



INVITÉ  
POUR  
VOUS

# "le bonheur, ce n'est pas que pour les gens heureux!"



**Yves-Alexandre THALMANN**  
psychologue FSP, formateur et auteur de plusieurs ouvrages  
[www.yathalmann.ch](http://www.yathalmann.ch)

*La psychologie positive est une discipline plutôt jeune dans le domaine des sciences humaines? Quand et comment est-elle apparue?*

La 2<sup>ème</sup> Guerre mondiale a favorisé un contexte orientant la psychologie, que j'appellerais classique, sur la souffrance, la pathologie, les côtés sombres de l'être humain. Dans le milieu des années 90, aux Etats-Unis, Martin Seligman, professeur de psychologie qui s'était spécialisé dans le domaine de la dépression, s'est rendu compte que la pathologie n'était pas forcément l'unique but de la psychologie, mais qu'elle pouvait aussi s'intéresser à ce qui va bien. Il pensait qu'en travaillant sur les traits positifs de l'être humain, il serait possible de prévenir certains troubles psychiques. C'est ainsi qu'est née la psychologie positive.

*La psychologie positive s'adresserait donc aux bien-portants?*

On peut dire cela. Pour l'exprimer autrement, la psychologie classique aurait tendance à aller chercher les gens, si on prend une échelle, en-dessous de zéro pour les amener à zéro, c'est-à-dire, dans la «normalité», tandis que la psychologie positive ne s'intéresse pas à ce qu'il y a en-dessous de zéro, mais à ce qu'il y a en-dessus et si possible, elle amène les gens encore plus haut. «La vie en-dessus de zéro», c'est une expression qu'on entend souvent dans la psychologie positive.

*Est-ce que cette psychologie s'apparente à la pensée positive?*

Beaucoup de personnes confondent la psychologie positive avec la pensée positive. Mais elle en est à 1000 lieues! Pour résumer la différence entre les deux approches en une formule, je dirais que la pensée positive, au sens classique, américain du terme, c'est attirer à nous les choses positives en pensant positivement; son principe actif c'est la loi de l'attraction: «je pense positif, il arrive du positif dans ma vie», alors que la psychologie positive nous dit «vous avez beau voir tous vos désirs se réaliser parce que vous avez attiré à vous du positif, vous ne serez quand même pas plus heureux». Pour être heureux, il faut changer son regard et savoir apprécier de ce que l'on a. Le contentement est source de bonheur. C'est très différent.

*La quête du bonheur est partagée par de nombreux courants. Quelle est la contribution de la psychologie positive dans cette recherche?*

L'originalité de la psychologie positive est d'étudier ce qui permet d'accroître le sentiment de bien-être, de bonheur des gens et s'efforce de proposer des outils élaborés sur une base scientifique et expérimentale. J'insiste sur cette rigueur scientifique car justement de nombreux courants proposent des moyens d'accéder au bonheur sans qu'aucune base scientifique ne sous-tende leur démarche. La psychologie positive n'a donc rien à voir avec ce type d'approches qui confinent davantage à une idéologie du bonheur!

*Quelles peuvent être les applications thérapeutiques de la psychologie positive?*

Vous dites «applications thérapeutique»? Justement, on n'applique pas ça en thérapie! La thérapie concerne la maladie, la souffrance ou la pathologie. Elle implique qu'une personne ne va pas bien et qu'on va l'aider à guérir. Ce n'est pas pathologique de ne pas être heureux! L'optique de la psychologie positive est vraiment d'augmenter le bien-être, pas de soigner.

*Alors concrètement, qu'est-ce qui va différencier l'une de vos consultations, en psychologie positive, d'une consultation en psychologie classique?*

La première différence tient à la dénomination de la prestation que je propose: je fais du «counseling», ce qui implique que je ne pose pas des actes de psychothérapie. Deuxièmement, au niveau du contenu, le travail psychologique n'est pas basé sur un diagnostic. Si une personne vient en disant «je souffre de dépression» et que cela se confirme, je la réfère à un psychothérapeute qui a les outils pour faire ce travail-là. Par contre si quelqu'un vient en disant «je n'arrive pas à communiquer avec mon ado» ou «j'ai un problème à gérer mes émotions» ou encore «je me sens extrêmement coupable d'avoir dû placer ma mère âgée dans un home», là on n'est pas dans le soin d'une pathologie et on peut travailler avec les outils



que nous offre la psychologie positive.

