

# 1

## *Heureux sans raison... Vraiment ?*



*« Le bonheur est le sens et le but de la vie,  
le but ultime et la finalité de l'existence humaine. »*

— Aristote

Il y a plusieurs années, j'ai animé un séminaire sur le succès au cours duquel j'ai demandé aux participants de prendre une grande feuille de papier épais et d'y inscrire dans la partie supérieure « LES 100 CHOSES QUE JE VEUX ÊTRE, FAIRE ET AVOIR ». Ensuite, sous trois longues colonnes, ils ont commencé à dresser la liste de leurs rêves, petits et grands. Et lorsqu'ils ont fait part aux autres de leurs buts, ils étaient tous invariablement enflammés : ils voulaient faire de la plongée dans les récifs de la grande barrière de corail, au large du Queensland, en Australie, posséder une Mercedes-Benz SL600 Roadster (de couleur crème, avec des roues argentées en alliage de titane), danser à la Maison-Blanche, piloter un petit avion et faire le tour du monde. Ils voulaient se hisser au sommet dans leur domaine d'activité, mettre un terme à la faim dans le monde, instaurer la paix sur terre, faire la couverture du magazine *Time*.

Sous la colonne ÊTRE, quelques personnes ont inscrit « Être heureux », et j'ai été étonnée de constater qu'elles aient été si peu

nombreuses à le faire. C'était pourtant ce sur quoi portait l'exercice, n'est-ce pas ? Être, faire et avoir toutes ces choses, tout cela n'équivaut-il pas à être heureux ?

Aujourd'hui, je vois en ces listes un très bon exemple du long détour que nous nous imposons parfois. Aussi grandes et merveilleuses ces choses soient-elles, elles ne correspondent pas à l'ultime désir de tous. Pour résumer, ce que nous voulons vraiment, c'est être heureux.

En vérité, le bonheur est si fascinant, si attirant, si irrésistible que, consciemment ou non, tout ce que nous faisons vise à le faire entrer dans notre vie. On a comparé le bonheur au Saint-Graal de l'existence humaine, soit l'essence et la finalité de la vie. Aristote l'a qualifié de but ultime.

Des études réalisées partout dans le monde auprès de personnes à qui l'on a demandé de classer par ordre prioritaire ce qu'elles voulaient dans la vie ont révélé que les gens placent le désir d'être heureux en tête de liste, devant la santé, le statut social, un bon emploi, la célébrité et le sexe. La réponse a toujours été la même, peu importe la culture, la race, la religion, l'âge ou le style de vie des gens interrogés. La recherche a également démontré à quel point le bonheur est vital : les gens heureux vivent plus longtemps, sont en meilleure santé et ont de meilleures relations. De fait, le bonheur se traduit par un plus grand succès dans tous les domaines de la vie.

Malheureusement, de nombreuses personnes ne connaissent pas un bonheur soutenu et authentique. Ces tristes statistiques le confirment :

- Moins de 30 % des gens disent être profondément heureux.
- 25 % des Américains et 27 % des Européens prétendent être déprimés.
- L'Organisation mondiale de la Santé prédit que, d'ici à 2020, la dépression arrivera au second rang des principaux problèmes de santé, après les maladies cardiaques.

Bien que notre qualité de vie soit plus élevée que jamais, nous n'avons jamais été aussi malheureux. Il semble que plus nous accumulons les gadgets et les biens matériels, moins bien nous nous sentions.

Dans cet ouvrage, je ne vous montrerai pas directement comment gagner davantage d'argent, mieux réussir ou avoir de meilleures relations. Je laisse cela à mes amis et collègues qui œuvrent dans le domaine transformationnel et qui le font si bien. Ce que je vais faire, c'est vous dire ce que j'ai toujours voulu savoir. Ce livre donne la réponse à la question à laquelle j'ai consacré 35 années d'étude et de recherche, la question qui est pour moi d'une importance capitale, et qui, à mon avis, l'est également pour vous : **Comment peut-on être pleinement heureux ?**

Bien que je me sois penchée sur cette question pendant la majeure partie de ma vie, les années ont passé sans que j'arrive à y répondre. J'ai fait fausse route pendant presque tout ce temps.

