

# StanfordReport

Traduction depuis <https://news.stanford.edu/stories/2021/03/the-happiness-story>

## L'histoire du bonheur

BeWell s'est entretenu avec Carole Pertofsky, MEd, directrice émérite des services de promotion de la santé de Stanford, maître de conférences à la faculté de médecine et coach, **sur la façon dont nous pouvons changer notre état d'esprit pour mieux gérer les déceptions et les obstacles et sur ce que nous pouvons faire pour cultiver plus de joie et de sens dans chaque journée.**

Pour beaucoup d'entre nous, **l'idée d'une vie heureuse est centrée sur la facilité** - atteindre le succès et profiter de notre vie quotidienne sans conflit, sans obstacle et sans défi. **L'ironie est que le vrai bonheur ne peut être découvert que lorsque nous acceptons la réalité que la difficulté est inhérente à la vie, et que la façon dont nous apprenons à faire face aux épreuves est le fondement du vrai bien-être.**

La façon dont nous gérons les regrets, les déceptions et la détresse de la vie détermine l'histoire de notre bonheur.

## Les trois composantes de l'expérience du bonheur

Selon Mme Pertofsky, les personnes qui se déclarent les plus heureuses partagent des facettes interdépendantes de l'épanouissement. Elle cite les recherches du Dr Martin Seligman, de l'université de Pennsylvanie, qui a identifié trois composantes fondamentales.

### La vie agréable

**La vie agréable est liée au bonheur à court terme**, le bonheur hédonique dérivé du mot grec « hédonisme », et implique de remplir notre vie de petits plaisirs, tels que des promenades, des discussions avec des amis, des sorties amusantes et la dégustation de bons plats. Il s'agit d'un attribut positif centré sur la recherche et la dégustation des bonnes choses de la vie.

**Pertofsky met en garde contre le côté sombre du bonheur hédonique, qui résulte de l'importance excessive accordée à la gratification à court terme.** S'il n'est pas limité avec modération à des comportements sains, le danger de dépendance et d'accoutumance est réel. **L'autre danger est la vision étroite selon laquelle le vrai bonheur ne provient que de la vie agréable.**

COVID-19 a limité notre accès aux petits plaisirs de la vie et accru notre isolement par rapport à nos proches, ce qui peut avoir un impact négatif sur notre bien-être. Pertofsky nous encourage à recadrer nos attentes et à apprendre à changer d'état d'esprit pour passer de la privation de connexion à l'appréciation des expériences Zoom basées sur la technologie au lieu de l'interaction en face à face.

## La vie engagée

La vie engagée est l'**expérience du flux**, c'est-à-dire le sentiment d'être tellement engagé dans une activité que l'on perd la notion du temps. **Cette concentration concentrée crée un profond sentiment de bonheur et de satisfaction.**

« **Nous passons tellement de temps à faire des choses que nous devrions faire. Allumez plus de joie dans votre vie en remplaçant vos « choses à faire » par des « choses à faire ».** Des projets créatifs, l'apprentissage d'une nouvelle musique ou d'un nouvel art, la construction d'objets, la résolution d'un défi technique, la résolution d'un puzzle. L'important est que vous découvriez ce qui vous attire, ce qui résonne en vous, et que vous vous lanciez ».

Pertofsky mentionne que **la recherche de la maîtrise dans le flux est un problème pour les personnes qui se sentent facilement frustrées.** Si nous ne pouvons pas tolérer la frustration, alors le flux peut être difficile et nous pouvons être enclins à nous éloigner. Il est important de persévérer afin d'acquérir du cran et d'atteindre le niveau de maîtrise suivant.

**La maîtrise est gratifiante, mais elle exige que nous développions nos « muscles » de la frustration.** En abandonnant parce que nous nous sentons inaptes ou inadéquats, nous passons à côté de la satisfaction de progresser et d'apprendre. Nous devons trouver ce bon vieux cran, cette tolérance à la frustration avant de pouvoir **apprécier le sentiment de devenir plus maître, ce qui conduit finalement à un bonheur plus profond ».**

## La vie pleine de sens

Nous découvrons une vie pleine de sens, un bonheur durable à long terme, lorsque nous comprenons que nos valeurs fondamentales nous guident vers la découverte d'un sens et d'un but en servant le bien commun. Pertofsky rappelle une citation célèbre : **« Le but de la vie est de trouver ses dons, le travail de la vie est de développer ses dons, le sens de la vie est de donner ses dons.** Nos valeurs sont notre point d'ancrage, et lorsque nous exprimons nos valeurs dans la manière dont nous servons les autres, les doutes sur nous-mêmes deviennent moins importants que notre objectif.

« Nous sommes des individus et pour certains, le service peut consister à aider directement d'autres personnes, des animaux ou la planète. Pour d'autres, il peut s'agir de faire partie d'une équipe ou d'analyser individuellement une nouvelle théorie qui améliore la vie et la santé, de servir de la nourriture pour nourrir notre communauté, d'aménager notre magnifique campus, de faire une nouvelle découverte ou une avancée scientifique. **Quelle que**

soit votre méthode, vivre avec un sentiment de bonheur et de joie découle naturellement d'une vie de service et de souhaits pour les autres ».

