Ines de la Fressange
Sophie Gachet
Olga Sekulic

Le Bonheur c'est les *autres*

GUIDE DE DÉVELOPPEMENT COLLECTIF

Flammarion

Le Bonheur c'est les *autres*

GUIDE DE DÉVELOPPEMENT COLLECTIF

Direction éditoriale
Julie Rouart

Conception graphique
Moshi Moshi Studio

Photogravure
Atelier Frédéric Claudel, Paris

Fabrication
Titouan Roland
Corinne Trovarelli

Imprimé sur les presses d'Indice, Barcelone, Espagne,
en octobre 2021.

Dépôt légal : octobre 2021
ISBN : 9782080270863
N° d'édition L.01EBUN000834.N001

Ines de la Fressange
Sophie Gachet
Olga Sekulic

Le Bonheur c'est les *autres*

GUIDE DE DÉVELOPPEMENT COLLECTIF

Dessins Ines de la Fressange

Flammarion

SOMMAIRE


Happiness

PRÉFACE

« La vie n'est jamais comme on l'avait prévue et c'est bien comme cela. »

Alors que les guides de développement personnel envahissent les rayons des librairies, je me suis demandé si ce n'était pas le moment de penser autrement. Je constate en effet que je me développe au contact des autres. Le confinement m'a fait comprendre que même si je suis très bien entourée par ma famille, ne pas voir mes amis me manque horriblement. Je suis convaincue qu'on a besoin des autres pour être vraiment heureux, et remplir son existence de gaieté. On vit dans une époque où le moi est roi. Où le selfie ne se fait pas sans filtre. Où le bien-être personnel passe avant le bien collectif. J'aime penser que les autres sont notre salut. L'amitié est ma valeur refuge. Ces derniers temps on a eu le loisir de se recentrer sur soi. Maintenant, il est temps de se centrer sur les autres.

N'allez pas croire que je veuille jouer à la « psy people » qui donne des leçons. Même si je pense qu'on peut y voir plus clair avec une bonne paire de lunettes, je pense aussi que prendre du recul est la meilleure façon d'appréhender sa vie. Et, ce que je peux vous dire avec certitude, c'est que sans amis, la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Toutes les études sur le bonheur l'attestent : l'amitié nous rend plus heureux et a même un effet positif sur notre santé.

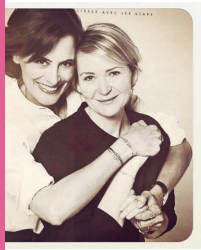
Dans ce livre, j'ai récolté tout ce qui me rend heureuse dans mes relations avec les autres. Je ne l'ai évidemment pas fait seule, puisque mes deux amies, Olga et Sophie, m'ont aidée à me rappeler ce que je faisais pour mettre de la gaieté dans ma vie. Un effort collectif pour vous montrer que l'union fait la force et que lorsqu'on agit à plusieurs, on est capable d'aller plus loin dans la réflexion. Suivez ce guide… ou pas ! mais une chose est importante : soyez heureux, c'est le seul objectif qu'il faut avoir en ligne de mire.

VIVE LA VIE !

Des amours d'amis

« L'amitié, comme l'amour, demande beaucoup d'efforts, d'attention, de constance, elle exige surtout de savoir offrir ce que l'on a de plus cher dans la vie : du temps ! »

— Catherine Deneuve



Les amis, c'est la famille que l'on se choisit !

J'ai une vraie famille que j'aime beaucoup,
mais j'ai aussi une multitude d'amis qui sont comme mes frères et sœurs.
C'est ce qu'on pourrait appeler une « famille composée ».

J'aime les animaux et c'est pour cela que je suis contente de vous annoncer que nous sommes des « animaux sociaux » :

POUR ÊTRE HEUREUX, NOUS AVONS BESOIN DES AUTRES.

C'est scientifiquement prouvé : notre bonheur dépend à 70% des relations que nous avons avec nos amis, notre famille et nos collègues. Sans les autres, notre vie n'aurait pas de sens.

Selon une étude de l'université de Brigham Young, nos relations avec les autres augmentent notre espérance de vie de 50%.

J'en déduis que si on préfère être seul, on meurt plus vite !

