

Peut-on apprendre à être heureux ?

Sciences & Espace (/planete/sciences-espace)

Laurence Dardenne

Publié le 24-09-11 à 04h15 - Mis à jour le 24-09-11 à 10h10



Peut-on apprendre à être heureux ? Bonne question à laquelle tentera de répondre Matthieu Van Pachterbeke, psychologue à l'UCL, dans le cadre des Midis Santé du Bois d'Havré, qui se dérouleront ce jeudi 29 septembre, à l'initiative de l'Observatoire de la santé du Hainaut.(1) La réponse à la question semble bien être "oui". Pour en convaincre l'auditoire, la psychologie positive, qui étudie les conditions favorisant l'épanouissement de l'individu et du groupe, sera au centre de l'exposé de Matthieu Van Pachterbeke. Lui qui a traduit et adapté en français "L'hypothèse du bonheur", de Jonathan Haidt (Ed. Mardaga), professeur de psychologie à l'université de Virginie.

Par rapport à l'intitulé "Peut-on apprendre à être heureux ?", que répondriez-vous, en

quelques lignes ?

Cette question ne peut trouver qu'une réponse affirmative ! Et l'être humain le sait depuis des millénaires; la preuve en est l'accumulation de recherches, notamment philosophiques et psychologiques, sur la question. Des centaines d'idées sont nées de ces recherches. Mais il reste surtout à appliquer ces découvertes. Appliquons-les !

Quels sont les principes de base, quelles sont les "recettes" pour accroître son potentiel de bonheur ? Par quoi commencer, concrètement, simplement ?

Par enlever ses chaussures de sport; ce n'est pas une course effrénée. Et voici déjà une des découvertes que l'on n'applique toujours pas. Tout le monde s'accorde pour dire que ce n'est pas grâce à des richesses ou des sensations fortes éphémères qu'on trouve le bonheur, mais tout le monde les cherche. Une fois en dehors de la course, il faut prendre le temps de se connaître, car on ne peut pas se forcer au bonheur, s'appliquer une recette froidement. Il faut se connaître aussi parce que notre esprit est un outil d'une efficacité redoutable : il peut nous donner une image du monde très positive ou très négative, alors que la réalité ne change pas.

Le livre "L'hypothèse du bonheur", de Jonathan Haidt, utilise d'ailleurs la métaphore du cornac sur son éléphant pour indiquer à quel point il est important de se connaître. Si le cornac, celui qui connaît la recette, ne sait pas comment guider son éléphant, il est inutile.

Quelle est votre définition du bonheur ?

Brièvement, chacun a sa définition du bonheur. Cette formule brève a l'avantage de ne pas pousser les gens à chercher au mauvais endroit, piège dans lequel on tombe très souvent. Cependant, des recherches en psychologie positive ont établi une formule du bonheur. Il serait déterminé par trois choses : les facteurs biologiques, les conditions de vie et les activités que l'on entreprend. Et les activités entreprises diffèrent d'une personne à l'autre.

Concernant les déterminants biologiques, certaines personnes sont-elles nées pour être heureuses et d'autres n'auraient-elles pas le sens ou le goût du bonheur ? Est-ce un état d'esprit ?

Les études en psychologie de la personnalité montrent que des facteurs biologiques déterminent en partie les émotions ressenties. Mais leur influence n'est pas totale ! Ils déterminent un espace dans lequel on peut varier. Donc, même si on n'est pas un joyeux drille, on peut travailler pour aller dans la plus jolie partie de l'espace qui nous a été imposé.

Enormément d'ouvrages paraissent depuis quelque temps sur le sujet, comment expliquez-vous ce phénomène ? Est-ce une question d'époque ? Les gens sont-ils plus que jamais en quête de bonheur ?

Cela peut s'expliquer en partie par différentes tentatives de synthèse de ce que la philosophie nous a appris sur le bonheur. Il y a un grand nombre d'idées à structurer. Mais cela vient aussi du fait que la recherche en psychologie apporte sans cesse de nouveaux éléments. La psychologie positive est apparue récemment et se développe constamment.

Comment peut-on définir, en quelques lignes, ce qu'est la psychologie positive ?

La naissance de la psychologie positive marque un changement d'objet d'étude. Historiquement, la psychologie (du moins, ce que le public en connaissait) s'est surtout focalisée sur la pathologie. Mais elle s'est intéressée récemment à ce que l'être humain pouvait développer : ses vertus, ses ressources et son bonheur.

Le bonheur s'apprend-il dans les livres ? Que peut-on attendre au juste d'une lecture ou d'une conférence à ce sujet ?

Les livres ne suffisent pas pour trouver le bonheur. Il faut également un travail personnel, un travail qui peut parfois être guidé par un professionnel. Les livres peuvent indiquer où regarder pour trouver le bonheur, mais seuls vos yeux peuvent le voir.

(1) Les Midis Santé du Bois d'Havré se tiendront ce jeudi 29 septembre, de 12 à 14 heures, à l'Espace rencontres de l'Observatoire de la santé du Hainaut, rue de Saint-Antoine, 1, à 7021 Havré. Réservation souhaitée : 065 87 96 14. Site : observatoiresante.hainaut.be