## Une campeuse malheureuse

Enfant, j'avais tout imaginé : je grandirais, je vivrais dans une maison magnifique, j'aurais un mari merveilleux et une carrière fabuleuse. Mon corps serait parfait et j'aurais une vie sociale amusante et excitante. Je serais *HEUREUSE* !

Pour connaître cette vie de rêve, je savais que je devrais travailler dur afin de tout mettre en place. Et même si j'avais une idée claire de ce que je voulais, je ne savais pas vraiment comment concrétiser ma vision. La seule chose dont j'étais sûre, c'était que j'étais malheureuse. Je suis arrivée dans ce monde en étant déjà habitée d'une angoisse existentielle. À 5 ans, je me préoccupais de l'état du monde alors que tous les enfants écoutaient des émissions destinées aux jeunes de cet âge. À 7 ans, je harcelais mes parents avec des questions à propos de Dieu et de la spiritualité, et je devenais frustrée lorsqu'ils étaient incapables de me répondre. Lorsque je regarde nos albums de famille, je vois mon frère et ma sœur qui souriaient béatement devant l'appareil photo alors que j'avais toujours l'air d'avoir perdu mon meilleur ami.

Même si je n'étais pas une personne naturellement heureuse, quelque chose au plus profond de moi savait que je n'étais pas obligée d'accepter cet état. C'est comme si, en moi, une sorte d'antenne captait ce qu'il me fallait absolument apprendre. À 11 ans, après m'être enduite de lotion solaire, je me suis faufilée dans la chambre de ma sœur pour y chiper un livre à lire en prenant un bain de soleil. J'ai choisi le plus mince, car je n'ai jamais lu très vite, et je suis sortie. Je n'avais lu que la moitié du livre, *Siddhartha* de Hermann Hesse, relatant l'histoire d'un jeune Indien et sa quête de la sagesse, des milliers d'années auparavant, que j'étais en pleurs. J'ai compris que je n'étais pas la seule : un autre sur la planète comprenait ma quête et partageait mon désir de connaître l'harmonie et la joie. Ce livre m'a indiqué la voie à suivre.

Alors que les filles de mon âge perfectionnaient leurs sauts de biche afin d'être sélectionnées comme meneuses de claques, je suivais des cours de perfectionnement personnel. À 13 ans, j'ai assisté à ma première conférence d'approche motivationnelle, animée par Zig Ziglar. Pendant que je le regardais arpenter la scène, révélant à l'auditoire les secrets du succès et racontant des histoires qui me donnaient la chair de poule, j'ai eu une révélation. J'ai compris que je voulais devenir conférencière professionnelle. C'était un étrange but de carrière pour une adolescente au début des années 1970. Pourtant, je m'imaginai en train de parler devant de vastes auditoires partout dans le monde, inspirant les gens à changer et à améliorer leur vie. Mes parents m'ont soutenue, même si mon père était dentiste et souhaitait que je devienne hygiéniste dentaire. Maman a dit : « Tu parles beaucoup, alors autant te faire payer pour cela. »

J'ai mis de côté les enquêtes de Nancy Drew pour faire place à tous les ouvrages de psychologie humaniste sur lesquels je pouvais mettre la main. Je les ai dévorés. À 16 ans, j'ai commencé à méditer chaque jour, et je suis devenue professeure de méditation avant l'âge de 20 ans. Même si la méditation avait un profond impact sur ma vie, je cherchais toujours.