*Quels sont-ils ?*

Globalement la psychologie positive propose trois axes de travail : l'axe des pensées, celui de la présence ou de la pleine conscience et l'axe des comportements. Le premier concerne le regard que je porte sur le monde, ma façon d'interpréter les choses : est-ce que je trouve une interprétation négative ou positive à ce qui arrive ? Ce qui va faire la différence, ce n'est pas ce qu'on se dit quand ça va bien, mais c'est ce qu'on se dit quand ça va mal. Donc si je raye ma voiture en faisant une manœuvre, et que je me dis « quel couillon je suis ! Je ne suis même pas foutu de conduire correctement cette voiture ! », ce n'est pas la même chose, en termes de bien-être que si je me dis « c'est vrai, là, il y avait vraiment peu de place pour cette manœuvre ».

*Il y a beaucoup plus de bienveillance dans la seconde interprétation. Mais pour favoriser cette bienveillance, ne faut-il pas quand même adopter une forme de pensée positive ou un certain optimisme ?*

Bien sûr, l'optimisme, ou penser positivement, est privilégié dans la psychologie positive, mais il ne s'agit pas de se convaincre que tout va bien quand quelque chose de désagréable arrive et ce n'est pas non plus n'utiliser que des mots positifs. Cela va beaucoup plus loin. C'est une attitude, une manière de se positionner face au monde : je peux me dire, par exemple, « après tout, les choses me sont dues : je paie mon loyer, j'ai droit au calme, à ceci, à cela, ... » et je deviens un râleur. Je peux aussi me dire « j'ai une chance immense, ne serait-ce que d'exister. Et tous ces privilèges chaque jour ! C'est magnifique ! » surtout dans une société comme la

nôtre où même la personne la plus mal lotie reste davantage privilégiée que 50% de l'humanité. C'est ce qu'on appelle l'esprit de gratitude ou de reconnaissance. C'est malheureusement surtout quand on perd ces privilèges qu'on développe une sorte de nostalgie : « C'était tellement mieux avant ! ». La psychologie positive nous dit « retour sur le présent et puis appréciez ! »

*C'est vrai qu'on s'habitue facilement à nos petits bonheurs quotidiens, on n'y fait plus attention...*

On appelle cela l'adaptation hédonique. L'exemple archétypique, c'est l'eau chaude. Pour nous c'est une évidence, d'aller sous la douche le matin de tirer sur le levier et d'avoir de l'eau à la température souhaitée. Je discutais avec une personne qui revenait du Tiers-Monde et qui me disait « moi, c'est quand j'appuie sur la chasse d'eau que je me dis quelle chance, chez nous, l'eau, on peut l'utiliser pour ça ! ».

*C'est souvent la panne de chaudière qui nous rappelle la valeur de l'eau chaude !*

Justement, la psychologie positive nous dit qu'il ne faut pas attendre la panne de chaudière ! C'est dans la tête qu'on peut faire le travail, et là, votre vie prend une qualité phénoménale ! C'est le lien avec l'axe de la présence et de la pleine conscience : être conscient de ce que l'on fait quand on le fait. Par exemple, je prends un café, parce ça me fait plaisir, mais, si en même temps que je le bois, je pense au dossier que je dois traiter, à ce que je vais faire le soir et au problème que j'ai eu la veille, mon café, je l'ai bu et je n'ai même pas eu conscience de ce qui s'est passé. Donc la pleine conscience vise à mettre plus de conscience dans l'instant présent pour apprécier toutes ces choses.

*On connaît tous par moment ces états de pleine conscience, mais plutôt sous forme de flashes. Peut-on développer cette présence de manière beaucoup plus continue ?*

On peut apprendre ! Mais il faut s'en donner les moyens. Si vous

voulez prendre 5kg de masse musculaire, il ne suffit pas de vous inscrire au fitness et d'y aller une fois. Par contre, allez-y deux fois par semaine, pendant une année, et là, on verra la différence ! C'est la même chose.

