





COLLECTION  
Actualité des savoirs

# LES RESSORTS DE LA MOTIVATION

Dan ARIELY

Traduit par Magali SVITEX

Nous travaillons d'arrache-pied pour nous motiver. Et nous passons une grande partie de notre temps à essayer de motiver les autres, que ce soit nos employés, les membres de notre famille ou nos clients.

Dans cette enquête émouvante, drôle et perspicace sur ce comportement humain essentiel, Dan Ariely soutient que la motivation fonctionne de manière bien plus compliquée que prévu. Explorant en profondeur la véritable nature de ce concept et notre aveuglement partiel quant à son fonctionnement, il fait la lumière sur ce monde magnifique, profondément humain et psychologiquement complexe. De la salle du conseil d'administration à la table du repas de famille, il révèle ainsi la manière dont nous pouvons utiliser ces connaissances pour façonner nos vies avec succès.

**Dan Ariely** est professeur de psychologie et d'économie comportementale à l'université Duke (États-Unis) et est le fondateur du Center for Advanced Hindsight. Il est l'auteur de best-sellers tel *Predictably Irrational* (HarperCollins).

ISBN 978-2-7061-5180-4

ISSN 2649-4167

Prix 15,00 €



9 782706 151804

**TED**



Université  
Grenoble Alpes  
Éditions

# **Les ressorts de la motivation**

## ACTUALITÉ DES SAVOIRS

*Collection dirigée par  
Rebecca Shankland  
et David Riassetto*

La recherche avance en lien avec les grands enjeux de notre société. L'objectif de la collection « Actualité des savoirs » est de permettre au plus grand nombre de s'emparer des réponses fournies par les chercheurs afin d'y porter un regard critique et éclairé. Les thèmes, volontairement ciblés, sont choisis parmi les avancées récentes et traités dans un format court.

# Les ressorts de la motivation



**sens, engagement, efficacité**

**Dan Ariely**

Illustrations de Matt R. Trower

Traduit de l'anglais par Magali Svitex d'après

*Payoff: The Hidden Logic*

*That Shapes Our Motivations*

**UGA**  
Éditions

**PUG**

## Dans la même collection :

*Les compétences psychosociales*, B. Lamboy, 2021  
*Handicap, droit et bien-être*, M.-A. Ngo, 2020  
*Agir sur ses émotions*, J.-B. Pavani & A. Savu, 2020  
*Comment l'école reproduit-elle les inégalités ?* S. Goudeau, 2020  
*Pourquoi un leader doit être exemplaire*, T. Melkonian, 2019  
*Croyez-vous aux théories du complot ?* A. Lantian, 2018  
*Action sociale et empowerment*, B. Vallerie, 2018  
*Le management juste*, T. Nadisic, 2018

Cet ouvrage a été publié avec le soutien du programme IDEX Université Grenoble Alpes.



Édition originale en anglais publiée pour la première fois en 2016 sous le titre : *Payoff: The Hidden Logic That Shapes Our Motivations*, Dan Ariely, Tedbooks, New-York, États-Unis, illustrations de Matt R. Trower © Tedbooks 2016.

**TED**Books

Tous droits réservés incluant le droit de reproduction de tout ou partie sous quelque forme que ce soit. Cette édition française est publiée avec l'autorisation de Tedbooks / Simon and Schuster, Inc., New York.

© UGA Éditions / Presses universitaires de Grenoble – 2021

UGA Éditions  
Université Grenoble Alpes  
CS 40700  
38058 Grenoble cedex 9  
ISBN 978-2-37747-286-4  
ISSN 2649-4167

Presses universitaires de Grenoble  
15, rue de l'Abbé-Vincent  
38600 Fontaine  
ISBN 978-2-7061-518-04

*À toutes les merveilleuses personnes  
de ma vie qui m'ont permis d'aller de  
l'avant, de prendre du recul et de faire  
quelques pas de côté.*

*Je souhaiterais simplement vous avoir  
dit plus clairement et plus souvent à  
quel point vous comptez pour moi.*



# Intro duc tion





# Trouver du sens et de la motivation au milieu d'une tragédie

## La complexité de la motivation, et une expérience personnelle

Nous sommes les PDG de notre propre vie. Nous travaillons d'arrache-pied pour nous motiver à nous lever le matin, à quitter notre domicile pour nous rendre sur notre lieu de travail et à faire ce qui doit être fait jour après jour. Nous faisons également tout notre possible pour encourager celles et ceux qui travaillent pour nous et avec nous, ceux qui achètent nos produits ou qui sont nos associés, voire ceux qui nous réglementent. Nous faisons la même chose dans notre vie privée : dès leur plus jeune âge, les enfants tentent de persuader leurs parents de faire des choses pour eux avec plus ou moins de succès (« Papa, j'ai trop peur de faire ça ! » ou encore « Tous mes copains sont sur Snapchat »). Une fois devenus adultes, nous tentons d'inciter nos moitiés à faire des choses pour nous (« Chéri, j'ai eu une journée très stressante aujourd'hui !