Le temps a passé, mais je n'ai jamais abandonné l'idée de devenir conférencière. Je me suis immergée dans les principes du succès et j'ai fait de mon mieux pour les mettre tous en pratique. Je mettais

de côté un pourcentage de mes revenus et je visualisais mes buts. J'ai conçu des tableaux de visualisation pour m'aider en ce sens et j'ai découvert que j'avais le don de concrétiser mes désirs. Par exemple, après avoir obtenu ma maîtrise en administration des affaires (mon MBA), j'ai attiré un emploi merveilleux qui offrait un grand nombre des atouts que j'avais toujours souhaités pour ma carrière. En tant que vice-présidente du marketing d'une entreprise qui vendait du cristal autrichien, j'étais responsable de la formation et de la motivation des employés. J'adorais cela ! Je leur ai enseigné tout ce que j'avais étudié dans ma propre vie : les principes de la loi de l'attraction, la clarté de l'intention et la façon d'exploiter ses intuitions, de surmonter les obstacles et d'atteindre ses buts.

Je suis ensuite passée à l'enseignement des mêmes principes de succès à titre de formatrice organisationnelle auprès d'entreprises faisant partie du Fortune 500, et puis à titre de conférencière à la solde d'une compagnie offrant des séminaires à l'échelle nationale, ce qui m'a amenée à parler devant de vastes auditoires féminins partout aux États-Unis. Chaque nouvel emploi était assorti d'un chèque de paie plus important et d'une nouvelle source de fierté. Néanmoins, je n'étais pas vraiment heureuse. Je savais qu'il me manquait encore quelque chose. Toutefois, je n'aurais pas su dire quoi.

J'ai pensé que je névoulais peut-être pas dans le bon champ d'activité. Au lieu d'animer des séminaires sur le succès, j'ai donc commencé à offrir des ateliers d'estime de soi à des femmes. Jack Canfield, le plus grand spécialiste de l'estime de soi du pays, est devenu mon extraordinaire mentor – des années avant la création de sa mégasérie *Bouillon de poulet pour l'âme* – et j'ai bientôt prononcé des allocutions devant 200 à 300 femmes chaque jour. Juchée sur mes talons hauts, j'enseignais de 7 heures du matin jusqu'en fin d'après-midi, et puis je sautais dans ma voiture et je roulais pendant 3 heures jusqu'à une autre ville, jour après jour. C'était exténuant, mais aussi grisant. J'adorais me retrouver devant tous ces gens et voir les visages s'illuminer. Pourtant, je sentais que ce n'était pas encore assez, je voulais rejoindre un public encore plus large.

Une période de grand répit a suivi. Tout a démarré par la décision de prendre soin de moi. Épuisée par ces innombrables

déplacements, je me suis inscrite à une retraite silencieuse d'une durée de 7 jours, un réel défi pour une jacasseuse de mon acabit. Et le quatrième jour, au beau milieu d'une séance de méditation, l'étincelle proverbiale s'est produite. J'ai pensé à un titre : *Bouillon de poulet pour l'âme de la femme*. À cette époque, seul le premier tome de la série *Bouillon de poulet pour l'âme* avait été publié, et je savais que mon idée valait de l'or. J'étais surexcitée; je venais d'avoir la révélation de ma carrière. Le seul problème, c'est qu'il me fallait garder le silence encore 3 jours! À la minute où ma retraite a pris fin, je me suis précipitée sur le téléphone public le plus proche et j'ai appelé Jack. Un an et demi plus tard, *Bouillon de poulet pour l'âme de la femme* figurait en première place sur la liste des ouvrages à succès du *New York Times*, et j'ai ensuite écrit 5 autres ouvrages de la série *Bouillon de poulet pour l'âme* qui se sont vendus à plus de 13 millions d'exemplaires.

Je participais maintenant à des émissions à la télévision et à la radio nationales, je prononçais des discours devant de vastes auditoires, on me traitait comme une reine et je vivais dans les tourbillons du succès. Un jour, avant un congrès, on est venu me chercher dans une limousine blanche à carrosserie allongée pour me conduire dans une salle bondée de 8 000 personnes. Tout au long de cet événement d'une durée de 3 jours, des milliers de femmes ont fait la queue afin que je leur dédicace mon livre. Un massothérapeute me frottait les mains à toutes les heures pendant que j'autographiais livre après livre. La demande était telle que j'ai dû me déplacer en avion aux 4 coins du pays. De nombreuses femmes m'ont confié que mes livres avaient changé leur existence et leur avaient même sauvé la vie. J'étais profondément émue par leurs témoignages et je me sentais bien à l'idée d'avoir pu faire une différence. Mais lorsque je rentrais dans ma chambre d'hôtel le soir venu, je me laissais tomber sur le lit, drainée de toute énergie, habitée d'une étrange sensation de vide.

