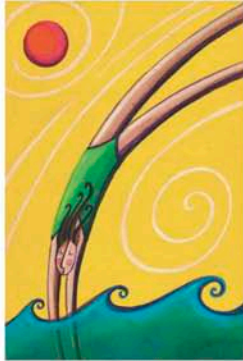


Nicolas Sarrasin

4

saisons dans le bonheur



Petit traité antidéprime

Je dédie ce livre à celles et ceux qui préfèrent,  
et de loin, tenter de toucher l'horizon du bonheur  
plutôt que de se complaire dans le désespoir et l'inaction.

*L'humanité serait depuis longtemps heureuse si tout le génie  
que les hommes mettent à réparer leurs bêtises,  
ils l'employaient à ne pas les commettre.*

GEORGE BERNARD SHAW

# Introduction

*Des malheurs évités le bonheur se compose.*

ALPHONSE KARR

*Les guêpes*

Ce livre est consacré tout entier à une question qui intéresse intimement chacun de nous : comment pouvons-nous améliorer les conditions de notre existence ?

Il nous arrive souvent de mal réagir aux événements tout simplement parce que nous ne les comprenons pas et, à plus forte raison, parce que nous ne savons pas comment y faire face de manière appropriée. Or, nos réactions négatives finissent inévitablement par nous rendre malheureux.

Nous sommes plus alphabétisés et plus instruits qu'autrefois, mais ce progrès reste limité et ne touche pas à certains aspects très importants. Nous considérons que le fait de savoir lire, écrire et compter est indispensable pour accomplir nos activités quotidiennes. Ces habiletés que l'on nous a enseignées nous procurent des avantages indéniables. Pourtant, nous laissons aux

hasards de la vie le soin de nous apprendre à respecter les autres, à redresser nos raisonnements erronés et à découvrir la source de nombreux malentendus. Nous nous développons ainsi sans que jamais personne ne nous explique comment fonctionnent nos processus mentaux, ceux-là même qui régissent notre vie de tous les jours, nous permettant de réfléchir à la réalité, de l'évaluer, de l'interpréter, d'interagir avec autrui, bref, d'accomplir toutes ces activités qui définissent ce que nous appelons « vivre ».

## Une vie sans mode d'emploi

De très nombreuses expériences façonnent notre existence, mais les systèmes d'éducation n'abordent pas, ou si peu, les plus importantes comme celles qui consistent à raisonner, à éprouver des émotions ou à entrer en relation avec d'autres personnes.

Cependant, bien qu'elle semble moins pratico-pratique que la capacité de lire ou de compter, l'aptitude à mieux comprendre le fonctionnement de notre cerveau comporte des avantages incontestables dont nous pourrions profiter quotidiennement : nous y gagnerions une plus grande motivation, des relations harmonieuses avec les autres, la capacité d'analyser et de comprendre les événements de manière plus nuancée et, surtout, une capacité d'évaluation accrue, fort profitable lorsque vient le temps de prendre des décisions cruciales au cours de notre vie.

Dans le *Petit traité antidéprime*, je vous invite à effectuer une exploration passionnante qui vous conduira à mieux comprendre qui vous êtes ainsi qu'à mieux saisir comment vous raisonnez, comment vous interprétez les situations de la vie quotidienne et comment vous entrez en relation avec les autres. En examinant ces différents aspects, vous verrez comment il est possible de faire naître et perdurer le bonheur en vous-même.

Mon propos pourrait se résumer comme suit: voyez comment vous pouvez être bien avec vous-même et avec les autres et essayez de mieux comprendre la vie. À elles trois, ces clés vous ouvriront les portes d'une véritable amélioration des plus petits détails de votre

quotidien. C'est de ce « mode d'emploi » absolument fondamental qu'il sera question.

## Quelques définitions du bonheur

De tous les temps, par tous les moyens, dans toutes les langues, l'être humain a continuellement décrit un état qui lui semblait idéal : le bonheur. Bien sûr, cette notion n'a pas toujours existé avec la même précision qu'aujourd'hui et une grande quantité de termes ont été utilisés pour y référer. Parfois relié à l'amour, d'autres fois à la béatitude religieuse, le bonheur a tenté les philosophes dans leurs écrits et a emprunté tous les visages, celui de l'art et de l'argent jusqu'à celui des paradis artificiels. Des religions, des rituels ont tendu vers cette harmonie. Ces régimes parfois austères étaient une manière de répondre à certains besoins psychologiques et affectifs essentiels, comme la valorisation et l'adhésion à un groupe. Cela donnait surtout l'impression d'être utile dans le monde et la société, ce qui permettait de mieux comprendre le vaste mystère d'une existence devenue tout à coup pleine de sens.

