



Odile Nicolas-Etienne

## BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

### 5 STRATEGIES Pour développer une Bonne Humeur de Base

#### Extrait de « Les compétences Emotionnelles »

de Mikolajczak, Moïra; Quoidbach, Jordi; Kotsou, Ilios; Nelis, Delphine. Edition Dunod.

#### La modification l'environnement

Nul besoin d'être scientifique pour s'en convaincre, notre environnement a un effet indéniable sur nos émotions et sur notre humeur. En fait, le pouvoir de l'environnement est si puissant

L'influence des choses qui nous entourent et le pouvoir de l'esprit sont formidables.

**C'est pourquoi 40% des personnes que l'on déguise en pilotes** de chasse et que l'on place dans un simulateur de vol **voient leur vue s'améliorer** (Langer, 1989).

C'est pourquoi aussi les personnes à qui l'on présente de **manière subliminale des mots liés à la vieillesse** ont de **moins bonnes performances** aux tests de mémoire et quittent le laboratoire plus lentement et en marchant de manière plus voûtée que les gens à qui l'on présente des mots associés à la réussite et au succès (Bargh et Chartrand, 1999; Bargh, Chenet Burrows, 1996).

*En 1979, le professeur de Harvard Ellen Langer a mené une étude remarquable à ce sujet (voir Ben-Sharar, 2006).*

*Elle a emmené un groupe de personnes âgées de plus de 75 ans pour un séjour un peu particulier dans lequel les personnes devaient prétendre avoir 20 ans de moins. L'ensemble de l'environnement avait été soigneusement reconstitué pour simuler l'année 1959: les vêtements, la musique, les journaux et même de fausses cartes d'identité d'époque.*

***En une seule semaine, l'âge mental et physique de ces personnes a réellement diminué!*** *Leurs doigts se sont allongés (le raccourcissement des doigts est un signe de vieillesse). Leur niveau d'intelligence, leur force musculaire et leur souplesse ont augmenté. Enfin, ces participants*

#### 1.modifier son environnement: L'« auto-priming » positif

Comment mettre à profit ce pouvoir de l'environnement ?

Partant notamment des recherches mentionnées précédemment, **Tal Ben Sharar** nous recommande de nous « primer<sup>1</sup> » positivement, c'est-à-dire de préparer notre cerveau à la joie, l'énergie et l'efficacité (Ben-Sharar, 2006). Pour ce faire, le professeur du cours le plus populaire de Harvard, nous conseille de nous entourer de choses positives.

On peut ainsi **agrémenter notre environnement de travail ou notre lieu de vie de photos des gens ou des lieux qui nous sont chers, de peintures que nous aimons, d'images de nos héros ou des personnes qui nous inspirent, d'objets qui nous mettent de bonne humeur.**

Nous pouvons également, par exemple, imprimer nos citations favorites et les coller sur le mur de notre bureau. Même si au bout d'un moment, nous ne faisons plus attention aux choses qui nous entourent, celles-ci continuent à nous influencer de manière inconsciente.

En fait, l'influence des stimuli affectifs est d'autant plus forte que ceux-ci ne sont pas conscients (Murphy et Zajonc, 1993).

## 2.modifier son environnement: Supprimer les petites contrariétés

Qui parmi nous n'a jamais « pesté » à répétition contre un robinet qui ferme mal, une lampe qui ne fonctionne plus ou un ordinateur capricieux, sans pourtant se résoudre à régler définitivement le problème, si ce n'est après des semaines, des mois voire des années?

L'être humain a certes une capacité d'adaptation hors du commun, mais le revers de la médaille, c'est qu'il est également capable de laisser perdurer des situations légèrement désagréables pendant très longtemps. Petit à petit, ces situations peuvent affecter notre moral, parfois même de manière inconsciente.

Quand on regarde tous les bénéfices que nous procurent les émotions positives, le jeu n'en vaut pas la chandelle! Les recherches montrent que la capacité d'agir rapidement sur nos petites contrariétés est liée au bien-être (Billings et Moos, 1981) et à la santé (Penley et al., 2002).

Alors, dans la mesure du possible, appelons rapidement le plombier, remplaçons sans tarder nos ampoules usagées et achetons une clé USB pour sauvegarder nos fichiers importants. Bref, simplifions-nous la vie en prenant l'habitude de faire régulièrement le point sur nos petites contrariétés quotidiennes.

