

III.1. L'intelligence émotionnelle dans le monde de l'entreprise

Dans le monde de l'entreprise, l'intelligence émotionnelle est une compétence largement recherchée par les employeurs. Selon le docteur en psychologie Klaus Scherer, un bon manager doit ainsi être capable de contrôler et de comprendre ses propres émotions.

La société TalentSmart a testé l'intelligence émotionnelle, en la comparant à une trentaine d'autres compétences professionnelles essentielles. D'après cette étude, cette aptitude est le meilleur indicateur de la performance professionnelle. Cette société a même pu constater dans son enquête que les salariés et cadres des sociétés ayant un haut degré d'intelligence émotionnelle faisaient gagner plus d'argent à leur société (environ 29.000 \$ de plus par an) que ceux ayant de faibles degrés d'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle sous-entend également une certaine flexibilité psychologique du salarié ou du manager, nécessaire à une meilleure régulation du stress. En effet, une mauvaise gestion des émotions est génératrice de stress, qui à son tour impacte la santé mentale (anxiété, dépression) et physique (maladies cardio-vasculaires, douleurs lombaires) du salarié.

Il faut donc un certain équilibre entre le cerveau rationnel qui raisonne, trouve les solutions aux problèmes et le cerveau émotionnel qui crée et innove (mémoire et émotions). Nous pouvons d'ailleurs constater (sur la figure B) que ces deux cerveaux sont situés à des emplacements différents sur un plan anatomique : le cerveau rationnel est situé dans la partie avant du cerveau, le cortex préfrontal (près du front) alors que le cerveau émotionnel est plutôt placé au centre du cerveau (zones subcorticales diront les scientifiques).

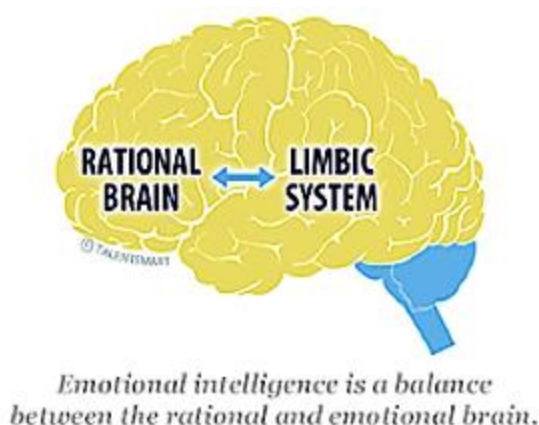


Figure A

Source (Figure A) : www.talentsmart.com/about/emotional-intelligence.php

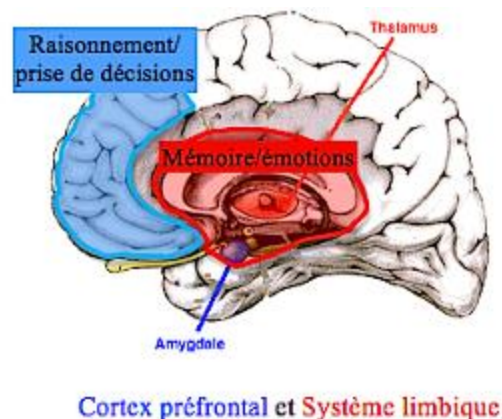


Figure B

Source (Figure B) : <http://python.sm.u-bordeaux2.fr/ter/2010/sc/pignol-poulain-delmas/emotions2.html>, d'après le Schéma n°11 : « Neuroanatomie du Système Limbique »

III.2. Une qualité recherchée par les employeurs

Selon une enquête de Careerbuilder¹, 77 % des employeurs déclarent privilégier l'intelligence émotionnelle (IE) d'un employé plutôt que son quotient intellectuel (QI). Six employeurs sur dix déclarent ne pas vouloir recruter un employé qui aurait un QI élevé mais une faible intelligence émotionnelle.

Pourquoi cette qualité est-t-elle recherchée par les dirigeants et les recruteurs ?

