

Renoncer à des instants de bonheur affaiblit le corps et l'esprit

par Cathy Vercauteren

92

société



LE THÈME DE «L'URGENCE DU BONHEUR» ÉTAIT AU CENTRE DE L'UN DES 57 SÉMINAIRES DE QUADRIMED, CONGRÈS MÉDICAL QUI SE TIENT CHAQUE ANNÉE À CRANS-MONTANA. LE PSYCHIATRE CHRISTOPHE ANDRÉ A RAPPELÉ QUE LE BONHEUR REPOSE SUR UNE MULTITUDE DE PETITES SATISFACTIONS.

«Bonheur je ne t'ai reconnu/Qu'au bruit que tu fis en partant». Le psychiatre Christophe André, très connu pour ses best-sellers sur le bonheur et conférencier lors du 23^e congrès médical Quadrimed de Crans-Montana, se réfère au poème de Raymond Radiguet. Car c'est certainement un constat que nous nous sommes tous fait un jour: nous mesurons d'autant plus l'intensité d'un moment de bonheur que lorsqu'il est derrière nous. Faut-il encore qu'on ait eu l'aptitude, d'avoir pu, après coup, l'identifier comme *un bonheur*. Atteindre le bonheur est la quête de tout un chacun. Le psychiatre insiste sur le fait qu'absorbés par d'autres choses, nous passons souvent à côté de micro-bonheurs. Nous n'avons tout simplement pas à l'esprit que, vécus à fond, «ces bons moments» sont un excellent moyen de nous amener vers le bien-être. «*Prétendre au bonheur, suppose de prendre conscience des instants heureux lorsqu'ils surviennent*», ajoute-t-il. Et de relever que le bonheur repose aussi sur une multitude de petites satisfactions de l'existence (se faire consciemment plaisir en décidant de boire un bon café livre à la main; de s'investir totalement dans un jeu avec ses enfants; d'atteindre un objectif professionnel...). Et si les satisfactions sont, en plus, fréquentes, on tend vers une pérennité de cet état de bonheur. C'est le tissu de ces instants rassemblés qui compose la trame du bonheur.

*"Happiness I only recognized you/By the sound you made when leaving". The psychiatrist Christophe André, well known for his best-sellers about happiness and a speaker during the 23rd Quadrimed medical congress in Crans-Montana, is referring to a poem by Raymond Radiguet. For it is certainly something that we have all come to realize one day or another: that we measure the intensity of the happiness of a certain moment much more once the moment is behind us. And even then, only when we have had the aptitude, after the event, of identifying it as *happiness*. Finding happiness is everyone's quest. The psychiatrist emphasises the fact that so absorbed are we by other things, that we often miss the micro-happiness moments. Because we simply do not bear in mind that if we live them fully, "these good moments" are an excellent means of leading us to a feeling of well-being. "If we strive to find happiness we must be aware of the happy moments when they arise", he adds. And he points out that happiness also depends on a multitude of small satisfactions in life (consciously enjoying the pleasure of deciding to drink a good cup of coffee with a book in hand; of absorbing yourself totally in a game with your children; of reaching a professional target...). And if, in addition, the satisfactions come about frequently, we are on our way towards a durability of this state of happiness. It is the material made*

La notion de plénitude est tout aussi importante pour le psychiatre français Christophe André. Nous voulons être aimés, progresser... Si on atteint plus ou moins ces objectifs, on acquiert une estime de soi positive, on parvient à une plénitude et on transmet alors des ondes positives autour de soi. Et puis c'est prouvé scientifiquement, être heureux c'est bon pour la santé. On accroît ses

