

Des exercices simples aident à augmenter le bonheur et diminuer la dépression



En psychologie scientifique, on croyait jusqu'à récemment, explique Martin Seligman, figure importante du courant de la psychologie positive, que les exercices et approches pour améliorer le niveau de bonheur de façon durable étaient inefficaces. On croyait en un niveau de bonheur prédéterminé par les gènes et l'éducation qui pouvait varier légèrement mais avait toujours tendance à revenir au niveau déterminé.

Cette dernière vision expliquerait pourquoi les gagnants à la loterie reviennent éventuellement à leur disposition antérieure par rapport à l'argent par exemple et que les gens devenant paraplégiques reviennent aussi éventuellement à peu près au même niveau de bonheur qu'ils avaient avant leur accident.

Les exercices suggérés pour augmenter le bonheur de façon durable abondent toutefois. Seligman et ses collègues en ont recensé plus d'une centaine.

Ils ont testé rigoureusement plusieurs de ces exercices auprès d'étudiants et de psychothérapeutes les utilisant auprès de leurs clients afin de vérifier si certains d'entre eux augmentaient vraiment le bonheur.

Étant donnés les témoignages encourageants de soulagement durable de la dépression et de bien-être amélioré, les chercheurs ont entrepris une étape de vérification selon les normes scientifiques. Pour ce, les participants sont assignés au hasard à un groupe mettant en pratique des exercices ou à un groupe contrôle recevant un traitement placebo afin de comparer les résultats.



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE.**

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

Environ 500 personnes ont participé à une expérience qui consistait simplement, après une batterie de tests, en une semaine d'exercices supervisés à partir du web (aucune intervention humaine). Les gens étaient retestés répétitivement concernant leur bien-être durant les six mois suivants.

Trois exercices étaient testés:

1. écrire trois choses qui ont bien été dans la journée et pourquoi, remarquer sa propre contribution à ce qui a bien été
2. écrire un témoignage de gratitude et le remettre personnellement
3. utiliser ses plus grandes forces personnelles de façon nouvelle afin de passer des moments agréables (un test permettait aux participants d'identifier leurs forces personnelles)

Les recherches se poursuivent pour tester d'autres exercices.

Une recherche a vérifié l'effet du premier exercice (identifier trois choses ayant bien été dans la journée) auprès de personnes sévèrement déprimées. Après 15 jours seulement, 92% se disaient plus heureuses, avec une moyenne de diminution de 50% des symptômes de dépression. Ce qui se compare avantageusement, précise le chercheur, avec la psychothérapie et les antidépresseurs.

D'autres expériences, comparant l'effet des antidépresseurs, de la psychothérapie et de la psychologie positive comme traitement de la dépression confirmeraient les avantages de cette dernière approche.

Dans l'ensemble, résume le chercheur, il y a de bonnes évidences que plusieurs exercices augmentent le bonheur et diminuent la dépression. La théorie selon laquelle chacun a un niveau de bonheur déterminé s'avère fausse, estime-t-il.

Concernant l'impact des exercices sur les personnes en dépression, la psychothérapie est traditionnellement, commente le chercheur, un endroit pour parler de ses difficultés. **La psychothérapie du futur, dit-il, pourrait aussi être un endroit pour parler des émotions positives, des forces et des façons de construire davantage de sens dans sa vie.**

Source : <http://www.psychomedia.gc.ca/bonheur/2006-06-21/des-exercices-simples-aident-a-augmenter-le-bonheur-et-diminuer-la-depression>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre