



Avec les Nuls, tout devient facile!

Le Bonheur

POUR **LES NULS**

- ✓ Identifier les composants principaux du bonheur
- ✓ Se poser les questions essentielles et trouver le bon équilibre
- ✓ Transformer les crises en défis
- ✓ Adopter les comportements qui rendent heureux

W. Doyle Gentry, PhD

Psychologue clinicien

Yves-Alexandre Thalmann

Psychologue clinicien (adaptateur)



Le Bonheur

POUR
LES NULS

Le Bonheur

POUR
LES NULS

W. Doyle Gentry, PhD

Pour l'adaptation française :

Yves-Alexandre Thalmann

FIRST
 Editions

Le Bonheur pour les Nuls

Titre de l'édition américaine : *Happiness For Dummies*

Publié par
Wiley Publishing, Inc.
111 River Street
Hoboken, NJ 07030-5774
USA

Copyright © 2008 Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.
« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

© Éditions First-Gründ, 2012. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 9782754030038
ISBN Numérique : 9782754042529
Dépôt légal : mai 2012

Direction éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik
Édition : Charlene Guinoiseau
Avec la participation de Camille Icole
Traduction : Christophe Billon
Correction : Anne-Lise Martin
Mise en page et couverture : Stéphane Angot
Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ
60, rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
E-mail : firstinfo@efirst.com
Internet : www.pourlesnuls.fr

À propos de l'auteur

Le **Dr W. Doyle Gentry** est psychologue clinicien et vit à Lynchburg, en Virginie, aux États-Unis. Il est membre de l'American Psychological Association et a été le rédacteur en chef fondateur du *Journal of Behavioral Medicine*. Au cours de ses quarante ans de carrière en tant que praticien et scientifique, le Dr Gentry a signé plus de 100 publications dans les domaines de la psychologie, de la santé et de la médecine comportementale, qu'il a contribué à développer. Il a exercé au centre médical de l'université Duke et au sein de la filière médicale de l'université du Texas, à Galveston. Doyle Gentry a animé des séminaires de formation pour les profanes et les professionnels dans tous les États-Unis, au Canada et en Europe. Il a également été consultant dans les domaines de la gestion des conflits, du renforcement des équipes et de la promotion de la santé. Diverses revues font régulièrement référence aux travaux du Dr Gentry et ce dernier est souvent interviewé à la radio et à la télévision. Il est l'auteur de trois ouvrages sur le développement personnel : *Anger-Free : Ten Basic Steps to Managing Your Anger* (William Morrow), *When Someone You Love Is Angry* (Berkley) et *Anger Management For Dummies* (Wiley).

À propos de l'adaptation française

L'édition originale américaine de cet ouvrage a d'abord été traduite en français par Christophe Billon. Elle a ensuite été adaptée et enrichie pour correspondre au mieux à la sensibilité francophone. En effet, l'esprit résolument pragmatique propre aux populations d'Amérique du Nord déroute parfois les lecteurs de l'Ancien Continent, abreuvés de culture classique et rompus à la pensée critique et philosophique. Et justement, le bonheur est un thème cher aux philosophes... On ne s'étonnera donc pas que l'adaptation française adopte un style nettement plus nuancé que l'épreuve américaine !

Depuis le milieu des années 1990, le bonheur et l'épanouissement sont devenus l'objet d'étude privilégié d'une nouvelle discipline de la psychologie scientifique, la psychologie positive. Forte d'une méthodologie rigoureuse et de très nombreuses expérimentations, celle-ci accumule des connaissances solides sur la nature du bonheur et les moyens de l'amplifier. C'est à la lumière de ces données, parfois très récentes, que le texte du Dr Gentry a été relu. Certains passages ont ainsi subi de légères modifications, afin de tenir compte de ces nouveaux apports.

Précisons que *Le Bonheur pour les Nuls* n'est pas un ouvrage de psychologie positive à proprement parler. Son propos n'est pas d'expliquer de façon exhaustive les recherches effectuées dans les laboratoires universitaires.

Son auteur adopte un style plus intime, qui se veut plus humain (au sens *humaniste* du terme) et plus proche du lecteur. Le Dr Gentry n'hésite pas à invoquer son expérience personnelle, enrichissant son propos de multitudes d'anecdotes tirées de sa pratique professionnelle et de sa vie privée. Paradoxalement, beaucoup de ces illustrations relèvent de drames et de maladies (l'auteur est clinicien, avec tout ce que cela implique) ! Et justement, c'est là que réside la force du *Bonheur pour les Nuls* : démontrer que l'on peut être épanoui *malgré tout*, même en souffrant de douleurs chroniques, même en endurant des deuils, même en voyant sa vie complètement bouleversée. *Le bonheur, ce n'est pas seulement pour les gens heureux !*

Cette adaptation a été réalisée par **Yves-Alexandre Thalmann**, qui est psychologue (il bénéficie aussi d'un doctorat en sciences naturelles) et formateur dans le domaine des compétences interpersonnelles (communication, gestion des émotions, affirmation de soi, résolution des conflits). Il est l'auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages de psychologie et de développement personnel abordant des thèmes aussi variés que les sentiments de culpabilité, la manipulation ou la vie de couple. Depuis quelques années, il s'est spécialisé en psychologie positive et œuvre à la faire connaître au plus grand nombre. Il a notamment publié à ce sujet *Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur* (Jouvence), *Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai... ils se racontent de belles histoires* (Albin Michel) et *Psychologie positive : pour aller bien* (Odile Jacob). La liste exhaustive de ses publications peut être consultée sur : www.yathalmann.ch.

Dédicace

Je dédie ce livre aux innombrables personnes qui m'ont, d'une manière ou d'une autre, apporté du bonheur.

Remerciements de l'auteur

Je souhaite remercier un certain nombre de collaborateurs sans lesquels la rédaction de cet ouvrage aurait été impossible ou moins agréable. Comme toujours, j'aimerais exprimer toute ma gratitude à mon agent Maura Kye, de la Denise Marcil Literary Agency. Elle a une fois de plus très bien servi mes intérêts !

J'ai pris beaucoup de plaisir à travailler, à tous les stades du projet, avec l'équipe de John Wiley & Sons, Inc., et en particulier Mike Baker, Elizabeth Kuball, Lindsey Lefevere et Diane Steele. J'ai grandement apprécié le soutien, le professionnalisme, le sérieux et la patience dont ils ont fait preuve. Leur enthousiasme pour la collection « For Dummies » (Pour les Nuls) est décidément contagieux.

Enfin, je tiens à remercier mon adorable famille (Catherine, Chris et Rebecca) pour son soutien indéfectible dans l'exercice de mon métier et, plus important encore, pour tout le bonheur qu'elle m'apporte chaque jour.

