

# Le bonheur est un choix, en voici la preuve scientifique

The Huffington Post | Par Carolyn Gregoire



BIEN-ETRE - Une des hypothèses courantes des recherches en psychologie est que nous aurions [un seuil de bonheur](#) qui prédétermine en grande partie notre bien-être général. Nous orbitons autour de ce seuil, nous sentant plus heureux lorsque quelque chose de positif survient dans notre vie, et l'inverse, pour retrouver notre équilibre par la suite.

Or, il se trouve que ce seuil peut, dans une certaine mesure, être recalibré. Bien que notre humeur et notre bien-être soient en partie déterminés par des facteurs génétiques et culturels, [les experts s'entendent pour dire](#) qu'environ 40% de notre bonheur dépend entièrement de nous-mêmes. De vastes pans de la recherche autour de la psychologie positive ont démontré que le bonheur est un choix que nous pouvons tous faire. Comme l'a dit [le psychologue William James](#), "une des plus grandes découvertes de notre temps, c'est que l'humain peut changer sa vie en changeant son attitude face à celle-ci".

**Voici donc huit stratégies pour prendre votre bonheur en main  
Essayez. Vous verrez!**



Même un tout petit effort peu faire considérablement augmenter votre bonheur. Deux petites études expérimentales [publiées cette année dans le \*Journal of Positive Psychology\*](#) ont démontré que même de tout petits efforts pour être plus heureux amélioreraient l'humeur et le bien-être global. Dans une de ces études, on a demandé à deux groupes d'étudiants d'écouter de la musique «joyeuse». On a ensuite demandé à un des deux groupes de faire des efforts conscients pour être plus heureux tandis qu'on a demandé à l'autre groupe de ne rien tenter activement pour améliorer leur humeur. Sans surprise, le groupe qui a fait des efforts conscients pour être plus heureux avait une humeur de loin plus positive après l'écoute de la musique en question.

### **1. Faites de votre bonheur votre priorité numéro un.**

Les gens les plus heureux sont invariablement ceux qui font de leur bonheur un objectif de vie, selon le psychologue Tom G. Stevens, Ph.D., auteur du livre *You Can Choose to Be Happy*.

«Faites le choix de tirer profit de toutes les opportunités qui s'offrent à vous pour apprendre à être plus heureux, [explique le docteur Stevens à WebMD](#). Par exemple, reprogrammez vos croyances et vos valeurs. Apprenez de bonnes stratégies d'autogestion, de bonnes techniques interpersonnelles et de bonnes habiletés professionnelles. Faites le choix de vous trouver dans des environnements et en compagnie de personnes qui peuvent contribuer positivement à votre bonheur. Les personnes qui sont les plus heureuses et qui s'épanouissent le plus sont celles qui mettent la vérité et leur croissance personnelle à l'avant-plan de leurs valeurs.»

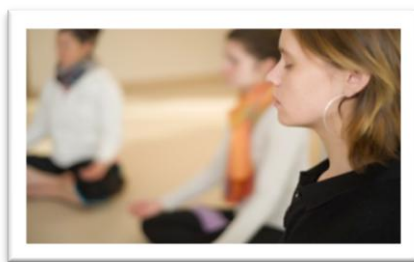
## **2. Attardez-vous plus longuement sur tous les moments positifs de votre vie, même les plus petits.**



[Selon le neuropsychologue Rick Hanson](#), auteur du livre *Hardwiring Happiness*, nos cerveaux sont conçus pour détecter tout ce qu'il y a de négatif. Comme il le dit si bien, notre cerveau est comme une bande velcro pour les expériences négatives, et il est recouvert de téflon face aux expériences positives. Ce «biais négatif» fait en sorte que notre cerveau réagit intensément aux mauvaises nouvelles, comparativement à sa façon de réagir aux bonnes nouvelles. Un des effets pervers de ce «biais négatif» est de créer de mauvais souvenirs qui sont plus intenses que nos bons souvenirs, mais heureusement, nous pouvons toutefois intervenir consciemment sur ce dernier en prenant le temps de nous attarder sur les moments positifs dans notre vie, même les plus petits.

«Les gens ont tendance à ignorer la puissance cachée des expériences de la vie quotidienne, [a confié Hanson au \*Huffington Post\*](#). Nous sommes bombardés d'opportunités de toutes sortes, 10 secondes par-ci, 20 secondes par-là, et il devient plus difficile de toutes les remarquer et apprendre de celles-ci. Les gens devraient apprendre à le faire plus souvent.»

## **3. Choisissez la pleine conscience.**



Le secret du bonheur pourrait être aussi simple (et complexe) que de devenir plus conscient. Tout porte à croire que la méditation, une pratique à la portée de tout le monde, pour peu qu'ils aient la volonté de prendre quelques minutes pour faire taire leur esprit, est une excellente [façon d'accroître son bonheur](#).