*Le bonheur ne nous tombe pas du ciel ! C'est un entraînement personnel ; n'y a-t-il pas aussi une dimension relationnelle au bonheur ?*

C'est certain ! On sait que les gens qui sont davantage généreux, se disent davantage heureux. On arrive sur le troisième axe, celui des comportements, particulièrement de générosité et de don, dans le sens d'un acte volontaire, choisi. Par exemple, quand vous regardez les nouvelles à la télévision, vous pouvez en ressortir plus heureux. Vous pouvez vous dire « Whaou ! Toutes ces mauvaises nouvelles ! Qu'est-ce que je suis bien chez moi ! »... Mais la psychologie positive nous dit : il ne suffit pas de se dire « qu'est-ce que je suis bien chez moi, je vais me boire une bière, vive la joie ! », mais surtout « ok, est-ce que je peux aider ces gens ? Il y a une famine en Afrique, moi, si je le veux, j'ai à manger. J'ai une chance immense ! Est-ce que je pourrais donner quelque chose ? » Et là, le bonheur se propage. Ce n'est donc pas du tout quelque chose d'individualiste !

*Il y a un effet boomerang de la générosité et du plaisir que l'on offre ?*

Prenez une personne qui est déprimée et dites-lui « tu vas aux Restos du cœur ou à la Soupe populaire et tu sers les gens gratuitement toute une soirée ». Habituellement, elle revient en disant « ça fait du bien ! ».

*Comment appliquer la psychologie positive dans le travail que nous faisons avec les couples ?*

Plusieurs choses me viennent à l'esprit, qui ne sont pas uniquement issues de la psychologie positive d'ailleurs. Des petites choses peuvent faire la différence, par exemple, être capable d'utiliser les circonstances atténuantes, non seulement pour soi, mais



aussi pour l'autre. Si je rentre, qu'il y a plein de miettes sur la table et que je me dis «oh, elle n'a pas eu le temps de ranger les miettes», l'impact sur la qualité de la relation est différent que si je me dis «Quelle cochonne... Aucun respect pour les autres!» Bien entendu, il y a des limites. Si la personne abuse d'un comportement insupportable pour l'autre, il ne s'agit pas de maquiller cette réalité. Si quelqu'un vient en consultation et me dit «Monsieur Thalman, je veux de la psychologie positive : j'ai un conjoint violent qui me frappe et j'aimerais moins ressentir la douleur». Je vais dire «non, je ne peux pas vous aider dans ce sens, je vous aide à vous affranchir de cette situation si vous voulez, mais pas à la supporter parce que ce n'est pas acceptable, soyons bien clairs».

*Si vous trouvez pour la 100<sup>ème</sup> fois les miettes sur la table...les circonstances atténuantes deviennent difficiles à trouver!*

Ce n'est plus acceptable! Et qu'est-ce qu'on fait quand ce n'est plus acceptable? On met en place des mesures pour faire respecter la limite. Cela peut être assez rapide : vous récoltez toutes les miettes dans une assiette et la prochaine fois qu'il y a la soupe, vous renversez les miettes dedans! Il n'y aura plus de miettes!

*A bon entendeur! Cela dit, ce n'est pas toujours facile de repérer sa zone de tolérance et de la faire respecter.*

Il y a des choses que je peux négocier, d'autres, non. Si ma zone d'intégrité est atteinte, par exemple si quelqu'un lève la main sur moi, il n'est pas question de patience, d'avertissement ou de circonstances atténuantes, parce qu'autrement je mets le doigt dans un engrenage qui m'amène à me nier et à permettre à l'autre de le faire. Pour prendre un exemple personnel, comme je travaille dans la communication, je suis extrêmement sensible aux

mots, et je me souviens qu'au tout début de ma relation avec ma femme, elle m'avait dit un jour, sur le ton de la plaisanterie, «oh! Mais qu'est-ce que t'es quand même!» et là, il y a eu comme un éclair dans ma tête. Je lui ai dit «s'il te plaît asseyons-nous à la table et maintenant j'aimerais, No1 que tu retires ce que tu as dit, No 2 que tu t'excuses pour ce que tu as dit et No 3 que tu me promettes de ne plus le redire. Je peux entendre que pour toi ce n'est rien du tout, que c'est amical, mais pas pour moi ! Cela pourrait même se traduire par la fin de notre relation, car moi je ne peux pas vivre comme ça.» Je n'ai plus jamais entendu ce mot-là par la suite.

