



Psitt! Calculez votre quotient bonheur sur Be.com



Restons positives!

Est-ce à cause de la crise, de l'individualisme ou de cette manie de tout vouloir contrôler? Les Français se tournent de plus en plus vers les techniques de développement personnel venues des États-Unis. Parmi elles, la psychologie positive, dont Corinne Cosseron se revendique. Aussi appelée "science du bonheur", elle étudie les conditions et les processus qui contribuent à l'épanouissement optimal des individus. La programmation neurolinguistique (PNL) propose, elle, des méthodes permettant de s'approprier les modèles de comportement de gens qui excellent dans leur domaine pour améliorer sa façon d'agir au quotidien. Enfin, pour les timides de la consultation, la bibliothérapie marche aussi. Guides, comme Imparfaits, libres et heureux: pratiques de l'estime de soi de Christophe André (Odile Jacob), ou romans psychologiques, tels L'homme qui voulait être heureux et Dieu voyage toujours incognito de Laurent Gounelle (Anne Carrière), ces livres-auxiliaires de vie font un carton.

Alors, heureuse?

Depuis deux ans, l'École internationale du rire anime un club de bonheur. a tenté l'expérience un dimanche de juin.

- 9h30 Mon réveil oublié de sonner.
- 10h42 J'arrive dégoulinante à la plage de Frontignan, près de Sète, où une dizaine de femmes et quelques hommes gesticulent en imitant les Peaux-Rouges (ceux qui font ouh-ouh la main sur la bouche) et les hommes de Neandertal (ceux qui font gr-grr en montrant les dents). Ça doit être l'atelier de rigologie, me dis-je un peu inquiète. Avant de me rappeler que j'ai promis à Corinne Cosseron, responsable de cette matinée de folie, que je jouerais le jeu. D'ailleurs elle me fait signe, petite rousse flamboyante de 50 ans parfaitement à l'aise dans son rôle de madame Pierrafeu.
- 10h55 Je mime le tigre.
- 10h57 Je joue à chat.
- 11h11 Allongés sur des serviettes, nous sommes invités à pratiquer "la méditation du rire". En gros, évacuer le stress en laissant échapper l'hilarité qu'on a en nous. Corinne glousse, un homme manque de s'étouffer et moi je sors des petits hoquets épisodiques parce que je ne vous apprend rien, la poilade, c'est communicatif.
- 11h37 Place maintenant aux choses sérieuses: la séance de bonheur. "J'ai créé ce club six ans après l'École internationale

du rire", explique Corinne. En 2008, cette ex-réalisatrice de films s'est formée à la psychologie positive auprès du docteur Tal Ben Shahar, premier professeur à enseigner le bonheur à Harvard. Elle poursuit: "L'idée m'est venue en lisant Comment être heureux... et le rester de Sonja Lyubomirsky (Flammarion). Dans ce livre, l'auteur démontre que 50% de notre capacité au bonheur est innée et que seuls 10% sont liés aux conditions extérieures. Il nous reste donc 40% sur lesquels travailler pour être heureux!"

11h51 J'écris sur ma feuille le thème du jour: "Combattre les ruminations négatives par les visualisations positives." Si j'ai bien compris, le but de la séance est d'apprendre à remplacer nos pensées négatives "redundantes" par des pensées positives parce que, promet notre prof, "c'est scientifiquement prouvé que ce cheminement va accroître notre bonheur".

PHOTO: JEAN PIERRE FURET

Moi je ne demande que ça, accroître mon bonheur, alors je fais ce qu'on me dit: d'abord, lister dans quels cas je rumine, à quel sujet, et quelles bonnes raisons je me donne pour le faire. Voyons... Je rumine un peu au boulot, quand ma chef me tombe dessus, mais je rumine aussi et surtout chez moi, de façon ostentatoire, dans l'espoir que mon amoureux se rende compte qu'il y a un problème et qu'il se fasse du souci pour moi.

12h13 Après quinze minutes de "partage" au cours desquelles chacun dresse aux autres son profil de ruminant, Corinne nous donne un plan d'attaque: "Lorsque vous cogitez, arrêtez-vous net. Allez vous changer les idées, appelez une copine bien dans ses pompes et entraînez-vous à remplacer vos ruminations négatives par une méditation positive. Visualiser des images de bonheur est encore ce qu'il y a de plus simple. Ensuite,

"Je ne vous apprend rien, la poilade, c'est communicatif." agissez contre ces problèmes remâchés: pensez à quelqu'un que vous admirez et demandez-vous ce qu'il ferait à votre place." Et la voilà qui nous donne des devoirs à faire pour le dimanche suivant! Toute la semaine à venir, je vais donc devoir répondre à ces questions par écrit: "Où, quand, comment et pourquoi je me suis mise à ruminer?"; "Qu'est-ce que j'ai fait pour arrêter?"; "Une méditation positive?" et "Est-ce que ça a fonctionné?".

12h47 Nathalie, une infirmière habituée du club, m'avoue en remballant ses affaires que ces exercices, elle ne les fait jamais. "Je trouve ça infantilisant. En revanche, les séances me font beaucoup

de bien: moi qui ne sortais jamais, je me suis davantage ouverte aux autres." Corinne, qui a surpris un bout de la conversation, reconnaît qu'elle-même a du mal à se discipliner. "Pourtant, ajoutez-elle, les scientifiques disent tous que si tu fais tes devoirs, ça marche..."

Le lendemain, 17h13 Ma chef me dit que mon article sur le bonheur est trop long. Je retourne à mon bureau, rumine un coup, réalise que je rumine, et décide de remplacer tout ça par une méditation positive... Et si, pour accroître mon bonheur, j'allais faire quelque chose de bon pour moi?

17h47 C'est bien la toute première fois que j'ai bonne conscience à faire du shopping au lieu de bosser.

Dès septembre, le club de Corinne Cosseron proposera des cours de bonheur d'une semaine. Plus d'informations sur clubdebonheur.org.