

En Psychologie Positive, la théorie en 2002 du « Bonheur Authentique » (Authentic Happiness) de Martin Seligman est fondé sur le fait que le bonheur provient de trois niveaux différents : les émotions positives, l'engagement et le sens. Chacun de ces éléments serait mieux défini et plus mesurables que le bonheur.

1/ Les émotions positives :

Théorie : Le premier élément est l'émotion positive, ce que nous ressentons : le plaisir, le ravissement, l'extase, la chaleur, le confort, etc. Une vie remplie de ces émotions positives peut amener au succès d'une vie, c'est ce que Martin Seligman appelle « une vie plaisante ».

Application au travail, exemples :

- Des réunions appréciatives qui mettent l'accent sur les réussites, les progrès, les succès d'un individu ou d'un collectif.
- Demander un avis à quelqu'un procure un sentiment agréable d'être utile et permet de cultiver un terrain propice à l'engagement ci-après...

2/ L'engagement :

Théorie : Le deuxième élément, l'engagement, Mihaly Csikszentmihalyi, a observé que le niveau de satisfaction de l'individu s'élève lorsque celui-ci est engagé dans des actions où il met son ego de côté. En donnant de notre temps aux autres, nous nous oublions et oublions donc ce qui nous rendait soucieux. C'est ce que Csikszentmihalyi, appelle vivre une expérience optimale, une expérience autotélique ou le flow : « une situation dans laquelle l'attention est librement investie en vue de réaliser un but personnel parce qu'il n'y a pas de désordre qui dérange ou menace le Soi. » Ses principales caractéristiques sont les suivantes : « une adéquation entre les aptitudes de l'individu et les exigences du défi rencontré, une action dirigée vers un but et encadrée par des règles, une rétroaction permettant de savoir comment progresse la performance, une concentration intense ne laissant place à aucune distraction, une absence de préoccupation à propos du soi et une perception altérée de la durée ».

Application au travail, exemple :

- Proposer à la personne une activité (ou qu'elle trouve elle-même une activité) qui mobilise les points forts de la personne : c'est à dire un talent, une connaissance et une méthodologie et qui vient compléter ou renforcer, son travail. Elle peut s'interroger sur ses réussites passées et les reproduire avec une différence qui l'engage davantage et dans un sentiment de toute liberté.
- La créativité, qui assure à chaque individu un moment de « décalage » avec la routine, lui donnant la possibilité de produire, inventer innover c'est un facteur d'engagement fort dans le quel le plaisir est présent...

3/Le sens :

Théorie : Le troisième élément du bonheur est le sens. La poursuite de l'engagement et la poursuite du plaisir sont souvent solitaires. Les êtres humains, inéluctablement, veulent du sens et un but dans la vie. La vie riche de sens repose sur l'appartenance et l'action au service de quelque chose que l'on croit plus grand que soi, ce qui a de tout temps amené l'humanité à créer des institutions au départ positives pour permettre à chacun de trouver du sens à sa vie : la religion, un parti politique, les mouvements écologistes, les scouts ou la famille.

Application au travail, un exemple :

- Trouver le sens de son action. La finalité bien au dessus de la tâche à accomplir. L'exemple suivant est tiré d'une intervention avec un plombier appartenant à un service de maintenance d'une société bailleur de fond)

-Moi : Pour quelle raison réparez-vous les radiateurs d'un appartement ?

-Lui : quelle question ? pour que cela marche ?

-Moi : mais encore ? à quoi cela sert-il ?

-Lui : et bien que le radiateur fonctionne bien et que la chaleur se dégage !

-Moi insistant : très bien, mais à quoi sert un radiateur qui émet de la chaleur ?

-Lui : la chaleur... c'est du confort ?

-Moi : et pour qui ?

-Lui : pour une famille avec des enfants.....

Probablement qu'en réparant à nouveau un radiateur, il aura une pensée pour les familles avec des enfants....