Ne pas avoir de relation avec les autres serait aussi néfaste que fumer 15 cigarettes par jour et serait même pire que ne pas faire de sport. Ça fait peur, non ? Heureusement, si vous n'avez pas trouvé utile de voir des amis ces dernières années et que vous vous rendez compte seulement maintenant de ce souci, les effets de la solitude sont réversibles. Ouf !

À dire à ses amis : « J'ai besoin de te voir, sinon je vais mourir ! »

Posons-nous

LES BONNES QUESTIONS !

C'est bien de vouloir s'entourer, mais que faut-il savoir avant de se constituer une armée d'amis ?

LE BONHEUR DES UNS FAIT-IL LE VÔTRE?

Je ne vois pas de contre-indication à fréquenter des gens heureux. Il reste que je ne laisserai pas tomber mes amis malheureux, car si je peux leur remonter le moral, j'en serai, moi aussi, plus heureuse.
Une étude menée par l'université de Concordia au Québec, atteste que l'amitié protège les gens du stress et de la dépression. Et cela sans ordonnance !

Faut-il se ressembler pour s'assembler ?

Je vais vous épargner l'inventaire des études qui démontrent que les amis ont souvent des bagages génétiques très proches. D'autant que je suis un mauvais exemple pour le « qui se ressemble s'assemble », vu que j'ai des amis de tous les horizons, de toutes les nationalités et de tous les milieux sociaux. En fait, je m'assemble surtout avec ceux qui me plaisent !

FAUT-IL TOUT DIRE À SES AMIS ?

J'aimerais vous dire bien sûr… mais peut-on vraiment avouer à une amie qu'on préfère passer une soirée en pyjama à regarder la fin de notre série sur Netflix que de sortir dîner des sushis sur une terrasse bondée ? Pourquoi ne pourrais-je pas lui dire la vérité ? La bonne réponse à son invitation : « Apporte des sushis et viens à la maison regarder ma série ! ». Si on ne peut pas tout dire à ses amis, ce ne sont pas des amis…

UN MEILLEUR AMI, ÇA EXISTE vraiment ?

J'ai un peu de mal avec le concept de « meilleur »… Évidemment, on peut avoir plus d'affinités avec certaines personnes, mais sont-elles meilleures pour autant ? Les autres amitiés sont-elles moins bonnes ? Mieux vaut éviter les formules « podium de l'amitiés ». Je n'ai pas d'ami à *moitié meilleur*.

FINALEMENT, TOUS MES AMIS SONT MES MEILLEURS AMIS !