On aurait pu croire que je me trouvais au sommet du monde, mais ce n'était pas le cas. Bien entendu, mon ego était flatté, mais j'avais toujours les mêmes préoccupations, tensions et doléances que n'importe qui. Chaque étape du parcours, j'étais excitée par mon succès, mais cet état d'euphorie ne durait pas. J'étais satisfaite

des choses qui se produisaient dans ma vie, mais je n'étais pas vraiment heureuse.

Oui, je sais. «*Elle sort les violons*», pensez-vous. Eh bien, j'ai moi aussi regardé des épisodes de *La véritable histoire d'Hollywood* et levé les yeux au plafond devant le récit de ces personnalités dont l'ascension vers la célébrité et la fortune ne leur avait rapporté que des larmes. «*Oh, je vous en prie*, me disais-je à moi-même, *si j'étais à votre place, je serais tellement heureuse qu'il faudrait m'attacher pour m'empêcher de planer*». Mais j'avais maintenant un avant-goût de cette vie, et le profond bonheur que je voulais tant ne se montrait pas le bout du nez. Je faisais la connaissance de gens célèbres et je voyais bien qu'un grand nombre d'entre eux n'étaient pas plus heureux que moi.

En fait, peut-être que le problème ne résidait pas dans ma carrière, mais dans ma vie amoureuse. «*Si seulement je trouvais le bon partenaire*, me disais-je, *alors je serais heureuse.*» J'ai abordé ce défi avec la même ténacité dont j'avais fait preuve dans ma quête du succès. J'acceptais les rendez-vous avec enthousiasme et j'ai eu quelques belles relations, mais ce n'était pas encore tout à fait cela. Et puis, une fin de semaine, j'ai assisté à un séminaire dans un grand centre de retraite au nord de l'État de New York. Et là, sur l'aire de stationnement couverte de gravillons, des amis nous ont présentés – et avant même que je puisse lui dire bonjour, il m'a prise dans ses bras et m'a fait valser, me soulevant de terre dans un style tout européen. Sergio, mon prince charmant italien, était arrivé. Comme dans toutes les histoires d'amour, nous avons connu des hauts et des bas, mais nous avons fini par nous fixer, nous avons acheté une adorable maison, et nous y avons emménagé.

Enfin, j'avais la vie que j'avais imaginée : la maison, l'homme, la carrière et une merveilleuse vie sociale. (D'accord, je n'avais pas le corps de Halle Berry – mais une note de 4 sur 5 n'est pas si mal.) Et pourtant, je n'arrivais pas à faire taire les pensées d'insatisfaction qui ne cessaient de me traverser l'esprit ou d'échapper à la douleur qui me dévorait le cœur.

J'ai compris que j'avais un gros problème. Je ne pouvais pas continuer à acquérir des biens ou accumuler les accomplissements

en pensant que cela me rendrait heureuse. Jusque-là, la vie m'avait prouvé la futilité d'une telle approche. J'étais arrivée au bout du chemin. Quelque chose devait changer.

J'ai dû admettre l'horrible vérité: je me sentais encore vide. J'avais toutes les raisons d'être heureuse, et pourtant je ne l'étais pas.

Bien que cela semble évident avec le recul, j'avais cru pendant si longtemps que le bonheur viendrait de ce que je possédais, accomplissais ou vivais qu'il m'a fallu un certain temps avant de finalement comprendre. Peut-être que le bonheur n'était pas tributaire de toutes ces raisons que j'avais imaginées. Peut-être que le bonheur pouvait exister sans raison.



