

CÉCILE NEUVILLE

Psychologue

Le secret du bonheur permanent



LA NOUVELLE MÉTHODE
DE PSYCHOLOGIE POSITIVE
APPLIQUÉE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

Le secret du bonheur permanent

Une vie heureuse, ça vous tente ? On y trouverait le bonheur à chaque coin de rue, les difficultés seraient des obstacles à franchir pour mieux rebondir, les choses importantes pour vous redeviendraient simples et épanouissantes...

Dans ce livre, l'auteur propose un vrai coaching bonheur facile et efficace. À travers sa théorie des 9 piliers du bien-être, vous allez apprendre à faire le point sur vos désirs et vos envies et à redonner de la force à votre petite voix intérieure : vie amoureuse, familiale, sociale ou professionnelle... vous allez trouver l'équilibre dans tous les domaines !

Au programme :

- **Qu'est-ce que la psychologie positive** : une psychologie qui cherche à comprendre les forces et l'épanouissement humain au lieu de se focaliser sur les problèmes.
- **Les clés pour l'appliquer au quotidien** : les 9 étapes pour accéder au déclic positif et déclencher le bonheur.
- **De nombreux témoignages et des exercices pratiques et ludiques** tout au long du livre pour entrer concrètement dans la recherche du bonheur et le trouver.

LE BONHEUR EST À VOTRE PORTÉE : SAISISSEZ-LE !

Cécile Neuville, psychologue, spécialisée en psychologie positive, a axé son activité sur le développement personnel. Partout en France, elle organise des journées positives pendant lesquelles elle apprend à celles et ceux qui ont le bonheur de la croiser à voir la vie du bon côté.

Préface de Fabrice Boutain, fondateur de Anxa/Aujourd'hui.com.

ISBN 978-2-84899-619-6



10 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : VIE QUOTIDIENNE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Cet ouvrage est une réédition du titre *Faites briller votre soleil*, paru en 2010 aux éditions Leduc.s.

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-619-6

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

CÉCILE NEUVILLE

Psychologue

Préface de
Fabrice Boutain

Fondateur de
Anxa/Aujourd'hui.com

Le secret du bonheur permanent

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Préface de Fabrice Boutain	7
Introduction	13
PARTIE I : La psychologie positive au service de votre bonheur	17
PARTIE II : Le déclic positif comme élément déclencheur du bonheur	67
PARTIE III : Les piliers de vie ou les 9 piliers du bonheur	135
PARTIE IV : Projets de vie, projets de bonheur	191
Conclusion	221
Remerciements	223
Index des exercices positifs	227
Bibliographie	231
Mes références webographiques	235
À propos de l'auteur	237
Table des matières	239

PRÉFACE DE FABRICE BOUTAIN

C'est à Montpellier, la capitale française du bien-être, que j'ai rencontré Cécile Neuville en juillet 2008. C'était la première fois que nous nous voyions, mais nous avions déjà fait connaissance virtuelle pendant de longs mois grâce au blog qu'elle avait créé sur Aujourd'hui.com, le site édité par notre société Anxa.

Même au travers de la toile, Cécile m'est immédiatement apparue rayonnante de bonheur et d'équilibre, heureuse dans sa jolie maison avec son mari, ses deux jumelles et son petit garçon qui devaient bientôt les rejoindre. Elle dégageait un magnétisme chaleureux, quelque chose d'attirant et d'impalpable qui m'a tout de suite donné envie de mieux la connaître, de réaliser quelque chose avec elle.

Le livre que vous avez entre les mains me touche particulièrement car il est le reflet exact de quinze ans de ma vie. D'ailleurs, je vais vous raconter une histoire : celle qui a fait de Cécile LA spécialiste française numéro un de la psychologie positive ainsi qu'une vraie célébrité sur Internet. Pour commencer, laissez-moi vous livrer les deux dates qui ont marqué ma vie professionnelle : elles correspondent aux deux révolutions Internet qui, à dix ans d'intervalle, ont transformé le monde – celle de 1995 appelée le *World Wide Web* et celle de 2005 qui a célébré l'avènement du fameux *Web 2.0*. Vous allez voir où je veux en venir...

