



De nos jours, la plupart des gens cherchent le bonheur dans des paradis artificiels ou encore dans l'atteinte de la perfection. Or, peu de personnes atteignent cet état de complète satisfaction. Pourtant, comme le chante si bien Christophe Maé, « il est où le bonheur, il est là, il est là ».

De récentes études en neuroscience effectuées sur le système nerveux ont notamment permis d'approfondir les différents paramètres qui composent cette notion qu'est le bonheur. La biopsychologie systémique, une approche émergente, a permis de déceler le fonctionnement de cinq circuits neurohormonaux, soit l'instinctivité, la sensibilité, la cognitivité, l'affectivité et la réflexivité, afin d'offrir un éclairage novateur sur les comportements humains.

La biopsychologie systémique permet à chaque individu de mieux reconnaître ses circuits neurohormonaux dominants et ainsi être capable de développer de la flexibilité en apprenant à respecter ses capacités.

Chaque circuit est associé à une émotion de base, soit la colère, la surprise, le désir, la tristesse et le bonheur. Ces émotions se matérialisent au quotidien par différentes réactions dans des situations de la vie courante. Ces réactions sont essentielles, car elles aident l'individu à maintenir son équilibre et à retrouver son bien être à la suite d'un événement.

Ainsi, cette approche permet d'apprécier l'interrelation entre les circuits neurohormonaux du cerveau et les différents comportements humains en vue d'atteindre l'équilibre (le bonheur). Plus précisément, le circuit qui est le principal responsable de la quête du bonheur est celui de la réflexivité. C'est le dernier à s'installer chez l'humain. Il apporte une nouvelle capacité, celle de la prise de conscience, aussi appelée « la mentalisation ». Celle-ci permet de réagir aux situations ponctuelles de façon consciente, délibérée et réfléchie. La personne est ainsi capable de

prendre un pas de recul face à ses comportements et à ceux des autres lui permettant de s'autoévaluer.

Ainsi, lorsqu'il y a une erreur, c'est ce processus qui se met en branle pour trouver un dénouement à ce déséquilibre. C'est une démarche d'analyse complexe et plutôt lente, car il y a plusieurs vérifications à faire. La réponse n'est pas rapide comme pour certaines émotions de survie ou de danger qui demandent une réaction immédiate.

Cette acquisition permet de développer l'éthique nécessaire au respect de soi et des autres. Cependant, cette nouvelle capacité favorise une quête de perfection qui ne sera jamais atteinte, puisque l'univers est en constance évolution. Pour plusieurs personnes, cette quête a pris beaucoup de place et a donné naissance à la performance à outrance. Le bien n'est plus suffisant, il faut toujours le meilleur, d'où l'hécatombe d'épuisements dans toutes les facettes de la vie, pas seulement au travail.

Le leitmotiv de plusieurs individus est d'en avoir encore plus en pensant être plus heureux. Ils courent après le bonheur au lieu de le vivre lorsqu'il est là. Il est difficile de le reconnaître parce que les gens cherchent d'abord à satisfaire un besoin ou un désir qui sont éphémères et associés au plaisir. La recherche de celui-ci est sans limites, car cela en prend toujours plus pour atteindre le même niveau de contentement. C'est un phénomène physiologique lié à la sécrétion de dopamine, faussement nommée *l'hormone du bonheur*, qui oblige à en consommer davantage.

S'il est évident que la satisfaction rattachée à la récompense procure du plaisir, ce n'est cependant pas le bonheur.

Celui-ci se manifeste véritablement lorsque la personne se sent bien dans sa peau. On dira qu'elle est en équilibre au plan émotionnel. Elle apprécie cet état de quiétude quand tout est au neutre. Cela ne se produit pas de la même façon pour chaque individu tout dépendant de la dominance de ses circuits neurohormonaux. Certains le trouveront dans leurs besoins de base, soit physiologiques ou de sécurité. D'autres y arriveront par la satisfaction de désirs ou dans l'établissement de relations affectives. Un certain pourcentage y parviendra dans une quête du sens à la vie.

