

TAL BEN-SHAHAR

# L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR

Principes, préceptes et rituels  
pour être heureux

*Préface de Christophe André*

*Traduit de l'américain  
par Hélène Collon*

**belfond**  
12, avenue d'Italie  
75013 Paris

Titre original :

*HAPPIER : LEARN THE SECRETS TO 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](http://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,  
Interforum Canada Inc.,  
1055, bd René-Lévesque-Est,  
Bureau 1100,  
Montréal, Québec, H2L 4S5

ISBN : 978-2-7144-4420-2

© Tal Ben-Shahar 2007. Tous droits réservés.

Et pour la traduction française

© Belfond, un département de , 2008.

## La question du bonheur

*Derrière chaque difficulté il y a une opportunité.*

Albert EINSTEIN

À seize ans, j'ai remporté le championnat israélien de squash. Un événement qui a soudain fait passer au premier plan la question du bonheur dans ma vie.

J'avais toujours pensé qu'en décrochant ce titre je serais enfin heureux : cette victoire viendrait combler le vide que je ressentais. Pendant les cinq années où je me suis entraîné, j'avais l'impression qu'il manquait quelque chose d'important dans ma vie – une chose que ne m'apportaient ni les kilomètres de course à pied, ni les séances de musculation ni les paroles d'encouragement que je me répétais inlassablement. Mais ce n'était pour moi qu'une question de temps : bientôt, ce « manque » finirait par être comblé. Car, en toute logique, les épreuves physiques et mentales que je m'imposais étaient à mes yeux indispensables si je voulais arriver en tête du championnat, comme la victoire était la condition de mon accomplissement

personnel, et cet accomplissement personnel la condition du bonheur. C'est ainsi que je raisonnais.

De fait, le jour où j'ai gagné, j'ai connu l'extase ; une félicité que jamais je n'aurais imaginé ressentir. Une fois la compétition achevée, je suis sorti en ville avec mes parents et amis, et nous avons dignement fêté l'événement. L'effort considérable, la souffrance physique et affective pendant ces cinq années de préparation avaient porté leurs fruits, je n'en doutais pas un seul instant. Cette victoire allait me procurer le bonheur.

Après cette soirée de réjouissances, je me suis retiré dans ma chambre. Impatient de savourer une dernière fois avant de me coucher cette sensation de béatitude suprême, je me suis assis sur mon lit. Et là, sans préambule, le bonheur d'avoir concrétisé mon vœu le plus cher, le plus idéalisé, a disparu d'un coup. La sensation de vide intérieur est revenue. Je me suis retrouvé désorienté, assailli de craintes. Les larmes de joie versées quelques heures plus tôt sont devenues des pleurs d'amertume et de désespoir. En effet, si je n'étais pas heureux en cet instant, alors que tout s'était déroulé à la perfection, comment espérer atteindre un jour le bonheur durable ?

J'ai bien tenté de me convaincre que je passais par une phase dépressive de courte durée, consécutive à un pic d'exultation. Mais les jours, les mois ont filé, et je n'étais toujours pas plus heureux qu'avant. En fait, j'étais même de plus en plus abattu, car je commençais à entrevoir que me fixer un nouvel objectif (remporter le championnat du monde, par exemple) ne me conduirait pas davantage au bonheur. Les étapes à suivre ne me sont plus apparues comme évidentes.

## PAUSE

*À quelle(s) occasion(s) avez-vous constaté qu'avoir atteint un objectif donné ne vous avait procuré aucune récompense sur le plan affectif ?*

J'ai fini par comprendre qu'il fallait envisager le bonheur différemment – approfondir ou modifier l'idée que je m'en faisais. Alors m'a obsédé une seule interrogation : comment trouver le bonheur durable ? Cherchant la réponse avec ferveur, j'ai observé des gens qui me paraissaient heureux, et leur ai demandé où ils puisaient leur bonheur ; j'ai lu tout ce que je pouvais me procurer sur la question, d'Aristote à Confucius, de la philosophie antique à la psychologie contemporaine, des publications savantes aux ouvrages de vulgarisation.

J'ai décidé d'entamer des études supérieures de philosophie et de psychologie afin de poursuivre ma recherche de manière plus raisonnée. J'ai rencontré des gens brillants, auteurs, chercheurs, artistes ou enseignants qui avaient voué leur existence à l'étude des « grands concepts ». J'ai appris à lire les textes de manière fouillée, à porter sur eux un regard analytique ; j'ai assisté à des cours sur la motivation intrinsèque ou la créativité. Je me suis inspiré de Platon pour sa conception du « bien » et d'Emerson pour sa réflexion sur l'« intégrité de l'esprit »... Tout cela m'a permis, en quelque sorte, de porter de nouvelles lunettes grâce auxquelles ma vie et celle de mon entourage me sont apparues plus nettement.

