

Santé naturelle DOSSIER



Mettre de la
JOIE
dans sa vie



Cultiver la joie,
ça s'apprend ! Sensations
de bonheur, d'accomplissement,
d'émerveillement... Amplifier cette
émotion positive implique d'en éprouver
les nuances, d'en appréhender les
manifestations physiques, émotionnelles,
mais aussi comportementales. Il devient
alors facile de semer les petits
bonheurs en soi, de les faire grandir
et même de les offrir !

Nadia Hamam et Jasmine Saunier

Nos experts



Dr Jean-Marc Benhaïem
médecin
hypnothérapeute



Christophe Leys
docteur en
psychologie



Fabrice Midal
philosophe et
écrivain, créateur
du podcast
Dialogues

MARTIN-DJ/GETTY IMAGES



L'ART DE CULTIVER LES PETITS BONHEURS

Philosophes de l'Antiquité et chercheurs en psychologie contemporaine sont d'accord : bonheurs et joie sont le fruit d'un cheminement vers soi. Se connaître un peu mieux, découvrir ce qui nous inspire et être fidèle à soi-même sont autant de voies simples pour nourrir, jour après jour, cette petite flamme qui, en retour, illumine notre vie.

CE QUE LA JOIE NOUS APPORTE

Elle améliore la santé

« De nombreuses études scientifiques montrent les bienfaits des émotions positives sur la santé », explique le docteur en psychologie Christophe Leys. Elles permettent de vivre plus longtemps, diminuent les risques d'accident vasculaire cérébral chez les aînés. Sommité de la recherche sur le sujet, la chercheuse américaine Barbara Fredrickson postule que plus nous éprouvons de la joie au quotidien, meilleure est la régulation du rythme cardiaque. Comparant ces ressentis à des nutriments, elle soutient que la qualité de notre « régime émotionnel » sur les semaines, les mois passés, influe sur la santé physique, mais aussi mentale. Les ressentis positifs élargissent notre répertoire des comportements, nous rendent plus souples, plus tolérants. La joie installe en nous une attitude ludique et une ouverture d'esprit qui renforcent les liens amicaux et développent les aptitudes physiques et cognitives.

Elle active le circuit du plaisir

La joie procure des sensations de bien-être très recherchées. « Les émotions positives comme la satisfaction ou l'enthousiasme activent le circuit de la récompense dans le cerveau », décrit aussi le coauteur de *Science de la résilience. Petit Traité pour les psys et pour les autres* (éd. Odile Jacob, février 2023), qui ajoute qu'elles provoquent une libération de dopamine. Ce neurotransmetteur est essentiel au fonctionnement du noyau accumbens, une partie du cerveau qui crée la sensation de satisfaction ». Selon cet expert, l'effet biochimique des émotions positives est comparable à celui des antidépresseurs ou de certaines drogues, version naturelle et bienfaitante.

Elle harmonise nos relations sociales

Selon le psychologue, les individus joyeux sont plus disponibles pour leur environnement, plus enclins à aider les autres, à s'entourer et à multiplier les relations sociales agréables, ce qui augmente la joie. La joie est contagieuse.



LES BASES POUR LA CONSTRUIRE

Passer en mode sensoriel

Se reconnecter à nos sensations corporelles est le chemin le plus court vers plus de plaisir, de légèreté, à en croire le Dr Jean-Marc Benhaïem, médecin hypnothérapeute. Or, nous avons tendance à résister à l'émotion positive en pensant qu'elle s'installera quand tout sera parfait. « Nous croyons en effet à tort que nous devons d'abord résoudre le quotidien par le mental pour pouvoir ensuite être heureux. Or, dès qu'une chose est résolue, une autre surgit. Et quand on réfléchit trop, on angoisse. Il faut quitter ce fonctionnement pour retrouver le corps vivant, siège de la joie », analyse le spécialiste.