En 1995, j'avais 24 ans, je finissais des études de management et de création d'entreprise qui me passionnaient à l'école de commerce de Bordeaux (Inseec). Pour cela, j'effectuais un stage de quatre mois en Chine à Guangzhou (Canton). Un jour, alors que des amis chinois partageaient un sandwich avec moi au bord du grand lac de Canton, l'un d'eux me demanda comment on définissait le bonheur en France : « C'est quoi le bonheur pour toi Fabrice ? Pourquoi es-tu toujours joyeux, résolument positif, amoureux de la France, de la Chine, du monde et de tout ce que tu fais ? »

Je tentais d'expliquer toutes les bonnes raisons que j'avais d'être heureux. Pour moi, c'était l'évidence même. J'avais beaucoup de chance d'être en Chine, d'avoir trouvé ce stage, d'être en bonne santé, d'avoir une famille qui m'a toujours soutenu, d'avoir bien travaillé pendant mes études et de pouvoir bientôt créer des sociétés et gérer des équipes. Finalement mon rêve était d'être un jour chef d'entreprise et de pouvoir travailler dur pour gagner de l'argent, avoir une famille, avec une voiture, une maison... et au fur et à mesure, je sentais bien que je m'en rapprochais.

Autour de la table, nous étions tous d'accord. Notre conclusion fut donc simple, le bonheur se résumait à trois choses :

- une famille ;
- de l'argent ;
- une belle voiture.

Dix ans plus tard, en 2005, j'avais réussi à obtenir tout cela. Nous avons eu deux enfants extraordinaires avec mon épouse et j'ai fait partie des vrais pionniers français de l'Internet en créant ma première société en 1996. Je suis passé au travers des deux révolutions Internet successives qui ont changé le monde et j'ai vendu ma boîte en janvier 2000, juste avant l'éclosion de la bulle – j'ai d'ailleurs

gagné plusieurs millions. Et puis logiquement, je me suis acheté la voiture de Jack Bauer dans la série *24 heures chrono*, un gros 4x4 Ford, modèle Expedition !

Pourtant, malgré ce qui semblait être un succès foudroyant, j'avais le sentiment d'être moins heureux qu'en 1995 quand je n'avais rien d'autre que des rêves pleins la tête...

Cette fois encore, je me suis posé la question : c'est quoi le bonheur ? Comment le mesure-t-on ? Comment ça marche ? Pourquoi ne suis-je finalement pas plus heureux alors que j'ai tout ce que je désirais ? Le constat fut simple et cruel : la définition du bonheur que je partageais dix ans plus tôt avec mes amis chinois devait être erronée... Intrigué, je me suis lancé dans des recherches pendant près de six mois. J'ai acheté tous les livres sur le sujet, j'ai visité une quantité infinie de sites Web, j'ai discuté avec toutes celles et tous ceux que j'ai senti profondément heureux et j'ai tout testé. Loisirs, plaisirs, spiritualité : tout y est passé... Tout !

Au fil de mes recherches, j'ai réussi à mieux appréhender ce à quoi ressemble vraiment le bonheur, les valeurs intérieures auxquelles il correspond. Et j'ai appris à le mesurer dans la durée. Mieux : je le touche tous les jours, il fait partie de mon quotidien, de ma façon de vivre. Et tout cela, grâce à la méthode que vous allez avoir la chance de découvrir. C'est une autre RÉVOLUTION qui, je le sais, va influencer ma vie personnelle et professionnelle pour toujours. D'ailleurs, à partir de cette date, ma carrière a pris un tournant décisif : je me suis orienté vers le bien-être des communautés online.

Tout a changé pour moi, j'ai fait ma RÉVOLUTION 3.0 : mes relations avec mes enfants, ma femme, ma famille, mes employés, mes partenaires, mes amis ou l'argent ont été bousculées. J'ai huit piliers de vie très forts que

j'ai appris à maintenir au niveau de satisfaction qui me convient.

- La famille et les amis
- La femme de ma vie
- La carrière professionnelle et les collègues
- La gestion de l'argent
- L'environnement matériel
- Le divertissement et les loisirs
- La santé et la forme
- Le développement personnel – *It is always day 1* ;-)

Ma rencontre avec Cécile m'a permis de rajouter un neuvième pilier, qui représente à la fois le *xxi^e* siècle, la révolution Internet 3.0 et une valeur qui m'est très chère. Ce neuvième pilier, qu'on ne trouve que dans la méthode de Cécile, est le passage à l'action, la résolution de faire les choses ici et maintenant, de ne pas repousser au lendemain ce qui peut être accompli sans délai.

Cécile est le meilleur coach que j'ai jamais rencontré. Elle a ce talent pour faire agir les gens, leur donner confiance, les écouter et répondre à leurs questions avec honnêteté et simplicité. Tout est facile avec Cécile : jolie rime et joli slogan ! Quelque part, elle représente le point d'arrivée de ma quête du bonheur. Le bonheur n'arrive pas tout seul : il ne suffit pas de le vouloir, de l'espérer et de l'attendre tranquillement. Il faut aller le traquer, le trouver d'abord et l'apprivoiser ensuite. C'est une démarche pro-active, pas un état passif, il faut donc agir avec détermination. Le passage à l'action, ce neuvième pilier, est en conséquence une condition *sine qua non* du bonheur.

