

# LES CLÉS DU BONHEUR

Fiche rédigée par Wendy

Blog Tendre vers l'Harmonie sociale  
<https://www.promethee-devperso.com>

Sujet : Ce document synthétique, inspiré d'un article du magazine "Ça m'intéresse" de janvier 2009 et intitulé « *Alors heureux ? Ce que la science nous apprend sur le bonheur.* », reprend une liste de tous les points essentiels pouvant nous permettre d'atteindre le bonheur. Quelle philosophie de vie adopter ? Pourquoi faire de la méditation ?

## Créer de bonnes relations avec les autres :

- # Être altruiste.
- # Oser s'affirmer.
- # Dire ou écrire sa gratitude envers les autres.
- # Apprendre à pardonner, effacer tout désir de vengeance.
- # Ne pas se comparer aux autres.
- # Approfondir ses liens sociaux au lieu de les multiplier.

## Philosophie de vie à adopter :

- # Prendre conscience que le bonheur ne dépend que de nous-même, de notre état d'esprit, de notre volonté.
- # Développer un état d'esprit positif.
- # Rire !

20 secondes de rire équivalent à 3 minutes de marche rapide, baissent la tension artérielle et renforcent la libido !

- # Profiter des petits bonheurs de la vie et les partager.
- # Se centrer sur le moment présent.
- # Faire preuve de sagesse :
  - Avoir une compréhension juste de la réalité.
  - Ne pas tricher avec soi-même, ni avec les autres.
  - Être cohérent entre ce que l'on pense, ce que l'on fait et ce que l'on dit.
- # Savoir s'adapter aux changements et à toutes les situations.
- # Apprendre à vivre dans la simplicité, à se contenter de peu.
- # Savoir accepter la mort.

## Stratégies et volonté à mettre en place :

- # Affronter les obstacles avec détermination, cela renforcera fierté et estime de soi.
- # Visualiser son avenir dans les meilleures conditions qui soient.
- # Déterminer les stratégies qui nous conviennent et les appliquer avec le plus de volonté possible (en se fixant 2-3 buts seulement à la fois).
- # Se dire quotidiennement : "je dois faire telle chose et telle autre pour m'aider moi-même" ; s'en imprégner et mettre en pratique.

## Vie quotidienne et activités à pratiquer :

- # Prendre soin de soi (physique et estime de soi).
- # Mener une vie responsable : manger équilibré, faire du sport régulièrement, ...
  - 20 à 30 min de sport réveillent les endorphines, hormones du bien-être !
- # Profiter à fond de la vie, faire en priorité ce que l'on aime (tout en menant une vie responsable, bien sûr !).
- # Avoir un travail et des activités engagées pour se sentir utile.
- # Pratiquer une activité créative ou artistique.
- # Être curieux de tout.
- # S'intéresser au développement personnel.

- # Passer moins de temps devant son écran de télévision ou d'ordinateur, et à la place, consacrer plus de temps à lire ou à se socialiser.
- # Faire de la méditation. (voir explication ci-dessous)

## Pourquoi faire de la méditation ?

(extraits tirés du magazine "ça m'intéresse" de janvier 2009)

« La méditation est une stratégie originale pour développer des qualités humaines comme la **régulation de l'attention** ou le **développement de la compassion** qui sont, d'après cette tradition contemplative, des composantes clés du bonheur. », explique Antoine Lutz (chercheur travaillant sur la méditation). [...]

La méditation aurait un effet réel sur le cerveau. Une piste que les chercheurs envisagent d'utiliser pour **prévenir la dépression**. En 2008, leur laboratoire avait déjà montré que la méditation améliorait la capacité à **augmenter son attention** : « Pour les personnes anxieuses ou dépressives, c'est une aptitude essentielle pour **gérer la rumination d'idées négatives**. », rappelle Antoine Lutz. [...]

Selon les études de Linda Carlson de l'université de Calgary, **huit semaines de pratique, à raison de 30 minutes par jour, suffisent à faire chuter de 20 à 40 % l'anxiété, la colère, la dépression et la rumination intellectuelle**. [...]

« La progression est proportionnelle au nombre d'heures de pratique mais 30 min par jour c'est déjà très bien. », estime Matthieu Ricard [...], « En ajoutant un **amour altruiste inconditionnel à l'empathie**, on reste tout aussi sensible à la douleur des autres, mais sans subir la détresse oppressante qu'elle peut engendrer. »

Hermétique à la méditation ?

Le comportementaliste et cognitiviste Jacques Fradin propose d'atteindre cette heureuse sérénité via une méthode plus occidentale :

« Les neurosciences ont mis en évidence deux modes de fonctionnement cérébral, explique-t-il. D'une part, le mode mental automatique, géré par le cerveau limbique et le néocortex sensori-moteur, qui met en œuvre nos

habitudes et nos apprentissages, mais qui ne s'adapte pas aux situations. D'autre part, le mode préfrontal, intelligent, qui nous rend créatif et capable de sang-froid, même quand tout va mal. »

Son idée : **apprendre à basculer au quotidien du mode automatique au mode intelligent, pour surmonter les difficultés et apprécier le moindre petit plaisir. Concrètement, la méthode demande d'entraîner son aptitude à accepter (l'échec, le changement), à relativiser et à nuancer la réalité, à chercher à comprendre, à assumer et à être curieux.**

*Copyright © 2020 [www.promethee-devperso.com](http://www.promethee-devperso.com) – tous droits réservés*