



“Vivre, la psychologie du bonheur” : le livre de développement personnel de septembre

[Dans mon article précédent](#), je vous présentais mon défi pour l'année à venir : vous proposer **un livre de développement personnel par mois**.

A la fin de cet article, je vous proposerai un chapitre "**La minute Bibliothérapie**", ou **comment utiliser le livre** que je vous présente pour vous faire du bien et améliorer votre vie ! Vous trouverez également une table des matières pour mieux naviguer dans ce document en dernière page. Mais tout d'abord...

Voici le livre de septembre :

« La psychologie de l'expérience optimale, ou le processus de la recherche du bonheur par la maîtrise de sa vie intérieure. »

S'il est bien une chose qui nous met tous d'accord, c'est le fait que **nous désirons être heureux**. Qui ne souhaite pas le bonheur ? Mais **savons-nous ce qu'est le véritable bonheur** ? Et comment pouvons-nous l'atteindre ?

Nous essayons tous d'organiser notre vie de notre mieux afin d'être le plus heureux possible. Nous faisons des choix avec ce but en tête. Mais y arrivons-nous vraiment ? **Qui peut se vanter d'avoir atteint ce fameux bonheur durable et stable** ?





Notre conception erronée du bonheur

« Nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre ; et nous disposant à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais. » (Pascal, 1623-1662)

Ce livre commence par **questionner notre conception du bonheur**. Si nous n'atteignons pas ce but que nous désirons tant, c'est peut-être que notre définition du bonheur laisse à désirer. Le bonheur que nous cherchons serait parfait, un état de satisfaction que rien ne pourrait venir déranger. Nous n'aurions plus d'ennuis et nous serions libres de faire ce qui nous chante.

Nous voyons la vie comme un parcours d'obstacles qui, si nous le traversons avec succès, nous mènera enfin vers cet état parfait dans lequel nous pourrions nous reposer pour le reste de notre vie. Ne vous êtes-vous jamais dit "le jour où j'atteindrai ceci ou cela, je pourrai être heureux" ? Le jour où je serai à la retraite, le jour où je pourrai changer de travail, le jour où je rencontrerai le conjoint parfait, etc. **Le bonheur paraît à portée de main**, pour autant que telle ou telle condition soit enfin remplie.

Même si nous aimerions parfois y croire, **nous savons bien que le bonheur ne viendra pas de la richesse**, de la beauté ou des biens matériels uniquement. Tout cela peut participer à notre qualité de vie, mais cela ne sera pas le facteur qui nous rendra heureux. Nous nous rendons également bien compte que **nous ne pouvons pas être heureux de manière continue**, sans jamais dévier de cet état.

L'auteur de ce livre nous le dit, **le bonheur ne dépend pas des conditions externes** que nous rencontrons, mais plutôt de la manière dont nous les interprétons. Ce bonheur dépend donc de **la maîtrise de notre expérience intérieure**.

Collectionner les moments de bonheur

Ce qui est certain, c'est que **nous pouvons vivre des moments de bonheur**. Et plus ils sont fréquents et rapprochés, plus nous avons la sensation d'être heureux, n'est-ce pas ?

Le recette du bonheur ne serait-elle pas de **comprendre les ingrédients** qui permettent ces moments de bonheur et de composer notre vie afin de multiplier ces occasions ? Au lieu d'un bonheur linéaire et continu, nous pourrions **composer notre propre bonheur dynamique** en façonnant nos expériences quotidiennes. Nous verrons plus bas quels sont les ingrédients nécessaires à ce bonheur dynamique.

Qu'est-ce que l'expérience optimale ?

Csikszentmihalyi a nommé "**expérience optimale**" l'état d'enchantement que ses études l'ont amené à identifier. Cette expérience optimale, c'est sûr, **vous l'avez déjà vécue**. L'auteur la décrit comme cela : ce moment où vous êtes dans le plein contrôle de vos actions, dans la parfaite maîtrise de votre vie, vous éprouvez un enchantement profond qui devient **une référence indiquant ce que votre vie devrait être**.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce genre d'expérience n'arrive **pas seulement lorsque toutes les conditions extérieures sont parfaites**, ni lorsque nous sommes passifs ou au repos. C'est au contraire **le résultat d'un effort volontaire** en vue de réaliser une chose difficile qui nous pousse vers nos limites.

