



I B

Ilona Boniwell

Investir dans le bonheur

Vous aimez collectionner les chaussures et les beaux vêtements ? À moins que vous soyez plutôt attiré par les produits high tech dernière génération ? Mais dépenser pour tout cela vous rend-il heureux ? Le livre d'Elizabeth Dunn et Michael Norton, *Happy Money*, montre clairement que dépenser de l'argent pour une expérience apporte beaucoup plus de bonheur que de s'offrir un bien matériel.

Goûter à de nouvelles expériences est un jeu sans cesse renouvelé. J'aime partager un bon repas, à la maison ou au restaurant, et suis toujours tentée de choisir un plat que je ne connais pas dans le menu. Parmi mes expériences culinaires les plus étranges figurent tous les types connus de fruits de mer crus, mais aussi un tartare de poulet – il est possible d'en manger dans les restaurants japonais spécialement certifiés (et à condition que le poulet soit très frais). Je ne refuse jamais un massage ou un spa, et les recherche même, ce qui m'a un jour amenée à prendre un bain dans un parc aquatique japonais typique, entourée de centaines de voisins nus comme des vers (maillot de bain interdit pour raison d'hygiène !). J'ai peu à peu constaté que j'étais la seule femme européenne, non accompagnée, et que je les dépassais tous d'une tête... J'adore toutes les sortes de voyages, à l'autre bout du monde ou dans un nouveau coin de ma ville. Mon budget n'étant pas illimité, plus je vieillis, plus j'essaie de dépenser de l'argent pour une nouvelle expérience plutôt que pour un objet. Récemment, lors d'une escale de six heures à l'aéroport de

Pékin, je me suis débrouillée pour sortir sans visa (facile, avec une carte d'embarquement) et trouver un guide pour une visite d'une heure (plus difficile : les chauffeurs de taxi chinois ne parlent pas anglais). Et me voilà sur la Grande Muraille de Chine à 8 h un samedi matin, à admirer les montagnes à perte de vue et six cents longues années d'Histoire. Quelle paire de Salvatore Ferragamo pourrait rivaliser avec ça ?



GOÛTER À DE NOUVELLES EXPÉRIENCES est un jeu sans cesse renouvelé. ♡

La prochaine fois que vous serez tenté par le dernier smartphone ou une paire de baskets à la mode, demandez-vous si c'est vraiment le meilleur investissement que vous puissiez faire. Avez-vous vraiment besoin d'un iPad alors que vous avez déjà un ordinateur portable ? L'épaisseur de votre écran de télévision est-elle à ce point importante à vos yeux ? Ne serait-ce pas plus amusant de prendre des cours de pilotage, de sculpture ou même de pole dance (une expérience physique exigeante, si j'en crois ce que l'on m'a dit, et qui mettrait à contribution vos talons hauts...) ? //

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme de formation en psychologie positive qui propose une certification dans la formation et le coaching en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, l'École Centrale Paris et l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle est notamment coauteure de *Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive* (Odile Jacob, 2015).