Cette passion du bonheur, je la partage avec Cécile. C'est pour cette raison que ma société Anxa investit si largement dans des offres gratuites sur le portail leader du bien-être en France, Aujourd'hui.com. Notre vision, même si elle peut paraître naïve à certains, est d'apporter du

bonheur aux gens. Mais nous ne pouvons rien faire seuls. Notre objectif est donc d'offrir à toutes les personnes qui veulent mieux vivre des opportunités de passer à l'action et d'atteindre leurs objectifs. D'ailleurs, sur Aujourdhui.com, vous retrouverez Cécile et toute une équipe de gens 100 % positifs à son image.

Son ouvrage est donc d'utilité publique ! Offrez-le à vos trois meilleurs amis en leur demandant de faire la même chose. Cette méthode a le pouvoir de transformer l'existence de dizaines de milliers de personnes et sans doute davantage. Faisons donc ensemble notre révolution 3.0 (Internet – Bonheur – Action) !

Bravo et merci à Cécile pour avoir publié ce livre, mais surtout maintenant BRAVO à vous ! Vous avez eu le premier déclic en prenant ce livre entre vos mains et en commençant à en lire les premières lignes. Le premier chapitre risque bien de changer votre vie pour de bon.

Alors si vous êtes déterminé à vivre une existence plus riche, plus belle et plus positive, au propre comme au figuré, tournez la page...

FABRICE BOUTAIN,
Fondateur de Anxa/Aujourdhui.com

INTRODUCTION

Depuis aussi longtemps que je m'en souviens, j'ai toujours eu cette vocation à vouloir aider les autres. Toute petite déjà, j'aimais aider ma mère à préparer de bons gâteaux (au chocolat de préférence !). Dès l'école, c'était un plaisir pour moi d'aider mes camarades à faire leurs devoirs, puis au collège d'aider mes copines à se remettre de leurs peines de cœur. Arrivée au lycée, j'ai découvert que de nombreuses familles avaient leur lot de difficultés et, naturellement, je ressentais le besoin d'aider mes amies à surmonter des situations toutes plus délicates les unes que les autres, des parents alcooliques aux tendances suicidaires, de la boulimie à l'anorexie, du deuil au divorce des parents, du viol durant la petite enfance au harcèlement au sein de l'établissement. Et moi, au milieu de tout cela, je réalisais la chance que j'avais d'avoir une vie « normale ». En même temps, plus je découvrais la complexité de la vie des autres, plus je trouvais ma vie « normale », et plus je me disais que la vie était surtout « injuste ». Étais-je alors plus heureuse que ces autres personnes en souffrance ? À ce moment-là, il était impossible pour moi de concevoir les choses autrement. De quoi pouvais-je me plaindre ? J'avais tout pour être heureuse. Et pourtant...

Combien de personnes aujourd'hui viennent me consulter en tant que psychologue, presque mal à l'aise

de m'avouer qu'elles se demandent pourquoi elles font cette démarche, car elles ont en apparence tout pour être heureuses, mais elles sentent pourtant que quelque chose les empêche de l'être ? De quoi peuvent-elles se plaindre ? Pas de viol, pas de problème d'alcoolisme, pas de violence particulière dans leur vie, juste un sentiment de mal-être, une émotion qui les empêche de s'épanouir, de vivre, de profiter de la vie, de sourire.

Évidemment, beaucoup d'autres viennent voir la psychologue que je suis, avec pour objectif de régler une situation de leur passé, afin de se libérer d'un poids, d'un frein, d'une frustration ou d'une peur liée à leurs vies plus ou moins marquées par des événements traumatisants tels que ceux cités précédemment. Dans un cas comme dans l'autre, finalement, la démarche reste la même : ces personnes souhaitent « aller mieux », « guérir », « mieux gérer leurs émotions » ou « avoir plus confiance en elles ».

En un mot comme en cent, elles recherchent tout simplement à être heureuses, elles recherchent le « bonheur ».

Le bonheur est le thème de ce livre. Il est si subjectif et pourtant si recherché, si discret et pourtant si désirable, si subtil et si complexe à la fois.

