

CHRISTOPHE ANDRÉ, THOMAS D'ANSEMBOURG,
ISABELLE FILLIOZAT, ÉRIC LAMBIN,
JACQUES LECOMTE, MATTHIEU RICARD,
SOUS LA COORDINATION D'ILIOS KOTSOU
ET DE CAROLINE LESIRE

S'épanouir

DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
AU BONHEUR

JouVence
poche

D'Ilios Kotsou, aux Éditions Jouvence :

Petit Cahier d'exercices : La pleine conscience

Petit Cahier d'exercices : L'intelligence émotionnelle

Mon enfant médite en pleine conscience, avec Candice Marro

Mon Cahier Poche : Je vis en pleine conscience et je m'apaise

De Caroline Lesire, aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier Poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience, avec Faouzia Ismaïli

D'Isabelle Filliozat aux Éditions Jouvence :

Mon Cahier Poche : Je souris même sous la pluie

Petit Cahier d'exercices pour se relever d'un échec

Éditions Jouvence

France : BP90107

74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2011, sous le titre *Psychologie positive, le bonheur dans tous ses états*

© Éditions Jouvence, 2021, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-330-5

Illustration de couverture : Victoria Roussel

Mise en pages : Nord Compo

Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation
réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Remerciements.....	9
Introduction.....	11
Pour commencer, un conte zen plein de sagesse... ..	15

CHAPITRE 1

La psychologie positive : science du bonheur ?

<i>Par Ilios Kotsou & Caroline Lesire</i>	19
---	----

Les origines de la psychologie positive	22
---	----

Cultiver et partager les émotions positives	24
---	----

Les trois niveaux de la psychologie positive.....	26
---	----

Exercices

Se tourner vers le positif.....	27
---------------------------------	----

Valoriser ce qu'il y a de meilleur dans un contexte	28
--	----

CHAPITRE 2

Les leçons du bonheur : pas tout à fait ce que vous croyez...

<i>Par Christophe André.....</i>	29
----------------------------------	----

C'est quoi le bonheur ?.....	32
------------------------------	----

Pourquoi le bonheur n'est pas un truc rose bonbon ?	33
--	----

Accepter le bonheur comme une expérience tragique.....	34
---	----

Bonheur et vision du monde	36
----------------------------------	----

Peut-on augmenter ses capacités à ressentir du bonheur ?	38
Se rendre heureux ?	39

Exercices

Sourire	41
Savourer les bons moments	41
Pratiquer la gratitude.....	42

CHAPITRE 3

Le bonheur en famille

<i>Par Isabelle Filliozat</i>	45
Notre image du bonheur et de l'harmonie.....	47
Vivre nos émotions et reconnaître la honte.....	48
L'éducation du jeune enfant	50
La création de la <i>persona</i>	52
Le pouvoir ou l'amour.....	52
Qu'est-ce que la « vérité » ?.....	54
Savoir écouter.....	55
Savoir exprimer sa colère	55
« Pourquoi est-ce à moi de faire le premier pas ? »	56
Se guérir de son impuissance d'enfant	58
Éviter l'escalade dans le conflit	59
Conclusion.....	62
Exercice	63

CHAPITRE 4

Le bonheur dans les relations

<i>Par Thomas d'Ansembourg</i>	65
Vers la paix intérieure.....	67
Vers l'inspiration	69
Vers l'intériorité citoyenne	70
Exercice	73

CHAPITRE 5

Les implications sociales de la psychologie positive

<i>Par Jacques Lecomte</i>	75
À l'école	77
Au travail	83
Dans le domaine de la santé	86
<i>Recommandations pour plus de bonheur partagé</i>	94

CHAPITRE 6

Protéger l'environnement pour protéger son bonheur

<i>Par Éric Lambin</i>	95
Un discours positif plutôt qu'alarmiste	97
Contemplation de la nature.....	98
Changements environnementaux et nouvelles maladies.....	101
Sécurité environnementale	104
Changements de comportements	105