C'est alors que je me suis résolument tournée vers cette idée du bonheur sans raison et que j'ai commencé à appliquer les principes que j'avais découverts pendant ma recherche et mes entrevues. Résultat: mon propre degré de bonheur est monté en flèche. J'étais soudain habitée par un sentiment de paix et de bien-être qui trouvait sa source au plus profond de moi. Je me suis mise à chanter toute la journée et à apprécier davantage les gens autour de moi. J'ai su que j'avais fait de réels progrès il y a 5 ans, lorsque mes amis ont commencé à m'appeler le « lutin joyeux ». J'étais aussi excitée que si j'avais gagné le prix Nobel.

De toutes mes trouvailles, une information en particulier ressortait. Elle a complètement transformé mon approche du bonheur et explique pourquoi, pendant tant d'années, le véritable bonheur avait toujours été hors de portée.

## **Pourquoi certaines personnes sont plus heureuses que d'autres**

Si vous et moi étions assis devant une tasse de thé sur la terrasse d'un café et que je vous demandais: « Êtes-vous heureux? » Quelle serait votre réponse?

Quelques-uns pourraient dire: « Absolument, si j'étais plus heureux, j'aurais un jumeau! » (D'accord, ce serait un très petit

nombre d'entre vous.) Et vous seriez sans doute nombreux à répondre: « Parfois. »

Mais je suis prête à parier qu'au moins la moitié d'entre vous diraient: « Non, pas vraiment. »

Certaines personnes apprécient leur vie peu importe ce qui arrive, alors que d'autres ne peuvent trouver le bonheur, malgré les efforts qu'elles y mettent. La majorité se situe quelque part au milieu.

Cette troublante disparité s'explique par le marqueur de bonheur que j'ai mentionné dans l'introduction. Des chercheurs ont découvert que *peu importe ce qui se produit dans votre vie*, vous avez tendance à chercher à retrouver un seuil fixe de bonheur. Tout comme votre poids moyen fait osciller le pèse-personne autour du même chiffre, votre marqueur de bonheur demeurera le même à **moins que vous ne fassiez un effort conscient pour le modifier.**

De fait, il existe une célèbre étude qui a été menée auprès de personnes ayant gagné à la loterie – ce qui, pour un grand nombre d'entre nous, représente le billet d'entrée au royaume magique de la joie. En l'espace d'un an, ces personnes que le hasard avait favorisées étaient revenues à peu près au niveau de bonheur antérieur à leur jour de chance. Étonnamment, le principe s'applique aux gens qui sont devenus paraplégiques. À peu près un an après être devenus invalides, ils sont eux aussi retournés à leur degré de bonheur initial.

Quelle que soit l'expérience – positive ou négative – les gens reviennent à leur marqueur de bonheur. D'autres recherches n'ont montré que trois exceptions à ce phénomène: la perte d'un conjoint, de laquelle il peut être plus long de se remettre; le chômage chronique; et l'extrême pauvreté.

« D'accord », pensez-vous peut-être, « *si mon seuil de bonheur est établi, comment cela s'est-il fait* » ? Le Dr David Lykken, un scientifique de l'Université du Minnesota, s'est posé la même question. Afin de déterminer la proportion de bonheur qui vient de la nature et celle qui est tributaire du travail personnel, Dr Lykken et son équipe, à la fin des années 1980, ont amorcé une étude auprès de milliers de jumeaux, dont des jumeaux identiques ayant été élevés

séparément. Après des recherches poussées, ils ont découvert qu'environ 50 % de notre marqueur de bonheur est génétique et que l'autre part est acquise. Si vous êtes généralement de bonne humeur ou constamment maussade, c'est à demi parce que vous êtes né ainsi, le reste s'expliquant par les pensées, les émotions et les croyances qui découlent de votre expérience de vie.



