



# LES ILLUSIONS DU BONHEUR PERSONNEL

Siham Bencheckroun

*Conference Centre Mohamed Hassan Ouazzani - 16 mai 2024*

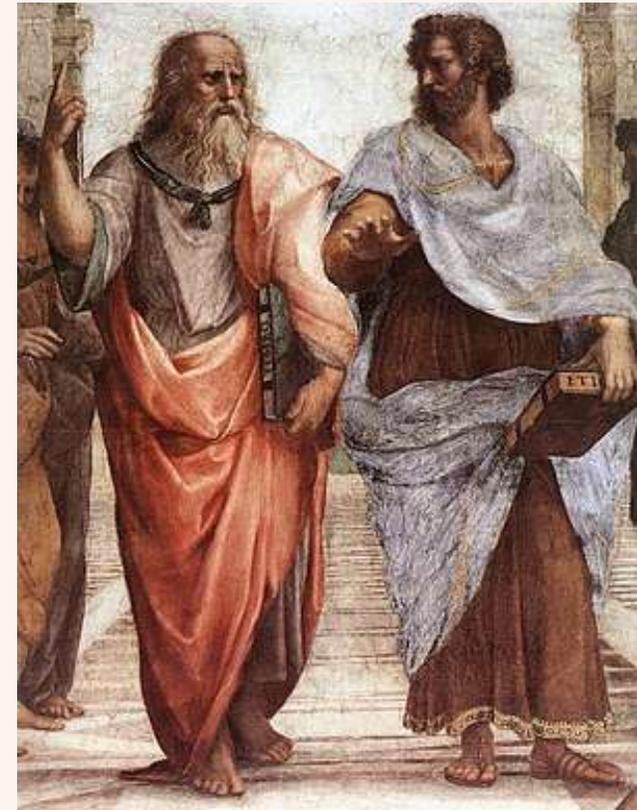
# DEFINIR LE BONHEUR

- 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 de biens matériels
- Le bonheur est associé à l'accumulation de 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

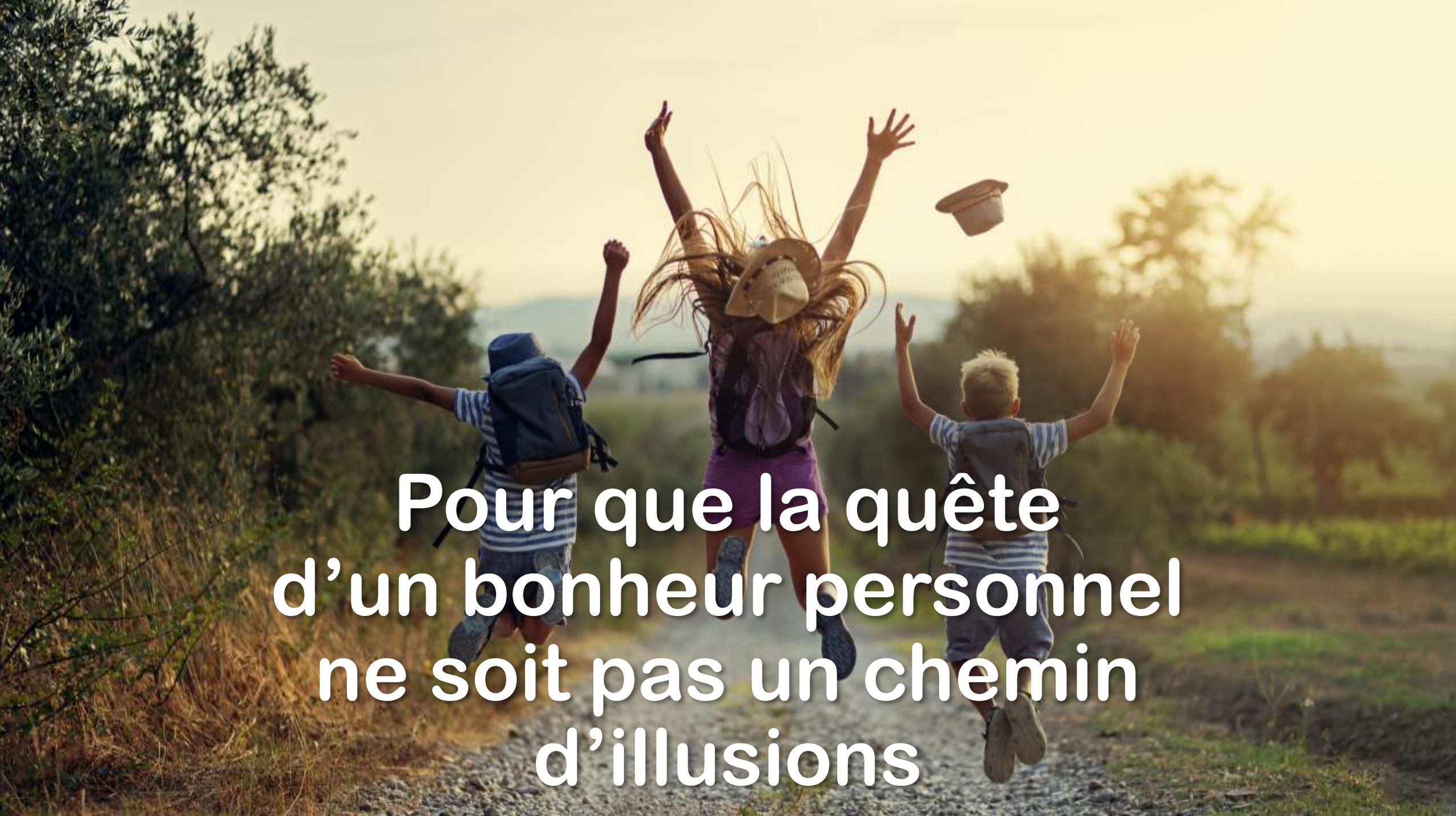
Nous pouvons être heureux  
pour rien  
Nous pouvons être heureux  
sans rien  
Mais nous devons être  
heureux  
avec les autres



# 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**