Je n'étais pas seul dans mon malheur ; un certain nombre de mes camarades de cours me semblaient

également connaître le stress et manquer de sérénité. Et j'étais frappé de constater qu'ils ne consacraient que peu de temps à ce qui, pour moi, était la « Grande Question ». Ils s'efforçaient d'obtenir de bonnes notes, de réaliser des exploits sportifs, de décrocher un emploi prestigieux... mais la poursuite – et la réalisation – de ces objectifs ne leur apportait pas de sensation de bonheur sur le long terme.

Même si leurs objectifs changeaient une fois diplômés (une promotion dans leur nouveau travail remplaçait la réussite aux examens, par exemple), ils continuaient à vivre selon la même logique. Bien des gens semblaient accepter que leur faillite affective aille de pair avec la réussite professionnelle. Thoreau avait-il donc vu juste en disant que la plupart des individus vivent dans un « désespoir tranquille » ? Possible, mais, pour ma part, je refusais que cette sombre assertion soit une fatalité, préférant chercher la réponse aux questions suivantes : comment allier bonheur et réussite ? bonheur et ambition ? Peut-on faire mentir la maxime selon laquelle « on n'a rien sans rien » ?

Dans ma quête de solutions, j'ai vite compris qu'il me faudrait tout d'abord définir le bonheur. S'agit-il d'une émotion ? Est-ce l'équivalent du plaisir ? l'absence de souffrance ? la sensation d'euphorie ? On substitue fréquemment au mot « bonheur » ceux de *bien-être*, *béatitude*, *extase* ou *contentement*, mais aucun d'entre eux n'évoque ce que *moi* j'entends par « bonheur ». Ce sont là des émotions fugaces instantanées, et, même si elles sont plaisantes et non dénuées de sens, elles ne sont pas les piliers du bonheur. On peut ressentir de la tristesse à certains moments tout en continuant à s'estimer globalement heureux.

Si j'identifiais clairement les termes et les définitions inadéquats, il m'était beaucoup plus difficile d'isoler ceux susceptibles d'exprimer *précisément* la nature même du bonheur. Tous, nous parlons du bonheur, et, en général, quand nous le trouvons, nous en avons conscience ; mais il nous manque une définition cohérente permettant d'en isoler l'origine. En français, « heur » vient du latin *augurium*, « présage », qui a fini par signifier « bonne fortune ». En anglais, le mot *happiness* a ses origines dans la racine islandaise *happ*, « chance » ou « hasard », qui a également donné dans cette langue le mot *haphazard* : « au petit bonheur la chance ». Tout cela comportait un élément aléatoire ; or, je répugnais à laisser le bonheur au hasard ; j'ai donc entrepris de le définir et de l'analyser.

## PAUSE

*Quelle est votre définition du bonheur ? Que signifie le bonheur pour vous ?*

J'ai eu beau lire, réfléchir, faire des recherches, des observations, je n'ai pas découvert la recette secrète, « le bonheur en cinq étapes faciles ». Le but de mon livre est plutôt de susciter chez le lecteur une prise de conscience des principes généraux qui constitueraient les fondements d'une existence placée sous le signe du bonheur et de l'épanouissement.

Ces principes ne sont certainement pas une panacée, et ils ne peuvent pas s'appliquer à n'importe qui dans n'importe quelle situation. Je me suis concentré sur la psychologie positive, laissant volontairement de côté certains obstacles « internes » à même d'empêcher

la poursuite du bonheur, comme la dépression aiguë ou l'anxiété majeure. Mes propositions ne s'appliquent pas non plus dans le cas des nombreux obstacles « externes » susceptibles de nous barrer le chemin de l'épanouissement.

Il peut être impossible, pour les individus vivant dans une région en guerre, sous un régime autoritaire, ou dans des conditions de pauvreté extrême, d'appliquer ne serait-ce que les prémices des théories exposées dans ces pages. Si l'on vient de perdre un proche, par exemple, il sera très difficile de se sentir concerné par ma « Grande Question ». Mais même dans un contexte moins extrême – une déception, une période pénible à son travail ou dans son couple –, il paraît difficile de demander aux gens de se focaliser sur la quête du bonheur. Dans ces cas-là, la meilleure solution est sans doute de ne pas refouler ses émotions douloureuses, de les laisser suivre leur cours naturel.