### 3. Pratiquer délibérément La gratitude de manière ritualisée

Exprimer de la gratitude est une stratégie très efficace pour atteindre le bonheur. La gratitude peut prendre de nombreuses formes selon les contextes et les personnes: c'est l'émerveillement, c'est la reconnaissance, c'est prendre conscience de l'abondance dans laquelle nous vivons, c'est remercier quelqu'un d'important dans notre vie, remercier Dieu ou la Vie en général, etc.

C'est aussi savourer les choses et ne pas les prendre pour acquises. La gratitude est un antidote contre les émotions négatives (Froh, Sefick et Emmons, 2008; Sheldon et Lyubomirsky, 2006; Wood, Maltby, Gillett, Linley et Joseph, 2008).

Elle protège de l'envie, de la jalousie, de l'hostilité, du stress et de la tristesse. Communément associée au fait de dire « merci » à quelqu'un qui nous fait un cadeau, la gratitude est en fait beaucoup plus large.

La gratitude, c'est par exemple remercier ce vieil ami, cet ancien professeur, ce collègue qui nous a soutenu ou conseillé dans les moments difficiles; c'est chérir les bons moments passés avec notre famille, **c'est passer en revue tous les aspects positifs de notre existence et en remercier la vie**, autrement dit **porter notre attention sur la part de chance que nous avons**, en mesurant combien notre sort pourrait être moins enviable.

**Des recherches récentes ont pu mettre en évidence les nombreux bénéfices de la gratitude.** Les gens qui éprouvent beaucoup de gratitude sont en moyenne plus heureux (Watkins, Woodward, Stone et Kohts, 2003; Wood, Joseph et Maltby, 2009) dorment mieux (Wood, Joseph, Lloyd et Atkins, 2009). Ils ont plus d'espoir dans la vie, vivent plus fréquemment des émotions positives, sont plus empathiques, moins matérialistes et pardonnent plus facilement que les autres (McCullough, Emmons et Tsang, 2002).

En outre, plus une personne a tendance à éprouver de la gratitude, moins elle se sent déprimée, anxieuse, seule ou envieuse (McCullough 2002) et al.

***Ainsi, dans une des premières études sur la gratitude, Emmons et McCullough (2003) ont demandé à un groupe d'étudiants d'énumérer, chaque semaine pendant trois mois, cinq choses pour lesquelles ils ressentaient de la gratitude dans leur vie: parents aimants, petit(e) ami(e), moment passé entre amis, etc.***

***Comparé aux autres groupes de participants – un groupe devait citer cinq événements arrivés au cours de la semaine et l'autre cinq choses qui les avaient irrités –, le groupe « gratitude » rapportait être plus optimiste et plus satisfait dans la vie au terme de l'étude. De plus, la pratique de la gratitude a également eu un effet sur la santé. Ainsi le groupe « gratitude » a rapporté moins de symptômes tout au long de l'étude (moins de maux de tête, de maux de gorge, de nausées, de problèmes de peau, etc.) et a passé en moyenne plus de temps à faire du sport que les deux autres groupes. Par ailleurs, les personnes chez qui l'ont induit de la gratitude s'engagent plus volontiers dans des comportements pro-sociaux, même à l'égard de parfait inconnus.***

## 4. Avoir une activité physique régulière

Clamer les nombreux bénéfices de l'exercice physique sur la santé semble aujourd'hui une évidence. L'activité physique nous protège contre de nombreuses maladies (maladies cardiaques, diabète, cancer du colon, hypertension...), améliore notre qualité de sommeil et notre vie sexuelle; elle nous protège également contre les dégénérescences cognitives telles que les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson et nous aide à contrôler notre poids (voir par exemple Biddle, Fox et Boutcher, 2000; Kahn et al., 2002). Mais les effets positifs de l'activité physique ne se limitent pas à la santé.

*Dans une étude remarquable de la Duke Medical School, cent cinquante-six patients dépressifs ont été affectés de manière aléatoire dans trois groupes.*

***Les patients du premier groupe devaient pratiquer une activité physique encadrée (vélo ou jogging) trente minutes trois fois par semaine pendant quatre mois.***

***Le second groupe** était placé sous un traitement pharmacologique classique: la sertraline.*

*Enfin, **le troisième groupe** combinait activité physique et antidépresseur.*

*Après quatre mois, les chercheurs ont constaté que les trois groupes montraient une amélioration dans des proportions équivalentes: l'activité physique avait exactement la même efficacité que les antidépresseurs! Mais ce n'est pas tout. Six mois plus tard, les patients qui s'étaient remis de leur dépression montraient un taux de rechute significativement plus bas dans le groupe « activité physique que dans le groupe anti-dépresseur ( Babyak et al 2000 )*

## 5. La méditation

Pratiquée par les bouddhistes depuis des millénaires, la méditation a récemment attiré l'attention des scientifiques.