Ce circuit neurohormonal de la réflexivité n'est pas présent au même niveau pour tout le monde. Pour certaines personnes, il est peu dominant et ne prend pas beaucoup de place dans son fonctionnement en général. Ce qui veut dire qu'elles ne se préoccupent pas beaucoup du bonheur ni des autres émotions réflexives telles que la fierté, la peur, l'intérêt ou la culpabilité. Ces personnes peuvent vivre en harmonie avec ce qu'elles sont sans pour autant courir après le bonheur. Elles sont heureuses sans avoir besoin d'évaluer celui-ci. Elles sont tout simplement bien dans leur peau.

D'autres personnes dont la dominance de la réflexivité est importante passeront beaucoup de temps à aspirer au bonheur au lieu de seulement le vivre. C'est donc plus difficile pour elles parce que leur système d'alarme sonne dès qu'une erreur est détectée, qu'elle soit réelle ou hypothétique. Celles-ci ont de la difficulté à ne pas en tenir compte et cela les amène à y mettre beaucoup d'énergie. C'est ce processus qui amplifie ce circuit et qui devient ainsi plus dominant. Le défi sera d'apprendre à reconnaître ses capacités afin de faciliter le lâcher-prise.

La plupart des gens qui ont une personnalité réflexive seront portés à chercher le bonheur en évaluant continuellement leur état de bien-être. Celui-ci est en constante mouvance, car la neutralité désirée oscille entre des bas et des hauts de la vie. Pour certains, il doit y avoir un degré d'intensité comme se lancer dans un défi pour garder leur équilibre, alors que pour d'autres, la routine de chaque jour va les aider à le conserver. Ce qui est primordial, c'est que l'individu soit flexible afin de s'adapter à chaque événement. Tout comme le funambule sur un fil de fer, il doit constamment être en mouvement pour assurer son équilibre.

La biopsychologie systémique permet à chaque individu de mieux reconnaître ses circuits neurohormonaux dominants et ainsi être capable de développer de la flexibilité en apprenant à respecter ses capacités. Cette approche aide la personne à s'accueillir telle qu'elle est. Celle-ci comprend pourquoi le bonheur ne se vit pas de la même façon pour tous les gens qui l'entourent. Si la réflexivité ne fait pas partie de ses circuits dominants, il lui sera plus facile d'accepter que la notion du bonheur prenne moins de place dans son quotidien. Pour les personnes dont le circuit de la réflexivité est important, plus elles arrivent à régulariser leurs besoins de base, leurs désirs, leurs relations et leurs valeurs, plus elles atteignent un bon niveau de cohérence entre ce qu'elles sont, ce qu'elles pensent et ce qu'elles font. Elles sont ainsi bien dans leur peau et elles apprécient cet état de bien-être. C'est ça le bonheur.

Voici cinq actions à déployer dans votre vie, qui vous permettront de sauvegarder votre équilibre et donc d'atteindre le bonheur.

1.

1.

1. Répondre à ses vrais besoins physiologiques (instinctivité).
2. Aller chercher la sécurité en soi (sensitivité).
3. Apprendre qu'on ne peut pas combler tous ses désirs (cognitivité).
4. Partager avec les autres (affectivité).
5. Se donner le droit à l'erreur (réflexivité).

Il est important de se rappeler que nous sommes dans un monde en évolution et imparfait. Nous n'avons du pouvoir que sur soi.

Pour plus d'information, consultez le site Web [Psycho-Ressources](#) ou le site [Didacte](#).

** Dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture, le générique masculin est utilisé comme genre neutre.*



BENOÎT POISSON AUTHOR

Dr Benoît Poisson, psychologue clinicien depuis 1976 auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes ayant des troubles de santé mentale dans différents milieux cliniques, professeur de clinique pendant quatorze ans, auteur du livre Apprivoiser sa personnalité, du test ISCAR et des articles Inventaire biopsychologique de Poisson, fidélité et validité, RQP 32(2), Perspective biopsychologique systémique des émotions de base, SMQ, 40(3) et Perspective BioPsychologique du Comportement (non publié) et du chapitre Des premières émotions à la construction de la personnalité : quel impact sur les conflits? Dans Communication, tensions et conflits. Éditions des archives contemporaines. 37-51.

<https://www.psycho-ressources.com/psychologue/quebec/benoit-poisson.html>

b.poisson@institutdebiopsychologie.com