois le faire, je peux présider efficacement un comité, mais lorsqu'il est terminé, je me sens fatigué, non pas vivifié. La satisfaction que j'en retire me semble moins authentique que celle que j'éprouve grâce à l'enseignement, et réaliser un bon compte rendu de

comité ne me met pas plus en contact avec moi-même ou avec quelque chose de plus grand.

Le bien-être produit par l'utilisation des forces personnelles est ancré dans l'authenticité. Mais, tout comme le bien-être doit être ancré dans les forces et les vertus, celles-ci doivent à leur tour être ancrées dans quelque chose de plus vaste. De même que la vie bonne se situe au-delà de la vie agréable, la vie ayant du sens se situe au-delà de la vie bonne.

Que nous apprend la psychologie positive sur la recherche de sens dans l'existence, sur le fait de mener une vie riche de sens au-delà de la vie bonne? Une facette du sens de la vie consiste à s'attacher à quelque chose de plus grand que soi, et plus grande est l'entité à laquelle vous pouvez vous attacher, plus votre vie comporte de sens. Beaucoup de personnes qui désirent trouver du sens et un but dans leur vie se sont tournés vers la pensée *New Age* ou sont revenues vers les religions organisées. Ils ont faim de miracles ou d'interventions divines. Un coût caché de l'obsession de la psychologie contemporaine pour la pathologie est d'avoir laissé de côté ces pèlerins.

Comme beaucoup de ces personnes délaissées, j'ai moi aussi faim de sens dans ma vie, un sens qui puisse transcender les objectifs arbitraires que j'ai choisis pour moi-même. Toutefois, comme de nombreux Occidentaux à l'esprit scientifique, l'idée d'un but transcendant (ou, au-delà de cela, d'un Dieu qui sous-tend ce but) m'a toujours semblé indéfendable. La psychologie positive indique la direction vers une approche laïque d'un but

noble et d'un sens transcendant, et, plus étonnant encore, vers un Dieu qui n'est pas sumaturel. Ces espoirs sont exprimés dans mon dernier chapitre.

Puisque c'est ici que commence votre voyage à travers ce livre, voici un aperçu rapide du bonheur. Il a été élaboré par Michael Fordyce<sup>12</sup> et utilisé par des dizaines de milliers de personnes. Vous pouvez faire le test qui suit ou, si vous maîtrisez l'anglais, aller sur le site Internet <http://www.authentic happiness.org>. Le site va suivre les modifications de votre score au fur et à mesure que vous lirez ce livre, et il vous fournira également des comparaisons avec d'autres personnes qui ont passé le test, réparties selon l'âge, le sexe et le niveau de scolarité. Rappelez-vous, bien entendu, en réfléchissant à ces comparaisons, que le bonheur n'est pas une compétition. Le bonheur authentique provient de ce que vous élevez vos objectifs, non de ce que vous vous évaluez par rapport aux autres.

## **Quel est votre niveau actuel de bonheur ?**

### **Premier questionnaire des émotions**

Quel est votre niveau de bonheur ? Cochez l'expression ci-dessous qui décrit le mieux votre bonheur moyen. Vous vous sentez généralement...

- 10. Extrêmement heureux (extatique, joyeux, radieux)
- 9. Très heureux (vraiment bien, réjoui)
- 8. Assez heureux (bien)
- 7. Modérément heureux (assez bien et joyeux)

- 6. Légèrement heureux (juste un peu au-dessus de la normale)
- 5. Neutre (ni particulièrement heureux ni particulièrement malheureux)
- 4. Légèrement malheureux (un peu moins bien que l'état neutre)
- 3. Modérément malheureux (un peu déprimé)
- 2. Assez malheureux (dans le « blues »)
- 1. Très malheureux (déprimé)
- 0. Extrêmement malheureux (totalement déprimé)

Pensez un peu plus profondément à vos émotions. Quel est le pourcentage moyen de temps pendant lequel vous vous sentez heureux ? Quel est le pourcentage de temps pendant lequel vous vous sentez malheureux ? Quel est le pourcentage de temps pendant lequel vous vous sentez dans un état neutre (ni heureux ni malheureux) ? Notez vos estimations les plus précises possible dans les espaces ci-dessous. Assurez-vous que les trois chiffres additionnés aboutissent à 100 %.

