

Plaisir, bonheur et santé

La sophrologie, la méditation et la psychologie positive nous invitent d'une part à « savourer l'instant présent » et le plaisir dans le corps, mais aussi et d'autre part à définir nos valeurs pour réaliser le plus souvent possible des actes qui donnent sens à notre vie et qui vont plutôt nous permettre de percevoir des sentiments de bonheur.

Le professeur Barbara L. Fredrickson, professeur de psychologie à l'université de Caroline du Nord à Chapel Hill, a effectué une recherche publiée dans les Actes de l'Académie des Sciences américaine comparant les répercussions cellulaires d'une part du sentiment de plaisir et d'autre part du sentiment de bonheur.

Dans cette expérience, au moment de la perception des deux types de plaisir/bonheur, les participants signalent un même sentiment général de bien-être, de même intensité.

Le plaisir, ou bonheur hédonique, est lié à des satisfactions immédiates, par exemple liées au fait de faire un bon repas.

Le bonheur eudémonique est lié à la réalisation d'un objectif qui donne un sens à la vie, de façon personnelle ou à travers un projet entrepris par toute une équipe.

L'expression des gènes impliqués dans l'inflammation a été étudiée dans les deux types de vécus. Elle diminue quand la personne vit un bonheur eudémonique, et curieusement augmente quand la personne vit un plaisir immédiat simple.

L'expression des gènes liés au stress a aussi été étudiée, et de la même façon elle diminue en situation de bonheur eudémonique et augmente en cas de bonheur hédonique simple.

Ainsi, le bonheur en relation avec la réalisation d'un projet en accord avec nos valeurs et qui donne sens à notre vie, est associé à des modifications cellulaires en faveur de la santé, à l'inverse des plaisirs immédiats.

Cela peut probablement contribuer à expliquer la différence de longévité en bonne santé qui, selon la plupart des études en psychologie positive, atteint couramment 5 à 7 ans. Finalement, la nature a bien fait les choses ...

Si cette étude se confirme par d'autres recherches, notamment en psychologie sociale et épidémiologiques, cela pourrait complètement bouleverser les fondements de notre culture actuelle de la recherche du plaisir et du bonheur.

En attendant, nous pouvons le dire et encore le redire autour de nous : avoir le plaisir de faire des choses en accord avec nos valeurs est bel et bien la plus grande source de bonheur et de santé.