Selon le rapport de la Direction Générale des Finances publiques², le stress est le problème de santé le plus répandu dans le monde du travail. Il est à l'origine de 50 à 60% de l'absentéisme des salariés. D'après ce rapport, le stress au travail en France est causé principalement par les facteurs suivants :

- plus d'un travailleur sur deux travaille dans l'urgence,
- plus d'un travailleur sur trois reçoit des instructions contradictoires,
- un travailleur sur trois déclare vivre des situations de tension dans ses rapports avec ses collègues ou sa hiérarchie.

De plus, selon le rapport de la Caisse Nationale d'Assurance Maladie en 2010, plus de 900 000 arrêts de travail sont dus au sentiment « *de détresse psychologique au travail* »³.

Dans ces conditions, nous comprenons aisément pourquoi 77% des employeurs souhaitent recruter une personne à la forte intelligence émotionnelle, d'autant que, comme nous le rappelle Christian Guillevic, professeur de Psychologie du travail à l'Université de Toulouse, « *le stress est le seul phénomène terrestre qui n'obéit pas à la loi de la pesanteur, il remonte toujours vers les personnages clé de l'entreprise* »⁴.

III.3. Intelligence émotionnelle et forces de l'ordre.

Il en est de même pour un gendarme ou un policier : bien communiquer, prendre les bonnes décisions malgré l'urgence, savoir négocier, agir judicieusement sont des conduites influencées par nos émotions.

En contrôlant mieux nos réactions émotionnelles, nous pouvons réagir plus rapidement, et plus efficacement, puisque notre système de traitement d'information, et notre capacité de raisonnement ne sont pas submergés par nos émotions.

¹ Enquête réalisée entre le 3 juin et le 8 juin 2011 auprès d'une série d'entreprises, dont 547 dirigeants basés en France, au Royaume-Uni, en Allemagne, en Italie et en Suède. L'enquête a été réalisée en ligne par Shape the Future, une agence d'étude de marché basée dans la périphérie de Londres et spécialisée dans les études en ligne à grande vitesse. En France, la taille totale de l'échantillon est de 111 personnes avec une marge d'erreur de 9,4% et un degré de confiance de 95 %.

² Rapport de la Direction Générale des Finances publiques, Guide sur la prévention des risques psychosociaux, Service des ressources humaines, page 11. (septembre 2011).

³ Source : CNAM – R.P.S. (Risques Psycho-Sociaux), rapport annuel de 2010

⁴ GUILLEVIC C., "Psychologie du travail", Paris, Nathan, (1991).

C'est en ce sens que la psychologue Lisa Bellinghausen⁵ précise un autre point positif du développement de l'intelligence émotionnelle : « *C'est aussi décider rapidement, surtout lorsque le temps joue un rôle décisif* ». En effet, il arrive parfois que le temps de décision soit vital en ce qui concerne l'intégrité physique du gendarme, ou qu'il conditionne les suites judiciaires auxquelles il pourrait être confronté.

Le développement du potentiel de l'intelligence émotionnelle pour chaque individu permet d'acquérir plus d'efficacité personnelle et plus d'efficacité professionnelle. Pour prendre le chemin de l'intelligence émotionnelle, il faut opérer des changements de perception et de comportement face aux événements de la vie.

Ainsi, comme le précise l'empereur romain et philosophe Marc Aurèle, « *Si un élément externe vous fait souffrir, votre douleur n'est pas causée par cet élément en tant que tel mais par votre propre jugement de cet élément ; et vous avez le pouvoir d'annuler ceci à tout moment* ».

En modifiant le sens accordé aux circonstances, nous observons différemment et nous nous dirigeons positivement vers la voie du changement, c'est-à-dire l'amélioration de nos attitudes de vie.

Il existe une autre aptitude psychologique essentielle nous permettant de faire face aux situations émotionnelles difficiles de la vie. Cette aptitude suppose d'être abordée dans un mémoire destiné aux forces de l'ordre, tant elle est importante pour la santé mentale de chaque individu, et notamment pour les personnes chargées de la sécurité publique : Il s'agit la capacité de résistance émotionnelle.

III.4. La résilience émotionnelle.

La résilience décrit en général la capacité de l'individu à faire face, de manière efficace, à une difficulté ou à un stress important⁶.

