



## Plaisirs Tendance

# DES IDÉES POUR ÊTRE HEUREUX



CHRISTELLE CONZELMANN



## FEEL GOOD La quête du bonheur inspire l'édition mais également les jeux de société ou les pâtisseries

La pandémie n'en finit pas de créer une atmosphère de stress et d'incertitude, et le blues de l'hiver n'arrange rien. C'est la période qu'ont choisie les éditeurs pour annoncer des nouveautés aux titres éloquentes : *La Contagion du bonheur* (Franck Martin, Eyrolles, le 4 février), *Jamais sãns mōn psy, peut-on être heureux à tout prix ?* (Pascal Delannoy, Hugo Doc, le 18 mars), voire *L'Art d'être malheureux* (Dirk De Wachter, La Martinière, le 25 mars), car les épreuves de la vie peuvent être une source de sagesse.

Si le thème du développement personnel occupe déjà des rayons entiers de librairies, il se décline désormais sous la forme de jeux de société. Il ne s'agit plus de lire un ouvrage d'expert ou d'écouter une conférence, mais de vivre une expérience censée développer son aptitude à la joie de vivre. Julien Peron, fondateur de la société de conseil Neo-bienêtre, a lancé fin 2020 le jeu *C'est quoi le bonheur pour vous ?*. Le but est de faire pousser une graine en utilisant des cartes Terre, Soleil, Eau, Amour et en déjouant les cartes Aléas. À la fin de la partie, tous les joueurs tirent une carte défi (et un défi) « 21 jours pour tendre vers le bonheur » afin de mettre en pratique de nouvelles habitudes...

### Un jeu sans perdants

Auteur d'un documentaire sur le même thème, vu 867 000 fois sur YouTube, Julien Peron vise trois publics : l'école, l'entreprise et la famille. « *C'est un outil pour mieux se connaître*, affirme-t-il. *Un film ou un livre peuvent créer un déclin, mais on intègre mieux les notions en s'amusant. C'est aussi un jeu où il n'y a pas de perdants. L'école et l'entreprise sont des lieux très compétitifs, alors qu'on travaille beaucoup mieux dans la coopération.* »

Comme lui, Jade Tremblay s'est d'abord intéressé aux méthodes de développement personnel pour

lui-même, avant de chercher à les populariser sous une forme ludique. Avec deux associés, ce Québécois a lancé en 2015 *Totem*. Il s'agit cette fois de créer son identité avec une carte Animal et une carte Qualité à partir des appréciations des autres joueurs. Par exemple : hérisson attentif ou kangourou ambitieux. Là encore, pas de perdants, que de la bienveillance et un moment pour dire chacun à son tour ce que l'on aime chez les autres.

« *Quand on est arrivés avec ce concept Bisounours face à la mode des jeux grivois comme Blanc-manger Coco, personne n'y croyait*, raconte Jade Tremblay. *On l'a testé avec des chefs d'entreprise et des adolescents en difficulté lors du festival des jeux à Cannes et on a vu des gens pleurer car ils n'ont pas l'habitude d'entendre dire ce qu'il y a de meilleur en eux. Dans cette période où on a tous les nerfs à vif, on a besoin de se reconnecter à ceux qui nous sont proches.* »

### Les clés de la sérénité

Développé avec la caution du psychologue Jacques Forest, professeur à l'Université du Québec à Montréal, *Totem* entend livrer quelques clés du bonheur, ou du moins de la sérénité : savoir qui l'on est, avoir des relations positives avec les autres. Il se définit comme « *le jeu qui fait du bien* », sans citer le mot bonheur, galvaudé à force d'être rabâché. « *La société de consommation s'en est emparée, l'entreprise en a fait un facteur de productivité, on a même inventé le poste de chief happiness officer [responsable du bonheur], rappelle Julien Peron. On pense que c'est égoïste de s'occuper de soi. Pourtant, si tout le monde essayait de manger sain, de bien dormir, de faire du sport, on vivrait beaucoup mieux la période actuelle.* »

Plusieurs thérapeutes ont écrit sur la science du bonheur, qui peut s'apprendre comme une langue étrangère, avec du travail et de la répétition. Ancienne présidente du groupe Aufeminin, Marie-Laure Sauty de Chalons s'est inspirée des auteurs Matthieu Ricard (*Plaidoyer pour le bonheur*) ou Daniel Gilbert



*(Et si le bonheur vous tombait dessus) pour créer Challenge Bonheur, un programme de quatre semaines à base de conseils et d'exercices pour cultiver la capacité à être heureux. Par exemple: exprimer sa gratitude, casser la routine, adopter de bonnes habitudes de sommeil, etc.*

#### **Porter des vêtements colorés**

*« La science du bonheur a démontré qu'écouter une musique triste était plus efficace quand on va mal qu'une musique gaie, que sortir*

*marcher était une véritable aide au management, souligne la dirigeante. Autant de méthodes que l'on pourrait apprendre dès la maternelle, dans un pays où l'on va si bien individuellement et si mal collectivement. »* La France bat en effet des records de pessimisme, alors que la Finlande est le pays le plus heureux du monde selon le dernier World Happiness Report de l'ONU.

À défaut de trouver le bonheur en soi, on peut se réfugier dans la galette Bonheur d'Hélène Darroze,

dans les rouges à lèvres Happikiss de Charlotte Tibury ou aux Galeries Lafayette qui invitent la créatrice de mode Mira Mikati pour une animation feel good baptisée Happy Galeries à partir du 17 février. Ses secrets pour avoir le sourire même pendant le confinement: arborer du vernis à ongles vert menthe, porter des vêtements et des bracelets colorés et remplir sa maison de bouquets de fleurs. ●

PASCALE CAUSSAT