

# Le bonheur

## lui aussi s'apprend

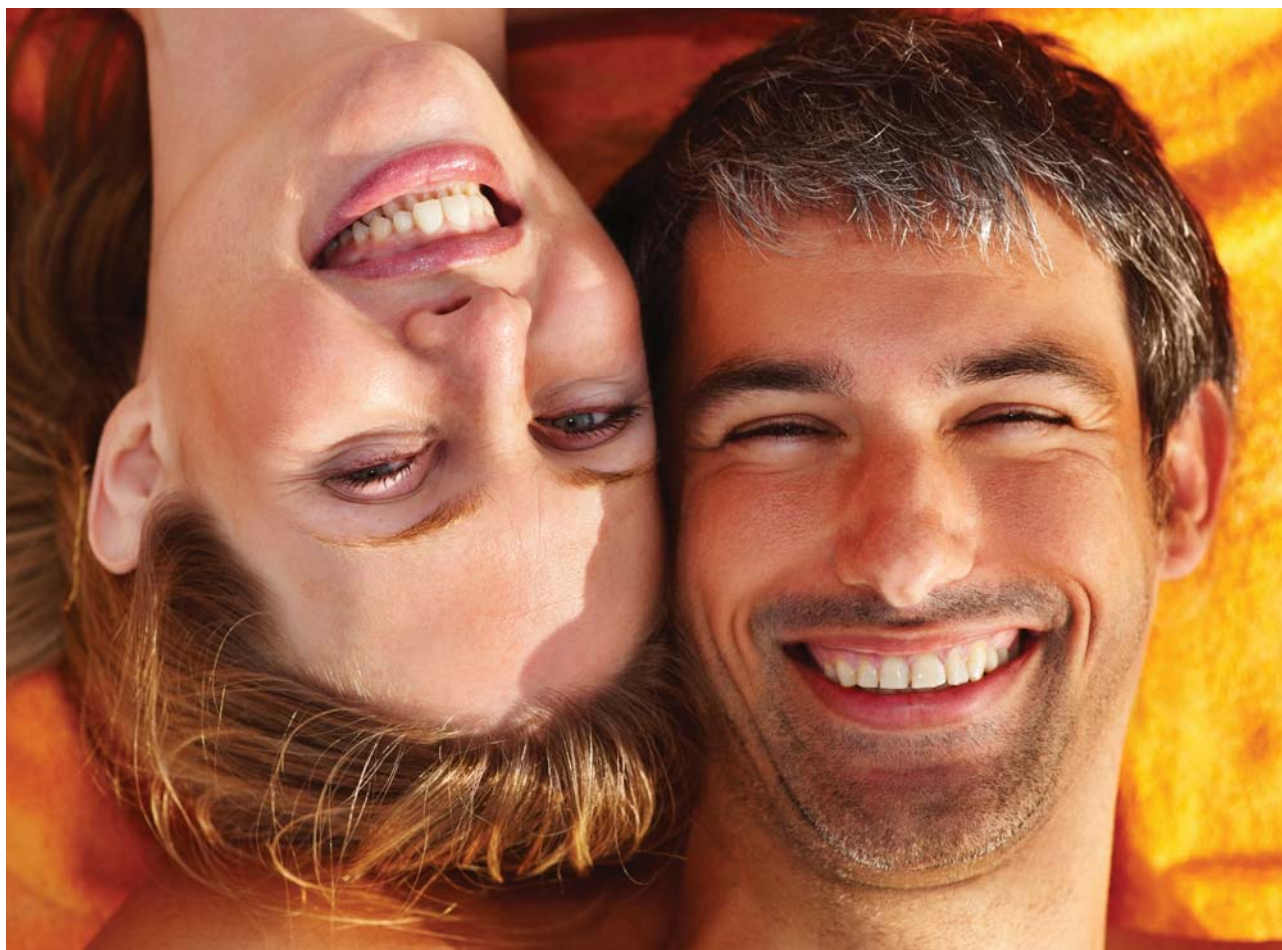
Inné pour certains, inaccessible pour d'autres : nous avons souvent l'impression de ne pas être égaux face au bonheur. Et si le fait d'être heureux se travaillait, tout simplement ? Quelques clés pour vivre mieux.

→ Avec le concours du Dr Patrick Delaroche et du Dr Marie-Claude Gavard, psychiatres

**T**rouver le chemin du bonheur est-il plus facile en été, alors que le soleil brille, que les oiseaux chantent et que nous sommes en vacances ? Pour Maud, 32 ans, c'est incontestable : l'été est synonyme de joie. « Mariages, rencontres amoureuses, voyages incroyables, je me suis toujours sentie plus heureuse l'été, car c'est toujours à

*ce moment qu'il se passe des événements extraordinaires dans ma vie, explique la jeune femme. Dès que je vois arriver le mois de juin, j'ai tout de suite un meilleur moral, car je sais que je vais bientôt quitter ma routine. »*

Qu'il soit personnel, familial, amical ou professionnel, le bonheur est avant tout subjectif. « Il revêt une signification diffé-



rente pour chacun selon sa personnalité et son vécu, confirme le Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre. Certains bonheurs sont aussi plus intenses que d'autres : la rencontre de l'âme sœur, la naissance d'un enfant ou les réussites professionnelles et scolaires nous marquent particulièrement parce que ce sont des expériences qui nous transforment. Nous vivons ces étapes de vie avec davantage d'euphorie. »