Réconcilier nature et développement humain	106
<i>Recommandations pour une écologie du bonheur.....</i>	<i>108</i>

CHAPITRE 7

Une vision bouddhiste du bonheur

<i>Par Matthieu Ricard.....</i>	<i>109</i>
Notre bonheur dépend de celui des autres	115
Bonheur et plaisir	116
La souffrance	117
Les quatre vérités de la souffrance.....	121
Contempler la nature de l'esprit	122
Les émotions	123
Le désir	126
La haine	126
L'ignorance : s'accrocher à la notion d'ego dégrade le bonheur	128
Exercices.....	133

Conclusion.....	137
Pour finir, un conte anonyme pour cultiver la douceur et l'espoir... ..	141
Notes	143
L'association Émergences	153
Les auteurs	155
Crédits photographiques	160

REMERCIEMENTS

Cet ouvrage est le fruit d'engagements partagés, de rencontres nourrissantes et joyeuses, de moments de gratitude et d'amitié.

Merci à Isabelle, Christophe, Jacques, Thomas, Éric et Matthieu pour leur soutien et leur engagement généreux aux côtés d'Émergences.

Merci à Marianne, Fabienne, Christophe et Jacques pour leur confiance et leur accompagnement professionnel.

Merci à Françoise et Marie pour la traduction et la relecture.

Merci à vous toutes et tous qui rendez ces projets possibles.

Enfin, merci aussi à toutes celles et tous ceux qui explorent et mettent en évidence les côtés lumineux de la vie, que ce soit par un travail de recherche scientifique, un engagement altruiste ou tout simplement par leur manière d'habiter le quotidien.

*« Sois heureux un instant. Cet instant,
c'est ta vie. »*

Omar Khayyam

INTRODUCTION

*« Il n'y a pas de chemin vers le bonheur,
le bonheur est le chemin. »
Proverbe oriental*

Le monde que nous dépeignent la plupart des médias semble davantage gouverné par le malheur, les comportements cupides et égoïstes, la peur et le repli sur soi que par des comportements positifs et altruistes. Il nous suffit d'allumer la télévision, d'ouvrir un journal ou d'écouter les sujets de conversation à la terrasse d'un café pour nous en convaincre : notre vision de l'actualité est dominée par les catastrophes, les guerres, les scandales politiques ou financiers, les agressions et délits en tout genre.

On ne peut nier que toutes ces situations existent, mais aide-t-on le monde à aller mieux en ne posant notre regard que sur ce qui ne tourne pas rond ? Pourquoi accordons-nous tellement d'attention à ce qui dysfonctionne ? Est-ce lié à la nécessité que nous avons autrefois de devoir rapidement identifier les sources de danger potentiel pour y échapper ? Mais un tel comportement est-il à même d'assurer l'épanouissement des individus, des groupes et des institutions ?

Sur une planète confrontée à des défis cruciaux en termes de partage des ressources, de justice sociale et de respect de la vie, ce regard focalisé sur le négatif ne risque-t-il pas d'avoir des effets contre-productifs, en ce sens qu'il nous déforce individuellement et nous empêche d'agir collectivement ?

Dès lors, une première application concrète de la psychologie positive, à la portée de tout le monde, consiste à choisir de poser aussi – et surtout – notre regard sur ce qui fonctionne : pensons par exemple à toutes ces initiatives solidaires, à ces élans de générosité qui fleurissent dans notre société. L'étape suivante est de poser aussi des gestes pour aider à ce qu'elle fonctionne encore mieux !

Au fil des pages de cet ouvrage, nous vous proposons de découvrir la psychologie positive en compagnie de quelques spécialistes de cette « science du bonheur », invités à échanger lors d'un séminaire organisé à Bruxelles en septembre 2010 autour des questions suivantes :

- *Qu'est-ce que le bonheur ?*
- *Est-il possible d'être heureux aujourd'hui ?*
- *Comment cultiver notre/nos aptitude(s) au bonheur ?*
- *L'environnement a-t-il une influence sur notre perception du bonheur ?*
- *Le bonheur est-il un « must » ?*
- *Est-il possible de faire coexister bonheur individuel et bonheur collectif ?*

Dans le premier chapitre, nous introduirons brièvement ce qu'est la psychologie positive.

