Yves-Alexandre Thalmann
Le spécialiste de la psychologie positive

Les 10 clés du développement personnel : ce qui fonctionne vraiment pour aller bien

Par l'auteur aux **500 000 livres vendus**

LEDUC.S EDITIONS

Vous pensez que pour être heureux il vous faut cultiver une façon de penser « positive », réaliser vos désirs ou vivre des événements particulièrement réjouissants ? Ou bien qu'il est nécessaire de connaître la cause d'une difficulté pour la résoudre ?

Et si ce n'était que des idées reçues et contre-productives ?

S'appuyant sur les récentes découvertes de la psychologie et des sciences cognitives, Yves-Alexandre Thalmann lève le voile sur des croyances infondées :

- Au lieu d'essayer de penser positif, il est plus efficace d'anticiper les obstacles.
- Gagner à l'Euro Millions ne vous rendra pas plus heureux.
- Les émotions désagréables sont utiles et bénéfiques !

Découvrez les 10 clés pour vous épanouir maintenant… et pour longtemps !

Yves-Alexandre Thalmann exerce actuellement en Suisse comme conférencier dans le domaine des compétences interpersonnelles. Auteur de plusieurs ouvrages, il se passionne pour la psychologie positive et l'étude scientifique du bonheur. On lui doit notamment la synthèse de la pensée positive et de la psychologie positive, appelée pensée positive 2.0.

Le 50e livre d'Yves-Alexandre Thalmann, qui vous livre ici la somme de toutes ses expériences, recherches et études de la psychologie positive

ISBN 979-10-285-0296-6

9 791028 502966

LEDUC.S EDITIONS

Prix TTC France 16 euros

RAYON :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

COUVERTURE & ILLUSTRATION
GUYLAINE MOI

Yves-Alexandre Thalmann

LES 10 CLÉS DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :

CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT POUR ALLER BIEN

LEDUC.S
EDITIONS

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :
- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page : ou scannez ce code :

http://leduc.force.com/lecteur

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog :
blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Conseil éditorial : Pascale Senk
Avec la participation de Fabienne Vaslet
Conception graphique et réalisation : Anne Bordenave (Jano et Mademoiselle)

© 2016 Leduc.s Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 979-10-285-0296-6

SOMMAIRE

Avant-propos 5
Introduction 9

1 Le bonheur dépend essentiellement de notre capacité à apprécier ce qui arrive 17

2 Se comparer à autrui à bon escient contribue à notre bien-être 35

3 Anticiper les obstacles permet d'y faire face plus efficacement 51

4 Même les émotions désagréables sont utiles et bénéfiques 69

5 Eviter les tentations est plus facile que d'y résister 87

6 Il est possible de changer durablement nos comportements 105

7 La communication non verbale peut être équivoque 121

8 Une communication diversifiée et explicite améliore la qualité des relations 135

9 Le désir sexuel peut être stimulé et entretenu 149

10 Notre cerveau est prompt à nous induire en erreur – et plus souvent que nous l'imaginons 167

Conclusion 186

AVANT-PROPOS

« Les vérités que l'on aime le moins à apprendre sont celles que l'on a le plus intérêt à savoir. »

PROVERBE CHINOIS

Je suis passionné par la psychologie, et en particulier par le développement personnel. Je me souviens que, adolescent, le premier *vrai* livre que je me suis offert dans une librairie concernait les facultés du cerveau et la manière de les exploiter au mieux…

Cette passion pour le développement personnel ne s'est jamais tarie depuis : j'ai rédigé plusieurs dizaines d'ouvrages à ce sujet. Celui que vous tenez entre les mains représente en quelque sorte des noces d'or puisque c'est le 50e à être publié. Preuve s'il en est qu'il s'agit bien d'un amour durable et non d'un flirt éphémère, brûlant tel un feu de paille.