Aucune existence n'est exempte de souffrance, et multiples sont les barrières – internes ou externes – qui nous séparent de la félicité, et que ne saurait faire tomber la simple lecture d'un livre. Toutefois, en comprenant mieux l'essence même du bonheur et, plus important encore, en mettant en pratique certaines idées, on peut, dans la plupart des cas, se donner les moyens d'une vie meilleure.

## TOUJOURS PLUS HEUREUX

Tandis que je rédigeais cet ouvrage, que je prenais connaissance des conclusions d'autrui sur la nature du bonheur, que je réfléchissais et observais le comporte-



ment de mon entourage, je me suis souvent demandé : « Suis-je heureux ? » D'autres aussi m'ont posé la question. Mais il m'a fallu un certain temps pour admettre que, si elle était pleine de bonnes intentions, cette question ne faisait pas avancer ma recherche.

Comment savoir si je suis heureux ou pas ? À partir de quel seuil puis-je me considérer comme heureux ? Y a-t-il un critère universel et, le cas échéant, comment l'identifier ? Mon bonheur est-il à déterminer en fonction de celui des autres, et, si oui, comment évaluer ce dernier ? Il n'y a pas de réponse sûre à ces questions, et même si cela était le cas, je ne me sentirais pas plus heureux pour autant.

L'interrogation « Suis-je heureux ? » est une question fermée impliquant une approche binaire de la poursuite du bonheur : on est heureux ou on ne l'est pas. Le bonheur est alors l'aboutissement d'un processus, un point fixe, défini, qui, une fois atteint, signe la fin de la quête. Cependant, ce point n'existe pas, et si on se raccroche à cette croyance, on ne trouvera qu'insatisfaction et irritation.

On peut toujours être plus heureux qu'avant mais nul ne connaît l'extase permanente qui lui permettrait de n'aspirer plus à rien. Aussi, plutôt que de m'interroger pour savoir si je suis heureux ou pas, il serait plus utile que je me demande : « Comment puis-je être plus heureux que je ne le suis ? » Cette approche-là tient compte de la nature du bonheur, du fait que sa recherche est un processus constant, un continuum infini et non un point fixe. Je suis plus heureux aujourd'hui qu'il y a cinq ans, et j'espère l'être davantage dans cinq ans.

Au lieu de céder à l'abattement parce qu'on n'a pas encore atteint le *stade* du bonheur parfait, au lieu de

gaspiller son énergie à essayer d'évaluer son taux de bonheur actuel, on a intérêt à partir du principe que le bonheur est une ressource illimitée, et donc à se concentrer sur les différentes façons d'en puiser toujours plus. Aller vers un bonheur accru, c'est l'œuvre de toute une vie.

## EXERCICES

### Créer des rituels

Nous savons bien que le changement n'est pas chose aisée. La recherche montre que nous avons plus de mal que nous ne le pensons à acquérir de nouveaux savoir-faire, adopter des comportements différents ou nous débarrasser de vieilles habitudes ; et que la plupart du temps, qu'il s'agisse d'un individu ou d'une organisation, les tentatives de transformation échouent<sup>1</sup>. L'auto-discipline est en général insuffisante lorsqu'il s'agit de tenir nos engagements, même quand nous savons que c'est dans notre intérêt – ce qui explique le sort de bien des résolutions prises en début d'année...

Dans un livre intitulé *Le Pouvoir de l'engagement total*<sup>2</sup>, Jim Loehr et Tony Schwartz abordent la question du changement selon un angle inédit : au lieu de cultiver l'autodiscipline comme moyen d'atteindre le changement, il faut introduire des *rituels*. Selon les auteurs,

---

1. Cf. Daniel Goleman, Richard Boyatzis et Annie McKee, dont les travaux font ressortir que la majeure partie des efforts pour changer sont voués à l'échec après ce qu'ils appellent le « stade de la lune de miel » – ou étape initiale de mise en œuvre. Cf. également J. P. Kotter, *Leading Change [Gérer le changement organisationnel]*, Harvard Business School Press, 1996.

2. Éd. AdA, 2005. (N.d.T.)

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.

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 quoi ils se rendent au gymnase pour finir par les exercices d'étirement<sup>1</sup>. Pour beaucoup d'entre nous, le fait de se brosser les dents matin et soir est un rituel qui n'exige pas des prouesses d'autodiscipline. Eh bien, c'est cette même démarche que nous devons adopter si nous voulons apporter un changement dans notre vie.

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 de brossage des dents. Voilà pourquoi, si je donne le statut de valeur à mon bonheur, si je veux être plus heureux que je ne le suis, il faut là aussi que je me crée des rituels.

