

Introduction

Nous avons l'immense chance de vivre à une époque à laquelle l'accès au savoir s'est très largement démocratisé, en particulier pour tout ce qui a trait au bien-être, véritable phénomène de société. On ne compte plus le nombre d'ouvrages, d'émissions télé ou radio, de blogs ou vidéos en ligne consacrés au sujet et je trouve qu'il y a de quoi s'en réjouir. L'idée de cet ouvrage m'est venue lorsque j'ai pris conscience que l'accès facile à quantité d'informations ne venait pas sans l'inconvénient de la difficulté d'accès à une information ciblée, adaptée et de qualité. J'ai fait le tri parmi les habitudes qui rendent les gens heureux pour vous proposer celles dont l'impact n'a d'égal que la facilité de mise en œuvre. La mise en application des notions que nous aborderons ensemble ne nécessitera quasiment jamais quoique ce soit de plus que votre conscience. C'est afin de ne pas déroger à cette règle que nous n'aborderons pas par exemple la notion d'exercice physique et ce malgré son incidence bénéfique sur notre bien-être.

Ce livre n'est pas un top dix ou d'un best of. Je ne prétends pas avoir réussi à identifier les dix « meilleures » habitudes à mettre en œuvre, d'autant que cela me semble purement et simplement impossible. S'il existait une recette miracle du bonheur applicable à tous, ne l'aurions-nous pas trouvée depuis longtemps ? Sans prétendre vous proposer une recette miracle, mes lectures et mon expérience m'ont permis d'identifier des façons de penser, d'agir et de parler qui ont de fortes chances d'être source de mieux-être pour quiconque les applique.

La lecture seule de ce livre ne suffira pas à changer votre réalité personnelle. Votre implication sera indispensable à la réussite de tout changement. « *La lecture [...] produit un effet au niveau de la pensée ; le niveau du sentiment et celui du faire ne sont pas atteints. Les trois doivent s'unir avant que vous ne changiez réellement votre réalité personnelle.* » (Deepak Chopra¹). Il ne vous suffira donc pas de claquer des doigts pour que « cela marche », mais je n'ai en revanche aucun doute ; la mise en application des habitudes décortiquées pour vous dans cet ouvrage est un excellent moyen d'accéder au mieux-être. Toutes les notions que nous aborderons, via leur intégration à un niveau intellectuel et leur mise en application concrète contribueront à vous rapprocher de votre nature profonde, laquelle (nous y reviendrons) est par essence félicité, sérénité, calme, paix et amour. Quel que soit votre âge, votre sexe, votre profession, votre situation maritale, votre état d'esprit actuel, vous avez en vous toutes les ressources nécessaires pour être heureux. Tout est déjà là, en vous. Après cette lecture, avec suffisamment de volonté et un soupçon de ténacité vous devriez être à même de :

- Vous sentir chaque jour de mieux en mieux et avoir de plus de pensées teintées de joie, de félicité, de gratitude, d'amour et de compassion,
- Mener à bien toujours plus de projets,
- Avoir toute confiance en vous et en la vie,
- Être toujours plus à l'écoute (de ceux qui vous entourent et des opportunités qui se présentent à vous),
- Aborder la plupart des événements de la vie avec calme et sérénité,

¹ Deepak Chopra, 2014, *Le livre des secrets*, J'ai lu Éd., page 27, 348 pages.

- Être en permanence à même d'identifier avec précision les besoins de votre corps et de votre esprit.

Le bonheur, notre responsabilité

*« Je suis maître de mon destin et
capitaine de mon âme »*

William Ernest Henley ¹

*« La vraie découverte ne consiste
pas à chercher de nouveaux
paysages mais à changer de regard »*

Marcel Proust ²

Une étude a comparé le niveau de bien-être de gagnants de la loterie avec celui de personnes en situation de handicap à la suite d'un accident³. À priori, gagner au loto est nettement préférable, n'est-ce pas ? L'étude a mis en évidence que ce n'était pas si clair que cela. Admettons que l'on évalue notre niveau de bien-être sur une échelle allant de un à dix, un correspondant à un état de dépression et dix à un état de constante félicité. Disons par exemple que nous nous situons la plupart du temps entre six et huit. Le fait de gagner à la loterie créera sans doute au moment même de l'évènement un pic de bien-être. Nous nous retrouverons dans les jours, semaines ou mois qui suivent à osciller entre huit et dix. Maintenant, imaginons qu'au lieu de

¹ Poète, critique littéraire et éditeur britannique du XIXème siècle.

