



QUELLE ÉPOQUE ! MODE DE VIE

86 % DES FRANÇAIS PENSENT QUE L'AVENIR SERA PIRE QUE LE PRÉSENT. + 18,2% : LES VENTES D'ANXIOLYTIQUES APRÈS LES ATTENTATS DE JANVIER.

Comment ça, vous êtes au fond du trou ? Remuez-vous le popotin, mon petit vieux ! Si l'on en croit les nouveaux gourous du bonheur, vous pouvez atteindre la divine sérénité des 1 % les plus riches de la planète. Il suffit pour cela d'acheter avec votre RSA une de ces recettes magiques.



COUP DE BLUES. ROYEZ DU FERROUIL !
Concombre, céleri, cresson : nouveaux carburants des ramollos de la volonté.

VOUS AVEZ DE LA QUERIE ? LE MARKETING DU BURN-OUT

Plus déprimés que les Palestiniens et les Ouzbeks réunis, les Français sont notoirement les plus gros avaleurs au monde de cachets anti-bourdon. Des Socrate malheureux et lucides, ou d'éternels pourceaux insatisfaits ? Pour les nouveaux coachs du bonheur, la réponse ne fait aucun doute : le mal n'est pas à chercher dans la dégradation de leurs conditions de vie, mais dans leur acharnement à broyer du noir. « *L'appétit vient en mangeant et l'optimisme en optimisant*, affirme Philippe Gabilliet, professeur de psychologie en école de commerce et auteur d'*Eloge de l'optimisme. Quand les enthousiasmes font bouger le monde* (Saint-Simon). « *Nous avons un mal fou avec ce qui va bien, il nous est difficile de reconnaître nos mérites*

et nos points forts. A l'inverse des Américains. Eux sont dotés d'une capacité à agir incroyable. » Bref, plus vous ruminerez, plus vous stagnerez, bande de losers ! Alors qu'en grimaçant un sourire vous récolterez amour, joie et succès.

Ces apôtres de la félicité envahissent librairies et amphis. Ils contaminent l'entreprise, où l'on ne sait plus quoi faire pour empêcher les salariés de sauter par la fenêtre (une augmentation ?). Mais eux-mêmes pètent la forme. Le rayon développement personnel génère un revenu annuel de 460 millions d'euros, et les guides portant le mot « bonheur » dépassent les 100 000 exemplaires (*Du bonheur, un voyage philosophique*, de Frédéric Lenoir : 300 000 exemplaires, *Le bonheur est en vous*, de Marcelle Auclair : 500 000 exemplaires). Même Coca-Cola a lancé son « observatoire du bonheur, » c'est dire si le concept est



louche ! Mais telles les sectes qui prospèrent sur la misère mentale et financière, la promesse de béatitude séduit les désespérés. « *La psychologie était autrefois centrée sur ce qui n'allait pas. Elle se concentre désormais sur la capacité de l'individu à faire contre mauvaise fortune bon cœur, la fameuse résilience chère à Boris Cyrulnik*, constate le sociologue Nicolas Marquis, qui a décortiqué 1 000 ouvrages pour son enquête *Du bien-être au marché du malaise* (PUF). *On y trouve des réhabilitations d'Emile Coué, teintées d'un discours scientifique. Nous sommes dans un contexte social qui rend la psychologie positive utile, comme jadis, l'a été la sorcellerie. Derrière, l'idée qu'on a plus prise sur le marché de l'emploi et qu'il faut travailler sur la seule chose à sa portée : son moi intérieur. Ce qui rend les individus responsables de leurs échecs.* » Recettes de sérénité ou art de la résignation ? ■

GRIS-GRIS Parés pour affronter les persécutions de la vie, avec votre petit livre bleu et votre bracelet en plastique.



RÂLEUR ? PORTEZ UN BRACELET !