Quels sont ceux que vous aimeriez introduire dans votre vie et qui vous rendraient plus heureux ? Ce peut être faire du sport trois fois par semaine, méditer un quart d'heure tous les matins, aller deux fois par mois au cinéma, sortir avec votre conjoint tous les mardis, vous détendre avec un livre pendant une heure un jour sur deux, etc. N'introduisez pas plus d'un ou deux

---

1. Quand je m'entraînais six heures par jour au squash, on me parlait souvent de la « discipline » à laquelle je m'astreignais ; mais, pour moi, cela n'avait pas de sens. Certes, je ne ménageais pas mes efforts sur le court ou au gymnase, mais le fait de m'y rendre ne me coûtait pas particulièrement – c'était un rituel machinal que j'exécutais quotidiennement.

rituels à la fois dans votre quotidien, et assurez-vous qu'ils ont acquis le statut d'habitude avant d'en ajouter de nouveaux. Pour paraphraser Tony Schwartz : un changement effectué par paliers vaut mieux qu'un échec ambitieux... La réussite se nourrit d'elle-même.

Quand vous aurez défini vos rituels, inscrivez-les dans votre agenda et entreprenez de les accomplir. Au début, ils seront peut-être difficiles à mettre en place mais, avec le temps, ils deviendront aussi naturels que le brossage des dents<sup>1</sup>. Il est difficile de se défaire de ses routines, ce qui devient un atout lorsque celles-ci sont bénéfiques. Pour reprendre Aristote : « Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Aussi l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude. »

On rechigne parfois à instaurer des rituels dans sa vie, par peur que les comportements ritualisés ne dévaluent la spontanéité, la créativité – surtout les rituels relationnels (sortir à date fixe avec son conjoint) ou artistiques (pour ceux qui peignent, par exemple). Pourtant, si on ne ritualise pas ses activités (qu'il s'agisse de faire régulièrement de la gymnastique, de passer du temps avec sa famille ou de lire pour son plaisir), on ne s'y investit pas *vraiment* et, au lieu de se montrer spontané, on devient réactif – aux exigences d'autrui par rapport à notre temps, notre énergie. Dans le cadre d'une existence ainsi structurée, globalement ritualisée, il n'est pas question de rendre compte de chaque heure de la journée, bien sûr ; il reste encore du temps pour les comportements spontanés. D'ailleurs – et ceci est essentiel –, on

---

1. À en croire William James, il faut vingt et un jours pour se doter d'une habitude nouvelle. Pour Jim Loehr et Tony Schwartz (2004), la plupart des activités deviennent des routines en moins d'un mois. Et de citer le dalaï-lama : « Il n'existe rien qui ne soit facilité par la familiarité et la pratique constantes. Grâce à la pratique, nous pouvons changer, nous pouvons nous transformer. »

peut intégrer la spontanéité dans le rituel en décidant par exemple de manière impulsive le lieu où l'on se rendra le jour précis qui fait l'objet d'un rituel. Les individus les plus créatifs (artistes, chefs d'entreprise, parents) observent tous des rituels. Paradoxalement, ce côté routinier les rend libres de montrer leur créativité et leur spontanéité.

Tout au long de mon livre, je me référerai à cet exercice à mesure que vous instaurerez dans votre vie diverses pratiques, différents rituels qui vous aideront à être plus heureux.

## **Exprimer sa gratitude**

Selon les travaux menés par Robert Emmons et Michael McCullough, les personnes qui tiennent un « journal de gratitude » (où elles inscrivent chaque jour au moins cinq choses qui leur inspirent de la reconnaissance) jouissent d'un niveau de bien-être physique et affectif supérieur.

Tous les soirs avant de vous coucher, mettez noir sur blanc au moins cinq faits qui vous rendent ou vous ont rendu heureux – envers lesquels vous éprouvez de la gratitude. Il peut s'agir de détails comme d'événements majeurs : un bon repas, une conversation enrichissante avec un ami, un projet entrepris dans le cadre de votre travail, Dieu lui-même, etc.

Si vous vous livrez régulièrement à cet exercice, vous finirez bien sûr par vous répéter ; rien de négatif là-dedans. L'important est de garder de la fraîcheur dans l'émotion correspondante. Représentez-vous la valeur que chaque source de gratitude revêt à vos yeux et éprouvez le sentiment qui lui est associé. Réitérer fréquemment cet exercice apprend à apprécier les côtés positifs de votre vie au lieu de les considérer comme allant de soi.

Vous pouvez pratiquer cet exercice seul ou avec un être cher – compagne ou compagnon, enfant, parent, frère ou sœur, ami proche... L'expression collective de la gratitude peut représenter un apport significatif à la relation que vous entretenez avec cette personne.