



Les 10 choses qui vous rendront heureux

Le point de vue de la science

—Par Jen Angel, YES Magazine

Ces dernières années, les psychologues ont apporté des réponses précises à une question qui, jusqu'alors, relevait de la philosophie :

Qu'est-ce qui nous rend heureux ?

Des chercheurs comme Ed Diener et Robert Biswas-Diener (père et fils), Sonja Lyubomirsky, professeur de psychologie à l'Université de Stanford, ainsi que l'éthicien Stephen Post ont mené des études dans le monde entier pour déterminer quel rôle jouent l'argent, les attitudes, la culture, la mémoire, la santé, l'altruisme, les habitudes quotidiennes, etc., sur notre bien-être.

Les nombreuses nouvelles découvertes, dans le domaine émergent de la psychologie positive, semblent établir que par nos actions, nous pouvons grandement influencer sur notre bonheur et degré de satisfaction dans la vie.

Voici donc 10 stratégies scientifiquement établies pour trouver le bonheur.

1. Savourez chaque instant.

Arrêtez-vous de temps à autre pour humer le parfum d'une rose ou regarder jouer les enfants. Selon une étude réalisée par la psychologue Sonja Lyubomirsky, les sujets qui se mettaient à « savourer » les petits plaisirs de la vie qu'ils avaient l'habitude d'ignorer, ou qui se remémoraient les bons moments de la journée écoulée, étaient grandement plus heureux et voyaient leur dépression diminuer.

2. Évitez de vous comparer.

Le fait de se comparer aux autres risque de nuire au bonheur et à l'estime de soi. Au lieu de nous comparer aux autres, pensons aux bonnes choses que nous avons réussi à faire : nous en tirerons davantage de satisfaction.

3. Ne faites pas de l'argent une priorité.

Les gens qui font de l'argent une priorité sont plus enclins à la dépression et à l'anxiété, ils souffrent généralement d'un manque d'estime de soi, ainsi que l'ont montré Tim Kasser et Richard Ryan.

« Plus nous cherchons de satisfactions dans les biens matériels, plus celles-ci nous échappent, affirme Ryan. La satisfaction est très éphémère. »

4. Fixez-vous des buts constructifs

Selon Ed Diener et Robert Biswas-Diener, les gens qui visent quelque chose de positif, qu'il s'agisse d'apprendre un nouvel art ou de bien élever leurs enfants, sont bien plus heureux que ceux

qui n'ont pas de rêves ni d'aspirations. En tant qu'êtres humains, nous avons besoin de donner un sens à notre vie pour trouver l'épanouissement. »

5. Faites preuve d'initiative sur le plan professionnel.

Votre satisfaction professionnelle dépend en partie de votre esprit d'initiative. La chercheuse Amy Wrzesniewski affirme que, lorsque nous faisons preuve de créativité et rendons service aux autres, lorsque nous nous montrons prêts à faire des suggestions et que nous ne nous contentons pas de faire le minimum, nous nous sentons davantage partie prenante et notre travail devient plus gratifiant.

6. Faites-vous des amis, chérissez la vie de famille

Les gens les plus heureux sont généralement ceux qui ont une solide vie de famille, et qui ont des amis et des proches qui les soutiennent, ne manquent pas de souligner Diener et Biswas-Diener. Il ne suffit pas de jouer les boute-en-train, encore faut-il s'entourer de gens qui ne soient pas superficiels.

Nous n'avons pas seulement besoin de relations, nous avons besoin de relations intimes, faites de compréhension et d'amitié.

7. Souriez même lorsque vous n'en avez pas envie.

Ça paraît simple mais ça marche. « Les gens heureux... sont capables de voir les possibilités, de discerner les opportunités et d'entrevoir le succès. Ils sont optimistes lorsqu'ils pensent à l'avenir, et, lorsqu'ils revoient le passé, ils en apprécient les moments forts, écrivent Diener et Biswas-Diener. »

Même si vous n'êtes pas optimiste de naissance, avec un peu de pratique, vous pouvez le devenir.

8. Dites merci, et dites-le du fond du cœur.

Selon l'auteur Robert Emmons, les gens qui tiennent un journal hebdomadaire de toutes les bonnes choses qui leur arrivent se portent mieux, sont plus optimistes et plus enclins à faire des progrès en direction de leurs objectifs personnels. Une étude conduite par Martin Seligman révèle que ceux qui adressent des « lettres de gratitude » à leurs bienfaiteurs marquent des points sur l'échelle du bonheur et se trouvent moins sujets à la dépression. Et il ajoute que l'effet d'une telle lettre peut durer plusieurs semaines.

9. Allez prendre l'air et faites de l'exercice physique

Une étude réalisée à l'Université de Duke montre que l'exercice physique en cas de dépression peut être aussi efficace qu'un traitement médicamenteux, sans l'inconvénient de tous les effets secondaires et de ce qu'il peut en coûter financièrement. Une autre étude révèle qu'en plus des effets bénéfiques sur la santé, l'exercice physique régulier apporte un sentiment d'accomplissement, libère des endorphines euphorisantes, développe l'estime de soi et offre souvent l'occasion de rapports sociaux.

10. Montrez-vous généreux

Visez l'altruisme. Faites-en une part de votre vie. N'hésitez pas à donner.

Le chercheur Stephen Post affirme que le fait d'aider ses voisins, de se porter volontaire, de donner de ses biens ou d'offrir ses services a un effet euphorisant, gage de bonne santé. Le fait d'écouter un ami, de pardonner, de partager ses compétences avec quelqu'un, de célébrer les succès d'autrui, tout cela contribue au bonheur, poursuit-il. Elizabeth Dunn a découvert que ceux qui n'avaient pas peur de dépenser de l'argent pour répondre aux besoins des autres se disaient bien plus heureux que ceux qui ne pensaient qu'à eux-mêmes.

(Traduction de l'anglais : Berniris)

Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : www.lebongrain.com