

Introduction



*« Il ne faut pas de tout pour faire un monde.
Il faut du bonheur et rien d'autre. »*

PAUL ÉLUARD

Mon père est un homme formidable. Des hommes comme lui, je crois qu'on en fait plus. Mon père est âgé de 73 ans, il a commencé à travailler à 14 ans et comme tout bon salarié, il a eu droit à sa retraite à 60 ans. Et tous les matins (je dis bien tous les matins), depuis ses 60 ans, mon père retourne au travail à 7 h 30 juste « pour voir ». Au début, je me disais que son ancien patron avait de la chance d'avoir un employé aussi fidèle, aujourd'hui je me dis que c'est mon père qui a eu de la chance. Celle qu'on le tolère ainsi depuis 13 ans. Son travail a été sa vie, son travail c'est sa vie encore aujourd'hui.

Oui, le travail est une part importante de la vie de chacun de nous. C'est aussi une part importante de notre identité. Notre travail nous définit et nous nous définissons aussi par notre travail. Quand nous rencontrons quelqu'un pour la

première fois, avez-vous remarqué comme une des premières questions que nous posons est « Qu'est-ce que vous faites dans la vie » ?

Notre relation au travail est alimentaire bien sûr, mais pas seulement. Quand je pense aux 43 ans de cotisation (pour l'instant, nous sommes en 2018), quand je pense à toutes ces années que nous allons consacrer à notre travail, je me dis que ces huit heures quotidiennes au minimum ont le potentiel de nous donner le sentiment de nous accomplir ou de passer à côté de notre vie.

Oui, l'espace-temps du travail a une grande responsabilité dans notre épanouissement et notre bonheur.

Mais à l'heure du chômage de masse, à l'heure des risques psychosociaux, n'est-ce pas quelque peu indécent d'aborder la question du bonheur au travail, n'est-ce pas être naïf que d'oser même parler du bonheur ? « Ce n'est pas sérieux voyons... »

Le propos de ce livre est de tenter de dire : « Et si justement, ce contexte était celui de la question du sens du travail, de son organisation, de la place de l'homme dans le travail, ou du travail dans nos vies ? » Juste quelques pages pour questionner l'évidence et être en capacité de rechoisir.

Mais a-t-on vraiment le choix ? Oui, a-t-on vraiment un autre choix que celui de chercher à être heureux ? Et qu'est-ce qu'être heureux d'abord ?

Observez avec moi la singularité de cette question, et l'appel à la réflexion métaphysique qui y est lié. Et bien non, notre approche ne sera pas ici philosophique mais pragmatique. Car être heureux, c'est d'abord une expérience. Et je souhaite que ce livre vous fasse vivre des expériences, c'est pourquoi il contient de nombreuses pages d'exercices et de questionnements réflexifs comme on dit aujourd'hui.

Quand je vous imagine lire ce livre, je vous imagine l'esprit ouvert et curieux...

Quand je vous imagine avoir lu ce livre, je vous imagine inspiré et audacieux.

Oui, car aujourd'hui être heureux relève de l'audace et même si les méthodes sont nombreuses dans le champ du développement personnel, ce que vous allez découvrir ici s'agrémente de la rigueur scientifique de la psychologie positive.

La pensée positive ? Non, la psychologie positive. Elle se définit ainsi :

« **L'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions** ».

Cette science est récente et propose une perspective inédite sur le bonheur, la qualité de vie, la santé au travail et connaît aujourd'hui un véritable boom universitaire.

Cette approche anglo-saxonne fait un constat très simple.

Regardez le tableau ci-dessous :

Nombre de recherches sur :	Nombre de recherches sur :
Colère : 5 584	Joie : 415
Anxiété : 41 416	Bonheur : 1 710
Dépression : 54 040	Satisfaction dans la vie : 2 582

Tableau n° 1 – Nombre de recherches dans la littérature¹

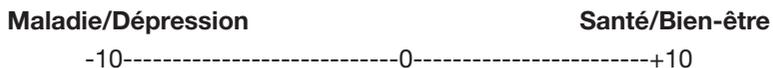
Soit un ratio de : 1 / 21

Pour une étude qui s'intéresse à ce qui va bien chez l'Homme, 21 études ont pour objet ce qui va moins bien. La psychologie positive se propose d'inverser cette tendance et va chercher à comprendre également ce qui va bien quand ça va bien chez ceux qui vont bien.

« Et ceux qui ne vont pas bien alors, n'est-ce pas un peu élitiste ? » me direz-vous. Bien sûr, il convient de maintenir notre attention sur le soulagement de la souffrance liée aux maladies physiques et mentales, mais avez-vous déjà remarqué que ne pas être malade ne signifie pas être en bonne santé ?

