



# LE MONITORING EXISTENTIEL

*Mise en place d'une approche phénoménologique.*

# Problématique du monitoring

Avoir défini un sens,

Situer le sujet par rapport à son but existentiel, notamment au niveau des libertés positives, négatives.

Avoir formulé un espace de fonctionnement.

Préalable

**Retenir une méthode de suivi : la phénoménologie**

**Construire un protocole d'évaluation par sujet.**

**Fournir des données objectives sur l'espace de fonctionnement**

**Mesurer des écarts, des distances.**

**Soutien.**

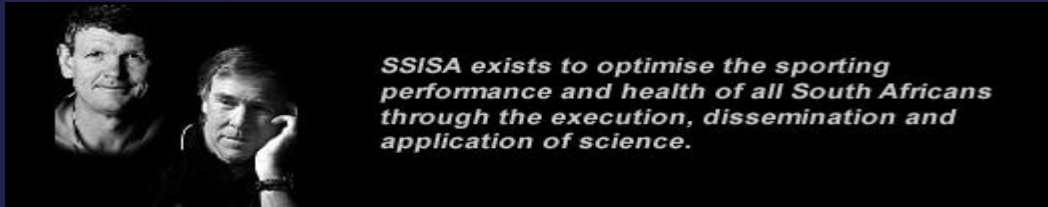
Objet du  
monitoring

Le monitoring existentiel

Une méthode phénoménologique  
*en s'appuyant sur la psychologie positive*

# Existants

Méthodologie expérimentale,...



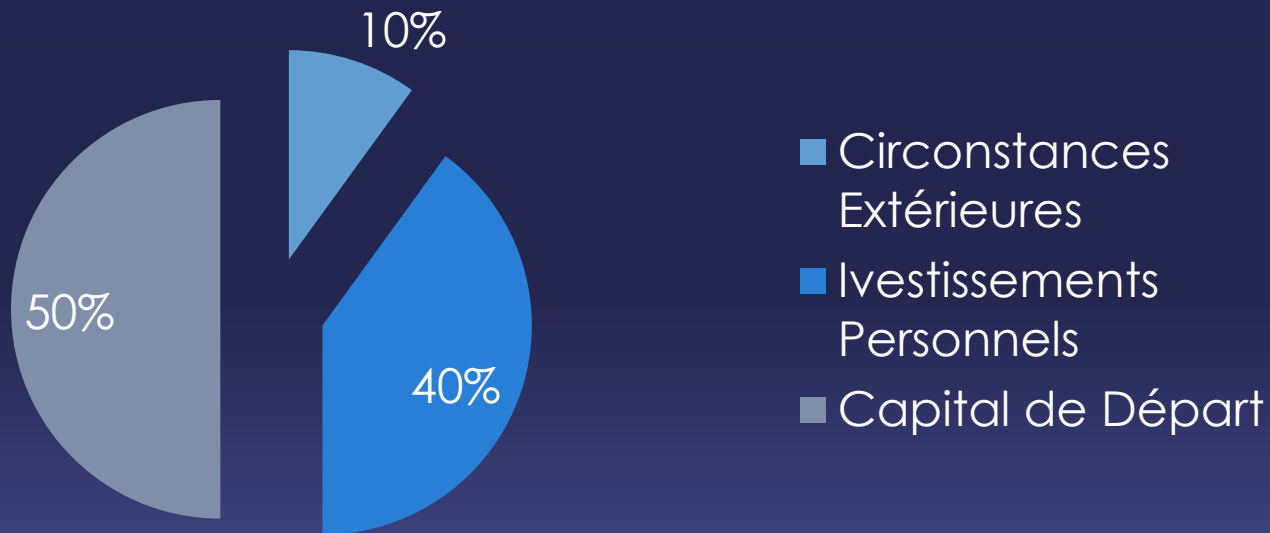
Quantified Self : Hardware et Software (PC, Iphone, Ipad,...)