Professeur de psychologie à l'université du Wisconsin, [Richard Davidson a démontré](#), grâce à ses recherches, que la pratique de la méditation permettrait vraisemblablement de transporter l'activité cérébrale du lobe frontal droit (qui est associé à la dépression, à l'anxiété et aux craintes) vers le lobe frontal gauche, qui a été associé aux sentiments de bonheur, d'excitation, de joie et de vivacité.

#### 4. Créez votre propre bonheur: souriez!



Un des secrets d'une humeur plus positive serait tout simplement de sourire. [Une étude réalisée en 2011 à la Michigan State University](#) a démontré que les travailleurs qui souriaient plus parce qu'ils entretenaient des pensées positives étaient de meilleure humeur et étaient plus ouverts. Toutefois, le sourire forcé engendre, quant à lui, des humeurs plus négatives et l'introversion.

#### 5. Soyez reconnaissants.



Il a été démontré scientifiquement que cultiver la reconnaissance permet [d'accroître le bonheur](#), et vous pouvez parfaitement bien choisir d'être plus reconnaissants.

Les gens reconnaissants ont une plus grande propension à apprécier les petits bonheurs de la vie qui sont définis comme «les plaisirs de la vie qui sont à la portée de tous», [selon un rapport publié dans le Journal of Social Behavior and Personality](#).

## 6. Cherchez le bonheur, trouvez le bonheur... et le succès.

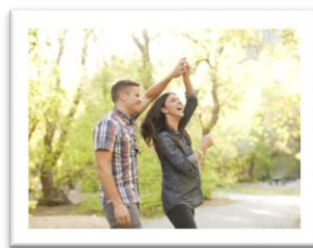


Selon les conventions reçues, c'est la recherche du succès qui engendrerait le bonheur, mais les recherches sur le sujet ont plutôt démontré que c'est le contraire qui est vrai. La recherche du bonheur permet non seulement d'atteindre le bonheur, mais le succès également, selon Shawn Achor, auteur du livre *The Happiness Advantage*.

Achor a passé 12 années à étudier le bonheur à l'université Harvard. Il a découvert qu'[une attitude positive](#) permettrait d'augmenter le bien-être global et les performances des travailleurs à plusieurs chapitres, tant en ce qui a trait à la productivité qu'à la créativité et l'implication.

«Les gens qui cultivent une mentalité positive sont mieux équipés pour faire face aux défis, [expliquait Shawn Achor dans le Harvard Business Review](#), en 2012. C'est ce que j'appelle l'avantage du bonheur, et toutes les décisions professionnelles bénéficient d'un état d'esprit positif.»

## 7. Permettez-vous d'être heureux.



Bronnie Ware est infirmière dans une unité de soins palliatifs. Elle a passé des années à accompagner des personnes âgées au cours de leurs derniers moments de vie, et elle a remarqué qu'il y avait un trait commun dans presque toutes ces personnes: elles regrettaient presque toutes de ne pas s'être accordé la permission d'être heureuses.

Madame Ware, qui a écrit le livre *The Top Five Regrets Of The Dying*, [écrivait récemment dans un billet pour le \*Huffington Post\*](#):

Plusieurs de ces personnes n'ont réalisé que trop tard que le bonheur est un choix; elles s'étaient empêtrées dans de vieilles habitudes et façons de faire. Le soi-disant confort de la familiarité a pris le dessus sur leurs émotions et leur santé. La peur du changement les forçait à faire semblant d'être satisfaits même si, au fond d'elles-mêmes, elles désiraient ardemment rire un bon coup et remettre un peu de folie dans leur vie... La vie est un choix. C'est VOTRE vie. Faites des choix conscients, faites des choix judicieux, faites des choix honnêtes. Choisissez le bonheur.

## 8. Faites preuve de compassion



Vous voulez accroître la capacité de votre cerveau à être heureux? Méditez sur la compassion. Des scintigraphies cérébrales pratiquées sur [le moine bouddhiste français Matthieu Ricard](#) que lorsqu'il méditait sur [l'amour de son prochain et la compassion](#), son cerveau produisait des ondes gamma qui «n'avaient jamais été observées auparavant». Ricard aurait la capacité pour le bonheur la plus développée jamais observée, et ce, grâce à la plasticité synaptique.

«La méditation, c'est n'est pas une simple sieste sous un manguier. Elle change complètement votre cerveau et, conséquemment, change complètement qui vous êtes», [a un jour déclaré Ricard au \*New York Daily News\*](#).

*13 astuces prouvées scientifiquement pour être heureux:*