

The Good Life

Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique sur le bonheur et la santé

1938

2 générations

1300 descendants des 724 participants initiaux

Une étude "longitudinale" examiner des vies à travers le temps

"Prospective" interroger les participants sur leur vie telle qu'elle est

Identifier ce qui compte pour la **santé** et le **bonheur**

- Quels investissements en valaient vraiment la peine ?
- Ce qui maintient les personnes heureuses et en bonne santé ?

Questionnaires

- Qu'est-ce qui comptait pour cette personne en particulier ?
- Qu'est-ce qui donnait un sens à ses journées ?
- Qu'avait-elle regretté de ses expériences ?
- Que regrettrait-elle ?
- ...

Examiner leur bien-être

- Scanners cérébraux
- Analyses de sang
- Echantillons capillaires
- Poids
- Activité physique
- ...

Entretiens attachés

- Etudier la façon dont les participants parlent l'un de l'autre
- Signaux non verbaux

Autres données

- Nature de leur emploi
- Nombre d'amis proches ...

L'étude de Harvard sur le développement des adultes

Qu'est-ce qu'une vie réussie ?

1 vie **réussie** c'est 1 vie **compliquée**

- Pour tout le monde
- Se forge à partir de ce qui la rend difficile

Le secret = la qualité des relations

Permettent de vivre plus heureux et en meilleure santé

Expérience de **prévision affective**

Imaginer un état émotionnel dans une situation future

Parler à un inconnu **VS** Rester dans son coin

Des inconnus dans un train

Meilleur trajet en parlant à un inconnu

De l'importance des relations

Mauvais en prévision

- Éviter les complications de la relation à autrui
- Surestimer les complications
- Sous-estimer les effets bénéfiques du lien humain

Culture : **prédicteur** de bonheur ?

- Des injonctions culturelles permanentes
- Ex : l'argent est le fondement d'une vie réussie

Liens sociaux forts et espérance de vies

148 études examinées Pays du monde entier

300 000 participants

Taux de mortalité des personnes ayant le moins de liens sociaux

♂ 2,3 ♀ 2,8

fois plus élevé que celui des personnes en ayant le plus

Etude de Angus Deaton et Daniel Kahneman Etats-Unis en 2010

Espérance de vie > 10 à 15 ans Hauts revenus

75 000\$ / an chiffre pivot

L'argent fait-il le bonheur?

Pas la bonne question

Chiffre pivot dépassé

- L'argent en plus
- Pas important pour atteindre le bonheur

Qu'est-ce qui **me** rend réellement heureux ?

“ Les relations sont essentielles, mais pas seulement comme des tremplins vers d'autres choses, et elles ne sont pas simplement une route d'accès vers la santé et le bonheur. Elles sont des fins en soi. ”

Les relations et les virages de la vie

La vie est **chaotique**

Cultiver de **bonnes relations**

- Accroît le côté positif de ce chaos
- Augmente ainsi les chances de faire des rencontres bénéfiques

Milieu de vie = point d'inflexion

Entre 1 mode de vie **égocentrique** Replié sur soi-même

Et un **mode de vie plus généreux** Et tourné vers l'extérieur

Les adultes les plus heureux, ceux qui avaient réussi à **transformer la question...**

"Que puis-je faire pour moi ?"

"Que puis-je faire pour le monde qui m'entoure ?"

Questionnements

Au **milieu** de notre vie

Est-ce que je m'en sors bien par rapport aux autres ?

Al-je de bonnes relations avec mes enfants ?

Combien d'années me reste-t-il ?

Ma vie a-t-elle un sens, pour moi mais aussi pour le monde qui m'entoure ?

Quelles personnes et quels objectifs me tiennent vraiment à coeur ?

Qu'est-ce que je voudrais encore faire d'autre ?

À la **fin** de notre vie

"Qu'aimeriez-vous avoir **moins fait** et au contraire **d'avantage fait** ?"

"J'aurais aimé ne pas avoir perdu autant de temps."

"J'aurais aimé ne pas avoir autant tergiversé."

"J'aurais aimé ne pas m'inquiéter autant."

"J'aurais aimé passer plus de temps avec ma famille."

La forme sociale - Comment muscler sa sociabilité ?