Dans une première partie, je vais vous montrer que le bonheur permanent existe et qu'il est à la portée de tous. Je vais vous expliquer de quoi il dépend. Vous saurez tout et même plus encore car je vais vous familiariser avec une nouvelle approche du bonheur plus scientifique : la psychologie positive appliquée.

Dans la seconde partie, place à la découverte ! Je vous apprendrai ce qu'est le « déclic positif » et nous verrons ensemble comment le provoquer en vous facilement et rapidement.

Si vous faites partie de ces personnes impatientes qui souhaitent immédiatement du concret pour passer à l'action dès maintenant, vous pouvez aisément commencer

ce livre en vous rendant directement à la troisième partie. Vous aurez alors accès à la Méthode de psychologie positive appliquée au coaching positif de vie que j'ai élaboré, reposant sur ce que j'appelle les 9 piliers de vie. Vous aurez l'occasion de vous approprier cette technique dans votre vie actuelle et vous sentirez certainement un changement avant même de tourner la dernière page de ce livre.

Enfin, la dernière partie vous ouvrira des perspectives plus spirituelles, et vous amènera à réfléchir plus particulièrement sur le sens de votre vie, ce sens qui vous permettra de toujours garder le cap, de vous rapprocher toujours plus d'un bonheur permanent encore plus épanouissant.

Par cet ouvrage, j'ai tout simplement voulu partager avec vous ce qui m'a permis de passer de cette petite fille à la vie si « normale » à cette femme à la vie si « exceptionnelle ». Aujourd'hui, j'ai ce sentiment d'être une privilégiée, non pas que la vie m'ait toujours épargnée (moi aussi j'ai eu mon lot de difficultés tout de même), mais simplement car j'ai découvert des techniques et un regard sur le monde, sur ma vie et sur moi-même qui me permettent désormais d'affirmer tout simplement et en toute modestie que je suis HEUREUSE. J'ai le privilège de faire partie des personnes qui ont trouvé le bonheur et qui ont compris comment le préserver et même en augmenter progressivement l'intensité. Alors maintenant : c'est à vous de jouer !

VOTRE CARNET POSITIF !

Tout au long de ce livre, vous aurez la possibilité de faire des petits exercices positifs, qui peuvent vous aider à prendre mieux conscience de chaque concept, de chaque idée évoquée. Afin de centraliser tous vos

→

résultats, et ainsi de pouvoir y revenir facilement, je vous invite à vous munir d'un carnet ou d'un cahier, que j'appellerai *vosre carnet positif*. Il vous servira tout au long de ce livre, et même certainement tout au long de votre vie. Vous pourrez y noter vos résultats, mais aussi toutes vos pensées positives, vos bons souvenirs, vos fiertés, etc. Il ne tient qu'à vous de le personnaliser à votre guise pour vous l'approprier. Laissez libre cours à votre imagination. Une seule règle : ne noter que du POSITIF !

Libre à vous maintenant de faire ou non ces exercices, au fur et à mesure ou tous à la fin. Vous pourrez toujours revenir dessus plus tard, les faire et les refaire autant que vous le souhaitez !

PARTIE I

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU SERVICE DE VOTRE BONHEUR



LES CLÉS DE VOTRE PROPRE BONHEUR

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous aimeriez le plus améliorer dans votre vie ? Peut-être aimeriez-vous changer de travail, de maison, de conjoint, de famille ou même de corps ? Il est naturel dans notre société actuelle de rêver d'un travail mieux rémunéré, d'une maison plus grande, d'un conjoint plus attentionné, d'une famille plus simple ou d'un corps plus mince. Et si vous vous demandiez ce que vous apporteraient ces changements ? Quel serait le résultat de la réalisation de ces rêves pour vous ?

Il me vient à l'esprit l'expérience d'une personne que j'ai accompagnée. Appelons-la Julie.

Je me souviens, nous sommes en automne et Julie vient de mettre au monde un petit garçon. Elle profite de son congé maternité pour réfléchir et prendre du recul sur sa vie. Elle m'avoue qu'elle manque de confiance en elle et qu'elle n'arrive plus à avancer. Elle a le sentiment de stagner et culpabilise de ne pas se sentir capable de faire bouger les choses. Lorsque je demande à Julie ce qu'elle aimerait le plus changer dans sa vie, elle me répond qu'elle veut tout simplement se sentir heureuse. Julie est à la recherche du bonheur.

Finalement, qui peut prétendre désirer autre chose sur cette terre que le bonheur ? Derrière tous vos rêves de changements, n'êtes-vous pas vous-même à la recherche

du bonheur ? Le simple bonheur permet de ne plus avoir à rechercher autre chose. Si vous vous sentez heureux, avez-vous besoin de chercher autre chose ?

