

Dossier

# Santé

Comment accéder au bonheur ?



Auteur : Didier Reuter - ISBN 9791023700206

0.50€

BOOKINER 



Auteur : Didier Reuter

[www.bookiner.com](http://www.bookiner.com)

Usage libre de droit (non marchand) avec mention «Bookiner.com»

# Santé

## Comment accéder au bonheur ?

- . **Deux tiers de positif, un tiers de négatif**
- . **Les molécules de l'humeur positive**
- . **À chacun sa recette du bonheur**
- . **L'amour est bon pour la santé**
- . **L'indice de bonheur mondial**

### Conditions d'usage libre de droits

Tout contenu gratuit ou payant peut être utilisé avec l'obligation d'indiquer la mention «Bookiner.com». L'acquéreur sur le site bénéficie d'un usage libre de droits à titre **PERSONNEL** (individuel, familial et privatif) dans un cadre exclusivement non marchand, non concurrentiel et non grand public. Il est autorisé à installer ce fichier sur tout équipement informatique et télécoms dont il est propriétaire ainsi que pratiquer éventuellement une duplication, un téléchargement, ou un envoi sous forme de fichier, à un maximum de 5 postes/utilisateurs internes. Ce droit ne s'applique pas à l'utilisateur qui reçoit gratuitement un contenu payant, lequel ne peut aucunement le diffuser autour de lui sans risquer de tomber sous le coup de la loi portant sur le copyright et/ou s'exposer aux conditions restrictives du droit d'auteur et de la protection intellectuelle.

## DEUX TIERS DE POSITIF, UN TIERS DE NÉGATIF

Alors que le stress met à plat et que le travail de bureau fatigue le corps, nombreux sont ceux qui subissent des baisses de régime et des pertes de tonus. Accéder au bonheur, avoir l'humeur positive, se sentir bien dans son corps, profiter de moments de bien-être plus nombreux et intenses que d'habitude, tout cela est possible à condition de disposer d'un bon mental ! Depuis Voltaire on sait que le bonheur est...bon pour la santé. Plus de 3 500 publications scientifiques ont déjà traité du sujet en évoquant les pistes génétique, émotionnelle, biochimique, psychologique, relationnelle, culturelle, voire sociétale. Ce qui est sûr, c'est que le sentiment de bonheur s'accomplit toujours dans un cadre temporel ressenti comme positif et momentanément gagnant sur une situation de malheur, de frustration, de stress, d'effort ou d'épreuve (émotion négative). Le bonheur repose sur un équilibre émotionnel fugace provenant de nombreux facteurs biochimiques (taux de dopamine, endorphine, sérotonine, adrénaline...), psychologiques (personnalité, expériences vécues, imaginaire, désir...), sociologiques (relations avec l'entourage, morale et culture dominante) et environnementaux (lumière, odeurs, paysages...) interagissant les uns sur les autres. Le bonheur résulte d'une alchimie personnelle qu'il est possible d'entretenir même si selon Christophe André, psychothérapeute à l'hôpital Sainte-Anne à Paris : *«Il est inutile de chercher à être heureux à 100% car toute la gamme émotionnelle est nécessaire sachant que les émotions négatives sont aussi nécessaires que les positives»*. Ce psychiatre poursuit en indiquant que le bonheur résulte en fait d'*«Un bon équilibre qui est fait de deux tiers d'émotions positives et d'un tiers d'émotions négatives»*.

D'après lui, il ne faut pas déséquilibrer cette balance 2/3-1/3, car alors on risque de mettre en danger sa propre survie, au même titre que trop de bonne humeur diminue le sens critique et la méfiance face au danger. Il est évident que *«Le cerveau n'est pas une machine qui produit du bonheur sur commande»* ainsi que le souligne Vincent Cespèdes, philosophe. Selon lui, *«Le bonheur surgit lorsque l'on rencontre une «onde de charme», un élan communicatif, une euphorie collective. De l'imperméabilité à cette onde de charme naît le malheur»*. Il poursuit en indiquant que *«Aujourd'hui, beaucoup de personnes ne vivent pas vraiment malheureuses mais pas vraiment heureuses non plus, apeurées de bousculer leur mode de vie pour vivre plus fort»*. Il conclut en affirmant que *«La seule solution pour être heureux est de se frotter à des gens heureux qui vivent intensément leur vie. Parce que le bonheur, c'est contagieux !»*

## LES MOLÉCULES DE L'HUMEUR POSITIVE

### . Dopamine

Elle intervient directement dans le circuit de la récompense en procurant un sentiment de satisfaction. Au départ, c'est soit un stimulus externe (vue d'un bon gâteau par exemple) ou un stimulus interne (faim) qui provoque l'activation du système limbique et active le besoin ou l'envie. Cette envie est alors enregistrée comme un désir à satisfaire par le cortex lequel active, en retour, le système limbique (siège des émotions) qui stimule, via des substances opioïdes, l'aire tegmentale ventrale et le noyau accumbens, sécréteurs de dopamine.