Le psychiatre Patrick Delaroche définit ainsi deux types de bonheur : l'équilibre psychologique et les petits bonheurs simples de la vie, comme respirer une odeur dans les champs, prendre un bain de soleil, écouter une musique que l'on aime. « Ces bonheurs simples ne remplacent pas le bonheur de base qu'est l'équilibre psychologique et sur lequel repose notre bien-être, mais ils le complètent et sont nécessaires pour apprécier chaque jour que l'on vit. »

### Les freins au bonheur

Les plaisirs simples de la vie, Marie, 45 ans, les savoure sans retenue. Dotée d'un « heureux tempérament », cette pétillante quadragénaire semble toujours prendre les choses du bon côté et suscite l'admiration de son entourage. « On me demande souvent comment je fais pour être si gaie et optimiste, confie-t-elle.

“ Un rayon de soleil, l'odeur du café, une bonne douche chaude... il ne faut pas ignorer ces petits moments de bonheur ! ”

Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre

La réponse est simple : j'essaie de profiter au maximum du bonheur qui m'est offert. On ne sait jamais combien de temps ce répit va durer, le malheur peut nous tomber dessus sans crier gare. »

Prédisposition au bonheur ou philosophie de vie résolument optimiste ? Une chose est sûre, notre capacité à accéder au bonheur n'est pas qu'une question de volonté, elle dépend surtout de la manière dont s'est déroulée notre enfance. « Les moments heureux vécus petit impriment en nous l'envie de les recréer, révèle le Dr Gavard. A contrario, les traumatismes peuvent induire des déséquilibres une fois adulte. Les enfants qui ont été dévalorisés par leurs parents ont le sentiment plus tard de ne pas être des gens bien et donc, de ne pas mériter le bonheur. Cela se traduit par un manque de confiance en soi, des complexes, voire une dépression, qui les amènent à ne plus être objectifs et à voir tout en gris. »

Mais alors, le bonheur s'apprend-il ou sommes-

## Pessimistes, agissez !

Dans l'un de ses nombreux ouvrages consacrés au sujet, *Vivre heureux – Psychologie du bonheur*, le psychiatre Christophe André insiste sur le fait que parmi les personnes qui ne sont pas « douées au départ pour le bonheur », nombreuses sont celles qui réussissent à accéder au bien-être. Il définit ainsi quatre conditions pour être plus heureux : comprendre que l'on peut échapper à son « destin » et que le malheur n'est pas une fatalité ; avoir conscience que le bonheur se construit au fil du temps ; identifier les moyens de l'atteindre (efforts personnels, thérapie, etc.), et surtout... agir !

nous forcément conditionnés par la manière dont il nous a été transmis durant notre enfance ? L'expérience des psychothérapeutes sur ce point est unanime : oui, le bonheur s'apprend, à condition de s'en donner les moyens.

### Apprécier ce que l'on a

Il convient, dans un premier temps, de mener une réflexion sur soi-même, pour voir quels sont les points qui nous satisfont dans notre vie et quels sont, inversement, les aspects que l'on souhaiterait améliorer. Etape suivante : apprendre à apprécier ce que l'on a et ne pas hésiter à se remémorer chaque jour les raisons, même simples, qui peuvent nous donner bon moral. « Les motifs de nous réjouir au quotidien sont nombreux, mais on ne s'en rend parfois compte que lorsque l'on tombe malade, par exemple, note le Dr Gavard. Un rayon de soleil, l'odeur du café, une bonne douche chaude... il ne faut pas ignorer ces petits moments de bonheur ! Au lieu d'être blasé, il faut prendre l'habitude de se ressourcer dans ce que nous avons d'agréable au quotidien et ne rien prendre pour acquis. Voir ses besoins vitaux respectés, c'est déjà une chance ! »

Les parents ont ainsi une grande responsabilité dans la transmission de ce bonheur. « En apprenant à nos enfants à être bienveillants, enthousiastes, à prendre du plaisir dans ce qu'ils font et à repérer l'essentiel, on leur donne une véritable éducation tournée vers la positivité et donc, toutes les chances d'accéder au bonheur plus tard. »

Mieux se connaître, écouter ses envies et ses désirs est enfin le meilleur moyen de se réaliser personnellement et, du même coup, de se sentir heureux. « Surtout, il ne faut pas se soumettre au bonheur imposé par la société, martèle le Dr Delaroche. Les vacances aux Bahamas ou la chirurgie esthétique ne conviennent pas à tout le monde ! Il faut avant tout rechercher son propre bonheur : nous seuls savons ce qui nous rend heureux. » Bref, inutile de fantasmer sur les joies vécues par les autres : le secret du bonheur consiste d'abord à être bien avec soi !

### En savoir plus

#### Livres :

- *60 réponses pour être heureux*, Marie-Claude Gavard, éd. Odile Jacob, 21 €.
- *Psychanalyse du bonheur*, Patrick Delaroche, éd. Albin Michel, 15 €.
- *Vivre heureux – Psychologie du bonheur*, Christophe André, éd. Odile Jacob, 8,40 €.

ARIANE LANGLOIS