



Ilona Boniwell

Les chemins sinueux du bonheur

Bien que chercheuse en bonheur, universitaire, praticienne et auteure, à certains moments, le bonheur me semble surestimé. Quand je suis face aux diverses variations d'émoticônes, à un énième article de magazine sur les dix étapes du bonheur ou à un autre gadget de l'industrie du bonheur, quelque chose ne sonne pas juste.

Imaginez trois expériences musicales différentes au cours desquelles vous écoutez un enregistrement du *Sacre du printemps* de Stravinsky. Durant la première expérience, vous écoutez simplement *Le Sacre du printemps*. Pendant la deuxième expérience, alors que vous écoutez la musique, vous tentez de vous sentir le plus heureux possible. Enfin, lors de la dernière expérience, pendant que vous écoutez ce même morceau, vous ajustez une échelle de mesure mobile pour indiquer les variations de votre niveau de bonheur. Dans laquelle de ces expériences apprécie-t-on le plus la musique ? Selon une étude expérimentale orchestrée par Schooler en 2003, la réponse est : le premier scénario.

Les chercheurs ont ainsi constaté que les participants qui devaient essayer de se sentir le plus heureux possible ou de fournir des évaluations en temps réel de leur bonheur ont effectivement moins apprécié l'enregistrement musical que les participants qui ont simplement écouté la musique...

Ainsi, trop se concentrer pour essayer d'être heureux ou pour évaluer les sentiments positifs, au lieu de simplement

les ressentir, perturbe l'expérience affective. Et ce n'est pas tout. Regarder une comédie après avoir reçu l'injonction de se sentir plus heureux conduit à la déception et nous empêche d'en profiter (Mauss *et al*, 2011).

“ Trop se concentrer pour essayer d'être heureux PERTURBE L'EXPÉRIENCE AFFECTIVE. ”

Selon une autre étude (Gruber, Mauss & Tamir, 2011), les participants qui accordent une trop grande importance à l'obtention du bonheur se sentent plus solitaires, plus déprimés et moins déterminés.

Que retenir de ces expériences ? Le bonheur est clairement une compétence qui s'apprend, du moment que nous nous concentrons sur le chemin plutôt que sur l'obtention d'un résultat, et que nous veillons à ne pas essayer trop fort. Savoir que des actions positives telles que l'exercice physique, la pleine conscience, le fait de savourer ou de faire preuve de gratitude contribuent au bonheur est utile dès lors que nous les réalisons pour notre propre plaisir, plutôt que dans l'idée d'atteindre le but ultime du bonheur. //

Ilona Boniwell, docteure en psychologie, dirige Positran, un organisme qui propose une certification dans la formation et le coaching en psychologie positive. Elle est également professeure associée à HEC Paris, à l'École Centrale Paris et à l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle a notamment conçu les Cartes des actions positives (Positran, 2017).