Des feux de paille, on en trouve pléthore dans le domaine du développement personnel. Et c'est compréhensible : de nombreuses personnes connaissent une véritable révolution intérieure au contact de certaines méthodes, de certaines approches, de certains conférenciers… Tout à leur enthousiasme, elles s'engagent alors corps et âme sur ce nouveau chemin, au risque parfois d'un prosélytisme de mauvais aloi. Le plus souvent avec sincérité et animées par un souci authentique de partager leurs découvertes avec le plus grand nombre.

Mais, comme en amour, c'est moins la passion flamboyante des débuts que les sentiments profonds dans la durée qui importent. De fait, les désillusions sont nombreuses dans le développement personnel. On en parle peu – dans un monde où le positif est de rigueur –, mais ces idylles avortées existent bel et bien : les chemins empruntés ont mené à des impasses ou, trop escarpés, ont été abandonnés au profit des vieilles habitudes qui ont repris leur place. Tout n'est pas rose au pays du développement personnel, malgré l'image d'Épinal que certains aiment à en donner. J'en sais quelque chose, pour côtoyer cet univers depuis plus d'une trentaine d'années.

J'aime le développement personnel. C'est pour cela que je tente de le préserver de ce qui pourrait lui nuire : j'investis mon énergie dans la promotion d'approches qui ont fait leurs preuves, au détriment de celles qui se révèlent plutôt hasardeuses, voire en fin de compte nocives. Je me fais

ainsi un point d'honneur à égratigner et à relativiser les croyances qui ne tiennent pas leurs promesses, qui entretiennent l'illusion et qui, au final, mènent justement à… la désillusion.

J'en suis conscient, je suis un personnage un peu atypique dans le domaine du développement personnel. Je n'adhère pas aux grands mythes et aux belles idéologies qu'ils véhiculent, ni ne crois au Grand Méchant Monde contre lequel il faudrait lutter (la médecine classique, les multinationales, les laboratoires pharmaceutiques, les scientifiques purs et durs…). Je ne cède que peu aux sirènes de l'ésotérisme. Je me contente d'avancer avec mon bâton de pèlerin et de suivre l'horizon en évitant les écueils. Je m'emploie à cheminer gaiement et avec passion en gardant le cap.

Yves-Alexandre Thalmann, mai 2016

INTRODUCTION

Connaissez-vous *Mimosa pudica*, une plante d'ornement au feuillage bien vert ? Aussi nommée Sensitive Pudique, sa particularité est de replier rapidement ses feuilles au moindre contact. Et aussi de les déployer à la lumière du jour et de les refermer le soir venu. Quoi de plus banal qu'une plante qui s'épanouit au soleil et se recroqueville dans l'obscurité, donc sensible à la lumière ? Et qui plus est avec une régularité indéfectible ! Voilà une explication logique, pleine de bon sens et simple à comprendre. Elle a tout pour plaire… si ce n'est qu'elle est fausse !

Mimosa pudica s'épanouit bien au lever du jour de même qu'elle se referme au crépuscule. Il s'agit d'un fait incontestable que chacun peut vérifier par soi-même. Mais la raison pour laquelle elle connaît ce mouvement oscillatoire n'est pas aussi flagrante qu'il y paraît. Il fallait aller au-delà des évidences pour percer ce mystère. À savoir cesser de vérifier jour après jour le mouvement d'ouverture diurne et de fermeture nocturne de la plante. Pour en avoir le cœur net, il fallait tenter l'inverse : que se passerait-t-il si la plante était placée dans un milieu obscur, à l'abri de toute lumière naturelle ?

L'expérience a été tentée[1] et, à la grande surprise des botanistes, *Mimosa pudica* a continué de s'ouvrir et de se refermer *indépendamment* de la luminosité. Les scientifiques venaient de découvrir l'horloge biologique, celle-là même qui détermine nos rythmes d'éveil et de sommeil. Il a été établi par la suite que la lumière venait seulement moduler le tic-tac de l'horloge biologique, mais n'était pas elle-même responsable du rythme d'ouverture et de fermeture de la fleur.

