



*Le bonheur:
une attitude à cultiver*

Suzie Robichaud, PH. D.

Le Parvis | 18 mars 2015

Sources

- Ce diaporama est tiré des travaux de recherche menés par Michael W. Fordyce, Sonja Lyubomirsky, Léo Bormans et alimenté par la pensée des Anciens. Et que l'on retrouve dans l'ouvrage que j'ai produit en 2010, « Le bonheur... à deux pas d'ici », paru aux Éditions JCL.

Une question pour vous

Dans l'ensemble,
comment vont les choses
pour vous ces jours-ci:
vous diriez que...

- ✧ Vous êtes heureux?
- ✧ Vous êtes assez heureux?
- ✧ Vous n'êtes pas très heureux?



Une suggestion

« Je vous conseille de ne pas vous poser de questions métaphysiques : savourez plutôt votre crème glacée tant qu'elle est dans votre assiette. »

Thornton Wilder
dramaturge et romancier américain

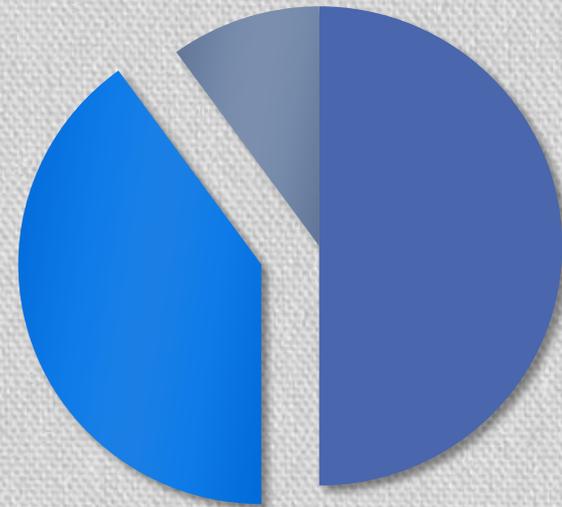
Qu'est-ce qui détermine le bonheur

40% dépend de notre vouloir...
Ce n'est pas rien!

50% par des facteurs génétiques

10% par les circonstances

40% par les changements
que nous voulons apporter à notre vie





*Partons à la rencontre
des gens heureux*

1^{ère} partie

Michael W.
FORDYCE

L'art d'être heureux
s'apprend.

On ne doit pas sa
sagesse au hasard.

Mais à chacun sa voie...

Il n'y a pas de clé d'or
pour ouvrir
son coffre au trésor

Questions pour vous

- ✧ Quels traits de votre caractère vous aident à être heureux ?
- ✧ Quels traits vous empêchent de l'être ?

Éducation au bonheur

- Pouvons-nous identifier quelques traits propres aux gens heureux ?
- Est-ce que nous pouvons apprendre à développer ces traits ?
- Si nous faisons cet apprentissage, serons-nous plus heureux ?

14 traits ont été identifiés par Fordyce.
Mais ces traits, ne doivent pas être poussés
à l'extrême.

1^{er} trait | Être plus actif et demeurer occupé

- Les gens heureux sont activement impliqués dans la vie
- Ils passent plus de temps à faire des choses qu'ils trouvent agréables et amusantes
- Une vie active semble générer plus de bonheur qu'une vie passive

Activités associées au bonheur

- Des activités agréables
- Des activités stimulantes
- Des activités nouvelles
- Des activités sociales génèrent plus de bonheur que les activités solitaires

2^e trait | Passer plus de temps à socialiser

- Une vie sociale satisfaisante est le facteur le plus contributif au bonheur
- Nous puisons notre bonheur dans l'affection des autres et dans leur opinion sur nous
- Les gens heureux présentent un haut degré de participation à des activités sociales, formelles ou informelles



3^e trait | Être productif dans une tâche significative

- Les gens les plus heureux semblent satisfaits par leur travail ou leurs activités
- Le choix d'une carrière ou d'activités est important pour le bonheur
- La persévérance et la constance dans les engagements est nécessaire
- Les gens heureux se voient comme apportant une contribution sociale

4^e trait | Mieux s'organiser

- Les gens heureux sont bien organisés, ils ne remettent pas les choses au lendemain
- Ils semblent savoir où ils veulent s'en aller
- Ils semblent posséder les habiletés d'organisation et de planification
- Ils sont motivés et pleins d'enthousiasme
- Ils raffinent leurs objectifs : à court, moyen ou long terme. Chaque jour ils terminent quelque chose

