



## CHAPITRE 1

# LES SEPT SECRETS DU BONHEUR DONT PERSONNE NE PARLE

---

*La réussite n'est pas la clef du bonheur.  
C'est le bonheur qui est la clef de la réussite.*

**ALBERT SCHWEITZER**, CHIRURGIEN MISSIONNAIRE EN AFRIQUE ET PRIX NOBEL

---

**C**ontrairement à ce que la plupart des gens croient, le bonheur n'est pas réservé aux personnes riches, célèbres, chanceuses ou belles. J'ai suivi beaucoup de ces personnes, et elles sont parmi les plus malheureuses que je connaisse. Il n'est pas nécessaire d'avoir gagné à la loterie génétique pour être de bonne humeur, et nul n'est condamné à se sentir déprimé quand la vie semble aller contre soi. On peut apprendre à générer des sentiments positifs en permanence, quel que soit son âge, ses revenus ou sa situation, en s'appuyant sur les neurosciences pratiques et en connaissant les sept secrets du bonheur dont personne ne parle.

Pourquoi devrions-nous accorder la plus grande importance au fait d'être heureux ? En tant que psychiatre, j'ai écrit sur l'anxiété, la dépression, le trouble bipolaire, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), le vieillissement, la violence, l'obésité, la perte de mémoire, l'amour, l'éducation des enfants et d'autres sujets majeurs. Cependant, au fond, si la plupart des gens viennent nous voir à Amen Clinics, c'est parce qu'ils sont malheureux. Aider les gens à être plus heureux au jour le jour est donc la clef pour être et rester en bonne santé mentale et physique. Des recherches approfondies ont mis en lumière que le bonheur est associé à une fréquence cardiaque plus basse, à une pression artérielle plus faible et globalement à un cœur en bonne santé. Les personnes heureuses contractent moins d'infections, ont des niveaux de cortisol (l'hormone du stress) plus bas et moins de douleurs. Les personnes heureuses ont tendance à vivre plus longtemps, à avoir de meilleures relations sociales et à mieux réussir professionnellement. Au demeurant, le bonheur est contagieux ; les personnes heureuses ont tendance à rendre les autres plus heureuses<sup>1</sup>.

L'une de mes petites vidéos favorites (que j'encourage tous mes patients à regarder) est « Pourquoi être heureux »<sup>(a)</sup>, de Dennis Prager. Il y suggère que le bonheur est une obligation morale. Il dit :

---

a) Titre original : « Why Be Happy ». (N.d.T.)

Le fait d'être heureux ou non – et, plus important encore, le fait d'agir ou non de manière heureuse – est une question d'altruisme, et non d'égoïsme, car il en va de la manière dont nous affectons la vie des autres. Demandez à toute personne ayant été élevée par un parent malheureux si le bonheur est une question morale ou non, et je vous assure qu'elle vous répondra « oui ». Ce n'est pas drôle d'être élevé par un parent malheureux, d'être marié à une personne malheureuse, d'être le parent d'un enfant malheureux ou de travailler avec un collègue malheureux.<sup>2</sup>

## LES MENSONGES À PROPOS DU BONHEUR

Avant de voir comment on peut utiliser les neurosciences pour être plus heureux, et avant de dévoiler les sept secrets dont personne ne parle, il est important de déconstruire les mensonges au sujet du bonheur. Pour des raisons financières, les spécialistes du marketing font subir un lavage de cerveau aux populations depuis des décennies, leur faisant croire que le bonheur repose sur des choses qui en réalité endommagent notre cerveau, ruinent notre esprit, augmentent la dépression et nous rendent malheureux.

**Mensonge n°1: *Avoir toujours plus de quelque chose (amour, sexe, célébrité, drogue, etc.) vous rendra heureux.*** Hélas, si vous n'y prenez pas garde, plus vous prendrez du plaisir et plus vous en aurez besoin à l'avenir pour que ça continue à vous rendre heureux. C'est ce qu'on appelle l'adaptation hédonique. Votre cerveau s'adaptera aux expériences de plaisir élevé, de sorte qu'il vous en faudra chaque fois plus pour obtenir le même effet, un peu comme avec la cocaïne. Or, la recherche d'une quantité toujours plus grande de plaisir conduit souvent à la dépression, car cela use les centres du plaisir dans votre cerveau (nous y reviendrons). J'ai observé ce phénomène à maintes reprises chez des athlètes olympiques et professionnels, des vedettes de cinéma et des chanteurs qui n'avaient jamais appris à gouverner leur esprit.

**Mensonge n°2: *L'état d'esprit «Don't Worry, Be Happy», promu par le tube éponyme de l'année 1988 signé Bobby McFerrin, vous rendra heureux.*** En réalité, cet état d'esprit vous rendra malheureux et vous tuera prématurément. Selon l'une des plus importantes études sur la longévité jamais publiées, les adeptes du «*don't worry, be happy*» meurent prématurément d'accidents et de maladies évitables<sup>3</sup>. Il faut une certaine anxiété pour être heureux. Un minimum d'anxiété nous aide à prendre de meilleures décisions. Enfants, elle nous empêche de traverser la route n'importe comment et de nous briser le corps; adultes, elle nous empêche de foncer tête baissée dans des relations toxiques et de nous briser le cœur.

**Mensonge n°3: *Les publicitaires et les fast-foods savent ce dont vous avez besoin pour être heureux.*** Prenez par exemple les Happy Meals de McDonald's (et les menus enfant figurant sur les cartes de la plupart des restaurants). Ils ne rendent certainement pas les enfants heureux. Ces repas

devraient être appelés « Unhappy Meals »<sup>(b)</sup>, car leurs ingrédients de faible qualité, pauvres en nutriments, et les substances transformées pseudo-alimentaires qui les constituent augmentent l'inflammation de l'organisme et ont été associées à la dépression, au TDAH, à l'obésité, au cancer et à un QI plus faible<sup>4</sup>.

**Mensonge n° 4: Le bonheur est ailleurs.** L'idée que le bonheur se trouve ailleurs est fausse. Un excellent exemple est Disneyland, qui est soi-disant « l'endroit le plus heureux du monde ». J'ai grandi dans le sud de la Californie, et Disneyland a ouvert ses portes en 1955, alors que je n'avais qu'un an. J'y suis allé de nombreuses fois. Or, selon les personnes avec qui j'y suis allé, cela a pu être amusant ou stressant et épuisant à cause de la foule, des longues files d'attente, des enfants qui pleurent et des babioles coûteuses. J'espère bien que ce n'est pas l'endroit le plus joyeux du monde, car le stress peut induire un rétrécissement des principaux centres de l'humeur et de la mémoire dans le cerveau<sup>5</sup>.

**Mensonge n° 5: Vous avez besoin d'un smartphone, d'une montre, d'une tablette ou du dernier gadget pour être heureux.** La technologie peut créer une dépendance; les gadgets et les applications captent notre attention et nous détournent de choses plus importantes comme la famille, les amis, la forme physique ou la foi. À table, nombreux sont ceux qui sont rivés sur leur téléphone au lieu d'échanger avec les personnes qui partagent leur repas. Les dernières recherches ont montré que de nombreux adolescents passent plus d'heures sur les réseaux sociaux (neuf heures en moyenne) qu'ils ne dorment<sup>6</sup>. Les enfants de huit à douze ans sont en ligne six heures par jour. La technologie s'est emparée des cerveaux en développement, avec des conséquences potentiellement dramatiques pour beaucoup.