### . Ocytocine

Il s'agit d'un vecteur biochimique de confiance et d'attachement. L'ocytocine est directement produite par l'axe hypothalamo-hypophysaire lors des relations sexuelles, en situation d'empathie ou encore lors de l'accouchement (déclenchement des contractions) et de l'allaitement (éjection du lait). Elle agit comme un antistress puissant avec un effet dopant sur le système immunitaire.

### . Endorphines

Ces peptides opioïdes endogènes sont produits à partir d'un précurseur présent dans l'hypophyse lors d'un exercice physique soutenu, de relations sexuelles mais aussi en cas de douleur. En se fixant sur des récepteurs spécifiques aux opiacés présents dans le cerveau, les endorphines procurent un effet antalgique naturel, voire une euphorie.

### . Sérotonine

Ce neurotransmetteur est celui de la sérénité lorsqu'il est à niveau suffisant ou de la souffrance à niveau insuffisant. Il est produit par les noyaux du raphé et est envoyé dans les neurones pour remplir plusieurs fonctions majeures dont celle de la régulation du cycle veille/sommeil, l'appétit, la régulation de

l'humeur, la satiété ou encore le seuil de la douleur. Le manque de sérotonine entraîne divers désordres du système nerveux central incluant l'anxiété, la dépression, les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), la schizophrénie, l'obésité, la souffrance, la migraine...

#### **. Noradrénaline**

Elle produit l'excitation et la stimulation dans l'action. La noradrénaline est sécrétée par le locus coeruleus en tant que précurseur de l'adrénaline. Elle est très active en cas de stimuli sensoriels nouveaux et de prise de risques en étant envoyée dans tout le système nerveux central en vue d'augmenter la vigilance, l'attention et préparer le corps à agir et réagir.

## **À CHACUN SA RECETTE DU BONHEUR**

Ainsi que le souligne Boris Cyrulnik, psychiatre, *«Il faut chercher le bonheur. Rien que ça, ça rend heureux !»*. D'une manière générale, *«Plus les gens sont heureux, plus ils sont créatifs, productifs, en meilleure santé, plus ils vivent longtemps, s'entendent mieux avec les autres, sont plus généreux, sont meilleurs leaders et négociateurs. Toutes ces caractéristiques font que les personnes plus heureuses ont davantage tendance à survivre et à se reproduire...»* ainsi que le confirme Sonjå Lyubomirsky, responsable du laboratoire de psychologie positive à l'université de Californie et auteur de Comment être heureux et le rester. De manière un peu différente, Jean-Pol Tassin, directeur de recherche Inserm à l'université de Pierre-et-Marie Curie à Paris VI, indique que *«Ce que l'on appelle le bonheur n'est pas une euphorie intense et fugace mais une succession de petits moments heureux, un continuum de petites satisfactions fondé sur une faible activation en continu du circuit de la récompense. Chacun des cinq sens est susceptible d'activer ce circuit»*. Selon lui, il existe plusieurs manières de solliciter le circuit de la récompense : savourer un bon repas, humer un parfum, contempler un beau paysage, écouter sa musique favorite, marcher pieds nus sur le sable chaud... Dans un sondage TNS-Sofres d'octobre 2009, les Français s'accordent d'ailleurs pour considérer que les 3 piliers du bonheur sont dans l'ordre : le sentiment de contrôler sa vie ; le couple ; le niveau de revenu.