Je suis persuadé, en accord avec Voltaire qui affirmait : « La grande affaire et la seule qu'on doive avoir, c'est vivre heureux », que le bonheur est le seul but réellement important, même si nous ne semblons pas tellement doués lorsqu'il s'agit de le vivre au quotidien. Si ce livre apporte ne serait-ce qu'un petit moment de bonheur à un seul lecteur, mon investissement dans ce projet aura été amplement justifié.

Sommaire

<i>Introduction.....</i>	<i>1</i>
À propos de ce livre	2
Les conventions utilisées dans ce livre	3
Ce que vous n'êtes pas obligé de lire.....	3
Hypothèses gratuites	4
Comment ce livre est organisé.....	4
Première partie: La définition du bonheur	5
Deuxième partie: Les traits de personnalité favorisant le bonheur.....	5
Troisième partie: Les comportements qui rendent heureux.....	5
Quatrième partie: Le bonheur, une question d'équilibre.....	6
Cinquième partie: Le bonheur dans les relations essentielles.....	6
Sixième partie: La partie des Dix.....	6
Les icônes utilisées dans ce livre.....	6
Par où commencer	7
 <i>Première partie : La définition du bonheur</i>	 <i>9</i>
 Chapitre 1 : Le bonheur à la portée de tous	 11
Le bonheur, un ressenti universel	12
Des exemples de bonheur.....	12
La démographie du bonheur	15
L'âge.....	15
La situation de famille	16
L'instruction	17
Le bonheur à chaque stade de l'accomplissement personnel	17
Les bienfaits des émotions positives	18
Élargir son attention et étoffer sa réflexion	18
Améliorer sa capacité à résoudre les problèmes.....	19
Se forger des ressources physiques, intellectuelles et sociales.....	20
Neutraliser les émotions négatives	22
Protéger sa santé.....	22



Trouver le bonheur n'est pas toujours simple.....	23
Avoir la pleine conscience des choses	23
S'attarder sur l'instant présent	24
Être heureux d'être heureux.....	25
À quel point êtes-vous heureux?	26

Chapitre 2 : La recette du bonheur29

Les huit ingrédients de base.....	29
La sécurité	30
Le contentement.....	31
La satisfaction.....	32
Le recul.....	33
La sérénité	33
Le plaisir	34
La gratitude	35
Le bien-être.....	36
À quelle distance du bonheur vous trouvez-vous?	37

Chapitre 3 : Ce que le bonheur n'est pas41

Ce qu'apporte vraiment l'argent.....	42
Le confort	43
Le soutien	43
La liberté.....	44
Les élixirs de la vie moderne.....	44
Le pouvoir.....	45
Le succès	46
L'excitation	46
L'abondance de biens peut nuire.....	47
Le bonheur n'est pas une expérience qui bouleverse la vie.....	49

Chapitre 4 : Le bonheur, un signe plutôt qu'un symptôme51

Les signaux du système nerveux.....	52
Le « é » de l'émotion.....	53
Tristesse, colère et joie	53
On n'est jamais trop heureux	54
Être en harmonie avec son environnement	55
Le bonheur est le signe que vous êtes à votre place	55
Le bonheur est le signe que vous êtes en compagnie des personnes qu'il vous faut	56
Le bonheur est le signe que vos activités vous conviennent	57
Le bonheur est le signe que vous agissez pour de bonnes raisons	57
Ne jamais laisser passer une occasion	59

Deuxième partie : Les traits de personnalité favorisant le bonheur 61

Chapitre 5 : L'optimisme 63

L'optimisme? C'est si bon!.....	63
Quel est votre degré d'optimisme?	68
Le bonheur: une prophétie qui se réalise	70
Le négatif appelle le négatif	70
Je peux le faire!.....	71
Gagner la bataille des attentes négatives.....	72
Aller au-delà du pessimisme.....	73

Chapitre 6 : L'endurance psychologique 75

La recette de l'endurance psychologique	76
Le contrôle.....	77
L'engagement	78
L'attitude face aux défis.....	80
Êtes-vous psychologiquement endurant?	82
L'adaptation transformationnelle	84
Des actes pour manifester son endurance psychologique	85
Pires ou meilleurs moments?	86

Chapitre 7 : L'intégrité..... 91

Menez-vous une vie intègre?	92
Êtes-vous une personne engagée?	95
Éthique, vous avez dit éthique?.....	97
Quel est votre degré d'intégrité?	98

Troisième partie : Les comportements qui rendent heureux 101

Chapitre 8 : Entrer dans le flux..... 103

Les meilleurs moments de votre vie, berceau des états de grâce	105
Découvrir ce qui vous captive vraiment	107
L'importance des mauvaises expériences professionnelles	108
Comment éviter la crise de la quarantaine.....	109
Être heureux aujourd'hui, pas la semaine, le mois ou l'année prochaine	110
Attendre le bateau qui ne viendra jamais	111
Poursuivez vos désirs, non vos acquis.....	111

Le flux en quatre étapes	114
Étape 1 : identifier la source des états de grâce	115
Étape 2 : franchir le pas	116
Étape 3 : s'accorder suffisamment de temps	116
Étape 4 : reproduire régulièrement l'état de grâce.....	117
Chapitre 9 : Voir le bon côté des difficultés.....	119
Voir les choses sous le bon angle	121
Le ciel vous tombe-t-il vraiment sur la tête?	121
Être optimiste.....	122
Se poser les bonnes questions.....	123
Que puis-je faire maintenant que je ne pouvais auparavant?	123
Pourquoi cette occasion s'est-elle présentée?	124
Suis-je de taille à relever le défi?	125
Faire en sorte de cerner tous les avantages	125
Rediriger ses énergies.....	126
Renforcer les liens avec son entourage.....	127
Procéder aux ajustements nécessaires	128
Revoir ses plans.....	130
Chapitre 10 : Opter pour un mode de vie cohérent.....	133
Cohérence = Confiance	134
Les multiples dimensions de la cohérence	136
Diversifier sa vie	136
Comprendre l'évolution de la cohérence avec l'âge	137
Quoi faire quand la cohérence est mise à mal?	139
Parler à cœur ouvert avec une puissance supérieure	140
Mettre de côté les questions sans réponses	141
Savoir démarrer et conclure chaque journée.....	142
Prendre conscience de ses privilèges.....	142
Donner sens à sa vie: les ingrédients clés	143
L'ordre	144
L'affiliation	144
Le sens	145
Chapitre 11 : Exprimer sa reconnaissance chaque jour	147
Parler des pensées, sentiments et actes positifs	149
Les pensées positives.....	150
Les sentiments positifs.....	151
Les actes positifs.....	152
Consigner les belles choses par écrit	154
Exprimer sa reconnaissance en groupe.....	155