C'est sans appel : « *Une personne de mauvaise humeur est dénuée de créativité.* » Certes Ludwig von Beethoven, Emmanuel Kant ou Vincent Van Gogh n'étaient pas de joyeux drilles, mais, pour la masse des ronchons improductifs que nous sommes, il y a une solution : Christine Lewicki, coach en entreprise. Le succès de son livre (*J'arrête de râler*, Eyrolles, écoulé à 150 000 exemplaires) témoigne de l'étendue du désarroi ambiant. « *Quand vous râlez, vous plantez des graines de frustration, de négativité, de victimisation... Vous ne pouvez donc pas vous attendre à récolter bonheur, respect, réussite* », argumente-



UNE VIE DE MERDE ? SOIGNEZ VOS "GRATITUDES"

Si vous êtes cet être aigri, malmené par les vicissitudes de l'existence, qui traîne sa carcasse schopenhauerienne de bars à vin en cabinets de psy, ne cherchez pas plus loin la raison : vous ne savez pas dire merci. Vous êtes un ingrat doublé d'une feignasse, car être heureux « demande un effort ». C'est en tout cas, la thèse de brillants chercheurs américains, promoteurs d'une discipline étudiée jusqu'à Havard (et selon les mauvaises langues éprouvée à Guantanamo) : « la psychologie positive ». Professeur à l'université de Californie, Riverside, Sonja Lyubomirsky est une des principales figures du mouvement, ses livres cartonnent dans le monde entier. L'argument : on peut doper de 40 % son bonheur et vivre sept ans de plus que les autres, à condition d'apprendre à « dire oui à l'existence », à « se laisser pénétrer par la reconnaissance ». Pour ce faire, la savante recommande de tenir un « cahier de grâces », où l'on note tout ce qui nous arrive de formidable dans l'existence. Par exemple : « J'ai trouvé exactement la veste que je cherchais depuis un an, quelle jubilation, merci, la vie ! » ; « Mon mari m'a prise dans ses bras pour me consoler de ma déception, j'ai senti combien il était compatissant, combien il m'aimait et me soutenait, merci, mon chéri ! »

- *Comment être heureux et le rester*, de Sonja Lyubomirsky, Marabout.
- *Merci ! Quand la gratitude change nos vies*, de Robert Emmons, Pocket.
- *Petit cahier d'exercices de gratitude*, d'Yves-Alexandre Thalmann, Jouvence.
- Blog "Objectif bonheur", gratitude-et-compagnie.com



t-elle. Le livre est accompagné d'un gri-gri : un bracelet à faire passer d'un poignet à l'autre dès qu'on ose honnir son sort. « *A chaque fois que je râlais, je changeais le bracelet de côté et je remettais les compteurs à zéro. L'objectif était de faire vingt et un jours avec le bracelet du même côté.* » Vingt et un jours seraient la durée « scientifique » pour reprogrammer son cerveau à devenir un *winner*. A quand la muselière ? Pour les plus endocrinés, la nouvelle papesse des ravis de la crèche dispense également des séminaires Wake-Up (« Réveille-toi ! ») à 1 000 € les deux jours concentrant diverses méthodes de développement personnel (danse de la joie, recettes pour aller mieux). Ces séminaires s'adressent à « *ceux qui sont prêts à faire un certain sacrifice d'argent et d'organisation pour investir en eux-mêmes et en leur potentiel* », prévient la magicienne sur son site.

● *Wake Up ! Quatre principes fondamentaux pour arrêter de vivre sa vie à moitié endormi*, de Christine Lewicki, Eyrolles.

