

Bonne nouvelle



Florence Servan-Schreiber, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau (de g. à dr.) au Théâtre de l'œuvre, à Paris.

Le bonheur, ça se travaille!

A l'instar des coachs qui nous apprennent à être heureux, trois ambassadrices de la psychologie positive ont créé « La Fabrique à kifs », un show ludique et interactif.

Par Ségolène Barbé.

« Qu'est-ce qu'il vous faudrait pour être plus heureux? » Dans la salle du Théâtre de l'œuvre, à Paris, les réponses fusent en cette soirée de décembre: une rupture conventionnelle, de l'argent, un amoureux, du soleil, un bonnet C... Venu assister au spectacle interactif La Fabrique à kifs, l'auditoire va apprendre que ces « facteurs extérieurs » ne conditionnent en réalité que 10 % de notre bonheur. D'après les experts*, notre capacité à être heureux dépend aussi à 50 % de facteurs génétiques et, à 40 %, de l'interprétation que nous faisons de ce que nous vivons... « C'est énorme, 40 %! » rappellent les

trois créatrices et actrices de ce show interactif et ludique. Pendant plus d'une heure, elles jouent des saynètes, donnent des conseils et proposent des exercices pour accroître notre sentiment de bonheur grâce aux principes de la psychologie positive: accepter d'être imparfait, apprendre à s'affirmer, reconnaître ses forces de caractère, cultiver la gratitude... En tournée depuis septembre dans toute la France, et ce soir à Lille, cette « master class du bonheur » a déjà séduit plus de 20 000 personnes. La pièce a été imaginée par deux psychologues, Isabelle Pailleau et Audrey Akoun, et une « professeure de bonheur », Florence

Servan-Schreiber. « Il s'agit du premier spectacle de psychologie positive au monde. Même aux Etats-Unis, cela n'a jamais été fait! » assure cette dernière, journaliste et conférencière diplômée en psychologie, et représentante d'une nouvelle profession en plein essor.

Prof de bonheur, un métier né à Harvard

Le métier de professeur de bonheur a d'abord été popularisé par Tal Ben-Shahar, enseignant américano-israélien et auteur d'un best-seller traduit dans 25 langues, *L'Apprentissage du bonheur* (Belfond, 2008). Ses cours de bonheur



Grâce à « La Fabrique à kifs », le public apprend à accepter d'être imparfait, à s'affirmer, à cultiver la gratitude...

ont été parmi les plus suivis de la prestigieuse université de Harvard, aux Etats-Unis. S'ils n'étaient que huit dans sa salle de classe la première année, en 2004, les étudiants ont ensuite été plus de 1 400 à venir l'écouter. Près d'un quart d'entre eux ont même affirmé que ce cours avait changé leur vie.

« Aujourd'hui, toutes les universités américaines ont leur département de psychologie positive, assure Florence Servan-Schreiber. Créée à la fin des années 1990 par le psychologue américain Martin Seligman, cette spécialité étudie ce qui rend les individus heureux plutôt que se concentrer sur les dysfonctionnements. »

Après avoir suivi en ligne les cours de Tal Ben-Shahar, Florence Servan-Schreiber s'est lancée, elle aussi, il y a une quinzaine d'années, dans l'enseignement de cette discipline. « Professeur de bonheur, c'est un métier autoproclamé, reconnaît la nièce de Jean-Jacques Servan-Schreiber, le créateur du magazine *L'Express*. Mais, même s'ils ne l'appellent pas comme cela, de plus en plus de coachs ou de formateurs le pratiquent à leur manière. Je ne suis pas psy, je ne soigne pas les gens, mais je m'appuie sur toutes ces recherches en psychologie positive, dans lesquelles j'ai fait le tri. Je traduis de manière concrète et applicable à tous ce que j'ai testé moi-même. » Intervenant dans les entreprises, elle propose de nombreux ateliers et conférences pour

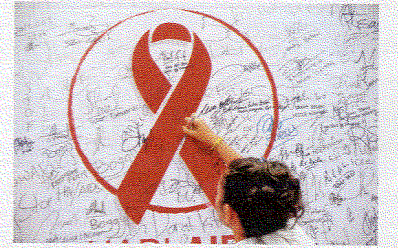
le grand public. « Créer son bonheur », pour prendre conscience de ses envies profondes, « Détecter ses super-pouvoirs », pour mieux tirer parti de ses qualités innées, « Surprendre son cerveau », pour travailler sur l'émerveillement ou l'intuition...

« Muscler » ses capacités

« L'idée, ce n'est pas forcément de changer sa vie mais d'abord d'apprendre à mieux se connaître, à mieux profiter de nos existences telles qu'elles sont, poursuit Florence Servan-Schreiber. C'est un peu comme en cuisine, lorsqu'on apprend les bienfaits de certains aliments, on choisit d'en consommer. En psychologie positive, lorsqu'on sait par exemple que la gratitude permet de vivre sept ans de plus, on commence à s'y intéresser... » C'est d'ailleurs l'un des conseils phares de la professeure de bonheur, auteure du guide *3 kifs par jour* (Marabout, 2011). Notez chaque soir dans un carnet trois petits ou grands moments de satisfaction de la journée pour lesquels vous avez envie de dire merci – à vous, à quelqu'un, à la vie... Vous « musclerez » ainsi votre capacité à être heureux en prenant l'habitude de voir les choses du bon côté. ■

* « Comment être heureux et le rester. Augmentez votre bonheur de 40 % », de Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive à l'Université de Californie.

Le chiffre



800 000
euros contre le sida

Le Dîner de la mode, qui s'est tenu le 25 janvier à Paris, a permis de récolter 800 000 euros pour financer la lutte contre la maladie. Un record depuis la création de l'événement, en 2003, par l'association Sidaction et la Fédération française de la couture.

Verbatim



« Ce pays a été bâti par des rêveurs, pour des rêveurs, poursuivant le rêve américain »

Camila Cabello, lors de la cérémonie des Grammy Awards, le 28 janvier à New York. La chanteuse américano-cubaine rendait hommage aux « dreamers » (« rêveurs »), bénéficiaires d'un programme qui permet à des enfants arrivés clandestinement aux Etats-Unis d'y étudier légalement.