**Mensonge n° 6: Les jeux vidéo rendent heureux.** La dépression et l'obésité augmentent chez les personnes qui passent de plus en plus de temps sur les jeux vidéo et autres objets technologiques du genre. Ian Bogost, célèbre concepteur de jeux vidéo (*Cow Clicker* et *Cruel 2 B Kind*), titulaire de la chaire d'études des médias et professeur d'informatique interactive au Georgia Institute of Technology, a qualifié les technologies génératrices d'accoutumance de « cigarettes du siècle », mettant en garde contre leurs effets secondaires tout aussi addictifs et potentiellement destructeurs<sup>7</sup>. L'Organisation mondiale de la santé a ajouté l'addiction aux jeux vidéo à la CIM-11 (Classification internationale des maladies) en 2018<sup>8</sup>.

**Mensonge n° 7: Être constamment « informé » en suivant votre média d'information préféré vous rendra heureux.** Les médias d'information déversent de manière répétée et délibérée des pensées toxiques dans notre cerveau, nous faisant craindre l'horreur ou le désastre à chaque coin de rue – tout cela dans le but d'augmenter leur audience et leurs profits. Le fait de voir des images effrayantes de façon répétée active les circuits de peur primitifs

b) « Happy Meal » signifie littéralement repas heureux; « Unhappy Meals » signifie repas malheureux. (N.d.T.)

de notre cerveau (dans l'amygdale) qui sont censés assurer notre survie mais qui sont aujourd'hui obsolètes.

Les informations mettent toujours en avant des histoires scandaleuses et horribles pour qu'on reste pendu à leurs chaînes ou à leurs sites Internet. À moins que vous ne vous discipliniez dans votre consommation d'informations, ces entreprises parviennent à augmenter votre sécrétion d'hormones de stress qui, comme vous le savez dorénavant, rétrécissent les principaux centres de l'humeur et de la mémoire dans votre cerveau, et peuvent faire excessivement croître votre tour de taille.

Êtes-vous de ceux qui attrapent leur téléphone ou leur tablette au réveil pour connaître les dernières nouvelles du monde? Vous ne saviez peut-être pas que quelques minutes de nouvelles négatives le matin peuvent réduire de 27 % votre bonheur plus tard dans la journée<sup>9</sup>. Pendant l'écriture de ce livre, j'ai participé à l'émission *Dr Phil*, au cours de laquelle je me suis penché sur le cas d'une femme qui a eu un bref épisode psychotique à l'approche des élections de 2020, pensant que l'un des candidats avait fait subir un lavage de cerveau à sa fille et qu'il voulait l'éliminer. Elle ne s'était jamais intéressée à la politique, mais elle avait commencé à regarder les infos 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et cela a contribué à lui faire perdre brièvement la tête.

**Mensonge n°8: L'alcool rend heureux.** Vraiment? L'American Cancer Society associe toute consommation d'alcool à sept types de cancer. Or, le cancer n'est pas un facteur de bonheur. L'alcool peut certes aider à se sentir mieux dans l'immédiat, mais il peut aussi endommager votre cerveau, diminuer la qualité de vos décisions et nuire à vos relations. Si vous êtes vulnérable à la dépendance, l'alcool peut s'emparer de vos centres du plaisir et ruiner votre vie.

**Mensonge n°9: Le cannabis rend heureux.** Peut-être à court terme, mais à long terme il entraîne un vieillissement prématuré du cerveau et réduit le débit sanguin global, ce qui n'est pas associé à un cerveau heureux<sup>10</sup>. De plus, les adolescents qui consomment du cannabis ont un risque accru de 450 % de souffrir de psychose<sup>11</sup>, et sont plus sujets à la dépression et au suicide au début de l'âge adulte<sup>12</sup>.

**Mensonge n°10: Les friandises et les desserts – le sucre en général – rendent heureux.** Oui, les sucreries peuvent procurer un bref moment de plaisir, mais certainement pas un bonheur à long terme. Le sucre crée une dépendance, est pro-inflammatoire et est associé à la dépression, à l'obésité, au diabète et à la démence. Pour illustrer ce mensonge, il suffit de se pencher sur le soda Coca-Cola, dont le slogan est « Ouvrez le bonheur »<sup>(c)</sup>. Ce slogan devrait en fait être compris comme suit: « Ouvrez la dépression, l'obésité, le diabète, la dépendance, la démence et la mort précoce »<sup>13</sup>. En effet, lorsque vous buvez un Coca-Cola ou d'autres sodas, vous buvez de l'eau sucrée qui est pro-inflammatoire (l'inflammation augmente la dépression, le cancer, le diabète et la démence), du sel qui vous donne soif et de la caféine qui fait

c) « Open Happiness ». (N.d.T.)

grimper votre énergie en flèche avant de vous faire retomber comme une pierre, et qui peut avoir un effet négatif sur le sommeil.

**Mensonge n°11: L'argent fait le bonheur.** C'est vrai, mais seulement jusqu'à des revenus d'environ 75 000\$ par an aux États-Unis; ensuite, la relation s'effondre complètement. Quiconque affirme que l'argent n'est pas important devrait regarder les sans-abri; quiconque affirme que l'argent achète le bonheur devrait considérer les suicides des personnes belles, riches et célèbres. Ni l'un ni l'autre n'est vrai. L'argent peut changer votre situation jusqu'à un certain point, mais l'argent n'aide guère une fois que vos besoins fondamentaux sont satisfaits. Lorsqu'on a demandé à des personnes fortunées ce dont elles avaient besoin pour être parfaitement heureuses, la plupart ont répondu deux à 10 fois plus<sup>14</sup>. Le besoin d'accumulation rend de nombreuses personnes malheureuses car il ne peut jamais être entièrement satisfait. Il est intéressant de noter qu'une étude récente sur certains pays très pauvres a révélé que leurs habitants étaient heureux parce qu'ils étaient liés à leur communauté et à leur famille et passaient du temps dans la nature. Pour eux, l'argent jouait un rôle minime dans leur sentiment subjectif de bien-être<sup>15</sup>. Nous serions bien avisés de prendre exemple sur eux. D'un autre côté, si vous réorientez votre argent vers des causes et des personnes qui comptent pour vous, il peut contribuer à votre bonheur. En outre, dépenser de l'argent pour vivre des expériences avec d'autres personnes nous rend plus heureux qu'acheter des biens matériels. Ainsi, au lieu d'aller faire du shopping au centre commercial, utilisez votre argent pour améliorer votre quotient de bonheur en allant voir un match, en assistant à un concert ou en partageant un bon repas avec des personnes que vous appréciez<sup>16</sup>.

## LES SEPT SECRETS DU BONHEUR DONT PERSONNE NE PARLE

Cela fait des décennies que les spécialistes des sciences sociales cherchent les racines du bonheur. Sur la base de leurs travaux, il est généralement admis que le bonheur dépend à environ 40 % de vos gènes (vous l'héritez de vos ancêtres), à 10 % de votre situation dans la vie ou à ce qui vous arrive, et à 50 % de votre mode de vie et de votre état d'esprit. Autrement dit, vous avez un plus grand degré de contrôle sur votre bonheur que ce que la plupart des gens pensent. Selon les chercheurs, le bonheur est généralement associé à la nouveauté, aux expériences amusantes, aux relations bénéfiques, au rire, à la gratitude, à la prévoyance, à l'aide apportée à autrui, au fait de ne pas (se) comparer, à la méditation, à la nature, au fait d'être dans l'instant présent (plutôt que dans le passé et les regrets ou dans le futur et les peurs), au travail productif, au but existentiel, aux croyances spirituelles et au fait de vouloir ce que l'on a plutôt que de vouloir plus. Cela étant, la plupart des recherches sur le bonheur passent complètement à côté de sept aspects importants :

1. Il est crucial de définir votre stratégie pour être heureux en fonction de votre type de cerveau – une approche universelle est vouée à l'échec.

