



QUAND LE BONHEUR PREND LE CHAMP

Le seul facteur externe qui a un impact majeur sur notre bonheur serait les relations familiales et intimes.

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Marc semble avoir tout pour être heureux. Trois beaux enfants, une femme qui l'aime, une très belle entreprise et très peu de dettes (et oui, il y en a encore de cette espèce). Que peut-on demander de plus ? « *Je ne sais pas pourquoi, j'ai l'impression que le bonheur c'est pas pour moi, j'en veux toujours plus, je ne suis jamais vraiment content.* » me confie-t-il.

Et vous, êtes-vous heureux ? Pourquoi certains le sont-ils malgré les aléas de la vie alors que d'autres semblent incapables de l'être même s'ils ont beaucoup reçu ?

D'abord, pourquoi fait-on tout ce que l'on fait ? Pourquoi vouloir une plus grosse entreprise, un meilleur troupeau, une production supérieure, quelques trophées, plus d'argent ? En réalité, tout ce que l'on fait et ce que l'on veut, c'est pour être plus heureux. Mais est-ce que toutes ces promesses tiennent la route ? Il semble que non.

Le bonheur est le degré selon lequel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble.

Or, quels sont les facteurs qui déterminent notre degré de bonheur ? D'abord, il y aurait une prédisposition génétique. Et oui, certains individus naîtraient avec un tempérament plus optimiste que d'autres. Ensuite, il y aurait les facteurs externes comme l'argent, le succès, le statut, la reconnaissance. Toutefois, ces facteurs que tous convoitent auraient dans les faits un impact très faible sur notre bonheur. En fait, les personnes qui misent sur l'acquisition de biens matériels, la notoriété ou la beauté physique sont plus portées à l'anxiété ou à la déprime.

Même la santé ne nous rend pas plus heureux. En effet, la santé, c'est comme l'argent, son absence engendre le malheur mais sa possession ne garantit en rien le bonheur. Le seul facteur externe qui a un impact majeur sur notre bonheur serait les relations familiales et intimes. Des relations harmonieuses seraient déterminantes pour le bonheur, dans toutes les couches de la société. Paradoxalement, c'est sur ce facteur qu'on mise le moins.

J'ai rencontré des producteurs ayant gagné plusieurs prix, avec une ferme modèle et un actif net à en rendre certains jaloux. Pourtant, les conflits dans la famille ou dans le couple handicapent toute jouissance



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

possible de ce qu'ils possèdent. Alors, si on réinvestissait ne serait-ce qu'un peu de ce côté ?

Des facteurs qui relèvent uniquement de notre contrôle (et oui, il en reste encore) **ont un impact majeur sur notre bonheur.**

- 1- **Le pardon** : impossible d'être vraiment heureux si on est rempli de colère et de rancune. Il semblerait que ces sentiments soient beaucoup plus dommageables à notre bonheur que la vache folle.
- 2- **La gratitude** : pourquoi le fait de posséder davantage devrait nous rendre heureux si, comme Marc, nous sommes incapables de reconnaître et d'apprécier tout ce que l'on a déjà.

Il est vrai que ce serait plus intéressant que les événements se passent autrement en agriculture. Toutefois, il faut savoir que la disposition de la personne à accepter ou à refuser la vie telle qu'elle est, détermine, en somme, la capacité d'être heureux. Dur constat, n'est-ce pas ?

Donc, avant de vous coucher ce soir, faites la liste de tout ce que vous avez reçu de la vie. Peut-être vous coucherez-vous... un peu plus tard mais un peu plus heureux.

*Lecture suggérée : **Vivre heureux, psychologie du bonheur**, Christophe André, Éditions Odile Jacob*

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
📠 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
J0B 2W0

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Janvier 2005*