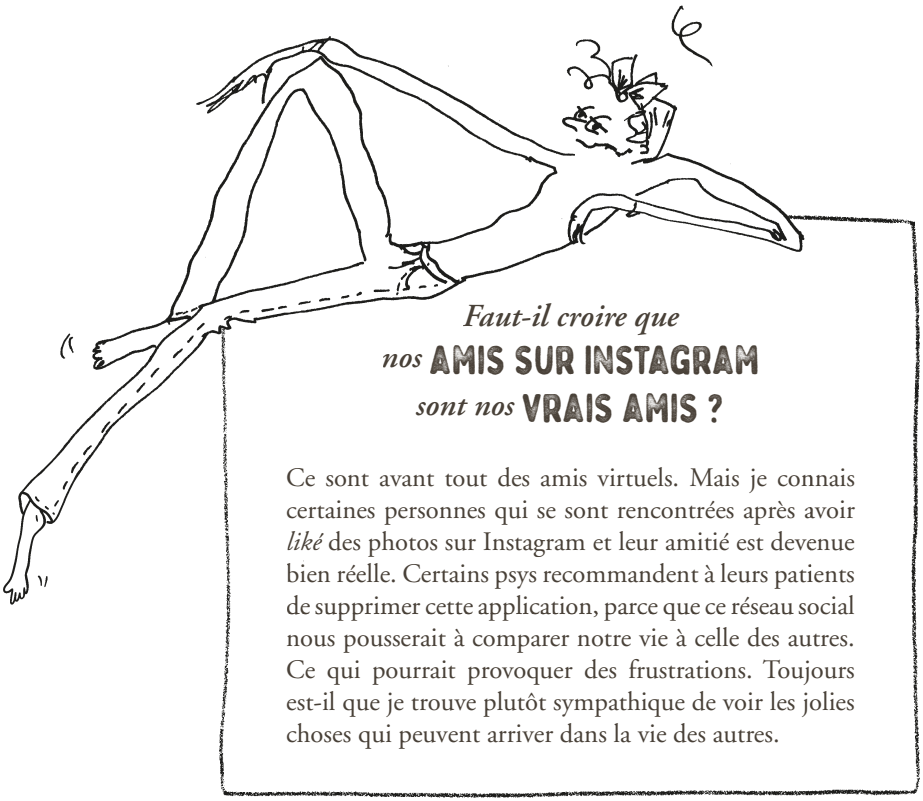
Faut-il débattre de

POLITIQUE

avec ses amis?

C'est possible. À une seule condition :
il faut apprendre à écouter et à ne pas interrompre
l'autre en anticipant la fin de sa phrase.

Et il faut surtout savoir rester zen.



Faut-il croire que nos AMIS SUR INSTAGRAM *sont nos* VRAIS AMIS ?

Ce sont avant tout des amis virtuels. Mais je connais certaines personnes qui se sont rencontrées après avoir *liké* des photos sur Instagram et leur amitié est devenue bien réelle. Certains psys recommandent à leurs patients de supprimer cette application, parce que ce réseau social nous pousserait à comparer notre vie à celle des autres. Ce qui pourrait provoquer des frustrations. Toujours est-il que je trouve plutôt sympathique de voir les jolies choses qui peuvent arriver dans la vie des autres.

Comment SE FAIRE DES AMIS ?

L'enfance ou encore la vie étudiante, sont des périodes faciles pour se faire des amis. Lorsque l'on devient adulte, il est plus difficile de se lier avec quelqu'un qu'on ne connaît pas. L'amitié ne se construit pas en une journée ! Quelles sont les bonnes attitudes pour devenir l'ami de tous ?

Dire MERCI

J'imagine que je ne vous apprends rien… on le sait : remercier est toujours bien vu. Et surtout, cela donne envie à celui que vous remerciez de vous revoir. Le mot « gratitude » est très à la mode en ce moment. Alors si c'est la mode…

Les APPELER

Prendre le temps de les appeler pour prendre de leurs nouvelles montre qu'ils sont importants pour vous. Si vous ne les appelez pas, ils ne le sauront pas. C'est assez logique. « Les seuls amis dignes d'intérêt sont ceux que l'on peut appeler à 4 heures du matin. », disait Marlene Dietrich.

Fêter LES ANNIVERSAIRES

C'est hyper facile à faire, il suffit juste de rentrer les anniversaires dans une appli pour ne pas les oublier : le jour J, un petit appel ou un petit message et le tour est joué ! Si vous les invitez au restau ou chez vous, surprenez-les avec un gâteau et des bougies, vous serez étiqueté « meilleur ami ». Même si comme je viens de le dire dans ce livre, tous nos amis sont nos meilleurs amis…

Les SOUDOYER

Oui, oui, leur offrir des petits cadeaux peut faire la différence. On pense toujours qu'il faut attendre une occasion pour faire un cadeau. Mais pourquoi ? Pourquoi attendre une fête mercantile alors qu'on peut dépenser son argent tout le temps ? Les petites attentions entre amis sont importantes. Si vous arrivez à trouver un cadeau qui leur correspond, c'est tip-top.

une FAMILLE formidable

« Le bonheur est contagieux. Ce qui enchante un enfant, c'est le bonheur dans lequel il baigne. Si vous souhaitez son bien-être, travaillez à vous rendre heureux. »

— Boris Cyrulnik

La famille, c'est aussi là que se développe le bonheur qui nous suivra toute notre vie. Si on a envie d'une jolie vie de famille, il est essentiel de s'arrêter et de réfléchir à notre enfance afin de savoir ce qu'on veut garder et ce qu'on veut ne pas garder du tout. Ne pas passer par cette réflexion peut être dommageable pour le reste de votre vie. Il faut analyser ce qu'on a vécu sans le juger.

On devient adulte *quand on trouve des excuses à ses parents et qu'on ne cherche pas à les changer.*

Il faut aussi accepter de ressembler à nos parents tout en ayant en tête qu'on a une histoire et un patrimoine génétique différent. Souvent, il faut essayer de comprendre pourquoi on a telle ou telle réaction.