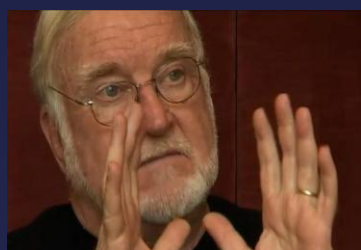


# Trois Classes de Facteurs Conditionnant le Bonheur

S. Lyubomirsky  
(Département de Psychologie – UCLA)

## Les Déterminants du Bonheur (8)





# Fonctionnement de la Conscience Retenu

*M. Csikszentmihalyi*

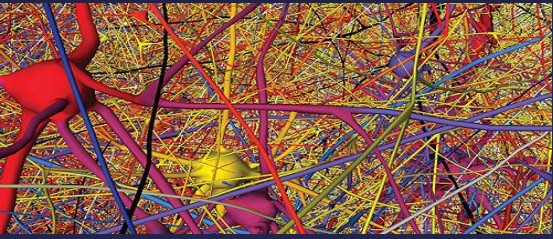
(Claremont Graduate University - California)

« Modèle Phénoménologique de la Conscience fondé sur la théorie de l'information. » (1)

Phénoménologique, car on part des évènements tels que nous les ressentons

2 voies pour traiter la pensée, conditionnés par l'état de la Science à date :

- ✓ Processus neurochimiques qui permettent à la pensée d'émerger.
- ✓ Ressenti ou vécu qui est l'objet de l'approche phénoménologique.



# L'entropie psychique

Pour accomplir des tâches, nous mobilisons de l'énergie psychique.

Certaines activités sont source d'augmentation d'entropie, et d'autres de diminution (nous verrons comment).

La Société propose des moyens « Faciles » de chasser l'entropie psychique par la Télévision, la lecture de romans Arlequins, la consommation de drogue, d'alcools, l'utilisation passive du Net...(1)

Création de mécanisme de dépendances.

# Les Voies d'Accès au Bonheur



Activité Physique Régulière

Une Nutrition équilibrée

Respect de moments de Récupération et de Repos

Gratitude

L'Optimisme

Estime de Soi

Amour (Savoir donner et Recevoir)

Bienveillance

Générosité

Travail

Gérer le Stress

S'inventer un programme Educatif

Pratiquer la Méditation

Approfondir les liens sociaux

Être capable de gérer des Projets dans un engagement multiple

Objectifs Intrinsèques et Extrinsèques

Goût de l'effort

Etre Motivé

Conserver avec pondération des plaisirs Hédonistes (via la Société de Conso



# Le Comité du Bonheur

Psychiatre

Médecin  
Physique

Psychologue Pilote  
du Team

Nutritionniste

Ami

**Sujet**

Médecin  
Généraliste

Membre de la  
Famille



# Phénoménologie de l'Expérience Optimale



## FLOW OU FLUX

1. Tâche réalisable, qui représente un défi
2. Concentration qui implique un engagement total
3. Cible visée claire
4. Rétroactions pour corriger le tir
5. Pas de distraction
6. Contrôle
7. Disparition de la préoccupation pour soi
8. Perception de la durée altérée

*M.Csikszentmihalyi (1) - 1975*

C'est une expérience **AUTOTÉLIQUE** (dirigée vers soi) source de Néguentropie.

Une personne autotélique diminue également l'entropie dans la conscience chez les personnes qu'elle côtoie. (3)

On peut la vivre par le Corps, comme par l'Esprit / dans le travail, comme dans les loisirs.

« 15% de la population ne vit jamais le flux » (3)

Le monitoring existentiel

Protocoles d'évaluation



# Méthodologie

Engagements Aléatoires et Programmés périodiquement ou en périodes critiques en :

- Remplissant des scores validés par la communauté scientifique,
- Complétant des cahiers de suivi.
- Réalisant des Actions concrètes (plans d'entraînement, ....)
- Se soumettant à un suivi périodique par des spécialistes des domaines ou l'être s'engage.

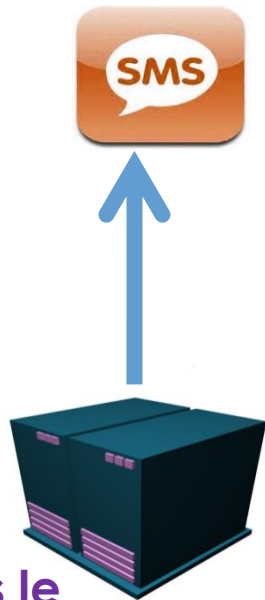
## Experience Sampling Method (ESM) :

Permet d'obtenir des données sur les pensées, les émotions et les activités de l'individu pendant qu'il est dans son milieu naturel.

Entretiens périodique avec le personne qui gère le projet pour des recadrages, encouragements, mises en place de nouvelles voies,...