PAS AUGMENTÉ DEPUIS QUINZE ANS ? ASSEYEZ-VOUS SUR UN TAPIS

Pour vous destresser et chasser vos vilaines pensées récurrentes (demander une augmentation, ruminer sur la prime de bienvenue à six chiffres du nouveau patron...), le fondateur de l'Institut français du leadership positif (un *think tank* qui regroupe DRH, dirigeants, chercheurs, syndicalistes, et qui séduit jusqu'au Medef), Yves Le Bihan, préconise de respirer un grand coup et... de méditer. Rebaptisée *mindfulness-based stress reduction* (en anglais, ça fait plus sérieux), ce néobouddhisme au profit de l'ultralibéralisme est le fleuron des méthodes antistress au sein de l'entreprise. « *Elle aide à mieux recevoir une agression, ne plus surréagir à la surcharge de travail et augmenter sa capacité de présence* », explique « l'angelconsultant ». Les ateliers « Zen au bureau » éclosent comme des boutons d'or au printemps. En gros, les salariés usés par la pression (d'après les stats, deux sur 10 seraient au bord du burn-out) sont invités à s'immobiliser sur leur chaise ou un tapis de sol et se concentrer sur leur respiration. Si la méditation ne suffit pas à juguler leurs honteuses prétentions à plus de pognon, ils doivent écouter la voix de la raison : « *Il est scientifiquement prouvé que l'argent n'est pas un facteur de bonheur : le niveau de bien-être n'augmente pas chez les gagnants du Loto* »,



Petit cours de frustration positive

Un des problèmes de cet indémodable enfant gâté qu'est l'homme moderne, c'est son accoutumance aux émotions positives. Pour l'aider à mieux apprécier les joies simples de l'existence (et donc l'estimation de son propre bonheur), le chercheur américain en psychologie positive Martin Seligman préconise d'espacer la fréquence des expériences agréables. Il prend l'exemple de la glace à la vanille :

- Mangez une cuillère de glace.
- Laissez passer trente secondes.
- Si vous en avez toujours envie, reprenez une seconde cuillère.
- Sinon, jetez la glace (de toute façon elle est fondue, ah ah ah !).



gronde Le Bihan. On comprend mieux l'intérêt porté par le Medef à la méditation ! Même le psychiatre Christophe André a lancé son appli *mindfulness* (« pleine conscience »). « *Cette pratique très simple peut modifier notre rapport au monde, apaiser nos souffrances et majorer nos joies* », promet-il.

- *Cinquante exercices pour apprendre à méditer*, de Geraldine Prévot-Gigant, Eyrolles.
- Sur AppStore et Google Play : « *Méditer avec Christophe André* » (2,99 €).

MALMENÉ PAR VOS COLLÈGUES ? ENVOYEZ-LEUR DES MOTS DOUX

De même que vous aurez consigné dans un carnet les minimes bonheurs de votre vie quotidienne (lire plus haut), vous vous appliquerez à envoyer une « lettre de gratitude » à vos proches. Le principe : on rédige une missive sirupeuse à quelqu'un qui a fait quelque chose pour nous, avant de la lui lire à haute voix. « *Vous serez moins déprimé dans le mois qui suit* », promet le gourou californien de psychologie transpersonnelle Martin Seligman. Dans sa foulée, Yves Le Bihan recommande aux DRH, rebaptisés « *explorateurs audacieux* », de généraliser la « *visite de gratitude* » dans les entreprises. Concrètement, on se met à remercier chaque collègue haï dès qu'il transmet une présentation PowerPoint, mais en surjouant la reconnaissance tel un tragédien du Français. « *La gratitude est un muscle, C'est comme le jogging, c'est fatigant, mais ça fait du bien ! C'est ce qu'il y a de plus transformant* », assure Florence Servan-Schreiber, auteur de la célèbre méthode *Trois kifs par jour*.

- *Trois kifs par jour*, de Florence Servan-Schreiber, Marabout.
- Atelier « *Créer son bonheur* », 90 €, kifsparjour.com
- *La Force de l'optimisme*, de Martin Seligman, Pocket.

VIRÉ ? BUVEZ DU FENOUIL !

« *Chaque fois que j'ai fait l'expérience du jeûne, pendant sept jours, j'ai eu la sensation de redémarrer mon disque dur. J'en suis revenue réorganisée de l'intérieur, sur le plan physique, mais aussi psychique* », affirme encore Florence Servan-Schreiber. Plus le droit de se consoler avec un fond de pot de Nutella ! Pour retrouver la *win*, il nous faut expérimenter la famine, tempérée par l'ingestion de jus verts de concombre, céleri, cresson... Le jeûne fait désormais partie de la *panoplie*