En moyenne :

- Le pourcentage de temps pendant lequel je me sens heureux \_\_\_\_ %
- Le pourcentage de temps pendant lequel je me sens malheureux \_\_\_\_ %
- Le pourcentage de temps pendant lequel je me sens dans un état neutre \_\_\_\_ %

Basée sur un échantillon de 3 050 Américains adultes, la note moyenne au questionnaire est de 6,92 sur 10.

Le score moyen concernant le temps de bonheur est : heureux, 54,13 % ; malheureux, 20,44 % ; neutre, 25,43 %.

Une question vous a peut-être préoccupé en lisant ce chapitre : qu'est-ce que le bonheur, finalement ? On a plus écrit sur la définition du bonheur que sur presque n'importe quelle autre question philosophique. Je pourrais remplir le reste de ces pages uniquement avec une petite partie des tentatives de donner sens à ce mot abusivement utilisé, mais je n'ai pas l'intention d'aggraver cet encombrement. J'ai pris soin d'utiliser des termes de façon cohérente et bien définie, et le lecteur intéressé trouvera les définitions dans la conclusion.

**Ma principale préoccupation est de mesurer les constituants du bonheur – les émotions positives et les forces – puis de vous indiquer ce que la science a découvert sur la façon dont vous pouvez les augmenter.**

## **Comment j'ai trouvé mon chemin vers le bonheur**

... et comment la psychologie perdait le sien

« Bonjour, Martin. Je sais que vous les attendiez avec impatience. Voici les résultats... » Bruit rauque. Bourdonnement. Bruit rauque... Puis le silence.

Je reconnais la voix de Dorothy Cantor, présidente de l'Association américaine de psychologie (APA), forte de 160 000 membres, et elle a raison à propos de l'impatience. Le vote pour désigner son successeur vient de s'achever, et j'étais l'un des candidats. Mais avez-vous déjà essayé d'utiliser un téléphone portable dans les montagnes Rocheuses ?

### **Un éminent professeur dans sa tour d'ivoire**

« C'était à propos des résultats de l'élection ? » crie mon beau-père, Dennis, avec son accent britannique et sa voix de baryton. Du siège arrière de la voiture,

je l'entends à peine avec mes trois enfants qui chantent à pleins poumons *Le Grand Jour* de la comédie musicale tirée des *Misérables*. Je me mords la lèvre de frustration. Qui m'a mis dans ce truc politique ? J'étais un vénérable professeur bien installé dans sa tour d'ivoire, avec un laboratoire bourdonnant, beaucoup de subventions, des étudiants dévoués, un livre devenu un best-seller et des réunions universitaires fastidieuses mais supportables, et j'étais un personnage central dans deux domaines de recherche : l'impuissance apprise (ou acquise) et l'optimisme appris. Ai-je vraiment besoin de ce titre ?

J'en ai besoin. En attendant que le téléphone fonctionne, je me replonge quarante ans en arrière vers mes racines en tant que psychologue. Soudain, Jeannie Albright, Barbara Willis et Sally Eckert sont présentes, sources inaccessibles d'attrance amoureuse d'un enfant potelé de 13 ans de la bourgeoisie juive soudainement poussé dans une école remplie d'enfants protestants dont les familles vivaient à Albany depuis trois cents ans, d'enfants juifs très riches et d'athlètes catholiques. J'avais réussi brillamment l'examen d'admission à l'Académie d'Albany pour garçons. Nul ne pouvait entrer dans un bon collège s'il venait d'une école publique d'Albany ; aussi, mes parents, tous deux fonctionnaires, avaient profondément puisé dans leurs économies pour en extraire 600 dollars pour les frais de scolarité. Ils avaient raison de m'inscrire dans un bon collège, mais n'avaient aucune idée des souffrances qu'un gamin déclassé souffrirait en étant méprisé pendant cinq ans par les élèves de l'Académie d'Albany pour filles et, pire encore, par leurs mères.