² Écrivain français du XXème siècle.

³ Malgré ses recherches, l'auteur n'est pas parvenu à retrouver la source de cette étude. Il sera reconnaissant à tout lecteur capable de combler cette lacune de le contacter par mail à laurent.francois57@gmail.com.

gagner à la loterie, nous nous retrouvions subitement en fauteuil roulant pour le reste de nos jours... Catastrophe ! Cette nouvelle crée une chute significative de notre niveau de bien-être. Nous voilà à osciller entre deux et trois.

Ni l'un ni l'autre de ces états ne dure éternellement. Que l'on gagne au loto ou que l'on se retrouve subitement handicapé, nous retournons relativement rapidement à l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvions avant l'évènement. Parfois même, au bout d'un certain temps, les personnes en situation de handicap retrouvent un niveau de bien-être global moyen plus élevé que les gagnants du loto (comparativement à avant l'évènement). Comment est-ce possible ? C'est assez simple bien que contre intuitif. Les moments d'euphorie intense (comme peut en créer le fait de gagner au loto) ont tendance à entraîner une dépréciation des choses plus simples de la vie. Résultat ? Après un tel évènement, nous attendons toujours plus de la vie. Les évènements quotidiens qui pouvaient auparavant être sources de réjouissance et de gratitude nous apparaissent de plus en plus fades, au point de nous laisser indifférents.

À l'inverse, après s'être soudainement retrouvé handicapé, on apprend à nouveau à apprécier les petits plaisirs de la vie, plus facilement accessibles et bien plus nombreux que les moments d'intense euphorie. Nous percevons plus régulièrement des raisons de nous réjouir.

Il n'est probablement pas préférable de se retrouver handicapé que de gagner la loterie... Mais croire que gagner à la loterie est en soi un évènement extraordinaire qui nous apportera de façon sûre et durable un mieux-être et s'imaginer que se retrouver gravement malade ou handicapé est une catastrophe

insurmontable sont l'un comme l'autre des illusions. De façon plus générale, croire qu'un événement extérieur auquel on attribue une nature positive sera susceptible de contribuer à un bonheur stable ou croire que ce que l'on perçoit comme négatif sera à coup sûr source de mal-être est une illusion.

Tout change. Rien n'est permanent, rien n'est figé. Le bonheur stable se trouve en chacun de nous. S'y relier nécessite un travail sur soi qui passe entre autres par la mise en œuvre de certains processus de pensées, de paroles, d'actes et d'habitudes de vie.

Les conditions extérieures peuvent, avec un certain entraînement, ne plus être que de légères perturbations semblables à l'agitation des vagues sur l'océan calme et paisible de notre mental...

Et la science semble le confirmer, en estimant que notre bien-être est conditionné à hauteur de :

- 10% par les conditions extérieures,
- 40% par notre état d'esprit,
- 50% par la génétique.¹

Que l'on estime avoir été « gâté » génétiquement ou non, il n'y a aucune raison de se priver des 40% sur lesquels nous avons un contrôle direct. Par ailleurs, il y a encore de cela quelques années, les scientifiques étaient persuadés que le cerveau évoluait en créant des neurones et des connections jusqu'à un certain âge puis se dégradait de façon continue et irrémédiable. Il est aujourd'hui avéré que notre cerveau conserve la capacité de créer de nouvelles connections chaque jour tout au long de notre vie.

¹ Matthieu Ricard, 2003, Paris, *Plaidoyer pour le bonheur*, Nil Éd., page 282, 380 pages.