Tu pourrais coucher les enfants et faire la vaisselle s'il te plaît ? »). Nous faisons tout notre possible pour pousser nos enfants à ranger leurs chambres et à faire leurs devoirs, pour inciter nos voisins à tailler leur haie ou à donner un coup de main à la fête des voisins.

Quelle que soit la description officielle de notre poste, nous sommes tous des motivateurs à temps partiel. Et puisque la motivation est au cœur de notre vie, que savons-nous vraiment de ce sujet ? Que comprenons-nous de son fonctionnement et de son rôle dans notre vie ? L'hypothèse concernant la motivation est qu'elle est pilotée par une récompense positive et externe. Fais ceci et tu obtiendras cela. Mais que faire si l'histoire de la motivation est en fait bien plus complexe et fascinante que celle que nous avons imaginée ?

Ce livre explore la jungle de la véritable nature de la motivation ainsi que notre aveuglement à son étrangeté et sa complexité. Plutôt que de la percevoir comme la simple équation d'une course effrénée aux récompenses, je souhaite faire la lumière sur ce monde magnifique qui est à la fois profondément humain et psychologiquement complexe. La motivation est une forêt où prolifèrent des arbres tortueux et des rivières inexplorées, où pullulent des insectes menaçants et des plantes étranges et

où foisonnent des oiseaux colorés. Cette forêt est remplie d'éléments que nous jugeons importants mais qui, en fait, ne le sont pas vraiment. Plus encore, elle regorge de détails inhabituels que nous choisissons d'ignorer complètement ou que nous estimons insignifiants alors qu'ils s'avèrent, en fait, être particulièrement importants.

Qu'est-ce donc que la motivation ? Selon le dictionnaire Merriam-Webster, un dictionnaire anglophone accessible en ligne, c'est « l'acte ou le processus de donner à quelqu'un une raison de faire quelque chose » ; c'est également « la condition d'être désireux d'agir ou de travailler ». Ce livre traite donc de ce qui nous anime à nous enthousiasmer pour ce que nous faisons. Il s'agit de comprendre pourquoi nous sommes déterminés à nous investir dans des tâches qui, à première vue, peuvent sembler complètement ingrates. Il s'agit également de la nécessité absolue pour les dirigeants de mieux comprendre la nature profonde de ce qui permet à leurs équipes de se sentir impliquées dans leur travail et ce qu'ils peuvent mettre en place pour que chaque employé se sente plus heureux et plus engagé. Il s'agit de se connecter plus profondément à ce que nous faisons et à l'aboutissement de nos efforts et à s'investir davantage dans nos relations avec les autres.

Mais plus fondamentalement, ce livre parle de ce que nous désirons réellement vivre avant de mourir<sup>1</sup>.

## **L'équation de la motivation**

La motivation – dans le sens d'être engagé de façon positive dans l'accomplissement d'une tâche – est un problème bien plus épineux qu'il n'y paraît au premier abord. Afin d'appréhender la complexité de ce concept, imaginez que vous essayiez de poser une équation qui engloberait tous les éléments fondamentaux de la motivation. Cela ressemblerait peut-être à quelque chose comme ça :

Motivation = Argent + Réalisation + Bonheur  
+ Raison d'être + Sentiment de progression  
+ Sécurité de la retraite + Prendre soin des autres  
+ Votre héritage + Statut + Nombre d'enfants  
à charge<sup>2</sup> + Fierté + E + P + X + [toutes sortes  
d'autres éléments]

Bien entendu, l'argent est un élément important de cette équation mais elle comprend également une longue liste de facteurs tels que la réalisation, le bonheur, la raison d'être, le sentiment de progression, nos relations avec nos collègues, etc.