Chapitre 12 : Avoir la banane.....	157
Le sourire: un langage universel.....	157
Du berceau à la tombe.....	159
Savoir interpréter les sourires	160
Le sourire mensonger.....	160
Le sourire de colère.....	161
Le sourire dissimulateur.....	161
Le sourire charismatique.....	163
Le sourire de mépris.....	164
Le sourire authentique.....	164
Sourire de bon gré pour trouver le bonheur	165
Savoir ce qui vous fait sourire	166
Le b.a.-ba du sourire	166

Quatrième partie : Le bonheur, une question d'équilibre..... 169

Chapitre 13 : Tracas versus ressourcement	171
Savoir que faire des petits tracas	172
Ne pas négliger les petits soucis	172
Savoir se ressourcer	173
Évaluer sa tendance à être tracassé ou ressourcé	174

Chapitre 14 : Structure versus liberté	181
Mener une vie qui a du sens.....	182
Restructurer sa vie après un bouleversement	182
Passer à autre chose une fois sa formation terminée.....	183
Devenir parents	184
Comblé le vide après le départ des enfants.....	185
Préparer sa retraite.....	186
Créer des rituels	188
Savoir quand planifier et quand improviser	190
Passer plus de temps à ne rien faire	190
Distinguer l'essentiel de l'accessoire	192
L'essentiel	192
L'accessoire	193
Chouchouter sa face cachée.....	194

Chapitre 15 : Travail versus loisirs	195
Quel est le plus important : l'argent ou la qualité de vie?.....	197
Réunir les conditions d'un meilleur équilibre	198
Apprécier l'art.....	199
Élargir son horizon.....	200

Être curieux	200
Laisser tomber les évaluations	201
Oublier sa montre	202
Manger lentement	202
Ne pas se regarder le nombril	203
Aller à pied au travail	204
Arrêter de parler chiffres	205
Se comporter comme un Scandinave	205
Identifier les trois types de loisirs	206
Les loisirs solitaires	207
Les loisirs partagés	207
Les loisirs coopératifs	209

Chapitre 16 : Sociabilité versus solitude ? 211

Le bonheur n'apparaît pas comme par enchantement.....	212
Avez-vous d'authentiques liens sociaux?.....	212
Quelle est la taille de votre réseau?.....	213
Qui fait partie de votre réseau?.....	213
Où vivent ceux sur qui vous pouvez compter?	214
Êtes-vous ouvert au soutien offert?	214
De quel type de soutien bénéficiez-vous?.....	215
Les bienfaits d'être en relation.....	217
L'importance de la solitude	218

Chapitre 17 : Égocentrisme versus altruisme 223

L'égocentrisme salutaire.....	224
Oser le « je ».....	225
Prendre du temps pour soi.....	228
Excès de générosité.....	229
Donner à bon escient.....	231
Donner uniquement de bon gré.....	231
Donner sans chercher à contrôler	232

Cinquième partie : Le bonheur dans les relations essentielles 235

Chapitre 18 : Au travail..... 237

Calculer le taux de positivité de son lieu de travail	238
Aimer ce que l'on fait.....	240
Se fixer des limites salutaires	241
Éviter les collègues toxiques	243
Les générateurs de stress	243
Les opposants systématiques	244

Rechercher des solutions gagnant-gagnant	245
La compétition	246
Le compromis	246
La coopération	248
L'accommodation	248
Utiliser la colère de manière constructive	249
Étape 1 : déterminer comment vous voulez vous sentir après coup	250
Étape 2 : éprouver de la colère envers le problème et non la personne	251
Étape 3 : analyser ce qu'il y a derrière la colère	251
Étape 4 : faire preuve d'empathie	252
Étape 5 : établir un dialogue	252
Étape 6 : observer votre langage corporel	253
Contrer les comportements contre-productifs	253
Faire intégralement les heures pour lesquelles nous sommes payés	254
Traiter ses collègues avec courtoisie	254
Avoir l'esprit d'équipe	255
Ne pas dénigrer	256
Chapitre 19 : À la maison	259
Fixer des priorités	260
Choisir quel type de parent vous voulez devenir	262
Le style autoritaire	263
Le style participatif	264
Le style permissif	264
Le style absent (ou désengagé)	265
Utiliser la punition à bon escient	266
Trouver le juste milieu entre interdépendance et autonomie	267
Partager le pouvoir	268
Veiller à ce que tout le monde ait des responsabilités	269
Lutter dans un bon esprit	270
Le sacro-saint repas familial	272
Chapitre 20 : Dans le couple	275
Devenir un bon compagnon	276
Trouver l'équilibre entre le « je » et le « nous »	278
Stabiliser les trois pôles du bonheur conjugal	280
La passion	281
L'engagement et les centres d'intérêt communs	282
L'intimité	282
Désarçonner les quatre cavaliers de l'Apocalypse	283
Développer l'empathie	285
Prendre soin de l'autre	287
Identifier les trois mots les plus importants pour une relation	289

Sixième partie : La partie des Dix 291**Chapitre 21 : Dix moyens pour élever un enfant heureux.....293**

S'assurer que son message est bien passé	294
Être le coach émotionnel de son enfant	294
Distinguer les besoins des désirs	296
Montrer à son enfant l'exemple de la générosité.....	297
Apprendre à son enfant à développer ses talents	298
Aider son enfant à perdre avec le sourire.....	301
Favoriser toutes les formes de jeu	301
Autoriser les imperfections	302
Apprendre à l'enfant qu'il faut s'investir et persévérer	303
Afficher son bonheur personnel	303

Chapitre 22 : Dix obstacles au bonheur305

Une image de soi irréaliste	305
Le sentiment que tout est dû	306
La colère chronique	307
Le ressentiment	308
La rancune.....	308
L'agressivité.....	309
La cupidité.....	310
La solitude	311
La dépression.....	312
La toxicomanie.....	313

Chapitre 23 : Dix choses à faire quotidiennement pour attirer le bonheur...315

Instituer un rituel matinal	315
Manger sainement.....	316
Faire de l'exercice.....	317
Dormir suffisamment	318
Méditer	320
Établir une connexion spirituelle.....	321
Être reconnaissant.....	321
Éprouver de la compassion	323
Tendre la main	323
Nourrir le sens de l'humour	325

Chapitre 24 : Dix pensées conduisant au bonheur.....327

J'ai la vie devant moi.....	327
Il n'est jamais trop tard pour m'excuser	328
Nous sommes là pour nous entraider.....	329
J'ai eu ma part.....	330

