

# Le bonheur



*Quelle est la recette du bonheur ? « Vous avez le pouvoir d'être plus heureux. » C'est le pari ambitieux de ces scientifiques publié par le « Psychological Bulletin ». Il suffit en réalité de quelques « petits » changements dans notre vie quotidienne pour être comblé. Synthèse d'Evelyne Schaller.*

1. **Dormir plus de six heures** : pour passer une agréable journée, un adulte doit dormir au moins 6 h et 15 minutes sans interruption. Pour les enfants et les adolescents, il s'agit de 8 h de sommeil.
2. **Se fixer de nouveaux objectifs** : toute personne qui se fixe des objectifs à court ou à long terme serait visiblement plus épanouie que les autres. Voyage, projet personnel, ambition professionnelle... toutes ces perspectives nous tiennent à cœur et apportent un sens à chacun de nos gestes.
3. **S'habiller en bleu** : pas de chance pour celles et ceux qui n'aiment pas cette couleur... Des chercheurs ont démontré que le bleu augmente la confiance en soi et apaise.
4. **Tenter de nouvelles expériences** : n'ayez pas peur, partez à l'aventure ! Goûter de nouveaux plats, voyager, découvrir, changer de style vestimentaire... ces nouvelles expériences rendraient plus heureux. Selon les scientifiques, elles permettent de stimuler notre cerveau, provoquent notre curiosité. L'organisme est donc plus dynamique.
5. **Retarder les bons moments** : nous le savons tous, le meilleur, c'est

**l'attente : avant le premier baiser, préparer son voyage ou son mariage, anticiper une chouette soirée... Nous sommes heureux avant même de les avoir vécus. Notre cerveau est stimulé et excité.**

6. **Jouer aux cartes** : les symboles des as, pique, trèfle et cœur vous réjouiront ! ♠ ♣ ♥ ♦

Crédit : Evelyne Schaller (UEPAL) - Point KT