Eh bien, OUI ! La quête du bonheur est sans fin. Même lorsque vous êtes heureux, le bonheur ne réside pas simplement dans le fait de se contenter de profiter de l'instant présent. Il s'agit aussi de savoir que vous le resterez jusqu'à la fin de votre vie et que vous serez même encore plus heureux dans l'avenir. Or qui peut prédire que toute sa vie, il sera toujours plus heureux qu'il ne l'est actuellement ? Personne. Mais pour autant, qui peut l'espérer ? Tout le monde, vous, moi.

La quête du bonheur permanent est avant tout l'espoir d'un avenir toujours meilleur. Imaginez que vous vivez le meilleur moment de votre vie. Vous pouvez effectivement en profiter au maximum sur le moment, mais cela vous oblige aussi forcément à faire le deuil de meilleurs moments à venir. Si le bonheur de l'instant présent est essentiel, l'espoir de futurs moments encore meilleurs ne peut que le renforcer. Le bonheur est alors à la portée de tous et peut ainsi être permanent.

EN RÉSUMÉ

Le bonheur de l'instant présent n'est possible que si vous parvenez à profiter de cet instant tout en gardant l'espoir d'un avenir toujours meilleur. C'est LA solution pour vivre un bonheur permanent.



EXERCICE POSITIF :

MES RÉFÉRENCES DU BONHEUR

Pensez à trois personnes que vous considérez heureuses. Profitent-elles selon vous de l'instant présent ? Ont-elles selon vous l'espoir d'un bel avenir ? Et pour aller plus loin, quels sont leurs points communs ? Notez vos réponses dans votre carnet positif, afin de pouvoir y revenir plus tard et ouvrir en vous une réflexion sur le sujet qui ne peut que vous apporter du bon.

LE BONHEUR EST-IL À VOTRE PORTÉE ?

« Le bonheur est à la portée de tous. » Que pensez-vous de cette affirmation ? Dans ce monde, il existe autant de réponses différentes que de personnes qui se posent la question un jour. Pourtant, les mots sont simples, la phrase est brève et précise. Au-delà des mots, chacun y associe ses représentations. La représentation du bonheur est différente pour chacun. Or, la vision d'un bonheur pour tous est une idée qui fait débat depuis des siècles. Ce n'est donc pas en une phrase que nous mettrons tout le monde d'accord.

Cependant, il me semblait intéressant de revenir sur cette phrase. L'un de mes objectifs est effectivement de vous amener à pouvoir la relire une fois ce livre terminé et vous surprendre à penser que cette affirmation est bien une évidence.

Chaque chose en son temps. Il ne sert à rien d'aller trop vite, au risque de passer à côté de l'essentiel. Les objectifs sont importants, mais le chemin à parcourir pour y parvenir l'est tout autant. Comme l'aurait dit Lao Tseu, considéré comme le fondateur du taoïsme : « Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur c'est le chemin. »

Comme dans toute démarche constructive, certaines étapes sont essentielles pour atteindre le résultat que vous recherchez. Franchissez-les une à une, doucement mais sûrement.

SOYEZ EN QUÊTE DE VOTRE BONHEUR

Il est probable que l'une de vos ambitions dans la vie soit de rendre heureuses les personnes que vous aimez. Vous passez peut-être même votre temps à aider les autres, à les écouter et les encourager. Vous avez sans doute la sensation que le bonheur des autres suffit en lui-même à faire votre bonheur. Est-ce réellement le cas ?

Je voudrais vous parler d'une jeune femme de 25 ans, que j'appellerai Sophie. Sophie semble tout avoir pour être heureuse aux yeux des autres : elle va se marier, elle a brillamment réussi ses études au point de se retrouver déjà à un poste très enrichissant et très bien rémunéré. Elle est même entourée de nombreux amis et d'une famille très unie. Pourtant, lorsque Sophie se présente à moi, son objectif est de pouvoir aider ses amis, ses proches, sa famille et de rendre heureux son futur mari. Elle se sent incapable d'y arriver et, pourtant, c'est la seule chose qui semble la motiver dans la vie. Sophie est en quête du bonheur des autres. Nous avons travaillé sur sa confiance en elle, nous avons développé sa vision optimiste de la vie, elle a fini par avoir ce déclic positif et, depuis, sa vie a changé. Même si Sophie est toujours à la recherche du bonheur des autres, elle a conclu de ce travail sur elle-même que sa priorité était finalement son propre bonheur. Elle est aujourd'hui persuadée que si son bonheur à elle passe par le bonheur des autres, c'est avant tout parce que le bonheur des autres passe par son propre bonheur !

