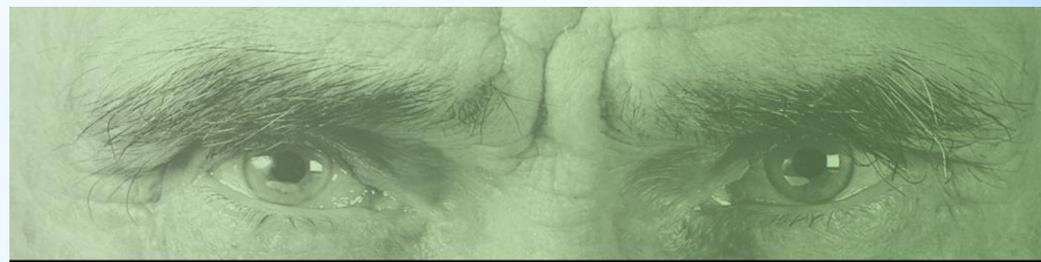


**Série 3
Partie 5**

**La recherche du
bonheur et
la quête de sens**



Pierre Potvin

**Qui sommes-nous,
nous, les humains?**

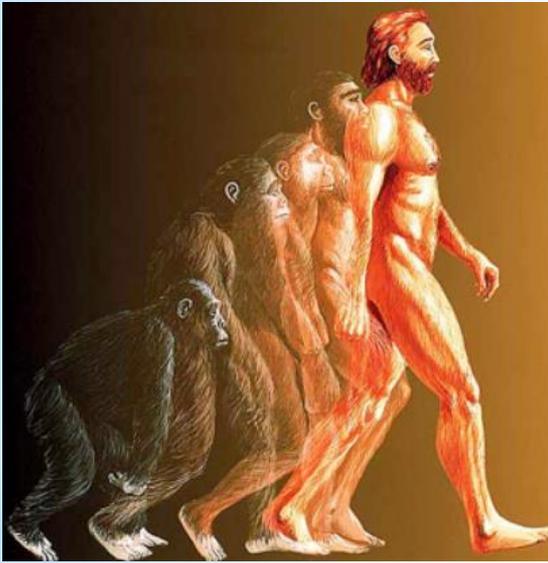
À la recherche d'une meilleure
compréhension de notre humanité,
à la lumière des neurosciences.



LE ÉDITION
PREMIERE CHANCE



Qu'est-ce que le bonheur (1)



Dans son évolution, l'être humain a investi toutes ses énergies pour assurer sa survie et celle de l'espèce.

Avec le temps, il a pu graduellement dépasser la question de survie pour commencer à « apprécier la vie ».

La grande qualité de son néocortex, sa capacité de réflexion, d'analyse et surtout de conscience supérieure ont permis à *Sapiens* d'avoir les conditions pour comprendre *ce qu'est le bien-être* et ce qu'est ce sentiment précieux, *le bonheur*.



Qu'est-ce que le bonheur (2)



La recherche du *bien-être* et du *bonheur* sont devenus à la portée de tous et peuvent devenir l'une des priorités de la vie humaine.

Le *bonheur* se définit comme un état de plénitude, de satisfaction ou de sérénité.

Un état *agréable* et *équilibré* de l'esprit et du corps. Il représente un état *d'équilibre* qui peut durer dans le temps.



Qu'est-ce que le bonheur (3)



Les personnes heureuses sont capables :

- de réduire l'écart entre ce qu'ils ont et ce qu'ils désirent et entre ce qu'ils désirent de ce qu'ils ont;
- poursuivent des objectifs atteignables, réalistes et espèrent ce qui est à leur portée;
- capable de vivre la jouissance;
- le contentement et la réalisation de soi;
- de déployer ce qui leur procure du plaisir ou de la satisfaction.



Qu'est-ce que le bonheur (4)



Les personnes qui vivent un état de *bonheur* éprouvent de nombreuses émotions positives :

- l'amour;
- la confiance en soi;
- la valorisation sociale;
- la réussite;
- l'utilisation de leurs compétences;
- le plaisir que procurent les activités physiques, culturelles;
- le bien-être du repos et de la relaxation.



L'aspect neuropsychologique du bonheur (1)

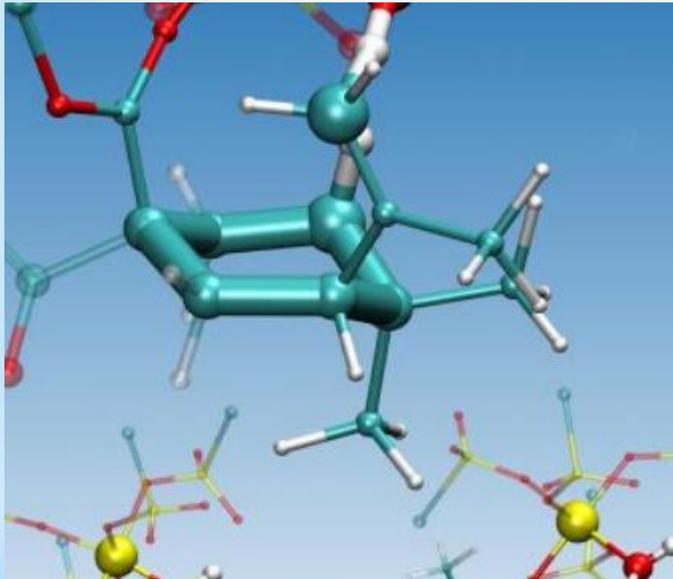


Ce qui favorisent ou défavorisent
l'accès au bonheur:

- le potentiel génétique;
- les processus neurobiologiques;
- les traits de personnalité;
- certaines valeurs;
- les caractéristiques de l'environnement



L'aspect neuropsychologique du bonheur (2)



Le bonheur est en partie une question de chimie du cerveau.

Quatre neurotransmetteurs y contribuent :

- *la dopamine* - module le désir;
- *l'acétylcholine* - active la mémoire;
- *la noradrénaline* - joue sur l'humeur;
- *la sérotonine* - active la sensation de bien-être.



La quête de sens (1)



Le sens donné à sa vie et la spiritualité sont des éléments contributifs au bonheur.

Le sens donné à sa vie sera étroitement associé aux *principales valeurs* pour lesquelles la personne s'est engagée.



La quête de sens (2)



Les valeurs peuvent être:

- en lien avec la famille,
- la vie professionnelle,
- l'éducation,
- l'environnement,
- la pauvreté dans le monde,
- la science ou une religion en particulier, etc.



La spiritualité(1)

La spiritualité s'éloigne des préoccupations matérialistes. Une autre dimension de l'être humain est abordée et qui est difficilement accessible pour la science.

Les préoccupations ici touchent à des thèmes très profonds du genre :

- Quel est le sens de la vie, de ma vie ?
- Existe-t-il un Créateur de l'Univers, de l'être humain ?
- Existe-t-il une vie après la mort ?

Ces questionnements, très humains, ont existé depuis que *l'Homo sapiens* existe et sont au cœur de notre humanité.



Fin de la partie 5