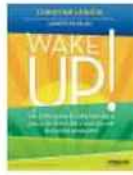


incontournable du mieux-être. Tandis que des sites offrent des recettes de décoction de fenouil pour mieux tromper la faim durant la semaine de disette, des retraites « jeune et randonnée » essaient dans un monde fatigué de faire du gras au McDo. Les ramollis de la volonté ne sont pas laissés sur le bas-côté puisqu'ils ont droit aussi à « l'alimentation de la bonne humeur », une science qui s'enseigne jusque dans les écoles de développement personnel. A l'Ecole du positif, qui se targue de former médecins, kinés et coaches, on apprend ainsi le pouvoir hilarant des omégas 3 ou des bananes... qui donnent bien sûr la banane !

- Programme « jeune et rando » dans la Drôme, à Ibiza ou dans le désert : lapenseesauvage.com. Entre 1 500 et 2 000 € la semaine.

EN FIN DE DROITS ? ARRÊTEZ D'ÊTRE JALOUX

Vous manquez de cœur, c'est ça, le hic. Si vous patagez dans les emmerdes financières, et ne recevez aucune réponse à vos CV, c'est que, comme tous les Français, vous êtes un champion de la « *sinistrose* », explique l'éternel gourou de la patate, Jacques Séguéla, auteur du guide au titre plein d'élégance : *Merde à la déprime*. CQFD : « *Si tu arrives à un entretien d'embauche l'air sinistre, tu ne décrocheras jamais le job.* » Mais le publicitaire va plus loin : « *A cause de notre culture judéo-chrétienne, nous avons un malaise avec l'argent* », péroré le tout-bronzé. Les responsables ? « *Notre égocentrisme, notre jalousie de l'autre et notre mal-être congénital.* » Si l'on avait du cran, on dirait au contraire « merci à la crise » et on se réjouirait de vivre dans un pays où « *le luxe se porte bien et où l'on fabrique de beaux*



LES GOUROUS DE LA PATATE
Jacques Séguéla, Florence Servan-Schreiber, Jacques Attali et Christine Lewicki, une joyeuse équipe pour mettre KO la sinistrose.

avons ». Car Mister Bling n'a que mépris pour les gagne-petit démoralisés et vénère les seigneurs de la niaque (« *Les optimistes ont inventé l'avion, les pessimistes, le parachute* »). Tif en bataille (attention génie), paupière lourde (baroudeur du concept), col mao de néogourou, l'ancien conseiller de François Mitterrand et de Nicolas Sarkozy Jacques Attali nous met, lui, les points sur les *i* : au lieu d'être un minable, un « *résigné réclamant* » (genre syndiqué CGT), n'attendez rien des autres et « *réalisez vos rêves* » ! On peut se demander ce qui pousse, à l'orée de la mort, ces vermines à donner des leçons de morale aux pauvres, qui ont parfois encore une vie à tirer, et à les couvrir ainsi de malédictions. La jalousie sans doute...

- *Merde à la déprime*, de Jacques Séguéla, J.-C. Gawsewitch.
- *Devenir soi*, de Jacques Attali, Fayard.

HARCELÉ PAR LE BANQUIER ? FAITES DES COLORIAGES !

Épuisé par trop de nuits d'insomnie à imaginer l'avenir de votre famille grelottant sous une tente Quechua ? Faites des gribouillis ! Cette pratique, très prisée par les maîtresses en maternelle pour apprendre aux petits la motricité fine, et pour relaxer les zinzins en HP dans des ateliers d'« art-thérapie », serait providentielle pour détendre les nerfs. En librairies, les cahiers de coloriage antistress se vendent par kilo. En 2014, Hachette a ainsi écoulé 2 millions d'exemplaires de coloriage, déclinés sur tous les thèmes : mandalas, chats, Japon, fées... « *Le coloriage permet de lâcher prise. On se pose, on prend ses crayons, et on a un résultat rapide très satisfaisant pour l'estime de soi* », assure l'attachée de presse de l'éditeur. « *Une femme m'a même téléphoné pour me dire que c'était la seule activité qui l'aidait à ne plus penser à son mari décédé.* » Ces nouveaux adeptes de barbouillages en quête de réconfort s'appellent les « coloristes », et font part de leurs « œuvres » sur les réseaux sociaux (Facebook, blogs, tuttos)...