Vous avez chacun des façons différentes de vous représenter le bonheur, de le chercher. Vous pouvez le chercher dans votre couple, dans votre travail, ou bien encore dans le bonheur des autres comme Sophie. Peu importe le moyen, l'essentiel est tout d'abord de prendre conscience que votre principal objectif est votre propre bonheur. Vous êtes à la recherche de votre propre bonheur, et vous avez le droit au bonheur !



EXERCICE POSITIF :

LES ÉNERGIES DU BONHEUR

Dans quel(s) domaine(s) de votre vie avez-vous la sensation de mettre le plus d'énergie ? Votre travail ? Votre couple ? Votre famille ? Votre passion ? Vos amis ? Votre santé ? Votre argent ? Peut-être même dans votre dépression ?

Et avec le recul, dans quel(s) domaine(s) de votre vie pensez-vous que vous devriez mettre plus d'énergie pour être plus heureux ? Notez vos réponses dans votre carnet positif afin de pouvoir y revenir plus tard.

VOUS AVEZ LE DROIT AU BONHEUR

Avez-vous le droit d'être heureux ? Vous, oui vous ! Vous est-il déjà arrivé de vous poser cette question ? Il est possible que vous hésitiez à y répondre, un peu comme si quelque chose vous empêchait de vous accorder ce droit. Peut-être un peu comme si vous ne le méritiez pas ?

Il m'arrive régulièrement d'être surprise par les réponses que font les différentes personnes que j'accompagne à cette question.

Il me vient à l'esprit en particulier un homme d'une cinquantaine d'années, François, qui, après avoir été plusieurs dizaines d'années assistant de direction et directeur dans des établissements scolaires, a finalement cédé à la pression de son travail et s'est retrouvé en congé pathologique pour dépression. Lorsque François vient me consulter, il vient de passer un an et demi de suivi psychiatrique, de tentatives de suicide et de repli sur lui-même. Mais un jour, une petite voix l'amène à faire un pas dans une nouvelle direction. Lors de notre première rencontre, François m'explique que son objectif est de retrouver une sérénité avec lui-même. Connaissant les différentes étapes par lesquelles il est déjà passé avant de venir me consulter, j'ose lui demander s'il pense avoir droit à une vie sereine. Après un instant de réflexion, un sourire s'affiche alors sur son visage et je suis la première surprise par sa réponse. Il m'explique en effet qu'il n'y avait jamais songé, mais que, jusqu'à présent, il n'avait écouté que les conseils de ses proches et était allé consulter un psychiatre, avait pris des médicaments uniquement pour leur faire plaisir, pour ne pas les décevoir. Il m'affirme alors que c'est finalement la première fois qu'il entreprend une démarche par lui-même et qu'il réalise que c'est aussi la première fois qu'il ressent avoir, lui aussi, le droit d'être heureux, quoi qu'en pensent ses proches. Sa représentation du regard des autres sur sa propre vie l'amenait à s'interdire le droit d'être heureux. À la fin de cet entretien, François était fier de pouvoir dire que, désormais, il s'accordait le droit d'être heureux et qu'il allait enfin se donner les moyens de l'être.

Et vous alors ? Vous accordez-vous ce droit au bonheur ? Vous méritez ce bonheur ! Quelles que soient vos conditions de naissance ou votre situation actuelle, vous avez le droit au bonheur. Que vous soyez heureux de vivre ou dépressif, au chômage, salarié, cadre ou étudiant, riche,

pauvre, dépensier ou économe, plus ou moins jeune, de nationalité française ou non, vous avez la possibilité, à n'importe quel moment de votre vie, de revendiquer votre droit au bonheur.

EN RÉSUMÉ

Quelle que soit votre situation actuelle, quel que soit le contexte, quel que soit votre passé, vous avez le droit au bonheur et vous pouvez l'atteindre ! (Le bonheur est à la portée de tous. Encore faut-il y penser et ouvrir les bonnes portes pour y accéder.)



EXERCICE POSITIF :

MA REPRÉSENTATION DU BONHEUR

Listez dans votre tête tous les mots qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez au bonheur, écrivez-les chacun sur un Post-it différent. Reprenez tous les Post-it et regroupez-les par tas de mots qui vous semblent proches. Nommez chaque tas d'un mot qui vous semble bien résumer les éléments qui le contiennent. Vous obtiendrez votre représentation du bonheur en quelques mots. Notez ces mots dans votre carnet positif afin de pouvoir y revenir plus tard.

