



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Utiliser la psychologie positive pour être plus heureux

Est-il possible d'utiliser la science pour être plus heureux? Même si la joie est souvent une émotion spontanée, rien ne vous empêche d'être une personne heureuse. La psychologie positive est un volet de



la psychologie qui explore le bonheur et l'épanouissement. Comme la psychologie traditionnelle, la psychologie positive adopte une approche scientifique pour mieux comprendre le fonctionnement interne de l'esprit et les facteurs qui influencent notre bien-être mental. L'usage de la psychologie positive dans divers aspects de votre vie vous aidera à vous sentir plus heureux et plus épanoui.

Une expérience menée par Richard Wiseman a montré que les gens jouent un rôle important dans la création de leur bonheur.

Dans son ouvrage intitulé *Notre capital chance*, il présente deux personnages, dont l'un se décrit comme étant chanceux et l'autre, malchanceux, à qui il offre deux chances : 1) il a déposé de l'argent sur le sol et 2) il a organisé une rencontre fortuite avec un homme d'affaires prospère. La personne qui se dit *chanceuse* a empoché l'argent et s'est lancée en affaires avec l'homme d'affaires, tandis que celle qui se considère *comme malchanceuse* a ignoré l'argent et l'homme d'affaires. Qui selon vous est plus heureux, la personne chanceuse ou celle qui est malchanceuse? Croyez-vous que chacun de ces deux personnages a été l'artisan de sa chance et de son bonheur?

Six moyens d'être plus heureux

- **Devenez l'artisan de votre propre chance.** Pour ce faire, vous devez être plus attentif et plus disposé à prendre des risques. Imaginez les possibilités que la personne « chanceuse » a découvertes en parlant avec l'homme d'affaires mentionné dans l'exemple ci-dessus. Ces mêmes possibilités se sont présentées à la personne « malchanceuse » qui a choisi d'éviter une interaction avec cet homme.
- **Apprenez à vous adapter.** La souplesse atténue le stress, car elle vous conforte dans vos choix. Le vieil adage qui suggère de « suivre le courant » s'applique ici. Cependant, il ne s'agit pas simplement de céder; il faut également apprendre à évaluer une situation sous divers angles, ce qui vous aidera à comprendre et apprécier ses différents aspects.
- **Tentez de nouvelles expériences.** Même si vous préférez votre zone de confort, de nouvelles expériences pourraient être gratifiantes. En cherchant quelque chose de différent, vous courez la chance de découvrir de nouvelles occasions, de nouveaux amis et de nouvelles activités qui vous plairont davantage.
- **Adoptez une façon de penser positive.** L'optimisme, qui depuis longtemps fait l'objet d'études sérieuses, est extrêmement puissant. Il peut vous aider à surmonter des difficultés au travail, dans votre vie sociale et personnelle, et il peut même vous protéger contre les maladies physiques et mentales. En outre, les personnes qui sont de bonne humeur voient beaucoup plus ce qui se passe autour d'elles, tandis que celles qui sont anxieuses ou d'humeur maussade ont tendance à bloquer les détails secondaires et à mettre l'accent sur tout ce qui les tracasse.
- **Plongez-vous dans un bon roman.** Lisez un livre ou regardez un film afin de vous évader de la réalité. Un bon scénario et des personnages crédibles font naître des émotions, stimulent l'espoir et vous permettent de vivre des situations qui ressemblent beaucoup et parfois pas du tout à celles de votre quotidien. En fait, la thérapie par le cinéma est une technique que les thérapeutes utilisent parfois pour aider leurs clients à prendre du recul.

- **Explorez le programme d'aide aux employés et à la famille de votre entreprise.** Si votre entreprise propose un programme d'aide aux employés et à la famille, vous et les membres de votre famille pouvez accéder à des services gratuits qui pourraient contribuer à améliorer votre bien-être mental à l'aide de la psychologie traditionnelle et positive. Au lieu d'attendre qu'un problème mental se présente, agissez de façon proactive; demandez du soutien et accédez à la vaste gamme de services qui vous sont offerts.

Aimeriez-vous voir les occasions qui se présentent à vous, les saisir et vivre heureux et épanouis? Ou préférez-vous ignorer ces occasions et vous prétendre malchanceux? La psychologie positive vous ouvre les yeux et vous permet d'être plus heureux.

© 2026 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.