chances de vivre mieux et plus longtemps. Cette certitude renvoie vers le courant de la psychologie positive, l'un des plus actifs dans le monde actuel de la recherche en psychologie. Il est question de se concentrer sur l'étude de ce qui pourrait nous rapprocher du bonheur et non plus sur ce qui l'entrave: «*On apprend à voir et à entendre, dans son ensemble, la forêt qui pousse et non seulement l'arbre qui tombe. Chaque petit bonheur qui passe mérite d'être savouré, surtout si on a des soucis. Cela ne les supprime pas mais ça donne de la force pour les affronter. Renoncer à ces instants nous affaiblit tôt ou tard*», rappelle Christophe André. Et pour ceux qui sont anéantis par une maladie incurable ou un drame familial? «*Pas de conseils de bonheur supportables à donner à ces moments. Mais les personnes qui sont capables, malgré leurs souffrances et le désespoir, de continuer de savourer des tout petits instants agréables, semblent mieux équipés pour ne pas sombrer trop profondément et longtemps...*», confie le psychiatre.



Le conseiller d'Etat Maurice Tornay, le docteur Olivier Berclaz et la conseillère fédérale Micheline Calmy-Rey au dernier Quadrimed.

from these moments weaved together that make up the weft of happiness. For the French psychiatrist Christophe André, the notion of fulfilment is just as important. We desire to be loved, to progress... If our goals are more or less reached, we acquire positive self-esteem, we manage to live our lives to the full and we send out positive vibes around us.

It has been scientifically proven, moreover, that being happy is good for your health. You increase your chances of living better and longer. This certainty takes us back to the positive psychology trend. It is a question of concentrating on the study of what brings us closer to happiness and not what hinders it: “*We learn to see and hear, in its entirety, the forest that is growing and not just the tree that is falling. Each small moment of happiness deserves to be savoured as it happens, even more so if we have a few worries. This will not eliminate them but will give us the strength to face them. Renouncing these moments will weaken us sooner or later*”, states Christophe André. And for those who are overwhelmed by an incurable sickness or a family crisis? “*No advice that is easy to take can be given for happiness at these times. But people who can, despite their sufferings and despair, continue to enjoy small moments of pleasure, seem to be better equipped for not sinking too low or for too long...*”, the psychiatrist confides.

Quadrimed, en bref

Le Congrès du praticien est recommandé par la Société suisse de Médecine interne et par la Société suisse de Médecine générale. Il donne par ailleurs, selon le thème abordé, des crédits de formation dans d'autres spécialités comme la cardiologie ou la pneumologie. Le congrès médical du praticien est organisé par les médecins-chefs des 4 cliniques de Crans-Montana.

Quadrimed, qui en était cette année à sa 23^e édition, reste incontestablement un des rendez-vous à ne pas manquer pour les médecins (praticiens et hospitaliers, internistes, généralistes et spécialistes), dans le cadre de leur formation continue et post-graduée. Ce congrès, pour rappel, offre chaque année un programme scientifique de qualité en français et allemand.

En 2010: 85 conférenciers, 1500 participants et 80 exposants.

Au programme: séminaires interactifs, workshops, conférences plénières, tables rondes.

Origine des participants: 75% Suisse romande; 20% Suisse alémanique; 5% Tessin et de l'étranger.

Prochain Quadrimed: du 27 au 29 janvier 2011.

Quadrimed, in short

The medical practitioners' Congress is recommended by the Société Suisse de Médecine Interne and the Société Suisse de Médecine Générale. Depending on the theme tackled, it imparts training credits in other specialisations such as cardiology and pneumology. The medical practitioners' Congress is organized by the head doctors of the 4 clinics in Crans-Montana.

Quadrimed, which held its 23rd edition this year, is indisputably a rendezvous not to be missed for doctors (practitioners, hospital doctors, internists, generalists and specialists), within the framework of their ongoing or postgraduate training. This congress, it should be remembered, offers a scientific programme of high quality in both French and German.

In 2010: 85 speakers, 1,500 participants and 80 exhibitors. On the programme: interactive seminars, workshops, plenary conferences and round tables.

Origins of the participants: 75% from the French speaking part of Switzerland, 20% from the German speaking part, 5% from Ticino and abroad.

The Next Quadrimed: from 27th to 29th January 2011.