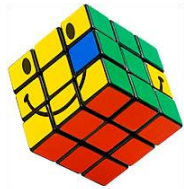




Pourquoi le *bonheur* me rend grognon. – Rob Archer (ou Les limites de viser le bonheur au travail)

La plupart des chercheurs sérieux sont d'accord avec l'idée que le bonheur ne devrait pas être un objectif. Mais selon mon expérience, le message se perd dans la traduction particulièrement chez les coachs de vie et les adeptes de la *psycho-pop* qui revendiquent l'implantation de stratégies du bonheur. Même chez des chercheurs de renom, le message se perd. Ainsi :



- Le site commercial de Martin Seligman se nomme happier.com. Sur celui-ci, les utilisateurs sont invités à « commencer à être heureux, maintenant ».
- Sur son site, Barbara Fredrickson écrit : « *Faire l'expérience d'émotions positives dans un ratio de 3 pour 1 avec des pensées négatives amène les gens à un point au-delà duquel ils deviennent plus résilients face à l'adversité et atteignent avec moins d'efforts ce qu'ils n'imaginaient pas réussir à atteindre* ».
- Des organisations comme Livehappier.com et Action for Happiness avancent que le bonheur est « *la quête éternelle de chaque génération depuis le premier être humain* » et que par conséquent, il faut tenter de créer du bonheur au travail.
- Le professeur Tim Sharp *twitte* sans relâche sur le bonheur, par exemple : « *Arrêtez, ralentissez, réfléchissez et simplement... soyez heureux* », et il ajoute « *Soyez plus heureux et vivez plus longtemps* ».

Ce message indique donc que le bonheur est en corrélation avec toutes sortes de bénéfices – de la santé à la productivité. Par conséquent, ne devrions-nous pas logiquement chercher à atteindre le bonheur ?

Eh bien ! Non.

Le bonheur comme objectif (qu'il soit individuel ou organisationnel) est grandement problématique pour plusieurs raisons.

1. **Si le bonheur est l'objectif visé, alors le malheur doit être évité.** Ainsi, une personne est encouragée à ignorer, changer ou éviter ses émotions négatives plutôt que de les accepter comme normales. Cela peut entraîner l'évitement expérientiel – un phénomène psychologique qui a été lié à un important nombre de problèmes de santé mentale (Hayes and Masuda, 2004).
2. **Les pensées et les émotions ne sont pas sous notre contrôle.** Comme réponse naturelle à notre environnement, il y a peu d'évidence pour suggérer que les pensées négatives peuvent être évitées. Nous avons également l'habileté de créer de grands malheurs à partir d'événements plaisants tout comme du bonheur à partir d'un désastre (Gilbert, 2006).

3. **Tenter d'être plus heureux peut se retourner contre nous.** Une étude de Ng et Diener a démontré que les personnes ayant un score élevé sur une échelle de névrotisme ne bénéficient pas de stratégies de réévaluation cognitive, et Woods (2009) a démontré que des déclarations positives sur soi provoquent des pensées contradictoires pour ceux qui ont une estime de soi basse.
4. **Tenter d'être heureux sans le contexte.** Je suis motivé plus souvent par la peur, la colère, la jalousie et même le désespoir que par le bonheur. Le bonheur est-il la bonne réponse face à l'iniquité ou à la corruption ? L'environnement de travail ne nécessite pas plus une cible basée sur le bonheur que sur la colère.
5. **Ce qui motive le bonheur est souvent à court terme.** Par exemple, je me sens malheureux en pensant aller courir, ou à l'idée de recevoir une rétroaction négative. Cependant, ce sont précisément ces actions qui me procurent un bien-être à long terme, un bon rendement, et qui leur donnent du sens.
6. **Le bonheur ne dirige que quelques aspects de mon rendement.** Lier le bonheur au rendement est similaire à dire que l'extraversion est bonne parce qu'elle est associée au succès dans le domaine de la vente. Le bonheur est sûrement utile pour des tâches créatives (Fredrickson, 2005), mais il l'est moins pour des tâches comme la gestion de risques (García, Sabaté, Puente, 2010).
7. **Manque de théorie.** Il n'existe aucune raison théorique pour affirmer que le bonheur doit être considéré plus que les autres émotions. Aucune théorie du langage ou de la cognition ne peut expliquer comment l'esprit de l'homme fonctionne car aucun modèle empirique ne peut être testé.

Cependant, le bonheur sonne bien et il est en corrélation avec certains résultats intéressants. Alors, utilisons-le ici et là et espérons que cela marche. Cela me rend grognon pour deux raisons.

1. En visant le bonheur, nous échouons à outiller les gens pour vivre une vie plus vivante, plus accomplie en pratique. De plus, nous risquons d'ajouter une seconde source de stress quand ceux-ci ne réussissent pas à être heureux.
2. Cela signifie que les gens vendent facilement ce concept. Et cela me rend grognon!

En mettant l'accent sur la quête du bonheur, la *psychologie positive* renforce (ouvertement ou non) l'idée que nous devons d'abord changer quelque chose en nous avant de réussir, d'être productif ou en santé.

Si nous endossons cette idée, nous nous engageons dans une bataille que nous ne pourrions gagner et nous risquons de nous créer des ennemis à l'intérieur de notre propre esprit.

Novembre 2012

The Career Psychologist - www.thecareerpsychologist.com