

Le bonheur est-il chimique ?

Salut chers amis ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de Français Authentique dans laquelle on va parler développement personnel. J'avais fait un podcast sur le sujet il y a quelques temps déjà que tu peux retrouver via l'application mobile gratuite de Français Authentique, mais je voulais parler de ce sujet en vidéo. Ça traite d'un livre de développement personnel. Les idées dont on va parler ont été développées dans ce livre du docteur Loretta Breuning qui est une américaine, un auteur américain (qui est ici) qui parle également bien français – on a été en contact par e-mail – et qui a écrit ce bouquin – entre autres, elle a écrit d'autres bouquins – *Vos hormones du bonheur en lumière* et dans ce livre que j'ai beaucoup aimé, elle fait le lien entre quatre hormones du bonheur dont on va parler (les hormones, ce sont des substances chimiques fabriquées par notre corps), quatre substances chimiques fabriquées par notre corps, quatre hormones et le bonheur, et notre bien-être, et elle fait le lien entre les deux.

Elle explique bien mieux que moi – c'est pour ça que je te recommande ce livre – elle explique qu'au cours de l'évolution, le corps a créé des mécanismes pour nous aider à survivre. Ça a toujours été l'objectif du corps ou de notre cerveau : ça a été de nous faire survivre. Donc, pour survivre, il y a un certain nombre de choses qu'on doit faire et ces choses, on doit les faire sans y penser. C'est pour ça qu'il a créé, qu'il a mis en place différentes hormones, différentes substances chimiques qui sont là pour nous faire faire des actions indispensables à notre survie auxquelles on ne pense pas.

Par exemple, imagine que tu te promènes sur un chemin et il y a un serpent qui arrive. Là, tu vas avoir peur, tu vas reculer, tu ne vas pas te dire : « Tiens, il y a un serpent ! Oups ! Il faut que j'aie peur ! » Non, ton corps, sans que tu y penses, va libérer de l'adrénaline, etc. et tu vas tout de suite partir. Ça, c'est un premier exemple de l'impact des hormones sur nos actions ; c'est un exemple, en plus, facile à comprendre. Mais il y a d'autres mécanismes qui sont liés à notre survie et qui ont fait apparaître des mécanismes de plaisir, donc, on a dans notre corps des hormones, des substances chimiques qui sont libérées quand on fait quelque chose et ces hormones chimiques nous procurent du plaisir ; ces substances chimiques, ces hormones nous procurent du plaisir.

Donc, quand elles sont dans notre corps, on a du plaisir ; donc, si on a du plaisir, on va se dire : « Hum, il faut refaire cette chose. » C'est ça le mécanisme, l'idée, c'est vraiment ça : l'idée, c'est que quand on fait certaines choses, on a des hormones qui sont produites qui nous donnent du plaisir, qui nous rendent heureux. Et dans son bouquin, l'auteur nous dit que la clé, l'idée, c'est de comprendre comment tout ça, ça fonctionne, comment ces hormones du bonheur fonctionnent pour essayer d'en produire de façon consciente. A la base, ce n'est pas fait pour être conscient. Ces hormones sont produites pour nous faire

survivre. Nous, on veut utiliser notre connaissance de ces quatre hormones pour en produire afin d'être plus heureux.

C'est un mécanisme, c'est une science qui est sur le papier très logique, mais qui, bien sûr, n'est pas très facile à mettre en place. Le sujet, il est, malgré tout, un peu complexe, donc, je te recommande de jeter un œil dans le livre. Moi, je vais juste te donner quelques pistes, quelques astuces, quelques techniques, quelques idées et si tu les appliques, tu verras que dans sa globalité, ta vie va s'améliorer. C'est ça le but de développement personnel : c'est, bien sûr, d'améliorer nos vies. On n'est pas là juste pour faire des actions au hasard, on est là pour améliorer nos vies.

Il y a quatre hormones du bonheur ; tu peux les voir sur le livre. La première en rouge, c'est la dopamine. La dopamine, c'est ce qui nous donne la joie d'avoir trouvé ce qu'on cherche, la joie d'avoir trouvé quelque chose, la joie d'avoir réussi quelque chose. La motivation en fait, pourquoi on a cette hormone dans notre corps, c'est que, eh bien, il faut chercher des récompenses et à l'époque – il y a très très longtemps – il fallait chercher à manger. Donc, pour avoir cette énergie et cette volonté de chercher à manger pour survivre, eh bien on produisait de la dopamine. Et dans le monde actuel, les outils pour ça, pour produire de la dopamine sans avoir à aller chercher à manger – en principe, on va au supermarché – eh bien, tu peux te fixer des objectifs, fixer des projets, fixer des routines parce que quand tu vas les atteindre, ces projets, eh bien, tu vas avoir de la dopamine.

