

Yves-Alexandre **Thalman**

Mon cahier poche



*Je fais le choix
de la psychologie
positive*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Petit Cahier d'exercices des fabuleux pouvoirs de la générosité

Petit Cahier d'exercices d'efficacité personnelle

Les fabuleux pouvoirs de la psychologie positive

Petit Cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif

Je positive 2.0

Petit Cahier d'exercices d'entraînement au bonheur

Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles

Dans la même collection **Mon cahier** poche

Mon Cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon Cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent, pour mincir enfin !, Sandrine Gabet-Pujol et Aude Jaubert

Mon Cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente,
Dr Anne van Stappen



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE



ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée

du *Petit Cahier d'exercices de psychologie positive*.

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-934-9

Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Introduction

La psychologie positive est une discipline récente et en plein essor de la psychologie. Elle s'intéresse scientifiquement à l'épanouissement et au bien-être des gens et des organisations, plutôt qu'à leurs problèmes et leurs souffrances.

Elle ne vise pas à apaiser le mal-être de celles et ceux qui souffrent psychologiquement, mais elle se fixe comme but d'aider toutes les personnes qui vont déjà bien... à aller encore mieux.

Plaisir, émotions agréables, bonheur, satisfaction, sérénité, etc., autant de thèmes qui forment le cœur de cette nouvelle science qui se concentre sur «la vie au-dessus de zéro»!

Car le bonheur, comme vous le découvrirez dans ce cahier poche, c'est bien plus que l'absence de malheur! Et il est à votre portée...



Avertissement

La psychologie positive n'est pas le fruit de réflexions sur le bonheur, mais surtout d'expérimentations sur le terrain. C'est là toute sa force. Les pistes avancées dans ce petit cahier, même si elles sont exposées de façon ludique, n'en sont pas moins basées sur des travaux scientifiques rigoureux.

Y pas de gène à être heureux !

Qu'est-ce que la génétique vient faire dans le bonheur ? Existe-t-il un gène du bonheur ? La réponse est clairement négative. Par contre, les chercheurs ont identifié **un promoteur du gène 5-HTT** comme jouant un rôle crucial dans le bonheur. Un promoteur est une partie du gène, une petite séquence dont le rôle est de réguler la fréquence à laquelle l'information contenue dans le gène est utilisée. Si l'on compare le gène à un plan, le promoteur indique combien de fois il faut construire l'objet dessiné.

Le promoteur du gène 5-HTT est impliqué dans le transport de la sérotonine, un neurotransmetteur en lien avec l'humeur : il en gère la concentration cérébrale. Or, ce promoteur existe sous deux formes, appelées aussi allèles. La forme longue est associée à une grande production de sérotonine alors que la forme courte commande une production réduite de ce neurotransmetteur.



De plus, nous possédons tous deux copies de ce gène, **l'une héritée de notre mère et l'autre de notre père**. Si bien que trois cas de figure se présentent : deux versions courtes, deux versions longues, une courte et une longue.

Des recherches ont montré que, face à des événements traumatisants, les héritiers de deux versions longues connaissaient moins de dépressions que ceux qui disposaient de deux versions courtes. Les porteurs du double allèle long, que l'on pourrait nommer gros transporteurs de sérotonine, résistent mieux au stress et aux malheurs, alors que les autres ont tendance à réagir davantage par des émotions désagréables, tristesse, anxiété, colère.



**Fort heureusement,
si la génétique distribue
les cartes, il nous reste
la liberté de bien jouer
la partie...**



Pour illustrer ce propos, considérons le cas des populations scandinaves, dont on sait qu'elles arrivent régulièrement **en tête des classements internationaux de bonheur**. Il se trouve que dans ces pays, la proportion de petits transporteurs de sérotonine est prédominante, dû à une anomalie génétique : certains individus ayant des yeux bleus très clairs dégradent en effet mal un acide aminé, ce qui influence négativement le cycle de la sérotonine. On devrait donc s'attendre à des populations moins heureuses en moyenne.



Les scandinaves ont cependant compensé cette vulnérabilité neurobiologique par l'organisation de leurs sociétés, qui donnent une grande importance à l'épanouissement des individus, notamment avec un système d'éducation visant à accroître la confiance et l'estime de soi des jeunes.

Les pays nordiques viennent souvent en tête des classements en ce qui concerne l'intelligence scolaire ; le nombre des suicides adolescents a chuté...

**Comme quoi
la génétique
n'est pas tout
et notre marge
de manœuvre
importante...
surtout lorsqu'il
est question de
bonheur.**

