Marc M.D. Schulz, PhD

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

2 générations

1300 descendants des

724 participants initiaux

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

interroger les participants sur leur vie telle qu'elle est

"Prospective"

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?

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

Scanners cérébraux Analyses de sang Echantillons capillaire Activité physique

De l'importance des relations

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 r un état émotionnel dans une situation future

Parler à un inconnu Rester dans son coin

Des inconnus dans un train

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

Parfois, les pratiques et les messages culturels nous éloignent du bien-être et du bonheur

Liens sociaux forts et espérance de vies

148 études examinées Pays du monde entier

300 000 participants



Taux de mortalité des personnes

Augmente ainsi les chances de faire des rencontres bénéfiques

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

Meilleur trajet en parlant

75 000\$ / an chiffre pivot

L'argent fait-il le bonheur?

Pas la bonne question

Chiffre pivot dépassé L'argent en alus

Pas important pour atteindre le bonheur

Qu'est-ce qui me rend

choses, et elles ne sont pas simplement une route d'accès vers la santé et le bonheur Elles sont des fins en soi.

La vie est chaotique



Au milieu de notre vie À la fin de notre vie

Questionnements

Cultiver de bonnes relations • Accroît le côté positif de ce chaos

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

réellement heureux?

Milieu de vie = point d'inflexion

Entre 1 mode de vie égocentrique



Et un mode de vie plus généreux

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

"Que puis-je faire



Notre propre étude de Harvard

Prendre du recul de temps en temps.

"Que puis-je faire

pour moi?"

1) Trouvez une photo de vous

2) Regardez-vous de près



pour le monde qui m'entoure ?"

'Qu'est-ce qui vous inquiétait ?'

'Qu'est-ce qui était le plus important pour vous ?'

"Quels étaient vos projets ?"

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
- Besoin d'amour, de lien et d'un sentiment d'appartenance

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

Le pouvoir de la générosité



Donner ce qu'on aimerait recevoir



Investir du temps / énergie sur nos relations

La curiosité radicale Permet aux autres de se sentir compris et reconnus

- Créer un environnement bienveillant





3) Allez du haut vers le bas

2) Placez les noms sur le graphique

Pourquoi est-elle à cette place?
À l'endroit où vous voulez qu'elle soit?

Votre observatoire social



1) Qui fait partie de ma vie ?

Qui sont mes amis et parents les plus proches ?

Arrêtez de cliquer, discutez

Comment ces nouvelles formes de communication affectent nos relations / notre bonheur? Entretenir les relations avec les amis et la famille



Pleine conscience

Ramener son esprit au moment présent

- Renforcer le sentiment de connexion et d'appartenance · Lutter contre l'isolement
- Expérience sensorielle / émotionnel manauante communication : pas seulement un échange d'informations

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

2) Après avoir surfé, sondez votre hui



3) Comment vos proches perçoivent votre utilisation ? Que pense votre conjoint de la façon dont vous utilisez votre téléphone?

Pour vous révéler comment la technologie vous affecte

· Éteindre votre smartphone, votre ordinateur

Vos habitudes en ligne l'affecte-t-il (ou elle)?
Qu'en est-il pour vos enfants?

Le toucher / proximité physique · Effets émotionnels, psychologiques, biologiques

• 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

Avez-vous l'impression d'avoir fait le plein d'énergie ?

Vous sentez-vous épuisé après un long voyage à travers Internet ?

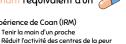
technologie : la conquête de notre attention se déroule sur notre propre terrain, littéralement dans notre esprit.

Modèle W.I.S.E.R

- ralentir ses réactions dans n'importe quelle situation émotionnelle les examiner au microscope
 - Notre "réalité": pas forcément celle des autres Essayer de comprendre les enjeux Qu'est-ce qui m'échappe, ici ?



Le contact aimant l'équivalent d'un



Flagrant délit de gentillesse Dernière chose pour laquelle



Remarquer les petits gestes / s'en souvenir peut avoir un effet pos

Tenir un '

Observer Interpréter

Diminue l'anxiété Réduit l'intensité de la douleur

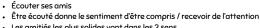
résidait pas seulement dans notre salaire, mais dans le sentiment d'être vivant qui nous saisit par moments et dans la vitalité que nous procure le contact avec les autres sur notre lieu de travail ?

Bien vivre au travail

L'amitié diminue notre perception de l'adversité : $\dot{\rm E}_{\rm preuves}$ apparaissent moins stressantes que si nous étions seuls

Choisir

• Diminue l'impact et la durée d'un stress extrême Ne pas négliger l'amitié



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.



Circulation d'idées différentes

Sentiment d'appartenance à une communauté plus large Circulation d'informations / d'opportunités

Longue portée des liens "faibles"

Ce que la science nous apprend ou "confirme"

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

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