De manière plus ou moins concrète, la quête humaine est devenue celle du bonheur, d'un bonheur intense, constant et irréductible. Mais cette tentative demeure irréalisable dans la mesure où la notion de bonheur, telle qu'elle est ainsi définie, ne décrit tout simplement pas la réalité. La sagesse populaire n'a-t-elle pas remarqué qu'aucun être humain, du plus riche au plus épanoui, n'a **jamais** atteint un tel état de joie de manière durable ? N'avons-nous pas constaté que le bonheur dont il s'agit consiste surtout en une collection de moments de nature variable, habituellement courts, qui ponctuent agréablement nos vies de façon sporadique et imprévisible ? Par exemple, un tel bonheur semble bien à l'œuvre pendant la passion amoureuse, la réalisation d'un projet dans lequel nous avons investi quantité d'efforts, la nouveauté et la détente que prodiguent les voyages. Mais ces états sont heureux **justement** parce qu'ils ne sont pas constants. Le bonheur dont je parlerai n'est pas celui qu'on imagine habituellement, car un état d'euphorie ou de satisfaction constante

n'existe tout simplement pas. Et, pour ajouter une difficulté, ce bonheur reste absolument insaisissable puisqu'il varie avec chaque personne !

Ainsi, gagner le gros lot à la loterie peut permettre de rendre quotidiens des moments qui restaient trop rares et exceptionnels. Avoir la possibilité, quand on le désire, de boire de très grands vins, de voyager continuellement, de se délasser, tout cela ne mène pas à un état **constant** de bonheur : le plaisir intense ne se fait sentir qu'au début. Nous nous habituons aux nouveaux états, aussi agréables qu'ils soient, et c'est pour cette raison que les moments intenses de bonheur ne sont possibles que pendant de courtes périodes. Il est même intéressant de constater que, sur le plan de la chimie du cerveau, ces moments d'exaltation intense découlent du travail de molécules particulières, les neurotransmetteurs tels que l'endorphine, l'adrénaline, la dopamine et la sérotonine. Sans certaines de ces substances, aucune euphorie ne serait ressentie. Cependant, et dans ce cas comme dans celui des drogues, le corps ne peut constamment entretenir un état exceptionnel, la production et l'effet de ces substances demeurant restreints.

Ainsi, la limite de nos moments de « bonheur » est simplement physique. Nous oublions rapidement que c'est la rareté de ces moments qui en fait l'intensité. Avec un bonheur constant, notre corps se désensibiliserait vite à l'état d'euphorie naturelle. De même, en affirmant qu'il n'y a pas d'amour heureux, le poème d'Aragon (devenu adage populaire) rappelle par la même occasion cet aspect tellement circonstanciel qui aide à faire naître la passion amoureuse, accroissant sa force et sa beauté.

Le bonheur défini comme un état d'euphorie et de satisfaction constante semble ainsi constituer notre but principal. Nous avons tous l'espoir d'améliorer notre sort. Mais de quelle manière devons-nous procéder pour y arriver ?

Aussi loin que nous étendions notre regard sur l'histoire humaine, nous voyons poindre la quête du bonheur. Quelque trois siècles avant notre ère, le philosophe Épicure a d'ailleurs écrit ceci dans les *Lettres à Ménécée* : « Il faut donc étudier les moyens d'acquérir le bonheur, puisque quand il est là nous avons tout, et quand il n'est pas là, nous faisons tout pour l'acquérir. » Des stoïciens à

aujourd'hui, il s'agit toujours de l'eudémonisme, la recherche du bonheur. Mais la manière d'y parvenir que je propose ici est bien différente de tous les moyens qu'Épicure connaissait à son époque...