Accepter la richesse et la diversité des émotions

D'après Christophe Leys, accueillir la joie implique de ne pas se focaliser uniquement sur la quête d'émotions positives. « Même les sujets les plus heureux traversent des moments de tristesse, de culpabilité, de colère, de peur. Ces émotions sont ressenties comme négatives, mais elles ont toutes leur utilité », assure-t-il. Comme une sonde, nous ressentons des émotions qui nous informent et nous appellent à une action d'adaptation. « Elles ont leur raison d'être et peuvent cohabiter avec la joie. Accueillir l'intégralité de notre palette émotionnelle permet à la joie d'exister de manière plus libre, plus authentique, de prendre toute son envergure. »

Se remettre au centre de sa vie... et de l'action

Comme le suggère la thérapie du choix et de l'acceptation (ACT), revenir à ce qui est essentiel pour nous permet de donner du sens à nos choix et nos actions, à qui l'on est. « On sort de la quête compulsive de satisfactions éphémères pour éprouver une joie plus diffuse, plus profonde », observe Christophe Leys. Son conseil : s'interroger sur ce qui est important pour soi, clarifier nos valeurs, puis définir nos objectifs à partir de ces éléments qui donnent la force d'avancer dans la joie.

DE LA DOUCEUR INTÉRIEURE POUR LA FAIRE GRANDIR

« Face à un proche en difficulté, nous avons naturellement tendance à encourager, consoler, conseiller. Pourquoi ne faisons-nous pas cela avec nous-mêmes ? », interroge Christophe Leys. Selon lui, notre tendance à l'intransigeance envers nous-mêmes, à la honte, la culpabilité, la colère, fonctionne comme un moteur anti-résilience. À l'inverse, l'autocompassion est la capacité à se faire notre meilleur ami. Elle permet de mieux ressentir la joie, de la laisser s'installer et perdurer. Comment adopter cette douceur envers soi ? En repérant ce qui ne dépend pas de nous et nous détourner de nos priorités. En lâchant prise sur ces dernières, en les modifiant si nécessaire, sans forcément se remettre en cause immédiatement et totalement.

5

CONSEILS SPÉCIAL JOIE

signés Fabrice Midal

Le philosophe nous confie ses tips pour changer de perspective. À retrouver dans son nouvel opus *Tout ce qui nous empêche d'être heureux et ce qu'il faut savoir pour l'être* (éd. Flammarion, janvier 2023).

1 Réapprenez à jouer

Nous savons tous jouer, mais nous ne cultivons pas ces moments faute de savoir les repérer. Personnellement, je m'amuse quand je dessine. Devant ma feuille, entouré de mes couleurs, je me détends, je retrouve la joie de faire pour le seul bonheur de faire. Et vous, où jouez-vous ? Comment aimez-vous jouer ? Ces réponses sont vos guides.

2 Sortez de la logique de sacrifice

Apprenez à repérer les moments, où, croyant agir pour le mieux, vous vous sacrifiez. Libérez-vous du fantôme « il faut que » qui vous étouffe inutilement. Prenez le temps de repérer dans votre vie ce qui vous autorise à enfin respirer.

3 Parlez en « je » pour mieux rencontrer l'autre

Incarner notre propos laisse de la place au réel, à l'altérité, à l'accident, au hasard, à la chance. En prenant conscience de « qui » je suis, en accordant à l'autre l'accès à ma vraie personne, je m'autorise et j'autorise l'autre à être touché. Ainsi reliés, nous avons la possibilité de nous enthousiasmer ensemble.

4 Passez en mode « projet » plutôt qu'en mode « objectif »

L'objectif existe uniquement dans le futur ; nous restons frustrés tant que nous ne l'avons pas atteint. Le projet, lui, est une orientation, mais il est déjà présent et se renforce à mesure que nous avançons. Pour passer en mode « projet », imaginez déjà en quoi il vous fera du bien. Partez ensuite comme à l'aventure. Nourrissez-vous de cette joie !

5 Vivez à fond toutes vos émotions

Se contenir, parler sur un ton égal, sans jamais s'enflammer... Cette tiédeur souvent imposée dès l'enfance nous empêche de vivre. Ouvrez votre cœur, aimez, sortez du cadre pour vibrer et vous laisser emporter. Osez la liberté d'apparaître et d'avoir des idées, d'exprimer ce que vous ressentez. Embrassez ce que vous êtes : c'est là le chemin du bonheur.

10 CLÉS POUR ÊTRE JOYEUX AU QUOTIDIEN

Issues des découvertes les plus récentes, ces recettes simples nous invitent à secouer nos manières de fonctionner pour installer des habitudes neuves qui attirent le bonheur. On tente ?