# Recueil Aléatoire d'Indicateurs

De manière aléatoire sélection d'un score du protocole, avertissement du  
Sujet par SMS



Connexion du Sujet  
via WebPhone ou  
d'un Ordinateur  
connecté au WEB



Remplissage du  
Score

Serveur dans le  
Cloud

# Recueil périodiques d'Indicateurs

- ❑ Suivi des Objectifs
- ❑ Cahiers de Gratitudes
- ❑ Culture de l'Optimisme
- ❑ Exercices de Phrases à compléter
- ❑ La Méthode SPA (6)
- ❑ Tenir un Journal des Echecs
- ❑ Mettre par écrit les difficultés.

+ Recueils à la demande,  
et aléatoires.

# Fournir un sens à sa vie

« Elaborer des Projets, en particulier un projet de vie »

- Projets Extrinsèques & Intrinsèques
- Les objectifs doivent être révisables, s'harmoniser,
- Journal des Objectifs Primaires et Secondaires.

Changer l'effort en 'autodiscipline, en habitude, puis en rituels.

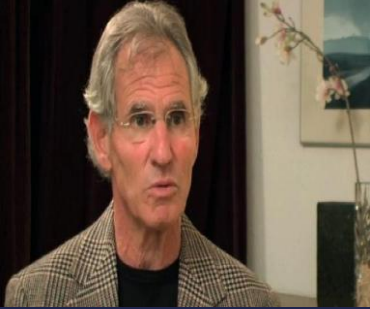
« 80% des personnes qui cherchent à arrêter de fumer, rechutent.

80% à 98% des gens qui cherchent à perdre du poids finissent par le reprendre (jusqu'à excéder leur poids d'origine. » (8)

« Les individus qui réussissent le mieux sont ceux qui apprennent tout au long de leur vie . »  
(6)

Nouer des relations sociales, approfondissez le 1° cercle d'amis, sa compagne, sa famille.

« L'amitié double les joies et réduit de moitié les peines .»



# La Méditation – Pleine Conscience

*Dr Jon Kabat-Zinn*

Méditations quotidiennes (10'-20') :

Méditation sur Image : Mes Tableaux Préférés (Hebdo)

Méditation hebdomadaire : Le Scan Corporel (45')

Méditations en Groupe sous suivi d'un thérapeute (1/semaine)

Suivant état de Stress : Programme de réduction du Stress (MSBR) sur 8 Semaines.

*« L'acceptation du moment présent n'a rien à voir avec la résignation devant le fait accompli. Elle est pure observation : les événements sont ce qu'ils sont . »*



# L'Optimisme

*Pr. Martin Seligman  
(University Of Chicago)*

« Les pessimistes ne réalisent pas leur potentiel alors que les optimistes le dépassent . » (11)

Important de Tenir le journal du meilleur moi possible. (8)

Identifier les pensées pessimistes et les obstacles mentaux. (8)





*Robert Emmons*

# Gratitude et Bienveillance



*Pr Tal Ben-Shahar  
(Harvard University)*

Tenir un Journal des bienfaits reçus. (8)

« En contribuant au bonheur des autres, on s'offre sens et plaisir, et c'est pour cette raison que la bienveillance est un des éléments essentiels de toute vie heureuse. » (6)

# Stratégie d'affrontement au Stress

Le stress du temps

Les stress du sommeil

Stress social

Stress du rôle

Stress professionnel

Stress alimentaire

Stress du travail intellectuel

Les ressources psychique de l'individu : Intelligence, traits de personnalité, éducation...

Stratégie d'affrontement

Stratégie mature

Stratégie névrotique ou régressive



# Le travail

*B. Cyrulnik*

Le travail professionnel est une ressource qui permet d'accumuler des unités monétaires.

