

« A combien tu es heureux ? » L'indice de satisfaction de vie

Nous nous agitons, tout le temps, pour tout.

Dans nos vies nous sommes agités, souvent, trop souvent, nous cherchons à tout gérer, à tout faire, à tout BIEN faire...

Alors, nous mettons en place de nombreuses stratégies et en particulier des automatismes pour nous adapter au rythme... à ce rythme que l'on s'est nous-même fixé.

Et comme une toupie lancée à toute vitesse, nous évitons de nous arrêter pour ne pas prendre le risque de nous connecter à nos émotions.

Faire, courir, s'agiter... pour ne pas ressentir.

D'ailleurs les croyances autour du bonheur font toutes références à des « choses à faire » qui sont censées augmenter notre indice de satisfaction de vie.

« Je serai plus heureuse quand... quand j'aurai plus d'argent, quand j'aurai cette maison de mes rêves avec piscine, quand j'aurai plus de temps pour voyager, quand je rencontrerai le prince charmant, quand j'aurai un enfant, deux enfants, trois enfants... et un chat... quand j'aurai divorcé... quand je me serai remise au sport... quand... quand... »

Et voilà comment nos croyances, nos automatismes nous piègent constamment...

Cette quête est vaine car nous nous habituons au plaisir.

Lorsqu'une nouvelle expérience nous procure du plaisir, nous cherchons encore et encore à la renouveler mais finalement nous nous y habituons et la sensation de plaisir diminue... Par exemple le niveau de bonheur augmente les deux premières années de mariage puis revient à son niveau de départ (Lucas et all, 2003). Il va nous falloir alors trouver encore une nouvelle source de plaisir, de nouveau projet, de nouveau objectif « bonheur »...

Nous cherchons en fait au mauvais endroit.

Ce qui va le plus déterminer notre sentiment de satisfaction de vie ne se trouve pas dans nos conditions de vie mais dans notre engagement personnel et émotionnel...

Le bonheur se calcule en émotion, et non en euros, en nombre de voyages réalisés ou en km parcourus en course à pied.

Par exemple, il faut un ratio de 3 émotions positives pour une émotion négative pour un degré de bien-être suffisant.

Autre exemple, un couple heureux vit 5 à 6 interactions positives pour une interaction négative...

La psychologie contemporaine appelée la psychologie positive et les techniques méditatives, sont directement issues de ces études sur le bonheur.

La psychologie d'aujourd'hui va s'intéresser à l'émotion et aux ressources personnelles plus qu'à la partie sombre de la personnalité.

Bien-sûr, il est important et nécessaire d'entendre et de décoder la souffrance. D'entreprendre certaines fouilles archéologiques dans le passé pour en comprendre son origine. Mais après... après la psychologie classique a souvent ses limites. En cherchant à se débarrasser de cette souffrance intérieure, il est aisé de se retrouver coincé dans la lutte.

La psychologie positive, la psychologie d'aujourd'hui propose au nouveau paradigme, un véritable changement de position pour éclairer et faire grandir ce qui va bien plutôt que de se centrer et de s'embourber dans ce qui va mal. Pour être à l'écoute et attentif au moment présent, pour y capter et se nourrir de la moindre émotion positive susceptible d'accroître notre sentiment d'être heureux.

Un nouveau regard non plus tourné vers le passé mais résolument dans le présent

Audrey Platania-Maillot

Psychologue du Développement