Pas besoin de surmonter les épreuves, seulement de faire avec	330
La vie n'est pas toujours juste, c'est ainsi!.....	331
En cas de doute, j'agis	331
Je ne cherche pas midi à quatorze heures.....	332
J'ai tout ce dont j'ai besoin.....	332
Je mérite d'être heureux	333
Annexe : Ressources	335
Livres de psychologie positive.....	335
Livres de développement personnel.....	338
Sites web	340
Index	343

Introduction



La joie est un ressenti important, au même titre que la colère, la tristesse et la peur, toutes quatre regroupées sous l'étiquette d'émotions fondamentales. La joie est liée à l'émergence de la vie proprement dite : quelle mère ne voit pas l'expression du bonheur sur le visage de son nouveau-né ? La capacité à éprouver de la joie est innée chez l'être humain, mais il lui reste ensuite à la matérialiser en faisant les bons choix. Autrement dit, si le plaisir et la joie sont des réponses programmées dans nos gènes, le bonheur, comme état complexe et délicat, n'a rien d'un accident ni d'un don de Dieu. C'est un cadeau que vous vous offrez !

Contrairement au Shangri-La, paradis sur terre du roman *Horizon perdu* de James Hilton, le bonheur n'est pas limité à un endroit précis, ni lié à une activité en particulier ou à des circonstances de la vie déterminées. C'est un état de bien-être physique, psychique et émotionnel que vous pouvez éprouver à tout moment et où que vous soyez. Ce matin par exemple, avant de commencer à travailler à la rédaction de cet ouvrage, j'ai passé quelques instants formidables assis dans mon jardin à regarder jouer mes deux bassets Max et Dixie. L'autre jour, j'ai savouré les odeurs d'une fraîche matinée d'automne comme nous en avons en Virginie.

Si vous êtes comme moi, vous vous montrez bien trop passif quand il s'agit de vivre votre bonheur. Vous restez là à attendre qu'il vienne comme par enchantement au lieu d'aller à sa rencontre. Or, c'est justement cette passivité qui rend le bonheur plus difficile à atteindre ! Regardons la réalité en face, nous vivons dans un univers où il faut provoquer les changements. Dans le monde entier, les gens n'attendent pas qu'on leur offre la liberté, ils se battent pour l'obtenir. La richesse n'est plus quelque chose dont on se contente d'hériter (quoi qu'en pense Paris Hilton), on essaie de la créer. L'espérance de vie est en augmentation. Pourquoi ? Parce que nous avons appris que nous pouvons améliorer notre qualité de vie grâce aux choix que nous faisons au quotidien. *Le Bonheur pour les Nuls* vous montre comment faire pour vivre plus heureux. Grâce à cet ouvrage, vous allez progresser sur un chemin rempli de bonheur !

À propos de ce livre

Comment savoir si vous êtes heureux ? Êtes-vous aussi heureux que la plupart des gens ? Si vous avez accumulé beaucoup d'argent ou si vous occupez un poste au titre ronflant, est-ce suffisant pour vous rendre heureux ? Quel est le rapport entre bonheur et santé ? Le bonheur est-il éternel ? Pouvez-vous être réellement heureux rien qu'en arborant un large sourire ? Certaines personnes possèdent moins que d'autres. Pourquoi semblent elles bien plus heureuses que vous ? Ce ne sont là que quelques-unes des questions auxquelles répond *Le Bonheur pour les Nuls*.

J'ai écrit *Le Bonheur pour les Nuls* en ayant cinq objectifs élémentaires à l'esprit :

- ✓ **Je voulais montrer que le bonheur n'est pas une simple émotion mais une expérience complexe associée à des sentiments de sécurité, de satisfaction et d'enrichissement.** En comprenant tous les ingrédients que renferme le bonheur, vous serez capable d'écrire votre *propre* recette du bonheur.
- ✓ **Je voulais préciser ce que n'est pas le bonheur : le pouvoir, l'argent, le succès ou l'excitation.** Le bonheur est bien plus que tout cela !
- ✓ **Je voulais vous montrer comment développer les traits de personnalité qui vous permettront d'exploiter au mieux votre aptitude au bonheur (optimisme, hardiesse et conscience de soi).** Ce ne sont pas des qualités dont vous avez hérité une fois pour toutes à la loterie génétique mais des caractéristiques qui peuvent s'acquérir, comme ce livre vous le montrera.
- ✓ **Je voulais proposer des stratégies pertinentes pour se lancer à la poursuite du bonheur.** Autrement dit, je souhaitais vous montrer, par exemple, comment chercher le bon côté d'une situation jugée mauvaise, développer la confiance en soi ou sourire pour les bonnes raisons. Ce livre est à prendre comme une boîte à outils du bonheur !
- ✓ **Je voulais insister sur l'importance de trouver le bon équilibre entre les forces antagonistes que l'on retrouve dans la vie (travail/loisir ou égoïsme/générosité).** Le bonheur ne se trouve jamais aux extrêmes mais au milieu.

Le Bonheur pour les Nuls n'est pas l'un de ces ouvrages comprenant 12 recettes à suivre dans l'ordre indiqué. Il offre de multiples ressources fondées sur les connaissances que j'ai acquises dans ma vie professionnelle pendant quarante ans, à la fois comme scientifique et clinicien, et dans ma vie personnelle, pendant plus de soixante ans.

Je ne souhaitais pas que *Le Bonheur pour les Nuls* soit un livre comme tant d'autres, regorgeant de promesses en l'air et n'étant au final que de la poudre aux yeux. Son objectif est de montrer à tout un chacun comment poursuivre et trouver le bonheur. En deux mots, c'est un guide vers la destination la plus prisée au monde : le bonheur. Si vous avez acheté *Le Bonheur pour les Nuls*, c'est que vous rêvez de cette destination. Gageons que ce livre saura vous montrer comment vous y rendre.

Les conventions utilisées dans ce livre

Le Bonheur pour les Nuls n'est pas un ouvrage scientifique sur le bonheur. Bien que les thèmes traités aient en partie une origine scientifique, j'ai gommé tout jargon professionnel au bénéfice de termes et notions que n'importe qui peut comprendre même s'il n'a pas un doctorat de psychologie. Au lieu d'analyser des graphiques et tableaux, vous lirez des anecdotes sur des personnes heureuses qui sont des amis, des proches et des clients auprès desquels j'ai la chance d'avoir beaucoup appris au fil des ans. Les citations et dialogues inclus dans ces histoires sont des informations que j'ai recueillies au cours de conversations. Eh oui, cher lecteur, vous trouverez également quelques récits de mes propres instants mémorables de bonheur ! L'un des avantages d'être auteur est de pouvoir partager ses expériences...