Et le premier apport de cette science du bonheur c'est de remettre en perspective la dynamique entre la maladie et la santé, car effectivement, je peux ne plus être malade sans être en bonne santé. Curieux ?

Regardez ce schéma :



1. Ben-Shahar (Tal), Foundations of Positive Psychology, university of Pennsylvania (E-learning), 2009.

Oui, je peux tout à fait guérir de ma dépression, sans être en bonne santé. Ou encore je peux tout à fait prendre soin de ma santé tout en étant malade et pas seulement soigner mon symptôme. L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Pour illustrer cette idée, vous connaissez sûrement des personnes qui ont passé des années sur un divan, qui savent très bien pourquoi elles ne vont pas « bien », sans pour autant aller « mieux ».

Notez que la psychologie positive ne nie pas les difficultés de la vie, ou encore l'importance et l'utilité de certaines émotions comme la colère, la peur, la tristesse. Elle tente juste d'ouvrir le champ d'investigation de manière plus large et différencie deux paradigmes : pathogénique et salutogénique² (voir tableau n° 2).

Modèle Pathogénique	Modèle Salutogénique
Se concentrer sur les faiblesses	Se concentrer sur les forces
Identifier les incapacités	Identifier les compétences, les ressources
But : l'arrêt ou l'évitement du malheur, de la souffrance	But : la recherche du bonheur
Résultat : point neutre, absence de souffrance	Résultat : sans limite
Idéal : absence de tension	Idéal : tension créative vers le bonheur

Tableau n° 2 - Paradigme pathogénique/Paradigme salutogénique

Alors comment gagner aussi quelques points de santé ? En gagnant quelques points de bonheur.

Mais avant de commencer par LA question de la définition du bonheur, échauffons-nous quelques instants avec trois questions sur notre relation au bonheur.

2. Terme proposé par Aaron Antonovsky (1923-1994), professeur de sociologie médicale. Approche qui se focalise sur ce qui contribue à la santé et au bien-être.



Soyez attentif à toutes vos sensations et répondez maintenant le plus spontanément possible :

C'est possible d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins possible imaginable, 10 étant le plus possible imaginable).

C'est possible pour moi d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins imaginable, 10 étant le plus imaginable).

Je mérite d'être heureux ?

0..... 1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7..... 8..... 9..... 10

(0 étant le moins imaginable, 10 étant le plus imaginable).

Alors, « happyculteur » ? Ou « happycondriaque » ? Quand vous regardez vos réponses, qu'apprenez-vous sur vous-même et votre relation au bonheur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour ceux qui auraient une réponse inférieure à 6 sur 10 à une de ces questions

La question du bonheur n'est pas anodine et celle de notre relation au bonheur encore moins.

Parfois, certains d'entre nous pensent qu'être heureux n'est pas possible. Si vous faites partie des personnes qui se reconnaissent ici, prenez quelques instants pour réinterroger l'évidence, « Est-ce qu'être heureux est vraiment impossible ? Est-ce toujours vrai ? Quelles conditions mettez-vous au bon-

heur pour penser cela ? ». Souvenez-vous « Que vous pensiez que ce soit vrai ou non, vous avez raison » disait Henry Ford.

Être heureux, c'est d'abord se donner la permission de croire que c'est possible. Non seulement possible, mais possible pour soi, car là aussi, nous sommes parfois capables de penser qu'être heureux est possible surtout pour les autres mais pas pour soi. « Sur quelles expériences vous appuyez-vous pour penser qu'être heureux pour vous n'est pas possible ? Qu'est-ce qui changerait pour vous si vous osiez croire qu'être heureux était possible pour vous ? ».

Et enfin, vous sentez-vous digne d'être heureux ? Cette question est essentielle, car derrière résonnent toutes les culpabilités et les hontes qui obscurcissent l'horizon de notre bonheur. Notre difficulté à nous considérer dignes d'être heureux relève souvent d'exigences inatteignables vis-à-vis de ce que nous devrions être ou faire et surtout ce que nous ne devrions pas être, ou n'aurions pas dû faire dans notre vie : « Je serais digne d'être heureux si seulement je n'étais pas... Si seulement je n'avais pas fait... ou pas dit... ». Notez ici le fort jugement sur soi à la racine de cette difficulté à se sentir digne d'être heureux. Ici aussi interrogeons l'évidence : « Quelles conditions mettez-vous à vous sentir digne ou indigne d'être heureux ? ».



