

La poursuite du bonheur: Une obsession moderne?

Le bonheur a toujours été un sujet d'intérêt en psychologie. Toutefois, récemment la question du bonheur a été mise à l'avant-plan de nos pensées. Plusieurs magazines, livres et applications pour téléphones intelligents ont maintenant le bonheur en tant que thème principal. Certains prétendent que nous sommes devenus obsédés par la notion du bonheur. Toutefois, cette obsession n'est pas sans mérite. En fait, certaines études démontrent que le bonheur contribue positivement à notre bien-être, ainsi qu'à notre santé. Parmi d'autres avantages, les gens heureux ont tendance à mieux dormir, à avoir des amitiés plus intimes et fortes, et ont également tendance à être en meilleure santé physique. La recherche du bonheur est donc évidemment séduisante. Cependant, qu'est-ce qui contribue véritablement à notre bonheur? C'est-à-dire, quels sont les facteurs ainsi que les habitudes de vie qui contribuent à une vie comblée et satisfaisante? Ci-dessous vous trouverez trois pratiques ou facteurs qui, parmi plusieurs autres, sont censés nous rendre plus heureux.

1. L'achat d'expériences et la générosité financière

Est-ce que l'argent nous rend heureux? Lorsque nos besoins fondamentaux sont comblés, la réponse courte serait non. Certaines études suggèrent que les gens ont tendance à surestimer l'impact que la richesse pourrait exercer sur le bonheur. La simple possession d'argent ne contribuera pas à un plus grand bonheur, toutefois, ce que nous choisissons de faire avec cet argent le pourrait. Plus précisément, lorsqu'on les compare aux achats matériels, il semblerait que les « achats expérientiels » contribuent plus significativement à notre bien-être ainsi qu'à notre bonheur. Par exemple, plutôt que d'acheter un bien matériel, tel qu'un sac à main, le fait d'acheter une expérience, telle qu'une sortie au restaurant et au cinéma, aurait un plus grand impact en ce qui concerne notre niveau de bonheur. De plus, la générosité financière semble également nous rendre plus heureux. Certaines études suggèrent que dépenser de l'argent sur les autres, conduirait à un plus grand niveau de bonheur.

2. Pratiquer la gratitude afin de compenser pour le « biais de négativité »

Selon le Dr Rick Hanson, auteur du livre "Hardwiring Happiness", le cerveau humain a tendance à continuellement analyser son environnement afin de détecter les menaces potentielles. Au plan évolutif, ce mécanisme fut évidemment bénéfique pour nos ancêtres. Tel que le dit Dr Hanson, notre esprit a tendance à réagir comme du velcro pour les expériences négatives et du téflon pour les expériences positives. Puisque notre cerveau a une tendance naturelle à se focaliser sur les expériences négatives, la pratique de la gratitude, ainsi que la pleine conscience des expériences positives, peuvent contribuer à un plus grand niveau de bonheur.

Deux techniques simples

Tenir un journal de gratitude. Reconnaître et exprimer sa gratitude de façon quotidienne peut contribuer positivement à notre bonheur. Par exemple, la tenue quotidienne d'un « journal de gratitude » pourrait s'avérer bénéfique. Dans ce journal, identifiez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Je suggère parfois cette pratique à mes clients car cet exercice génère des émotions positives, et peut aider à contrer le biais négatif du cerveau.

Écrire et revivre nos expériences positives. Il semblerait que le fait de se réserver du temps pour ré-écrire et revivre une expérience positive contribuerait à un plus grand bonheur. Par exemple, il ne s'agit que de choisir un incident récent et de tenter de le décrire avec autant de détails que possible. Notez tout ce dont vous vous souvenez de cette expérience en vous référant à vos cinq sens. Tentez de vous rappeler les sentiments et ainsi que les sensations que vous avez vécus lors de cet événement. Notre cerveau a de la difficulté à différencier ce que nous visualisons de la réalité. Par conséquent, en ré-explorant une expérience positive, vous pourrai profiter doublement du bonheur ayant été généré par cet incident.

3. S'entourer de gens heureux

Certaines études ont démontré que lorsque nous nous entourons de gens heureux, nous augmentons notre « potentiel de bonheur ». S'entourer de gens heureux nous donne l'occasion d'en apprendre plus au sujet de leurs perspective et « habitudes de bonheur ». Cela pourrait donc nous inciter à adopter certaines de ces méthodes et développer notre bonheur.

Ceci n'est simplement qu'un bref aperçu de trois des nombreux facteurs et les habitudes qui peuvent augmenter notre niveau de bonheur. L'exploration et la mise en œuvre de ces pratiques peuvent contribuer à un plus grand bonheur. Cependant, nous devons tenter d'éviter que le bonheur monopolise nos pensées, ainsi que nos efforts. En fait, certains prétendent que la poursuite incessante du bonheur peut en fait entraver notre habileté à l'atteindre, et peut, ironiquement, rendre les gens moins heureux. Tel que le célèbre Viktor Frankl l'avait déclaré: « le bonheur ne peut être poursuivi; il doit s'ensuivre ». Nous devons éviter d'attendre toute la semaine pour le vendredi, toute l'année pour l'été, et toute la vie pour le bonheur, puisque le bonheur peut être retrouvé dans le présent. Plutôt que de rechercher le bonheur de façon obsessive, nous devrions chercher à apprécier et profiter de nos circonstances et expériences actuelles, tout en continuant à apporter de petits « ajustements de bonheur » dans notre vie.

*Mélanie Léger, D.Psy.
Résidente en psychologie*