

Emma Seppälä est directrice scientifique du *Center for Compassion and Altruism Research and Education* de l'Université de Stanford. Elle a plusieurs articles scientifiques à son crédit et collabore régulièrement avec les grands magazines et le Huffington Post. Elle a obtenu un diplôme en littérature de l'Université Yale, une maîtrise en langues asiatiques de l'Université Columbia et un doctorat en psychologie de l'Université de Stanford.

Face aux gens très occupés, obsédés par le succès, rivés à leur téléphone portable, cette chercheuse – elle-même aux prises avec un rythme de vie épuisant pendant quelques années – rappelle aux lecteurs qu'il ne faut pas se laisser entraîner par la « culture du stress », qu'il faut ralentir pour être plus heureux et même plus productif. Dans son introduction, Emma Seppälä identifie six fausses idées à propos du succès :

- il ne faut pas arrêter de produire et rester compétitif;
- il n'y a pas de succès sans stress, car tout va très vite;
- il faut persévérer malgré tout, jusqu'à l'épuisement;
- il faut devenir un expert dans son domaine;
- il faut exploiter ses talents au maximum et être son propre critique;
- il faut devenir numéro un.

Selon Emma Seppälä, ces idées font un grand tort en termes de santé physique et mentale, d'absences au travail, de consommation de médicaments et de bien-être. L'auteure suggère plutôt de se donner du temps et la possibilité d'éprouver des émotions positives qui apportent des bienfaits aux plans cognitif, affectif et social, l'auteure s'appuyant ici sur les travaux de Barbara Fredrickson¹.

Pour contrer les effets nocifs du type de vie que connaissent un grand nombre d'individus emportés par un trop grand désir de succès, l'auteure présente six stratégies dans autant de chapitres.

1. Éviter de pourchasser constamment l'avenir ou d'anticiper le futur, d'autant plus que nos anticipations sont peu fiables, comme l'a démontré Daniel Gilbert². Il est préférable de vivre et de travailler en étant centré sur le présent, avec « pleine conscience » et en étant

1. B. Fredrickson a synthétisé ses principaux travaux dans son ouvrage *Positivity*, publié en 2009, chez Crown. Ce livre a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, vol. 30, n° 2.

2. Gilbert, D. (2009). *Stumbling on happiness*, chez Knopf. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, vol. 28, n° 1.

Recensions de livres

pleinement présent aux autres, ce qui favorise le succès et fait vivre l'expérience *flow*³.

2. Éviter de vivre à « pleine vitesse » et s'efforcer de réduire le stress en utilisant sa résilience et ses forces personnelles. L'échange de 120 messages par jour (courriels, *tweets*, etc) n'apportera pas plus de succès. Il faut laisser son corps se reposer, sinon...
3. Gérer adéquatement son énergie physique et mentale et profiter des avantages de la tranquillité/sérénité. La baisse d'énergie⁴ peut être très dommageable au travail, dans la prise de décision, en particulier.
4. Ne rien faire, se détendre, avoir du plaisir, pratiquer un passe-temps et faire de l'exercice favorisent grandement la créativité et l'innovation. À cet effet, il est important de se garder du temps pour être « au neutre ». Comme certains chercheurs, Emma Seppälä considère que l'école provoque le « désapprentissage » de la créativité.
5. Au lieu d'une autocritique sévère et continuelle, il vaut mieux développer de la compassion envers soi-même (selon les conseils de Neff⁵, experte dans le domaine). Cette autocompassion produit un grand nombre de bénéfices, par exemple : moins d'anxiété, une meilleure santé, une motivation plus forte, de meilleures habiletés professionnelles, une réduction de la peur de l'échec et de meilleures relations sociales.
6. Manifester de la compassion envers autrui (dans la famille, au travail, dans la vie sociale) est extrêmement important. En effet, la bonté, l'altruisme et la coopération ont permis à l'espèce humaine de survivre et de se propager au cours des millénaires. La compassion favorise la confiance entre les personnes, rend les employés plus engagés et plus productifs et protège la santé. Par contre, l'égoïsme est délétère en ces domaines.

Ces stratégies ne requièrent pas un entraînement long et difficile; elles favorisent grandement le bien-être physique et psychologique et conduisent au succès. Ce succès n'est pas un succès facile, mais il est possible sans épuisement complet, sans rythme infernal et sans stress

3. L'expérience *flow* est décrite par M. Csikszentmihalyi (2004), dans *Vivre. Psychologie du bonheur*, publié chez Robert Laffont. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie* (vol. 25, n° 1).

4. L'auteure s'inspire ici des travaux de Baumeister; par exemple, Baumeister, R. et Tierney, J. (2011). *Willpower*. New York : Plenum.

5. Par exemple, K. Neff (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning, *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

exagéré. Comme le mentionne le sous-titre : l'application de la science du bonheur accélère le succès.

APPRÉCIATION

The happiness track s'adresse à un lectorat informé. Il intéressera en outre les professionnels et étudiants en sciences humaines et particulièrement ceux qui travaillent dans les entreprises. Grâce à son expertise en ce domaine, Emma Seppälä offre des stratégies utiles pour les gestionnaires, les entrepreneurs et les entraîneurs. Les stratégies qu'elle présente sont basées sur de nombreuses études dont les références apparaissent dans les 36 pages de notes, regroupées à la fin de l'ouvrage.

J'endosse quelques-uns des nombreux commentaires présentés sur la jaquette du livre. Par exemple : « Emma Seppälä nous montre comment nous pouvons connaître une carrière réussie et une vie heureuse » (Chade-Meng Tan, auteur du bestseller *Search inside yourself*); « Une synthèse magnifique de la recherche scientifique récente qui fait voir des façons importantes grâce auxquelles nous pouvons vivre en santé et heureux » (Daniel Siegel, auteur de *Mindsight*); « En se basant sur la psychologie et la neuroscience et sur ses propres recherches, [Emma Seppälä] nous offre six stratégies puissantes pour convertir un plus grand bien-être en plus grand succès » (Rick Hanson, auteur de *Hardwiring happiness*).

Léandre Bouffard⁶
Université de Sherbrooke

6. Adresse de correspondance : leandrebouffard1939@yahoo.ca