« Les tests démontrent que vous avez un gène bougon hyperactif. »

Dans une récente recension de la littérature et d'études portant sur le bonheur, les chercheurs en psychologie positive Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon et David Schaefer ont confirmé les trouvailles du D<sup>r</sup> Lykken, à savoir que 50 % de notre bonheur est

génétique. Ce qu'ils ont découvert à propos de l'autre moitié est plus excitant. Il semble que seulement 10% de notre marqueur de bonheur serait déterminé par des conditions telles que notre état de santé, notre statut matrimonial et notre emploi. Les 40% restants seraient déterminés par les pensées, les sentiments, les paroles et les gestes qui font partie de notre quotidien. Grâce à cela, nous pouvons hausser notre marqueur de bonheur. Tout comme vous réglez à la hausse le thermostat pour vous sentir plus à l'aise s'il fait froid, vous avez le pouvoir de reprogrammer votre marqueur de bonheur afin de connaître davantage de paix et de bien-être.

La découverte du marqueur de bonheur et de notre habileté à le modifier bouleverse toutes nos croyances. Nous passons notre vie entière à chercher le bonheur, nous le désirons ardemment, nous tentons de nous approprier tout ce qui, nous en sommes certains, nous rendra heureux : la richesse, la beauté, les relations, la carrière, etc. En réalité, pour être vraiment heureux, il nous suffit de hausser notre marqueur de bonheur.

J'aurais bien aimé savoir que je faisais tout simplement partie de ces gens qui ont un marqueur de bonheur peu élevé avant de consacrer autant de temps et d'énergie à chercher des raisons d'être heureuse. Les entrevues que j'ai réalisées auprès de 100 personnes profondément heureuses m'ont permis de comprendre que les gens qui sont pleinement heureux le sont *sans* raison.

Examinons de plus près ce phénomène.

## Le continuum du bonheur



« Être heureux pour une raison quelconque  
n'est qu'un autre visage de la misère. »

— Upanishad

Un jour, j'étais assise en train de compiler mes trouvailles lorsque toutes les pièces du puzzle se sont mises en place. J'ai laissé échapper un simple mais profond « a-ah » – il existe donc un *continuum* du bonheur :



Comprenez-moi bien. Je suis tout à fait partisane de ce genre de bonheur ! Seulement, il ne s'agit que de la moitié de l'équation. Être heureux pour une bonne raison dépend de conditions extérieures. Si celles-ci changent ou sont perdues, notre bonheur s'évanouit également.

En votre for intérieur, vous savez que la vie n'est pas uniquement faite pour que l'on s'en sorte, que l'on engourdisse nos souffrances ou que l'on exerce un « contrôle » absolu sur tout. Le véritable bonheur n'est pas le fruit d'une accumulation d'expériences heureuses. Au fond de vous, vous savez qu'il y a davantage.

Et vous avez raison. Il y a un palier supplémentaire au continuum du bonheur : c'est d'être heureux sans raison.

**Heureux sans raison** – Voilà le véritable bonheur, un état neurophysiologique de paix et de bien-être qui ne dépend pas de conditions extérieures.

Être heureux sans raison, ce n'est pas ressentir de l'allégresse, de l'euphorie, des élans de joie ou vivre des expériences extrêmes qui ne durent pas. Ce n'est pas afficher un sourire béat jour et nuit ou vivre dans des paradis artificiels. Être heureux sans raison n'est pas une émotion. De fait, lorsque vous êtes heureux sans raison, vous pouvez ressentir n'importe quelle émotion, incluant la tristesse, la peur, la colère ou la douleur – tout en continuant à baigner dans cet état sous-jacent de paix et de bien-être.

Lorsque vous êtes heureux sans raison, vous *insufflez* du bonheur dans tout ce que vous vivez plutôt que de tenter d'en *extraire*. Vous n'avez pas besoin de manipuler le monde autour de vous pour essayer d'y trouver le bonheur. Vous vivez *grâce* au bonheur, et non pour le bonheur.

Il s'agit d'un concept révolutionnaire. La majorité des gens tentent d'être heureux pour une bonne raison, accumulant le plus grand nombre possible d'expériences heureuses comme des perles sur un collier, pour se créer une vie parfaite. Et nous devons consacrer beaucoup de temps et d'énergie à trouver les bonnes perles pour confectionner ce « collier du bonheur ».