Le deuxième chapitre, écrit par Christophe André, nous invitera à remettre en question nos idées reçues sur le bonheur et nous proposera quelques moyens concrets pour le cultiver.

Dans le troisième chapitre, **Isabelle Filliozat** nous livrera ses réflexions sur le bonheur au quotidien, et notamment en famille.

Ensuite, **Thomas d'Ansembourg** interrogera nos relations et explorera comment notre présence à nous-mêmes nous rend plus ouverts aux autres.

La cinquième contribution, signée par **Jacques Lecomte**, mettra en évidence la puissance des concepts de la psychologie positive comme outils de changement social.

Éric Lambin nous expliquera ensuite comment notre équilibre intérieur et celui de la planète sont liés.

Enfin, **Matthieu Ricard** offrira un éclairage bouddhiste sur cette question, en soulignant notamment l'importance de l'empathie et de la compassion pour notre bien-être et celui de notre entourage.

Nous concluons sur les implications globales de ce courant et sur notre responsabilité, tant individuelle que collective, par rapport au monde dans lequel nous vivons.

Chaque chapitre sera précédé d'une citation et suivi de quelques exercices ou recommandations pratiques.

Outil de réflexion, ce livre se veut aussi une invitation à l'action : la transformation se nourrit de

prises de conscience mais elle ne se réalise réellement que dans chacun de nos comportements concrets.

Bonne découverte !

Ilios Kotsou & Caroline Lesire

POUR COMMENCER,
UN CONTE ZEN
PLEIN DE SAGESSE...

Un tailleur de pierre très habile vivait au pied d'une montagne. Il était extrêmement doué pour choisir la pierre adéquate, l'extraire et la tailler avec adresse. Malgré son dur labeur, il n'était pas bien riche et arrivait tout juste à subvenir aux besoins de sa famille. Cela ne l'empêchait pas d'être joyeux et de partir tous les jours à son travail en souriant et en sifflotant.

Un jour, un des commerçants les plus riches de la ville, ayant entendu parler de son art, le fit venir pour lui commander un travail. Pendant ce travail, le tailleur de pierre eut tout le loisir d'apprécier l'opulence de la vie du bourgeois... et se mit à l'envier secrètement. « Pourquoi, alors que je travaille si durement, j'arrive à peine à faire vivre ma femme et mes deux enfants tandis que ce commerçant oisif vit entouré de brocarts, de plats raffinés et de concubines ?... »

Le lendemain, notre tailleur de pierre avait perdu son sourire. Il se dirigea vers la montagne les épaules basses pour aller chercher ses pierres : « Si je pouvais avoir la vie de ce marchand, je serais tellement plus heureux », pensait-il. Tout en marchant, il passa devant la grotte d'un vieil anachorète qui vivait depuis longtemps dans la montagne et entendit ses

pensées. « Ainsi soit-il », dit le vieux sage en claquant des doigts.

Le lendemain, notre tailleur de pierre se réveilla dans les habits de brocart du commerçant. Il mangea à n'en plus pouvoir les mets les plus raffinés, se promena dans les différentes pièces de sa demeure puis, tout excité de sa bonne fortune, eut envie de se promener en ville pour mieux profiter de sa nouvelle condition.

Il ne marchait pas depuis bien longtemps que tout d'un coup, il fut chahuté, bousculé puis jeté à terre sur le bas-côté. Le palanquin du préfet, en tournée d'inspection dans son village, avait été arrêté par notre tailleur, perdu dans les rêveries de sa nouvelle vie. Le préfet, fort mécontent, lui fit donner cent coups de bâton pour lui apprendre le respect. « Oh ! se dit le tailleur de pierre, je ne suis pas grand-chose si un simple préfet peut ainsi se comporter avec moi. Combien plus heureux serais-je d'être à sa place. »