Pas besoin de connaissances en psycho pour comprendre *Le Bonheur pour les Nuls*. Voici cependant deux conventions à avoir à l'esprit :

- ✓ j'ai mis en *italique* tout nouveau terme présenté, en le faisant suivre de sa définition (généralement entre parenthèses) ;
- ✓ pour une méthode à appliquer, j'ai mis les éléments d'action en **gras** afin de vous faciliter la vie.

Au moment de l'impression du manuscrit, il a parfois fallu faire courir sur deux lignes certaines adresses électroniques ou adresses web. Dans ce cas, nous n'avons ajouté aucun trait d'union en bout de ligne. Il vous suffit donc de taper les adresses dans votre navigateur ou logiciel de messagerie exactement comme elles apparaissent dans le texte.

Ce que vous n'êtes pas obligé de lire

Voyez le bon côté des choses, vous n'aurez pas à passer d'examen après avoir lu *Le Bonheur pour les Nuls*. Par conséquent, pas besoin de lire chaque mot, phrase, chapitre ou partie pour amortir votre investissement. Nul besoin

de tout mémoriser pour progresser dans votre lecture. La mémoire est ainsi faite que l'on se souvient automatiquement de ce qui nous frappe!

J'ai parsemé ce livre d'encadrés grisés. Ces encadrés me réjouissent! Bien qu'ils ne comprennent aucun élément essentiel au message général, j'estime qu'ils contiennent des informations que vous pourriez trouver intéressantes. Considérez-les comme la garniture d'un plat de résistance. Si vous avez faim d'informations sur la façon de trouver le bonheur, dégustez-les volontiers. Sinon, vous pouvez les négliger sans pour autant être sous-alimenté.

Vous pouvez également faire l'impasse sur les paragraphes affublés de l'icône Technique (pour en savoir plus, rendez-vous à la section « Les icônes utilisées dans ce livre », plus loin dans cette introduction).

Hypothèses gratuites

Je me suis permis d'émettre quelques hypothèses vous concernant :

- ✔ **Vous souhaitez être heureux, mais vos instants de bonheur ont été jusqu'à présent plutôt éphémères.** Vous avez acheté ce livre, non pas parce que vous souhaitiez ou aviez besoin d'être convaincu des vertus du bonheur, mais parce que vous n'êtes pas encore parvenu à les connaître durablement. Vous savez que le bonheur existe mais ignorez comment le trouver ou le maintenir.
- ✔ **Vous êtes ouvert à tout moyen efficace pour trouver le bonheur.** Généralement, on n'achète pas un livre simplement pour conforter ses idées déjà bien ancrées sur la vie. On recherche la nouveauté, quelque chose de différent qui va à la fois guider et inspirer, peut-être déstabiliser, mais en tout cas aider à s'épanouir.
- ✔ **Vous avez le sentiment d'appartenir à la génération qui va de l'avant. Vous souhaitez être acteur et non spectateur de la quête du vrai bonheur.** Cette attitude annonce un des traits de personnalité à la base du bonheur : la hardiesse, que je traite dans cet ouvrage. Votre poursuite du bonheur en est peut-être à un stade plus avancé que vous ne croyez!

Comment ce livre est organisé

J'ai organisé *Le Bonheur pour les Nuls* en 6 parties et 24 chapitres. Voici ce que vous trouverez dans chaque partie.

Première partie : La définition du bonheur

Dans ces quatre premiers chapitres, je vous présente certaines notions élémentaires du bonheur telles que l'émotion universelle, les bienfaits des émotions positives sur la santé, les ingrédients fondamentaux du bonheur et ce que le bonheur n'est pas (il est important de savoir ce que *n'est pas* le bonheur, car nombre de personnes passent une grande partie de leur vie à le chercher au mauvais endroit). Vous pourrez calculer votre quotient bonheur (par analogie avec le quotient intellectuel) et ainsi vous comparer aux autres afin que vous sachiez si vous avez une longueur d'avance ou un train de retard. Je vous explique également que le bonheur est un signal de votre système nerveux destiné à vous faire savoir si vous avez adopté un *bon* mode de vie. Je vous révèle également ce que j'entends par *bon mode de vie* en matière de bonheur.

Deuxième partie : Les traits de personnalité favorisant le bonheur

Dans cette partie, je présente, sur la base des développements du nouveau champ de la psychologie positive, des notions (en l'occurrence, des traits de personnalité) qui influent grandement sur votre capacité à être heureux. Personne n'apprend tout petit à être optimiste, hardi, et à avoir une excellente conscience de soi. Je vous montre donc dans ces trois chapitres comment acquérir ces qualités et développer les bons outils pour votre quête du bonheur.

Troisième partie : Les comportements qui rendent heureux

Les chapitres 8 à 12 vous montrent précisément des comportements (voir le bon côté des choses, avoir une conversation intime avec une puissance supérieure, passer quotidiennement en revue les aspects positifs de votre vie) qui multiplient vos chances de trouver le bonheur. Le chapitre 12 traite en détail le pouvoir du sourire et vous indique quels sourires ne contribueront pas à vous rendre plus heureux. Il s'agit ici de souligner que le bonheur ne saurait être accidentel mais est plutôt un état qui se recherche et se travaille.

Quatrième partie : Le bonheur, une question d'équilibre

Si vous êtes comme moi, votre vie quotidienne est plutôt déséquilibrée. C'est triste à dire, mais nous vivons souvent dans l'excès : nous travaillons trop et ne nous amusons pas assez, nous avons trop de soucis et pas assez de petits plaisirs et nous sommes soit trop égoïste, soit trop altruiste. N'ai-je pas raison ? Cette partie vous aide à trouver le juste milieu et à prendre conscience de certaines des dimensions les plus importantes de la vie.

Cinquième partie : Le bonheur dans les relations essentielles

On a tendance à compartimenter sa vie quotidienne en trois grands domaines d'interaction : au travail, à la maison et en amour. Les trois chapitres de cette partie offrent des stratégies spécifiques au bonheur en fonction de la situation rencontrée. Le bonheur relationnel est une question de réciprocité. Comme le dit le proverbe, « on récolte ce qu'on sème ». Je vous montre comment déterminer si un milieu professionnel est susceptible de générer un état d'esprit positif, ce qui est essentiel pour savoir si les employés vont se débattre dans les ennuis ou s'épanouir au travail. Je vous indique quel style d'éducation augmente les chances de déboucher sur une vie de famille heureuse. Enfin, côté amour, je développe les trois pôles du bonheur conjugal.