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE À VOTRE SERVICE !

COMMENT LES GENS FONT-ILS POUR ÊTRE PLUS HEUREUX ?

Il est probable que vous ayez dans votre entourage une personne en particulier qui vous inspire de l'admiration tellement le bonheur lui sourit. Vous connaissez sinon sans doute une personne qui a particulièrement réussi sa vie professionnelle, une autre dont le couple semble parfait à tout point de vue, ou même une encore qui a une telle facilité à lâcher prise sur les difficultés de la vie qu'elle vous laisse sans voix. Ces personnes vous agacent peut-être un peu parfois mais, au fond, n'aimeriez-vous pas connaître leur secret pour atteindre un tel niveau de bonheur ?

C'est à force d'observer ces personnes heureuses, ces personnes épanouies professionnellement, financièrement, amoureusement ou émotionnellement que des chercheurs ont commencé à s'intéresser de plus près aux facteurs favorisant ces bonheurs. Vers la fin des années 1980, des psychologues ont en particulier commencé à regarder le monde autour d'eux en se posant la question suivante : « Qui sont les gens heureux dans le monde ? Que font-ils pour réaliser et maintenir un tel bonheur ? »

C'est vers les traditions orientales que beaucoup de psychologues occidentaux se sont tout d'abord tournés en quête d'une réponse à ces questions. Pour nombre

d'Occidentaux, le bouddhisme est associé aux moines tibétains qui, le sourire aux lèvres, méditent de longues heures durant, ce qui semble les rendre très heureux. La méditation serait-elle la solution ?

Les études scientifiques réalisées dans les années 1980 sur l'activité cérébrale des moines durant leur méditation ont déterminé que les zones du cerveau liées aux sensations positives et à la joie voient leur activité augmenter à un plus grand degré que celle des méditants non-bouddhistes, qui se détendent et ont juste des pensées plaisantes. Il ne s'agit donc pas uniquement de la méditation. Les bouddhistes mettent en application d'autres éléments favorisant cet accès au bonheur.

Ainsi, l'idée de l'accomplissement du bonheur s'est tout d'abord développée en lien étroit avec le bouddhisme. Le dalaï lama a écrit un livre avec le psychiatre Howard Cutler intitulé *L'Art du bonheur*, dans lequel il précise que le bonheur n'est pas une caractéristique fixe de la condition humaine. Du fait de la plasticité du cerveau, le bonheur peut être augmenté avec un entraînement mental. Tout le monde, vous y compris, est capable de s'entraîner au bonheur. Mais comment ?

Alors que les scientifiques ont dépensé beaucoup d'énergie à comprendre ce qui peut provoquer les maladies, les symptômes ou les dépressions, un nouveau mouvement de recherches se développe alors dans les années 1990 avec des psychologues tels que Martin Seligman et Mihaly Csikszentmihalyi. Le mouvement vers une psychologie positive se forme alors petit à petit pour désormais comprendre ce qui peut provoquer la joie, la bonne santé, la réussite et le bonheur.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les origines de la psychologie positive

Dans un avion, Martin Seligman, psychologue américain, entame une conversation avec un homme, chef d'entreprise. Ce dernier évoque la créativité et l'optimisme de ses employés. Alors que Martin Seligman lui explique qu'il est chercheur en psychologie et qu'il s'intéresse particulièrement au sentiment d'impuissance comme facteur majeur de dépression, ce chef d'entreprise lui pose alors une question qui sera décisive dans la vie du futur fondateur de la psychologie positive : « Et est-ce que vous avez pensé au revers de la médaille ? Pouvez-vous prévoir quels sujets ne renoncent jamais ? »

À ce moment-là, le « déclic » de Martin Seligman a consisté à envisager le bien-être des personnes d'un autre point de vue que l'origine du mal-être. Pourquoi ne pas étudier l'origine du bien-être et les facteurs favorisant l'optimisme et la motivation plutôt que l'origine du mal-être et les facteurs favorisant la dépression ? Les résultats ne sont plus les mêmes et la recherche n'a plus le même objectif. L'approche de la psychologie change alors de vocation : la psychologie traditionnelle s'attache à aider les personnes qui vont mal à aller bien, tandis que la psychologie positive s'intéresse à aider les personnes à aller toujours mieux, qu'elles aillent mal ou non au départ.