C'est certainement le Dr Boris Cyrulnik qui a véritablement démocratisé le concept de résilience. Au départ, ce terme était utilisé en physique pour définir la capacité d'un métal à pouvoir se déformer (sous une force) puis à revenir à son état initial lorsque la sollicitation cesse.

En psychologie, on l'utilise pour exprimer la capacité d'un individu à pouvoir surmonter des chocs psychologiques intenses, puis à revenir à son état psychique initial sans avoir été détruit intérieurement. La résilience est l'aptitude à résister aux chocs, à se remettre sur pied après un traumatisme.

Le concept de la résilience émotionnelle est décrit par Klohen comme « *la capacité générale d'adaptation flexible et ingénieuse aux facteurs de stress internes et externes*⁷ ».

⁵ Lisa Bellinghausen est psychologue du travail, chercheuse au CNRS, au sein du laboratoire de neuroscience et de psychologie cognitive.

⁶ MANGHAM C., REID G., MC GRATH P., STEWART M., « *Ressort psychologique, pertinence dans le contexte de la promotion de la santé* », Ministère des approvisionnements et services, Ottawa. (1995).

⁷ KLOHEN E., « *Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego Resiliency* », Journal of Personality

Il définit donc la capacité d'adaptation d'un individu face à des situations de stress, d'anxiété ou également lors de conflits dans lesquels l'état émotionnel de l'individu est largement entamé. C'est, en définitive, « *la capacité de certaines personnes à pouvoir faire face à des situations de stress, de déceptions intenses sans être submergées à long terme par ces émotions*⁸ ».

Les personnes dotées de cette « force mentale » s'adaptent de manière plus positive aux circonstances tragiques et font face aux défis de la vie. Selon Turgade et Frederickson⁹, la résilience psychologique renvoie à une sorte d'adaptation psychologique plus objective, faisant preuve de plus d'espoir face aux obstacles ou aux tristesses rencontrées. L'individu sélectionne des conduites « plus positives », donc plus stimulantes, pour s'ajuster aux événements malheureux. Les personnes résilientes se distinguent par une disposition à « rebondir » à partir d'expériences émotionnelles désagréables ou d'expériences de vie négatives. Ces personnes sont donc perçues comme optimistes, enthousiastes et entreprenantes dans leur approche de la vie, avec un plus grand ressenti d'émotions positives dans leur quotidien¹⁰.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, ces personnes ne sont pas insensibles et peuvent être affectées par certaines situations de la vie comme tout le monde. La différence se situe à différents niveaux :

- Tout d'abord, la dissemblance provient de la période durant laquelle elles vont ressentir des émotions négatives. Elles ressentent de la colère, de l'anxiété, de la peur ou éprouvent parfois des états dépressifs, mais pendant un temps plus court que celles non résilientes.
- Elles sont de natures plus optimistes et ressentent davantage d'émotions positives au cours de la journée que les personnes non résilientes.

En définitive, elles ont une flexibilité psychologique positive, elles ressentent les émotions négatives entremêlés à une gamme d'émotions positives plus importante, qui, à terme, l'emportera. Dans l'ouvrage de Frederickson¹¹ et al., en 2003, ces personnes sont décrites ainsi : « *Elles peuvent être profondément émues par les événements, mais ne sont dépassées par ces derniers, ni submergées* ».

III.5. Résilience et émotions positives

Les études menées par Bonanno et Keltner¹² démontrent le pouvoir des émotions positives. Ainsi, les auteurs font valoir que « *les émotions positives peuvent aider à réduire les*

and Social Psychology, 70.5, p.1067. (1996).

⁸ COLLINS S., « *Social Workers, Resilience* », Positive Emotions and Optimism, first published in Practice, 19.4, p.255-269. (2007).

⁹ TUGADE M., FREDERICKSON B., « *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back from Negative Emotional Experiences* », Journal of Personality and Social Psychology 86.2, pp.320-333. (2004).

¹⁰ BLOCK J., KREMMEN A., « *IQ and ego resiliency; conceptual and empirical connections and separateness* », Journal of Personality and Social Psychology 70, pp.349-361. (1996).