Songez à votre activité professionnelle pendant

quelques instants. Si vous écriviez cette équation pour vous-même, quelle serait l'importance du rôle que joue l'argent dans votre motivation par rapport à l'impact de la réalisation, du bonheur, de la raison d'être, du sentiment de progression, de la sécurité de la retraite, du soin accordé aux autres, de votre héritage, du statut, etc. ?

Comme vous pouvez le voir, la liste est longue ! Elle contient un grand nombre d'éléments et nous ne comprenons pas totalement les différentes catégories et éventails d'incitation qui nous motivent. Nous appréhendons encore moins la manière dont ceux-ci interagissent les uns avec les autres afin d'obtenir ce qu'on appelle la « Motivation » avec un grand M. Cette équation contient également des éléments qui ne semblent pas forcément avoir grand-chose à voir avec la joie. En fait, l'un des aspects les plus fascinants de la motivation est qu'elle nous pousse souvent à viser des réalisations qui s'avèrent difficiles et exigeantes, voire douloureuses. Pour moi, c'est cet aspect qui est particulièrement intéressant et important parce qu'il est rattaché à l'une des expériences les plus difficiles de ma vie, une expérience qui, au final, m'a permis de percevoir la source profonde et magnifiquement complexe de la motivation. Permettez-moi de m'expliquer.





## Convie à une tragédie

Il y a plusieurs étés de cela, je dînais avec des amis de longue date lorsque mon portable a sonné. Une femme que je ne connaissais pas me dit qu'un ami commun lui a donné mon numéro de téléphone. Elle me demandait de me rendre à l'hôpital dès que je le pouvais. Cette femme avait entendu parler d'un traumatisme que j'avais vécu à l'adolescence et elle pensait que je pouvais être de bon conseil pour sa meilleure amie, une personne que j'appellerai « Alice ». Je déteste profondément les hôpitaux pour des raisons qui vont bientôt être très claires mais ma motivation à aider était plus forte que mon aversion. Il m'était impossible de ne pas répondre à cette demande. Je quittai donc mes amis pour me rendre à l'hôpital.

En faisant la connaissance d'Alice, j'apprenais qu'elle et sa famille venaient tout juste de vivre une terrible tragédie : deux de ses enfants, des adolescents, avaient été gravement brûlés dans un incendie. Après m'avoir décrit leurs états du mieux qu'elle le pouvait, cette maman désespérée me demanda mon avis sur ce qu'elle devait dévoiler à ses enfants de leurs blessures. Ils perdaient régulièrement connaissance et souffraient de douleurs et de peurs atroces. Alice voulait comprendre ce

qu'ils allaient souhaiter savoir de leurs blessures, des traitements à venir, et de leurs chemins de convalescence. Elle me demandait aussi ce qu'ils préféreraient peut-être ne pas savoir.

Elle me posait toutes ces questions parce qu'elle avait entendu parler de mon expérience personnelle : il y a bien des années, en pleine adolescence, environ 70 % de mon corps avait été brûlé suite à un accident et j'avais dû passer environ trois ans dans un hôpital. Au cours de cette période, j'avais reçu de nombreux traitements et subi un grand nombre d'interventions chirurgicales et je m'étais retrouvé dans une situation similaire à celle des enfants d'Alice.

Je ne savais pas comment répondre à ses questions mais je faisais de mon mieux pour me remémorer les premiers jours de mon hospitalisation. Je me souvenais des bruits. Du bourdonnement et des bips des machines. Des appareils. De la douleur. Du son de mes peurs. La phrase « personne en souffrance » résonnait dans mon esprit. C'était une phrase que j'avais dû entendre de la bouche du personnel médical à un moment donné et j'en avais déduit que j'étais devenu une personne complètement submergée par l'intensité de la douleur.

Tout était défini en ces termes et il n'y avait rien d'autre, ni passé, ni futur. Il y avait seulement la douleur du moment présent. Rien d'autre.

L'un des souvenirs de ces premiers jours d'hospitalisation qui me revenait à l'esprit était le changement quotidien de mes pansements. Je n'avais plus de peau et ils adhéraient directement à ma chair vive. Les infirmiers arrachaient les pansements puis, afin de retirer les plaques de peau morte, ils frottaient la chair fraîchement blessée jusqu'au saignement car c'était là un signe que le tissu sous-jacent était lui bien vivant. Ils appliquaient ensuite de la pommade sur les brûlures puis recouvraient à nouveau mon corps de pansements. Le lendemain, ce processus atroce se répétait. Les seuls moments de répit que j'avais connus étaient les jours où je devais subir des interventions chirurgicales et parfois les lendemains de ces interventions. Oh, comme j'attendais avec impatience ces jours-là, l'extase de l'anesthésie et les quelques jours de convalescence.