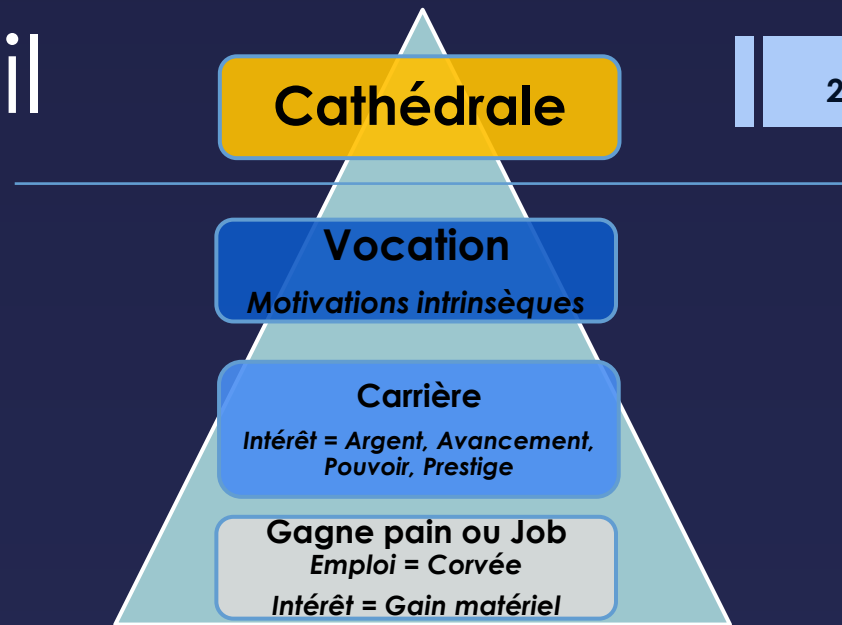
Evaluer la VA du salarié, l'intégration à des primes par Equipe ou Projets et intéressement aux résultats de l'entreprise.

Antonio Gramsci souligne la force du lien Logos-Praxis.

Le travail professionnel se décompose en :

- une activité salariée,
- une activité non salariée.

Extension de la notion de travail – On fait des activités Prospective (Santé, Education continue,...) qu'il convient de mesurer, rendement social important.



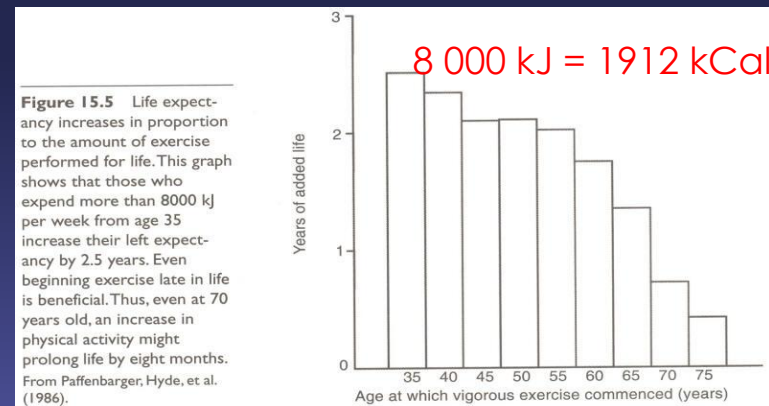
*Amy Wrzesniewski (2001)*



# La Forme Physique

- Etude SMILE : Prendre soin de son corps améliore l'état de santé. (8)
- L'activité physique stimule les hormones euphorisantes et réduit l'anxiété.
- Augment la réceptivité à la sérotonine (comme le Prozac).
- Source de Flux, de distraction positive.
- Meilleure Résistance aux maladies cardio-vasculaires.
- Plus grande Souplesse et Force musculaire.
- 2 bénéfiques : Immédiats et à long terme si l'activité est soutenue.
- Feedback Social ++
- ....

## Quantitatif





# L'estime de soi

$$= \frac{\text{Réussite}}{\text{Ambition}} \quad \text{W. James (1890)}$$

On l'apprécie par les 6 qualités suivantes : (4)

- Pratique de la vie consciente
- Pratique de l'acceptation de soi
- Pratique de la responsabilité de soi
- Pratique de l'affirmation de soi
- Pratique de la vie axée sur un but
- Pratique de l'intégrité personnelle



# Les Techniques

Sens Société Capitaliste : Un prolétaire est un ouvrier qui ne possède pas son outil de production.

Sens Antique : Un individu ne possédant rien en propriété, sans droit.

Création d'un droit du consommateur à l'information, la propriété d'une marchandise implique la propriété de toutes les informations et propriétés relatives à cette marchandise.