- 100 coloriages antistress, Hachette Pratique, 12,90 €.



jean-françois chavanne / éd. marabout - jean-marc pourdon / éd. layard - pjb / sipa - olivier diom / éd. eyrolles



“LE BONHEUR QU’ON NOUS VEND EST UN IDÉAL DE SOUMISSION”

PAR ANDRÉ GUIGOT



Philosophe et auteur de *Pour en finir avec le bonheur*, Bayard.

Marianne : Le bonheur serait le remède absolu à une société au bord de l’explosion, mais de quel bonheur s’agit-il ?

André Guigot : C’est un pisaller, l’idée que seul est heureux celui qui le mérite. On fait du bonheur une norme moralement douteuse et condamnable qui cache un idéal de soumission. C’est une perversion du stoïcisme. Camus était stoïcien, mais il a écrit *l’Homme révolté*. Et une perversion de l’existentialisme, selon lequel l’individu est ce qu’il fait et ce qu’on a fait de lui. Aujourd’hui, c’est remplacé par le productivisme : je suis ce que je rapporte. On n’a pas besoin de ce bonheur qui sert à avaler encore plus d’inégalités et d’injustices, à éradiquer tout esprit critique, ni de devenir un fonctionnaire de la réussite, comme disait Hannah Arendt. La pensée positive, qui empêche de penser, c’est tout ce dont avait besoin le conducteur de train qui menait les juifs à la Shoah. A force de ne plus considérer le monde comme

absurde, refuser de voir la réalité, on finit par ne plus se sentir responsable...

Que pensez-vous du développement personnel, qui propose de régler tous nos problèmes ?

A.G. : Le développement personnel est du développement égotiste qui suggère de faire un tri sélectif, offre une vision très enfantine de l’existence, ôte toute responsabilité et culpabilise ceux qui restent malheureux, ceux qui ont raté leur résilience. Actuellement, on impose la psychologie positive jusque dans les hôpitaux psychiatriques. L’efficacité est devenue norme, on parle de temps du deuil : ça aide à libérer des lits plus vite. Aujourd’hui, les individus n’ont plus d’histoires autres que des récits triomphants, des images publicitaires. L’individu socialisé est devenu individu marketing. C’est une nouvelle version du totalitarisme. Sous Staline, dans les usines, il y avait des écrivains :

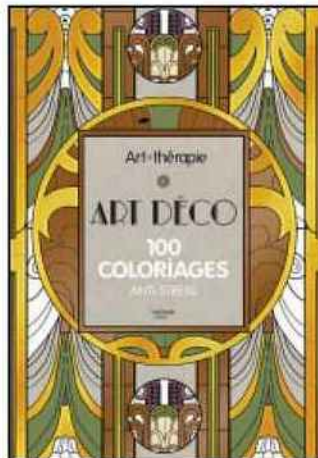
« La tuberculose freine la productivité ». Ici, c’est le malheur qui est censé freiner, et c’est politiquement inquiétant.

Alors c’est quoi, le vrai bien-être ou le bonheur ?

A.G. : C’est une vision réflexive qu’on a sur des moments intenses, et non un idéal indépendant, bardé d’objectifs. D’ailleurs ceux qui ne parlent que de bonheur sont souvent des mangeurs de graines avec quelque chose de sinistre en eux. Quand on ne vise que le bonheur pour le bonheur, le prix à payer est la déception, le cynisme ou la soumission. Le smiley est devenu le nouveau visage de la défaite de la pensée. Ce positivisme à la petite semaine est une forme de lâcheté dispensée par des « gros pleins d’être » comme disait Sartre. A l’époque du plein-emploi, il n’y avait aucune idéologie de la performance et du bonheur. Dans les années glorieuses, il y avait idéologie de la contestation... ■

AU BORD DU SUICIDE ? TAPEZ-VOUS SUR LA TÊTE !