Sixième partie : La partie des Dix

Si vous recherchez des petites astuces sur la façon d'élever un enfant heureux, les obstacles les plus courants au bonheur ou une liste d'habitudes ou pensées propices au bonheur, c'est la partie qu'il vous faut. Sa caractéristique : organiser les idées par groupes de dix.

Les icônes utilisées dans ce livre



Les icônes sont ces petits dessins qui ornent la marge de gauche. Elles sont destinées à attirer votre attention sur certains types d'informations.

Cette icône indique des stratégies pratiques pour trouver le bonheur.



Cette icône vous signale des informations et concepts essentiels à retenir et que vous pouvez utiliser lorsque vous n'avez pas *Le Bonheur pour les Nuls* à portée de main.



De temps en temps, le scientifique qui est en moi devient loquace et ses bavardages sont signalés par l'icône en question. Vous pouvez lire les paragraphes associés si vous le souhaitez mais les informations qu'ils contiennent ne sont pas essentielles à la compréhension du thème abordé.



Cette icône apparaît lorsque je juge nécessaire de vous mettre en garde ou de vous conseiller de consulter un professionnel.

Par où commencer

Vous n'avez pas forcément besoin de commencer par le chapitre 1 et de poursuivre la lecture jusqu'à la dernière page. Chaque partie (et chapitre) est indépendante et autonome. Je n'ai pas rédigé les différents chapitres dans un ordre particulier, ce qui a rendu l'écriture plus amusante. Lorsque je finissais un chapitre, je jetais un œil au sommaire pour choisir le thème que je voulais traiter ensuite. N'hésitez pas à faire comme moi. Choisissez le thème qui vous intéresse, et plongez-vous dans les pages concernées !

Vous souhaitez peut-être aller directement aux chapitres traitant de la façon de trouver le bonheur relationnel au travail, à la maison et avec des êtres chers (cinquième partie) ou jeter un coup d'œil aux dix obstacles au bonheur les plus courants (chapitre 22). À vous de choisir ! Votre porte d'entrée dans ce livre importe peu. C'est le résultat final qui est essentiel : que vous deveniez plus heureux !

Avertissement

Si, après avoir lu *Le Bonheur pour les Nuls* et essayé les différentes stratégies comportementales préconisées, vous luttez toujours pour trouver le bonheur, consultez un professionnel, par exemple un psychologue clinicien. Dites-lui que vous avez lu cet ouvrage. Il saura ainsi ce que vous avez déjà accompli pour tenter de devenir plus heureux.

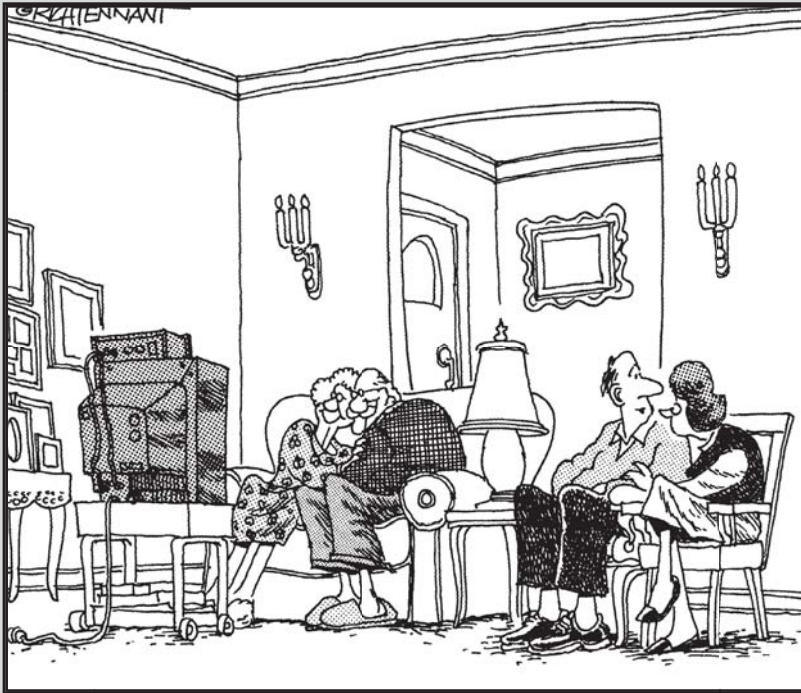
Comment savoir quel professionnel choisir ? Il suffit de faire un essai et de voir si le courant

passé entre vous. Si ce n'est pas le cas, si vous n'avez pas le bon *feeling*, ne continuez pas au-delà de deux ou trois séances (habituellement, une seule est suffisante).

Je vous déconseille les médicaments censés combattre la tristesse. Il n'existe aucune pilule pour vous donner un sentiment durable de bonheur, seulement des traitements contre certains obstacles au bonheur tels que la dépression.

Première partie

La définition du bonheur



« Maman et papa adoptent cette position chaque fois qu'ils regardent Les Feux de l'amour. »

Dans cette partie...

Nous nous intéresserons à ce ressenti universel qu'est le bonheur et nous tenterons d'en saisir toute la complexité, en voyant notamment pourquoi le bonheur *perpétuel* n'existe pas et pourquoi il est important d'apprécier *les moments* de bonheur. Je vous montre comment quantifier et décomposer le bonheur en divers éléments (plaisir, gratitude, satisfaction) afin que vous sachiez si vous êtes sur le point d'atteindre votre objectif : être une personne heureuse. Je vous explique également où *ne pas* chercher le bonheur (pouvoir, statut, richesse et succès). Si ces éléments correspondent à vos buts dans la vie, vous ne pourrez au final qu'être *malheureux* ! Enfin, en décryptant les signaux que vous envoie votre système nerveux lorsque vous vivez des instants de bonheur, vous apprendrez à augmenter de manière significative votre qualité de vie.

Chapitre 1

Le bonheur à la portée de tous

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Ressentir le bonheur n'importe où
 - ▶ Rencontrer des gens heureux
 - ▶ Calculer son quotient bonheur
 - ▶ Tirer parti des émotions positives
-

Qu'ont en commun les enfants d'un kibboutz israélien, les étudiants d'un lycée parisien et les membres d'une tribu non alphabétisée de l'île de Bornéo? Pas leur langue ni leur coutumes. Ni leur cadre de vie ou leurs activités quotidiennes. Leur point commun, c'est la capacité innée à être heureux. Sur cette planète, il n'existe pas un groupe d'êtres humains qui ne soit pas doté de cette capacité à éprouver joie, satisfaction, tranquillité d'esprit et bien-être.