Orienter le « Big Data » vers l'individu en profitant des Technologies,

# Nutrition

100000141119

**Bon de commande** N° de commande : **141119**

**GENVRIN Hugues** LEADER PRICE VILLENAVE D'ORNON

Date commande : 19/07/2012 13:51:51 Adresse : 539, Route de Toulouse  
 Date retrait théorique : 19/07/2012 18:00:00 33140  
 Horaire théorique : 18:00:00 Téléphone : 05 56 75 91 64

Marque	Désignation	Prix unitaire	Quantité	Prix TTC
	Jambon de montagne italien	2,50€	2	5,00€
	1 Ananas Cayenne cat.1 calibre 9, origine Côte d'Ivoire	1,79€	1	1,79€
	1 Gros Melon cat.1 calibre 1100-1300g, origine France	1,69€	2	3,38€
	1 Pomelo cat.1 calibre 93-110, origine Mexique	0,90€	2	1,80€
	1kg Nectarines cat.1 calibre 56-61, origine Espagne	1,69€	1	1,69€
	Lait frais demi-écrémé pasteurisé	1,08€	1	1,08€
	Fromage blanc, Prix Gagnant	1,21€	1	1,21€
	Comté 6 à 8 mois d'affinage	3,00€	1	3,00€
	Roquefort Sociétés	2,21€	1	2,21€
	Confitureabricot Roussillon, Sélection régions	2,21€	1	2,21€
	Le petit pain grillé au blé complet	0,91€	1	0,91€

**Auchan Drive.fr** Imprimer votre coffre

**Bio & Ecolo**

Designation du produit	Quantité	Prix / Unitaire	Remises immédiates	TOTAL en €
melon bio pièce	2	2,59		5,18

**Produits Frais**

Designation du produit	Quantité	Prix / Unitaire	Remises immédiates	TOTAL en €
Auchan comté au lait cru AOP 250g	1	2,70		2,70
Auchan pain de mie complet 500g	2	1,05		2,10
Fleury Michon jambon le torchon découenné tranche x4 -160g	2	2,65		5,30
Lactel Matin Léger lait demi-écrémé frais bouteille 1l	1	1,79		1,79
Le Gaulois 2 Cuisses de poulet 500g	1	3,10		3,10
Mmm! jambon serrano tranche x10 - 150g	1	3,02		3,02
St hubert Oméga 3 doux 500g	1	3,20		3,20

**Fruits & Légumes**

Designation du produit	Quantité	Prix / Unitaire	Remises immédiates	TOTAL en €
courgettes filet 2kg	1	1,89		1,89
nectarine jaune plateau 2kg	1	2,99		2,99
coeur de laitue x3	1	0,89		0,89

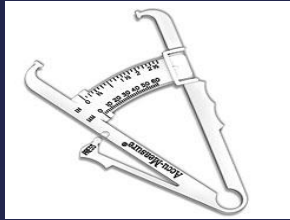
**Epicerie**

Designation du produit	Quantité	Prix / Unitaire	Remises immédiates	TOTAL en €

# Exemple d'outils de la Forme Physique



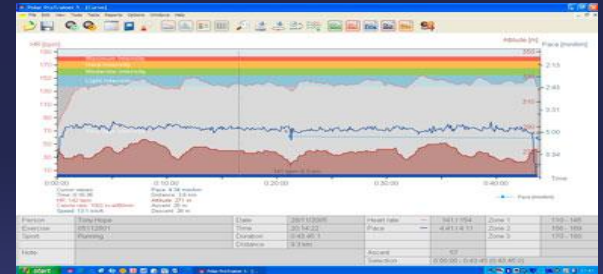
*Pince à graisse*



*Cardiofréquencemètre*



*Balance WIFI*



- ✓ Sélection des activités sportives + Programmes à Réaliser,
- ✓ Prise régulière (Annuelle) des données Anthropométriques,



# Achat (Info-Mat-Mon)

Consommateur

Carte du futur



Cartes de fidélité basées sur des codes barres



*Facilités d'achats,  
système de  
fidélisation*

Cartes Bancaires Classiques basée sur des puces



# Exemple de Scores

## L'ECHELLE DE BONHEUR SUBJECTIF

Instructions : Pour chacune des questions ou affirmations suivantes, sélectionner le chiffre qui vous paraît refléter au mieux votre point de vue. Lisez attentivement les évaluations placées sous les chiffres 1 et 7, car elles diffèrent pour chacune des questions.