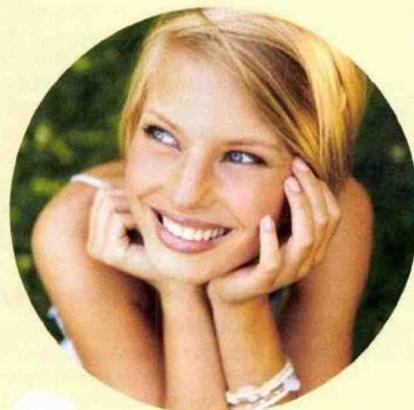
N

Nouvelles théories, best-sellers et pratiques inédites : à la pointe des savoirs en matière de psychologie positive, les Américains s'imposent en maîtres dans l'art de cartographier le bien-être et la joie de vivre. Hit de l'année, le livre *The Good Life* s'appuie sur les recherches de la puissante Étude de Harvard sur le développement des adultes. Lancé en 1938, ce projet hors norme suit depuis quatre-vingt-quatre ans les mêmes personnes pour comprendre la santé humaine en étudiant ce qui rend heureux et optimiste plutôt que les sources des psychopathologies. Ses conclusions inspirent de nombreux experts en psychologie et autant de nouvelles approches pour mettre plus de joie dans nos vies. Voici les meilleures.

1 • SOURIRE !

POURQUOI ? Menée par l'université de Stanford (États-Unis), une étude publiée en octobre 2022 dans la revue *Nature Human Behavior* a observé le pouvoir du sourire sur l'humeur et le sentiment de bien-être. Résultat ? Les émotions positives sont influencées par les expressions faciales heureuses, même lorsqu'elles sont jouées.

COMMENT ? Pour diffuser l'extraordinaire pouvoir du sourire, il est possible de s'entraîner devant le miroir, de penser à ceux que l'on aime, à des événements heureux, ou encore d'observer des personnes souriantes.



2 • FAIRE UN AUDIT DE NOS RELATIONS

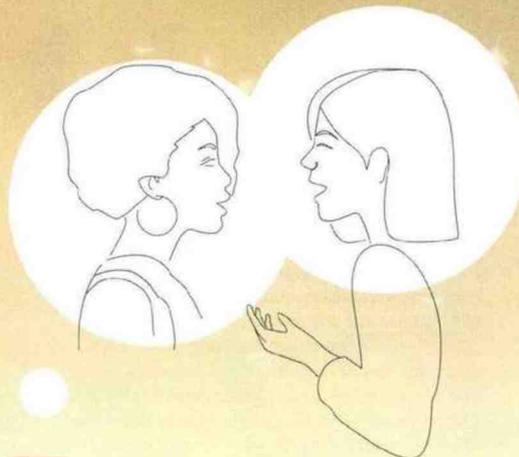
POURQUOI ? Des relations de qualité nous permettent de vivre plus heureux et en meilleure santé, c'est biologique, comme le montre l'étude de Harvard sur le développement des adultes. Une interaction positive indique à notre corps que nous sommes en sécurité, ce qui réduit notre excitation physique et augmente notre sentiment de bien-être.

COMMENT ? Listez les amis qui vous remontent le moral, ceux qui vous relient à votre propre histoire ou ceux qui vous font rire. Organisez-vous pour passer plus de temps avec eux.

3 • TENIR UN JOURNAL DE GRATITUDE

POURQUOI ? Cet exercice oblige à voir « le verre à moitié plein », à identifier et conscientiser un maximum d'événements positifs.

COMMENT ? Chaque jour, on note cinq choses pour lesquelles on ressent de la gratitude. Les études montrent que le journal de gratitude doit être tenu pendant plusieurs semaines pour être efficace. Sa relecture régulière entraîne l'esprit à percevoir naturellement le positif.



4 • TESTER L'APPEL TÉLÉPHONIQUE DE 8 MINUTES

POURQUOI ? Cette astuce nous aide à nous connecter à nos amis malgré nos emplois du temps surchargés ! Comme le suggère le 7-Day Happiness Challenge du *New York Times*, cette durée d'appel peut facilement être absorbée dans notre journée. Fixée de manière arbitraire pour son effet psychologique (« 8 minutes, c'est jouable dans mon planning »), la durée peut être adaptée selon notre ressenti. Elle offre l'opportunité de passer un moment précieux, avec la garantie d'être efficace : la conscience du temps fixé nous motive à aborder les sujets importants en priorité.

COMMENT ? Pour une connexion brève, mais intense, exprimez clairement par texto ou autre message votre proposition : programmer mutuellement un appel de 8 minutes, en promettant de respecter ce temps.