¹¹ FREDERICKSON B., TUGADE M., WAUGH C., AND LARKIN G., « *What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotion following the terrorist attacks on the United States on Sept 11 2001* », Journal of Personality and Social Psychology 84, pp.365-3. (2003).

¹² BONANNO G., KELTNER D., « *Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement* », Journal of Abnormal Psychology, p.34. (1997).

niveaux de détresse en calmant ou en débranchant les émotions négatives ». D'autres auteurs comme Frederickson and al. considèrent les émotions positives ressenties comme un processus de pensées déterminant dans la résilience psychologique. En 2007, Collins¹³, a constaté qu'un certain état d'esprit peut faciliter la résilience : le fait de ressentir de nombreuses émotions positives dans une journée et d'être optimiste est particulièrement efficace pour entretenir ce principe de résilience.

La propension d'un sujet à ressentir des émotions positives et à être d'un naturel optimiste constitue la caractéristique commune aux personnes résilientes. Ce trait de personnalité leur donne les moyens de mieux réguler les situations stressantes. En fait, l'émotion positive agit selon Matthew¹⁴, comme un tampon contre le stress et permet ainsi au corps de se reconstituer et se restaurer psychologiquement.

Elles peuvent constituer une barrière de protection face aux effets négatifs du stress et conduisent à gérer davantage les situations potentiellement traumatiques sur l'organisme. Le fait de « sécréter » des émotions positives produit également un impact sur la manière dont on perçoit les situations. Lorsque nous sommes dans un état d'esprit de nature optimiste, nous évaluons les événements difficiles de façon plus objective, générant ainsi une réévaluation positive de la situation vécue.

En outre, les personnes résilientes sont celles qui accordent des significations positives aux événements dramatiques, notamment dans le fait qu'elles ont eu la « chance » d'échapper à la mort, alors que d'autres sont décédées. Dans de telles circonstances certaines victimes diraient par exemple : « j'ai eu de la chance dans mon malheur » ou « cela aurait pu être bien pire ».

Celles-ci s'appuieraient ensuite sur ces événements négatifs vécus pour choisir de bonnes stratégies d'adaptation lors des futures situations de stress à venir (Ong, Bergman, Bisconti et Wallace¹⁵, 2006).

Face à l'événement dramatique, cette réadaptation mentale optimiste par les personnes résilientes a été confirmée dans une étude menée par Bonanno¹⁶ en 2007. Ces recherches traitaient des conséquences des attaques du 11 septembre sur le comportement proportionnellement optimiste des personnes résilientes.

En effet, l'optimiste se construit à partir d'une évaluation positive des situations à venir. A contrario, le pessimiste fait une estimation défavorable des événements à venir, ce qui le

¹³ COLLINS S., *op.cit.*

¹⁴ MATTHEW N. and al, «*Effects of Neuropeptide Y on Resilience to PTSD*» United States Military Academy, Department of Behavioral Sciences, West Point Resilience Project (WPRP), (April 2011).

¹⁵ ONG, A.D., BERGMAN S.C., BISCONTI T.L., WALLACE K.A., «*Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life.* » *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), p.730-749. (2006).

¹⁶ BONANNO G.A., GALEA S., BUCCIARELI A., VLAHOV D., «*What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress*», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), p.671-682. (2007).

conduit bien souvent vers de la souffrance émotionnelle. Selon Chang¹⁷, le pessimiste focalise de manière excessive sur la détresse et la souffrance à venir.

Optimiste	Pessimiste
• <i>Conception et vision de la vie :</i>	
Verre 1/2 plein	Verre 1/2 vide
• <i>Sensibilité aux événements :</i>	
Serein, gai	Soucieux, triste
• <i>Tendance vis à vis du passé :</i>	
Tourne la page	Remords, regrets
• <i>Confiance en soi :</i>	
Assuré	Inquiet
• <i>Retour au rationnel, à l'objectivité :</i>	
Rapide, spontanée	Lente, difficile

Source : <http://lancien.cowblog.fr/vous-etes-optimiste-ou-pessimiste-3229707.html>

D'autre part, le célèbre psychiatre Aaron Beck, explique quant à lui, que le mal-être survient suite à un ensemble de perceptions négatives. En effet, son concept, appelé la « triade de Beck », décrit les trois principaux facteurs responsables de la dépression :

- des idées négatives sur soi-même,
- des idées négatives sur son environnement
- des idées négatives sur l'avenir

Ces états d'humeur ont une influence au niveau de la biologie de notre organisme. Ainsi, ces états sont notamment corrélés avec une baisse significative d'une hormone responsable de notre humeur : la sérotonine.