## PLUS HEUREUX EN 30 JOURS

2. La santé du cerveau (le bon fonctionnement physique de l'organe) est la première des conditions fondamentales du bonheur.
3. Votre cerveau a chaque jour besoin de nutriments bien précis qui favorisent le bonheur.
4. Les aliments que vous choisissez de manger peuvent soit augmenter votre bonheur, soit vous en priver.
5. Il est essentiel que vous gouverniez votre esprit et que vous développiez une séparation/distance psychologique avec le bruit dans votre tête pour préserver votre bonheur.
6. Vous concentrer sur ce que vous aimez chez les autres plutôt que sur ce que vous n'aimez pas est l'une des recettes pour des relations heureuses et le bonheur en général.
7. Avoir des valeurs, une raison d'être et des objectifs de vie clairement définis est l'un des piliers du bonheur.

En prenant constamment de bonnes décisions, vous aurez une bonne vie. Mes recherches sur le bonheur et mon expérience clinique des quarante dernières années m'ont amené à résumer la problématique en sept questions, qu'il faut vous poser régulièrement. *Plus heureux en 30 jours : votre challenge !* explorera chacun des sept secrets et des sept questions pour vous aider à être plus heureux et à mieux réussir dans tout ce que vous entreprenez.

### **Secret n° 1 : Connaissez votre type de cerveau.**

*Question n° 1 : Suis-je concentré sur ce qui MOI me rend heureux ?*



#### **DEFI DES 30 JOURS DU BONHEUR**

*Comment  
30 jours peuvent-ils  
passer si vite ?  
Je suis tellement  
heureuse d'avoir  
appris à appliquer  
les sept secrets et à  
adopter de bonnes  
habitudes au cours  
de ces 30 jours.*

 WMC

À la fin des années 1980, lorsque j'ai commencé à m'intéresser au cerveau, je cherchais des outils qui m'aideraient à être plus efficace avec mes patients. J'ai adoré être psychiatre, mais j'ai vite compris que les psychiatres étaient handicapés par rapport aux autres spécialistes médicaux. Poser des diagnostics uniquement basés sur des groupes de symptômes – tels que l'anxiété, la dépression, la dépendance ou une capacité d'attention limitée – n'était pas pertinent. En effet, les symptômes ne nous disaient rien sur la biologie sous-jacente des problèmes. Tous les autres professionnels de santé examinent les organes qu'ils traitent, tandis qu'on apprend aux psychiatres à deviner et à supposer les mécanismes biologiques sous-jacents de problèmes tels que la dépression, le TDAH, le trouble bipolaire et la dépendance sans jamais examiner le cerveau, bien que nos patients soient tout aussi malades que ceux qui souffrent de maladies cardiaques, de diabète ou de cancer.

Mes collègues et moi avons alors commencé à étudier le cerveau au moyen d'une méthode appelée EEG quantitatif

(qEEG), qui évalue son activité électrique. Une fois que nous connaissons le schéma cérébral d'un patient, nous pouvons lui apprendre à le modifier à l'aide de médicaments, de nutraceutiques (compléments alimentaires ayant un effet pharmaceutique) et de techniques telles que le *neurofeedback* (utiliser son mental pour contrôler sa physiologie). C'est là que j'ai trouvé l'inspiration pour mon livre *Change Your Brain, Change Your Life*<sup>d)</sup>. On n'est pas condamné à subir son cerveau toute sa vie ; il est possible de l'améliorer, et nous pouvons le prouver.

En 1991, nous avons ajouté à notre boîte à outils l'imagerie du cerveau TEMP. La TEMP (tomographie par émission monophotonique<sup>e)</sup>) évalue le flux sanguin et les schémas d'activité cérébraux. Alors que la tomodensitométrie structurelle, ou IRM (dont vous avez probablement entendu parler), évalue uniquement l'anatomie du cerveau, la TEMP permet d'examiner le fonctionnement du cerveau et nous dit essentiellement trois choses sur l'activité cérébrale : si elle est normale, sous-active ou hyperactive. Au départ, mon équipe a commencé par rechercher naïvement des modèles de signature électrique ou de flux sanguin uniques pour chacun des principaux problèmes psychiatriques – tels que la dépression, les troubles anxieux, les dépendances, les troubles bipolaires, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), l'autisme et les troubles de l'attention et de l'hyperactivité. Cependant, nous avons rapidement découvert qu'il n'existait pas de modèle cérébral unique associé à chacune de ces maladies. Elles présentaient toutes des types multiples qui appelaient des traitements spécifiques. C'est logique : pour la dépression, par exemple, il n'y aura jamais un seul schéma, chaque personne dépressive étant unique ; certaines sont repliées sur elles-mêmes, d'autres sont en colère, d'autres encore sont anxieuses ou obsessionnelles. Adopter une approche unique pour les personnes souffrant d'un problème de santé mentale, en se basant uniquement sur leurs symptômes, c'est s'exposer à l'échec et à la frustration.

Les scanners TEMP nous ont aidés à comprendre le type de dépression, d'anxiété, de TDAH, d'obésité ou de dépendance dont souffre une personne, afin de mieux cibler le traitement adapté à son cerveau unique. Cette seule idée a conduit à une percée spectaculaire dans notre efficacité avec les patients, et a ouvert un nouveau monde de compréhension et d'espoir pour plus de 100 000 personnes qui sont venues nous voir et les millions d'autres qui ont lu mes livres ou regardé les émissions télévisées auxquelles j'ai participé. Dans les ouvrages que j'ai publiés précédemment, j'ai parlé de sept types d'anxiété et de dépression, de sept types de TDA/TDAH, de six types de dépendance et de cinq types de suralimentation. Il est donc essentiel de connaître votre type de cerveau pour obtenir l'aide appropriée.

Lorsque j'ai commencé à effectuer des scanners TEMP, je les lisais souvent à l'aveuglette, c'est-à-dire sans aucune information sur le patient, et je me suis rendu compte que les scanners pouvaient à eux seuls nous en apprendre beaucoup sur une personne. Bien sûr, chaque fois qu'on examine un nou-

d) Qu'on peut traduire par : Changez votre cerveau, changez de vie. (N.d.T.)

e) Également connue sous le nom de scintigraphie. (N.d.T.)

veau patient, on recueille au préalable des informations détaillées sur sa vie. Néanmoins, c'était amusant de dire aux patients « Je me demande si vous n'auriez pas tendance à agir de telle manière... » uniquement sur la base de leurs scanners.

Un jour, j'ai rencontré le responsable de l'association Alzheimer locale, Jim, qui voulait en savoir plus sur notre méthode d'aide aux personnes souffrant de problèmes de mémoire. Il a demandé à passer lui-même un scanner pour la tester. Lorsque j'ai interrogé Jim sur ses antécédents, il a refusé de me donner la moindre information, disant qu'il voulait que je dresse son portrait en me basant uniquement sur ses scanners. Je lui ai fait remarquer que ce n'était pas notre façon de procéder, car nous essayons toujours de replacer les scanners dans le contexte de la vie d'une personne. Il réitéra son refus. Il s'avérait que la partie avant de son cerveau travaillait beaucoup trop (par rapport à notre groupe sain), ce qui correspondait à un type de cerveau que nous appelons Persévérant.