## Comprendre l'origine des pensées négatives

Nous devons comprendre et accepter que **notre cerveau est programmé pour détecter les menaces**, ce qui est le fruit de l'évolution car le monde primitif était dangereux et la survie dépendait de la vigilance à l'égard des menaces potentielles. **Nous avons toujours tendance à rechercher et à nous inquiéter des menaces possibles pour notre survie et notre bien-être, et cette vigilance peut nous rendre malheureux.**

**Nous devons acquérir de nouvelles habitudes mentales saines qui nous aident à transformer des schémas de pensée négatifs improductifs et destructeurs en un optimisme réaliste.** Par exemple, remarquez le stress et prenez quelques respirations profondes. Si la menace est réelle, il faut agir avec habileté pour y répondre efficacement. Toutefois, si notre stress est une réaction à des choses qui ont mal tourné dans le passé ou qui pourraient mal tourner dans le futur, nous pouvons changer notre réaction et notre état d'esprit en développant l'acceptation, la pleine conscience et la gentillesse, et en apprenant à savourer le bon côté des choses.

## Atténuer le stress et la déception

Pertofsky déclare : « Nous pensons que si nous sommes suffisamment bons et que nous faisons suffisamment d'efforts, nous devrions avoir une vie facile ».

Cependant, **le stress et la déception font partie de la vie de chacun**, et nous pouvons aborder les défis de la vie avec conscience, gentillesse et perspective pour éviter de tomber dans la spirale du malheur.

Mme Pertofsky note qu'il est plus facile pour de nombreuses personnes d'éprouver de la compassion pour les autres tout en étant dures envers elles-mêmes. **Elle conseille de se parler à soi-même comme s'il s'agissait de son propre enfant ou de son meilleur ami, à qui l'on ne parlerait pas de manière négative.** Il est bon de se rappeler que nous avons commis des erreurs et que nous ferons les choses différemment la prochaine fois, mais la véritable liberté naît du pardon et de la compassion que l'on s'accorde à soi-même.

« Nous devons cesser de nous déconsidérer parce que nous nous sentons mal. Il faut plutôt viser une détresse intelligente - c'est ce qui arrive, **je vais prendre le plus grand soin de moi possible et je vais essayer de faire les meilleurs choix possibles compte tenu des circonstances** ».

## Accepter le stress, la déception et l'inconfort

Commencez par **accepter la réalité, qu'il s'agisse des frustrations quotidiennes** ou des effets négatifs de la pandémie. **À partir de là, nous pouvons développer notre résilience.** Dites-vous : « Je peux me traiter avec douceur et bienveillance tout au long de cette épreuve. Je peux être mon propre meilleur ami puisque je suis déjà angoissé ».

Parfois, **nous avons besoin d'un moment de tristesse**, mais nous ne voulons pas nous noyer dans l'apitoiement. Nous pouvons choisir de lâcher prise en nous offrant l'espace et le temps nécessaires **pour ressentir notre perte, notre déception ou notre détresse sans repousser ces sentiments difficiles.** Nous nous connectons et **explorons les endroits où nous ressentons de la tension ou du stress**, puis nous apaisons ces sentiments étriqués par des mots ou des pensées réconfortants.

Une fois que nous nous sommes un peu détendus, nous pouvons faire appel à notre esprit de résolution de problèmes et envisager les meilleures options. « C'était avant, je suis ici maintenant ». **Observez ce qui vous apporte un sentiment de paix, d'optimisme pratique ou de joie.** Nous pouvons alors transformer la détresse en une nouvelle perspective et aller de l'avant, ce qui implique d'être reconnaissant pour ce que nous avons et de nous appuyer sur nos ressources positives pour récupérer, apprendre, corriger nos erreurs, ou demander ou offrir le pardon.

Pertofsky affirme que nous ne nous laissons pas faire. Avec douceur et gentillesse, nous nous tenons responsables dans l'esprit de créer une vie plus riche et plus significative. Elle cite le Dr Fred Luskin dans son livre « Forgive for Good », selon lequel « **le pardon aide les gens à contrôler leurs émotions afin qu'ils conservent un bon jugement.** Ils ne gaspillent pas une énergie précieuse en se laissant piéger par la colère et la douleur pour des choses auxquelles ils ne peuvent rien. Le pardon reconnaît que nous ne pouvons pas changer le passé. **Le pardon nous permet de ne pas rester coincés dans le passé** ».

Elle ajoute : « **Réalisez que nous sommes fragiles et que ce n'est pas grave. Laissons tomber les fausses idées sur ce que c'est que d'être fort.** La véritable force consiste à remarquer ce que nous vivons, instant après instant, et à nous sentir doucement et patiemment à l'aise dans cette situation. C'est dans ces moments que nous pouvons nous ouvrir à un profond sentiment de gratitude dans notre esprit et dans notre corps ».

## Aspirer à accueillir la joie chaque jour

**La vie intérieure** est la philosophie personnelle de Pertofsky. Elle est axée **sur l'entraînement de notre esprit** à remarquer les bonnes choses et à s'y asseoir, afin que le bonheur ne soit pas seulement un état d'esprit, mais devienne un trait de caractère.