III.6. Taux de sérotonine et humeurs positives ou négatives

La sérotonine joue un rôle essentiel dans les changements d'état émotionnel. Elle est présente à différents endroits de l'organisme : dans les muqueuses de l'intestin, dans les plaquettes sanguines et dans le système nerveux central¹⁸.

¹⁷ CHANG E., «*Dispositional Optimism and Primary and Secondary Appraisal of a stressor: Controlling for Confounding Influence and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment*», Journal of Personality and Social Psychology 74.4, pp1109-1120. (1998).

¹⁸ LANDRY Y., GIES J.P., «*Pharmacologie Des cibles vers l'indication thérapeutique* », Dunod. (2009, 2e édition).

III.6.1. Humeurs négatives



Source : Le dessinateur Toff, le créateur de Gendy pour l'auteur

Il a été constaté un déficit de cette hormone chez les personnes tristes, lors de séparations amoureuses, chez les personnes dépressives et également chez certains individus agressifs. La sérotonine joue un rôle important dans la régulation du cycle veille/sommeil : une carence de cette hormone engendre des troubles de l'endormissement et du sommeil. Ceci est souvent constaté chez les personnes dépressives (taux bas de sérotonine) et mais également chez celles qui ont subi un choc traumatique important. Selon le psychiatre Vaiva¹⁹, « de nombreux travaux cliniques chez l'homme attribuent à un niveau excessif d'hyperéveil dans les semaines qui suivent l'événement un potentiel prédictif de l'apparition d'un PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) ultérieur (Brewin²⁰ 1999, Bryant²¹ 2000) ».

La diminution de la sérotonine crée des dérèglements du cycle veille/sommeil, ces derniers peuvent provoquer de l'irritabilité, de la fatigue physique et nerveuse. Les individus se contrôlent moins bien et deviennent impulsifs et agressifs. Selon Heerbert et Martinez : « une faible taux de sérotonine (...) des hommes adultes est associé à une augmentation de l'agressivité impulsive²² ». Ces propos ont été confirmés dans un rapport de l'Inserm en 2005, précisant qu'un niveau bas de sérotonine dans le liquide céphalo-rachidien (liquide dans lequel

¹⁹ VAIVA G., DUCROCQ F., DEBIEN C., PITMAN R., « les pistes pharmacologiques d'une intervention précoce », traumapsy.com, p.1, document du 15 juin 2004.

²⁰ BREWIN CR, ANDREWS B, ROSE S, KIRK M., « Acute stress disorder and posttraumatic stress disorder in victims of violent crime », Am J Psychiatry, pp.156: 360-5. (1999).

²¹ BRYANT RA, HARVEY AG, GUTHRIE R, MOULDS M., « A prospective study of acute psychophysiological arousal, acute stress disorder, and posttraumatic stress disorder ». J Abnorm Psychol, 109: pp.341-4. (2000).

²² HERBERT J., MARTINEZ M., « Brain mechanisms in aggressive behaviour », In Conduct Disorders in Childhood and Adolescence, Edited by Jonathan Hill y Barbara Maughan, pp. 67-102, Cambridge University (2001), in SCHNEIDER B.H., NORMAND S., ALLÈS-JARDEL M., « Conduites agressives chez l'enfant: Perspectives développementales et psychosociales », P.U.Q., (2009).

baigne le cerveau) entraîne l'agressivité : « *hypoactivité sérotoninergique cérébrale chez le sujet impulsif/agressif/violent*²³ ».

A la fin des années 1970 et au début des années 1980, Gerald L. Brown et Frederick Goodwin, de la National Institutes of Health, ont montré que les personnes qui avaient un lourd passé de violence criminelle avaient également tendance à avoir une faible sérotonine. L'étude du psychiatre Marku Linnoila²⁴, réalisée auprès de 1043 pyromanes, révèle que tous ceux qui avaient mis le feu dans un but criminel possédaient de très faibles niveaux de sérotonine.

