

**“Les gens sont généralement aussi heureux qu'ils rendent leur esprit capable de l'être.”**

**ABRAHAM LINCOLN**

### La générosité

Une façon dont l'argent peut apporter le Bonheur est de le dépenser dans des causes et des activités qui ont du sens pour vous. Selon Michael Norton, professeur en administration des affaires à l'université Harvard, si vous dépensez de l'argent pour les autres, vous serez plus heureux, et “plus vous serez proche du récipiendaire, plus vous serez heureux”.<sup>11</sup> Pensez à des façons de dépenser votre argent pour améliorer la vie des gens dans votre église ou votre communauté.

Naturellement, la générosité ne se manifeste pas que par l'argent. Comment dépensez-vous votre temps et vos talents? Le volontariat peut stimuler à la fois les niveaux de votre bonheur et de votre santé, selon des recherches. Johnny Barnes le savait. Avant de mourir il eut l'occasion d'être présenté dans un court documentaire sur des remises de prix sur lui-même. “Nous, êtres humains, devons apprendre à nous aimer les uns les autres” dit-il dans le film. “L'une des plus grande joie que peut ressentir un individu est quand vous faites quelques chose pour aider les autres”.<sup>12</sup>

### La relation avec Jésus

Le chant “Le Bonheur est de connaître le Sauveur” résume la vie chrétienne! Ceux qui ont une relation avec Jésus le savent. Quoiqu'il arrive dans leur vie ils peuvent compter sur notre Seigneur pour les accompagner dans les

bons et les mauvais jours. “Venez à moi vous tous qui êtes fatigués et chargés et je vous donnerai du repos” (+Matthieu 11:23). La paix et le contentement quotidiens provenant de cette promesse peuvent apporter le joie dans vos âmes.

Le prophète Jérémie rappelled aux croyants que le Seigneur veut que nous ayons la joie et le bonheur. “Car je connais les projets

que j'ai formé pour vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur afin de vous donner un avenir et de l'espérance” (Jérémie 29:11) Aujourd'hui, cette semaine, en ce jour de l'action de grâce, ajoutez un peu plus de bonheur à votre vie et dans celle des autres autour de vous.



Halfpoint/Stock/Thinkstock

#### Resources

<sup>1</sup>Stackelroth, Jarrod. “Mr. Happy Man.” *Pacific Record*, July 21, 2016, <https://record.adventistchurch.com/2016/07/21/mr-happy-man>.

<sup>2</sup>“The Science of Happiness.” *Berkeley Wellness Letter*, special issue, spring 2016, pp. 1-2.

<sup>3</sup>Bahler, Kristen. “The Insane Amount Millionaires Say They Need to Be Happy.” *Money*, Dec. 20, 2017, <https://time.com/money/5071182/money-happiness-million>.

<sup>4</sup>“The Science of Happiness.” *The Week*, Jan. 12, 2018.

<sup>5</sup>*The Week*.

<sup>6</sup>*The Week*.

<sup>7</sup>*Berkeley Wellness Letter*.

<sup>8</sup>Hanson, Rick. “The Single Most Important Secret to Happiness.” *Bottomline*, Aug. 1, 2017, <https://bottomlineinc.com/life/self-improvement/most-important-secret-happiness>.

<sup>9</sup>Greger, Michael. “The Health Benefits of Laughter, Tears and Kisses.” Feb. 13, 2018, <https://nutritionfacts.org/2018/02/13/the-health-benefits-of-laughter-tears-and-kisses>.

<sup>10</sup>*The Week*.

<sup>11</sup>*The Week*.

<sup>12</sup>Stackelroth.

**Distribué par:**  
Minsitère de l'économat  
de la Fédération du sud de  
la Nouvelle Angleterre  
**Directeur:** Thomas W. Murray

**Produit par:**  
le Département de l'économat,  
Union des Fédération du Pacifique  
**Gordon Botting, Directeur**

# La MARMITE à Ragout

UN POT-POURRI D'IDÉES PRATIQUES  
pour vous aider à devenir de meilleurs économistes.

NOVEMBRE 2018 • VOLUME 23, ISSUE 11

## LA MARMITE À RAGOUT

BY GORDON BOTTING DRPH, CHES, CFC

Johnny Barnes, était connu comme Mr. L'homme heureux. Pendant trois décennies il fut bien connu pour sa personnalité heureuse et la façon dont il illuminait



North American Division/Adventist Review

**Johnny Barnes remercie les gens lors d'une tournée au milieu des Bermudes en 2015.**

la vie des résidents et des touristes. Du Lundi au vendredi, depuis tôt le matin, Johnny se tenait à un Carrefour de la ville et saluait les gens, leur souhaitant une bonne journée en leur disant qu'il les aimait. Il était si populaire que lorsqu'il n'était pas là les gens appelaient la station

de radio pour savoir où il était et s'il allait bien. A sa mort en 2016 à l'âge de 93 ans, une statue fut élevée en son honneur!

