



Le bonheur

Grégory Roche



Table des matières



Une équation du bonheur

Une géographie du bonheur

Les âges du bonheur

Une politique du bonheur

Une recette du bonheur

La connaissance de soi

Psychologie positive

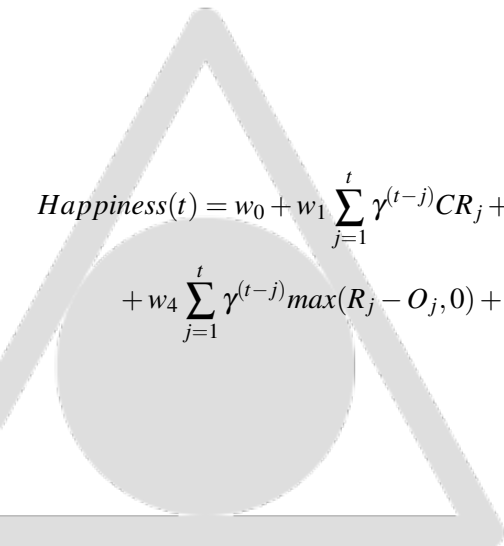
Un coût financier du
bonheur

Quelques auteurs

Sources



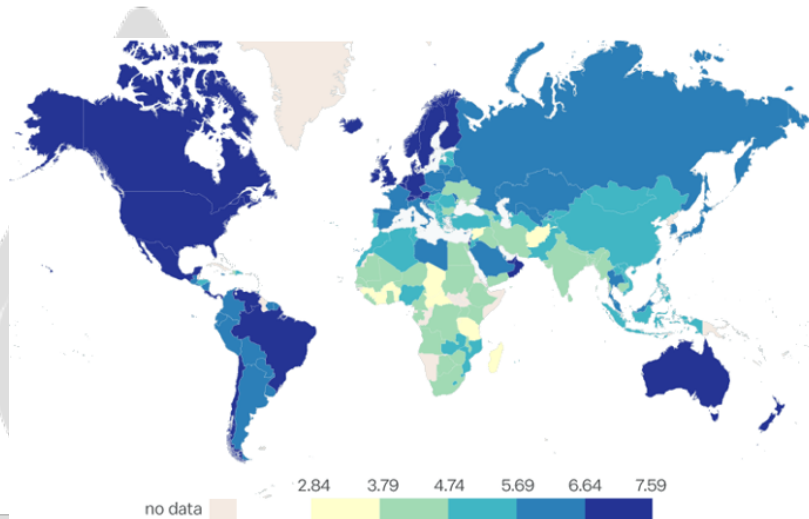
Une équation du bonheur


$$\begin{aligned} Happiness(t) = & w_0 + w_1 \sum_{j=1}^t \gamma^{(t-j)} CR_j + w_2 \sum_{j=1}^t \gamma^{(t-j)} EV_j + w_3 \sum_{j=1}^t \gamma^{(t-j)} RPE_j \\ & + w_4 \sum_{j=1}^t \gamma^{(t-j)} \max(R_j - O_j, 0) + w_5 \sum_{j=1}^t \gamma^{(t-j)} \max(O_j - R_j, 0) \end{aligned}$$



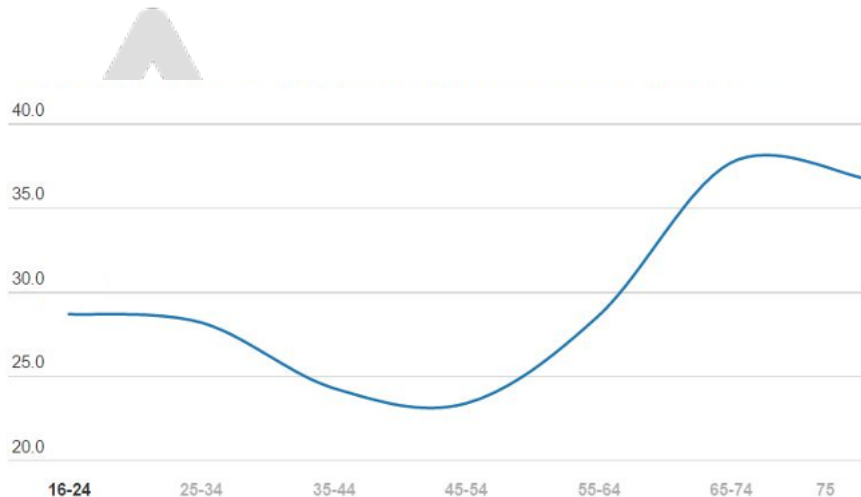
Une géographie du bonheur

Planisphère du niveau de bonheur par pays



Les âges du bonheur

Correspondance entre niveau de bonheur et âge



Une politique du bonheur ?