Être heureux sans raison, dans l'analogie du collier, c'est d'abord avoir un fil heureux. Peu importent les perles que nous y

enfilons – belles, laides ou banales – notre expérience intérieure, soit le fil qui les soutient, est heureuse et rend notre vie heureuse.

Lorsque vous êtes heureux sans raison, vous êtes inconditionnellement heureux. Votre vie ne semblera pas toujours parfaite, mais vous serez toujours heureux, quelles que soient les circonstances.

Comme l'a dit Rumi, poète persan du 13<sup>e</sup> siècle : « Je suis heureux, non pas à cause des événements. J'ai chaud, non pas à cause d'un feu ou d'un bain. J'ai l'esprit léger, car je ne pèse absolument rien. » Chaque fois que j'ai demandé aux 100 personnes profondément heureuses de décrire ce qui caractérise le bonheur sans raison, j'ai invariablement obtenu les mêmes réponses :

- Avoir un sentiment de légèreté ou d'allégresse ;
- Se sentir vivant, dynamique et plein d'énergie ;
- Avoir un sentiment d'ouverture et de perméabilité ;
- Ressentir de l'amour et de la compassion pour soi-même et les autres ;
- Avoir une passion et un but dans la vie ;
- Ressentir de la gratitude et savoir pardonner ;
- Se sentir en paix avec la vie ;
- Vivre pleinement le moment présent.

Matthieu Ricard, un scientifique français qui est devenu moine bouddhiste il y a plus de 30 ans, est souvent qualifié d'« homme le plus heureux du monde » par les chercheurs qui ont mesuré le fonctionnement de son cerveau pendant la méditation et à l'état de veille. (Le chapitre 7 traite plus en détail des moines.) L'ouvrage de M. Ricard, *Plaidoyer pour le bonheur*, donne l'une des meilleures descriptions que je connaisse du concept de bonheur sans raison. Il écrit : « Par bonheur, j'entends un profond sentiment d'épanouissement qui naît d'un esprit exceptionnellement sain. Le bonheur ne se limite pas à quelques sensations agréables, à une fugace béatitude ou à une journée de bonne humeur. C'est avant tout un état intérieur optimal. »

## À quel degré êtes-vous heureux sans raison ?

Le questionnaire qui suit vous donnera un aperçu du degré de bonheur que vous connaissez dans votre vie en ce moment. Bien que vous ayez peut-être déjà rempli l'un de nos questionnaires, vous n'avez peut-être pas remarqué qu'ils sont situationnels, c'est-à-dire que vous êtes appelé à évaluer votre degré de bonheur en fonction de ce qui se passe actuellement dans votre vie (emploi, carrière, relations, etc.) et de la satisfaction que vous en éprouvez. Ces questionnaires mesurent à quel point vous êtes heureux pour une bonne raison. Celui-ci est différent; il mesure à quel point vous êtes heureux sans raison.

Ce questionnaire s'inspire de l'échelle de bien-être qui fait partie du Multidimensional Personality Questionnaire, un outil développé par Auke Tellegen, un professeur de psychologie à l'Université du Minnesota, et permet aux chercheurs de déterminer les marqueurs de bonheur. En répondant à ces questions sur une feuille à part, pensez au degré auquel elles s'appliquent à votre vie en général. Nous avons renoncé (à l'instar de ce livre) au traitement égalitaire, donc le masculin vaut pour le féminin.

---

### Questionnaire « Heureux sans raison »

Évaluez chaque énoncé sur une échelle de 1 à 5 :

- 1 = Pas du tout vrai ;
- 2 = Légèrement vrai ;
- 3 = Modérément vrai ;
- 4 = Assez vrai ;
- 5 = Absolument vrai.

Sur une feuille blanche ou dans votre journal, tenez compte des évaluations précédentes et inscrivez pour chaque affirmation l'évaluation qui se rapproche le plus de votre état d'esprit.