Mais comment donner naissance à cette expérience ? Au fil des années, l'auteur a interviewé des milliers de personnes pour comprendre quels étaient **les facteurs nécessaires à cet état** qui s'approche de ce que nous pourrions identifier comme le bonheur. Les résultats ont montré que cette expérience était décrite de la même façon partout dans le monde, indépendamment des conditions sociales, du sexe, de l'âge, etc.



Les ingrédients de l'expérience optimale

Comme dans une bonne recette de cuisine, voici **les huit ingrédients majeurs** que Csikszentmihalyi a identifiés comme nécessaires à l'expérience optimale :

1. Défi et habileté

La tâche entreprise est réalisable, mais constitue un défi et exige une aptitude particulière.

Nous nous lançons dans une activité qui représente un défi, qui demande une certaine habileté. Elle nous pousse parfois au-delà de nos limites habituelles, mais reste à notre portée. Cela peut être compris au sens physique, mais également sur le plan psychique. Il doit y avoir équilibre entre nos compétences et les exigences de la situation. Sinon, nous risquons de nous décourager, ou au contraire de nous ennuyer.

On peut évidemment penser à une activité sportive, à un jeu stratégique comme les échecs. Mais il peut aussi s'agir de contempler une oeuvre d'art : la comprendre et l'apprécier peut constituer un défi pour celui qui en a envie !

2. Concentration

L'individu se concentre sur ce qu'il fait.

Puisque la tâche constitue un défi, notre attention y est consacrée toute entière. Il n'y a pas de place pour la distraction, pour les pensées et émotions parasites, ou pour un questionnement quelconque. L'auteur nous donne l'exemple d'un alpiniste pour qui toute erreur pourrait être fatale...

On est concentré à tel point que l'action semble couler d'elle-même, ce que les sportifs appellent parfois l'expérience de flux ou "flow" en anglais. Cela semble "sans effort", même si ce n'est évidemment pas le cas.

3. Cible claire

La cible visée est claire.

L'expérience optimale n'est possible que si nous avons un but clair. Mais ce but ne doit pas être trop facilement atteignable, sans quoi il n'y a pas de difficulté, ni de défi.



4. Rétroaction

L'activité en cours fournit une rétroaction immédiate.

Nous avons donc un but clair, mais nous avons également des moyens directs de savoir si nous nous rapprochons de notre but. Nous pouvons constater que nous progressons, même si le but est encore éloigné. Si nous sommes dans le flou total quand à notre progression, nous aurons beaucoup plus de mal à en tirer de la satisfaction.

5. Expérience sans distraction

L'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction.

Notre concentration est totale : cela permet d'oublier les aspects déplaisants de notre vie et cela ne laisse pas de place à la distraction.

Nous le savons bien, en temps normal, notre esprit a tout le loisir de vagabonder. Les pensées et les émotions règnent en maître et cela crée du "désordre" dans notre conscience. Dans un état d'expérience optimale, le champ de notre conscience se rétrécit et les pensées non pertinentes sont mises de côté, au point même d'oublier ce qui nous entoure ou le reste du monde.

6. Contrôle de l'action

La personne exerce le contrôle sur ses actions.

Dans notre quotidien, une erreur peut avoir des conséquences fâcheuses et cela nous préoccupe. Dans l'expérience optimale, nous ne nous soucions plus de la possibilité de perdre le contrôle. Cette possibilité existe, bien sûr, mais nous avons l'impression de maîtriser les circonstances. Même dans un activité à risque comme l'escalade ou d'autres sports, le sentiment de contrôle est fort car le pratiquant a la capacité de minimiser ce risque.

7. Perte de la conscience de soi

La préoccupation de soi disparaît, mais, paradoxalement, le sens du soi est renforcé.

Notre attention est accaparée tout entière par le moment présent, et chose étrange, la conscience de notre propre soi disparaît, elle qui est d'ordinaire si présente ! On s'oublie soi-même ou on fait un avec ce qui nous entoure. Grâce à ce que nous avons énuméré ci-dessus (but clair, défi en accord avec nos capacités...), notre soi n'est pas menacé et nous économisons beaucoup de l'énergie psychique dépensée habituellement pour maintenir



cette conscience du soi.

