



LES ILLUSIONS DU BONHEUR PERSONNEL

Siham Bencheckroun

Conference Centre Mohamed Hassan Ouazzani - 16 mai 2024

DEFINIR LE BONHEUR

- 1) Une expérience subjective
- 2) Une quête constante, universelle et fondamentale de l'humanité
- 3) Des croyances différentes d'une époque, d'une culture, d'une société à l'autre

LE BONHEUR DANS LA PHILOSOPHIE GRECQUE ANTIQUE

(Socrate, Platon, Aristote...)

**Le bonheur vient de
la vertu et de
l'excellence morale**



LES TRADITIONS RELIGIEUSES ET SPIRITUELLES ET LE BONHEUR

Le bonheur vient
de la paix intérieure,
et de la communion avec
Dieu
(ou de l'illumination
spirituelle)



LES MOUVEMENTS PHILOSOPHIQUES ET LITTÉRAIRES ET LE BONHEUR

**1) Le bonheur passe par la liberté individuelle, la
raison, la science**

(Autonomie et responsabilité personnelles)

**2) La justice sociale et l'égalité des droits : sont
des préalables au bonheur collectif et
individuel**

(Remise en question des structures politiques et
sociales autoritaires)

LA CULTURE CONTEMPORAINE ET LE BONHEUR

1) Une culture de la consommation majoritairement matérialiste

- Le bonheur est associé à l'acquisition
à la possession de biens matériels
- Le bonheur est associé à l'accumulation
la richesse, le luxe



LA CULTURE CONTEMPORAINE ET LE BONHEUR

2) Une culture excessivement individualiste

Valorisation d'un mode de vie centré
sur la gratification personnelle,
et la poursuite d'intérêts individuels



LA CULTURE CONTEMPORAINE ET LE BONHEUR

3) Une culture de l'image de soi

- Autopromotion et rêve collectif de célébrité
- Dépendance au regard de l'autre
- Toxicomanie de l'affichage de soi
- Résultat : narcissisme et comparaison sociale permanente



LA CULTURE CONTEMPORAINE ET LE BONHEUR

4) Une focalisation sur le bien-être

- Recherche frénétique, égocentrique, permanente de plaisirs.
 - Multiplication des vendeurs d'illusions
 - Goût pour le superficiel, le facile, le rapide :
- C'est le **Uber bonheur** !



LA CULTURE CONTEMPORAINE ET LE BONHEUR

5) Un envahissement de nos vies par la technologie

- Dépendance du portable et de internet
- Plus de facilité et de rapidité, mais appauvrissement, surcharge, et perte d'attention

Machine à illusions : On n'est pas heureux, on est distraits, surstimulés...



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Une approche scientifique



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

La théorie de l'adaptation hédonique



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Le bonheur de référence

Etat de bonheur moyen ou habituel de chaque individu



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

**Elever notre niveau de bonheur
intrinsèque**

1) Cultiver des attitudes optimistes
en faire des habitudes de pensée



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

**Elever notre niveau de bonheur
intrinsèque**

2) Tout accepter,
sans résistance ni jugement
Lâcher prise et auto-comp



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Elever notre niveau de bonheur intrinsèque

3) Pratiquer la gratitude

- **Ce que nous avons**

Et non ce que nous n'avons
pas

- **Ce que nous sommes**

Et non ce que nous ne
sommes pas



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Elever notre niveau de bonheur
intrinsèque

4) Cesser la comparaison

Contentement +++

Sobriété

Simplicité



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

**Elever notre niveau de bonheur
intrinsèque**

5) Avoir des activités
qui nous plaisent,
nous accomplissent,
ont du sens

Théorie du flow



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Elever notre niveau de bonheur intrinsèque

6) Entretenir des relations
interpersonnelles et sociales
satisfaisantes et enrichissantes

Bienveillance



Etude de l'infirmière Bronnie Ware

LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

**Elever notre niveau de bonheur
intrinsèque**

7) Trouver un sens
et un but dans la vie

*Remarques
sur la pratique spirituelle*



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Elever notre niveau de bonheur intrinsèque

