

TRUCS AU CUBE



Louise Manuri  
Présidente

**BULLETIN NOVEMBRE 2013**

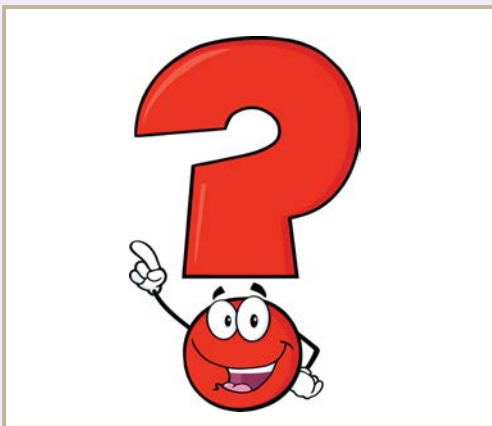
## MANURI • FORMATION

Le facteur humain<sup>3</sup>

Nous sommes heureux de vous offrir la 78e édition de notre bulletin électronique mensuel «Trucs au cube» qui traite de trucs, de conseils et d'informations sur la gestion du temps, la gestion du stress, l'intelligence émotionnelle et les communications interpersonnelles. Également, nous vous rappelons, à la fin de notre bulletin, les formations à venir au cours des prochaines semaines. Bonne lecture!

### **BULLETIN : MAXIMISER SON BONHEUR**

Par Louise Manuri



Dans une étude réalisée en 2012-2013 avec l'aide de trois autres chercheurs, Kelly Goldsmith, professeure adjointe de marketing à la *Kellogg School of Management*, a découvert qu'il est possible d'optimiser ses chances d'être heureux en observant de très près ses progrès.

Au cours de cette étude, 350 participants issus de 7 entreprises du Fortune 500 ont reçu chaque jour par courriel l'une des trois questions abordées dans l'étude. Une première visait à mesurer le bonheur : « Dans quelle mesure avez-vous été heureux aujourd'hui? » Une variante misait plutôt sur le comportement : « Avez-vous fait de votre mieux aujourd'hui pour être heureux? » Une dernière servait de question de contrôle et ne faisait aucunement allusion au bonheur.

Les chercheurs ont constaté que les participants encouragés à demeurer attentifs à leur bonheur pendant quelques semaines s'étaient sentis légèrement plus heureux que les participants qui n'avaient pas été invités à le faire. Les personnes qui avaient éprouvé le plus de bonheur figuraient parmi celles à qui on avait demandé : « Avez-vous fait de votre mieux aujourd'hui pour être heureux? »

Mais pourquoi le fait de recevoir une question par jour sur le bonheur nous rend-il plus heureux? D'abord, parce que cette question nous incite à faire un exercice d'introspection dans un train-train quotidien souvent envahissant et, ensuite, parce que cela nous permet d'adopter des comportements visant à développer notre capacité d'être plus heureux.

Voici, par ordre d'importance, les comportements que les participants ont adoptés pendant cette étude pour augmenter leur niveau de bonheur.

### **Se concentrer davantage sur les événements positifs de leur vie (38 % des participants)**

À titre d'exemple, voici le commentaire d'un des participants à l'étude : « La question quotidienne me permettait de me focaliser davantage sur les événements positifs qui arrivaient dans ma vie, même si cela n'était que pour quelques instants. »

### **Entretenir des interactions positives avec autrui (16 % des participants)**

Un participant à l'étude mentionne : « Me faire demander chaque jour si j'avais fait de mon mieux pour être heureux me permettait de faire le maximum en ce sens. Je me suis alors efforcé d'interagir plus amicalement avec mes collègues de travail et avec mes amis. »

### **Entreprendre des tâches productives et riches de sens (9 % des participants)**

Un participant mentionne : « Oui, mon comportement semble avoir changé ou du moins ma façon d'aborder chaque journée. Je prêtais particulièrement attention à la réalisation de tâches qui non seulement me permettaient de me réaliser mais qui me faisaient plaisir également. Aussi, à la maison, j'ai entrepris plusieurs projets sur lesquels je ne cessais de procrastiner et que j'ai eu beaucoup de satisfaction à terminer. »

### **Se faire moins de soucis et relaxer davantage (9 % des participants)**

Un participant mentionne : « J'ai fait un effort pour relaxer davantage. Je ne suis pas certain que cette attitude peut avoir un effet significatif sur le degré de bonheur, mais je crois que cela peut avoir un certain effet. Par exemple, je suis assez stressé lorsque je cuisine le souper pour ma famille, mais aujourd'hui j'ai essayé de ne pas trop m'inquiéter. »

Fait intéressant, ces quatre comportements adoptés par les participants correspondent aux quatre comportements qui conduisent au bonheur, selon les différents chercheurs.

Notons également un autre fait important. Une question quotidienne ne stimule pas que le bonheur mais toutes autres questions portant sur le comportement, telles que : « Ai-je fait de mon mieux aujourd'hui pour avoir des interactions positives avec autrui? », « Ai-je fait de mon mieux aujourd'hui pour fixer mes priorités? », « Ai-je fait de mon mieux aujourd'hui pour progresser vers l'atteinte de mes objectifs? » Cela devrait intéresser les entreprises qui souhaitent améliorer l'engagement et la productivité de leurs employés. Plutôt que de demander aux employés tous les six mois jusqu'à quel point ils sont engagés au sein de l'entreprise, un questionnaire pourrait leur envoyer chaque jour une question du genre : « Avez-vous fait de votre mieux aujourd'hui pour vous investir au sein de l'entreprise? »

Mais comment pouvons-nous ajouter cette introspection quotidienne dans nos vies ? Différentes options s'offrent à vous :

- un *post-it* sur l'ordinateur;
- un coaching, par un collaborateur, un superviseur ou un ami, qui s'engage à vous envoyer un courriel avec une question par jour;
- le site web <http://askmeevery.com/>, développé en collaboration avec Kelly Goldsmith et les autres chercheurs de l'étude, où vous pouvez choisir une question. Un courriel vous sera envoyé tous les jours et vos réponses seront enregistrées de façon que vous puissiez suivre votre progrès.

Ainsi, si vous désirez maximiser votre bonheur, questionnez-vous chaque jour pour augmenter vos chances d'atteindre cet objectif.


Sur ce, je vous souhaite une belle continuation et au plaisir de vous retrouver en décembre pour le prochain bulletin.


### **Citation du mois**

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » Voltaire.

# PROCHAINES SESSIONS PUBLIQUES DE FORMATION

Automne 2013\*

 **Communiquer avec les différents profils de personnalité**  
Montréal : 3 décembre 13  
Québec : 5 décembre 13

 **L'intelligence émotionnelle au travail**  
Montréal : 10 décembre 13  
Québec : 11 décembre 13

**\* Ces formations peuvent également se donner en entreprise.**

## **Pour informations et inscriptions :**

Téléphone : 514 257-7680    Sans frais : 1 866 257-7680

Courriel : [info@manuriformation.com](mailto:info@manuriformation.com)

**INSCRIPTIONS EN LIGNE**

***[www.manuriformation.com](http://www.manuriformation.com)***