Cependant, cela ne veut pas dire que nous ne sommes plus en contact avec notre corps et notre esprit. Si la préoccupation à propos de notre soi (ou le concept du soi) disparaît, les limites de notre être sont repoussées et le soi en ressort transcendé et renforcé. Après coup, nous nous rendons compte que nous en ressortons grandi et enrichi !

8. Perception altérée du temps

La perception de la durée est altérée.

Le temps ne s'écoule plus comme d'habitude. Il peut sembler passer plus vite, ou au contraire plus lentement. La durée de l'expérience optimale n'est pas reliée au passage du temps mesuré.

En résumé, l'auteur nous dit que l'expérience optimale "entraîne des conséquences très importantes : **meilleure performance, créativité, développement des capacités, estime de soi et réduction du stress**. Bref, elle contribue à la **croissance personnelle**, apporte un grand enchantement et améliore notre qualité de vie" !

Les activités et les personnalités autotéliques

Le mot autotélique signifie "**qui est une fin en soi**". L'expérience optimale peut être qualifiée d'autotélique : on la recherche pour elle-même, et pour la satisfaction qu'elle procure. La plupart de nos activités quotidiennes ne sont ni complètement autotéliques, ni complètement exotéliques (motivées uniquement par un but extérieur), mais un mélange des deux. Elles peuvent également passer de l'un à l'autre au cours du temps.

L'auteur suggère que pour améliorer notre vie, nous pouvons **identifier les activités qui sont pour nous autotéliques et leur faire davantage de place au quotidien**. Mais un facteur extrêmement important pour le succès de notre bonheur est notre faculté à influencer nos conditions internes, autrement dit notre personnalité. Une activité peut être autotélique pour quelqu'un et pas pour son voisin. Nous avons la capacité de rendre les circonstances davantage autotéliques en modifiant notre état intérieur.

Nous avons **plus ou moins de prédispositions à trouver l'expérience optimale** là où d'autres ne verraient rien de particulier. Autrement dit, nous avons des **personnalités plus ou moins autotéliques**, définies par notre capacité à contrôler notre conscience. Cela peut être **dicté par des facteurs internes** (maladies ou dispositions génétiques par exemple) **ou par des facteurs externes** (conditions de vie ou sociales difficiles, manque de liberté d'action, influence familiale, etc.)

En résumé, **nous pouvons développer notre capacité interne à rendre nos activités autotéliques**, dans les limites des conditions externes qui nous sont imposées. L'auteur cite l'exemple d'un homme ayant passé sa vie à travailler sur une chaîne de montage dans une usine (travail peu épanouissant pour la majorité des gens). Grâce à son caractère, il a réussi à en faire une activité passionnante en se fixant des défis lui permettant de se dépasser un peu plus chaque jour. A ses côtés, ses collègues ont passé leur temps à s'ennuyer et à considérer leur travail comme peu intéressant...

Comment trouver le bonheur dans toutes les circonstances de notre vie ?

Dans les derniers chapitres du livre, Csikszentmihalyi présente **diverses manières de développer l'expérience optimale dans notre vie** : par le corps, par l'esprit, dans la relation au travail et aux loisirs, dans la relation aux autres et dans la solitude.

Finalement, il nous propose de **relier toutes ces expériences en un ensemble significatif**, un projet qui va donner du sens à notre vie. En effet, nous pouvons vivre des expériences optimales isolées, mais elles laissent place au chaos lorsqu'elles se terminent. Pour que cet état soit constant dans la durée, il nous faut faire de notre vie entière une expérience optimale !

Il nous faut un **projet de vie**, suffisamment difficile, dans lequel nous pouvons investir notre énergie, développer nos capacités, afin que cela fasse sens de manière globale. Pour l'auteur, le concept de "sens" englobe **trois facteurs** : avoir un **projet** qui canalise notre énergie, y déployer un **engagement** suffisant (ici ce n'est pas le succès qui importe mais la démarche, l'effort fourni), et l'**harmonie** intérieur qui va découler du fait d'avoir un projet dans lequel investir nos efforts. **Si nous réunissons ces circonstances, nous pourrons transformer notre vie en une expérience optimale continue.**



A nous de jouer !