Plus près de nous, la conception populaire du bonheur prend souvent le visage de la santé, du confort matériel et de la richesse. Malheureusement, très peu de ces éléments dépendent de ce que nous sommes et de nos valeurs personnelles. Ils se définissent essentiellement par une reconnaissance extérieure: combien d'argent nous gagnons, qui sont nos amis, quelles innovations technologiques nous venons de nous procurer, etc. Contrairement au bonheur évoqué par Épicure, ce bonheur-là n'est pas celui de la mesure mais plutôt celui de l'excès. Parmi les « heureux » qui comblent facilement leurs besoins primaires, qui bénéficient d'une foison d'activités et d'événements culturels, plusieurs ne voient pas où la vie les mène et restent profondément insatisfaits sans pour autant savoir quoi faire pour améliorer leur sort. Cela montre à quel point le bonheur ne dépend pas de la richesse ni de la popularité – ou d'autres facteurs essentiellement extérieurs – mais de nous-mêmes. C'est pour cette raison que nous devons apprendre à développer des habiletés intérieures aptes à faire contrepoids à la pression que les valeurs sociales exercent sur nous.

Le problème ne réside pas tant dans la nature de ce que la société valorise. Des valeurs telles que la réussite professionnelle peuvent très bien rendre beaucoup de gens heureux. Le danger se situe plutôt dans la manière dont nous adoptons ces valeurs, souvent sans aucunement analyser leur pertinence par rapport à nos propres goûts. Par exemple, si l'on nous dit pendant notre enfance que le mariage rend profondément heureux, il se peut bien que l'avenir nous le confirme. Mais si nous adoptons cette croyance et que nous avons la malchance de vivre une union difficile s'achevant par un divorce, nous risquons d'être encore plus déçus que si nous n'y avons pas cru. Si nous suivons le courant en ne nous fiant plus qu'à ce que pense le plus grand nombre, il devient extrêmement facile de perdre pied, de ne pas comprendre où nous allons. Bien sûr, ce phénomène est normal: nos activités, les gens que nous fréquentons, les médias expriment sans cesse certaines valeurs. Il est naturel de finir par les

assimiler. Mais si toutes ces variations du plaisir ou de la reconnaissance peuvent parfois nous rendre heureux, elles n'assurent pas pour autant notre bien-être.

Résumons la définition du bonheur qui a été entamée. Il ne peut s'agir de simples valeurs sociales ni d'un état d'euphorie constant puisque notre organisme le réduirait nécessairement. Chaque personne élabore sa propre définition du bonheur selon ses expériences et ses intérêts ; cette définition prend souvent une forme idéale, absolument irréaliste parce que impossible à maintenir constante. Que reste-t-il ? Comme nous le constatons, tenter de définir le bonheur de manière universelle s'avère plutôt ardu. C'est cette erreur que nous commettons fréquemment lorsque nous le définissons par des caractéristiques générales, comme être aimé, riche, puissant, etc.

Au cours des pages qui suivent, je présenterai un bonheur qui prend forme à travers des dispositions absolument personnelles. Au lieu d'un idéal, il s'agira plutôt d'un contexte, d'un état d'esprit fonctionnel lié à la manière dont nous utilisons le sens dans notre vie. Et s'il reste vain de tenter une explication unique qui engloberait toutes les formes du bonheur, il est possible d'identifier ce qui s'impose à l'origine : la compréhension, puis la maîtrise des processus psychologiques et des comportements qui permettent de vivre pour nous-mêmes quatre saisons dans le bonheur.

Maintenant que j'ai défini le bonheur avec autant de réserves, on est en droit de se demander de quel état il peut bien s'agir. À la différence, donc, d'un bonheur illusoire et particulièrement intense, je parlerai d'un autre bonheur. Je le définirai, celui-là, comme un état stable de bien-être et d'harmonie avec soi-même, avec les autres et avec la majorité des événements de notre vie. J'expliquerai certains éléments fondamentaux qu'il est nécessaire de comprendre et d'accepter pour parvenir à cet état et l'entretenir. Ce bonheur, réalisable celui-là, deviendra en quelque sorte prévisible, maîtrisable. Ces qualités le distingueront des moments qui, pour plus agréables et plus inattendus qu'ils soient – comme réaliser avec succès un objectif longuement caressé –, restent impossibles à anticiper, à maîtriser véritablement, et surtout ne durent jamais très longtemps.