5^e trait | Arrêter de se tracasser

- **L'inquiétude** est l'ennemi de base du bonheur
- Le bonheur est inversement proportionnel à la quantité de temps passé dans les pensées négatives
- La majorité des inquiétudes n'arrivent pas Elles sont au-dessus de notre capacité de contrôle
- Se faire du souci, c'est comme se bercer dans un fauteuil à bascule.
Cela occupe mais ça ne mène nulle part



Alain demande à un homme:

« Avez-vous été malheureux
dans votre vie? »

« Oui, de beaucoup de malheurs
dont aucun n'est arrivé. »

6^e trait | Ajuster ses attentes, ses aspirations

- Notre degré de satisfaction dans la vie repose sur ce qui nous arrive, mais aussi sur ce que nous anticipons
- Des attentes élevées conduisent généralement à la déception. Des attentes modérées à plus de satisfaction
- Des aspirations visant la réussite ne semblent pas rapporter autant de bonheur que nous le pensons

7^e trait | Une pensée positive et optimiste

- Les gens heureux voient le bon côté des choses, les aspects positifs des événements, le verre à moitié plein
- Ils sont satisfaits de ce qu'ils sont, de leur vie, de ce qu'ils ont accompli
- Le bonheur ne dépend pas des conditions extérieures

Bonheur =
sélection positive de l'attention
+
interprétation positive des événements

| L'optimisme

- Si l'on cherche à trouver des choses négatives dans la vie, on en trouvera
- Si l'on s'attend à ce qu'une chose fonctionne bien, on aura un comportement qui en augmentera la probabilité

Le bon présage fait arriver la chose
- Alain

8^e trait | Être orienté dans le présent

- On ne peut pas être heureux si l'on regrette son passé ou que l'on craint l'avenir
- Faire l'expérience du plaisir que donne la conscience d'exister, d'écouter le vent, de cueillir la joie, de sentir les odeurs de la vie



*On ne naît qu'une seule fois;
deux fois n'est pas permis*
- Horace

9^e trait | Travailler sur une personnalité saine

- Les gens heureux sont sains mentalement alors qu'on dit souvent qu'ils ont perdu la raison
- Les gens heureux sont plus libres de plaintes psychologiques que la plupart des gens

Principes de base:

S'aimer

concept de soi positif

S'accepter

composer avec ses imperfections et ses insuffisances personnelles

Se connaître

de bonnes décisions conduisent à une vie plus heureuse

S'aider

travailler davantage sur nos forces que sur nos faiblesses

10^e trait | Une personnalité engageante

Accroître sa sociabilité

- Sourire davantage
Avez-vous souri aujourd'hui?
- Initier la conversation
- Accepter les invitations
- Joindre des associations
- S'impliquer dans des activités de la communauté
- S'occuper des autres; ça rend heureux

11^e trait | Être soi-même

Les gens heureux ont tendance à demeurer eux-mêmes.

Ils sont :

- Naturels et spontanés
- Authentiques et sincères
- À l'aise et accueillants
- Expressifs et souriants
- Ouverts et souples

Être soi-même apporte confort et aisance

12^e trait | Éliminer les sentiments négatifs et les problèmes

- Si la détresse est trop envahissante, alors il faut consulter
- Descartes conte que, par sa précaution de considérer toujours les événements du bon côté, il était arrivé à n'avoir plus que de rêves raisonnables

Peut-être le malheur sera-t-il?

Peut-être ne sera-t-il pas?

En attendant, il n'est pas. Envisage le meilleur.

Senèque

13^e trait | Les relations intimes

- Les liens du mariage et de la famille, les liens d'amitié, sont la plus importante source de bonheur, quel que soit le revenu ou le niveau social
- Il s'agit ici de relations saines, bien sûr
- De relations qui favorisent la confiance, la camaraderie, la solidarité

14^e trait | Valoriser le bonheur

- Les gens heureux semblent accorder une grande importance au bonheur
- Ils se concentrent sur ce qu'ils désirent vraiment; sur ce qui leur procure de la joie
- Il n'y a pas de mal à choisir le bonheur plutôt que le malheur



Le bonheur !

Un objectif possible

Comme tout objectif, pour l'atteindre, il faut :

- penser à son objectif
- analyser son objectif en détail
- mettre des efforts
- recueillir des informations sur la façon de le faire

Clin d'œil

au bonheur quotidien (dans Léo Bormans)

- Pense de manière positive
- Ne te complique pas la vie
- Chéris ceux qui tu aimes
- Comprends et encourage les gens qui t'entourent
- Étudie quelque chose
- Ne baisse pas les bras
- Apprends de tes erreurs
- Développe un de tes talents
- Fais une activité physique
- Approche-toi d'un but ou réalise un objectif, même tout petit

A stylized, light-colored illustration of a plant with several large, rounded leaves and a cluster of small, round buds or flowers, set against a solid orange background on the left side of the slide.

