



IB

Ilona Boniwell

Votre tableau de bord du bonheur

Me voici face à une classe d'étudiants du MBA de HEC pour leur cours de management positif. Mon rôle ? Leur apprendre à développer les leviers du bonheur et de l'engagement dans l'environnement professionnel. Arrive la question habituelle : « *N'est-ce pas manipuler le salarié que de lui offrir des conditions de bonheur afin d'augmenter sa performance ?* » Ce dilemme éthique répandu repose sur deux présupposés erronés : d'une part, que la performance satisfait seulement les intérêts de l'employeur, ignorant qu'elle peut avoir une valeur intrinsèque pour l'employé ; et, d'autre part, que les employeurs ne recherchent que le chiffre, ne se souciant pas de vous comme être humain... Que diriez-vous d'un gagnant-gagnant ?

“
Peut-on réellement
MESURER LE BONHEUR ?”

La question devient alors : « *Peut-on réellement mesurer le bonheur ?* » Je réponds en me référant aux échelles scientifiques et aux enquêtes gouvernementales en cours, du Bhoutan au Royaume-Uni. L'étudiant insiste : « *Mais cette notion est tellement subjective ; mon bonheur peut être différent du vôtre.* » Effectivement, mais il existe des indicateurs communs à tous qui permettent d'en former une image complète.

Voici un petit exercice pour construire une image hétérogène du bonheur : composer votre propre “tableau de bord du bonheur”. Si la qualité de vie était une échelle, sur quelle marche vous positionneriez-vous ? Dans quelle mesure êtes-vous satisfait de votre situation familiale, personnelle ou financière ? À quel niveau évaluez-vous votre réservoir d'émotions positives ? Et celui des émotions négatives ? L'aiguille de votre compteur de stress est-elle en zone “cool”, élevée ou rouge ? Ces questions renvoient au bonheur hédonique, celui de se sentir bien dans sa vie. Il existe d'autres indicateurs qui, eux, renvoient au bonheur eudémonique, soit à la recherche de sens et au désir de bien faire. Considérez-vous les activités de votre vie comme chargées de sens et de valeur, absorbantes et engageantes ?

« *Quelles autres questions poseriez-vous pour obtenir un instantané de votre bonheur ?* » Je me tourne vers mon élève. Il ne sait pas. Chers lecteurs, la question est vôtre. Et pour la rendre un peu plus intéressante, que diriez-vous de créer votre propre tableau de bord du bonheur ? Pensez à celui d'une voiture. À quoi ressemblerait l'indicateur de vitesse devenu indicateur de bonheur ? *Quid* du réservoir de carburant ou de la température ? Une personne que je coache a proposé un “souriomètre” pour mesurer combien de fois elle sourit chaque jour. Et vous ? //

Retrouvez le tableau de bord du bonheur sur le site www.positran.fr.

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, organisme de formation en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, à l'École Centrale Paris et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du premier Master international de Psychologie positive appliquée (MAPP). Elle est notamment l'auteure d'Introduction à la Psychologie positive (Payot, 2012).