Evidemment, ce que je viens de vous exposer n'est qu'**un bref résumé** de ce livre extrêmement riche. Même si certains chapitres peuvent être un peu ardu, je vous encourage chaleureusement à le lire en détail.

En effet, **cette théorie de l'expérience optimale est interpellante** ! Au cours de ma lecture, je me suis demandé à de plusieurs reprises où se situaient mes diverses activités et expériences quotidiennes. Lesquelles me rendaient vraiment heureuse ? Lesquelles pouvaient être améliorées pour répondre davantage aux critères de l'expérience optimale ?

Ce livre nous invite à une vraie réflexion personnelle. Il nous donne en quelque sorte une "**recette du bonheur**" que nous pouvons essayer d'appliquer à notre propre réalité.



La minute bibliothérapie

Comment utiliser ce livre dans un cadre bibliothérapeutique ?

Nous pouvons le lire **avec un but précis en tête**. Ici par exemple, notre but pourrait être d'améliorer notre vie professionnelle pour la rendre plus satisfaisante et source de bonheur. Ou alors nous lisons **en restant ouvert** à ce que le texte a à nous dire et nous regardons ce que le livre touche dans notre vie.

Dans les deux cas, **nous pouvons par exemple nous poser les questions suivantes** :

- Dans ma vie, **quelles sont les situations** où les ingrédients du bonheur sont présents et où je vis cette expérience optimale ?
- Comment développer ces situations qui me nourrissent pour améliorer ma qualité de vie ?
- Quelles sont les situations où ce n'est pas le cas et **comment les améliorer** pour qu'elles soient davantage source de bonheur ?
- Quel pourrait être **le projet qui donnerait du sens à ma vie** ? Si nous en avons déjà un, **l'identifier clairement** à la lumière de ce livre peut nous aider à le vivre encore plus intensément.

Mon expérience à la lecture de ce livre de développement personnel

En lisant ce livre, **j'ai compris pourquoi j'aime tant la randonnée en montagne** ! Pour moi, cette activité remplit les conditions de l'expérience optimale. En me lançant dans des ascensions suffisamment difficiles pour mon niveau, je relève un défi personnel, tout en choisissant un sommet que je suis capable d'atteindre. Je suis concentrée sur l'effort physique, sur ma respiration, sur l'endroit où je pose mes pieds pour ne pas tomber. Mon but est clair : atteindre le sommet. Et je peux mesurer ma progression en voyant le paysage défiler, le sommet se rapprocher, ou le dénivelé augmenter sur ma montre GPS. En général, cela m'apaise l'esprit : je suis dans le moment présent, sans pensées parasites et je maîtrise ce que je fais. Bref, en revenant au point de départ, j'ai vécu un beau moment, je suis fière de ce que j'ai accompli et j'ai rechargé mes batteries !

Et je vous avoue que j'ai identifié une autre source d'expérience optimale : vous écrire cet article !

Et vous, quels sont vos moments d'expérience optimale ?

Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre ? **Donnez-moi vos impressions [dans les commentaires du blog](#)** ! Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.

Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)



Table des matières

“Vivre, la psychologie du bonheur” :	1
le livre de développement personnel de septembre.....	1
Voici le livre de septembre :.....	1
Notre conception erronée du bonheur.....	2
Collectionner les moments de bonheur.....	3
Qu'est-ce que l'expérience optimale ?.....	3
Les ingrédients de l'expérience optimale.....	4
1. Défi et habileté.....	4
2. Concentration.....	4
3. Cible claire.....	4
4. Rétroaction.....	5
5. Expérience sans distraction.....	5
6. Contrôle de l'action.....	5
7. Perte de la conscience de soi.....	5
8. Perception altérée du temps.....	6
Les activités et les personnalités autotéliques.....	6
Comment trouver le bonheur dans toutes les circonstances de notre vie ?.....	7
A nous de jouer !.....	8
Mon expérience à la lecture de ce livre de développement personnel.....	9