*Votre exemple met en évidence des compétences communicationnelles certaines. Or, les difficultés de communication sont souvent évoquées comme un de leurs principaux problèmes par les couples qui nous consultent.*

A mon avis, il s'agit moins de travailler sur les compétences communicationnelles que d'améliorer ce que la psychologie positive appelle les compétences interpersonnelles qui sont les compétences essentielles pour être capable de fonctionner socialement. Elles sont au nombre de quatre : la communication, l'affirmation de soi, la gestion des émotions et la résolution des conflits. C'est une base qui, si elle est acquise permet de fonctionner au moins «au niveau zéro» (c'est-à-dire sans souffrance), et non en-dessous. Les travaux de John Gottman, psychologue américain spécialiste des relations conjugales, ont montré que les approches qui se focalisent uniquement sur la communication, ne suffisent pas à augmenter durablement l'état de bien-être des couples, puisqu'elles donnent des résultats durant les six mois qui suivent le travail, résultats qui s'estompent le plus souvent par la suite. Il faut donc faire attention à l'idéologie de la communication! Certains ont une communication, qu'on qualifierait de l'extérieur de désastreuse, et

pourtant ils vont bien ensemble!

*Quelles autres compétences ou comportements peuvent être développés plus spécifiquement dans la relation de couple pour améliorer l'état de bien-être ?*

Je pense au fameux ratio de Losada, repris dans le cadre de la psychologie positive, mais qui, initialement est le résultat d'études effectuées dans les milieux professionnels pour comprendre pourquoi les relations se passent bien dans certaines équipes et pas dans d'autres. On s'est aperçu que dans les premières il y avait trois fois plus de paroles positives - («je te remercie», «ah! Cette idée est géniale» - que de paroles négatives - («Bof...tu crois que ça va marcher?», «Quel imbécile!»). John Gottman, a mis en évidence que dans la relation de couple ce rapport devait être de 5. Si je suis capable d'exprimer à mon partenaire 5 fois plus de félicitations que de critiques, ça va dans le bon sens. Donc, piste de psychologie positive : soyez conscients de ce que vous dites, des interactions que vous avez avec votre conjoint : «est-ce que vous lui dites suffisamment souvent que vous l'aimez, que vous l'appréciez, que vous le remerciez?»

*«Non, cela va de soi! Elle le sait que je l'aime» entend-on souvent!*

Oui, mais ça fait tellement de bien de l'entendre! Chacun privilégie naturellement une certaine forme d'expression pour communiquer son amour. Gary Chapman, conseiller conjugal et pasteur américain a repéré cinq langages de l'amour : les paroles, le toucher ou les contacts physiques, les services rendus, les cadeaux et les moments de qualité - c'est-à-dire l'attention sans partage (sans télévision, sans portable,...) que l'on accorde à l'autre. Par exemple, un mari qui amène chaque semaine un bouquet de fleurs à sa femme tombera des nues si elle lui dit «tu ne me dis pas que tu m'aimes!». «Comment peux-tu dire ça! Je pense chaque semaine à t'offrir



un bouquet de fleurs, je vais au magasin, je choisis les plus belles fleurs?!)... «Oui, mais tu ne le dis pas avec des mots» ou «ce qui me montrerait vraiment ton amour, c'est que tu ré pares la porte du garage qui coince depuis un an...».

*En termes d'étapes de vie - rencontre, arrivée des enfants...-, quelles sont les périodes les plus heureuses de la vie d'un couple ?*

Ce que l'on pressent, la psychologie positive le confirme, études à l'appui: la période de «lune de miel» est la plus heureuse, mais ensuite, il faut être très clair là-dessus, l'apparition des enfants réduit la satisfaction du couple. Les enfants ne rendent pas heureux les gens, au contraire ça crée du stress, de la tension et ce n'est pas pour rien qu'à ce moment-là il y a tant de ruptures. Mais il y a encore pire que d'avoir un enfant à la maison: c'est avoir un ado! Et ce qui est intéressant, c'est que la satisfaction des couples remonte quand les enfants quittent la maison, justement dans ce moment du «nid vide», qui selon la psychologie classique est source de crise pour les couples.

*Vous touchez au mythe de l'enfant source de bonheur!*

Ce sont les résultats de plusieurs études! Des travaux ont cherché à évaluer le plaisir qu'avaient les femmes qui avaient des enfants aux activités dans leur journée: s'occuper des enfants vient en-dessous des corvées ménagères, en bas de la liste! Beaucoup de mères sont choquées de ces résultats! Je ne le dis pas pour dire que c'est la catastrophe d'avoir des enfants, mais surtout pour déculpabiliser les gens. Quand on se dit «je préférerais être à mon travail, développer des projets, plutôt que d'être en train de lire Les Schtroumpfs ou Mickey», cela ne veut pas dire que je suis une mauvaise mère ou un mauvais père. Donc, encore une fois, la psychologie positive nous le dit,

avoir des enfants, se marier ou gagner à la loterie, ne rend pas plus heureux, au contraire, c'est de pouvoir changer son regard sur les choses qui peut amener plus de bonheur.