Vous obtiendrez une foule d'informations supplémentaires en consultant mon site Internet ([www.nicolassarrasin.com](http://www.nicolassarrasin.com)) ainsi que le portail L'Art du bonheur ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com)). Vous pourrez notamment écouter mes entrevues radiophoniques, lire des articles et en apprendre davantage sur la perspective présentée dans ce livre. Vous obtiendrez aussi la liste détaillée de mes conférences et de mes séminaires ainsi qu'une foule d'autres informations utiles ! Pour communiquer avec moi : [info@nicolassarrasin.com](mailto:info@nicolassarrasin.com)

Au plaisir de grandir avec vous,  
NICOLAS SARRASIN

# Table des matières

Introduction .....	11
--------------------	----

## **PREMIÈRE PARTIE**

Cerveau et sens : la base de la vie

### **Chapitre 1**

L'évolution des cerveaux .....	19
--------------------------------	----

### **Chapitre 2**

Les processus cognitifs : la base du sens de la vie .....	41
---	----

### **Chapitre 3**

L'interprétation : une manière générale de comprendre le monde .....	63
---	----

## **DEUXIÈME PARTIE**

Les écueils de la pensée

### **Chapitre 4**

Les distorsions cognitives : des erreurs dans le traitement de l'information .....	77
---	----

<b>Chapitre 5</b>	
Identifier les distorsions cognitives .....	89
<b>Chapitre 6</b>	
La sélection des informations .....	103
<b>Chapitre 7</b>	
Quelques limites supplémentaires .....	119
<b>Chapitre 8</b>	
Un premier outil : l'acceptation .....	129
<b>Chapitre 9</b>	
Préjugés, stéréotypes et autres idées toutes faites .....	149
<b>Chapitre 10</b>	
Les fausses croyances et leur expression quotidienne .....	159
<b>Chapitre 11</b>	
Les croyances collectives : l'effet de rumeur et l'opinion .....	175
<b>TROISIÈME PARTIE</b>	
Les moyens d'être heureux	
<b>Chapitre 12</b>	
Les fondements de la remise en question .....	185
<b>Chapitre 13</b>	
La conscience et la métacognition .....	193
<b>Chapitre 14</b>	
Les processus cognitifs et la remise en question .....	207
<b>Chapitre 15</b>	
Les amis et les ennemis de la remise en question .....	227

## **Chapitre 16**

Neutraliser les distorsions cognitives ..... 243

## **Chapitre 17**

L'application de la remise en question ..... 267

## **Chapitre 18**

Améliorer les effets bénéfiques de la remise en question ..... 297

## **QUATRIÈME PARTIE**

Quatre saisons dans le bonheur

## **Chapitre 19**

Préférer des croyances valides et un comportement adapté ..... 315

## **Chapitre 20**

Mettre sa conscience à contribution ..... 325

## **Chapitre 21**

Assurer les conditions de notre bien-être ..... 335

Conclusion ..... 345

Bibliographie ..... 355



## À propos d'Anima conférences et formations

« Le plus grand voleur que le monde ait connu est la procrastination, et il est toujours au large... »

Henry Wheeler Shaw

De nos jours, sommes-nous encore capables de rêver, de nous donner des buts ambitieux et de passer à l'action ? Un trop grand nombre de personnes ne se sentent pas motivées ni engagées vis-à-vis de leur travail et de leur vie. Pourtant, tout le monde gagne à contribuer à son succès et à son bonheur !

Vous souhaitez améliorer la motivation, les relations et l'efficacité tout en diminuant le stress ? Vous avez à cœur de faire une différence ? Vous désirez augmenter l'efficacité de votre entreprise et faire des économies tout en améliorant la qualité de vos produits et de vos services ? Les conférences et les formations d'Anima vous permettront de renforcer le dynamisme et vous aideront à dépasser vos objectifs !

**Des conférences et des formations de qualité qui répondent à vos besoins.** Puisque les participants à une conférence et à une formation n'occupent pas leur emploi pendant l'événement

même s'ils sont payés, il est primordial que les contenus qui leur sont communiqués justifient votre investissement.

Ainsi, le succès d'un congrès, d'une journée de l'employé, d'une formation, etc. dépend beaucoup des performances des personnes qui animent l'événement. La participation dépend aussi largement des qualités d'orateur du conférencier de même que sa réputation. En choisissant Anima, vous vous assurez que votre événement est une réussite !

