



T R I B U N E

thierry nadisic

Le triangle du bonheur

Nonchalance des vacances. Loin du bureau et de votre compagnon (ou compagne), vous marchez dans la rue noyée de soleil. Un homme (une femme) au regard souriant vous aborde, vous propose de partager un verre. Vous ressentez chez lui (elle) un grand désir de vous. Votre petit(e) diable(sse) chuchote que cette rencontre serait agréable. Votre petit(e) ange conseille la fermeture. Que faites-vous ? La psychologie positive peut vous aider à choisir le comportement qui vous rendrait la (le) plus heureuse(x). Et si vous utilisiez le triangle du bonheur* ? Vous ressentez d'avance la joie à échanger avec cette personne à la voix chaude. Vous imaginez la sensation de plaire. Le *plaisir* est la première pointe du triangle du bonheur. Sans les émotions positives caractéristiques du plaisir, toute activité ressemble vite à un sacrifice de soi. Mais ce n'est que le début de l'histoire.

Même plaisante, une rencontre
ne vous rendra pleinement heureuse(x)
que si elle a du sens.

Le bonheur, c'est aussi un deuxième angle : l'*engagement*, au service d'un défi qui vous anime. C'est lorsque vous êtes ici, présent(e) au moment que vous mettez vos qualités en action. Vous ne ruminez pas sur la place de parking perdue tout à l'heure. Comme un(e) alpiniste qui s'attaque à un pic, vous êtes dans le flux. Vous sentiriez-vous engagé(e) dans cette rencontre ? Non si c'est pour passer le temps, sans conviction, en gardant du recul. Oui, si c'est pour vous impliquer dans la découverte de l'autre, le partage et plus si affinités. Alors heureuse(x) ? Même plaisante, même engageante, cette rencontre ne vous rendra pleinement heureuse(x) que si elle a du sens. Le triangle du bonheur a bien sûr un troisième angle. Lorsque vous dépensez 3 euros pour une glace chocolat-banane, c'est du plaisir. Lorsque vous offrez la même somme pour participer à l'action d'une association caritative, c'est agréable et cela a du sens. Quelle est la signification de cette rencontre ? Si votre couple est en train de rompre définitivement, vous asseoir à une terrasse avec ce bel inconnu (cette belle inconnue) peut vous permettre la joie de l'exploration, la construction d'une nouvelle capacité à aimer... Si le sentiment qui vous touche est oublié une fois de retour dans les bras de votre compagnon(compagne), vous répondez plutôt aux désirs *des sens* qu'au désir *de sens*. Cela ne vous empêche pas de vous nourrir de cette invitation comme d'un beau compliment... et de dire non. C'est alors que vous ressentirez que, selon le mot de Barbey d'Aurevilly, le bonheur est le plaisir des sages quand le plaisir n'est que le bonheur des fous (folles). 🍷

* Selon la définition du bonheur de M. Seligman dans *Authentic happiness* (2002) publié chez Free Press (traduit en français sous le titre *La fabrique du bonheur*).

Le docteur Thierry Nadisic est chercheur en comportements humains à [IESEG-CNRS](#). Ses travaux, ses conférences, ses enseignements et son activité d'accompagnement concernent en particulier les sentiments du juste et le bonheur, au travail comme dans la vie personnelle.

PHOTOGRAPHIE LAURE BONNAL