### **Les 7 bonnes façons de stimuler notre cerveau pour cultiver la joie de vivre :**

#### **. Pratiquer un sport**

L'activité physique stimule le circuit du plaisir en favorisant la sécrétion de bêta endorphines aux vertus apaisantes et antalgiques. Les sports d'endurance comme le vélo, la natation, le ski de fond, le cardiotraining en salle... sont considérés comme très endorphinogènes. Passé un certain temps d'effort, survient alors la sécrétion de dopamine à haute dose qui délivre au sportif une sensation enivrante de liberté, d'euphorie, de toute puissance, voire d'invincibilité. Selon John Ratey, professeur de psychiatrie à l'université Harvard, la pratique du sport vaut largement un médicament en confirmant que *«Pour les psychiatres, l'exercice physique est le traitement rêvé. Il soulage l'angoisse, les attaques de panique et le stress en général qui est en rapport étroit avec la dépression»*. De plus, ajoute-t-il, *«Il provoque la libération de neurotransmetteurs tels que la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine qui présentent de grandes similitudes avec les traitements médicamenteux auxquels nous avons très souvent recours.»*

#### **. Prise de drogue**

En dehors des aspects moraux et d'interdictions légales ainsi que du phénomène croissant de dépendance qui en découle, toutes les drogues procurent un plaisir intense en provoquant la libération de dopamine dans le cerveau. Selon Jean-Pol Tassin : *«La satisfaction éprouvée est si extrême qu'elle augmente le seuil d'activation du circuit de récompense. Il faudra alors une dose plus forte la prochaine fois pour atteindre le même état»*. Le prix à payer est également proportionnel sachant que des expériences menées par son équipe sur la souris, via des injections d'amphétamines, ont montré comment se découple à long terme l'action de la sérotonine et de la noradrénaline rendant ainsi les neurones hypersensibles à toute forme de stress. Une hyperréactivité que seule la reprise de drogues peut calmer.

#### **. Méditer**

La méditation, comme le sport, procure un effet bénéfique sur le long terme. En seulement 2 semaines de pratique, les observations par électroencéphalogrammes ont montré que l'activité cérébrale des novices se concentrait ensuite dans les zones propres aux émotions positives du cortex préfrontal gauche.

## **. Faire l'amour**

Il existe 3 formes d'amour : le désir sexuel (copulation), l'amour romantique (passion), l'attachement à long terme (envie de vivre en couple). Ces 3 variantes font appel à des processus neurobiologiques qui induisent chacun des effets euphorisants et antidépresseurs naturels. Les observations en neurobiologie ont montré que le sentiment amoureux activait certaines aires cérébrales comme sous l'effet de drogues euphorisantes, alors que d'autres zones impliquées dans les sentiments négatifs (peur, agression) semblaient être mises hors circuit. L'amour rendrait ainsi plus heureux et pacifique en étant dépourvu de peur. Mais l'apogée est atteint lorsque des individus qui s'aiment font l'amour. La relation sexuelle provoque alors un déluge de neuromédiateurs bienfaisants (adrénaline, sérotonine, dopamine). Après l'acte sexuel, l'ocytocine prend le relais et procure détente, bien-être douce euphorie et complicité.

## **L'AMOUR EST BON POUR LA SANTÉ**

Des quantités d'études médicales, épidémiologiques, biologiques et psychologiques réalisées partout dans le monde depuis 20 ans, tendent à prouver que le sexe (et l'amour au sens large) est aussi important pour notre équilibre physiologique et mental que l'eau fraîche, une nourriture saine ou l'exercice physique. Les relations intimes dissipent les tensions, calment les angoisses, renforcent les défenses immunitaires et allongent de façon spectaculaire l'espérance de vie. D'après J. Gayle Beck, professeur de psychologie à l'université de Buffalo (Etat de New York), *«L'amour est un impératif darwinien : toutes les créatures recherchent ce qui leur fait du bien et évitent ce qui leur fait du mal. Ceux qui apprennent cela vivent plus longtemps»*. En résumé, *«L'amour nous rend meilleur parce qu'il nous rassure, nous valorise, nous fait du bien. Il nous rend créatif et nous permet d'agir. Il développe la générosité, la tendresse, l'envie d'apprendre, de découvrir, d'être en contact avec la vie»* ainsi que le confirme la psychologue Marianne Salleron.