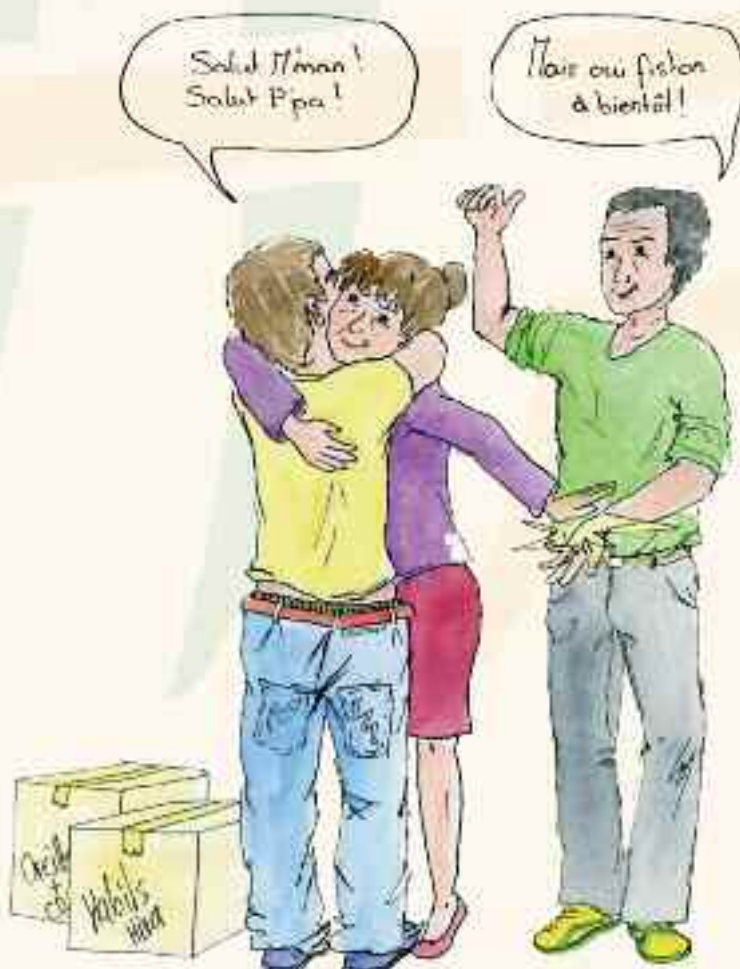
*Comment? Il y a souvent une déception, suivie parfois d'une séparation, quand tous ces éléments extérieurs n'apportent effectivement pas le bonheur!*

Un monsieur m'a interpellé un jour sur un ton un peu hautain: «vous écrivez des bouquins, mais ça fait combien de temps que vous êtes en couple? Parce que vous savez, moi, ça fait 37 ans que je suis marié!». Je me suis contenté de lui répondre «oui, mais sur les 37 ans, combien d'années de bonheur, Monsieur?» C'est ça qui m'intéresse, le bonheur, pas la durée». Ma femme et moi avons faite nôtre une parole d'un pasteur genevois qui s'exprimait sur le mariage: «jusqu'à ce que la vie nous sépare». Je crois qu'il y a une prise de conscience importante à faire: la seule certitude que l'on

a quand on commence une relation c'est qu'elle va se terminer. Nul n'est immortel, tôt ou tard, il y aura un deuil, une séparation dans l'affaire, mais ce n'est pas pour autant que je refuse d'aimer ou de m'investir totalement. Non! Quand je vais en vacances, je sais qu'un jour je dois rentrer, pourtant j'y vais et j'apprécie quand j'y suis. Alors, quand on est conscient que la relation ne va pas durer éternellement, la question centrale devient «qu'est-ce qu'on fait du temps à disposition pour que ce soit le plus épanouissant dans l'instant, chaque jour?». Je n'attends pas le bonheur du mariage, des enfants, etc..., je cherche comment mettre chaque jour de la présence, de la qualité, du bonheur dans la relation.