Linnoila a également constaté, au sein d'une population carcérale, « *un déficit en sérotonine chez des criminels impulsifs*²⁵ ».

Les travaux de la psychiatre suédoise Mary Asberg arrivent aux mêmes conclusions : « *un faible taux de sérotonine chez l'adulte est nettement associé à une agressivité augmentée*²⁶ ». Cette agressivité causée par un manque de sérotonine peut même se retourner contre la personne, la poussant jusqu'au suicide. Celui-ci est alors considéré comme un acte d'autodestruction, « *ceci est en accord avec l'idée que le suicide est en réalité un acte auto-agressif nécessitant un niveau d'impulsivité élevé*²⁷ ».

Les résultats des recherches menées par Mary Asberg démontrent une « *baisse du taux de sérotonine dans le liquide céphalo-rachidien de patients adultes ayant fait des tentatives de suicides violentes (...)* » où « *(...) de personnes décédées de suicide* ».

Dans le même sens, le dossier sur le thème du suicide diligenté par l'Institut de recherche en santé du Canada indique que « *des recherches ont montré que près de 95% des suicidés avaient des déficiences en sérotonine dans certaines régions de leur cerveau*²⁸ ».

Un déficit important en sérotonine peut même avoir des conséquences dramatiques chez les nouveaux nés. Selon les études de Hannah Kinney, un déséquilibre de sérotonine expliquerait 50 % des cas de mort subite du nourrisson²⁹.

²³ Rapport de l'Inserm, mécanismes neurobiologiques, « *Trouble des conduites chez l'enfant et l'adolescent* », Chap 13, p.243. (2005).

²⁴ LINNOILA M., VIRKKUNEN M., SCHEININ M., et al. « *Low cerebrospinal fluid 5-hydroxyindoleacetic acid concentration differentiates impulsive from non-impulsive violent behaviour* ». Life Sci; **33**: pp.2609-2614 (1983) Marku Linnoila est un chercheur du National Institutes of Health qui fut le grand spécialiste de la sérotonine. Il a donné le nom de « low serotonin syndrome » aux personnes ayant des comportements impulsifs et agressifs récurrents. Il est intéressant de relever que les troubles de la sérotonine sont également associés à l'anxiété et la dépression.

²⁵ Intervention : Jean-François Chermann, *Bulletin de la SFP*, 7e série-N°4, octobre, p. 9-11. (1998)

²⁶ Mary Asberg, cité in SCHNEIDER B.H, NORMAND S., ALLÈS-JARDEL M., op. cit.

²⁷ Rapport de l'Inserm, « *mécanismes neurobiologiques* », trouble des conduites chez l'enfant et l'adolescent, Chap 13, p.243. (2005).

²⁸ Site internet: lecerveau.mcgill.ca, Institut de recherche en santé du Canada, sous thème : « *Dépression et mania-co-dépression* », le suicide.

²⁹ KINNEY H.C., « *Multiple Serotonergic Brainstem Abnormalities in Sudden Infant Death Syndrome* », JAMA, pp.296: 2124 – 2132. (1^{er} novembre 2006).

III.6.2. Humeurs positives

A l'inverse, lorsque cette hormone est sécrétée en quantité suffisante, elle possède une fonction euphorisante, antidépressive : c'est en quelque sorte l'hormone du bonheur. Elle peut être stimulée par les pensées positives, la passion amoureuse, les relations sociales, le contact corporel, et aussi lors d'activités physiques, cela étant bien connu par les sportifs confirmés. Son effet est même décuplé dans ce cas, car la pratique sportive stimule d'autres hormones aux effets agréables : la dopamine (effet euphorisant), l'enképhaline (effet anti-douleur). L'étude approfondie menée par Salomon a clairement démontré la relation existant entre l'exercice physique et l'humeur positive³⁰. L'auteur en conclut que l'activité physique a des effets antidépresseurs et anxiolytiques.