Pourquoi cette anecdote en exergue d'un ouvrage de développement personnel ? Rassurez-vous, il ne va pas s'attarder sur les mœurs des plantes, pas plus que sur la biologie moléculaire. Son sujet est bien la psychologie pratique, dont le but est d'aider à vivre de manière plus épanouie et plus heureuse. Mais il se trouve que le développement personnel, comme la botanique ou n'importe quel autre domaine, est parsemé de théories dont toutes ne sont pas attestées, loin s'en faut !

Des explications imprécises, inexactes, voire carrément fausses, sont particulièrement présentes dans le domaine du développement personnel. Ce constat s'explique par deux raisons principales : la première concerne la popularité de la branche. De très nombreux acteurs gravitent

1. Compte rendu publié en 1729 par l'astronome Jean-Jacques Dortous de Mairan sous le titre « Observation botanique », *in Histoire de l'Académie royale des sciences avec les mémoires de mathématique et de physique tirés des registres de cette Académie*, 1729, p. 35.

dans ce champ, dont beaucoup se basent essentiellement sur leur expérience personnelle. Il n'y a pas besoin de faire de longues études pour pratiquer une technique de mieux-être ou de soin alternatif et en vanter les mérites sur un site Internet, dans un livre ou lors d'une conférence. Et comme pour *Mimosa pudica*, du moment que l'explication semble correspondre aux observations, pourquoi aller chercher plus loin ?

La seconde raison de cette prolifération de théories en tout genre se cache dans un certain désintérêt des milieux scientifiques officiels, désertion parfois même accompagnée de dédain non feint. La psychologie académique avance à petits pas, tenue à la prudence propre aux approches scientifiques. Ses vérifications sont gourmandes en ressources et en temps : les expériences qu'elle met en place ne se montent pas en une après-midi et l'analyse des résultats nécessite des connaissances poussées en mathématiques et en statistiques. De plus, ses conclusions sont nuancées, parfois difficiles à saisir et à exploiter pour le néophyte. La psychologie universitaire est une discipline ardue, nécessitant un solide bagage méthodologique : elle ne peut pas (ou plus) se contenter de quelques observations ni d'hypothèses, fussent-elles séduisantes, sur le fonctionnement du psychisme, qui n'aient pas été dûment validées au feu de l'expérimentation.

Le but de la psychologie pratique est d'aider à vivre de manière plus épanouie et plus heureuse.

On comprend dès lors mieux l'engouement du public pour les théories en vogue dans le milieu du développement personnel : innovantes, souvent présentées comme révolutionnaires et surtout porteuses d'espoir, elles promettent des améliorations substantielles de la qualité de vie, si ce n'est le bonheur, pour peu qu'on les mette en pratique. Simples, attractives, accessibles à chacun, leur succès est assuré ! Enfin, comme seuls les témoignages de celles et ceux qui ont effectivement connu une amélioration de leur existence grâce à elles sont évoqués, ces théories semblent fonctionner de manière infaillible. D'où leur nombre imposant et l'engouement jamais démenti qu'elles suscitent.

Remettre en question certaines idées reçues séduisantes dans le domaine du développement personnel.

Plutôt que de théories, on devrait parler de croyances : des idées que l'on accepte une fois pour toutes, de par leur apparente logique, de par leur simplicité qui contraste avec la complexité du monde actuel, et de par le bon sens dont elles semblent procéder. Ainsi, de nombreuses croyances sont véhiculées dans l'univers du développement personnel, ce que l'on peut aisément constater en visitant les salons qui lui sont régulièrement consacrés.