En effet, un nombre grandissant d'études semblent indiquer que la méditation est reliée au bien-être (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Segal et al., 2002; Wallace et Shapiro, 2006).

Ainsi, la méditation aiderait les personnes à gérer le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques et un grand nombre d'autres maladies (voir Kabat-Zinn, 2003). La méditation est maintenant incluse dans diverses formes de thérapies et donne d'excellents résultats dans le traitement et la prévention de la dépression (Teasdale et al., 2000).

Il existe de nombreuses formes de méditation. Nous avons choisi de détailler ici une technique plus particulièrement centrée sur les émotions positives, facile à pratiquer et dont les effets sur le bien-être, les relations sociales et la santé ont été scientifiquement démontrés (Fredrickson et al., 2008; Hutcherson, Seppala et Gross, 2008; Johnson et al., 2009; Pace et al., 2009) {il s'agit de la méditation de METTA aussi appelé la méditation amour tendresse } la LKM (loving-kindness meditation).

***Le professeur Richard Davidson** et ses collègues ont étudié les effets de la méditation sur le cerveau et le système immunitaire (Davidson et al., 2003). Des participants volontaires étaient repartis aléatoirement en deux groupes: un atelier quotidien de méditation ou une liste d'attente. Après seulement huit semaines de pratique, l'activité du cerveau des personnes du « groupe méditation » avait changé. Plus précisément, les tracés électro-encéphalographiques révélèrent **que la partie antérieure gauche de leur cerveau – zone dédiée aux émotions positives et aux comportements d'approche – était plus active qu'avant l'entraînement** et significativement différente de celle du groupe contrôle (qui, lui, n'avait pas évolué).*

*De plus, la méditation avait également un effet positif sur le système immunitaire: les participants du « groupe méditation » produisaient plus d'anticorps que les participants affectés à liste d'attente après qu'on leur eut injecté un vaccin contre la grippe.*

## Les stratégies délétères

Si les quatre types de comportements exposés précédemment nous permettent de maintenir ou d'augmenter nos émotions positives, bon nombre d'entre nous ont également recours à des stratégies de régulation dysfonctionnelles.

Nous aborderons ces stratégies délétères de manière relativement succincte car elles représentent, pour la plupart, le corollaire opposé des stratégies fonctionnelles.

On distingue typiquement **quatre stratégies délétères**, quatre mauvaises habitudes face aux événements positifs qui nous arrivent.

**L'inhibition de l'expression émotionnelle** (vs. l'expression physique de l'émotion) consiste à cacher ses émotions positives aux yeux des autres (par pudeur, timidité ou peur de susciter la jalousie, par exemple).

**L'inattention** (vs. être présent) renvoie à la tendance à s'engager dans des activités ou des pensées non reliées – voire contre-productives – à l'événement positif en cours (ex: penser à ses tracas, aux choses à faire plus tard...).

**Le focus négatif** peut lui aussi être opposé, dans une certaine mesure, au fait d'être présent. Ce comportement consiste à orienter son attention sur les éléments négatifs ou non optimaux d'une situation.

Certaines personnes semblent en effet particulièrement habiles à « tiquer » sur LE détail négatif d'un événement agréable (ex. lenteur du service lors d'un excellent repas entre amis). Si l'orientation systématique de l'attention vers le négatif est connue pour être une des caractéristiques les plus saillantes de la dépression (ex. Teasdale, 1983), les formes moins extrêmes de focus négatif sont également nuisibles à nos émotions positives.

Ainsi, la simple tendance à maximiser les situations, c'est-à-dire à rechercher systématiquement le « meilleur coup » possible (ex. visiter 30 appartements avant de choisir le meilleur, rechercher assidûment le job idéal, etc.) est négativement reliée aux émotions positives, à l'optimisme, à l'estime de soi et à la satisfaction dans la vie (Schwartz et al., 2002).

Les attributions externes (vs. voyage mental positif dans le temps) se rapportent au fait d'attribuer les causes d'un événement positif à des raisons sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Certaines personnes repenseront ainsi à leur succès en termes de chance ou minimiseront leur rôle (ex: « Si j'ai obtenu 19/20 à cet examen, c'est parce que les questions étaient très faciles », « Cette personne doit être désespérée pour m'inviter à boire un verre car je ne suis pas une personne très séduisante »). Les recherches ont montré que cette tendance à attribuer les événements à des causes externes était largement associée à la dépression (voir Sweeney, Anderson et Bailey,