

**Laurent Baudinot**

*Développement personnel et Bien être*



## **Équilibrer l'hédonisme et le contrôle de soi : la régulation du bien-être**

### **Un juste équilibre entre « maintenant » et « plus tard »**

*Pratiquer des activités agréables à court terme, sans objectif formel, telles que laisser vagabonder ses pensées ou se promener sans but, contribueraient au moins autant à une vie heureuse que le contrôle de soi pour l'atteinte de buts personnels.*

*C'est la conclusion d'une étude publiée en juillet 2020 dans la revue Personality and Social Psychology Bulletin*

*Il est généralement admis qu'un bon contrôle de soi, ce qui ne veut pas dire refuser ses émotions, aide à donner la priorité à ses objectifs à moyen / long terme. Le fait de se projeter plutôt que de satisfaire des plaisirs immédiats se traduirait par une vie plus heureuse et plus réussie.*

*Hé bien, cette étude propose repenser cela. Certes la maîtrise de soi est importante, mais notre autorégulation (capacité d'adapter son attention, ses émotions... pour répondre à une sollicitation) devrait accorder plus d'attention à l'hédonisme : le plaisir de faire quelque chose rien que pour le faire maintenant*

*Les travaux publiés montrent que la capacité à éprouver du plaisir ou de l'agrément immédiat contribue au moins autant que le contrôle de soi à une vie heureuse et satisfaisante.*

*Il faudrait donc trouver un juste équilibre entre « maintenant » et « plus tard », entre hédonisme et projet de vie*

### **Comment arriver à ce constat**

*Les chercheuses se sont interrogées de la sorte : les personnes ayant une capacité accrue à poursuivre leurs objectifs hédonistes dans divers contextes, vivent elles un meilleur bien-être et surtout ces deux ressentis sont ils liés ?*

**Premier constat :** *de nombreuses personnes se laissent distraire par des pensées intrusives dans ces moments de plaisir ou de détente en pensant à des activités plus opérationnelles. Ces pensées intrusives pouvant relever du domaine personnel (ma prochaine séance d'entraînement ? ), familial (accompagner les enfants à... ) professionnel (une production à livrer ! )*



*Ces pensées intrusives, liées à des objectifs à moyen / long terme sont contradictoires à la jouissance du moment. Elles perturbent la satisfaction du besoin de profiter de soi à un moment donné.*

*On veillera à ne pas confondre :*

- prendre un temps calme pour penser et préparer une action « hors précipitation » ( proactivité )*
- et se laisser envahir par des objectifs, des contraintes, des obligations ... que l'on aurait bien voulu oublier momentanément ( pensées intrusives )*

*La première démarche peut être salutaire, mais ici on s'intéresse à l'hédonisme donc la seconde contrarie celui-ci*

**Second constat.** *Les personnes qui peuvent pleinement profiter de ces situations ont tendance à avoir un sentiment de bien-être plus élevé en général, et pas seulement à court terme. Elles seraient également moins susceptibles de souffrir d'anxiété et de dépression.*

*Ces recherches montrent que la réalisation d'objectifs hédonistes et d'objectifs à long terme sont importants et peuvent se compléter pour atteindre le bien-être et la santé. Il est donc intéressant de trouver le bon équilibre dans sa vie de tous les jours. On en revient au sempiternel « ici et maintenant »*

**Autre constat.** *Le simple fait de s'autoriser une plus grande quantité d'activités hédoniques ne rend pas automatiquement plus heureux ; dommage. Ce serait donc cette juste partition entre hédonisme et projet de vie qui serait salutaire*

## **Le sujet est particulièrement d'actualité.**

*Vous êtes plus en plus à travailler à domicile. L'environnement dans lequel vous vous reposez normalement, ou vous profitez de ces moments d'hédonisme est soudainement associé au travail. Penser au travail qu'il vous reste à faire peut générer des pensées intrusives dans votre lieu de vie, vous rendant moins apte à en profiter.*

## **Comment retrouver votre équilibre ?**

*Je vous propose quelques pistes pour permettre à l'hédonisme de prendre sa place plus librement dans votre quotidien*

*Planifiez et délimitez consciemment les périodes de plaisir. Rien que cinq minutes bien vécues peuvent être déjà profitables*

*Séparez plus clairement vos activités les unes autres des autres ; prenez une mini pose pour faire la coupure*

*Si vous avez du mal à faire un break, plongez vous dans votre « boîte à souvenirs », revivez ce moment sans réserve*

*Sachez dire non aux autres ; Sachez vous dire non à vous même ! Vous avez le droit de pas être productif à 100 % tout le temps*

*Faites une chose à la fois, accordez vous un temps pour chaque tâche. Ce ne sera pas spécifiquement un moment hédonique, mais au moins vous limiterez la suractivité*



*Là, comme dans d'autres circonstance, éviter de vous droguer de travail pour ne pas penser au reste. Penser à soi, que à soi, de temps en temps n'est pas une faute*

*Revenir au sempiternel « ici et maintenant », autorisez vous à profiter de cet instant*

*Dans le pire des cas, prenez rendez-vous avec vous, mettez une alerte sur votre calendrier. Ce n'est pas la solution que je préfère, mais c'est mieux que rien.*

*N'hésitez pas à prendre du temps pour vous (presque égoïstement), c'est une belle façon de se retrouver et par ricochet de se donner la possibilité de retrouver plus facilement ceux/celles que l'on apprécie le plus.*

*Aller pour conclure, on se prends cinq minutes pour soi, cinq minutes rien que pour vous !  
A bientôt*