

## **Dessine-moi le bonheur ou l'art de cultiver les émotions positives.**

La recherche en psychologie positive a montré que les émotions positives agissent principalement dans quatre domaines : nos pensées, nos comportements, nos relations sociales et notre santé. Les émotions positives poussent les individus à faire de nouvelles connexions entre leurs idées, à intégrer et organiser les informations, ainsi qu'à générer des solutions créatives face aux problèmes. Ainsi, là où les individus sous l'emprise de la tristesse ne perçoivent pas de similitude entre un sous-marin et un éléphant, les individus joyeux disent plus facilement que les deux appartiennent à la catégorie des... [??]

Par ailleurs, les émotions positives facilitent les comportements d'aide et de coopération.

L'expression des émotions positives est un facilitateur du rapprochement social. Ainsi, des chercheurs de l'université de Californie ont montré que les filles qui souriaient sur la photo de fin d'année étaient celles qui avaient, à vingt-sept ans, le plus de chances d'être mariés et, à cinquante-deux ans, d'être satisfaites de leur mariage et ce indépendamment de leur apparence physique.

Enfin, comme démontré par une étude longitudinale auprès de quatre-vingts sœurs catholiques, les émotions positives sont un bon facteur de prédiction de notre longévité... à méditer !

Donc, la meilleure façon d'être heureux, c'est d'être heureux. Afin de creuser plus avant ce merveilleux truisme et de confronter les expériences des éléphants, des nonnes et des filles à marier, je vous invite à participer à la soirée des Ateliers de Coaching Relationnel du 27 mai. Nous discuterons également de la manière de confectionner une "boîte à bonheur" ce qui, par effet collatéral, vous fournira une potentielle réponse originale à la sempiternelle question d'embauche "qu'emmèneriez sur une île déserte ?"

Infos et inscriptions sur [www.coachingrelationnel.com](http://www.coachingrelationnel.com)