### **Raccourcis d'effets positifs de l'amour et/ou agissant comme rempart contre la maladie (suite à de nombreuses études dans le monde) :**

- . Réduction de 30% des risques de cancer de la prostate
- . Plus faible taux de mortalité des gens mariés
- . Moins de diabète, d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires
- . Préviend l'accumulation des graisses dans l'organisme et aide à éliminer les toxines
- . Faire 3 fois l'amour par semaine prolonge l'espérance de vie de 10 ans en moyenne
- . L'orgasme équivaut à 2 aspirines et guérit du mal de tête (bon à savoir !)
- . Les rapports sexuels réguliers rendent intelligent en produisant 2 stimulants de la matière grise (l'adrénaline et le cortisol)
- . L'échange de micro-organismes dans les rapports corporels (salive, sécrétions) est une source de stimulation pour le système immunitaire
- . L'amour provoque les mêmes symptômes biologiques que chez les toxicomanes : perte d'appétit, hyperactivité, manque de sommeil...
- . L'amour rend les hommes amoureux plus féminins en réduisant leur taux de testostérone à un niveau plus bas que la normale alors que ce taux devient plus élevé chez les femmes amoureuses
- . Les sujets amoureux ont un sens critique et un jugement social momentanément anesthésié évitant ainsi de voir les défauts chez l'autre

## **. Montrer de l'empathie**

«Sans émotions, nous développons des maladies psychiques» affirme le professeur Daniel Marcelli dans son ouvrage *La Surprise : Chatouille de l'âme* paru aux Ed. Albin Michel. A l'inverse, l'empathie (intérêt réel porté à l'autre et capacité à se mettre à la place d'autrui) serait l'un des facteurs essentiels au bonheur humain. Pour Frans de Waal, professeur de psychologie à l'université Emory (Atlanta E.U), *«Aider quelqu'un d'autre peut devenir un acte égoïste car celui qui donne en retire une récompense intrinsèque. C'est toute la beauté de l'empathie. Beaucoup d'actes sociaux que l'on entreprend nous font nous sentir bien»*.

Ainsi la générosité, la compassion, l'altruisme, la solidarité, le bénévolat, sont autant de comportements empathiques animés par la dopamine et l'ocytocine procurant confiance en soi, attachement aux autres et surtout envie que ça recommence... Pour Jorge Barraza, du centre de neuroéconomie du Claremonte College (Californie), c'est clair : «L'ocytocine est la première signature de l'empathie».

## LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Cette discipline est née à la fin des années 90 aux Etats-Unis et entend améliorer le niveau de bien-être des personnes qui vont bien. Elle repose sur quelques grands principes :

- . Prendre conscience du bonheur, c'est déjà l'amplifier. Ex. : Je mange un bon plat et je me dis que c'est excellent !
- . Montrer de la gratitude envers l'entourage qui participe à ce moment. Ex. : J'exprime mon contentement envers le cuisinier ce qui a pour effet de faire monter mon niveau de bonheur.
- . Fuir les habitudes répétitives, même hédonistes, qui émoussent toute joie au bout d'un certain temps en pratiquant autre chose, autrement ou ailleurs, pour mieux ensuite y revenir et en profiter de nouveau.

### . Rester proche de la nature

L'environnement et le cadre naturel sont une source constante de bien-être au fur et à mesure des saisons. Selon Eric Lambin, professeur à l'université catholique de Louvain (Belgique), il existe une écologie du bonheur qui mérite que l'on investisse dessus, car «Une série d'expériences a démontré que le contact avec la nature améliore notre état psychique. Par exemple, il faut promouvoir les jardins thérapeutiques avec plus d'espaces verts mais aussi plus de plantes dans les bureaux». Il cite ainsi une étude étonnante menée en 1984 par Roger Ulrich, géographe américain, qui atteste qu'«Après une opération, les patients récupèrent mieux lorsqu'ils ont une vue sur un paysage naturel que sur un mur en brique. Ils sortent un jour plus tôt et ont besoin de moins d'antalgiques.»

### . Favoriser les flux créatifs

Le psychiatre Jean Cottaux, auteur d'A chacun sa créativité, affirme quant à lui que «La créativité quotidienne participe au bien-être» car il s'agit «De la recherche du meilleur de soi». Ce type d'«expérience optimale» a d'ailleurs été décrit par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, fondateur de la psychologie positive, qui a pu suivre des centaines d'artistes, écrivains et scientifiques. D'après ses observations, «L'écrivain, le sculpteur, le cuisinier... travaillent dur et soudain, ils ressentent un élan, une vague euphorique qui les transporte, les mots coulent, la sculpture prend forme, le plat est parfait». Ainsi que le résume Jean Cottaux, ce phénomène d'engagement dans la créativité repose sur plusieurs caractéristiques :

- . La tâche est difficile mais elle sort du quotidien et guérit l'ennui ;
- . L'engagement de la personne dans la tâche est complet (100% d'implication) ;
- . L'individu ressent un sentiment de maîtrise et se perçoit comme invulnérable ;
- . La préoccupation de soi disparaît et celle de la durée aussi ;
- . Le plaisir ressenti va conduire la personne à chercher à retrouver rapidement les mêmes sensations.