L'ADN, censé « contrôler » 50% de notre bien-être est un plan de construction. Si personne ne lit le plan, la construction n'a pas lieu. Par ailleurs, lorsqu'il est lu, la construction qui en résulte reste fortement dépendante de la façon dont il est interprété. Bien que nous n'ayons pas de contrôle direct et conscient de la façon dont notre ADN est « lu », notre état d'esprit ainsi que le soin et l'attention que nous apportons à notre corps ont leur mot à dire dans l'interprétation qui en est faite. Pour H. Frederik Nijhout ¹ ce sont les signaux environnementaux qui contrôlent l'activité du gène et non l'inverse. Bruce H. Lipton et Steve Bhaerman, dans *Évolution Spontanée* ², précisent : « grâce à la rétrotranscription, des changements héréditaires peuvent être provoqués à dessein ou sous l'influence de l'environnement, et non pas seulement par suite de mutations accidentelles comme on l'avait présumé jusque-là ». À la lumière de ces informations, ne vous semble-t-il pas raisonnable de considérer que notre part de responsabilité dans notre bien-être est plus de l'ordre de 60 à 70 % que de 40% ? Cette perspective n'est-elle pas source de motivation et de détermination ? Elle l'est pour moi en tous cas, et c'est fort de cette motivation et de cette détermination que je vous propose d'entrer dans le vif du sujet en nous intéressant à la première habitude des gens heureux.

¹ Biologiste de l'université Duke (Trinity College of Arts & Sciences).

² Bruce H. Lipton & Steve Bhaerman, 2016, *Évolution Spontanée*, J'ai lu Éd., page 249, 671 pages.

Méditer

Méditation et bonheur sont au cœur de la philosophie Bouddhiste. Cette science de l'esprit, vieille de plus de deux mille cinq cents ans a invité un très grand nombre de pratiquants à consacrer le plus clair de leur vie à accéder à un état de paix et de félicité. Contrairement aux apparences, il ne s'agit en rien d'une quête égoïste. En réalité, les pratiquants aspirent à atteindre ce qu'ils appellent l'état d'éveil dans le but de contribuer à mettre fin à la souffrance ressentie par tous les êtres sensibles. Par êtres sensibles, le Bouddhisme fait référence à l'ensemble des êtres vivants doués de sensibilité, ce qui inclus (mais ne se limite pas) à tout le règne animal. Par souffrance, le Bouddhisme entend toutes les formes possibles de souffrances, pas seulement la souffrance physique, mais aussi toutes les conceptions erronées que l'on peut avoir et qui nous font nous mettre en colère, nous sentir jaloux, qui provoquent un attachement, etc. Sur leur chemin vers l'éveil, les pratiquants cherchent à développer en eux la grande compassion (qui est au sens Bouddhique du terme le souhait de mettre fin à la souffrance de tous les êtres).

Les religions voient souvent l'être humain comme étant par nature un pécheur. Elles nous invitent via leur dogme à consacrer notre vie à nous éloigner de cette nature profonde de pécheur pour nous rapprocher d'un certain idéal divin séparé de nous et inatteignable « ici-bas ». La vision Bouddhiste est toute différente. Selon cette tradition, notre nature profonde est nature de Bouddha, qui est amour, compassion, bienveillance, paix et félicité. Au cours de notre existence, nous avons tendance à nous

éloigner – parfois drastiquement – de cette nature profonde, qui se retrouve recouverte de « couches de vues erronées », sources des souffrances que nous pouvons ressentir. La méditation contribue à nous rapprocher de cette nature profonde.

Les bienfaits de la méditation

Si la méditation est la pratique qui est au cœur des enseignements Bouddhistes, ce n'est pas un hasard. Comme l'ont confirmé de nombreuses études scientifiques réalisées ces dernières années, la pratique de la méditation est source de quantité de bienfaits. Elle permet en effet l'augmentation de la concentration, de la capacité d'empathie, de la qualité de présence à chaque instant, de la créativité et de la capacité d'apprendre¹, de l'efficacité et de la productivité². Elle entraîne également un renforcement des défenses immunitaires et contribue à la diminution du cholestérol³, des facteurs de risque cardiovasculaires⁴, de la dépression⁵, de l'anxiété⁶, de

¹ So K.T. and Orme-Johnson D.W. Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. *Intelligence* 29: 419-440, 2001.

² Schmidt-Wilk J. Consciousness-based management development: Case studies of international top management teams. *Journal of Transnational Management Development*, 5, (3), 61–85, 2000.

³ Cooper M. J., et al. Transcendental Meditation in the management of hypercholesterolemia. *Journal of Human Stress* 5(4): 24–27, 1979.

⁴ Castillo-Richmond A., et al. Effects of the Transcendental Meditation Program on carotid atherosclerosis in hypertensive African Americans, *Stroke* 31: 568-573, 2000. Full article.

