

Le métier du bonheur

Quête Des entrepreneurs spécialisés dans la pensée positive se lancent auprès des entreprises et des privés

Myret Zaki

«Le bonheur, ça se travaille. Il s'agit d'entraîner ses muscles émotionnels à résister aux chagrins pour rebondir plus vite en cas de coups durs.» C'est la devise de Dora Sion et de Chris Colaco, qui s'apprentent à lancer des séminaires sur le bonheur en février à Genève*. Cette «école de bonheur» est le fruit de deux parcours prédestinés. «Dora a le bonheur dans le sang», ont toujours remarqué ses amis. «Mon entourage croyait que ma joie de vivre et mon bien-être étaient innés.» Or cette jeune femme d'origine Serbe établie à Genève savait qu'elle a toujours travaillé sur elle pour arriver à ce résultat. Une certitude qui la motive à entamer des études de psychologie transpersonnelle il y a deux ans pour formaliser ces techniques.

Chris Colaco, un Canadien qui a fait ses débuts dans le coaching au sein d'entreprises comme Procter & Gamble et Japan Tobacco International (JTI) à Genève, a toujours eu un don pour transmettre à d'autres les clés de la confiance en soi et du leadership qui font le succès dans le monde professionnel. Mais un jour, ce spécialiste de la motivation a pris conscience de sa propre insatisfaction: «J'avais beau réaliser de grandes choses et gagner de mieux en mieux ma vie, je retombais régulièrement dans l'insatisfaction et l'urgence d'aller encore plus loin, comme happé par une quête interminable du bonheur.»

Dora et Chris se rencontrent chez JTI et décident d'unir leurs expériences pour «enseigner le bonheur». Leçon numéro un: comment le définissent-ils? «C'est une émotion, un état induit par ce qui crée du plaisir, mais aussi par ce qui apporte un sens à la vie, et par la capacité d'un engagement total dans le présent», répond Chris Colaco. Trois ingrédients, donc, qui pour Dora et lui, se retrouvent dans la démarche même d'enseigner le bonheur comme métier.

N'est-on pas là en train de recycler les idées de la «pensée positive» des années 1970? «Non, car cette dernière tend à positiver même les événements négatifs», explique Dora Sion. Nous adoptons pour principe la permission d'être humain: il s'agit bien au contraire de traverser pleinement les épreuves difficiles, en gérant ses émotions afin de bâtir sur le long terme davantage de confiance et d'optimisme», ajoute Chris Colaco. Et, face à une société où la quête individuelle a pris un détour largement matériel, «prendre une telle résolution, c'est faire la révolution du bonheur», conclut Dora Sion.

«Nous adoptons pour principe la permission d'être humain»

Leur initiative n'est pas isolée. Il existe, aujourd'hui, un véritable marché du bonheur.

Depuis six ans, l'on assiste à l'essor du mouvement de la «psychologie positive» dans lequel s'inscrivent nos interlocuteurs. Une conscience est née de l'utilité du bonheur pour la société, mais aussi pour l'économie et la performance des entreprises, un mental d'acier favorisant longévité, santé, résilience et bonne performance.

Cette «nouvelle science du bonheur», comme l'a nommée le *Time Magazine*, a la cote: la chaîne BBC a lancé en avril dernier une série de six émissions explorant ce qui rend les gens heureux. Le sujet a bénéficié de l'attention toute scientifique des milieux académiques, à commencer par Martin Seligman**. Ce professeur de psychologie positive à l'Université de Pennsylvanie est le premier à avoir eu l'idée d'étudier non plus comment réduire la dépression, mais comment accroître le bonheur et quelles sont ses clés. Ses recherches ont confirmé qu'il

est possible d'accroître notre spectre biologique d'aptitude au bonheur si l'on y travaille.