Dans un article intitulé « *la science du bonheur* » paru sur sante.figaro.fr, des chercheurs ont identifié un gène à l'origine du transport de la sérotonine dans les cellules nerveuses : le 5HTT. Cependant, selon les individus, la taille de ces gènes n'est pas tout à fait identique. « *De fait, les sujets disposant d'un gène 5HTT long seront mieux alimentés en sérotonine et plus aptes à affronter les situations pénibles, tandis que ceux qui possèdent un gène court seront moins dotés et plus sensibles aux états dépressifs, plus fermés aux relations sociales*³¹ ». Toutefois, ces données génétiques peuvent néanmoins se contrebalancer. Ainsi, selon nos activités et notre état d'esprit nous pouvons stimuler la sécrétion de sérotonine. Par exemple, en pratiquant la méditation, en ayant une vision optimiste, en pratiquant régulièrement une activité physique, nous pouvons obtenir une humeur stable, voire positive.

Pour l'éminent Pr Jean-Didier Vincent, neurobiologiste, « *le bonheur n'est pas le plaisir, c'est un état difficile à atteindre. Il se cherche, s'acquiert et se gère. C'est un équilibre plus ou moins instable entre plaisir et souffrance, entre pulsions positives et pulsions négatives, entre son moi et le monde extérieur. Être heureux exige une participation active de l'être. Cela se travaille* ». Cela sous-entend la part de responsabilité de chacun d'entre nous pour accéder à des instants de bonheur. Effectivement, comme le disait l'écrivaine Louise de Vilmorin, « *Le bonheur est une disposition de l'esprit* ». Nous pouvons donc essayer d'avoir une humeur plus heureuse dans notre quotidien, à partir de petits moments qui déclencheront en nous des moments de bien-être. **Il faudrait éduquer son esprit à ressentir plus de moments de joie et de satisfaction au cours de la journée.**

En effet, dans un article du journal « Le point », nous pouvons lire : « *Le bonheur, c'est comme la bicyclette. Ça s'apprend. Et plus on le pratique, meilleur on devient*³² ». Dans cet article, Laurence Shorter, auteur du livre « *Le secret de l'optimiste* », nous rappelle que « *nous avons le pouvoir de choisir le bonheur. Il suffit de décider qu'on peut trouver du*

³⁰ SALMON P., « *Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory* ». *Clin Psychol Revu*, p.21: 33-61. (2001).

³¹ Martine Betti-Cusso, « *la science du bonheur* », sante.figaro.fr : actualite/2013/01/24/19736-science-bonheur, le 24 janvier 2013.

³² Les secrets du bonheur : www.lepoint.fr/actualites-societe/2009-06-18/les-secrets-du-bonheur/920/0/353742

bien dans chaque instant de la vie. En s'entraînant à reconnaître le bonheur, à l'apprécier, on devient de plus en plus heureux.³³».

Effectivement, la manière dont nous donnons sens aux évènements influencera positivement notre humeur. Ainsi, nos pensées optimistes modifient positivement nos perceptions, qui à leur tour provoquent des changements dans l'humeur et influencent la sécrétion de sérotonine.

L'étude de Perreau-Linck³⁴ et al. confirme ces propos. Elle précise que les pensées positives auto-induites influencent la synthèse de sérotonine. Force est de constater qu'il existe une interaction positive entre la synthèse de la sérotonine et l'humeur.

Selon le psychiatre Young³⁵, le taux de sérotonine influence notre état d'humeur du moment, mais d'un autre côté, nos pensées positives ou négatives joueraient également sur le taux de sérotonine.

³³ SHORTER L., « *Le secret de l'optimiste* », éditions JC Lattès. (2009)

³⁴ PERREAU-LINCK E., BEAUREGARD M., GRAVEL P., et al., « *In vivo measurements of brain trapping of α -methyl-L-tryptophan during acute changes in mood states* ». *J Psychiatry Neurosci*, 32: pp.430-434. (2007).

³⁵ YOUNG S.N., « *How to increase serotonin in the human brain without drugs* », *Revue de psychiatrie et de neuroscience*, Université Mc Gill, Montréal. (Journal List *J Psychiatry Neurosci*. 32(6), (Nov 2007)).