



Introduction

J'écris ce livre à un moment où le monde est plongé dans la tourmente et où les Américains n'ont jamais été aussi malheureux depuis cinquante ans¹. Il y a de quoi : en juillet 2021, plus de 30 millions de personnes aux États-Unis avaient contracté le virus COVID-19, et plus de 600 000 Américains sont morts dans cette pandémie mondiale qui a entraîné isolement social, souffrance et peur dans presque tous les foyers du pays. Ajoutez à cela un taux de chômage élevé, une économie en lambeaux et une fracture politique qui ne cesse de s'aggraver, et vous comprendrez pourquoi nous avons été mis à genoux sur le plan émotionnel. En tant que nation, nous sommes tellement stressés et malheureux que cela a provoqué une augmentation spectaculaire de nouvelles prescriptions d'antidépresseurs, d'anxiolytiques et de somnifères². Au début de l'année 2020, le taux de dépression – le contraire d'être heureux – a triplé, passant de 8,5 % (ce qui était déjà un record) à un effrayant 27,8 % quelques mois plus tard³. Les statistiques peuvent sembler sinistres, pourtant vous méritez d'être heureux, et vous pouvez cultiver le bonheur même lorsque vous avez l'impression que le monde s'écroule autour de vous.

Je peux en témoigner. En 2021, je savais que les gens souffraient émotionnellement à cause de la pandémie. J'ai donc lancé un défi en ligne, le Défi des 30 jours du bonheur^(a), qui a attiré 32 000 volontaires. (Vous pouvez vous aussi le relever sur 30DayHappinessChallenge.com.) Chaque jour du défi, j'ai donné des conseils et des stratégies scientifiquement fondés – dont certains sont repris dans ce livre – qui augmentent le bonheur et favorisent un état d'esprit positif. Afin d'évaluer la mesure dans laquelle les participants pouvaient faire des progrès au cours du défi, je leur ai demandé de répondre au Questionnaire Oxford du bonheur^(b), outil d'évaluation très respecté qui donne un score sur une échelle de 1 à 6,4 (voir page 35 pour plus d'informations sur ce questionnaire – que vous pouvez passer dans le cadre de mon Défi des 30 jours du bonheur). Les participants y ont répondu deux fois, une fois au début du programme et une fois à la fin. Leur note moyenne de bonheur le premier jour était de 3,58, ce qui correspond à « pas particulièrement

a) Nom original : « 30-Day Happiness Challenge ». (N.d.T.)

b) Plus connu sous le nom d'Oxford Happiness Questionnaire. (N.d.T.)

PLUS HEUREUX EN 30 JOURS

heureux »^(c). Parmi les personnes qui sont allées jusqu'au bout du défi, la note moyenne au trentième jour était passée à 4,36, soit une amélioration de 22 %, ce qui correspond à un état « plutôt heureux ; assez heureux »^(d) ! Plus impressionnant encore : leur niveau de bonheur autodéclaré avait augmenté de 32 %. Et elles y sont parvenues en seulement 10 à 15 minutes d'exercice par jour. Cela montre que non seulement on peut développer son bonheur, mais qu'en plus on peut le faire rapidement. Voici ce qu'a écrit l'un des participants dans un *post*^(e) : « Il y a trente jours, j'étais si misérable, si désespéré et si déprimé ! Cela a littéralement transformé ma vie et l'a rendu supportable, et même JOYEUSE. »

Je veux la même chose pour vous. Dans les pages qui suivent, vous découvrirez comment y arriver.



c) « *Not particularly happy* ». (N.d.T.)

d) « *Rather happy ; pretty happy* ». N.d.T.)

e) Nom donné aux messages publiés sur les réseaux sociaux par leurs utilisateurs. (N.d.T.)