Je ne partageais pas mes souvenirs de ces changements de pansements avec Alice mais je lui disais que lorsque j'étais à l'hôpital, j'avais eu besoin de connaître la signification de tous les bruits et de tous les bips que j'entendais. Je voulais connaître mon rythme cardiaque et ma tension artérielle.

Je voulais savoir quel était mon taux d'oxygène dans le sang, comment fonctionnaient mes poumons, etc. Je voulais comprendre quels sons signifiaient que mon corps fonctionnait normalement et lesquels indiquaient que les choses n'allaient pas très bien. Je voulais également être informé du temps que la douleur allait durer, des traitements qui allaient la faire augmenter et du moment où j'allais enfin ressentir un peu de soulagement. D'un point de vue superficiel, il aurait pu sembler que j'avais à cœur d'avoir des informations sur ce qu'il m'arrivait ; mais ce que je souhaitais réellement – à l'opposé de l'expérience quasi immobile que je vivais sur ce lit d'hôpital – c'était avoir un certain sentiment de contrôle. J'expliquais tout cela à Alice avant de repartir.

Quelques jours plus tard, elle m'appelait, en larmes. Elle me demandait de revenir à l'hôpital. Quand j'arrivais, elle me dit que l'un de ses enfants venait de mourir. Elle me demanda si elle devait dire à son autre fils (que j'appellerai « Bill ») que son frère était mort. Je ne savais pas quoi lui répondre mais à nouveau, j'essayais de me remémorer le passé. Je tentais d'imaginer – alors que je me retrouvais moi-même dans un monde de souffrances et

d'obstacles, à faire des efforts juste pour respirer, à perdre connaissance sans arrêt au rythme des machines, des intubations, des hallucinations et des analgésiques – comment j'aurais pu gérer une nouvelle d'une telle ampleur. Je ne pouvais imaginer comment qui que ce soit puisse faire face au chagrin de perdre un frère ou une sœur en plus de ressentir autant de douleurs et de confusion et je lui suggérais donc de lui cacher la nouvelle aussi longtemps que possible.

Quelques mois plus tard, je recevais de meilleures nouvelles. Bill était hors de danger immédiat, pleinement conscient, et plus ou moins au courant de sa situation. Elle me demandait d'envoyer à son fils une note optimiste sur sa convalescence et son avenir. Sa demande m'envahissait de tristesse. Je savais trop bien que ce gamin était tout juste en train de commencer à guérir et que le chemin à parcourir serait long et brutal. Il allait être beaucoup plus dur qu'aucun d'entre eux ne pouvait l'imaginer.

Qu'est-ce qui pouvait me motiver à revisiter ainsi les souffrances que j'avais moi-même endurées ? Alors que je pensais à la demande d'Alice, je me souvenais de la première fois où j'étais sorti de ma chambre en me tenant debout sur mes jambes.

Je m'étais glissé hors de mon lit et je m'étais traîné jusqu'à la porte ; je l'avais ouverte et j'étais sorti en avançant très lentement et avec beaucoup de douleurs. J'étais déterminé à me rendre jusqu'au poste des infirmiers. Quand je fus arrivé, j'y trouvai un grand miroir. Sans réfléchir, je fis un pas de plus et je me retrouvai devant mon reflet. Il était difficile de croire que la créature dans le miroir était bien un jeune homme de 17 ans.

Jusque-là, j'avais parfois pu entrevoir différentes parties de mon corps mais c'était la première fois que je me voyais en entier. Je pouvais voir des jambes affreusement tordues et recouvertes de pansements et des bras qui semblaient pendre sans vie de mes épaules. Mon dos était courbé et mon visage ressemblait à un arc-en-ciel de toutes les couleurs. Mon côté droit était complètement bleu, rouge et jaune. Du pus suintait de différents endroits de mon corps et des morceaux de peau étaient suspendus à mon visage. Mon œil droit était tellement enflé qu'il ne s'ouvrait plus. Seul mon œil gauche semblait encore reconnaissable au milieu de cet étrange accoutrement. Tout le reste était bien différent de la personne en bonne santé que j'avais pu être par le passé. On ne pouvait même pas dire que c'était une version accidentée de « moi-même » puisqu'il n'y avait quasiment

aucune ressemblance avec la personne que je me souvenais avoir été ; on aurait dit qu'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Sauf que ce n'était pas le cas.