Contrairement à ses homologues (la colère, la tristesse et la peur), la joie est une émotion agréable, communément appelée *positive*. Intrinsèquement sociale, elle se trouve à la base de toutes les formes de comportement épanouissant. Les employés heureux sont plus productifs. Les couples heureux sont plus satisfaits au lit. Les enfants heureux font de bons élèves. Si la colère repousse les autres, le bonheur les attire. Les gens heureux reçoivent plus de soutien de la part de leur entourage et sont plus recherchés en société. Le bonheur compense les tracas de la vie quotidienne et peut contribuer à la guérison des personnes malades et souffrantes.

Dans ce chapitre, je passe en revue les nombreux avantages à éprouver des émotions positives et vous montre comment évaluer votre propension à être heureux à tout moment. Je vous prouve qu'il est possible d'être heureux quelle que soit votre situation sociale et économique. Je vous présente enfin quatre personnes dont l'histoire illustre l'existence d'ingrédients clés pour connaître le bonheur.

Le bonheur, un ressenti universel

La joie est partout, dans chaque pays, culture, ville, jungle, canyon et immeuble du monde entier, partout où vivent des êtres humains. À l'instar de la colère, de la curiosité, de la peur, du dégoût et de la tristesse, la joie est considérée comme une émotion universelle.

Le psychologue Paul Ekman, professeur émérite de l'école de médecine de l'université de Californie, à San Francisco, a passé les quarante ans de sa carrière à sillonner le monde. Partout, il a trouvé les mêmes visages souriants. Ses travaux ont contribué à la compréhension du caractère inné des émotions. Cependant, que la joie soit une émotion innée ne signifie nullement que vous ne pouvez pas apprendre à en ressentir davantage ! Heureusement, car les émotions positives sont essentielles au bonheur.



Trouvez un endroit (votre café préféré, un centre commercial, un parc) et, à l'instar du Dr Ekman, observez les visages des personnes que vous croisez. Comptez le nombre d'individus souriants que vous voyez en l'espace de trente minutes. Vous allez probablement constater que le bonheur est bien plus présent que vous ne l'imaginiez.

Des exemples de bonheur

Les autres ont toujours quelque chose à nous apprendre. Par conséquent, si vous souhaitez savoir comment être heureux, quel meilleur moyen que de solliciter les personnes dont le visage révèle le bonheur ?

J'ai interrogé quatre personnes dont l'histoire est aussi intéressante qu'instructive. Voici ce qu'elles m'ont confié :

✓ **Diane** a 64 ans et huit petits-enfants. C'est une personnalité brillante et influente dans l'univers de l'immobilier, au rire contagieux, et qui fait bien plus jeune que son âge. Comme elle le dit elle-même, Diane a eu « une vie de rêve » et la seule situation particulièrement stressante qu'elle doit affronter est de s'occuper d'un parent âgé. Toute sa vie, elle est allée régulièrement à l'église et continue de le faire. Sur l'échelle du bonheur, de 1 à 10, elle se donne « au moins 9 » et elle est persuadée que les personnes qui la connaissent lui donneraient le même score. J'ai demandé à Diane quel était le secret de son bonheur et elle m'a répondu :

« C'est simple. Mes parents étaient heureux. Nous ne roulions pas sur l'or, mais ils ont toujours tout fait pour que je me sente unique et que j'aie conscience d'être très importante dans leur vie. Quand j'étais jeune, ils ont toujours accueilli très favorablement mes projets. Et, surtout, ils m'ont montré que j'avais le choix quant à la façon de voir la vie. Si vous

recherchez les aspects positifs, vous les trouvez. Et il en va de même pour les aspects négatifs. »

L'attitude positive que les parents de Diane lui ont enseignée lui a particulièrement servi dans son métier. Comme elle le dit, « dans l'immobilier, la recherche du côté positif est utile face à des personnes difficiles et cela m'aide à trouver des solutions ».

✓ **Lanny** est un veuf de 74 ans. Il a une grande fille et deux petits-enfants qui sont ses rayons de soleil. Lanny a pris sa retraite après une longue et brillante carrière de courtier en valeurs mobilières. Il consacre désormais une grande partie de son temps à faire du bénévolat pour diverses associations. Il estime important de rendre un peu de la chance qu'il a eue tout au long de sa vie. Lanny va aussi régulièrement à l'église.

Quand j'ai interviewé Lanny, il n'avait aucun souci majeur dans son existence, mais il n'avait pas été épargné par le passé, avec le décès de quatre frères et sœurs, de ses parents et de sa femme à la suite d'une longue maladie. Et pourtant, sur l'échelle du bonheur (de 1 à 10), il s'attribuait un 10. Il est convaincu qu'il est essentiel de saisir toutes les occasions d'être heureux et de s'efforcer de trouver le bonheur. Sa devise ? « Vous *seul* pouvez provoquer le bonheur ! »

À l'instar de Diane, Lanny ne fait pas son âge. Il dit : « Je ne fronce pas les sourcils et je n'ai pas de rides, alors la plupart des gens me croient plus jeune que je ne suis ! » Il est également persuadé d'être heureux parce qu'il est rarement tombé malade tout au long de sa vie. Il dit devoir sa capacité à être heureux à sa mère qui lui a appris tout petit déjà à « aller se coucher chaque soir en pensant à un événement positif de la journée ». Il commence chaque journée de la même façon, en pensant « voir aujourd'hui une personne qui compte beaucoup pour moi ». Cela fixe d'emblée l'atmosphère émotionnelle de la journée qui s'annonce. Lanny met également un point d'honneur à se répéter, silencieusement ou à voix haute : « La vie est belle ! », ce qui lui permet de se concentrer sur les éléments positifs de son environnement. Enfin, il remercie ceux qu'ils rencontrent de « partager leur sourire » avec lui, ce qu'ils sont ravis de faire.

✓ **Jeannine**, 56 ans, a deux grands fils et un mari qui la comble. Depuis peu, elle passe le plus clair de son temps à faire du bénévolat, activité qu'elle qualifie de joyeuse ou de problématique, selon le jour où vous lui posez la question. Elle assiste régulièrement à des services religieux. À la joie qu'elle dégage, vous ne devineriez jamais qu'elle a longtemps souffert de dépression chronique. Élément intéressant, elle doit en partie d'avoir vaincu cette dépression à ses efforts pour « rendre les autres heureux », le bonheur de ces personnes lui ayant à son tour profité et l'ayant « aidée à surmonter les moments difficiles ».

Quelle est sa recette pour être heureuse ? Elle répond : « Ma mère m'a appris que "l'air ne fait pas la chanson", autrement dit, un sourire vaut mieux qu'une mine hargneuse. » Sa mère lui a également appris à « ne rien dire sur quelqu'un si tu ne peux pas être gentil », ce qui est resté un principe pour Janine. Sa mère a été un modèle pour elle, celui d'une femme généreuse qui a réussi par ses propres moyens. Jeannine considère le bonheur comme un cadeau offert par sa mère, un talent qu'elle doit à son tour partager avec le reste du monde. Sur l'échelle du bonheur, elle se situe au niveau 9.