Devant sa femme, je lui dis : « Bon, vous avez tendance à être persévérant, à avoir des objectifs et à aller jusqu'au bout de ce que vous entreprenez. »

Jim acquiesça.

« En même temps », poursuivis-je, « vous avez tendance à être inquiet, rigide, inflexible, et vous pouvez être facilement contrarié si les choses ne vont pas dans votre sens. Vous avez également tendance à être rancunier, à prendre le contre-pied de ce qu'on vous dit, que vous soyez ou non d'accord, et vous pouvez être raisonneur et querelleur. »

Pendant que je rapportais mes observations, sa femme hochait la tête : oui... oui... oui... oui... et oui. Le scanner de Jim m'avait donné autant d'indices sur son type de cerveau et sa personnalité.

Alors que nous, cliniciens, nous efforcions de comprendre le type de cerveau et les problèmes psychiques de nos patients, nous avons également commencé à réaliser que des traits de personnalité étaient lisibles dans les scanners.

- Si votre cerveau présentait une activité globale complète, régulière et symétrique, nous l'appelions **Équilibré**.
- Si la partie avant de votre cerveau était endormie ou moins active que les autres, vous étiez plus susceptible d'être créatif, impulsif et **Spontané**.
- Si la partie avant de votre cerveau était beaucoup plus active que la moyenne (comme celle de Jim), vous aviez tendance à vous inquiéter et à être plus **Persévérant**.
- Si votre cerveau émotionnel ou limbique était plus actif que la moyenne, vous aviez tendance à être plus vulnérable à la tristesse et à être plus **Sensible**.
- Si votre amygdale et vos ganglions de la base étaient plus actifs que la moyenne, vous aviez tendance à être plus anxieux et plus **Prudent**.

Les scanners ont vraiment commencé à raconter qui sont les gens, comment ils pensent, comment ils agissent, comment ils interagissent avec d'autres cerveaux humains, et ce qui les rend heureux. Par exemple, quand Tana, ma femme, était enfant, sa mère, Mary, l'emmenait voir des films d'horreur classés R<sup>f)</sup>, comme *La colline à des yeux* et *Le Cri silencieux*. Mary a un cerveau de type Spontané et aime l'excitation et la stimulation. Elle adore les films d'horreur. Ils stimulent son cerveau endormi. En revanche, Tana, dont le cerveau est à la fois Spontané, Persévérant et Prudent, a trouvé ces films dérangeants et a eu du mal à se débarrasser des images horribles qu'elles a vues. Connaître votre type de cerveau et celui de vos proches peut vous aider à vous sentir mieux et à mieux vous entendre avec votre entourage.

Prenons l'exemple d'Anna, 11 ans, et d'Amber, 16 ans, deux sœurs qui partagent la même chambre. Anna a un cerveau de type Persévérant (la partie avant de son cerveau est très active), elle aime les espaces bien rangés et ordonnés, et elle devient malheureuse quand des objets ne sont pas à leur place. Amber, elle, a un cerveau de type Spontané (avec une faible activité dans la partie avant). Elle est toujours en quête de la prochaine sortie et ne remarque pas les objets déplacés. Garder sa chambre en ordre lui demande de gros efforts. Cette situation était source de conflits et de malheurs pour toutes les deux. Équilibrer leurs cerveaux leur a permis de vivre en meilleure intelligence sans avoir à se critiquer et à se juger mutuellement.

### ***Secret n° 2 : Optimisez le fonctionnement physique de votre cerveau.***

*Question n° 2 : Est-ce bon ou mauvais pour mon cerveau ?*

Votre cerveau est impliqué dans tout ce que vous faites et tout ce que vous êtes. Après avoir examiné plus de 200 000 scanners cérébraux effectués sur des patients de plus de 155 pays, il est très clair pour moi que lorsque votre cerveau fonctionne bien, vous allez bien ; et lorsque ce n'est pas le cas, vous avez beaucoup plus de chances d'avoir des problèmes dans votre vie. En effet, le cerveau est l'organe du bonheur. Avec un cerveau sain, on est heureux (parce qu'on a pris de meilleures décisions), en meilleure santé (également parce qu'on prend de meilleures décisions), plus riche (meilleures décisions) et on réussit mieux dans ses relations, son travail et tout ce qu'on entreprend. La qualité de nos décisions (une fonction du cerveau) est le dénominateur commun du bonheur et de la réussite dans tous les domaines de la vie.

Ce dont la plupart des chercheurs et des auteurs sur le bonheur ne parlent pas, c'est que lorsque le fonctionnement du cerveau est perturbé, pour quelque raison que ce soit, les gens ont tendance à prendre de moins bonnes décisions, ce qui les rend plus tristes, plus malades, plus pauvres et moins performants, ce qui conduit à la dépression et au malheur. Si votre cerveau n'est pas sain, vous avez beau cocher toutes les conditions précitées d'une vie heureuse, vous n'êtes pas à l'abri de vouloir mettre fin à vos jours. Avoir toutes les choses qui « devraient » vous rendre heureux ne fait qu'accentuer

f) Aux États-Unis, les films classés « R » sont réservés aux plus de 17 ans (« R » pour *restricted*, qui signifie réservé ou limité). Les enfants de moins de 17 ans peuvent toutefois les voir s'ils sont accompagnés d'un adulte. (N.d.T.)

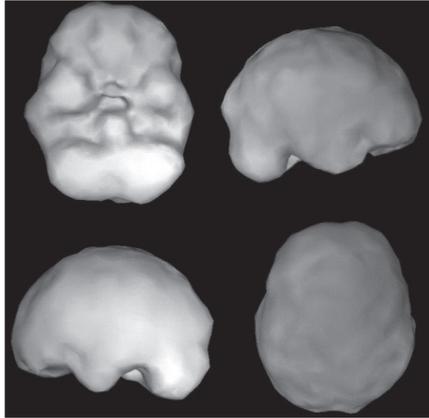
votre malheur. Si vous voulez être heureux, il est donc primordial d'évaluer et d'optimiser le fonctionnement physique de votre cerveau, comme l'a fait mon patient Stephen.

Stephen Hilton, 46 ans, a souffert de dépression pendant la majeure partie de sa vie. Il se souvient avoir souvent été triste sans raison lorsqu'il était enfant. Il a également lutté contre des problèmes de poids et a commencé à utiliser la nourriture pour essayer de surmonter sa tristesse. À l'école, Stephen se sentait souvent déconnecté, et la seule idée d'y aller le rendait anxieux. Il avait tendance à sécher les cours. Il a abandonné l'école très tôt pour se consacrer à la musique. À 16 ans, il a découvert les méthamphétamines et a dit que c'était comme si « la lumière s'était allumée dans [sa] tête ». C'est une déclaration courante chez mes patients atteints de TDAH, mais en l'occurrence il n'était pas dans ce cas-ci.