*Si la qualité détermine davantage la relation que la durée que devient la notion d'engagement?*

L'engagement, à mon avis, c'est quelque chose qui se fabrique, quelque chose de consensuel





entre deux personnes. C'est peut-être la différence avec les générations précédentes où l'engagement était défini par un contrat «clé en main». Dans mon mariage, par exemple, je me suis engagé à apporter mon soutien à ma partenaire dans ses projets de vie, à l'aider quand ça ne va pas, à accueillir un enfant le cas échéant et lui donner une famille. En aucun cas je me suis engagé au niveau de mes sentiments, sur lesquels je n'ai aucun pouvoir si ce n'est de les nourrir aussi longtemps que possible, mais je ne peux pas garantir de les maintenir toujours! Par contre je peux promettre que dans la mesure de mes moyens je donnerai assistance à l'autre: là on est dans les comportements. Je sais que je peux le faire, donc je peux le promettre.

*Dans notre travail, nous rencontrons des couples qui vivent une séparation, un divorce. Qu'est-ce qui, du point de vue de la psychologie positive, peut aider à traverser ces moments douloureux?*

Dans une optique de psychologie positive je viserais la reconstruction en se recentrant sur les petits plaisirs du quotidien: «je me retrouve avec une vie moins agréable, moins facile qu'avant..., mais malgré cela, je vais m'octroyer des petits plaisirs, rien d'extraordinaire, m'offrir un café, faire une grasse matinée, et mettre toute ma conscience dans le plaisir que cela m'apporte». De la même manière, on sait que parmi les gens qui souffrent de douleurs chroniques, ceux qui arrivent à se sentir heureux malgré leur souffrance sont ceux qui n'ont pas sacrifié tous les plaisirs de leur vie. Au lieu de se dire «bouger me fait mal, donc je me concentre sur l'essentiel: mon ménage, ma lessive et je renonce à sortir voir mes amis» - et là c'est la catastrophe -, ils se disent «tant pis pour le ménage, je vais voir cet ami!». En gros, quand



il ne reste que le devoir et qu'on élimine le plaisir, ça ne va pas.

*Pensez-vous que nous vivons dans un monde qui va mal, comme on l'entend souvent?*

Globalement le monde va comme il va, il y a des événements formidables, d'autres tragiques. Je trouve que c'est tellement merveilleux de vivre dans ce 21<sup>ème</sup> siècle! A ceux qui se plaignent je leur demande «vous auriez voulu vivre, à l'époque des mineurs? Germinal de Zola? Sympa! 14 heures dans la mine, durée de vie 35 ou 40 ans...c'est ça votre vie meilleure? Ou vous préférez les hommes de Cro-Magnon? Quel était le taux de mortalité en couches avant l'invention de la péridurale et de la césarienne?» Non, on vit une époque formidable, même si tout ne l'est pas bien sûr.

*Pourquoi avons-nous tellement tendance à relever et nous souvenir davantage de ce qui va mal ou de ce qui ne fonctionne pas? On parle toujours de l'arbre foudroyé, jamais de la forêt qui pousse: de l'avion qui a du retard, mais jamais de tous ceux qui arrivent à l'heure, par exemple?*

Si je vous dis qu'on est program-

més pour ça, qu'on a un «cerveau catastrophe».

*C'est pessimiste!*

C'est optimiste! Selon la théorie de l'évolution, si on fonctionne comme on fonctionne, c'est parce que cela a eu un sens au niveau de la survie de l'individu et de l'espèce. Donc, en quoi notre ancêtre Cro-Magnon avait avantage à avoir un cerveau catastrophe, extrêmement affuté pour la détection des dangers? Pour sa survie! Celui qui n'arrive pas à repérer dans le petit bruit de feuillage qu'il y a un tigre aux dents de sabre qui se cache ne va pas transmettre ses gènes bien loin! Les dangers n'étant plus les mêmes aujourd'hui, si on reste là-dedans, on risque effectivement de vivre dans un monde plus dangereux qu'il ne l'est en réalité, d'où l'intérêt justement de changer de regard sur les choses, de se déprogrammer... Mais la mémoire est faite comme ça: une tragédie marque plus la mémoire que les éléments heureux.... Les gens heureux n'ont pas d'histoire! Regardez comment vont les rumeurs: «Eh! Tu sais pas quoi? Jean-Michel, il lui est arrivé ceci, cela...», l'effet n'est pas le même que si on vous



dit «Tu sais pas quoi? Jean-Michel, il est heureux.»