Que pourrais-je éventuellement être qui pourrait vaguement intéresser Jeannie au nez en piste de ski, ou Barbara, source voluptueuse de bavardages sur la puberté précoce, ou plus impossible encore, Sally, bronzée même en hiver ? Peut-être

pourrais-je leur parler de leurs problèmes. Quelle brillante idée ! Je parie qu'aucun autre gars ne les a écoutées parler de leurs incertitudes, de leurs cauchemars et de leurs chimères les plus sombres, ni de leurs moments de découragement. J'ai essayé ce rôle, puis je me suis blotti confortablement dans mon coin.

« Oui, Dorothy. S'il vous plaît, qui a gagné ?

— Le vote n'était pas... »

Bruit rauque. Silence. Le « pas » semble annoncer de mauvaises nouvelles.

Je dérive à nouveau, tristement. J'imagine ce qui a dû se passer à Washington en 1946. Les troupes étaient revenues d'Europe et du Pacifique, certains soldats blessés physiquement, beaucoup d'autres effrayés émotionnellement. Qui va guérir les anciens combattants américains qui ont sacrifié tellement de choses pour conserver notre liberté ? Les psychiatres, bien entendu ; c'est leur mission : être des médecins de l'âme. Commenant par Kraepelin, Janet, Bleuler et Freud, ils ont accumulé une histoire longue – mais pas toujours valorisée – de réparation des psychismes endommagés. Mais il n'est pas facile de les approcher : la formation est longue (plus de huit ans d'études après le baccalauréat), coûteuse et très sélective. Et cinq jours par semaine sur un divan ? Est-ce vraiment efficace ? Une profession plus puissante et plus nombreuse pourrait-elle être formée en masse pour aller guérir les blessures mentales de nos anciens combattants ? Le Congrès des États-Unis demande : « Qu'en est-il de ces "psychologues" ? » Qui sont les psychologues ? Que font-ils pour un survivant en 1946 ? Juste après la Seconde Guerre mondiale, la psychologie est une minuscule profession. La plupart des psychologues sont des universitaires cherchant à découvrir les processus de base de l'apprentissage et de la motivation (généralement chez des rats blancs) et de la perception (généralement chez des étudiants blancs). Ils font des expériences de science « pure », se préoccupant peu de savoir si les lois qu'ils découvrent s'appliquent à quoi

que ce soit. Les psychologues qui font du travail « appliqué », à l'université ou dans le monde réel, ont trois missions. La première consiste à guérir la maladie mentale. Pour l'essentiel, ils assument la tâche ingrate consistant à faire passer des tests, plutôt que la thérapie, qui est l'apanage des psychiatres. La deuxième mission – accomplie par les psychologues qui travaillent dans l'industrie, dans l'armée et dans les écoles – est de rendre la vie des gens ordinaires plus heureuse, plus productive et plus épanouissante. La troisième mission consiste à identifier et à faire croître des jeunes exceptionnellement doués en assurant le suivi d'enfants au QI très élevé tout au long de leur développement.

La loi sur l'administration des anciens combattants de 1946 a, parmi bien d'autres choses, mis en place une équipe de psychologues pour traiter nos vétérans ayant des troubles psychiques. Des subventions sont alors octroyées pour que de nombreux psychologues reçoivent une formation de troisième cycle, et ils commencent à rejoindre les rangs des psychiatres pour assurer des thérapies. En effet, beaucoup commencent à traiter des problèmes chez les non-vétérans, installant des cabinets privés et bénéficiant du remboursement des compagnies d'assurances pour leurs services. En vingt-cinq ans, ces psychologues « cliniciens » (ou psychothérapeutes) surpassent en nombre le reste de la profession, et plusieurs États américains édictent des lois qui n'accordent le titre de « psychologue » qu'aux psychologues cliniciens. La présidence de l'Association américaine de psychologie, le nec plus ultra des honneurs scientifiques, est surtout accordée à des psychothérapeutes dont les noms sont célèbres chez les psychologues universitaires. La psychologie devient presque synonyme de traitement de la maladie mentale. Sa mission historique consistant à rendre plus productive et plus épanouissante la vie des personnes sans problème particulier s'installe sur le siège arrière, bien loin de la guérison des troubles, et la tentative d'identifier et de soutenir le génie est presque abandonnée.

Pendant une courte période, les psychologues universitaires, avec leurs rats et leurs étudiants, demeurent immunisés contre les incitations offertes pour l'étude des personnes ayant des troubles