

Quelques études de psychologie positive

Sommeil et gratitude

Un sommeil réparateur est bénéfique à notre santé physique et psychique ; et quand nous avons bien dormi, nous avons plus de facilité à exprimer notre reconnaissance dans les relations sociales : le manque de sommeil réduit la possibilité de ressentir de la gratitude, émotion fondamentale dans les liens sociaux.

Sommeil et gratitude, 3 études :

Sources : Society for Personality and Social Psychology de janvier 2013 : Surprising Connections Between Our Well-being and Giving, Getting, and Gratitude

- Dans la première étude, les participants, qui ont passé une « mauvaise » nuit de sommeil (évaluation avec l'échelle « Pittsburgh Sleep Quality Index »), étaient moins heureux que les participants qui avaient bien dormi la nuit précédente.
- Dans une seconde étude, les participants déclarent se sentir plus égoïstes après une mauvaise nuit de sommeil et constatent une baisse de leur sentiment de reconnaissance.
- Dans une troisième étude impliquant des couples, les participants ont tendance à se sentir moins reconnaissants envers leur partenaire et moins appréciés si l'un des deux dort mal.

A l'inverse, il a pu être établi (Robert Emmons : « Merci !, quand la gratitude change la vie ») que ressentir de la gratitude avant de s'endormir permettait d'avoir un meilleur sommeil. A partir de ces études, on peut en conclure qu'un cercle vicieux peut se transformer en cercle vertueux, juste en considérant au moment du coucher et quand cela est possible, certaines chances que l'on a eues dans la journée.

« La charité rend plus riche »

Michael Norton : *Happy Money: The Science of Smarter Spending*

Donner aux autres peut procurer plus de satisfaction que se donner, à soi-même : « Pour la première fois, il a pu être établi que donner de l'argent ou en dépenser pour les autres donne un sentiment de richesse » !

Dans cet ordre d'idée, l'une des études signale que les Américains qui gagnent moins de \$ 20.000 par an donnent un pourcentage plus élevé de leur revenu aux organisations caritatives que les personnes ayant des revenus plus élevés.

Ces recherches vont dans le sens d'autres travaux récents publiés dans Psychological Science par Norton & coll. qui montrent tout aussi curieusement que donner du temps aux autres donne le sentiment d'avoir plus de temps.

« S'offrir des expériences »

Nous pouvons tous remarquer que dépenser de l'argent pour faire de nouvelles expériences, comme un voyage, des concerts, des repas dans des lieux insolites, apporte plus de bonheur que les achats matériels ou des gadgets électroniques.

Amit Kumar et Thomas Gilovich de l'Université Cornell en proposent une explication : les expériences nous permettent de raconter des histoires.

En demandant aux participants de se rappeler un achat important et de décrire comment et combien de fois ils en ont ensuite parlé et quel plaisir cela leur a procuré, ils constatent que, au final, on a beaucoup plus de satisfaction à avoir eu des expériences qu'à avoir acheté des biens.

En fait, acheter un bien procure un bref instant de plaisir que le phénomène d'habituation hédonique va vite atténuer. Par contre, le plaisir social de parler d'une expérience vécue va permettre d'en multiplier les bénéfices, par les souvenirs répétés et leur partage.

Prendre profondément conscience de cela permet de réduire les dépenses de biens matériels tout en se rapprochant d'une vie plus heureuse, et tout en contribuant de plus à l'équilibre de la planète.

L'enfant n'est pas qu'un pervers polymorphe qu'il faut sociabiliser

Les liens sociaux sont à la fois source de nos plus grands bonheurs et de nos stress les plus fréquents. Les bénéfices d'un comportement social positif apparaissent de plus en plus évidents au fil des nombreuses études qui s'y intéressent.

Contrairement aux opinions du siècle précédent, on sait maintenant que les enfants sont naturellement empathiques et altruistes très tôt dans leur vie et que, si on ne les éduque pas à contrario, ils peuvent développer des comportements pour aider les autres et en tirer satisfaction à un très jeune âge.

Sachant cela, peut-être pouvons-nous nous demander si nous éduquons nos enfants « à l'ancienne » et si nous pouvons aussi chercher un peu plus à renforcer leurs capacités présentes naturellement, celles qui justement vont développer leur intelligence émotionnelle.

(Réflexion menée après la lecture du livre de Jacques Leconte : « La bonté humaine »)