



# 5 bonnes raisons de... se mettre à la psychologie positive

ELLE NOUS APPREND À ÊTRE PLUS HEUREUX. LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN ?

## 1 Dans l'air du temps

La psychologie ne se limite plus aux névroses et autres idées noires. Depuis quelques années, elle s'intéresse sérieusement aux mécanismes du bonheur. Le but de cette science ? Aider ceux qui vont bien... à aller encore mieux. Car, selon la psychologie positive, les circonstances extérieures (rencontre amoureuse, promotion, etc.) ont une faible influence sur notre bonheur. Passé le moment de joie, de nouvelles envies et insatisfactions apparaissent. Mieux vaut donc apprécier le positif au quotidien.

## 2 Profiter de l'instant

Rien ne sert de ruminer le passé, d'anticiper le futur ou de courir après le temps. Pour se sentir bien, il faut se focaliser sur le moment présent. Et apprendre à profiter des petites pépites qui ponctuent nos journées : un rayon de soleil, le chant d'un oiseau, un café partagé avec une amie, le rire d'un enfant...

## 3 Devenir optimiste

C'est prouvé, les optimistes gèrent mieux les difficultés et ont une meilleure estime d'eux-mêmes. Selon la psychologie positive, ce n'est pas un trait de caractère mais bien une façon de voir la vie, qui se travaille. À faire, par exemple ? Consigner dans un cahier ses rêves pour les prochaines années, se lancer des défis : apprendre l'italien, jouer du piano, danser le tango... Et plutôt que de râler, se focaliser sur tout ce qui va bien !

## 4 Être généreux

Donner aux autres, sans attendre en retour, est très enrichissant. Contribuer au bien-être d'autrui permet de ressentir des

émotions agréables, de booster l'estime de soi, de prendre conscience de ce que l'on a. Et il n'est pas uniquement question d'argent : les félicitations, la tendresse, le temps, les compliments... ça marche aussi.

## 5 Sourire sans modération

Lorsqu'on est heureux, un sourire s'affiche spontanément sur notre visage. Et inversement : avoir la banane envoie des messages au cerveau qui les interprète comme un signe de joie. Résultat, l'humeur s'en ressent. Allez hop, au boulot les zygomatiques ! ●

À lire : *Petit cahier d'exercices de psychologie positive*, par Yves-Alexandre Thalmann (éd. Jouvence, 6,90 €).