## LA MESURE DU BONHEUR

L'université Harvard a mesuré le bonheur sur la base d'un questionnaire adressé chaque jour pendant 2 semaines établi selon différents paramètres : ressenti chaque jour de la semaine, appréciation de l'environnement social, qualité et durée du sommeil... (la plus haute note est la plus positive) :

### 1. Echelle dégressive du bonheur en fonction des jours de la semaine qui offrent le plus haut niveau de joie (mercredi) vers le plus bas niveau (Lundi) :

- |                 |               |                 |                 |
|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|
| . Mercredi (90) | . Samedi (87) | . Vendredi (83) | . Dimanche (79) |
| . Mardi (79)    | . Jeudi (70)  | . Lundi (65)    |                 |

## 2. Echelle dégressive du bonheur en fonction des interactions sociales :

- . Une personne (67)
- . Trois personnes ou plus (95)
- . Deux personnes (97)

## 3. Echelle dégressive du bonheur en fonction des heures de sommeil :

- . +9 heures (vers 90)
- . 7 heures (vers 70)
- . -6heures (vers 60)

Source : [www.trackyourhappiness.org](http://www.trackyourhappiness.org)

## L'INDICE DE BONHEUR MONDIAL

Depuis 1990, le Pnud (Programme des Nations-Unies pour le développement) a cherché à mettre en place une mesure objective du bien-être en société. L'économiste indien Amartya Sen et le pakistanais Mahbub ul Haq ont alors créé l'IDH (Indice de développement humain) qui prend en considération 3 grands critères : le PIB, l'espérance de vie à la naissance et le niveau de formation. Depuis, d'autres indicateurs de bonheur ont également vu le jour tels que le BIB (bonheur intérieur brut du Bouthan) et le BIN (Bonheur intérieur net) qui prend en compte la consommation moyenne des ménages, l'égalité sociale, la sécurité économique, le capital humain... Depuis 2008, existe également l'IBM (Indice de bonheur mondial) mis en place par un énarque français, Pierre le Roy, reposant sur une quarantaine de critères dans 4 domaines : la paix et la sécurité ; la liberté, la démocratie et les droits de l'homme ; la qualité de vie ; l'intelligence, la communication et la culture. Toutefois si ces indicateurs révèlent l'état général d'un pays, ils ne disent rien de la situation personnelle des habitants. Selon l'économiste britannique Richard Layard, auteur du Prix du bonheur, «*Dans les cinquante dernières années, le bonheur général n'a pas du tout augmenté en Grande-Bretagne et aux Etats-Unis en dépit de l'augmentation du niveau de vie*». La raison invoquée est que «*Au-delà d'un certain revenu moyen, on a montré que les sociétés les plus riches ne sont pas plus heureuses que les plus pauvres*». En outre, il remarque que «*Les Scandinaves arrivent toujours en tête parce qu'ils ont davantage confiance les uns dans les autres. Dans les sociétés riches comme les nôtres, ce qui affecte vraiment le bonheur, c'est la qualité de vie de famille et des relations avec ses proches. Alors si nous voulons devenir encore plus heureux, nous avons besoin d'élaborer une nouvelle stratégie qui fasse passer les relations humaines en premier.*»

### CLASSEMENT IBM 2010

Les 24 premiers pays en terme d'indice de bonheur mondial, avant la prise en compte de la crise économique (base 2009-2010) :

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1. Suède (106)     | 13. Espagne (257)      |
| 2. Norvège (139)   | 14. Autriche (259)     |
| 3. Danemark (154)  | 15. Belgique (276)     |
| 4. Pays-Bas (180)  | 16. Japon (297)        |
| 5. Finlande (185)  | 17. Italie (317)       |
| 6. Canada (192)    | 18. R. Tchèque (324)   |
| 7. Australie (194) | 19. Grèce (346)        |
| 8. Allemagne (208) | 20. Corée du Sud (369) |
| 9. Suisse (211)    | 21. Portugal (370)     |
| 10. Irlande (230)  | 22. Etats-Unis (399)   |
| 11. France (233)   | 23. Israël (421)       |
| 12. Roy-Uni (246)  | 24. Hongrie (426)      |

Source : [www.globeco.fr](http://www.globeco.fr)