Plus c’est tordu, mieux ça passe ? Dernière méthode américaine en vogue pour « apaiser les souffrances émotionnelles et traiter le stress post-traumatique » : le *mind tapping*, un dérivé de l’EFT (technique de liberté émotionnelle) qui consiste à se taper soi-même sur la tête, mais sur des zones précises (les méridiens chinois), tout en se récitant des messages bienveillants (« *Je vais retrouver un superboulot* », « *La vie m’aime* », etc.). Ce tapotage associé à la récitation de mantras gnangnan permettrait une reprogrammation émotionnelle : « *C’est un peu comme avec les vieux téléviseurs. Quand l’image n’était pas nette, il suffisait de*



POUR LÂCHER PRISE, on gribouille des cahiers comme à la maternelle.

taper au bon endroit pour qu’ils se remettent à fonctionner », affirme Junnon Mérioux, thérapeute adepte de cette méthode. On n’est pas loin de *Vol au-dessus d’un nid de coucou*, mais la légende raconte que même la chanteuse Lilly Allen aurait utilisé cette technique pour maigrir. Mouais...

● Ateliers de *mind tapping*, santemeridien.com, 100 € la séance d’une heure et demie.

UNE JAMBE EN MOINS ? DITES MERCI À LA VIE !

Tout à sa logique de survie, le quidam qui passait quinze minutes par jour à rire, le siècle dernier, n’en passe plus que cinq, se désespère Jacques Séguéla. D’autres apôtres du redres-



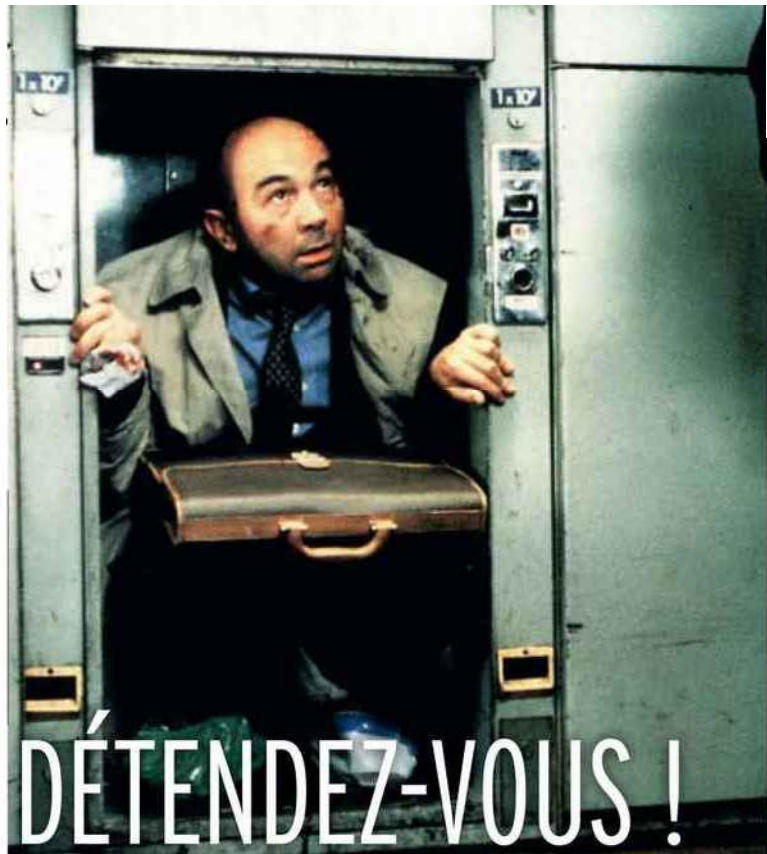
sement optimiste ont décidé de prendre le taureau par les cornes. Ancien communicant politique, Thierry Saussez a créé le Printemps de l'optimisme. « *Etre optimiste, c'est affirmer que le pessimisme ne construit rien. C'est mobiliser nos énergies pour faire reculer cette défiance collective qui nuit à la consommation, à la croissance, à l'emploi, au financement de la solidarité* », vibre-t-il sur son site. Au programme : mur de la gratitude (encore...), jardin des citations, fresque des atouts de la France, ou des ateliers tels que « Renforcer le positif et l'optimisme avec la méthode Coué » par Luc Teyssier d'Orfeuil, ou « Ne vous préoccupez pas de vos problèmes, occupez-vous en ! »