À l'âge de 18 ans, il a cessé de prendre des méthamphétamines et est passé à l'alcool pour faire face à sa dépression et à son anxiété. Stephen est immédiatement devenu un gros consommateur, et tout au long de sa vie de jeune adulte, il a continué à boire de façon quasi quotidienne. Pendant ces années, sa dépression a persisté malgré sa consommation d'alcool. Or, bien qu'il ait été capable d'avancer et d'avoir du succès dans sa carrière musicale – travaillant sur de nombreux films à succès, tels que *Meurs un autre jour*, *Ocean's Eleven* et *Le monde ne suffit pas* –, il se sentait souvent très faible, sans espoir et « éteint ». Il a fini par suivre un programme de désintoxication et est resté sobre pendant 10 ans. Cependant, après avoir quitté l'Angleterre pour Los Angeles, il a perdu le contact avec son parrain et a cessé d'assister aux réunions des AA (Alcooliques anonymes). Il a rapidement commencé à abuser de médicaments sur ordonnance et a entamé une autre cure de désintoxication. Il était sobre depuis six ans avant de venir à Amen Clinics.

J'ai rencontré Stephen après avoir examiné sa femme, l'actrice et comédienne Laura Clery, qui était venue nous voir pour des problèmes de concentration, d'anxiété et d'idées noires. Laura a filmé son entretien avec moi et a mis les vidéos en ligne ; elles ont été vues plus de 10 millions de fois. Dans le cadre de l'examen clinique de Stephen, nous avons procédé à une anamnèse détaillée pour comprendre l'histoire de sa vie, effectué une série complète de tests de laboratoire et réalisé un scanner TEMP. L'image suivante représente un scanner TEMP sain, montrant une activité complète, régulière et symétrique.

### SCANNER TEMP DE SURFACE D'UN CERVEAU SAIN



En haut à gauche : vue de dessous

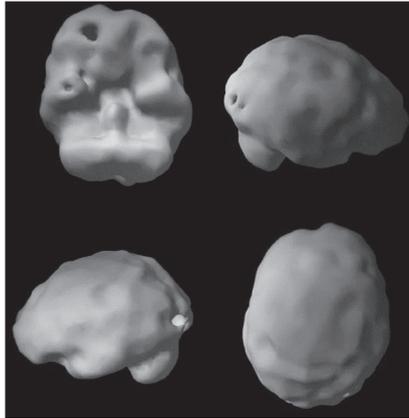
En haut à droite : vue du côté droit

En bas à gauche : vue du côté gauche

En bas à droite : vue de dessus

Sain = activité complète, régulière et symétrique

### SCANNER TEMP DE SURFACE DU CERVEAU DE STEPHEN



En haut à gauche : les trous indiquent un faible débit sanguin dans le cortex préfrontal et le lobe temporal droit

En haut à droite et en bas à gauche : dépressions dans les lobes occipitaux gauche et droit

Le scanner TEMP de Stephen montrait des signes clairs d'un traumatisme crânien passé avec un faible débit sanguin dans le cortex préfrontal droit, le lobe temporal droit et les lobes occipitaux gauche et droit. Dans ses antécédents, il nous a dit que, lorsqu'il était très jeune, il était tombé dans un escalier et avait perdu connaissance.

Sa chute dans sa tendre enfance serait-elle à l'origine de sa vie entière de tristesse? Absolument. Les lésions cérébrales non diagnostiquées sont un facteur important de dépression, d'anxiété, de TDAH, de toxicomanie, de sans-abrisme et de suicide. Bien qu'il ait consulté psychiatres, psychologues

et autres thérapeutes, les antécédents cérébraux de Stephen n'avaient jamais été étudiés car personne n'avait jamais examiné son cerveau. Après seulement deux mois de réparation de son cerveau à l'aide de la luminothérapie et de nutraceutiques adaptés à son type cérébral, et après avoir appris à ne pas croire à toutes ses mauvaises pensées, Stephen s'est senti plus heureux, plus optimiste et plus maître de ses émotions.

Pendant que j'écrivais ce livre, nous avons à Amen Clinics soumis le Questionnaire Oxford du bonheur à 344 de nos patients ayant par ailleurs passé des scanners TEMP. Il est clairement ressorti des images qu'un cerveau en meilleure santé permet une vie plus heureuse. Vous en saurez plus sur cette étude fascinante au chapitre 2.

***Secret n° 3 : Apportez à votre type de cerveau ce dont il a besoin.***

*Question n° 3 : Suis-je en train de nourrir mon type de cerveau ?*

Avant de faire médecine, je m'intéressais aux méthodes naturelles de guérison. Mon grand-père, Dan, dont je porte le nom et qui était mon meilleur ami quand j'étais enfant, a eu une crise cardiaque lorsque j'étais adolescent. Dans le cadre de son rétablissement, ma mère l'avait emmené chez des praticiens de santé naturelle qui avaient modifié son régime alimentaire et lui avaient prescrit des compléments naturels. La santé était un sujet de discussion récurrent avec ma mère. Pourtant, à la faculté de médecine et pendant mes cinq années d'internat en psychiatrie, je n'ai reçu que très peu d'informations sur les effets de l'alimentation sur la santé mentale et presque rien sur les compléments naturels (ce qui hélas n'a pas changé). Or, à ma grande surprise, il existait déjà en 1991 une littérature foisonnante sur les nutraceutiques et la santé, y compris la santé mentale, qui a depuis connu un développement exponentiel. Par exemple, une étude de la National Library of Medicine, disponible sur [PubMed.gov](http://PubMed.gov), a répertorié plus de 2 400 abstracts sur les oméga-3 et l'humeur<sup>17</sup>, plus de 3 900 sur la vitamine D et l'humeur<sup>18</sup> et plus de 3 500 sur le millepertuis, un nutraceutique couramment utilisé pour les problèmes d'humeur<sup>19</sup>.

De récentes études indiquent qu'on peut produire jusqu'à 700 nouvelles cellules cérébrales par jour avec de bons apports (c'est-à-dire avec une bonne alimentation riche en acides gras oméga-3, de l'oxygène, un flux sanguin et une stimulation suffisants)<sup>20</sup>. Quand on nourrit son cerveau et son corps, les hippocampes (qui ressemblent à des hippocampes) peuvent se renforcer. Nous en avons deux : un dans notre lobe temporal gauche, l'autre dans notre lobe temporal droit. Ils sont essentiels pour l'apprentissage, la mémoire et l'humeur (le bonheur). Quand on se blesse, ils rétrécissent.

Avec quelques nutriments de base et des compléments adaptés, vous pouvez améliorer la santé de votre cerveau, soutenir les substances chimiques cérébrales impliquées dans votre bonheur et équilibrer les besoins propres à votre type de cerveau.

**Secret n° 4: Privilégiez des aliments que vous aimez et qui vous aiment en retour.**

*Question n° 4: Suis-je en train de choisir des aliments que j'aime et qui m'aiment en retour?*

En psychiatrie et en psychologie, les scientifiques s'aperçoivent de plus en plus que l'alimentation est étroitement liée à l'humeur et aux problèmes de santé mentale, tels que la dépression et l'anxiété. Dans une étude publiée en 2017 dans *BMC Medicine*, des chercheurs ont constaté que lorsque des personnes souffrant de dépression modérée à sévère recevaient des conseils nutritionnels et avaient une alimentation plus saine pendant 12 semaines, leurs symptômes s'amélioraient de manière significative<sup>21</sup>. En fait, les symptômes dépressifs se sont tellement améliorés dans le cadre de l'étude que plus de 32 % des participants ont atteint ce que les psychiatres appellent des « critères de rémission ». Autrement dit, ils n'étaient plus considérés comme souffrant d'un trouble de l'humeur. Sur la base de ces résultats, l'équipe de recherche a suggéré que les changements de régime alimentaire pourraient constituer une stratégie de traitement efficace de la dépression. Il est de plus en plus clair que si vous voulez vous sentir bien, vous devez manger correctement.

