



FORUM

Le bonheur, quelle aventure !

Conquête. Cultiver sa santé grâce à la bonne humeur : en parallèle de deux Salons consacrés aux seniors, le psychiatre Michel Lejoyeux donne, dans son dernier ouvrage, ses clés pour bien vieillir.

PAR NATHALIE LAMOUREUX

« J'ai vécu la nuit noire de l'âme. Je me suis repliée dans mon monde, vidée de toutes les larmes que mon corps pouvait offrir. Je voulais ressentir de tout mon être ce processus inconnu. » Quelques semaines avant une expédition en Australie, Sarah Marquis, exploratrice pour *National Geographic* et sélectionnée pour le titre d'aventurière européenne de l'année, perd sa mère, son « roc ». Anéantie, elle s'effondre dans le désert, peine à avancer. Pendant 27 jours, son chagrin la consume. Elle, la bourlingueuse aguerrie, habituée aux confrontations avec les forces grandioses et sauvages, qui a traversé des tempêtes, défié des forêts impénétrables et survécu à des situations de survie extrême, découvre cette fois que l'impossible existe : rien ne peut ramener sa mère. Cette aventure devient alors un face-à-face intérieur, une plongée dans une intériorité redoutable à laquelle elle n'est pas préparée. Le 28^e jour, observant le cercle solaire se faire manger par la terre, la jeune femme se sent peu à peu renaître. Sa douleur se transforme

en amour, une expérience profonde qu'elle partage dans son livre, *L'Étincelle du désert* (Michel Lafon, 2024). Sarah a vécu ce que le Pr Michel Lejoyeux appelle « la bonne humeur résiliente, celle qui vient au moment où on ne l'espérait plus et aide à la cicatrisation d'un deuil ou d'une grande déception. »

Le spécialiste des comportements addictifs, psychiatre à l'hôpital Bichat Claude-Bernard, signe un ouvrage original, *L'Aventure de la bonne humeur. Le livre qui apprend à être heureux* (Robert Laffont, 2024). Selon son auteur, le bonheur, tout comme l'aventure, se déploie hors des chemins balisés et de la routine. Il emprunte une voie imprévisible, marginale, souvent périlleuse, et inclut la possibilité de perte. L'atteindre n'est pas aisé, car l'être humain est attiré par ce qui lui est nocif. « Entre une salade sans vinaigrette et une part de gâteau à la crème, peu choisiront l'option la plus saine. De même pour la santé ●●●



Rythme. Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie à l'université Paris 7, spécialiste des comportements addictifs : retrouver « une cadence plus vive » après une dépression.



●●● *mentale: nous ruminons des idées fausses, consomons de l'alcool, des drogues, et entretenons des relations avec des individus malveillants.*»

Les experts, à travers applications, coachs de vie, tests, méthodes et régimes antidéprime, promettent qu'il suffit de suivre leurs conseils pour atteindre le bien-être. Mais Michel Lejoyeux met en garde contre les recettes de bonheur instantané. « *Avaler des œufs ou des noix de cajou, riches en une substance appelée tryptophane qui se transforme ensuite en sérotonine, ne fera pas sauter de joie et n'a jamais guéri aucune dépression* », souligne le chercheur.

Loin des diktats. Pour se sentir de bonne humeur, il ne suffit pas de suivre un maître à penser et d'adopter aveuglément sa méthode. Le psychiatre propose plutôt une voie médiane, « *discrète* » et « *sans prétention* », loin de la tyrannie du bonheur permanent prônée par la psychologie positive et ses apôtres du sourire éternel. « *Les ravis de la vie, heureux en permanence, dégagent quelque chose de vaguement inquiétant. Tout aussi incommodes sont les êtres joviaux et hilarants qui vous tapent dans le dos en livrant des conseils lourds qu'ils estiment infaillibles.* » En somme, pour Michel Lejoyeux, les idées noires ne sont pas à mettre au placard

si elles vous font du bien. Son mantra ? « *Construisez votre propre bonheur, sur mesure, en accord avec vos valeurs et vos aspirations.* »

Son livre est centré autour de Maria Gary, pianiste à fleur de peau, tantôt euphorique, tantôt accablée au gré des morceaux qu'elle interprète, oscillant en joie et désespoir. Une héroïne qui ne cherche ni l'extase permanente ni le fou rire, mais en quête d'une humeur stable et sereine.

Ce personnage de fiction, façonné à partir de témoignages et de situations réelles, incarne en réalité le lecteur, qui trouvera des réponses concernant la santé du corps et de l'esprit, apprendra à faire la différence entre un état d'âme et un signe de maladie, à ne pas confondre surmenage et dépression.

À la fin du livre, deux questionnaires permettent de comprendre son humeur et de construire des programmes pour se sentir bien. Mais pourquoi avoir choisi une pianiste ? « *La musique, avec ses variations de rythme, exprime parfaitement notre relation au temps. La dépression en est une malédiction, une rupture dans le flux: les jours sombres semblent interminables, mais, en allant mieux, nous retrouvons une cadence plus vive.* » Alors, chantez, cuisinez, dessinez ! Laissez les arts nourrir votre moral et redonner du souffle à votre quotidien ●



« **L'Aventure de la bonne humeur. Le livre qui apprend à être heureux** », du Pr Michel Lejoyeux, (Robert Laffont 2024, 432 p., 20 €).



« **L'Étincelle du désert** », de Sarah Marquis (Michel Lafon, 256 p., 19,95 €).

Les bienfaits de la musculation par impulsion électrique

Le sport combat la mauvaise humeur, le stress et l'inflammation du cerveau. Si vous cherchez à vous muscler rapidement, l'entraînement par électrostimulation peut être efficace. Paré d'un équipement truffé d'électrodes, l'exercice consiste à enchaîner divers mouvements (relevés de buste, *squats*...). L'impulsion électrique optimise la contraction du muscle. Une séance de 20 minutes équivaut à 4 heures de musculation. Comptez une dizaine de séances pour commencer à sentir des bienfaits cardiovasculaires et esthétiques : peau raffermie, cellulite atténuée, corps tonifié, douleurs dorsales soulagées. Le test d'essai dure 10 minutes. Le lendemain, nous avions quelques courbatures.

Dès 109 € par mois (simone.club).



Le « bien- vieillir » fait salon

Activité physique, alimentation, mémoire, santé, autonomie, emploi, épanouissement personnel... Le bien- vieillir et la longévité seront au cœur des débats au Salon des services à la personne et de l'emploi à domicile ainsi qu'à Silver Economy Expo. Selon l'Insee, d'ici à 2060, un tiers de la population française aura franchi le cap des 60 ans. Cette transformation s'accompagne d'un changement profond dans le ratio de dépendance démographique : si, en 1960, chaque senior âgé de plus de 65 ans pouvait compter sur cinq adultes de

19 à 64 ans, ce chiffre est tombé à trois en 2024 et devrait chuter à seulement deux d'ici à 2040. Face au vieillissement de la population ainsi qu'au manque de personnel qualifié, les innovations peuvent être une solution. Rendez-vous les 26 et 27 novembre porte de Versailles, à Paris, où plus de 200 exposants seront réunis pour débattre et présenter des solutions concrètes : services à domicile, outils pour l'autonomie, dispositifs de soutien à la santé et au bien-être.

Les 26 et 27 nov., porte de Versailles, à Paris. salon-services-personne.com et silver-economy-expo.com