Résultat 0

① En général, je me considère comme

1

2

3

4

5

6

7

Quelqu'un  
d'assez peu  
heureux

Quelqu'un  
de très  
heureux

Valeur Médiane de le Population Générale : 5,6

# Liste de scores (non exhaustives)

N°	Activités	Référence	Réf.
1	Expression Gratitude	Sonja Lyubomirsky	
2	Culture de l'optimisme	Sonja Lyubomirsky	
3	Ne pas se comparer à Autrui	Sonja Lyubomirsky	
4	Générosité	Sonja Lyubomirsky	
5	Liens Sociaux	Sonja Lyubomirsky	
6	Tenir le coup	Sonja Lyubomirsky	
7	Pardonner	Sonja Lyubomirsky	
8	Le Flux	Sonja Lyubomirsky	
9	Les Plaisirs de la vie à Goûter	Sonja Lyubomirsky	
10	Pourquoi des Objectifs	Sonja Lyubomirsky	
11	Quels Objectifs	Sonja Lyubomirsky	
12	Gestion par Objectifs	Sonja Lyubomirsky	
13	Pratique Religieuse ou Spirituelle	Sonja Lyubomirsky	
14	Prendre soin de soi : Activité Physique	Sonja Lyubomirsky	
15	Prendre soin de soi : Méditation	Sonja Lyubomirsky	
16	Prendre soin de soi : Comportement positif	Sonja Lyubomirsky	
17	Tenir un journal de gratitude	Robert Emmons	
18	Rappelez-vous les temps difficiles	Robert Emmons	
19	Le Naikan	Robert Emmons	
20	Prières de gratitude	Robert Emmons	
21	Revenez à la raison de vos sens	Robert Emmons	
22	Rappels Visuels	Robert Emmons	

N°	Activités	Référence	Réf.
23	Promesse de pratiquer la gratitude	Robert Emmons	
24	Surveillez le langage	Robert Emmons	
25	Faites-les en mouvement	Robert Emmons	
26	Trouvez des possibilités inhabituelles	Robert Emmons	
27	Gratitude	Tal Ben-Shahar	
28	Rituels	Tal Ben-Shahar	
29	Activité Physique	Tal Ben-Shahar	
30	S'inventer un programme éducatif	Tal Ben-Shahar	
31	Tableau de Sens	Tal Ben-Shahar	
32	La bienveillance	Tal Ben-Shahar	
33	Tenir le Journal des malheurs	Tal Ben-Shahar	
34	Prendre son temps	Tal Ben-Shahar	
35	Les quatre quadrants	Tal Ben-Shahar	
36	Voyager	Tal Ben-Shahar	
37	Amour	Tal Ben-Shahar	
38	Journal des échecs	Tal Ben-Shahar	
39	Manie Dysphorique	Dr Bourgeois	69
40	Episode Dépressif Majeur	Dr Bourgeois	61
41	Mood Disorder Questionnaire	Dr Bourgeois	295
42	Journal de l'humeur	Dr Bourgeois	

# Echelle du Bonheur Subjectif (1)

## L'ECHELLE DE BONHEUR SUBJECTIF

Instructions : Pour chacune des questions ou affirmations suivantes, sélectionner le chiffre qui vous paraît refléter au mieux votre point de vue. Lisez attentivement les évaluations placées sous les chiffres 1 et 7, car elles diffèrent pour chacune des questions.

Résultat 4.25

①	En général, je me considère comme					
1	2	3	4	5	6	7
Quelqu'un d'assez peu heureux						Quelqu'un de très heureux
Score			X			
②	En comparaison des autres, je me trouve					
1	2	3	4	5	6	7
Moins heureux						Plus heureux
Score			X			
③	Certaines personnes sont très heureuses en général. Elles savourent leur existence, quelle qu'elle soit et y voient toujours une source de profit. Dans quelle mesure cette définition s'applique à vous.					
1	2	3	4	5	6	7
Absolument pas						Tout à fait

# Echelle du Bonheur Subjectif (2)

Score	X					
④	Certaines personnes ne sont guère heureuses en général. Sans être déprimées pour autant, elles n'ont jamais l'air très en forme. Dans quelle mesure cette définition s'applique-t-elle à vous ?					
1	2	3	4	5	6	7
Tout à fait			Absolument pas			
Score	X					

# Oxford Happiness Questionnaire (1)

## Test d'Auto-Evaluation (Adapté du Questionnaire de Sheldon)

Instructions : Considérez chacune des douze activités listées ci-dessous, demandez-vous si vous êtes prêt à la pratiquer de façon hebdomadaire sur une longue durée; puis évaluez chaque activité en lui attribuant un chiffre de 1 à 7 pour chacun des critères d'appréciation dans la première colonne.