Rappelez-vous des « mensonges à propos du bonheur ». Le Coca-Cola (et la campagne « Open happiness ») et les « Happy Meals » de McDonald's sont faits à partir d'ingrédients de mauvaise qualité qui ont bon goût à la descente mais qui diminuent votre bonheur au fil du temps. En règle générale, la restauration rapide propose une nourriture triste. Il suffit de regarder les conclusions de l'étude sur l'alimentation et la dépression menée sur deux petites îles du détroit de Torres, situées entre l'Australie et la Nouvelle-Guinée<sup>22</sup>. L'une des îles est parsemée de *fast-foods*, tandis que l'autre, plus éloignée, n'en compte aucun. Les habitants de l'« île *fast-food* » ont déclaré une faible consommation de poisson, tandis que ceux de l'autre île ont déclaré une consommation plus importante. Lorsque les chercheurs ont soumis les habitants à un dépistage de la dépression, 16 personnes de l'île *fast-food* ont signalé des symptômes dépressifs modérés à graves, contre seulement trois personnes de l'autre île. Cela représente une augmentation de 500 % de l'incidence de la dépression en fonction du régime alimentaire.

Ce que vous mangez et buvez a des conséquences directes sur votre cerveau et sur sa capacité à équilibrer les substances chimiques cérébrales, à favoriser la santé et à fonctionner de manière optimale – autant de facteurs contribuant à votre bonheur.

**Secret n° 5: Gouvernez votre esprit et mettez de la distance avec le bruit dans votre tête.**

*Question n° 5: Est-ce vrai? Qu'y a-t-il eu de positif aujourd'hui?*

Votre esprit peut être un fauteur de troubles. Le mien l'est souvent. Les pensées et les sentiments proviennent de nombreuses sources, dont :

- Le fonctionnement de votre cerveau à tout moment (qui est influencé par votre alimentation, votre santé intestinale, votre immunité, les inflammations, l'exposition aux toxines et le sommeil);

## PLUS HEUREUX EN 30 JOURS

- Les expériences de vos ancêtres, qui ont été inscrites dans votre code génétique ;
- Les tendances génétiques. Par exemple, ma fille aînée était timide lorsqu'elle était petite, et se cachait souvent dans mes jambes lorsqu'un inconnu passait, tandis que sa petite sœur disait « Bonjour, je m'appelle Kaitlyn » à tous ceux qu'elle rencontrait, et que Chloe, notre cadette, est sortie de l'utérus très volubile (des phrases de 12 mots à l'âge de deux ans). Très jeune, elle disait : « Je suis le chef ; je suis le patron » ;
- Les expériences personnelles (conscientes et inconscientes) et les souvenirs ;
- Votre interprétation des mots et des gestes de vos parents, frères et sœurs, amis, ennemis et connaissances ;
- Les informations, la musique et les réseaux sociaux auxquels vous êtes exposés, et bien plus encore.

Vous n'êtes pas votre esprit. Votre capacité à vous en détacher, à le gouverner et à ne pas en être la victime est essentielle pour vous sentir heureux. Pourtant, ce n'est qu'à l'âge de 28 ans, au début de mon internat en psychiatrie, que j'ai appris que je n'étais pas mon esprit et que je n'étais pas obligé de croire toutes les pensées stupides qui me venaient en tête. J'ai appris que mes pensées créent mes sentiments, que mes sentiments créent mes comportements et que finalement mes comportements créent mes résultats en matière de relations sociales, de travail, de finances et de santé physique et émotionnelle. J'ai compris que si je pouvais me dissocier de mes pensées et les regarder avec détachement, alors je pourrais me sentir plus heureux au fil du temps et agir de façon plus positive.

Une technique de distanciation psychologique utile, présentée au chapitre 12, consiste à donner un nom à votre esprit. Cela permet de vous en dissocier ; ensuite, vous choisissez de l'écouter ou non. Comme vous l'apprendrez, j'ai appelé mon esprit Hermie, à l'instar du raton laveur de compagnie que j'avais à l'âge de 16 ans. Je l'adorais, mais c'était une fauteuse de troubles – tout comme mon esprit –, et elle m'a valu des ennuis avec mes parents, mes frères et sœurs et ma petite amie. (Je vous en dirai plus sur Hermie dans un moment.) J'imagine souvent Hermie brandissant des pancartes dans ma tête avec des- sus des pensées négatives aléatoires, telles que :

- Tu es un râté.
- Tu es un idiot.
- Tu vas te prendre un procès.
- Tu n'es pas à la hauteur.
- Les autres sont meilleurs que toi.

Sachant que je ne suis pas mon esprit, je peux choisir d'ignorer Hermie – en la mettant métaphoriquement dans sa cage. Demandez-vous toujours si vos pensées vous aident ou vous nuisent. Quand Hermie fait des bêtises,



j’imagine souvent que je la caresse, que je joue avec elle, ou que je mets la petite canaille sur le dos et que je la chatouille. Je n’ai pas à prendre Hermie – c’est-à-dire mon esprit – au sérieux. Je peux mettre une distance psychologique, et vous aussi. Hermie apparaîtra tout au long du livre pour illustrer comment le fait de mettre de la distance psychologique peut contribuer à votre bonheur.

***Secret n° 6: Concentrez-vous sur ce que vous aimez chez les autres plutôt que sur ce que vous n’aimez pas.***

*Question n° 6: Suis-je en train de renforcer chez les autres les comportements que j’aime ou qui me déplaisent ?*

Un jour, l’une de mes patientes, Jessie, 16 ans, a déboulé dans mon bureau, s’est assise dans un fauteuil et m’a dit qu’elle détestait sa mère, qu’elle quittait le domicile familial et que je ne pouvais pas l’en empêcher. Elle était clairement malheureuse. Depuis quelques années que je la suivais, j’avais appris à bien connaître sa famille. Or, il était pour moi évident que sa mère souffrait d’un trouble déficitaire de l’attention non traité et qu’elle avait tendance à s’en prendre à Jessie pour stimuler son propre cerveau. La recherche de conflits est un comportement très courant chez les personnes souffrant de TDA non traité. J’avais essayé de convaincre sa mère de se faire aider, mais elle refusait... Et voilà qu’elle éloignait sa fille.

Au milieu de sa diatribe, Jessie retourna sa colère contre moi. « Dites-moi, Dr Amen. Pourquoi un homme adulte collectionne-t-il les pingouins ? », me demanda-t-elle.