Après avoir fixé la chose dans le miroir pendant encore quelques instants, je n'en pouvais plus de la douleur que je ressentais dans mes jambes. Je faisais demi-tour et je me traînais aussi vite que possible dans mon lit où je me retrouvais à lutter contre la douleur pendant des heures. Cette fois-là, la douleur avait été salvatrice. Incapable de penser à quoi que ce soit d'autre, je redevais une personne en souffrance.

Je me souvenais également qu'environ un an et demi plus tard, mes plaies étaient presque complètement cicatrisées et je me retrouvais dans un bien meilleur état. Mais les améliorations et l'espoir qui apparaissaient au fur et à mesure de l'évolution de mon état de santé étaient accompagnés par des défis nouveaux et inattendus. Mes cicatrices – désormais rouges, épaisses, et légèrement surélevées – avaient en quelque sorte développé la capacité à se rétrécir très rapidement. Chaque fois que je me retrouvais assis avec mes bras ou mes jambes repliés pendant une heure ou deux, peut-être à regarder la télévision ou à somnoler, je ne pouvais plus déplier mes membres ou redresser mon cou parce que les cicatrices avaient quelque

peu rétréci et limitaient l'amplitude de mes mouvements. Afin qu'elles reprennent leurs longueurs habituelles, il me fallait les allonger et les étendre en essayant d'étirer le plus possible mes bras et mes jambes, au point de presque en déchirer ma peau. Parfois, je ne pouvais même pas retrouver toute l'amplitude de mes mouvements. Lorsque cela arrivait, je devais subir une nouvelle opération afin de retirer une partie de la peau resserrée et la remplacer avec de la nouvelle peau et puis, à nouveau, recommencer tout ce processus. Je détestais me battre constamment contre mon corps. Il me trahissait et j'avais horreur de cette lutte quotidienne sans fin.

Mais même si ces souvenirs étaient douloureux, ils me poussaient également à tenter d'aider Alice et Bill. Alice souhaitait que j'envoie à Bill une note positive et encourageante mais, sachant ce que je savais, je me posais des questions : jusqu'à quel point pouvais-je réellement faire preuve d'optimisme ? Que pouvais-je vraiment lui dire ? Dans quelle mesure est-ce que je pouvais me permettre d'être honnête avec lui ? La réalité était qu'il allait très probablement avoir une vie profondément misérable pendant très longtemps. Je pensais aux

traitements qu'il me fallait encore subir trente ans après l'accident. Je ne savais pas s'il était vraiment mieux vivant que mort, des pensées que j'entretenais depuis des années à propos de ma propre existence douloureuse. Et il n'était pas non plus très clair pour moi de savoir si prolonger son agonie le servait réellement ou servait plutôt sa famille, une autre pensée que j'avais eue à mon propre sujet.

Pendant les 48 heures qui ont suivi, alors que je revivais mes propres expériences passées et que je me demandais ce que j'allais dire à Bill, je pleurais beaucoup. Je pleurais bien plus que ce que je n'avais pleuré pendant des années. Finalement, je trouvai les grandes lignes d'un message avec lequel je me sentais à l'aise. Parce qu'il m'est difficile d'utiliser mes mains, j'enregistrais un message vocal à son attention et je l'envoyais à Alice par courriel. Je commençais par dire à Bill que sa vie allait être difficile et que la convalescence serait longue mais qu'il lui serait possible de vivre avec ses blessures. Je lui dis que la technologie aide tout le monde mais qu'elle aide encore davantage les personnes handicapées. Je lui dis également que le monde du travail moderne permettait aux personnes confrontées à des défis tels que les nôtres de travailler et de fonctionner grâce à des stratégies innovantes et flexibles. Je lui dis :

Par exemple, j'ai choisi la vie d'un professeur d'université car elle m'offre une grande flexibilité dans ma vie. Je peux augmenter ou réduire mon temps de travail si je me sens bien ou si je suis en souffrance. En plus de cela, même s'il m'est difficile d'utiliser mes mains, je peux utiliser la technologie vocale pour m'aider à écrire mes livres et mes rapports et celle-ci ne fait que s'améliorer.