Le vieux sage l'entendit, claquait des doigts et notre tailleur de pierre de se retrouver dans le rôle du préfet. Il jouit de cette nouvelle position, du prestige et des richesses du palais du mandarin quand peu de temps après, il fut appelé chez l'empereur. Celui-ci, conseillé par certains de ses courtisans, fit signifier au préfet qu'il était en disgrâce pour n'avoir pas contribué suffisamment au trésor royal. Le nouveau préfet fut remplacé et envoyé aux lointaines frontières de l'empire combattre les barbares. « Quel malheur, se dit le tailleur de pierre, empereur, voilà ce qui me rendrait réellement heureux... »

Aussitôt dit, aussitôt fait : le vieux sage claqua des doigts et le tailleur se retrouva sur le trône de l'empereur. Quand il découvrit la Cité interdite, notre tailleur n'en crut pas ses yeux. Il y avait tant de merveilles qu'il ne savait où poser les yeux. Ses courtisans courbaient la tête à son passage et ses moindres désirs étaient devancés. « Je suis l'homme le plus puissant de la Terre », se dit le tailleur de pierre au comble du bonheur.

Négligeant son peuple, il se prélassa dans les plaisirs impériaux jusqu'au moment où on lui fit savoir qu'une révolte grondait aux portes du palais. Le pays souffrait d'une sécheresse sans précédent et le peuple, accablé d'impôts trop lourds destinés à entretenir ses dirigeants, était menacé par la famine. Le tailleur comprit que le soleil qui asséchait son royaume était bien plus puissant que lui.

À peine avait-il eu cette pensée qu'il trônait majestueusement dans le ciel. De là, il pouvait imposer son pouvoir à la Terre entière : réchauffer ou faire brûler une contrée, caresser et illuminer ce que bon lui semblait. Personne ne pouvait lui résister. Jusqu'au jour où quelque chose se mit devant lui. Le soleil eut beau rayonner plus fort, le nuage le rendait borgne puis même complètement aveugle. Notre tailleur de pierre désira alors être ce nuage. Le sage claqua des doigts et le tailleur devenu nuage s'amusa avec le soleil, joua à inonder des continents entiers. Jusqu'au jour où il se sentit tout à coup bousculé. Il essaya bien de résister mais il fut bientôt emporté par un courant d'air qui le ballotta dans toutes les directions. Il avait une

fois encore trouvé son maître. « Sans aucun doute, se dit-il, voici cette fois le plus puissant et insaisissable de tout l'Univers. »

Devenu à son tour le vent par les bonnes grâces du sage de la montagne, il s'amusa à jouer avec les nuages, à emporter les couvre-chefs des dignitaires du royaume ou à arracher les parapluies des jeunes filles. Jusqu'au moment où il sentit quelque chose de dur, de stable devant lui.

Il eut beau souffler, pousser, se déchaîner, la montagne, impassible, ne bougea pas. « Comment n'y ai-je pas pensé plus tôt ? se dit le tailleur de pierre. Mais bien sûr, ce calme, cette majesté, cette puissance : voilà la vraie personification de l'harmonie et du bonheur éternels. »

Le vieux sage claquait des doigts une fois encore. Devenu montagne, notre tailleur vécut dans la béatitude des immortels. Il pouvait ignorer aussi bien le soleil que la pluie ou les vents les plus violents. Il jouit de cette félicité pendant tout un temps... jusqu'au moment où il ressentit une petite gêne. Un petit grattement, une démangeaison qui devint vite insupportable. Regardant en bas à travers les nuages, il vit un être humain minuscule, un misérable mortel qui tenait à la main une masse... c'était un tailleur de pierre.

Ce soir-là, revenu au pied de la montagne après ce long voyage, notre tailleur de pierre admira le paysage comme si c'était la première fois qu'il le voyait. Il revint chez lui en souriant, regarda sa femme et ses enfants avec gratitude et se remit au travail en sifflant joyeusement.

Chapitre 1

La psychologie positive : science du bonheur ?

Ilios Kotsou & Caroline Lesire