

TAL BEN-SHAHAR

APPRENDRE
À ÊTRE HEUREUX

Cahier d'exercices et de recettes

*Traduit de l'américain
par Hélène Collon*

belfond
12, avenue d'Italie
75013 Paris

Titre original :

EVEN HAPPIER

A gratitude journal for daily joy and lasting fulfillment
publié par McGraw-Hill, New York

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
vous pouvez consulter notre site internet :

www.belfond.fr

ou envoyer vos nom et adresse,

en citant ce livre,

aux Éditions Belfond,

12, avenue d'Italie, 75013 Paris.

Et, pour le Canada,

à Interforum Canada Inc.,

1055, bd René-Lévesque-Est,

Bureau 1100,

Montréal, Québec, H2L, 4S5.

ISBN : 978-2-7144-4718-0

© Tal Ben-Shahar 2010. Tous droits réservés.

Et pour la traduction française

© Belfond, un département de  , 2010.

Introduction

Mes étudiants et lecteurs m'ont souvent demandé de compiler les exercices que je propose dans mes cours et mes livres. Les voici.

Jeune étudiant en psychologie, j'étais surtout influencé par les cours qui nous incitaient à appliquer ce que nous apprenions dans notre vie personnelle – ou qui nous l'imposaient. Non seulement j'en retirais un bénéfice certain mais, par la même occasion, en mettant ces idées en pratique, je les intériorisais et les mémorisais beaucoup mieux que les enseignements dispensés pendant les cours purement théoriques. Quand on s'investit à la fois dans la réflexion et dans l'action – ce que j'appelle « RéflAction » –, on introduit le savoir livres que dans l'existence réelle. J'ai adopté cette pratique dans les cours que je donne à l'université comme dans les ateliers que j'anime, et je conseille à tous les enseignants et étudiants de faire la même chose, quelle que soit leur discipline, s'ils s'intéressent à l'apprentissage authentique.

Ce « journal », qu'on le considère comme un cahier d'exercices ou un divertissement, peut servir à tout un

chacun d'accompagnement ou de guide destiné à l'aider à appliquer dans sa vie quotidienne les concepts de la psychologie positive évoqués dans *L'Apprentissage du bonheur*¹ et *L'Apprentissage de l'imperfection*². Ces exercices peuvent aussi être pratiqués en couple, chacun rendant des comptes à l'autre quotidiennement ou une fois par semaine avant de lui faire part de ses idées et de ses sentiments. Peuvent aussi s'embarquer pour le voyage qui commence ici des groupes – dans le cadre d'un cercle de lecture, d'un séminaire, d'un rapprochement de collègues de travail – qui auront alors la possibilité de se réunir une fois par semaine ou une fois par mois pour évoquer leurs découvertes et leurs progrès.

Vous trouverez dans ces pages de la place pour vous exprimer. Toutefois, je vous recommande de tenir un carnet séparé (ou de créer un document sur votre ordinateur) pour noter vos réflexions complémentaires. L'espace qui vous est ici réservé ne doit en aucune manière contraindre vos pensées. Vous avez beaucoup à gagner en suivant le cheminement tracé par le présent ouvrage (en répondant à mes questions) aussi bien qu'en procédant par associations libres (c'est-à-dire en mettant par écrit tout ce qui vous vient à l'esprit... ou au cœur).

Faire ces exercices, c'est encourager la connaissance générative, pour reprendre les termes de David

1. Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage du bonheur*, Paris, Belfond, 2008. (*Toutes les notes sont de la traductrice.*)

2. Tal Ben-Shahar, *L'Apprentissage de l'imperfection*, Paris, Belfond, 2010.

Perkins, professeur à Harvard – une « connaissance qui ne se contente pas d'être là mais fonctionne à plein dans la vie des individus dans le but de les aider à comprendre le monde et à l'affronter ». Le fait d'impliquer personnellement les étudiants ou les lecteurs influe sur leur manière de voir les choses, leur évolution individuelle, leur faculté d'apprentissage et de compréhension. C'est justement ce que j'espère obtenir avec ce livre, alors, bon voyage !