Il y a toujours une raison, et si on la connaît, on la dédramatise très facilement.Pourquoi on n'aime pas fêter les anniversaires ? Peut-être simplement parce que vos parents ne l'ont jamais fait.

Quand on a des enfants, il est indispensable d'avoir intégré cette donnée révélée par l'étude des neurosciences :

L'empathie et la bienveillance d'un parent envers un enfant contribuent au bon développement de son cerveau.

Une fois que vous avez assimilé cette conséquence, le travail d'éducation (oui, c'est un peu un travail…) sera bien plus facile. Et plus efficace.

Qui a décrété que la gentillesse était mièvre et l'apanage des faibles ?

Je milite aujourd'hui (avec un gilet rose) pour le retour de la bonté.

Parents, indignez-vous : soyez gentils !

LA CONDITION POUR UNE BONNE ÉDUCATION : LA CONFIANCE

Le mauvais cocktail qui donne une gueule de bois aux parents ? Le manque de confiance en leurs enfants et la peur. S'ils ont cela comme base d'éducation, ils vont se noyer dans les conflits sans réelle raison.

MA RECETTE POUR RENDRE SES ENFANTS HEUREUX ?

BEAUCOUP DE BISOUS DÈS LA NAISSANCE. Les prendre dans les bras est aussi hautement recommandé. Et aussi ne pas hésiter à se balader avec eux dans le porte-bébé quand on fait le ménage ou qu'on travaille pendant qu'ils font la sieste comme un ***petit kangourou***.

Je me fie à toutes les études qui recommandent la **MÉTHODE KANGOUROU** pour les enfants prématurés.

LE CONCEPT ? Mettre le nourrisson ***peau contre peau*** avec son parent. Cette méthode réduit la mortalité, les maladies graves, les infections et la durée des hospitalisations. Elle accroit aussi la durée du sommeil. Inventée en ***Colombie*** en 1978 pour pallier le manque d'appareils pour réchauffer les prématurés, cette méthode prouve que l'affection et le toucher ont des bienfaits considérables sur le bien-être des enfants.

PRENDRE ***TROP*** LES CHOSES ***AU SÉRIEUX***
REND LA VIE
TELLEMENT TRISTE.

JANET GIBSON, professeur de psychologie cognitive au Grinnel College dans l'Iowa, démontre dans un article de *The Conversation* que l'humour est un signe de bonne santé mentale. Et si on a de l'humour, il faut en faire bénéficier les autres car cela contribue à leur bien-être. Il diminue le stress et permet une meilleure complicité avec les autres.

Sachez-le : faire rire ne doit pas être pris à la légère… c'est du sérieux !

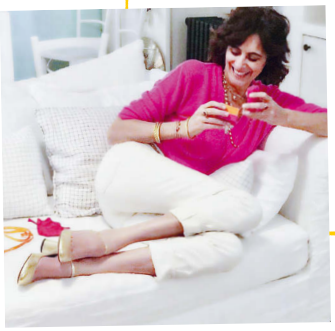
Le *style* pour TOUS

« J'ai créé mon propre style pour éviter d'avoir à en choisir un. »

— Katherine Hepburn

UN STYLE POUR LES *autres*

Même si quand on fait du shopping, on achète d'abord quelque chose qui nous plaît, on réfléchit tout de même à l'impression qu'on va faire avec. Insuffler un peu de gaieté dans la vie avec des looks qui ne soient pas trop sordides fait partie de mes objectifs. Et j'essaie de dire gentiment à celles trop portées sur la facilité du noir que la couleur est importante pour le moral. L'expression « mettre de la couleur dans sa vie » est à prendre au pied de la lettre.



QUELLES SONT LES *20 pièces* QUI PERMETTENT D'*égayer son quotidien* ?

Chacune a sa fonction

LE GILET ROSE FUCHSIA

« Je suis de bonne humeur »

LES BASKETS JAUNES

« On se croirait à la plage »

LES GILETS À MOTIFS

« Le froid stylé scandinave »

LES PULLS FLUO

« J'ai l'esprit vif »

LA CULOTTE ROUGE

« Ça porte bonheur en Italie »

LES BABIES DORÉES

« C'est Noël toute l'année »