

heureuse?

tes pour augmenter votre « degré de bonheur ». PAR DAN BAKER, PH. D.

CALCULEZ VOTRE SCORE

- Pour chaque **P**, accordez-vous 2 points.
- Questions paires : comptez 1 point pour chaque **I** et pour chaque **R**, et 3 points pour chaque **S**.
- Questions impaires : comptez 3 points pour chaque **I** et pour chaque **R**, et 1 point pour chaque **S**.
- Faites la somme de vos points.

RÉSULTATS

De 50 à 72 points : Bravo ! Vous pouvez vous considérer comme une personne heureuse.

De 30 à 49 points : Vous n'êtes pas misérable, certes. Mais votre côté lumineux pourrait reprendre du service ! Pensez à vos forces (pensez-y bien !) et aux activités que vous aimez ; construisez davantage votre vie autour d'elles. Évident, dites-vous ? Bien sûr. C'est comme cette heure de plus qu'on se promet de prendre pour dormir quand on est fatiguée... Le truc, c'est de le faire vraiment.

29 points et moins : Vous pourriez profiter tellement plus de la vie ! Votre discours (y compris celui que vous vous tenez intérieurement) serait-il pessimiste ? Efforcez-vous de changer vos dispositions d'esprit : cela pourrait peu à peu vous remonter le moral. Votre premier réflexe est-il de trouver la bête noire ? Essayez plutôt d'explorer le

champ des possibles. (Pas besoin d'abandonner pour autant votre côté sarcastique ; mais vous avez de bien meilleures chances de découvrir les joies de la vie si vous les cherchez un peu !)

Connaissez-vous des gens heureux ? Si oui, que pouvez-vous apprendre d'eux ? Quand une tuile vous tombe dessus, vous effondrez-vous ? Le vieil adage qui dit que c'est dans l'adversité que nos forces se révèlent est une règle d'or pour les gens heureux.

Enfin, considérez-vous que l'argent, le pouvoir ou le statut social vous rendront heureuse ? Ou que tout ira pour le mieux quand une certaine personne de votre entourage changera ? Si c'est le cas (vous gagnez des points si vous êtes honnête), il est temps que vous appreniez à assumer la responsabilité de vos émotions.

La vérité (vous avez sans doute entendu ceci des centaines de fois, mais ce n'est pas sans raison) : vous seule détenez le pouvoir de vous rendre heureuse. ■