### L'ARGENT ÉTAIT-IL LA CLEF DE SON BONHEUR?

Tout le monde veut être aussi heureux que l'était Johnny! Mais tout le monde ne savait pas la meilleure façon d'y parvenir. Beaucoup pensaient que l'argent était la réponse. Jusqu'à un certain point cette théorie est

L'ÉCONOMAT est un style de vie global. Il implique notre santé, notre temps, nos talents, notre environnement, nos relations, notre spiritualité et nos finances.

corroborée par les faits. Des années 1920 jusque dans la décennie 1950, les gens disaient qu'ils étaient plus heureux parce que les revenus familiaux augmentaient. Cependant, des études plus récentes indiquent que l'argent aide au bonheur seulement jusqu'à un certain point – et celui-ci semble se situer autour de \$75.000 par an pour un individu ou une famille, selon les études du psychologue et économiste prix Nobel Daniel Kahneman.<sup>2</sup>

Une étude de la Harvard Business School semble soutenir l'assertion de Kahneman. Plus de 4000 millionnaires ont répondu à un sondage qui incluait une question sur la quantité d'argent dont ils auraient besoin pour obtenir un 10 sur l'échelle du bonheur. Les résultats sont surprenants: 25 pour cent disent qu'ils auraient besoin d'une augmentation de 500 pour cent de leur richesse pour être parfaitement heureux, et 27 pour cent disent qu'il leur faudrait une augmentation de 1000 pour cent! Seulement 13 pour cent ont dit qu'ils pourraient être parfaitement heureux avec l'argent qu'ils possèdent déjà.<sup>3</sup>

Etes-vous surpris de ce que les millionnaires ne soient pas extrêmement heureux? "Une fois que vos besoins de base sont satisfaits, beaucoup plus d'argent n'apporte pas beaucoup plus de bonheur" a dit Daniel Gilbert, professeur de psychologie à l'université Harvard.<sup>4</sup>

## SI CE N'EST PAS L'ARGENT.....ALORS QUOI?

Naturellement, le bonheur dépend de nombreuses circonstances, et aucun d'entre nous ne sera parfaitement heureux de ce côté du ciel. De même ce n'est pas tous parmi nous qui gagnera \$75.000 par an! Quels sont les étapes que nous devons donc franchir pour que nous soyons plus heureux, quoi qu'il arrive d'autre dans notre vie?

### Les relations

Étant membre d'une famille aimante ou d'un ensemble social, nous aide à accroître l'estime de nous-mêmes et à réduire le stress. Les scientifiques du comportement croient que des relations de bonne qualité conduisent au bonheur. Une étude célèbre de Harvard – qui a duré 89 ans – montre que des relations proches avec sa famille et des amis aident les gens à être heureux tout au long de leur vie.<sup>5</sup>

Des sondages auprès de gens de 70 pays indiquent que le bonheur décroît quand les individus atteignent l'âge moyen, mais puis augmente régulièrement alors qu'ils passent les 50, 60 et 70 ans. Pourquoi? C'est à cause en partie, parce que les gens redéfinissent le bonheur alors qu'ils prennent de l'âge et qu'ils se concentrent

**"On dit que les gens ont besoin de trois choses pour être vraiment heureux en ce monde: quelqu'un à aimer, quelque chose à faire, et quelque chose à espérer."**

TOM BODETT



davantage sur des relations significatives et des activités ayant un sens.<sup>6</sup>

Les scientifiques ont montré très souvent que les relations sociales non seulement rendent plus heureux, mais qu'elles nous aident à avoir une meilleure santé et à vivre plus longtemps. The University of California, Berkeley Wellness Letter rapporte dans une analyse de 2010 portant sur près de 150 études lesquelles "ont trouvé que les relations sociales ont un impact aussi fort sur la mortalité que le tabac ou la consommation d'alcool et un plus grand impact que l'obésité et l'inaction physique."<sup>7</sup>

### L'attitude

Le psychologue Rick Hanson décrit une méthode pratique pour accroître le bonheur: notez quelque chose de positif quand vous vous sentez négatif. Et quand vous le remarquez, concentrez-vous sur cela! Quand vous enlevez vos souliers à la fin de la journée, notez combien vos pieds se sentent bien. Quand vous parlez à votre enfant au téléphone notez votre sentiment de vous sentir aimé. Penser positivement et sentir des émotions heureuses va déclencher les neurotransmetteur la dopamine dans le cerveau. La bonne nouvelle est que ces neurotransmetteurs emmagasinent ces expériences positives dans votre mémoire à long terme, qui vous feront sentir mieux dans votre vie.<sup>8</sup>

### Le rire

Trouvez des moyens de rire plus souvent. Voici une histoire surprenante: des chercheurs ont étudié les avantages du rire dans un groupe de gens ayant une allergie à la poussière. La moitié du groupe a regardé la vidéo d'une vieille comédie de Charlie Chaplain, et l'autre moitié ont regardé les nouvelles de la météo. Ensuite tous furent soumis à une injection de poussière. Les gens qui avaient regardé la vidéo amusante ont eu une réaction allergique moins forte, mais ce n'est pas la vidéo qui les avait aidé – mais le rire. Le rire augmente notre fonction immunitaire. Plus nous rions, plus les cellules tueuses naturelles augmentent et plus notre corps rejette les anticorps.<sup>9</sup> Être en meilleure santé nous rend plus heureux, alors rions! C'est plus amusant que de prendre des vitamines.

### Objectifs

Ceux qui se fixent des objectifs et les atteignent font une bonne partie du chemin pour se rendre plus heureux. Chaque fois que vous mettez une croix sur une tâche, votre cerveau relâche de la dopamine. Ne fixez pas un objectif énorme comme "sauver l'environnement". Au lieu de cela, fixez de petits objectifs comme "accroître le recyclage". Fixer des objectifs comme ceux-ci et les atteindre est la clé pour une vie plus heureuse, selon les recherches.<sup>10</sup>

**"Pour chaque minute ou vous êtes en colère vous perdez soixante seconds de bonheur."**

RALPH WALDO EMERSON



**"notez quelque chose de positif quand vous vous sentez négatif."**