Le processus d'élaboration de ce message à l'attention de Bill s'était avéré très pénible et je ressentais un grand soulagement au moment où j'ai pu appuyer sur le bouton « envoyer ». Alice répondit deux jours plus tard en me disant combien mon message avait aidé son fils et à quel point elle l'avait elle-même apprécié. Elle me demanda de lui en envoyer un autre et – malgré la difficulté engendrée par le premier – je continue à lui envoyer des messages depuis ce jour-là.

Quelques mois plus tard, j'allais lui rendre visite à l'hôpital. Je n'avais pas beaucoup dormi la veille parce que j'étais partagé entre mon désir de contribuer et mon inquiétude profonde quant à la façon dont j'allais réagir en le voyant. J'étais déjà retourné à l'hôpital plusieurs fois mais uniquement en tant que patient et non pas en tant que visiteur.

À ma grande surprise, la visite se passa vraiment bien. Nous abordions plein de sujets différents – l'hôpital, la vie en dehors de ces murs, la famille et la complexité de vivre avec des blessures et des traitements.

Après quelques heures, une infirmière est venue dire à Bill qu'il allait suivre un nouveau type de traitement que je me souvenais avoir moi-même suivi. Il était clair pour tous ceux qui étaient présents dans la pièce que ce nouveau traitement allait être douloureux.

— Serait-il possible de le reporter un peu, peut-être jusqu'à demain ? demanda-t-il d'une voix plaintive.

— Non Bill, je suis désolée. Il faut que ce soit maintenant.

— On ne pourrait pas attendre une petite heure ? l'infirmière secoua la tête.

— On a vraiment besoin de tout recommencer ? On ne pourrait pas faire juste une partie de mon corps ?

— Non, je suis vraiment désolée.

À ce moment-là, je ne pouvais pas en entendre davantage. Je suis devenu tellement anxieux que je n'arrivais plus à tenir debout. Je me suis assis, j'ai posé mes mains sur mes genoux et j'ai baissé la tête en essayant de ralentir ma respiration. Je me souvenais de toutes les fois où j'avais moi aussi

essayé de négocier avec les infirmières – dans l'espoir de retarder le traitement ou de réduire la douleur – en demandant que seules certaines parties de mon corps soient soignées ce jour-là. Tout comme Bill, j'avais pratiquement tout le temps échoué. Les infirmières ne pouvaient pas se permettre de céder à mes supplications.

Alors que je sortais de l'hôpital en essayant de contenir mes émotions, je réalisais quelque chose de nouveau sur mes blessures et sur la façon dont elles avaient changé ma vie. Jusqu'à ce jour-là, chaque fois que je songeais à mon sort, je ne pensais qu'à la douleur. Je pensais aux cicatrices qui se resserraient. Je me demandais comment les autres me voyaient. Je pensais à la difficulté de ne pas pouvoir réguler la température de mon corps, aux limitations de mes mouvements – à tous les aspects physiques de ma situation. Mais en étant témoin de l'échec des négociations de Bill, je réalisais le rôle dévastateur que l'impuissance avait joué dans ma propre existence. Je me suis mis à ressentir une immense reconnaissance pour ce défi d'avoir été gravement blessé, pour la complexité de ma convalescence et pour toutes les façons dont cette expérience m'avait profondément changé. Je réalisais également à quel point nos motivations émanaient de nos tentatives de conquérir

notre sentiment d'impuissance et reprendre un minimum de contrôle sur notre existence.

## **Douleur et Sens**

En quoi mon histoire parle de motivation humaine ? Elle illustre à quel point nous sommes poussés à nous connecter à ce qui fait sens pour nous, même si cela s'avère éprouvant et douloureux. Elle montre également qu'il y a une grande différence entre le bonheur et la raison d'être. Vous imaginez peut-être que vous seriez heureux de passer tout votre temps allongé sur une magnifique plage en train de boire des mojitos (à vous de remplacer cela par votre passe-temps préféré). Et que tant que vous pouvez remplir vos journées de cette façon-là, vous serez perpétuellement heureux. Mais même si quelques jours de bonheur hédonique peuvent être très plaisants de temps en temps, je ne peux imaginer que vous vous sentiriez épanouis en passant vos journées, mois après mois et année après année, à vivre de cette manière.

Même si cela semble peu intuitif, les études qui portent sur les différences entre la raison d'être et le bonheur révèlent que ce qui engendre un sentiment de sens dans nos vies ne nous rendra pas