

**À LA RECHERCHE DU BONHEUR** /// IL EST POSSIBLE, SANS AUCUNE PETITE PILULE, D'ATTEINDRE UN CERTAIN ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL. ON ENSEIGNE BIEN LA GRAMMAIRE ET L'ARITHMÉTIQUE AUX ENFANTS. POURQUOI NE LEUR APPRENDRAIT-ON PAS À ÊTRE HEUREUX? VOICI LA DEUXIÈME PARTIE DU REPORTAGE ÉDITORIAL DE NATHALIE COLLARD SUR L'OBSESSION DU BONHEUR DE NOS SOCIÉTÉS.

# L'école du bonheur

On apprend tout dans la vie. Le vélo, le français, les maths... Pourquoi n'apprendrait-on pas à être heureux?



nathalie.collard@lapresse.ca

NATHALIE COLLARD

**A**u cours des prochains mois, Martin Seligman – professeur de psychologie à l'Université de Pennsylvanie – ira aider les adolescents d'une école secondaire australienne à être plus heureux.

Seligman, qui est l'auteur de plusieurs livres dont le best-seller *Authentic Happiness*, passera six mois à la Geelong Grammar School, une école cossue qui vient d'investir 16 millions dans la construction d'un centre de bien-être où les élèves pourront pratiquer, entre autres, le yoga et le pilates.

Que les sceptiques se rassurent, Seligman est loin d'être un charlatan. Ancien président de l'Association américaine de psychologie, il a passé une grande partie de sa carrière à étudier la dépression avant de s'intéresser à la psychologie positive. Cette approche, ambitieuse et optimiste, a pour objectif de chasser les idées noires sans aucune petite pilule. La psychothérapie s'intéresse à la colère refoulée, au ressentiment et à l'état dépressif? La psychologie positive, elle, mise sur le bien-être, le bonheur...

Dès 2008, si tout se passe comme prévue, Seligman et son équipe auront intégré de nouveaux exercices à l'horaire des étudiants du collège Geelong: dire merci à quelqu'un qui nous a fait du bien, faire quelque chose qu'on n'a jamais fait auparavant, devenir le mentor d'un élève plus jeune... Ces exercices simples sont supposés augmenter le bien-être des jeunes qui les pratiqueront. Il ne s'agit pas d'une expérience *new age* et Seligman n'a pas l'intention de transformer les étudiants australiens en zombies sans état d'âme. Dans un pays où le taux de dépression demeure élevé chez les adolescents, il souhaite seulement leur enseigner à mieux surmonter les obstacles de la vie.

Au fond, on pourrait dresser un parallèle avec l'éducation physique. Afin de réagir à l'épidémie d'obésité et au nombre élevé de maladies cardiovasculaires, les Québécois ont été sensibilisés à l'importance d'être en bonne santé physique. Pourquoi n'adopterait-on pas la même attitude en santé mentale? Au Québec, l'hyperactivité des enfants, le taux de suicide alarmant chez les adolescents et les dépressions en hausse chez les adultes sont tous des indicateurs que ça ne tourne pas toujours très rond. Ne serait-il pas temps d'agir?



PHOTO MEL MELCON, LOS ANGELES TIMES

Les professeurs Jeanne Nakamura et Mihaly Csikszentmihalyi.

## Psychologie positive

Seligman n'est pas le seul à faire entrer la psychologie positive dans les écoles. L'an dernier, le cours le plus populaire de la prestigieuse Université Harvard était justement un séminaire d'introduction à la psychologie positive. À l'heure actuelle, non seulement plusieurs universités et collèges offrent ce type de cours à leurs étudiants, mais plusieurs équipes de chercheurs planchent sur des projets qui pourraient s'appliquer aux plus jeunes, dans les écoles primaires et secondaires. C'est le cas du moine bouddhiste Matthieu Ricard qui, en plus d'être auteur, photographe et traducteur du dalaï-lama, est membre du Life and Mind Institute. Lors de son passage à Montréal, en mars dernier, l'auteur de *Plaidoyer pour le bonheur* a participé à la conférence *Comment apprendre aux enfants à vivre de façon pacifique?* avec le réputé chercheur en petite

***Tous ceux et celles qui s'intéressent au bien-être psychologique des individus partagent le même enthousiasme à l'idée de mieux outiller les enfants pour le bonheur.***

enfance de l'Université de Montréal, Richard E. Tremblay. « On apprend tout dans la vie, observe le moine-vedette. Le vélo, le français, les maths... Pourquoi n'apprendrait-on pas à être heureux? On a le choix: on peut laisser aller notre vie à la dérive ou on peut lui indiquer un sens, une direction. »

En fait, tous ceux et celles qui s'intéressent au bien-être psychologique des individus partagent le même enthousiasme à l'idée de mieux outiller les enfants pour le bonheur.

Rose-Marie Charest, présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, est de celles-là. « On devrait accorder autant d'importance à l'éducation de l'esprit qu'à celle du corps, estime cette psychologue qui fait beaucoup d'éducation

populaire dans les médias. Il faut montrer aux jeunes à résoudre un problème, à mieux se connaître, à mieux connaître leurs désirs. Il y a des gens qui ont une prédisposition au bonheur, d'autres qui ont besoin d'aide, de stratégies pour y arriver. »

Mihaly Csikszentmihalyi aussi s'intéresse beaucoup aux jeunes. Ce Hongrois d'origine, auteur du best-seller *Vivre*, vendu à 30 millions d'exemplaires dans le monde, a dirigé le département de psychologie de l'Université de Chicago durant 20 ans. Aujourd'hui à la tête d'un groupe de chercheurs en gestion, il pose un regard très sévère sur la façon dont nous éduquons nos enfants.

« Nous couvons trop nos enfants, m'a-t-il lancé lors de notre rencontre à son bureau du Claremont College, en banlieue de Los Angeles. Notre manière actuelle de leur enseigner les prive d'un sentiment de compétence et de responsabilité. Je n'irais pas jusqu'à dire qu'il faut leur enseigner la psychologie positive à l'école, mais il est clair qu'il faut apprendre aux enfants à utiliser leurs forces et leurs ressources intérieures... »

Selon cette sommité mondiale qui donne des conférences partout dans le monde et qui est membre de la société de psychologie positive aux côtés de Martin Seligman, la façon dont les sociétés modernes conçoivent l'éducation des jeunes est déficiente. « C'est lorsqu'il apprend à apprendre qu'un être humain connaît l'épanouissement, pas lorsqu'il se fait bourrer le crâne. Notre système d'éducation actuel ne forme pas des jeunes heureux, confiants en leur capacités. »

Csikszentmihalyi vise juste lorsqu'il rappelle qu'auparavant, la transmission du savoir se faisait de génération en génération. « Nous avons adopté un système d'éducation passif, abstrait. Et il ne donne pas de très bons résultats. »

Demain, dernière partie:  
Le bonheur est-il une affaire d'État?

Qu'en pensez-vous?  
forum@lapresse.ca