Dans mon bureau, il y avait en effet des centaines de pingouins, à peu près sous toutes les formes que l’on puisse imaginer : des stylos, des poupées et des marionnettes en forme de pingouin, un aspirateur en forme de pingouin et même une girouette en forme de pingouin. Je ris et lui répondis : « Cela fait deux ans que tu viens ici et tu remarques les pingouins seulement maintenant ? Laisse-moi te raconter l’histoire. »

« Il y a longtemps, quand mon fils avait sept ans, ma relation avec lui était compliquée. Pour améliorer les choses, je l’avais emmené dans un zoo marin. Nous avons passé un bon moment au spectacle des baleines et à celui des otaries, et à la fin de la journée mon fils avait voulu voir celui des pingouins. Le nom du pingouin était Fat Freddy. C’était un étonnant petit pingouin dodu. Il sautait d’un grand plongeur, jouait au bowling avec son bec, comptait sur ses nageoires et passait à travers un cerceau enflammé. Puis, vers la fin du spectacle, la dresseuse demandait à Freddy d’aller chercher quelque chose, Freddy y allait et rapportait l’objet en question. »

« ‘Wow’, me suis-je dit. ‘Quand je demande à mon fiston d’aller chercher quelque chose pour moi, il faut parlementer pendant vingt minutes, pour finalement qu’il ne veuille pas le faire.’ Or, je savais que mon fils était plus intelligent que le pingouin. »

« Aussi, après le spectacle, je suis allé voir la dresseuse et lui ai demandé comment elle faisait pour que Freddy fasse toutes ces choses si chouettes. Elle a regardé mon fils, puis moi, et a dit : ‘Contrairement aux parents, chaque fois

que Freddy fait quelque chose que je veux qu'il fasse, je le lui fait remarquer. Je lui fais un câlin et je lui donne un poisson.' »

« Même si mon fils n'aimait pas le poisson cru et entier (à l'inverse de ma fille Chloe, amatrice de sushis), j'eus un déclic. Jusque-là, quand mon fils faisait des choses qui me plaisaient, je ne le lui faisais pas remarquer car, à l'instar de mon propre père, j'étais un homme très occupé. En revanche, quand il ne faisait pas ce que je voulais qu'il fasse, je lui accordais une tonne d'attention parce que je ne voulais pas que mes enfants fussent mal élevés. Ainsi, malgré moi, je lui apprenais à mal se comporter pour attirer mon attention. Aujourd'hui, donc, je collectionne les pingouins car c'est pour moi un moyen de ne jamais oublier de remarquer les bonnes choses chez les gens qui m'entourent, bien plus que les mauvaises. »<sup>23</sup>

Quand j'eus terminé de raconter mon histoire, je dis à Jessie que j'avais une idée un peu folle. « Et si on entraînait ta mère à être moins en colère et moins encline à s'en prendre à toi ? », lui proposai-je.

« Je vous écoute », me répondit-elle.

« Je sais que ce sera difficile, mais quand ta mère commence à s'en prendre à toi, je veux que tu ne réagisses pas de manière excessive. Ne la défie pas, ne t'emporte pas. »

À ce moment-là, Jessie ouvrit de grands yeux. « Je ne pense pas en être capable », dit-elle, sa voix s'éteignant.

« Attends », lui dis-je. « Voici ce que je te demande de faire. Chaque fois qu'elle est gentille avec toi, qu'elle t'écoute ou qu'elle a un meilleur comportement vis-à-vis de toi, je veux que tu lui dises à quel point tu l'aimes et l'apprécies. »

Jessie commençait à comprendre. À l'instar de la dresseuse qui avait façonné le comportement de Freddy, elle pouvait influencer la façon d'être de sa mère en réagissant beaucoup plus à ce qu'elle aimait dans son comportement qu'à ce qu'elle n'aimait pas. J'enseignais à Jessie le pouvoir personnel.

Clairement, Jessie savait comment pousser sa mère à bout. Avec un seul regard ou un seul petit mot, elle pouvait l'envoyer en orbite. Or, si elle avait ce pouvoir, elle avait aussi le pouvoir de calmer les choses et d'améliorer leur relation.

La nuit suivante, je reçus un texto de Jessie disant qu'elle avait décidé de ne pas fuguer. Une semaine plus tard, elle m'apprit que notre plan fonctionnait. Deux semaines plus tard, quand je la revis, elle me dit que les choses allaient beaucoup mieux à la maison, et elle m'offrit un pingouin à ajouter à ma collection.

On a tous entendu l'expression « Il faut être deux pour améliorer une relation ». Mais ce n'est tout bonnement pas mon expérience en tant que psychiatre. Lorsque j'enseigne à mes patients le pouvoir qu'ils ont, ils réalisent qu'ils peuvent clairement améliorer les choses avec leurs proches ou les faire empirer.

**Secret n° 7: Vivez chaque jour en accord avec vos valeurs, votre raison d'être et vos objectifs de vie clairement définis.**

*Question n° 7: Suis-je en accord avec moi-même? Mon comportement est-il en accord avec mes objectifs de vie?*

Au fil des ans, j'ai vu défiler de nombreux patients se sentant déconnectés et insignifiants. Ils ont le sentiment que leur existence n'a aucun sens et n'ont pas de but. Ils ne croient pas en Dieu ou en quelque chose qui les dépasse. Indépendamment de la religion, du culte ou même de la croyance personnelle en Dieu, sans connexion spirituelle, de nombreuses personnes éprouvent un sentiment sous-jacent de désespoir ou d'insignifiance. Au fond d'elles-mêmes, elles sont malheureuses. Or, ce n'est pas une fatalité.

Nous sommes tous des êtres spirituels créés dans un but divin, que nous croyions ou non en Dieu. Chaque personne a un rôle à jouer dans la vie de ceux qui l'entourent et une mission à accomplir. Le fait d'avoir un sens profond de sa raison d'être donne une raison de se lever le matin et de prendre le plus grand soin de son cerveau. La raison d'être permet de prendre conscience de ce qui compte le plus dans le grand plan de la vie et de l'éternité, et elle est essentielle au bonheur. Si vous ne la connaissez pas, il est difficile d'avoir des valeurs et des objectifs solides. Lorsque vous prenez des décisions en fonction de votre raison d'être, vous ne vous concentrez plus sur vous-même mais sur les autres. Pour aider les gens à découvrir pourquoi leur vie compte, j'aime leur poser la question suivante: pourquoi le monde est-il meilleur grâce à vous? Si vous ne connaissez pas la réponse, réfléchissez-y. Demandez aux personnes les plus proches de vous de vous donner leur avis. Quelles compétences possédez-vous qui pourraient être utiles à quelqu'un aujourd'hui? Que pouvez-vous faire pour rendre le monde meilleur?

Connaître votre raison d'être détermine vos buts et guide vos choix dans ce que j'appelle les Quatre cercles – les quatre dimensions de votre vie qui constituent l'essence de votre identité. Je m'explique.

Lorsque j'examine et traite des patients, je ne les vois jamais au prisme de leurs symptômes, mais plutôt comme des personnes à part entière dans quatre grands cercles: biologique, psychologique, social et spirituel (faisant ressortir votre raison d'être). J'ai divisé le présent livre en sections qui réfléchissent ces cercles, car ils contribuent tous au bonheur ou au malheur.

Si vous étiez l'un de mes patients, je vous demanderais de faire mon exercice des Quatre cercles du bonheur pour identifier ce qui vous rend heureux dans chacun des quatre cercles.