1. Je me sens souvent heureux et satisfait sans raison particulière.
2. Je vis dans le moment présent.

3. Je me sens vivant, dynamique et plein d'énergie.
  4. Je ressens un profond sentiment de paix intérieure et de bien-être.
  5. La vie est pour moi une grande aventure.
  6. Je ne me laisse pas abattre par les situations difficiles.
  7. Je suis enthousiaste à propos des choses que je fais.
  8. Je ris ou je m'amuse presque chaque jour.
  9. Je suis persuadé de vivre dans un univers amical.
  10. Je cherche un don ou une leçon dans tout ce qui m'arrive.
  11. Je suis capable de lâcher prise et de pardonner.
  12. Je ressens de l'amour pour moi-même.
  13. Je cherche toujours ce qu'il y a de mieux chez les autres.
  14. Je change les choses que je peux changer et j'accepte ce sur quoi je n'ai aucun pouvoir.
  15. Je m'entoure de gens qui me soutiennent.
  16. Je ne blâme pas les autres ni ne me plains.
  17. Mes pensées négatives n'éclipsent pas ma personne.
  18. J'éprouve un sentiment général de gratitude.
  19. Je me sens relié à quelque chose qui dépasse la dimension de mon être.
  20. Je me sens inspiré par un but dans la vie.
- 

**Après avoir mis sur papier les chiffres qui correspondent à votre état d'esprit, calculez maintenant votre pointage et voyez ci-dessous à quoi il correspond :**

Entre 80 et 100 : Vous êtes heureux sans raison à un degré très élevé.

Entre 60 et 79 : Vous êtes souvent heureux sans raison.

Entre 40 et 59 : Vous êtes parfois heureux sans raison.

40 et moins : Vous êtes rarement heureux sans raison.

Peu importe votre pointage, vous pouvez toujours aller de l'avant et être davantage heureux sans raison. Comme je l'ai dit plus tôt, votre point de départ n'a pas d'importance ; ce qui compte, c'est que vous preniez le départ. Lorsque vous aurez terminé la lecture de ce livre et aurez commencé à mettre en pratique les 7 étapes proposées et les habitudes de bonheur, répondez à nouveau au questionnaire (toujours sur une feuille à part). Après tout, l'évaluation régulière de votre degré de bonheur sans raison vous aidera à mesurer vos progrès.

## Heureux sans raison : votre état naturel

Le concept de bonheur sans raison n'est pas qu'une belle idée. **C'est un état physiologique spécifique et mesurable, caractérisé par une activité cérébrale, un rythme cardiaque et une chimie corporelle distincts.**

Les scientifiques nous disent que chaque expérience subjective que nous vivons peut être directement liée à un état de fonctionnement de notre organisme. Les personnes heureuses sans raison sont caractérisées par une activité intense du cortex préfrontal gauche, un rythme cardiaque régulier et un plus grand nombre de neurotransmetteurs associés au bien-être et au bonheur : oxytocine, sérotonine, dopamine et endorphines.

Bien que la science moderne nous livre un nouvel aperçu de la physiologie du bonheur sans raison, cet état est mentionné dans presque toutes les traditions spirituelles et religieuses au cours de l'histoire. Le concept est universel. Dans le bouddhisme, on l'appelle la joie sans cause ; dans la chrétienté, le royaume des cieux intérieur ; et dans le judaïsme, *ashrei*, un sentiment intérieur de sainteté et de santé. Dans l'Islam, on l'appelle *falah*, bonheur et bien-être, et dans l'hindouisme, *ananda*, ou pure félicité. Certaines traditions y font référence comme à un état d'illumination ou d'éveil.

J'ai remarqué que ce concept est bien connu dans le monde. Peu importe où je vais, l'expression « heureux sans raison » trouve un écho chez les gens que je croise. Il semble que nous sachions intuitivement que notre essence intrinsèque est le bonheur. Il n'est

pas nécessaire de le créer, c'est ce que nous sommes. La suite de cet ouvrage se propose de vous montrer la voie qui vous permettra de retrouver cet état naturel.