La satisfaction dans la vie comme nouvel indicateur de richesse



En 2017, la « **satisfaction dans la vie** » moyenne était estimée à 7,2 sur une échelle de 0 à 10.



Une recette du bonheur

Un **besoin** est naturel et nécessaire.

Le **désir** est un appel intérieur qui demande d'atteindre quelque chose que l'on a pas, non nécessaire, mais qui apporterait du plaisir.

Le **plaisir** est la sensation éprouvée lorsqu'un désir est satisfait.

Le **cadre de valeurs** éclaire les besoins et leurs satisfactions, les désirs et les sources de plaisir.

Une **recette du bonheur** réponds aux besoins, avec plaisir mais tempérance, en respectant son cadre de valeurs.



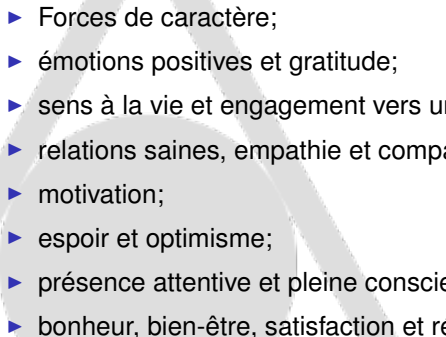
La connaissance de soi

L'atlas des émotions de Paul Ekman



Psychologie positive

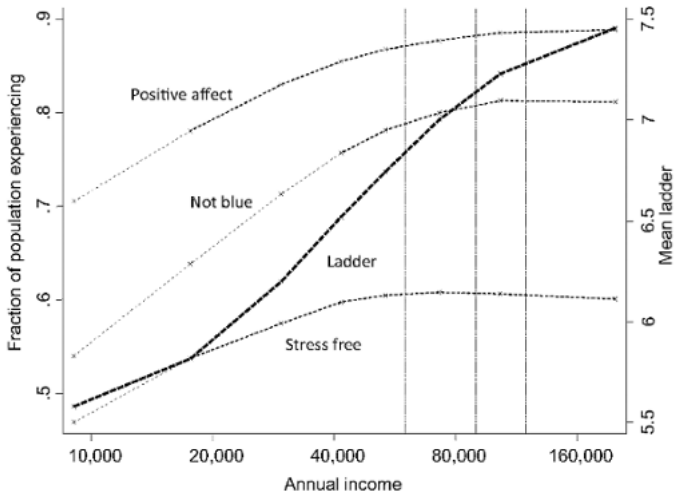
Les principaux thèmes de recherche

- 
- ▶ Forces de caractère;
 - ▶ émotions positives et gratitude;
 - ▶ sens à la vie et engagement vers un but;
 - ▶ relations saines, empathie et compassion;
 - ▶ motivation;
 - ▶ espoir et optimisme;
 - ▶ présence attentive et pleine conscience;
 - ▶ bonheur, bien-être, satisfaction et résilience.



Un coût financier du bonheur

Correspondance entre niveau de bonheur et revenu financier



Quelques auteurs



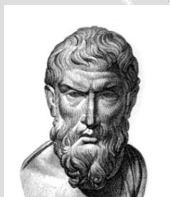
Christophe André



Dalaï Lama



Émile Chartier



Épictète de Samos



Pascal Blaise



Stuart Mill



Sources

- ▶ « *L'empathie et le funambule* » d'Isabelle Joré Soler, sur France 5 en 2016;
- ▶ equation
« *A computational and neural model of momentary subjective well-being* » de R.B. Rutledge et collaborateurs, dans PNAS le 19 Août 2014;
- ▶ « *Les nouveaux indicateurs de richesse 2017* » du Service d'information du Gouvernement de la République Française, 2017;
- ▶ « *The social contingency of momentary subjective well-being* », Nature Communications, 13 Juin 2016;
- ▶ « *High income improves evaluation of life but not emotional well-being* » de Daniel Kahneman et Angus Deaton, dans PNAS, 21 Septembre 2010;
- ▶ « *L'atlas des émotions* » de Paul Ekman, 2016;
- ▶ « *Le 1* » de Simon Bailly, 2018.





SIMON BAILEY