Alain:

« Quelque étrange que celui
puisse paraître,
il faut jurer d'être heureux. »

Fin de la première partie

2^e partie

Sonja

LYUBOMIRSKY

9 activités porteuses de bonheur

Quelles activités
vous apportent
le plus de bonheur?

1 | Témoigner de la bienveillance

- Les personnes qui se soucient des autres sont en moyenne plus heureuses que celles qui se préoccupent d'elles-mêmes
- Le fait de se montrer généreux et attentionné rend les gens plus heureux et les amène à percevoir autrui de manière plus positive et charitable

2 | Exprimer de la reconnaissance

- C'est dire merci, et bien plus
- C'est goûter la saveur des choses, s'estimer heureux de ce que l'on a
- C'est avoir une impression d'émerveillement, qui donne envie de rendre grâce et de goûter la vie

3 | Se fixer des buts

- Derrière toute personne heureuse se cache un projet
- Se fixer un objectif donne l'impression d'avoir un but dans la vie et en conséquence de mieux contrôler celle-ci

4 | Apprendre à pardonner

- Pardonner à soi; pardonner aux autres
- Les gens enclins au pardon le sont moins à la haine, à la dépression, à l'hostilité, à l'anxiété, à la colère, aux névroses

*Fermons maintenant la porte du passé
- non pas pour l'oublier -
mais pour ne pas lui permettre de nous emprisonner*

Edgar Morin

5 | Éviter de se comparer

- Plus une personne est heureuse moins elle prête attention à ce que font les voisins
- Se comparer va souvent de pair avec trop penser, ce qui nourrit la tristesse et les pensées négatives
- On ne peut être envieux et heureux à la fois

*Quand tu penseras à tous les hommes
qui sont devant toi, n'oublie pas ceux qui sont derrière*

Senèque

6 | Soigner son corps et son âme

- Méditation
- Activité physique
- Pratique religieuse
- Valeurs spirituelles
- Recherche du beau
(un repas, un sourire, un lever de soleil...)
- Temps pour soi à chaque jour

7 | Savourer les plaisirs de la vie

- Les plaisirs qui se présentent
- Les plaisirs qu'on s'invente
- Les plaisirs : les petits et les grands

Bref, goûter les choses simples de la vie

8 | Cultiver les pensées positives

- Les pensées positives sont un facteur important dans la quête du bonheur
- Il ne s'agit pas de se leurrer.
Le monde peut s'avérer cruel, mais aussi riche en merveilles. Il s'agit de choisir laquelle des deux vérités sera mienne

9 | Manœuvrer avec humour, humilité et souplesse

- **Humour**
dédramatise les situations, évite de se prendre au sérieux et réveille le plaisir de vivre
- **Humilité**
ouvre la porte à l'effort et à la persévérance
- **Souplesse**
encourage l'accueil, l'ouverture et la tolérance

L'effort que
l'on fait pour
être heureux
n'est jamais
perdu.

- *Alain*

À chacun son bonheur
à partir de

- Son caractère et sa sensibilité
- Sa constitution physique et psychologique
- Ses forces et ses faiblesses
- Ses aspirations et ses rêves...

Je cultive le bonheur...

- La douceur et la délicatesse
- La bonne humeur et l'humour
- La foi et la confiance
- La gestion des émotions et le courage
- La bienveillance et la reconnaissance
- La souplesse et le lâcher-prise
- Le contentement et la sobriété
- La persévérance et la patience
- La tolérance et le pardon

A stylized, monochromatic illustration of a plant with several large, pointed leaves and a cluster of small, round buds or flowers on a stem, set against a dark blue background on the left side of the page.

*Persuade-toi que chaque
jour nouveau qui se lève
sera pour toi le dernier.
Alors, c'est avec gratitude
que tu recevras chaque
heure inespérée.*

Horace

Avant de s'endormir: un petit exercice apaisant

Penser à trois choses agréables
qui sont arrivées
au cours de la journée



Ouvrages cités

Références

1. Michael W. Fordyce, «Éducation au bonheur», p. 239-252 in *Revue québécoise de psychologie*, volume 18, numéro 2, 1997.
2. Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux... et le rester, une méthode scientifique prouvée*, Paris, Montréal, Éditions Flammarion, 2008.
3. Léo Bormans, *Happiness. Le grand livre du bonheur*, Éditions de l'Homme, Montréal, Québec, 2011.
4. Suzie Robichaud, *Le bonheur: à deux pas d'ici*, Chicoutimi, Éditions JCL, 2010.
5. Ève-Marie Lavoie. Embellissement du PowerPoint