Les croyances, du moment qu'elles font du bien à celles et ceux qui les nourrissent et ne nuisent à personne, méritent d'être entretenues, d'autant qu'il est difficile de vérifier l'adéquation au réel de la plupart d'entre elles. En revanche, si l'une d'elles se révèle erronée après analyse, la question devient

plus délicate. On préfère parfois un mensonge qui rassure à une vérité qui dérange, surtout en ce qui concerne notre bien-être. À chacun la liberté d'y adhérer s'il le souhaite…

Certaines croyances encore sont désavantageuses par le tort qu'elles occasionnent à celles et ceux qui y souscrivent. Un patient arrêtant un traitement médical qui pourrait le sauver au profit d'une thérapeutique farfelue prônée par un personnage charismatique en fournit un excellent – et triste – exemple. Ainsi, les croyances dommageables, qui ont été invalidées grâce à des travaux de recherche dûment menés, ont tout avantage à être remplacées par des idées plus justes et surtout plus efficaces pour appréhender le réel.

Tel est l'objet de cet ouvrage : remettre en question certaines idées reçues séduisantes et populaires dans le domaine du développement personnel, baptisées pour l'occasion « fausses bonnes idées » : des idées bénéfiques en apparence, qui semblent sensées et rassurantes, mais qui se révèlent contre-productives lorsqu'elles sont appliquées, entraînant au final perte d'énergie et démotivation.

Comme pour la découverte du mécanisme chronobiologique de *Mimosa pudica*, il ne suffit pas de réfléchir et d'observer pour mettre à mal une idée reçue. Encore faut-il des arguments solides, à défaut de preuves ! C'est exactement la démarche qui sera utilisée dans cet ouvrage : avancer des résultats issus de recherches et d'expériences dûment menées, acceptés par la communauté scientifique,

en excluant ceux faisant débat et impliqués dans des controverses. Ces connaissances seront puisées dans les différentes branches de la psychologie académique.

Une telle démarche est par nature soumise au principe de précaution : en sciences, on ne peut jamais prétendre détenir la vérité. On se contente, ce qui est déjà appréciable, de tirer des conclusions qui resteront valides jusqu'à ce que des éléments nouveaux viennent les nuancer, le cas échéant. « Jusqu'à preuve du contraire » est l'expression consacrée. C'est pourquoi les idées-clés proposées dans ce livre sont introduites par la phrase : « Nous pouvons affirmer que… » À lire comme : « À notre connaissance et jusqu'à preuve du contraire, nous pouvons affirmer que… ».

Cette prudence est aussi présente dans la façon de spécifier les fausses bonnes idées. Il serait en effet tentant de déclarer, de manière péremptoire : « il est faux que… » L'expression : « il n'est pas établi que… » lui a été préférée, laissant entendre que les travaux menés jusqu'à aujourd'hui n'ont pas permis d'établir de manière indiscutable leur adéquation à la réalité.

Chacun des chapitres de ce livre débute par l'énoncé d'une idée reçue populaire, mais invalidée par les travaux effectués à son sujet, ainsi que sa version alternative en accord avec les connaissances actuelles de la psychologie. De plus, les effets secondaires de ces fausses bonnes idées, à savoir les conséquences négatives liées à ces croyances, sont analysés afin de faire comprendre les enjeux de leur remplacement.

Les croyances décortiquées dans les chapitres qui suivent peuvent être abordées dans n'importe quel ordre. Chacun peut être lu indépendamment des autres, même si des transitions logiques les relient. Le thème du bonheur donne lieu à une réflexion sur l'optimisme, les comparaisons à autrui et la pensée positive ; le fonctionnement du psychisme se décline à travers les sujets du changement, de la volonté et des émotions ; la communication inspire une discussion sur le rôle du langage non verbal ainsi que les rapports de couple, y compris la question du désir sexuel ; un dernier chapitre propose quant à lui une analyse sur notre façon de tirer des conclusions de notre expérience personnelle.

De véritables bonnes idées propices à notre épanouissement, un épanouissement durable.

Une petite histoire, présentée sous forme d'anecdote, vient s'intercaler entre chaque chapitre pour en illustrer un aspect particulier. Bien qu'elles commencent par « Il était une fois… », faisant ainsi écho aux contes de notre enfance, ces histoires sont bel et bien réelles : inspirées de témoignages véridiques, elles apportent un regard plus personnel sur les thèses soutenues.