L'APPRENTISSAGE
DU BONHEUR :
UNE AFFAIRE DE TOUS LES JOURS

La gratitude

Au cours de leurs recherches, les psychologues Robert Emmons et Michael McCullough ont mené une série d'études consistant à demander à des volontaires d'écrire tous les jours au moins cinq raisons pour lesquelles ils éprouvaient de la reconnaissance. Les réponses vont de « mes parents » aux « Rolling Stones » en passant par « me réveiller le matin en pensant au Seigneur ». Le simple fait de consacrer une ou deux minutes par jour à se dire : « Je suis reconnaissant d'être en vie », a des conséquences insoupçonnées. Par rapport au groupe témoin, non seulement le groupe « reconnaissant » appréciait davantage la vie en général, mais ses membres déclaraient ressentir davantage de bien-être et d'émotions positives. Ils étaient plus heureux, plus déterminés, plus énergiques, plus optimistes. Mais aussi plus généreux et plus prompts à apporter leur soutien à autrui. Pour finir, ceux qui exprimaient quotidiennement leur gratitude dormaient mieux, faisaient plus d'exercice et étaient moins souvent malades.

Je pratique moi-même cet exercice depuis le 19 septembre 1999 (trois ans avant la publication des travaux d'Emmons et McCullough), jour où j'ai entendu Oprah Winfrey le conseiller à ses téléspectateurs. J'ai aussitôt obtempéré ! J'en applique aussi une variante avec mon fils David depuis son troisième anniversaire : tous les soirs je lui demande : « Qu'est-ce qui t'a fait plaisir aujourd'hui ? » après quoi il me pose la même question. De la même manière, mon épouse et moi nous rappelons régulièrement l'un l'autre ce qui nous inspire de la reconnaissance dans notre relation de couple.

Quand la gratitude devient une habitude, on n'a plus besoin d'événement particulier pour se réjouir. On a d'autant plus conscience des bonnes choses qui nous arrivent dans la journée qu'on anticipe le moment où on les mettra par écrit le soir. La liste ainsi constituée peut se composer de noms d'êtres chers, d'actes qu'on a appréciés de la part de quelqu'un d'autre, voire qu'on est fier d'avoir commis soi-même, ou de découvertes survenues pendant la tenue de ce journal.

*Quelles sont les choses qui vous inspirent
de la reconnaissance ?
Celles que vous appréciez dans votre vie ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....

EXERCICE

- Gratitude quotidienne

Cette semaine, mettez chaque jour noir sur blanc au moins cinq choses qui vous inspirent de la reconnaissance. Dans cet exercice, l'important est de rester vigilant, de ne pas s'en acquitter de manière routinière. Il existe un bon moyen de rester vigilant : se représenter ou revivre mentalement ce qu'on est en train d'évoquer par écrit. Par exemple, si vous écrivez « mes parents », imaginez-les, « Conversation avec mon compagnon/ma compagne » : essayez de vous rappeler les sensations que vous avez éprouvées à ce moment-là.

Dès la semaine prochaine, prolongez l'exercice mais une fois par semaine seulement. Le bénéfice potentiel de cet exercice est si grand que j'ai aussi ménagé de la place dans ce journal pour les expressions de gratitude hebdomadaires.

GRATITUDE : LISTE QUOTIDIENNE

JOUR **1** J'éprouve de la reconnaissance parce que
.....

JOUR **2** J'éprouve de la reconnaissance parce que
.....

JOUR **3** J'éprouve de la reconnaissance parce que
.....