⁵ Brooks J.S., et al. Transcendental Meditation in the treatment of post-Vietnam adjustment. *Journal of Counseling and Development*, 64:212–215, 1985.

⁶ Alexander C.N., et al. Effects of the Transcendental Meditation program on stress reduction, health, and employee development: A prospective study in two occupational settings. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal* 6: 245-262, 1993.

l'insomnie¹, de la douleur et du stress² en général. La pratique de la méditation crée également de nouveaux neurones et de nouvelles connections qui vont avoir tendance à modifier notre perception de la réalité en l'orientant vers le côté positif des choses.

Des scientifiques ont demandé à des cobayes d'observer pendant quarante-cinq minutes un écran noir sur lequel apparaissaient brièvement les chiffres de zéro à neuf, placés aléatoirement. Ces chiffres étaient ensuite masqués par des points blancs sur lesquels les cobayes devaient cliquer dans l'ordre croissant des chiffres qu'ils masquaient. Les expérimentateurs analysaient le niveau de concentration des personnes testées. Sans entraînement spécifique, un candidat dans la moyenne parvenait à maintenir une concentration relativement stable et élevée pendant environ cinq minutes. Les méditants expérimentés qui se prêtaient au jeu étaient quant à eux capables de maintenir leur concentration pendant toute la durée de l'exercice (c'est-à-dire sur une durée 9 fois plus longue que les candidats n'ayant pas cet entraînement).

Matthieu Ricard dans *L'art de la méditation*³, parle d'une capacité de vigilance : « Des méditants expérimentés [...] sont capables de maintenir une vigilance quasi parfaite pendant quarante-cinq minutes [...] alors que la plupart des gens ne

¹ Orme-Johnson D. W., et al. Meditation in the treatment of chronic pain and insomnia. In National Institutes of Health Technology Assessment Conference on Integration of Behavioral and Relaxation Approaches into the Treatment of Chronic Pain and Insomnia, Bethesda Maryland: National Institutes of Health, 1995.

² Barnes V. A., et al. Impact of Transcendental Meditation on cardiovascular function at rest and during acute stress in adolescents with high normal blood pressure. *Journal of Psychosomatic Research* 51, 597-605, 2001.

³ Matthieu Ricard, 2008, *L'art de la méditation*, Nil Éd., Page 23, 149 pages.

dépassent pas cinq ou dix minutes, au terme desquelles ils multiplient les risques d'erreurs. ».

Au cours d'une autre expérience, des cobayes devaient identifier laquelle des sept émotions universelles¹ était exprimée par des visages apparaissant de façon très furtive sur un écran. Les tests réalisés aux Etats-Unis avaient dans un premier temps été effectués sur des personnes « lambda » ainsi que sur des psychologues, des agents de police et du FBI spécialisés dans les interrogatoires (ces derniers obtinrent de loin les meilleurs scores). Les scientifiques ont alors pris l'initiative de réaliser ce test avec des méditants confirmés. À leur grand étonnement, leurs scores se révélèrent encore bien meilleurs que ceux des agents du FBI.

En ce qui concerne les défenses immunitaires, les expériences d'Orme-Johnson² ont mis en avant que les méditants avaient eu besoin de consulter un médecin pour des soins externes :

- 46.8% moins souvent dans le cas d'enfants (de 0 à 19 ans),
- 54.7% moins souvent dans le cas de jeunes adultes (de 19 à 39 ans),
- 73.7% moins souvent dans le cas d'adultes plus âgés (40 ans et au-delà).

Les méditants étaient également hospitalisés :

¹ Les sept émotions universelles sont : la joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la peur, la surprise, le mépris. Elles ont été définies en 1972 par Paul Ekman, psychologue américain, qui conjecture que ces émotions et les expressions du visage qui leur sont associées sont indépendantes de notre culture.

² Professeur de psychologie au Maharishi University of Management, dans l'Iowa, auteur de nombreuses publications sur les effets de la méditation transcendentale, co-auteur de *Transcendental Meditation in Criminal Rehabilitation and crime prevention*.

- 87.3% moins souvent pour des maladies cardiaques,
- 55.4% moins souvent pour des tumeurs bénignes et malignes de toutes sortes.