La psychologie positive est donc révolutionnaire en ce qu'elle s'intéresse à ce qui rend les gens heureux, à ce qui peut vous rendre heureux. Son objectif est finalement de développer votre capacité à aimer et être aimé, à donner du sens à vos actions, à être

→

responsable de ce que vous pouvez changer et à savoir « lâcher prise » face à ce que vous ne pouvez pas éviter. Martin Seligman a donc été l'un des premiers psychologues à comprendre une chose essentielle : vous pouvez passer à côté de la vie si vous n'entraînez pas votre esprit à percevoir ce qu'il y a de gratifiant et de joyeux dans votre vie, au lieu de vous concentrer seulement sur les difficultés. Le rôle central de la psychologie positive est de vous aider à trouver cet équilibre vers le positif.

Vous vous demandez sans doute pourquoi alors vous n'avez pas entendu parler de tout cela plus tôt. Si des solutions existent pour être plus heureux, pourquoi ne sont-elles pas plus répandues ? Tout simplement parce que ce courant de recherches est très récent. C'est seulement en 1998 que, grâce à Martin Seligman, Ray Fowler et Mihaly Csikszentmihalyi, la psychologie positive a officiellement été reconnue. Certains parlent alors de la nouvelle science du bonheur, qui a donc à peine une quinzaine d'années.

De plus, il ne s'agit pas d'une science exacte comme la médecine, mais bien d'une science humaine, et en cela, elle est moins facile à évaluer, à « chiffrer » et donc à communiquer. C'est pourquoi tous les chercheurs en psychologie ont beaucoup de mérite. Une autre particularité de la psychologie positive, c'est que, bien plus qu'une science ou un objet de recherche, il s'agit aussi et surtout d'une philosophie de tous les jours, d'une approche thérapeutique, d'un leitmotiv personnel et d'une passion pour de plus en plus de personnes qui, comme moi, et peut-être comme certains d'entre vous, sont déjà à la recherche du bonheur permanent.

→

Développement de la psychologie positive

Aux prémices de la psychologie positive, le courant de la psychologie humaniste – représentée entre autres par des auteurs aussi célèbres que Carl Rogers ou Abraham Maslow – avait déjà commencé à mettre en avant l'intérêt de recherches non plus sur les causes du mal, mais sur les moyens d'atteindre un mieux. Après la psychopathologie, Maslow revendiquait le besoin de partir à la découverte d'une psychologie de la santé. Ce n'est qu'avec l'arrivée de la psychologie positive que des recherches scientifiques sont enfin venues étoffer l'intérêt d'une telle démarche.

Financièrement encouragée par l'Institut national de la santé mentale, Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie, et son équipe sont parvenues à prouver de manière scientifique que vous avez la possibilité d'augmenter de 40 % votre bonheur et ce, quels que soient votre héritage génétique et les circonstances de votre vie. En 2005, déjà plus de cinquante groupes de recherche impliquant plus de cent cinquante universitaires dans diverses régions du monde s'intéressaient à ces thématiques pour mettre en évidence de tels résultats essentiels à la compréhension de l'origine du bonheur.

C'est ensuite en grande partie grâce à des démarches comme celle de Tal Ben-Shahar, professeur de psychologie positive à Harvard, ou de Lionel Ketchian, créateur du réseau mondial de « Club du Bonheur » (Happiness Club), que la psychologie positive s'est démocratisée et est devenue accessible au grand public.

Dans son livre *L'Apprentissage du bonheur*, Tal Ben-Shahar, surnommé le « Professeur de bonheur »,

→

donne des clés de la psychologie positive immédiatement applicables pour atteindre le bonheur. Il a été l'un des premiers à dispenser des cours sur la psychologie positive. Aujourd'hui, de tels cours sont donnés dans plusieurs dizaines d'universités américaines et européennes.

En France, Corinne Cosseron, fondatrice de L'École internationale du rire* a eu l'idée, en 2008, en découvrant les Happiness Clubs de l'Américain Lionel Ketchian, de concrétiser les moments de partage informels de fin de séance de rigologie® en « Club de Bonheur ». En 2012, dans la même lignée, le réseau des « Ateliers du Bonheur » s'est développé partout en France et même au-delà des frontières françaises. Il s'agit de mettre en pratique les principes de bonheur préconisés par les spécialistes mondiaux reconnus : philosophes, psychologues, psychothérapeutes et chercheurs scientifiques du courant de la psychologie positive. Ainsi, grâce à la propagation au grand public des résultats scientifiques et de leurs bénéfices concrets sur la vie de chacun, le bonheur devient réellement et de plus en plus accessible à tous.

* www.ecolederire.org



Le secret du bonheur permanent

Cécile Neuville

Plus d'infos sur ce livre paru
aux éditions Quotidien Malin