Pour être digne d'être heureux, il faudrait que je sois, que j'ai, que je fasse, que je dise, plus, moins... ?

Exemple : Pour être digne d'être heureux, il faudrait que je fasse plaisir à tous les gens autour de moi...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour être digne d'être heureux, il n'aurait pas fallu que je (dans mon passé, « fasse », « dise »)... ?

Exemple : Pour être digne d'être heureux, il n'aurait pas fallu que je choisisse un autre métier que celui de ma mère.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Antidote : Reprenez maintenant chacune des phrases précédentes rajoutez deux petits mots magiques et ressentez comment ils font évoluer votre sentiment d'être digne d'être heureux : « Je suis digne d'être heureux, **même si...** »

Exemples : « Je suis digne d'être heureux, **même si** je ne fais pas plaisir à tous les gens autour de moi... »

« Je suis digne d'être heureux, **même si** j'ai choisi un autre métier que celui de ma mère. »

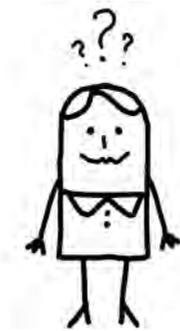
Vous l'avez compris, il fait bon avoir un coach parfois pour réapprendre à être heureux et ce livre vous propose modestement de faire un pas de plus sur ce chemin.

Pour ceux qui ont répondu entre 6 et 10 points

Allez directement aux questions qui vous intéressent ou bien lisez le livre du début à la fin et choisissez les outils qui vous rapprocheront d'une vie personnelle et professionnelle encore plus heureuse...

Chapitre 1

Repères sur le bonheur



« Les gens heureux au travail le sont d'abord dans la vie »



Avant de vous proposer quelques repères conceptuels sur le bonheur, prenez encore quelques instants pour vous munir d'un crayon et complétez les phrases ci-dessous le plus spontanément possible.

Pour moi « Être heureux » signifie...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Je suis vraiment heureux quand je...

(Listez les moments où vous vous sentez heureux, minimum trois.)

1

2

3

4

5

6

Je suis vraiment heureux au travail quand...

(Listez les moments où vous vous sentez heureux au travail, minimum trois)

1

2

3

4

5

6

Quand vous regardez vos réponses, de quoi prenez-vous conscience ?
Qu'est-ce que ces réponses ont en commun ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Il est étonnant de découvrir combien de personnes ne se sont jamais posé ces questions alors que chacune de nos journées, est une tentative d'y répondre. Chacune de nos actions, même les plus maladroites, porte en elle l'espoir de nous rapprocher du bonheur, n'est-ce pas ?

De même, d'où nous vient cette définition du bonheur ? En avons-nous une qui nous est propre ou bien est-ce celle de quelqu'un d'autre ? Ou encore celle qu'il convient d'avoir ? La question est parfois vertigineuse et nous confronte.

Autre remarque : votre définition d'« être heureux » traduit-elle l'envie de « tout » avoir ? Si c'est le cas, mesurez-vous les conséquences d'une telle définition sur votre capacité à être heureux, notamment la pression liée à l'exigence de tout avoir et l'anxiété de ne pas y parvenir ?

Et enfin, relisez encore une fois votre définition du bonheur. Quelles sont les valeurs qui transparaissent derrière ? : famille, aventure, sécurité, qualité de vie, travail d'équipe, humour, harmonie... Définir le bonheur, c'est au fond définir ce qui est fondamentalement important pour nous, comme nous allons le voir.

Pour aller plus loin : demandez aux autres membres de votre famille et à vos proches de vous donner leur définition du bonheur. Créez un petit rituel autour de ce partage essentiel et émerveillez-vous de la différence.

À ce propos, je me souviens d'un moment familial fort pour moi : les 70 ans de ma mère. Nous étions dans un magnifique chalet des hautes Vosges et malgré la tempête de neige qui nous empêchait d'arriver, toute la famille, parents, enfants, petits-enfants, se réunissait pour le premier événement familial de la sorte. Fini la salle à manger de la maison familiale, nous étions pour la première fois tous réunis ensemble en dehors de la maison et allions passer trois

jours ensemble, ce qui, il faut bien dire, ne m'était pas arrivé depuis l'âge de dix ans.

