



Introduction

Quand vous avez lu le titre de ce livre, vous avez peut-être pensé « c'est une pure arnaque ». Mais si vous lisez ces mots, c'est que vous avez décidé malgré tout de l'acheter. C'est la preuve qu'une partie de vous, même la plus infime, croit en la promesse de ce livre. Ce n'est pas parce que je l'ai écrit que je vous dis cela, mais... vous avez eu raison. Dans le monde où nous vivons aujourd'hui, ne vous excusez pas de rechercher le bonheur. Cependant, sachez que le bonheur ne se cherche pas, il se crée. Bonne nouvelle, dans cet ouvrage, je vais vous révéler les habitudes qui peuvent vous aider à créer une vie qui a du sens (pour vous).

Personnellement, j'ai toujours pensé que l'argent faisait mon bonheur, j'ai souvent ressenti de la satisfaction à impressionner les autres, j'ai parfois cru que je profitais plus de la vie en sortant tous les soirs avec des amis... Mais après avoir surmonté une période difficile, j'ai réalisé que toutes ces choses n'étaient plus une source d'épanouissement mais d'angoisse pour moi, uniquement une illusion du bonheur.

Je voulais toujours plus d'argent, toujours plus de succès, et j'étais épuisée parce que je ne me reposais pas assez. J'avais finalement une très mauvaise hygiène de vie.

Face à la sensation que tout ce qui donnait du sens à ma vie disparaissait, je me suis demandé ce qui pouvait me rendre heureuse, me procurer du plaisir et me redonner goût à la vie. *Pourquoi ne suis-je pas aussi heureuse que mes proches ? Peut-être n'ai-je pas mérité d'être épanouie ? Le karma ? La malchance ?* Je me posais de plus en plus de questions sur la raison de mon mal-être. Une équation plutôt simple m'a permis de comprendre comment résoudre, ou du moins essayer de résoudre, ma crise existentielle. J'avais conscience que ce qui m'empêchait de me sentir heureuse était mon mal-être, et j'imaginai donc que le mal-être était l'opposé du bonheur. Mais j'ai fini par comprendre que le mal-être était en réalité l'opposé du bien-être, qui est une sensation agréable procurée par un sentiment de satisfaction. Comme le dit un proverbe japonais, le malheur peut être un pont vers le bonheur. Bien qu'il n'existe pas de recette magique pour accéder au bonheur, je savais qu'un chemin menait au bien-être physique et émotionnel. Pour parcourir ce chemin, il faut remplir son sac à dos d'efforts, d'implication et de discipline. Voilà comment je me suis intéressée à ce qui se trouvait sur le chemin du bien-être avec, comme destination, le bonheur. Sans surprise, si vous avez bien lu le titre de ce livre, le bonheur pourrait reposer sur certaines habitudes à prendre. En tout cas, les personnes qui ont adopté les habitudes que vous allez bientôt découvrir se prétendent véritablement heureuses, j'ai donc creusé dans cette direction.

INTRODUCTION

J'ai ainsi étudié de nombreuses expériences scientifiques et une quantité considérable de théories philosophiques pour confirmer cette hypothèse. Jackpot ! J'ai constaté que les philosophes et les scientifiques s'accordent au moins sur un point : le bonheur est le but ultime d'une vie. Jusque-là, rien de stupéfiant. Mais, plus surprenant, changer ses habitudes peut aider à atteindre cet objectif. Et nous serons tous d'accord sur le fait que je ne suis personne pour contredire la philosophie et la science.

Nous sommes tous égaux face au bonheur et nous avons tous la capacité de modifier notre comportement dans une quête de bien-être, de plaisir et de satisfaction. Me voici donc à vous présenter les 30 habitudes des gens heureux. Pour chacune, vous trouverez un constat scientifique, l'avis d'un expert, le témoignage d'une personne qui a cette habitude, et un exercice pratique pour vous motiver et vous entraîner. J'espère que vous en adopterez certaines, au moins une, et que vous trouverez votre bonheur.



Qu'est-ce que le bonheur ?

« **L**e bonheur est une fin en soi. » Les scientifiques sont d'accord avec la métaphore du philosophe Aristote, mais il est important de savoir qu'ils ne définissent pas le bonheur de la même façon. Un philosophe a une approche théorique et s'arme de son esprit pour répondre à des questions, alors qu'en science, on utilise des méthodes et techniques expérimentales pour obtenir un résultat concret. Si les philosophes et les scientifiques n'ont pas la même définition du bonheur, ils se complètent cependant, puisqu'un philosophe s'inspire souvent d'un fait scientifique pour développer une théorie, et un scientifique puise l'inspiration de ses recherches dans les réflexions philosophiques.