Chaque thème présenté dans notre catalogue peut donner une conférence (une heure à une heure et demie) ou une formation (une demi-journée, minimum 15 participants). Chacun des thèmes peut être juxtaposé à d'autres pour vous offrir des formations plus longues, à la carte, qui répondront parfaitement à vos besoins. Nos formations sont aussi disponibles en sessions privées sur mesure pour votre organisation. *Visitez notre site Internet et contactez-nous pour plus de détails !*

[www.anima-formations.com](http://www.anima-formations.com) – 514-815-6773

## À propos de Nicolas Sarrasin, conférencier, formateur et auteur



Après avoir terminé sa maîtrise en Études françaises et interrompu un doctorat en neurolinguistique à l'Université de Montréal, Nicolas Sarrasin s'est spécialisé en psychologie cognitive. Ses intérêts portent particulièrement sur les processus de motivation ainsi que les capacités de contrôle de l'être humain qui ont une influence sur la maîtrise des

émotions, la gestion des conflits, l'ouverture au changement et la capacité d'obtenir des résultats.

Au début des années 2000, il a publié deux essais, dont l'un à Paris portant sur le développement de la médecine au Québec. Il s'est ensuite consacré plus spécifiquement à la vulgarisation de ses recherches en psychologie, ce qui lui a permis de publier plusieurs livres aux Éditions de l'Homme, parmi lesquels *Le Petit traité antidéprime* en 2005 et *Qui suis-je ? Redécouvrir son identité* en 2006. Ces livres sont au programme pédagogique de centres de formation professionnelle en psychothérapie (CFPRH et CFPPERQ). Nicolas Sarrasin travaille actuellement sur une série de nouveaux livres sur la motivation et l'efficacité. En 2003, il a aussi co-fondé la compagnie Cognexion inc. dont la mission était de maximiser l'efficacité et l'utilisation des informations à travers toutes les composantes des organisations. Il a également créé en 2006 le portail L'Art du bonheur qui permet de conjointement la dimension positive du mieux-être et de la psychologie à l'efficacité de l'Internet ([www.artdubonheur.com](http://www.artdubonheur.com)).

### Un communicateur hors pair

Passionné par le comportement humain, Nicolas Sarrasin offre des conférences et des formations aux organisations et au grand

public depuis plusieurs années. Il a animé une chronique hebdomadaire sur différents sujets de psychologie au 91.3 FM (Radio Ville-Marie, Montréal) en 2005-2006. Il a aussi participé à des émissions diffusées sur les ondes de TQS, du Canal D, du Canal Vox, de la radio de Radio-Canada et de plusieurs autres stations.

Nicolas Sarrasin se démarque par son style d'animation dynamique et son approche vulgarisée. Il a une grande facilité d'expression et se distingue par sa capacité à se mettre à la place des participants pour bien transmettre ses connaissances. Il possède l'habileté particulière de présenter sa matière dans un langage accessible, ce qui en facilite la mémorisation et l'application par les participants. Les contenus de ses conférences et de ses formations sont constamment illustrés par les exemples pratiques qu'il a accumulés au fil de ses expériences et de ses études. Ainsi, il bénéficie d'une expertise substantielle dans les domaines reliés à la psychologie, au comportement humain ainsi qu'à l'efficacité. Les participants qui ont profité de son enseignement s'entendent d'ailleurs pour dire qu'il a su répondre à leurs attentes.

Enfin, Nicolas Sarrasin rédige des articles dans la section «Esprit» du magazine *Mieux-Être*. Il a aussi publié des articles de psychologie dans la revue *Vivre*, des articles d'affaires et de gestion de la connaissance (dans *Forum Qualité*, *La Direction informatique*, *Documentation & Bibliothèques*), des articles scientifiques<sup>1</sup>, et il est membre de l'Union des écrivains et des écrivains québécois (UNEQ) et de la société américaine des sciences cognitives. Il est apprécié pour son dynamisme, sa joie de vivre et sa passion pour la vie et la réalisation de soi.

<sup>1</sup> Dans des revues savantes de différentes universités (UQAM, Université d'Ottawa, Université de l'Alberta).