

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## LE BONHEUR EST CONTAGIEUX

Selon deux chercheurs américains, le professeur **Nicholas Christakis**, de la Harvard Medical School et le professeur **James Fowler** de l'Université de Californie à San Diego, dans un article publié dans le "British Medical Journal", après plus de vingt années d'études sur ce sujet, notre bonheur à tous et à toutes dépendrait du bonheur de ceux qui nous entourent.

La démocratisation des neurosciences nous a fait connaître l'importance des neurones miroirs et sans trop y réfléchir, nous savons que les états émotionnels d'une personne impactent celles qui l'entoure.

### **Nos émotions sont contagieuses.**

Mais nous en savions peu jusqu'ici concernant l'impact, sur le long terme, de l'environnement d'une personne sur son bonheur, ainsi que sur le nombre et la proximité des individus "impactés" par le bonheur d'une tierce personne.

L'objectif de ces deux chercheurs précédemment cités, en menant une étude auprès de 4 739 personnes sur 20 ans, a été de déterminer si ce bonheur dont on parle tous et toutes pouvait se transmettre d'une personne à l'autre, et plus généralement au sein d'un groupe.

Leurs résultats sont que *"les variations dans le niveau de bonheur d'un individu peuvent se propager à travers des groupes sociaux et créer ainsi des groupes de gens heureux ou malheureux"*.

Bien évidemment, la proximité, qu'elle soit géographique ou sociale des individus importe.

La probabilité qu'une personne soit heureuse augmente de 42 % si un ami qui vit à moins de 800 mètres le devient lui-même.

Ce chiffre passe à 25 % si l'ami vit à moins de 1,5 km, et il continue de décliner à mesure que l'éloignement croît.

Les chances de bonheur augmentent de 8 % en cas de cohabitation avec un conjoint heureux, de 14 % si un proche parent heureux vit dans le voisinage, et même de 34 % en cas de voisins joyeux.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Ces scientifiques ont mis en évidence que le bonheur d'un individu peut "irradier" jusqu'à trois degrés de séparation, c'est-à-dire que l'on peut rendre heureux, **l'ami de l'ami d'un ami**.

Les gens qui sont entourés par beaucoup de gens heureux (...) ont plus de chance d'être heureux dans le futur.

Les statistiques montrent que ces groupes heureux sont bien le résultat de la contagion du bonheur et non seulement d'une tendance de ces individus à se rapprocher d'individus similaires," nous disent les chercheurs dans leur compte-rendu.

Notre bonheur nous est donc si essentiel que **l'Organisation mondiale de la santé** le désigne de plus en plus comme un composant à part entière de l'état de santé.

Pour en revenir à cette étude conduite sur presque 5 000 personnes, elle montre que le bonheur se propage à travers des réseaux sociaux voisins ou amis selon des schémas bien précis.

La joie est donc un phénomène collectif qui se transmet notamment à notre époque « connectée » au travers des réseaux sociaux, comme une émotion contagieuse.

Il y a donc de fait un aspect fondamental dans ce travail sur le Bonheur. C'est la notion de responsabilité.

**Nous nous devons d'avoir une plus grande responsabilité face à notre propre bonheur puisqu'il affecte les autres.**

La poursuite du bonheur n'est donc pas un voyage en solitaire. Nous sommes connectés et donc, il en est tout autant concernant notre joie et notre Bonheur.

**La science a prouvé qu'outre le fait que notre bonheur soit lié à nos choix de vie (lesquels dépendent de nos pensées passées), il dépend aussi en partie du bonheur de ceux avec qui nous sommes connectés, de nos proches, évidemment... et même bien au-delà ! Notre Bonheur est viral !!!**

C'est ainsi que ces scientifiques parlent de "réseau social du bonheur", d'un Bonheur « viral », car cela s'étend donc bien au-delà de nos "proches" !

Le bonheur est donc une donnée personnelle (via nos choix de vie), mais également collective (du fait de cette viralité) car il y a un lien évident de bonheur dans un même groupe de personnes.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Le simple fait d'offrir quelque chose à quelqu'un fait monter les taux de Sérotonine (une des quatre hormones du Bonheur) de la personne qui donne, de la personne qui reçoit, mais aussi ... de la personne qui assiste à la scène.

Nous ne pouvons ignorer que le niveau de Bonheur de notre entourage joue un rôle sur notre propre niveau, de la même façon que notre propre niveau de bonheur joue un rôle sur celui de notre entourage.

Nous devons donc porter une attention toute particulière à nous rapprocher des gens heureux, mais pas que.

Pourquoi ne pas se dire que le plus grand Bonheur, la plus belle réussite, serait de réussir à transformer la vie des gens autour de nous et d'apporter le plus de Bonheur possible à celles et ceux qui en manquent ?

Mais nous devons être très attentifs car certaines personnes ne seront jamais heureuses.

On ne peut pas rendre quelqu'un heureux malgré lui.

Essayez, au quotidien, de vous entourer de personnes qui partagent la même philosophie de vie que vous. Des gens qui sont dans cette recherche de conscience personnelle... et vous observerez que cela fonctionne merveilleusement bien, que votre vie, petit à petit prendra une direction différente de celle qu'elle avait avant.

Bien sûr, nous ne pouvons pas maîtriser tout notre « réseau » et les « amis » des « amis » de nos amis, mais si d'ores et déjà nous faisons attention à ce premier niveau, cela serait énorme.

Sachant que nous impactons notre environnement, et avec toutes ces informations, n'est-ce pas notre devoir à tous de faire TOUT pour être heureux et d'éviter par tous les moyens d'être malheureux ?

Ne le devons-nous pas à nos proches ?

Ne devrions-nous pas tout faire pour rendre nos amis, nos voisins et les membres de nos familles heureux en étant nous-même heureux, afin qu'ils puissent nous le rendre à leur tour ?

Si chaque individu au travers de notre planète en prenait conscience et se prêtait au jeu, on pourrait imaginer l'impact colossal que cela aurait sur le monde entier, sur les pays, sur les politiques, sur la paix dans le monde puisque nous sommes tous reliés par ces champs vibratoires émotionnels.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

N'oubliez jamais que l'impact de cette eau quantique vu dans le module 1 et de sa capacité à propager et transmettre ces champs unifiés. Nous comprenons alors POURQUOI le bonheur est « connecté », que notre bonheur dépend de celui des autres, et que le bonheur des autres est fonction de notre niveau de bonheur personnel.