La définition philosophique du bonheur

En philosophie, le bonheur est considéré comme un but ultime au sommet de la hiérarchie de tous les objectifs de

QU'EST-CE QUE LE BONHEUR ?

l'existence. Pour les philosophes, le bonheur est un état de satisfaction absolu qui ne s'atteint pas par la faveur de plaisirs éphémères, mais se caractérise par sa stabilité et sa durabilité. L'être humain pourrait s'approcher du bonheur grâce à la réalisation de ses désirs et à l'accomplissement de ses objectifs. Les philosophes estiment qu'il n'existe pas d'éléments précis qui constituent le bonheur, mais que certaines choses comme l'amour, l'amitié et le plaisir pourraient en être des composantes. Toutes les actions de l'être humain seraient réalisées dans le but d'être heureux, ce qui rend sa recherche inévitable. Le bonheur serait donc impossible à ne pas rechercher. Et pour atteindre une forme de bonheur, il faudrait adopter la bonne façon de vivre et la cultiver.

La définition scientifique du bonheur

En science, le bonheur est un état psychophysiologique, c'est-à-dire un rapport entre l'activité psychique (esprit, pensée, comportement) et l'activité physiologique (fonctionnement de l'organisme humain). Les scientifiques estiment que le bonheur ne dépend pas de la chance que nous avons, contrairement aux croyances sociales, mais qu'il se développe grâce au sentiment de stabilité et à l'épanouissement personnel que nous pouvons atteindre au moyen de nos automatismes et de notre réflexion personnelle. La science défend que nous pouvons stimuler quatre hormones

LES 30 HABITUDES DES GENS HEUREUX

qui auraient une influence sur notre santé physique, physiologique et comportementale pour être plus heureux. Il s'agit de la sérotonine, la dopamine, l'endorphine et l'ocytocine. Elles sont souvent appelées « les hormones du bonheur », car elles déclenchent une sensation agréable et un sentiment de plaisir. Découvrez ci-dessous un tableau qui détaille ces quatre hormones, et présente leurs bienfaits et les symptômes que nous pouvons ressentir si nous en manquons.

HORMONE	CE QUE CETTE HORMONE FAVORISE	LES SYMPTÔMES D'UNE CARENCE DE L'HORMONE
Sérotonine	Stabilité Sommeil Appétit Humeur Motivation Sécurité	Anxiété et dépression Épuisement Troubles de la digestion Nervosité Douleurs musculaires Phobies
Dopamine	Réussite Récompense Sommeil Motivation Mémoire Cognition	Culpabilité Envie de grignoter Fatigue et sommeil agité Perte de confiance Pessimisme Troubles hormonaux
Endorphine	Joie Survie Énergie Estime de soi Pleine conscience Gestion de la douleur	État dépressif Fatigue Insomnie Troubles de l'humeur Stress et anxiété Épuisement à l'effort
Ocytocine	Confiance Amour Lien social Empathie Attachement Sexualité	Hypersensibilité Anxiété et dépression Distanciation sociale Repli sur soi Troubles du sommeil Perte de désir sexuel

QU'EST-CE QUE LE BONHEUR ?

Le bonheur est accessible à tous. Contrairement aux croyances de la société, le bonheur ne repose pas sur notre chance, notre statut social, nos capacités intellectuelles, notre richesse, notre beauté ou notre pouvoir. Les molécules diffusées par les quatre hormones du bonheur sont les mêmes pour tout le monde, et nous serions tous en mesure de construire un circuit de bien-être en adoptant de nouvelles habitudes qui provoquent la sécrétion de ces hormones.

Les habitudes qui peuvent sécréter de la **sérotonine** :

- Pardonner aux autres et à soi-même ;
- Méditer ;
- Se promener dans la nature ;
- Accorder du temps à un hobby.

Les habitudes qui peuvent sécréter de la **dopamine** :

- Faire son lit tous les matins ;
- Se fixer des objectifs ;
- Se récompenser ;
- Dormir suffisamment.

Les habitudes qui peuvent sécréter de l'**endorphine** :

- Se lever tôt ;
- Faire de l'exercice régulièrement ;
- S'occuper de son animal de compagnie ;
- Dépenser son argent dans des expériences.

LES 30 HABITUDES DES GENS HEUREUX

Les habitudes qui peuvent sécréter de l'**ocytocine** :

- Consacrer du temps à ses proches ;
- Traiter tout le monde avec gentillesse ;
- Avoir des conversations profondes ;
- Être généreux.

Notre bonheur ne dépend pas de nous. Des éléments extérieurs peuvent l'encourager ou faire obstacle. Nous pouvons uniquement mettre tous nos moyens en œuvre et faire preuve de discipline pour l'atteindre. Nous devons prendre conscience des manifestations de notre bien-être physique et émotionnel afin de pouvoir entretenir au maximum les habitudes qui les engendrent et cultiver ainsi notre bonheur.