5 • FAIRE UNE CONFIDENCE À QUELQU'UN QUI NOUS EST CHER

POURQUOI ? Partager ses sentiments avec nos amis proches est l'un des actes à poser dans la méthode du 7-Day Happiness Challenge proposé par le *New York Times*. Cet acte de confiance permet de renforcer nos liens et d'en augmenter la qualité.

COMMENT ? Pensez à une personne qui compte. Concentrez-vous sur sa situation : où en est-elle ? Avec quels problèmes se débat-elle aujourd'hui ? Pensez à ce qu'elle représente pour vous, à ce qu'elle a fait pour vous dans votre vie. Demandez-vous ce pour quoi vous voudriez la remercier si vous deviez ne jamais la revoir. Et maintenant, appelez-la. Dites-lui !

DEUX MÉTHODES FLASH POUR VOIR LA VIE EN ROSE

En vogue outre-Atlantique, ces deux approches sont riches en astuces et techniques pour cultiver la joie

La méthode HEAL (Have a positive experience, Enrich it, Absorb it, Link positive and negative material). Établie par les chercheurs de l'université californienne de Berkeley en 2021, elle invite à apprendre en quatre temps de nouvelles manières d'activer les émotions positives : vivre une expérience positive, l'amplifier (lire en page 24), l'infuser et la diffuser dans notre manière d'interagir avec le monde.

Le 7-Day Happiness Challenge : lancé par un article du *New York Times* en janvier 2023, il s'appuie sur les conclusions d'une étude de Harvard sur le développement des adultes, pour proposer une feuille de route spécial joie en 7 jours (lire ci-contre).

6 AMPLIFIER LE RESENTI DE NOS EXPÉRIENCES POSITIVES

POURQUOI ? Selon les chercheurs en psychologie positive à l'origine de l'approche HÉAL, nous souffrons tous d'une tendance à nous enfermer dans nos émotions négatives. La méthode américaine propose au contraire de créer une « spirale ascendante » de plaisir en nous concentrant sur nos ressentis positifs.

COMMENT ? En choisissant une expérience positive vécue et en l'analysant. Pourquoi est-ce une bonne expérience ? Quels ressentis physiques et émotionnels fait-elle surgir ? Détendez-vous et laissez-vous infuser par ces sensations. Cette méthode permet de les ancrer pour mieux les mobiliser lorsque vous en aurez besoin.



7 REPÉRER NOS BIAIS COGNITIFS !

POURQUOI ? Pourtant capable de prouesses intellectuelles et créatives extraordinaires, le cerveau nous induit souvent en erreur lorsqu'il s'agit de prendre des décisions impactantes. Nos croyances limitantes nous enferment dans des sentiments d'échec, de culpabilité. Les nouvelles approches cognitives considèrent que certaines pensées erronées agissent même comme des bugs basés sur des croyances irrationnelles. Elles sont, bien plus que les situations elles-mêmes, à l'origine de nos émotions douloureuses. Transformer ces habitudes mentales toxiques est une clé pour construire une vie plus positive.

COMMENT ? En observant nos comportements et nos pensées automatiques pour prendre conscience de nos croyances limitantes et changer nos processus de réaction. Notre évaluation des situations se clarifie, nos capacités à y faire face se libèrent.

8 NE RIEN FAIRE !

POURQUOI ? Aux Pays-Bas, on appelle ce temps tranquille avec soi le *niksen*. Soulager les douleurs chroniques, diminuer les sensations de stress et augmenter les niveaux de joie et de bien-être... Plusieurs études ont montré ses nombreux bienfaits.

COMMENT ? Dans son ouvrage *La Philosophie du paresseux*, l'auteur de best-sellers Jennifer McCartney nous invite à adopter l'attitude de cet animal pour savourer la lenteur. Ses conseils : dormez tout votre soûl dès que vous le pouvez. Laissez votre téléphone à la maison pour profiter de la journée dehors. Désengagez-vous de l'idée qu'il faut être productif... et de toutes ces petites activités qu'il n'est en réalité pas nécessaire de faire. Et rappelez-vous que la vie est courte. Autant la passer à faire des choses que l'on aime !

9 TENIR UNE LISTE DE NOS RÊVES

POURQUOI ? La *bucket list*, en anglais, nous concentre sur ce que nous voulons vraiment, nous maintient dans un état d'énergie positive, nous fait sortir de notre zone de confort de manière agréable.