Les gens agissent pour des tas de raisons différentes.

Pour chacun des critères, déterminez dans quelle mesure vous aimeriez pratiquer ces activités.

*Evaluation de 1 à 6 suivant le principe*

1	2	3	4	5	6
Pas du tout d'accord	Pas trop d'accord	Pas tout à fait d'accord	Presque d'accord	Plutôt d'accord	Entièrement d'accord

Pas du tout d'accord	1-	Ma personnalité est loin de me satisfaire.
Plutôt d'accord	2-	Je m'intéresse passionnément aux autres.
Entièrement d'accord	3-	J'ai l'impression que la vie m'apporte beaucoup.
Entièrement d'accord	4-	La plupart des gens m'inspirent des sentiments chaleureux.
Entièrement d'accord	5-	Il est rare que je me sente reposé[e] au réveil.
Entièrement d'accord	6-	Je ne me sens guère optimiste au sujet de l'avenir.
Entièrement d'accord	7-	La plupart des choses m'amuse[n]t.
Plutôt d'accord	8-	Rien ou presque ne me laisse indifférent[e].
Entièrement d'accord	9-	La vie est belle.
Pas trop d'accord	10-	Nous ne vivons pas dans le meilleur des mondes.
Entièrement d'accord	11-	Je ris souvent.
Entièrement d'accord	12-	Je suis satisfait de ma vie dans l'ensemble.
Pas du tout d'accord	13-	Je ne crois pas être très séduisant[e].

# Oxford Happiness Questionnaire (2)

Entièrement d'accord	14-	Entre ce que je voudrais faire et ce que je fais, il y a de la marge.
Plutôt d'accord	15-	Je suis très heureux[se].
Plutôt d'accord	16-	Je trouve parfois de la beauté à ce que je vois.
Plutôt d'accord	17-	Ma présence est réconfortante pour les autres.
Presque d'accord	18-	Je trouve toujours le temps de faire ce que j'ai à faire.
Entièrement d'accord	19-	J'ai l'impression de ne pas contrôler ma vie.
Plutôt d'accord	20-	Je me sens capable de tout entreprendre.
Entièrement d'accord	21-	Je suis toujours éveillé[e] à ce qui m'entoure.
Entièrement d'accord	22-	J'éprouve souvent joie et contentement.
Pas du tout d'accord	23-	J'ai du mal à prendre des décisions.
Plutôt d'accord	24-	Je n'ai pas vraiment l'impression que ma vie ait un sens.
Entièrement d'accord	25-	Je déborde d'énergie.
Plutôt d'accord	26-	J'influence souvent les événements de manière heureuse.
Pas trop d'accord	27-	Les autres ne m'amuse pas.
Pas du tout d'accord	28-	Je n'ai pas l'impression d'être en bonne santé.
Pas du tout d'accord	29-	Je n'ai pas un souvenir très heureux du passé.

# Echelle de la dépression (1)

## ECHELLE D'EVALUATION DES ETATS DEPRESSIFS CONCUE PAR LE CENTRE D'ETUDES EPIDEMIOLOGIQUE

Instructions : Cet ensemble de questions vous permettra d'évaluer rétrospectivement votre semaine. En vous fondant sur l'échelle quantitative ci-dessous, notez sur la cellule de gauche le chiffre qui reflète au mieux votre état d'esprit ou votre comportement au cours de cette dernière semaine

**Résultat 10**

Un peu ou parfois (un à deux jours)	1- Vous avez trouvé agaçantes des choses qui généralement vous laissent froid
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	2- Vous n'avez pas envie de manger, vous manquez d'appétit
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	3- Vous avez eu l'impression d'avoir perdu toute gaieté, malgré l'appui de vos proches et amis
Souvent ou tout le temps (cinq à sept jours)	4- Vous avez eu l'impression que vous valiez bien les autres.
Un peu ou parfois (un à deux jours)	5- Vous avez eu du mal à vous concentrer sur vos activités.
Un peu ou parfois (un à deux jours)	6- Vous vous êtes senti(e) déprimé[e]
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	7- Vous avez eu l'impression que chaque initiative vous demandait un effort.
Souvent ou tout le temps (cinq à sept jours)	8- Vous vous êtes senti [e] plein[e] d'espoir pour l'avenir.
Un peu ou parfois (un à deux jours)	9- Vous avez eu l'impression que votre vie était un échec.
Un peu ou parfois (un à deux jours)	10- Vous avez été pris[e] de panique.

