

Le Bonheur Ultime

Le but de la vie est d'être de plus en plus heureux. Le bonheur est l'objectif ultime. La plupart des gens ont l'impression que le bonheur résulte du succès, de la richesse, de la santé et de bonnes relations avec autrui. La société exerce sur nous une pression colossale pour nous persuader que tout cela équivaut au bonheur. Cependant c'est une erreur. Le succès, la richesse, la bonne santé et les bonnes relations sont des *sous-produits* du bonheur, ils n'en sont pas la cause.

Quand vous êtes heureux, vous avez plus de chances d'effectuer des choix qui mènent à toutes ces choses. Le contraire n'est pas vrai. Chacun sait qu'on peut être extrêmement malheureux, même si on a acquis une richesse considérable et si on a merveilleusement réussi. On peut considérer la bonne santé comme allant de soi et en abuser. Et même la famille

la plus heureuse peut voir son bonheur ruiné par une crise soudaine. Les gens malheureux ne réussissent pas, et aucune somme d'argent, aucun succès ne modifiera la donne.

Aussi, tournons notre regard au-delà des signes extérieurs vers le bonheur intérieur auquel nous voulons tous accéder et qui pourtant reste insaisissable. Récemment des psychologues et des spécialistes du cerveau ont entrepris les premières recherches sérieuses sur le bonheur. Auparavant le domaine de la psychologie concernait presque uniquement l'absence de bonheur, tout comme la médecine est centrée sur le traitement de la maladie. Mais au cours de ces dernières années l'intérêt pour le bien-être et la prévention de ce qui peut s'y opposer a augmenté de façon spectaculaire. Il en a été de même pour le bonheur.

Chose étonnante, l'un des sujets les plus controversés dans ce nouveau domaine de la psychologie positive est de savoir si les hommes sont vraiment faits pour être heureux. Peut-être poursuivons-nous tous une illusion, un fantasme nourri par des rares moments de bonheur qui ne peuvent jamais se prolonger indéfiniment. Ou peut-être certaines personnes sont-elles génétiquement prédisposées à être heureuses. Elles seront les rares privilégiées qui échapperont à ce que connaît le

reste d'entre nous, à savoir, tout au mieux, une sorte de contentement quelconque. Selon certains spécialistes le bonheur survient à l'improviste, nous prend au dépourvu, apparaît et disparaît aussitôt, comme une soirée d'anniversaire surprise, qui ne change rien de façon définitive une fois l'événement passé.

Des chercheurs de premier plan dans le nouveau domaine de la psychologie positive, en particulier les professeurs Sonja Lyubomirsky, Ed Diener et Martin Seligman, ont proposé ce qu'ils appellent la formule du bonheur. Ces chercheurs ont trouvé trois facteurs spécifiques qui pourraient être quantifiés suivant une équation simple :

$$B = C_e + C_o + A$$

ou

$$\begin{aligned} \text{BONHEUR} &= \text{CENTRE DE DÉCISION} \\ &+ \text{CONDITIONS DE VIE} \\ &+ \text{ACTIVITÉS VOLONTAIRES} \end{aligned}$$

Puisqu'il s'agit d'une des principales théories du bonheur, nous l'étudierons sous tous ses aspects avant de montrer qu'il existe une meilleure façon d'atteindre l'objectif. Bien qu'elle oriente notre recherche, la formule du bonheur ne va pas assez loin pour découvrir le vrai secret du bonheur.

B (Bonheur), le premier facteur, est le centre de régulation du cerveau, qui détermine dans quelle mesure vous êtes vraiment heureux. Les gens qui ne sont pas heureux ont un mécanisme cérébral qui considère certaines situations comme étant des situations à problèmes. Par ailleurs, les gens heureux ont un mécanisme cérébral qui considère exactement les mêmes situations comme étant des chances qui s'offrent à eux. Aussi le phénomène du « verre à demi plein ou à demi vide » est-il inscrit dans le cerveau et est-il « réglé » d'une façon qui ne varie guère au cours de la vie. Selon les chercheurs, le centre de régulation d'une personne est responsable d'environ 40 % de l'expérience du bonheur. Apparemment ce centre de régulation est en partie génétique. Si vos parents n'étaient pas heureux, vous avez plus de risques de ne pas être heureux non plus. Mais il faut aussi prendre en compte les influences subies pendant l'enfance.

Le cerveau des enfants possède des neurones qui reflètent le cerveau des adultes de leur entourage. Ces neurones dits « neurones miroirs » sont responsables, selon la théorie, de la façon dont les enfants apprennent de nouveaux comportements. Au fur et à mesure qu'ils se développent, les jeunes enfants n'ont pas à imiter leurs parents pour apprendre quelque chose de nouveau ; ils n'ont qu'à les