*Sommes-nous tous égaux devant le bonheur?*

Il n'existe pas de gène du bonheur. Toutefois, on n'est pas tous doté du même type de réactivité émotionnelle, notamment en raison des différences d'un individu à l'autre des taux de production de sérotonine.

Vous savez que la sérotonine intervient dans l'équilibre de l'humeur et que les personnes dépressives souffrent d'une carence en sérotonine compensée généralement par les antidépresseurs. Par conséquent, les «gros» producteurs ou transporteurs naturels de sérotonine sont dotés d'une réactivité émotionnelle qui les rend plus aptes génétiquement au bonheur, alors que les petits transporteurs de sérotonine sont des personnes plus facilement stressées, anxieuses, colériques ou déprimées.

*Quel espoir ai-je alors d'être heureux si j'ai tiré les mauvaises cartes génétiques?*

Il y a de l'espoir! On a par exemple remarqué que les personnes qui avaient les yeux très bleus, les cheveux très blonds et la peau très blanche, sont habituellement de petits transporteurs de sérotonine. Or, ces gens on les retrouve surtout dans les populations du Nord, qui, si vous regardez les classements internationaux sur le bonheur, sont les championnes toutes catégories. Cela s'explique par le fait que seule 50% de notre aptitude au bonheur est

génétiquement déterminée. Sachant que 10% de notre bien-être est lié aux événements extérieurs, il reste 40% qui est déterminé par ce qu'on fait. Donc, malgré une prédisposition au bonheur plus défavorable au niveau génétique on peut, par les efforts qu'on fait, le regard que l'on porte, par la société qu'on construit, corriger le tir.

*Les événements extérieurs influent extrêmement peu sur notre bonheur finalement! Voilà qui va bousculer bien des idées reçues!*

## «Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse!»

Absolument! C'est vraiment ce qu'on se dit par rapport aux événements qui est déterminant, c'est notre attitude, notre investissement personnel dans l'affaire. Ce qui me fait dire, pour la petite formule, que le bonheur n'est pas que pour les gens heureux! Je peux très bien avoir des événements tragiques dans ma vie et avoir une attitude épanouie et à l'inverse, être verni, mais ne pas être heureux!

*N'est-ce pas justement cette part de 40% qui entre en jeu dans la résilience?*

Exactement! En psychologie positive, on parle de croissance post-traumatique. On observe régulièrement des personnes qui, après un drame, se retrouvent mieux qu'avant. Je pense à des témoignages de gens qui ont eu un accident de la route, qui ressortent avec une mobilité réduite, en chaise roulante et qui disent «avant j'étais un abruti, je ne pensais qu'à mon travail, au fric...aujourd'hui je vois la vie différemment,...cet accident c'est une bénédiction!». La résilience a ceci d'extraordinaire qu'elle a amené à un autre regard en psychologie: on pensait que l'en-

fance était déterminante sur le bien-être futur, et on s'aperçoit qu'il y a des gens qui, malgré une enfance catastrophique, ne se retrouvent ni chez le juge, ni en prison, ni chez le psy. Alors, c'est sans doute plus difficile, je veux bien l'admettre, mais tout ne se joue pas avant 3 ou 6 ans comme on a pu le dire. «Il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse!» pour reprendre une phrase que j'ai dû lire un jour sur un t-shirt.

*Pour conclure, je crois que vous nous avez bien montré que la quête du bonheur est une démarche active, volontaire et engageante. A sa manière, Jean-Paul Sartre l'avait bien dit lui aussi...*

Oui, «l'important n'est pas ce qu'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce qu'on a fait de nous».

*Merci pour cet échange qui ouvre à tout un chacun de magnifiques perspectives!*

propos recueillis par  
**Véronique HÄRING**  
psychologue  
conseillère conjugale



### Bibliographie sommaire

#### **Yves-Alexandre THALMANN**

##### **La psychologie positive: pour aller bien**

Ed. Odile Jacob, 2011

##### **Gérer ses ex - Guide pratique des ruptures heureuses**

Ed. Jouvence, 2011

##### **Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai...Ils se racontent de belles histoires**

Ed. Albin Michel, 2010

##### **Au diable la culpabilité! Cessez de vous culpabiliser et retrouvez votre liberté intérieure**

Ed. Jouvence, 2009

##### **Les trois désaccords: la voie d'une plus grande liberté personnelle**

Ed. Jouvence-Poches, 2010

Merci à **FANNY BOCOQUET**

étudiante à l'école des Arts Appliqués de Genève pour ses illustrations