# Echelle de la dépression (2)

Un peu ou parfois (un à deux jours)	11-	Vous avez mal dormi.
Modérément (trois ou quatre jours)	12-	Vous vous êtes senti[e] heureux[se].
Souvent ou tout le temps (cinq à sept jours)	13-	Vous avez pris souvent la parole.
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	14-	Vous vous êtes senti[e] seul[e].
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	15-	Les gens se sont montrés hostiles avec vous.
Souvent ou tout le temps (cinq à sept jours)	16-	Vous avez apprécié la vie.
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	17-	Vous avez eu des crises de larmes.
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	18-	Vous vous êtes senti[e] triste.
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	19-	Vous avez eu l'impression que les gens vous détestaient.
Rarement ou jamais (moins d'un jour)	20-	Vous avez eu du mal à "démarrer" des activités.



Le monitoring existentiel

Mise en place du système  
d'information associé

# Journaux

Journal de mes pensées. 27/11/14.

Il faut que je m'organise le temps  
pour finir le mon't-airy sans plus long  
que prévu.

Je ne veux pas me mettre trop de pression,  
car j'ai également reçu la forme physique.  
J'espère faire terminer un petit film pour  
le 7 décembre quand nous serons de là.

Journal de Stilleu moi possible. 18/7

Le 18 est de la date d'écriture  
journal tant il me paraît précaution.  
Mais je fais confiance à la méthode.  
Il s'agit de mes pensées

C-Etats de l'art et axes de recherche

L'évaluation

# Les problèmes

- ❑ La mesure,
- ❑ Les écarts,
- ❑ L'évaluation statistique multidimensionnelle
  - ✓ Pour  $n$  sujets sur  $p$  axes,
  - ✓ Pour 1 sujet sur  $q$  axes.
- ❑ La courbe sigmoïdale.

# Décidabilité

1. L'indécidabilité fondamentale : impossibilité formelle
2. l'indécidabilité de puissance (NNT) : Pas assez de cas pour décider.
3. l'indécidabilité entropique : systèmes polyvoques.

Notion de distances, d'écart, ... très importantes à définir sur des bases statistiques et probabilistes.

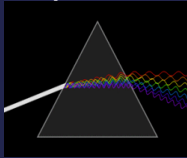
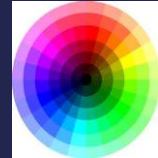
# Exemples de distances compliquées



□ Distance Bordeaux-Paris = 587 Km - (Approximation Euclidienne par une route)

□ Distance Chromatique

- Couleurs Chaudes & Couleurs Froides
- Une couleur est la somme de composantes de deux couleurs fondamentales : Orange = Rouge + Jaune
- Il y a d'autres approches : Helmotz
- La Lumière blanche qui se décompose dans un prisme en un faisceau de couleur.
- Réfraction et Reflexion de la lumière.



□ Le Bonheur apparaît comme un HORIZON – Pas d'accès en Ligne Droite.

- A Quelle distance est-on du bonheur?
- Parabole de l'Asymptote

# Bibliographie

Réf	libellé
1	Mihaly Csikszentmihalyi : « Vivre La psychologie du bonheur »
3	Mihaly Csikszentmihalyi : « Mieux Vivre en Maîtrisant votre énergie psychique »
4	Nathaniel Branden : « Les six clés de la confiance en soi »
5	Robert Emmons : « Merci ! »
6	Tal Ben-Shahar : « L'apprentissage du bonheur »
7	Roger Caillois : « Les Jeux et les hommes »
8	Sonja Lyubomirsky : « Comment être heureux... et le rester »
9	Tal Ben-Shahar : « L'apprentissage de l'imperfection »
10	Jean Cottraux : « La Force avec soi - Pour une psychologie positive »
11	Martin Seligman : « La Force de l'optimisme »
12	Christophe André : « Méditer jour après jour »
13	Nathaniel Branden : « L'estime de soi »
14	Tal Ben-Shahar : « Apprendre à être heureux - cahier d'exercices et de recettes »
15	Bryan Kolb et Ian Q.Whishaw : « Cerveau et Comportement »
16	Naomie Klein : « No Logo »
17	Gilles Lipovetsky : « Le Bonheur Paradoxal »
18	Jon Kabat-Zinn : « Méditer »