« Nous pensons que si nous sommes assez bons et que nous faisons assez d'efforts, nous devrions avoir une vie facile, mais la vie n'est pas comme ça, elle est pleine de chagrin et de déception. Pour connaître la joie, il faut qu'elle devienne une intention que l'on recherche ».

Lorsque nous nous réveillons le matin, nous avons tendance à dresser une liste de tout ce que nous devons faire ce jour-là. Comme nous ne parvenons pas à tout faire, nous nous reprochons de ne pas être plus productifs.

Pertofsky conseille de dissiper cette « mentalité du matin » en **commençant chaque journée par ouvrir les yeux et prendre le temps d'apprécier ce que l'on voit. Puis dites-vous : « Aujourd'hui, j'accueille la joie ».**

« Il s'agit d'une pratique simple mais efficace. **Remarquez les bonnes choses qui vous entourent, savourez-les et offrez de bons sentiments à ceux qui ont besoin d'un peu de réconfort.** C'est une petite chose qui change radicalement la donne ».

Pertofsky cite le Dalaï Lama qui dit que nous sommes des êtres humains et non des actions humaines. Si la réussite est importante, nous ne voulons pas sacrifier notre bien-être à la poursuite de la réussite.

« **La joie d'être en vie est notre raison d'être.** Pour que cette joie fasse partie de notre expérience humaine, il faut d'abord en avoir l'intention ».

## Consacrez-vous à une vie de pleine conscience

**Vivre en pleine conscience**, c'est faire l'expérience de la vie de manière sensorielle. Pertofsky fait rapidement la distinction entre la vie en pleine conscience, qui consiste à **être présent dans la vie quotidienne**, et la méditation en pleine conscience, qui est une pratique formelle. Bien que les deux développent nos ressources intérieures pour le bien-être, Pertofsky se concentre sur la vie en pleine conscience. **En vivant en pleine conscience, nous pouvons trouver le vrai bonheur dans l'instant présent.**

« **Nous passons énormément de temps à ressasser le passé**, souvent en regrettant nos erreurs passées, ou **à nous projeter dans l'avenir**, préoccupés par une chose formidable et facile à réaliser, ou encore à penser aux choses terribles qui pourraient arriver, ce que nous appelons **la pensée catastrophique** ».

Lorsque vous remarquez que **vos pensées s'éloignent du moment présent, prenez trois grandes respirations pour réguler votre système nerveux et vous aider à revenir à l'instant présent.** Pertofsky note que nous sommes tous enclins à laisser notre esprit s'égarer et que nous ne trouvons pas de plaisir dans les tâches quotidiennes, comme faire la vaisselle, communiquer avec un ami, se brosser les dents. **Même dans ces tâches banales, nous pouvons trouver du plaisir dans le moment sensoriel, comme remarquer la beauté du ciel ou sentir l'eau fraîche couler sur nos mains.**

Pour ceux qui s'intéressent à la pratique de la pleine conscience, Pertofsky mentionne des applications, telles que Headspace, disponibles via Healthy Living, ainsi que des professeurs et des cours de méditation à Stanford pour vous aider à vous lancer dans une pratique de pleine conscience.

## Équilibrez le fait de prendre soin de soi et des autres

Pertofsky dit que **le bonheur arrive lorsque nous découvrons comment équilibrer les soins personnels et les soins aux autres**. Elle note que certaines personnes sont égocentriques, mais à Stanford, elle a remarqué que **nous sommes plus susceptibles de trop donner sans nourrir nos propres besoins**, et que nous nous sentons ensuite épuisés à la fin de la journée.

« Lorsque nous nous impliquons trop pour répondre uniquement à nos besoins, nous cessons de nous rappeler que nous sommes là pour protéger qui et ce que nous aimons. À l'inverse, **nos propres besoins sont importants, et si nous ne prenons pas soin de nous, nous devenons comme une coupe vide**. Il n'y a plus rien de réel à donner, et nous nous sentons vides et négligés. Pour ressentir un profond sentiment de bien-être, souvenez-vous de la métaphore de la compagnie aérienne : « Mettez d'abord votre propre masque d'oxygène pour pouvoir aider les autres »

## Ressources pour cultiver un état d'esprit de bonheur

Pertofsky **prône l'apprentissage tout au long de la vie et la poursuite de cours sur la pleine conscience et le bonheur**. Elle fait référence au Stanford Center for Compassion and Altruism Research and Education (CCARE), Renee Brown, Rick Hanson et au Greater Good Center de l'UC-Berkeley. Lorsque Carole a besoin d'inspiration, cette vidéo est son lieu de prédilection.

Les offres de vie saine, telles que Mindful Self-Compassion for Well-Being, peuvent également être utiles pour cultiver un état d'esprit de bonheur.

**« Le bonheur ne se trouve pas là-bas. Le bonheur est une capacité dont nous pouvons profiter. Si nous comprenons cela, nous pouvons alors inviter et apprécier le bonheur et laisser passer les moments difficiles.**