- Printemps de l'optimisme, le 23 avril à Bruxelles, printempsdeloptimisme.com
- *Ma vie en rose fluo*, de Luc Teyssier d'Orfeuil, First ; appli « 58 sec. pour augmenter votre bonheur », sur AppStore.
- *Comment devenir un optimiste contagieux*, de Shawn Achor, Belfond.

UN POLYPE CANCÉREUX ? RETOURNEZ EN PHILO

« *La philosophie est d'abord un art de vivre et de mieux-vivre. Elle permet de se débarrasser des illusions. Les gens viennent effectivement à l'université populaire parce qu'ils en constatent les effets sur leur vie quotidienne. La philosophie peut être une thérapie* », affirme Michel Onfray. Cette suggestion a été largement entendue... Partout dans l'Hexagone fleurissent des ateliers et des cafés philo où l'individu vient chercher dans les vieux textes du sens à sa débandade. Malins, certains s'intronisent philothérapeutes (une profession encore non réglementée : avis aux amateurs en fin de droits !) et reçoivent des patients qu'ils nomment « invités ». Fer de lance du mouvement, Lou Marinoff, présidente de l'Association américaine des philosophes praticiens (auteur de *Plus de Platon, moins de Prozac*, éd. Michel Lafon) : « *Vous avez perdu votre emploi ? Lisez le philosophe chinois Laozi, fondateur du taoïsme, qui enseigne que toute perte s'accompagne d'un gain. En d'autres termes : en perdant votre emploi, vous venez de gagner l'occasion de développer un talent caché et de vous engager dans une voie professionnelle qui vous convient mieux* », explique-t-elle. Même les traders ont droit à des séminaires et certains promettent dorénavant que la philosophie peut aider à surmonter divorce, chômage, cancer... Aïe. ■

- *La Philothérapie*, d'Eric Suarez, Eyrolles.
- *La Consultation philosophique*, d'Eugénie Vegleris, Eyrolles.
- Oscar Brenifier : pratiques-philosophiques.fr



DÉTENDEZ-VOUS !

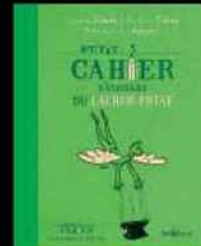
1991 city 2000 / appli / novo arturo films / tti films production



...PLUS BELLE LA VIE...
La lumière est essentielle pour le tonus et la bonne humeur. Ces lunettes permettent de s'offrir une cure de luminothérapie tout en continuant ses occupations sans être ébloui. Luminette, Nature & Découverte, 219 €.



...PLUS RELAX
Une application sur les tempes de ce mélange d'huiles essentielles. Adapté à toutes les urgences : Roll-on Elixirs & Co, des fleurs de Bach, stress (10,90 €) énergie (7,90 €), déprime (9,30 €).



...PLUS DÉTACHÉE
Ce miniguide propose « *d'évincer ses culpabilités et limiter ses désirs de contrôle* ». Et se décline à l'infini. *Petit cahier d'exercices du lâcher-prise, Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité*, (éd. Jouvence), 6,90 €.



...PLUS MOLLE
Des gouttes de ce concentré d'huile essentielle de lavande dans un bain chaud permettent de se délester de ses tensions et de retrouver calme et sérénité. Bain relaxant à la lavande, Weleda, 12,40 €.



...PLUS COTONNEUSE
Une cure d'ampoules relaxantes à base de lactium, gelée royale bio et huiles essentielles de mélisse citronnelle. Ampoules Melistress, de Famille Mary, 15 € les 10 ampoules. famillemary.fr



...PLUS INERTE
Ce simulateur d'aube connecté améliore la qualité des nuits et du repos en analysant les rythmes du sommeil. Simulateur d'aube aura, Nature & Découvertes, 299 €.