COMMENT ? Quelles sont les dix choses que je désire faire cette année, dans cinq ans, dans dix ans... ? Le type de vacances auxquelles je rêve ? Les aventures outdoor que j'aimerais expérimenter ? Dressez la liste qui vous inspire et consignez vos souhaits par écrit. Pour être sûr d'en réaliser un maximum, priorisez deux ou trois projets et posez une échéance à leur concrétisation. Divisez chacun de ces rêves en étapes accessibles et ordonnées.

Parlez-en à votre entourage pour les faire exister.



10 FAIRE NOTRE PROPRE THÉRAPIE DU BONHEUR AVEC LE BULLET JOURNAL

POURQUOI ? À mi-chemin entre l'agenda et le carnet de développement personnel, le « BuJo » est une méthode d'organisation antistress. Simple ou agrémenté de dessins, il permet de suivre l'avancement des tâches en mode ludique et coloré. Visualiser le travail accompli procure un sentiment positif.

COMMENT ? Le planning annuel, sur quatre ou six pages, donne un aperçu des dates les plus importantes de l'année. La double page mensuelle rappelle les événements et les objectifs du mois. Le planning hebdomadaire, enfin, sert d'agenda. On y inscrit les jours de la semaine, les rendez-vous et la *to do list* quotidienne, personnelle et professionnelle. On peut y ajouter d'autres éléments que l'on trouve utiles, comme les menus de la semaine ou la progression d'un projet personnel. La méthode « BuJo » développe l'optimisme grâce aux outils issus de la psychologie positive. On pioche dedans selon nos besoins. Exemple : le tracker d'humeur. Il s'agit d'un tableau, d'un cercle ou d'un dessin, doté d'un code couleur. On y reporte comment on se sent au jour le jour. Croiser les résultats du tracker d'humeur avec d'autres informations permet d'identifier les éléments bénéfiques ou nuisibles à l'état émotionnel.



L'œil du pro

Luca Mazzucchelli, psychologue, fondateur et directeur scientifique de Mindcenter, enseignant à l'université Sant'Anna de Pise

► On parle beaucoup de la plasticité cérébrale, que nous apprend-elle sur les émotions positives ?

Elle fait référence à la capacité du système nerveux à se modifier en fonction de l'expérience, des stimuli externes, mais aussi de nos attitudes. Plus un comportement est répété, plus il devient notre réponse prédominante. Cette réalité s'applique aussi aux émotions. La neuroplasticité cérébrale nous enseigne que l'expérience régulière d'émotions positives peut modifier notre cerveau de manière à favoriser notre bien-être et notre santé mentale.

► Que peuvent nous apporter les méthodes de coaching et de psychologie positive ?

Ces disciplines se concentrent sur la croissance et le développement du potentiel humain. L'accent n'est pas mis sur l'analyse et le traitement de facteurs liés à la souffrance comme dans la psychologie traditionnelle (approche cependant utile dans les situations qui l'exigent), mais sur l'étude du « fonctionnement humain optimal », c'est-à-dire de ces éléments qui permettent aux personnes de construire des vies heureuses, prospères et significatives. Elles sont donc utiles pour mettre en évidence et faire éclore nos points forts, développer des attitudes mentales et des compétences positives, atteindre des objectifs, construire des habitudes vertueuses.

► Comment votre théorie du 1 % peut-elle augmenter la joie en soi ?

La recherche scientifique prône de nombreux comportements et attitudes mentales très utiles pour cultiver la joie dans la vie quotidienne. Gratitude, construction de relations positives, sport... Toutes doivent être pratiquées avec régularité pour porter leurs fruits. Changer 1 % seulement de nos habitudes étape par étape nous aide à transformer durablement notre vie.

À lire



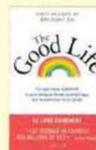
Tout ce qui nous empêche d'être heureux et ce qu'il faut savoir pour l'être, Fabrice Midal, éd. Flammarion, 19,90 € (janvier 2023).



Une nouvelle voie pour guérir, Jean-Marc Benhaïem, éd. Odile Jacob, 21,90 € (février 2023).



Science de la résilience. Petit traité pour les psys et pour les autres, Christophe Leys et Pierre Fossion, éd. Odile Jacob, 19,90 € (février 2023).



The Good Life, Robert Waldinger et Marc Schulz, éd. Leduc, 22,50 € (février 2023).



La Méthode 1%, une petite habitude peut changer votre vie, Luca Mazzucchelli, éd. Albin Michel, 19,90 € (avril 2023).