Bonheur, épanouissement, pensée positive, volonté, émotion, communication, désir… tous les ingrédients constitutifs d'un développement personnel de qualité ! Il ne reste qu'à découvrir ces fausses bonnes idées et, surtout, celles qui peuvent leur être avantageusement substituées : de véritables bonnes idées propices à notre épanouissement, un épanouissement durable.

1

LES CLÉS DU BONHEUR

Il n’est pas établi que :

Le bonheur résulte d’événements particulièrement heureux.

Mais nous pouvons affirmer que :

Le bonheur dépend essentiellement de notre capacité à apprécier ce qui nous arrive.

Seriez-vous plus heureux si vous gagniez le jackpot de l'EuroMillions ? La plupart des gens sont persuadés que oui. Ils croient que tout cet argent leur permettrait de changer de vie et d'atteindre un bonheur intense et durable. En réalité, les grands gagnants connaissent une destinée différente. Passée l'exaltation des premiers temps, leur vie est effectivement chamboulée, mais pas dans le sens d'un accroissement du bonheur. Comprendre ce paradoxe, c'est en même temps percer le secret du bonheur.

L'absence d'un manque est-elle source de bonheur ?

Il est facile d'identifier la cause du malheur, ou pour le moins de l'absence de bonheur qui frappe certains individus. Les malades chroniques atteints d'un cancer, d'un diabète ou ayant subi un grave dommage à leur santé, de même que les personnes victimes d'un accident ayant causé un handicap, ont un motif évident de plainte. Les parents d'un enfant souffrant, par exemple, d'une mucoviscidose, peuvent témoigner de ce que serait leur vie sans cette terrible maladie. Idem pour les couples désirant un enfant mais n'arrivant pas à concevoir. Celui qui vient de perdre son emploi sait distinctement ce qui lui manque pour être satisfait, de même que les célibataires à la recherche de l'âme sœur.

Si les causes du malheur semblent aussi aisées à identifier, peut-on pour autant en déduire que leur *absence* devrait équivaloir au bonheur ? Et là, ô surprise, il apparaît clairement que non ! Il est en effet notoire que les gens en bonne santé ne sont pas tous pleinement épanouis ; les parents d'enfants sans problème ne jouissent pas d'un bonheur total ; les travailleurs et les personnes en couple ne vivent pas dans un état de félicité sans bémol. En réalité, chacun d'eux continue de vivre des aléas qui pèsent sur leur bien-être, de sorte qu'ils ne se disent au final pas plus heureux que les membres de la première catégorie, ceux qui peuvent clairement identifier la cause de leur malheur.

Résumons le point essentiel de cette réflexion : si l'absence de quelque chose d'enviable – la santé, l'amour, un travail motivant, des amis sincères, des revenus garantissant des conditions de vie décentes, la tranquillité d'esprit, etc. – semble causer le malheur, sa seule présence n'arrive par contre pas à apporter un bonheur durable. Il existe une ***asymétrie en matière de bien-être*** : une carence peut générer de l'insatisfaction et du malheur, alors que l'assouvissement des désirs ne se traduit pas forcément par un état de bonheur[1].

La psychologie positive a, dès le début de son existence, clairement pointé ce paradoxe. En tant que science du bonheur, elle a par exemple mis en garde contre l'utilisation de ses découvertes pour tenter de guérir la souffrance

1. Il se traduit au mieux par un état de plaisir passager.

psychique : les outils pour œuvrer au bonheur ne sont pas les mêmes que ceux destinés à apaiser la douleur morale ou à résoudre les problèmes psychiques ou relationnels. Si l'on prend la métaphore du thermomètre, la psychologie positive travaille exclusivement au-dessus de zéro, c'est-à-dire à améliorer le bien-être, et non en dessous, à savoir soigner les souffrances pour arriver à les faire disparaître. Elle est en cela parfaitement lucide sur le fait que ***l'absence de souffrance n'équivaut pas au bonheur*** et à l'épanouissement.