Les ravages de la **solitude**

- Plus grande sensibilité à la douleur
- Affaiblissement du système immunitaire
- Diminution des fonctions cérébrales
- Sommeil moins réparateur

Ses **causes**

- Une **expérience subjective**
 - Ce qui cause un sentiment de solitude chez un individu
 - Peut n'avoir aucun effet sur un autre
- Besoin d'amour, de lien et d'un sentiment d'appartenance**
 - Comment répondre à ces besoins ?
 - Dans des environnements sociaux compliqués

La solitude **augmente** notre **risque de mortalité** autant que le tabagisme ou l'obésité.

Investir du **temps / énergie** sur nos relations

Le pouvoir de la **générosité**

Donner ce qu'on aimerait recevoir

La **curiosité radicale**

- Permet aux autres de se sentir compris et reconnus
- Créer un environnement bienveillant
- Poser une question, écouter la réponse, voir où cela mène

🌀 Spirales ascendantes

Notre attention en ligne



Comment ces nouvelles formes de communication affectent nos relations / notre bonheur ?

✓

- Entretiens les relations avec les amis et la famille
- Renforcer le sentiment de connexion et d'appartenance
- Lutter contre l'isolement

✗

- Expérience sensorielle / émotionnel manquante
- La communication : pas seulement un échange d'informations
- Le toucher / proximité physique
 - Effets émotionnels, psychologiques, biologiques

1) S'engager dans une **communication active** avec les autres

Les gens qui s'engagent sont **plus heureux** que les "passifs"

2) Après avoir surfé, **sondez votre humeur**

- Avez-vous l'impression d'avoir fait le plein d'énergie ?
- Vous sentez-vous épuisé après un long voyage à travers Internet ?

Arrêtez de cliquer, discutez

3) Comment vos proches **perçoivent** votre utilisation ?

- Que pense votre conjoint de la façon dont vous utilisez votre téléphone ?
- Vos habitudes en ligne l'affecte-t-il (ou elle) ?
- Qu'en est-il pour vos enfants ?

4) Prenez du **temps sans écran**

- Éteindre votre smartphone, votre ordinateur
- Pour vous révéler comment la technologie vous affecte

Pleine conscience

- Ramener son esprit au moment présent
- Sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant



Chaque jour un peu plus d'attention

- Quoi mettre en œuvre aujourd'hui pour accorder de l'attention à quelqu'un qui le mérite ?
- Plus vous vous intéressez aux autres, plus ils s'intéresseront à vous

“ Nous avons un avantage crucial sur tous les géants de la technologie : la conquête de notre attention se déroule sur notre propre terrain, littéralement dans notre esprit. Et c'est là que nous pouvons gagner la guerre. ”

Braver la tempête - s'adapter aux défis relationnels

Modèle **W.I.S.E.R**

- ralentir ses réactions dans n'importe quelle situation émotionnelle
- les examiner au microscope

W Observer

I Interpréter

S Choisir

E S'engager

R Réfléchir

- Notre "réalité" : pas forcément celle des autres
- Essayer de comprendre les enjeux
- Qu'est-ce qui m'échappe, ici ?

- S'engager dans la stratégie que vous avez choisie
- Soigner sa mise en œuvre
- Peut être utile de s'entraîner

- L'environnement, la personne
- La situation est-elle inhabituelle ou courante ?
- Quel est votre ressenti, pourquoi ?

- Ralentir permet d'envisager des possibilités
- Compte tenu de l'enjeu et des ressources dont je dispose
- Que puis-je faire dans cette situation ?

- Comment ça s'est passé ?
- Al-je amélioré les choses ou ont-elles empiré ?

Tous les amis ont leurs avantages

L'amitié diminue notre perception de l'adversité :

- Épreuves apparaissent moins stressantes que si nous étions seuls
- Diminue l'impact et la durée d'un stress extrême

Ne pas négliger l'amitié

- Écouter ses amis
- Être écouté donne le sentiment d'être compris / recevoir de l'attention
- Les amitiés les plus solides vont dans les 2 sens

“ Peu importe votre âge, peu importe où vous en êtes dans le cycle de vie, peu importe que vous soyez marié ou non, introverti ou extraverti, tout le monde peut prendre des tournants positifs dans sa vie. ”

Lire, écrire, compter, et ... **relations**

- But de l'éducation : préparer les élèves à la vie
- Serait judicieux d'y ajouter un quatrième élément : les relations



Les relations de **qualité** contribuent à notre **bonheur**, à notre **santé** et à notre **longévité**.

Ce que la **science** nous apprend ou "confirme"