JOUR 4 J'éprouve de la reconnaissance parce que

JOUR 5 J'éprouve de la reconnaissance parce que

JOUR 6 J'éprouve de la reconnaissance parce que

JOUR 7 J'éprouve de la reconnaissance parce que

« Si on se concentre sur quelque chose, cette chose s'amplifie ; si on se concentre sur les bonnes choses de la vie, il y aura de plus en plus de bonnes choses. À partir du moment où j'ai su ressentir de la gratitude indépendamment de ce qui se passait dans ma vie, il m'est arrivé des choses positives, j'ai eu des liaisons, et même de grosses rentrées d'argent. »

Oprah Winfrey

Rituels

De nombreux travaux de recherche tendent à démontrer que le changement – que ce soit en vue d’acquiescer de nouveaux savoir-faire, d’adopter des comportements différents, de nous débarrasser des vieilles habitudes – demande beaucoup d’efforts et de volonté. D’ailleurs, la plupart du temps, qu’il s’agisse d’un individu ou d’une organisation, les tentatives de transformation échouent. Dans *Le Pouvoir de l’engagement total*¹, Jim Loehr et Tony Schwartz abordent cette question sous un angle inédit : au lieu de cultiver l’autodiscipline comme moyen d’atteindre le changement, il faut introduire des rituels.

L’élaboration d’un rituel est rarement chose aisée ; en revanche, sa perpétuation pose moins de problèmes. Par exemple, les athlètes de haut niveau ont leurs rituels : ils savent à quelle heure précise de la journée ils sont au stade, après leur entraînement ils se rendent

1. Jim Loehr, Tony Schwartz, *Le Pouvoir de l’engagement total*, Varennes (Québec), Éd. AdA, 2005. Traduit de l’américain par Marie Gonthier.

au gymnase pour faire des exercices d'étirement. Pour beaucoup d'entre nous, le fait de se brosser les dents matin et soir est un rituel qui n'exige pas d'efforts insurmontables d'autodiscipline. Eh bien, c'est en adoptant le même type de démarche que nous pourrons apporter des changements dans notre vie.

Si l'on en croit Loehr et Schwartz : « L'élaboration de rituels requiert un comportement très précis et une mise en pratique à des moments bien définis – le tout motivé par des valeurs personnelles importantes. » Pour les sportifs, être au sommet est une valeur personnelle capitale ; c'est donc autour de l'entraînement qu'ils vont se créer des rituels. Pour le commun des mortels, l'hygiène est une valeur tout aussi capitale, d'où l'élaboration du rituel du brossage des dents.

Voilà pourquoi, si j'accorde le statut de valeur à mon bonheur, si je veux être plus heureux que je ne le suis, il faudra là aussi que je me crée des rituels.

*Quel changement avez-vous souhaité introduire
dans votre vie sans y réussir ?
Quels sont les résolutions, les comportements nouveaux
que vous avez tenté d'adopter en vain ?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....

GRATITUDE : LISTE HEBDOMADAIRE

Cette semaine, je suis reconnaissant(e) parce que

.....
.....
.....
.....

EXERCICE

• L'instauration de rituels

Imaginez deux rituels qui, selon vous, vous rendraient plus heureux/heureuse. Ce peut être la décision de méditer un quart d'heure tous les soirs, sortir avec votre conjoint(e) tous les mardis, inspirer profondément quatre fois de suite quand vous vous réveillez le matin, vous détendre avec un livre pendant une heure un jour sur deux, consacrer deux heures à votre passe-temps préféré tous les dimanches après-midi, et ainsi de suite. Quand vous aurez défini vos rituels, inscrivez-les dans votre agenda et accomplissez-les. Au début, ils seront peut-être difficiles à mettre en place. Mais, avec le temps (en général, cela ne prend pas plus d'un mois), ils deviendront aussi naturels que le brossage des dents. Tout au long de ce journal, je vous encouragerai à respecter cet engagement. N'instaurez pas plus d'un rituel à la fois dans votre quotidien, et assurez-vous qu'il a

acquis le statut d'habitude avant d'en ajouter de nouveaux. Comme dit Tony Schwartz « un changement effectué par paliers vaut mieux qu'un échec ambitieux. [...] La réussite se nourrit d'elle-même. »

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Aussi l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude. »

Aristote