J'avais décidé de faire de ce temps un moment spécial de notre famille. Pour cela, j'avais dessiné sur un rouleau de papier de quelques mètres une ligne du temps qui commençait à la naissance de mes parents, en passant par toutes les dates de naissance de chacun, et arrivait jusqu'à aujourd'hui. Tout au long des trois jours, la proposition était de venir écrire avec un joli feutre de couleur sur le rouleau de papier notre meilleur souvenir vécu avec chacun des membres de la famille. Que de souvenirs et d'émotions partagés ! La première fois ou j'ai battu mon frère au tennis (il avait dix ans de plus que moi), discuter avec ma mère en allant cueillir du muguet le 1^{er} mai dans « notre coin à nous », et à huit ans, moi assis sur le siège passager de la 504 bordeaux de mon père qui m'autorise à passer les vitesses de la voiture en revenant de la messe... Que d'émotions aussi de découvrir le meilleur souvenir de mon père avec ma mère, lui qui n'en avait jamais parlé. À ce jour, le rouleau du best of familial est toujours dans la chambre de mes parents.

Qu'est-ce que le bonheur ?

L'hédonisme propose une vision du bonheur où notre ultime quête serait la recherche d'expériences fréquentes de plaisirs, sensuelles notamment, et un évitement de la souffrance. Autrement dit la vie de l'hédoniste se résume à la recherche de sensations agréables et l'évitement de sensations désagréables, voire d'émotions agréables et l'évitement d'émotions désagréables¹.

Martin Seligman² y voit un des aspects du bonheur, il l'appelle la vie de plaisir. Il affirme cependant que ce seul accès au bonheur n'est pas un accès suffisant pour un haut niveau de satisfaction dans la vie. En effet, le problème avec cette vision du bonheur est qu'il faut multiplier les sources de plaisir et que chaque plaisir finit par ne plus nous apporter la satisfaction qu'il nous procurait au départ (voir « Pourquoi je n'arrive pas à rester heureux ? » p. 61).

Socrate, Aristote et Platon, eux aussi, pensaient que la seule satisfaction des désirs n'était pas suffisante pour être heureux, ils affirmaient que le bonheur repose dans la capacité à se réaliser, et vivre en cohérence avec ses valeurs profondes. Selon eux, quand l'Homme poursuit « La bonne vie », il devient

1. Nuance importante, alors que l'humain peut éprouver une sensation désagréable et y associer une émotion positive, comme dans le masochisme.

2. Considéré comme le père de la psychologie positive. Auteur de plusieurs ouvrages de référence dans le domaine : S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être, L'esprit d'ouverture Édition, 2013, La force de l'optimisme, Pocket Éditions, 2012, Vivre avec la psychologie positive, Pocket Éditions, 2013.

authentiquement heureux. Cela correspond au concept d'Eudaimonia. « Daimon », « Le vrai soi » qui mène à l'Eudemonie, état de réalisation de soi. Pour Aristote, il s'agit du but de la vie : « Le bonheur, [Eudaimonia] est un principe : c'est pour l'atteindre que nous accomplissons tous les autres actes ; il est bien le génie de nos motivations » (Aristote, *Éthique à Nicomaque* 1.12.8.2.).

Martin Seligman y voit là aussi un des aspects du bonheur, il l'appelle la vie de sens. Mais il manque encore une dimension.

Alors, qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur, ou *happiness* en anglais est en fait la mesure de notre « bien-être subjectif ». Il consiste donc en une vie de plaisir, une vie avec un sens, et une vie engagée. Cette dernière dimension signifie l'expérience d'être absorbé (*flow* en anglais ou « flux » en français, voir « Qu'est-ce qu'être heureux au travail ? » p. 73) dans des activités qui font appel à nos compétences profondes, nos talents et ce, au service d'un objectif.

Être heureux revient donc à avoir une vie faite d'émotions positives (joie, gratitude, sérénité, intérêt, espoir, fierté, amusement, inspiration, crainte, amour selon Barbara Fredrickson), des moments de plénitude dans la réalisation d'un but, ainsi que le sentiment de s'accomplir et d'être au service de quelque chose de plus grand que soi. Être heureux c'est vivre ces trois vies à la fois.

Et Jeremy Bentham et J.-S. Mill³ d'ajouter que les fondements de la morale devraient être l'accès à ce type de bonheur pour le plus grand nombre.

Si vous souhaitez découvrir votre style de bonheur, rendez-vous sur : <http://www.psychomedia.qc.ca/tests/echelle-d-orientations-vers-le-bonheur>.

Le bonheur consiste donc en une vie de plaisir, une vie avec un sens et une vie qui nous engage.

En résumé, la vie est de qualité quand la vie fait « sens ».

3. Cités dans : Oishi (Shigehiro), Diener (Ed), and Lucas (Richard E.), The Optimum Level of Well-Being : Can People Be Too Happy ? p. 347, *Perspective on psychological science*, Vol. 2, n° 4, 2007.