✓ **Cecil** a 60 ans et travaille toujours dans les assurances. Il se montre brillant dans ce domaine depuis le lycée, époque où il suivait son père, qui exerçait le même métier. Il est marié depuis le début à la même femme qu'il a rencontrée il y a plusieurs dizaines d'années et qui a une grande influence sur sa capacité à être heureux en permanence : « Elle égaye ma vie depuis toujours. » Elle lui a également appris à se montrer « plus coulant », à apprécier la vie et à toujours voir le verre à moitié plein.

Cecil a contracté une maladie infantile qui l'a handicapé. Il a appris très jeune à se servir de l'humour pour désamorcer les situations délicates associées au handicap. Il va régulièrement à l'église et fait lui aussi plus jeune que son âge. Cecil est persuadé que le bonheur joue un rôle crucial en matière de santé : « À mon âge, je trouve remarquable de ne prendre aucun traitement médical. » Le meilleur remède de Cecil est le rire. Il n'a pas son pareil pour raconter des histoires drôles. Comme l'a dit un jour l'un de ses bons amis : « Il est impossible de raconter une blague que Cecil n'ait pas déjà racontée. » Pour lui, le bonheur est contagieux et il fait de son mieux pour *contaminer* tous ceux qui l'entourent.

Chacune de ces personnes est unique en son genre, mais leur histoire présente des points communs :

- ✓ elles attribuent toutes une grande partie de leur bonheur à l'influence d'êtres chers (parents, enfants, conjoint) ;
- ✓ elles sont toutes persuadées que le bonheur se recherche et ne s'attend pas ;
- ✓ elles sont toutes convaincues qu'il est possible d'être heureux même quand la vie est semée d'embûches (s'occuper d'un parent âgé, souffrir de dépression ou avoir la douleur de perdre des êtres chers à cause d'une maladie) ;
- ✓ elles croient toutes en l'existence d'une puissance supérieure, nourrissent une vie spirituelle et pensent que cela les aide à voir la vie en rose ;
- ✓ elles estiment toutes que commencer et terminer la journée avec des idées positives en tête attire le bonheur ;

- ✓ elles pensent toutes que le bonheur favorise la santé et fait paraître jeune;
- ✓ elles croient toutes que le bonheur s'intensifie avec l'âge.



Parlez à une personne heureuse que vous côtoyez et voyez comment percer son secret du bonheur. Si vous êtes comme moi, vous découvrirez avec surprise sa tendance à parler volontiers des raisons de son bonheur, des personnes à l'origine de son existence heureuse et des bienfaits de cet état d'esprit tourné vers le positif.

La démographie du bonheur

Le bonheur est un ressenti très démocratique. Il n'est donc pas réservé à certaines catégories de personnes ou classes sociales. Il existe néanmoins certaines caractéristiques démographiques qui accroissent la probabilité de connaître le bonheur.

Les pays les plus heureux du monde

Les pays scandinaves arrivent régulièrement en tête des classements des pays les plus heureux du monde. Le secret des Scandinaves, selon eux, est de savoir cultiver des attentes modestes. Ils n'attendent pas l'impossible de la vie et se contentent de ce qu'ils ont. En Scandinavie, on rencontre une pénurie de bourreaux de travail et, en termes de richesse, les

disparités ne sont pas très importantes. Leurs habitants ne subissent pas toutes les pressions sociales et la violence que l'on retrouve dans la majeure partie des pays industrialisés. Leur humilité collective leur offre un certain confort et ne pas être les plus gâtés sur le plan matériel leur va très bien.

L'âge

L'âge semble accroître la probabilité d'être heureux. Si vous estimez que les jeunes ont un avantage en la matière, vous avez tort. La plupart sont certes heureux, mais différentes recherches montrent que vos chances de connaître le bonheur augmentent avec l'âge (jusque vers 75 ans pour être précis). Une étude a révélé que 38 % des personnes sondées âgées de 68 à 77 ans se disaient « très heureuses », contre seulement 28 % de celles de 18 à 27 ans. Cette même étude a montré une augmentation sensible des scores à partir de 45 ans et jusqu'à 75 ans, en même temps qu'un déclin des émotions négatives pour la même tranche d'âge.

Alors, pourquoi a-t-on tendance à être plus heureux en vieillissant ?

- ✓ **Les personnes âgées ont atteint un point de *contentement*.** Elles ont connu suffisamment de succès et d'expériences positives pour être contentes et satisfaites. Les jeunes sont en bonne voie mais n'ont pas encore atteint ce point culminant.
- ✓ **L'âge modifie les attentes.** En cours de route, vous vous rendez compte que l'on ne peut pas tout avoir et que la vie n'est pas parfaite. Comme le professait déjà le philosophe Épicète, « veuille que ce qui arrive arrive comme il arrive et tu seras heureux ». Si vous voulez être heureux, pas besoin d'aimer la vie telle qu'elle est, vous devez simplement *l'accepter* telle qu'elle est.
- ✓ **La sagesse vient avec l'âge, fruit à la fois de l'expérience et de la connaissance, deux qualités plus rares chez les individus traversant la première partie de leur vie.**

Pas étonnant que les personnes que j'ai interviewées aient entre 56 et 74 ans.

La situation de famille

Le mariage, ou du moins la vie en couple, semble également favoriser le bonheur. Les personnes mariées sont généralement plus heureuses que celles qui ne le sont pas. C'est vrai pour les hommes et les femmes. Le mariage est l'un des liens sociaux significatifs (voir chapitre 16). Il donne une certaine cohérence à sa vie (chapitre 10), donne l'occasion de se montrer moins égoïste (chapitre 17) et permet de soigner et d'aider celui qu'on aime (chapitre 20).



Bien que la plupart des travaux scientifiques étudient le bonheur chez les personnes mariées, il convient de préciser que l'on retrouve les mêmes bienfaits dans d'autres types de relations à long terme non officialisées par un mariage.



Tous les couples ne sont pas heureux, tant s'en faut ! Dans le chapitre 20, je souligne à quelles conditions une relation amoureuse instaure le bonheur dans un couple :

- ✓ comprendre qu'être en couple, c'est être le compagnon ou la compagne de son partenaire ;
- ✓ créer un sentiment d'équité et de parité au sein de la relation ;
- ✓ partager des centres d'intérêt et des passions ;
- ✓ nourrir la dimension intime et sexuelle ;
- ✓ éviter le mépris, même sous le coup de la colère ;