8) Être empathique, compatissant et au service des autres

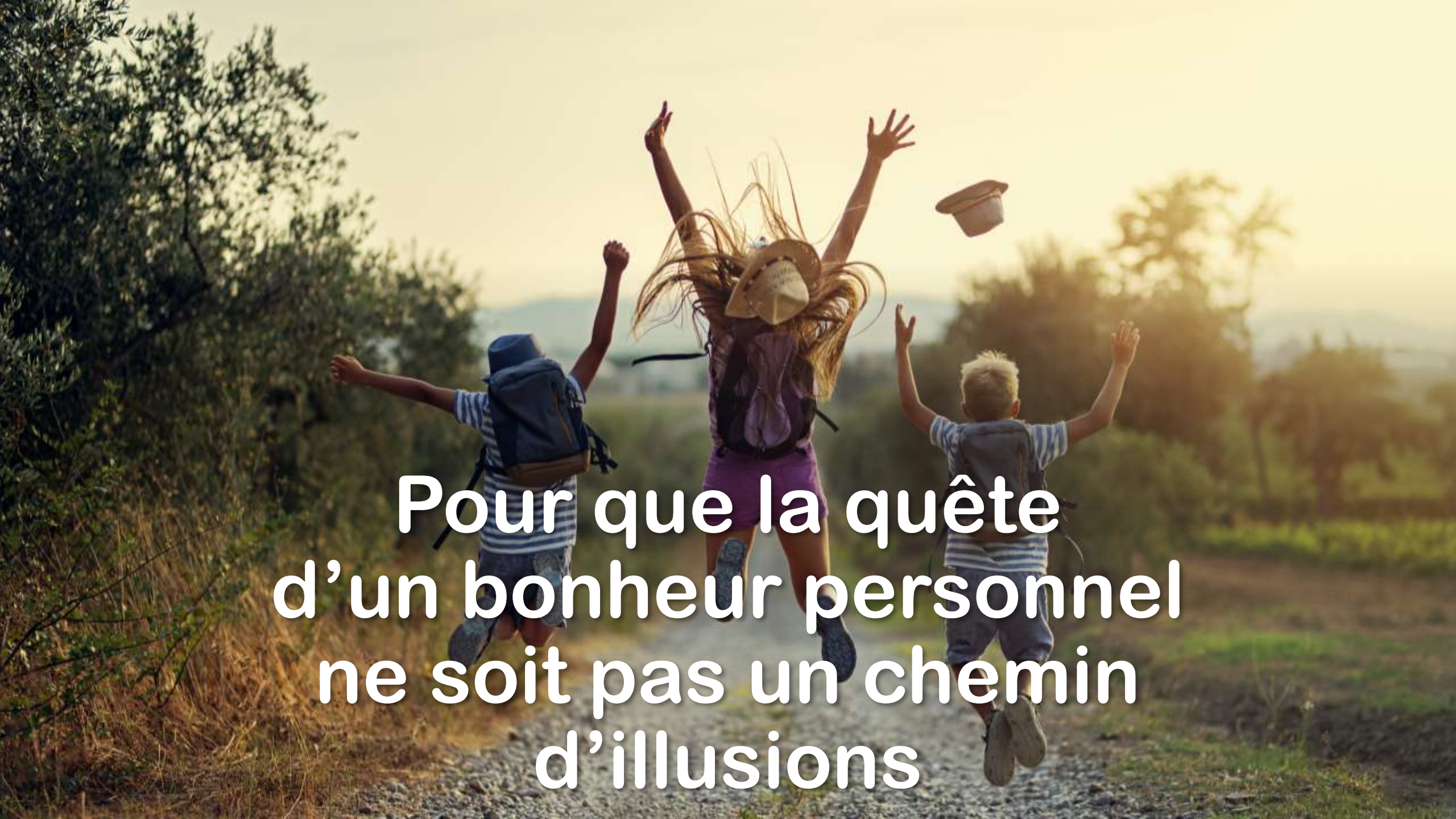
Nous pouvons être heureux
pour rien
Nous pouvons être heureux
sans rien
Mais nous devons être
heureux
avec les autres



PLAIDOYER POUR LA COMPASSION

Rendre les autres heureux nous rend
heureux !

- Élève notre âme, notre conscience
- Favorise un sentiment de réalisation personnelle
- Réduit les niveaux de stress et d'anxiété.
- Empêche la solitude et l'isolement, procure une appartenance
- Renforce les liens affectifs
- Améliore la santé physique
- Contribue à créer un monde plus juste, solidaire
- Donne du sens à sa propre vie



**Pour que la quête
d'un bonheur personnel
ne soit pas un chemin
d'illusions**