



Heureux les simples d'esprit...

Rassurez-vous, en ce mois de Mars à l'actualité si lourde, je ne vais pas vous faire un sermon à la Bossuet même si nous approchons de Pâques.

La lecture des journaux et l'écoute des nouvelles n'incite pas à une franche rigolade et pourtant comme dans toute situation la lumière côtoie la noirceur : la joie d'un adolescent qui entrevoit la liberté pour son pays, l'admirable attitude d'un peuple à la sagesse millénaire face au danger venu de la terre qui gronde.

Dans ce catastrophisme ambiant un article (1) de Catherine Vincent intitulé « les vertus de la mauvaise humeur » paru dans le Monde Magazine du 12 mars a suscité toute ma curiosité. La journaliste y parle des travaux (2) de Joseph Forgas, chercheur en psychologie à l'université de Sydney. Ce scientifique étudie depuis de nombreuses années les performances de mémorisation de sujets selon leur humeur et il compare les joyeux aux multiples râleurs-bougons-grincheux-hargeux-teigneux et autres acariâtres. Il n'y a aucun doute : les réjouisradieux ont de moins bonnes performances cognitives.

Serions-nous enfin confrontés à un vrai choix de société : soit nous lever tous les matins de mauvais poil en bougonnant contre tout et contre tous et avoir ainsi, le soir venu, la tête remplie de choses importantes ou, au contraire, traverser le monde avec un sourire béat au coin des lèvres et nous endormir la tête vide avec juste le néant entre nos deux oreilles.

Le choix semble cornélien. En réalité, pas tant que cela, du moins pour notre santé. Les bougons-râleurs ont le comportement des guerriers, toujours en éveil, concentrés, attentifs à la moindre chose qui pourrait les menacer. Ils se souviennent ainsi mieux de ce qu'ils ont considéré comme un danger potentiel. Les joyeux-enchantés, en revanche, se promènent dans le monde en sifflotant, la tête dans les nuages, le nez au vent et fixent moins bien les détails du parcours tout occupés à jouir de leur bonheur. Pour ce qui est des souvenirs, la balance penche, sans conteste en faveur de ceux qui se lèvent du pied gauche. Joseph Forgas oublie cependant de nous dire que les bienheureux-satisfaits tiennent leur revanche : les râleurs-hostiles meurent beaucoup plus vite (3), en particulier d'infarctus.

Faut-il pour autant conseiller aux teigneux-grincheux de faire semblant d'être de bonne humeur en arborant un sourire de façade afin d'avoir tout à la fois une grande mémoire et d'éviter l'infarctus ? Et bien non ! Cette solution est encore plus mauvaise pour eux comme le montre un travail très récent (4) de Brent Scott de l'université du Michigan rapporté dans l'Academy Journal of Management : simuler la bonne humeur est très mauvais pour le moral et vous savez tous que la tristesse augmente le risque d'infarctus.

Comment faire alors pour diminuer le risque cardiaque sans devenir pour autant un imbécile heureux ou un heureux imbécile ? Surtout ne choisissez pas entre la mémoire et le bonheur. Prenez les deux, vous en avez parfaitement le droit, il n'y a aucun règlement qui l'interdit. Cultivez votre présence au monde en toute attention en étant « ici et maintenant » dans votre vie quotidienne, souriez vraiment de la tête aux pieds et vous verrez le monde changer autour de vous et si vous vous réveillez le matin de mauvaise humeur, acceptez-le, ceci fait aussi partie de la vie. Moins vous lutterez contre votre pied gauche, plus vite il vous fera sourire. Prenez soin de vous...

Références :

1. Les vertus de la mauvaise humeur. Catherine Vincent. Le Monde magazine 12 Mars 2011. Page 73
2. Forgas JP. On feeling good and getting your way: mood effects on negotiator cognition and bargaining strategies. J Pers Soc Psychol. 1998 Mar;74(3):565-77
3. Lemogne C, Nabi H, Zins M, Cordier S, Ducimetière P, Goldberg M, Consoli SM. Hostility may explain the association between depressive mood and mortality: evidence from the French GAZEL cohort study. Psychother Psychosom. 2010;79(3):164-71.
4. Scott Brent A. A Multilevel Field Investigation of Emotional Labor, Affect, Work Withdrawal, and Gender. AMJ 2011. 54 : 116 - 136

Prenez soin de vous...

Docteur MEDITAS