Identifier un paradoxe, ce n'est pas encore en connaître la cause ! Pourquoi une perte peut-elle précipiter notre malheur alors qu'un gain ne parvient pas à nous rendre durablement plus heureux ?

L'adaptation hédonique, un mécanisme bien huilé

Imaginez un étudiant sans le sou. Il vit chichement et tente tant bien que mal de joindre les deux bouts. Grâce à quelques économies réalisées, il peut acquérir un vélo qui lui permet de gagner du temps lors de ses déplacements. La bicyclette achetée d'occasion n'est plus toute neuve : sa peinture est abîmée, quelques pièces sont attaquées par la rouille, un grincement se fait entendre lorsqu'on pédale, etc. Mais l'essentiel est là : il roule et notre étudiant en éprouve une grande satisfaction. Tous les matins, lorsqu'il enfourche son engin, il se répète à quel point ce véhicule lui est utile et améliore sa qualité de vie.

Une vingtaine d'années ont passé. L'étudiant d'autrefois est maintenant devenu un entrepreneur à succès : il a réussi dans son métier et est devenu très riche. Suite aux avertissements de son médecin, il décide de se remettre à l'activité physique pour lutter contre les effets délétères de la sédentarité. Il opte pour un magnifique vélo de course. Après discussion avec le concessionnaire, il acquiert un modèle dernier cri muni de tous les avantages conférés par les matériaux et les technologies de pointe. Seulement voilà, dès qu'il reçoit son nouveau vélo, il ne peut s'empêcher de remarquer une petite griffure sur le cadre ainsi qu'un léger grincement lors du freinage. Ces désagréments l'insupportent et il s'en plaint auprès du vendeur : il n'est pas normal, d'après lui, qu'un vélo de ce prix affiche de tels défauts !

Chacun d'entre nous s'habitue à son niveau de vie, de sorte que celui-ci devient sa ligne de base.

Entre l'étudiant démuni d'hier et l'entrepreneur fortuné d'aujourd'hui, le niveau de vie a fortement évolué. Et il s'est adapté à ses nouvelles conditions, entraînant ses exigences à la hausse. Chacun d'entre nous s'habitue à son niveau de vie, de sorte que celui-ci devient sa ligne de base : nous ne prenons pas comme point de comparaison un état antérieur où nous disposions de moins de ressources, mais bien notre état présent. Ce qui signifie que le niveau d'exigences augmente à mesure que nous nous habituons à notre nouveau train de vie. En d'autres termes, si nous nous laissons prendre au piège, il en faudra toujours plus pour que nous soyons satisfaits.

La même réflexion s'applique au couple. Le célibataire rêve simplement de ne plus être seul et d'avoir quelqu'un dans sa vie pour partager les bons moments. Une fois cette personne trouvée, sa solitude rompue, il attend maintenant de son ou de sa partenaire de la disponibilité, de l'attention, de la sollicitude, de la tendresse. Si la relation devient officielle, il pourra exiger certains comportements, comme renoncer à sortir avec des amis ou changer de travail. Il lui fera même des scènes si l'autre ne se conduit pas comme souhaité… Bien lointaines sont maintenant les aspirations simples et les satisfactions faciles du célibataire !

L'élévation du niveau d'exigences rend compte du paradoxe discuté précédemment : une personne en pleine santé considère que son état est normal et n'en éprouve donc pas une satisfaction particulière. Par contre, une personne malade aspire à la guérison; si celle-ci survient, son état de santé recouvré est alors perçu comme une occasion de réjouissance et elle se dira effectivement plus heureuse… le temps de s'habituer à son nouvel état. Même les personnes qui ont frôlé la mort et qui voient leur vie complètement bouleversée suite à cet événement (accident, attentat, problème cardiaque, etc.) finissent par oublier si elles n'y prennent garde.