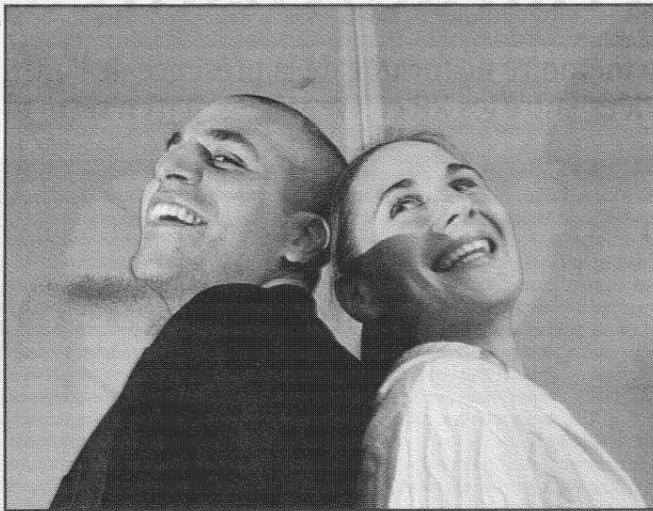
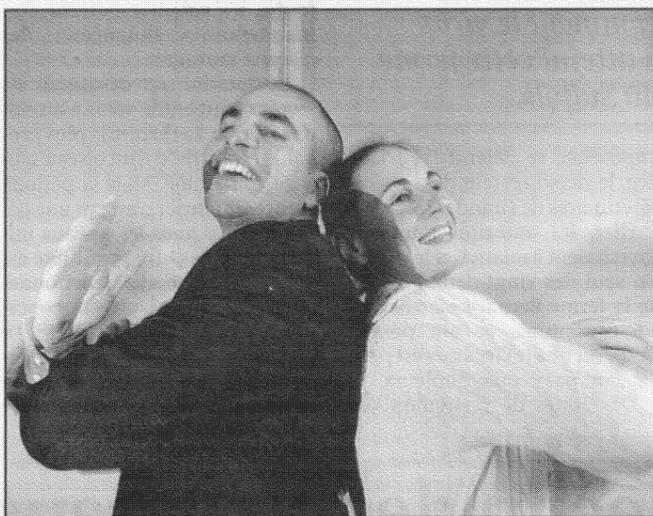
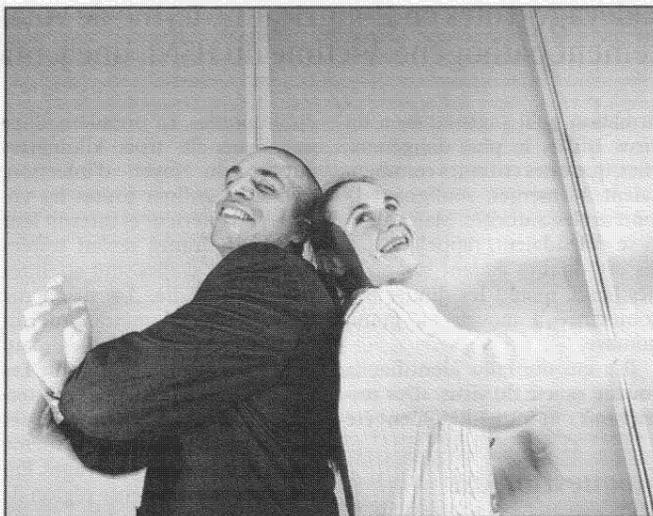
D'autant que la satisfaction intérieure, affirment des recherches récentes, n'est pas une question d'argent: «Ces 50 dernières années, le niveau de vie de l'humanité a exponentiellement augmenté dans le monde, tandis que le bonheur n'a pas augmenté, il a même diminué dans certains cas», selon le prix Nobel de psychologie Daniel Kahneman, de l'Université de Princeton. Car «il a été démontré, depuis, que le sentiment de vide, l'individualisme et la désagrégation des liens sociaux qui marquent notre époque favorisent l'insatisfaction», souligne Chris Colaco.

La Suisse n'y échappe pas: le pourcentage de personnes à l'AI en raison de troubles psychiques est passé de 23% en 1990 à 39% en 2003. En 2000, le Seco a estimé à 4,2 milliards de francs les coûts de santé liés au stress et à la dépression. Et le taux de suicide atteint 17,5 par 100 000 habitants en Suisse, un taux «très élevé en comparaison internationale», et «première cause de décès chez les 15-44 ans», selon l'Office fédéral de la statistique.

Sommes-nous tous égaux devant le bonheur? Certaines personnes sont nées plus optimistes que d'autres, a démontré une étude menée en 1996 par David Lykken, chercheur à l'Université du Minnesota, selon laquelle les gènes déterminent à 50% notre capacité au bonheur. Ensuite, 8% sont déterminés par les circonstances objectives de la vie. Heureusement, il reste 42% liés à la perception. «C'est sur ces 42% que travaille la psychologie cognitive, qui permet d'agir non pas sur les événements, mais sur notre évaluation de ces derniers, et de contrôler notre réaction aux événements», souligne Dora Sion. Dans un monde qui devient plus riche mais guère plus heureux, le bonheur est assurément l'ultime conquête de l'homme.

*www.heartofinspiration.com

**www.reflectivehappiness.com



Chris Colaco et Dora Sion: «Le bonheur c'est une émotion, un état induit par ce qui crée du plaisir, mais aussi par ce qui apporte un sens à la vie, et par la capacité d'un engagement total dans le présent.»

En six étapes

Les techniques du bonheur proposées par Chris Colaco et Dora Sion ciblent l'esprit, le corps et l'âme.

En voici les principales:

1) L'optimisme appris: «Lorsque vous avez une pensée négative, il faut la combattre comme vous le feriez si c'était une autre personne qui vous l'adressait, suggère Dora Sion. Car on a tendance à prendre comme une vérité définitive nos propres pensées négatives. Mais il faut contre-attaquer par des arguments de défense de soi.»

2) L'échec pour maître: s'habituer à voir dans chaque situation une opportunité d'apprendre. Et recommencer en s'y prenant différemment, comme un élève enthousiaste de la vie.

3) La réponse de relaxation: il s'agit de techniques élaborées par le docteur Herbert Benson de l'Université de Harvard destinées à surmonter le stress. «Nous enseignons au préalable ce qu'est le stress et ses symptômes, indique Dora Sion. C'est un état auquel l'on peut devenir physiquement dépendant. Il provoque une sorte d'accoutumance proche de celle induite par les drogues.»

4) La gratitude comme état d'esprit: des études scientifiques ont démontré les bienfaits d'une attitude focalisée sur la gratitude pour les événements positifs de la vie, leur évocation régulière, et la reconnaissance exprimée envers l'entourage.

5) La méditation de pleine conscience: il s'agit de vivre totalement dans le présent afin de ne pas laisser des pensées négatives importées du passé ou du futur entraver les bénéfices de l'expérience vécue immédiate.

5) L'influence de l'environnement: il s'agit de changer son environnement pour en faire un allié, un espace de motivation et d'inspiration. Au bureau, il s'agira par exemple d'agrémenter le décor par des photos de famille, des citations inspirantes, et de ne pas sous-estimer l'impact de ces détails sur le mental et donc sur la performance.