**DÉFI  
DES 30 JOURS  
DU BONHEUR**

*Je suis tellement heureuse d'avoir relevé ce défi.*

*J'ai adoré toutes les séances.*

*Mon mari aussi l'a fait. Nous nous sommes posés les sept questions chaque soir, et je crois que faire ce défi nous a rapprochés.*

*Je me sens tellement plus motivée à vivre ma vie différemment pour pouvoir être plus heureuse.*

*✍ MT*

- **Cercle biologique** : comment fonctionnent votre corps et votre cerveau
- **Cercle psychologique** : questions de développement, votre façon de penser
- **Cercle social** : soutien social, votre vie actuelle, influences sociales
- **Cercle spirituel** : votre rapport à Dieu, à la planète, aux générations passées et futures, et votre raison d'être la plus profonde

---

### ***Soyez à l'affût des micro-moments de bonheur***

Gardez à l'esprit que le bonheur avec un grand B ne nécessite pas d'événements, de réalisations ou d'étapes majeurs bouleversant la vie. Commencez à trouver de la joie dans un maximum de petites choses : entendre un oiseau chanter à votre fenêtre, sentir la chaleur du soleil sur votre visage lorsque vous sortez, caresser votre chien ou votre chat, prendre la première gorgée de votre smoothie cérébral favori ou commencer un nouveau livre (comme celui-ci!). J'appelle cela des micro-moments de bonheur. La plupart d'entre nous négligeons ces petites choses et recherchons plutôt les moments exaltants. Je veux que vous savouriez ces moments précieux car, lorsque votre cerveau y prête attention, ils se traduisent par un plus grand contentement général et une plus grande satisfaction dans votre vie. Plus vous chérissez de micro-moments, plus votre sentiment de joie est grand. Tout au long de ce livre, je vous présenterai certains de mes propres micro-moments de bonheur et je vous suggérerai quelques pistes pour trouver les vôtres en fonction de votre type de cerveau. (Il suffit de chercher les smileys dans le livre.) Soyons plus heureux, un micro-moment après l'autre!

---

Laissez-moi vous montrer ce que ça donne quand je fais moi-même l'exercice :

#### **LES QUATRE CERCLES DU BONHEUR DU DR AMEN**

##### **Biologique**

Une bonne nuit de sommeil

Me lever en me sentant reposé

Me sentir mentalement affûté

De bons indicateurs de santé, tels que : IMC, pression artérielle, vitamine D, indice oméga-3, protéine C-réactive, HbA1C, glycémie à jeun, ferritine, etc.

Exercices physiques que j'aime, notamment le tennis de table, soulever des poids pour me sentir fort, et les promenades sur la plage avec Aslan, mon Berger blanc

Le beau temps

Les aliments que j'aime et qui me le rendent bien : mon *shake* du matin pour le cerveau, les œufs parfaitement cuits, le saumon de la rivière Copper

Les câlins avec Tana

Être dans la nature : la plage, la forêt et la montagne, en particulier Muir Woods, une forêt de séquoias au nord de San Francisco

Ne pas avoir de douleurs

- ☺ **Micro-moments biologiques** : la première gorgée d'un cappuccino ou d'un chocolat chaud bon pour le cerveau, la première bouchée d'une orange provenant du ranch de mon père, le guacamole fait à partir de ses avocats, Aslan qui jappe quand je mets mes baskets, tenir la main de Tana lorsque nous marchons, nous regarder dans les yeux, voir le feu de cheminée démarrer ou regarder les flammes danser, écouter une chanson que j'aime.

### Psychologique

Mes routines santé

Commencer mes journées en me disant « Aujourd'hui va être une super journée »

Terminer chaque journée par ce que j'appelle la chasse au trésor (« Qu'y a-t-il eu de positif aujourd'hui ? »)

Des souvenirs heureux, comme celui d'avoir prononcé le discours de remise des diplômes à mon université presque quarante ans jour pour jour après avoir obtenu mon diplôme de premier cycle

Corriger mes schémas de pensée négatifs

Écrire et avoir de nouvelles idées

Me sentir productif

Apprendre de nouvelles choses

Écouter de bons livres audio

Les films, en particulier les comédies

Les séries télé comiques

Travailler à la réalisation de nos objectifs

- ☺ **Micro-moments psychologiques** : réussir à compléter une grille de Sudoku, rire d'une blague ou d'une scène amusante dans un film ou une émission de télévision, entendre un rebondissement captivant dans un livre audio, faire rire quelqu'un avec un bon mot.

### Social

Être connecté à Tana

Être en contact régulier avec mes enfants et petits-enfants

Passer du temps avec ma mère

Être en contact avec mes frères et sœurs, amis et collègues de travail

## PLUS HEUREUX EN 30 JOURS

Une équipe de direction qui fonctionne bien, composée de personnes qui me sont chères

De bonnes conversations

Parler et enseigner

La sécurité financière ; bien dépenser mon argent

Regarder du sport à la télé (les Lakers, les Dodgers, le tennis, en particulier Rafael Nadal)

Obtenir de la reconnaissance pour le travail bien fait

Être avec notre chien et notre chat

- ☺ **Micro-moments sociaux:** la voix de ma mère au téléphone lorsqu'elle me reconnaît, penser à nos petits-enfants, recevoir un message amusant d'un ami ou d'un patient, caresser notre chien et notre chat.

### Spirituel

Être près de Dieu

Assister à des services religieux avec des personnes qui me sont chères

Prendre soin de la planète (recyclage)

Être connecté au passé (en particulier à mon grand-père et à mon père qui sont tous deux morts mais vivent en moi)

Être connecté à l'avenir (mes petits-enfants et l'avenir des cliniques Amen et de BrainMD)

Avoir un travail qui a du sens

Vivre une vie qui a du sens et changer la façon dont les soins de santé mentale sont pratiqués dans le monde entier

Me sentir utile

Changer la vie des autres

Ne pas avoir peur de mourir

- ☺ **Micro-moments spirituels:** dire une prière chaque soir, me souvenir au hasard d'un verset de la Bible qui s'applique à une situation dans laquelle je me trouve, être reconnaissant pour avoir vécu un jour de plus, me souvenir de mon grand-père et de mon père.

À vous de jouer ! Je vous invite à tracer vos propres Quatre cercles du bonheur sur une feuille ou sur votre smartphone dès maintenant. À l'intérieur de chacun de ces cercles, écrivez les titres suivants :

## LES QUATRES CERCLES DU BONHEUR

<p><b>BIOLOGIQUE</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>☺ <i>Micro-moments biologiques</i></p>	<p><b>PSYCHOLOGIQUE</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>☺ <i>Micro-moments psychologiques</i></p>
<p><b>SOCIAL</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>☺ <i>Micro-moments sociaux</i></p>	<p><b>SPIRITUEL</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>☺ <i>Micro-moments spirituels</i></p>

Dans chaque cercle, écrivez ce qui vous rend heureux tout en gardant ces questions à l'esprit :

- Qu'est-ce qui vous fait sourire ?
- Qu'est-ce qui vous fait vous sentir bien dans la vie ?
- Qu'est-ce qui vous tient le plus à cœur ?

N'oubliez pas d'ajouter une section pour les micro-moments dans chaque cercle. Lorsque vous avez terminé, regardez combien de choses vous avez énumérées dans chaque cercle. La liste d'un cercle est-elle beaucoup plus courte qu'une autre ? Y a-t-il un déséquilibre dans l'un de ces domaines ? Si c'est le cas, vous négligez peut-être l'un de vos cercles. Veillez à consulter chaque jour vos Quatre cercles du bonheur pour vous rappeler les choses qui vous apportent de la joie. Vous concentrer sur ce que vous aimez faire est un moyen infaillible d'être plus heureux.

Maintenant que vous connaissez les sept secrets du bonheur dont personne ne parle, mettons-nous au travail pour vous aider, vous et vos proches, à devenir et rester plus heureux.

1<sup>re</sup> PARTIE

LA NEUROSCIENCE  
DES TYPES  
DE CERVEAU  
ET DU BONHEUR