La psychologie positive a baptisé le mécanisme à l'œuvre derrière cette asymétrie : ***adaptation hédonique***. Notre cerveau s'adapte en permanence à ce que nous vivons : nous n'entendons pas le bruit du moteur de la voiture que nous conduisons, nous ne sentons pas la pression des lunettes qui reposent sur notre nez, nous ne sentons pas l'odeur particulière du

logement dans lequel nous habitons, etc. S'adapter signifie dans ces cas que le stimulus (son, pression, odeur) n'atteint plus la conscience, qu'il est traité automatiquement. L'adaptation entraîne par conséquent l'inconscience. Et le bonheur, c'est bel et bien une affaire de conscience…

Le plaisir est le résultat de stimuli spécifiques : si ceux-ci ne sont plus traités consciemment, il n'est plus au rendez-vous. C'est la raison précise pour laquelle un objet nouvellement acquis procure du plaisir à son propriétaire les premiers temps, et qu'ensuite il diminue au point de disparaître. Cette adaptation hédonique est parfaitement connue des instigateurs de la société de consommation dans laquelle nous vivons : à peine un désir est-il satisfait et le plaisir qu'il a brièvement procuré disparu qu'un autre vient le remplacer, qu'il faudra aussitôt assouvir.

Notre cerveau s'adapte en permanence à ce que nous vivons.

Sommes-nous pour autant prisonniers de ce cercle infernal, condamnés à chercher encore et encore la satisfaction qui nous fuit à mesure que nous l'éprouvons ? Il se trouve heureusement que non. La psychologie positive a en effet non seulement identifié les mécanismes entravant notre bonheur, mais aussi les moyens de les contrecarrer. Plusieurs pistes ont été mises en évidence[2] pour contrer

2. Plutôt que de citer les sources des études sur lesquelles s'appuie cet ouvrage, le plus souvent des revues scientifiques rédigées en anglais et accessibles uniquement en bibliothèques spécialisées, j'ai opté pour les références indirectes : j'indique les livres grand public où se trouvent décrites et résumées ces études, soit par une note en bas de page, soit dans les suggestions de lecture qui suivent chaque chapitre.

l'adaptation hédonique, dont les principales sont l'esprit de gratitude, la générosité et la pleine conscience des petits plaisirs du quotidien.

Remercier rend heureux

L'esprit de gratitude résulte de la ***prise de conscience*** de tous les bienfaits dont nous jouissons. Celle-ci est intimement liée à la pensée que ces bienfaits pourraient ne pas être présents, ou disparaître sans crier gare : ils sont éphémères, nous sommes chanceux d'en bénéficier temporairement, alors que d'autres en sont privés. La santé, un travail, un toit, l'aisance financière, tout cela peut disparaître le temps d'un claquement de doigt. En réalité, il s'agit de cadeaux, en aucun cas de dus, quant bien même nous avons travaillé dur pour les obtenir.

Le secret du bonheur : c'est en envisageant la perte et le manque que l'on apprécie pleinement ce que l'on a.

Le secret pour entretenir cette conscience de l'éphémère consiste à ***exprimer de la gratitude pour tous ces bienfaits***. Remercier la vie, un dieu si nous y croyons, les personnes qui contribuent à notre bien-être, etc. La tenue d'un journal de gratitude, deux fois par semaine, dans lequel nous indiquons trois motifs de reconnaissance, entraîne une élévation du bonheur ressenti. C'est ce qu'ont prouvé des études rigoureuses[3].

3. Notamment celles menées par la professeure Sonja Lyubomirsky et détaillées dans son livre *Comment être heureux*... et le rester, Marabout, 2013.

Nous espérons que cet extrait vous a plu !

Les 10 clés du développement personnel : ce qui fonctionne vraiment pour aller bien
Yves-Alexandre Thalmann

J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LEDUC.S EDITIONS