En fait, tout le long du process, quand tu vas travailler sur tes projets, travailler sur tes objectifs, tu vas produire de la dopamine, ça va te donner envie de continuer et à la fin, tu vas avoir un booste de dopamine qui va te rendre heureux. Malheureusement (ou heureusement, je ne sais pas), c'est de courte durée ; c'est-à-dire qu'à la fin, quand tu as réussi quelque chose, tu as plein de dopamine, tu es super content, mais quand la dopamine quitte ton corps, tu dis : « Hum, ah ! Il me manque quelque chose. J'ai envie d'être de nouveau heureux, donc, je vais remettre un nouveau projet en cours, etc. » Ça, je le vois très bien chez moi. Je suis accroc, je pense, à la dopamine, j'ai envie de créer plein de choses, mais c'est un bel outil. Crée des choses, mets en place des projets, tu fabriqueras de la dopamine et tu auras du plaisir.

Deuxième hormone du bonheur, c'est celle qui est en bleu : les endorphines. L'endorphine, c'est « j'oublie la douleur, j'oublie que j'ai mal ». La motivation, c'est que quand on était blessé dehors dans la nature, eh bien, il fallait ignorer la douleur physique pour survivre. C'est pour ça que notre corps a mis à disposition les endorphines ou l'endorphine. Dans le monde actuel, tu peux fabriquer les endorphines en riant beaucoup, en souriant beaucoup, en riant beaucoup et en faisant du sport. C'est ce qu'on dit : faire du sport, c'est bon. On crée des endorphines qui sont, à la base, là pour ignorer la douleur physique mais qui nous procurent du plaisir.

La troisième, c'est celle qui est en violet : c'est l'ocytocine. L'ocytocine, elle nous donne la sécurité liée au groupe, la confiance d'être avec les autres. La motivation, c'est que dans la nature, il fallait avoir des alliances pour ne pas mourir. Quelqu'un qui était seul il y a 20.000 ans dans la nature mourrait, donc, il fallait être avec les autres et notre corps, pour nous pousser à aller avec les autres, a mis en place cette hormone "il faut avoir des alliances, il faut faire partie de groupes". Et l'astuce dans notre vie actuelle (vie moderne), c'est de voir des gens, de faire partie de communautés, essayer d'être en groupe avec les autres. Ça nous procure ce sentiment de bien-être lié à l'ocytocine. On posait la question dans le cadre de l'académie Français Authentique. On avait un débat : peut-on être heureux seul ? La réponse d'après ce livre, c'est non. On a besoin d'être entouré, on a besoin de faire partie de communauté parce qu'on a besoin d'ocytocine ou parce qu'en tout cas, l'ocytocine nous procure du bien-être, donc, il faut faire partie de communauté.

Et enfin, on a la sérotonine en vert ici sur ce bouquin. La sérotonine, c'est celle qui nous donne la sécurité liée à la domination, à la fierté, le fait de réussir des choses que les autres apprécient. Et la motivation, c'est que dans la nature, pour être accepté au sein d'un groupe, ne pas mourir dans la forêt, eh bien, il fallait que les autres nous acceptent et nous respectent. On n'était pas sûr d'être accepté dans le groupe, donc, pour être respecté et accepté, il fallait, eh bien, faire des choses pour que les autres nous prennent avec eux. Et encore aujourd'hui, si tu arrives... Un des outils pour créer ou fabriquer de la sérotonine, c'est d'être fier de ses réussites. Donc, si à la fin de tes projets, tu as libéré plein de dopamine, en plus tu vas libérer de la sérotonine parce que tu seras fier de tes réussites, tu seras conscient d'avoir apporté quelque chose tu auras de la confiance en toi. Donc, si tu fais ça, si à chaque fois tu réussis des projets et tu te dis : « Ah, j'ai quand même réussi des choses grandes ! » On n'est pas là pour devenir arrogant, pour penser qu'on est les meilleurs, mais le fait de reconnaître les choses qu'on a bien faites, ça nous permet de produire de la sérotonine et ça nous donne du bien-être.

Donc, en résumé : nos actions – ici, le concept – c'est de mettre en place des actions qui vont produire ces quatre hormones, qui vont nous donner... Avant de nous donner du bonheur, ça va nous donner du plaisir et l'accumulation de plaisir nous donnera du bonheur. On a vu qu'il fallait se fixer des objectifs, des projets, des routines, qu'il fallait bien sûr les atteindre (donc, les suivre) ; on a vu qu'il fallait faire du sport, qu'il fallait rire, qu'il fallait voir des gens, faire partie de communauté, être fier de ce qu'on réussit, être fier de soi et conscient qu'on apporte des choses aux autres.

Ça marche vraiment. La preuve que ça marche, c'est que des antidépresseurs (des médicaments) sont basés sur l'utilisation de la sérotonine. Donc, c'est vraiment que ça fonctionne.

Je recommande (puisque là, ce n'était qu'un résumé) de découvrir d'autres astuces dans ce bouquin. Et si tu veux contribuer à mon bonheur, à mon plaisir, si tu veux que j'aie

un booste de sérotonine et d'ocytocine, eh bien, laisse un J'aime à cette vidéo parce que si tu laisses un J'aime, je vais avoir de la sérotonine et de l'ocytocine et je t'en remercie. Et si toi-même tu veux avoir l'ocytocine et de la sérotonine, eh bien, écris-nous dans les commentaires et fais partie de la communauté Français Authentique en t'abonnant à cette chaîne.

Merci, bon courage pour ton apprentissage du français, pour ton développement personnel et à très bientôt ! Salut !