

<p>SEMESTRE A (21/05/2018 – 17/12/2018)</p>	<p>A. Introduction aux Études sur le Bonheur (Happiness Studies)</p>
<p>SEMESTRE B (07/01/2019 – 27/05/2019)</p>	<p>B. Faciliter le Bonheur</p>



Pour en savoir plus sur l'HSA contactez-nous à :
info@happinessstudies.academy

SEMESTRE A

(21/05/2018-17/12/2018)

Introduction aux Études sur Le Bonheur (Happiness Studies)

L'intégralité du cours comprend vingt-six cours magistraux d'une heure chacun. Chaque cours magistral est divisé en quatre séances. Voici ci-dessous, une brève description de chacun des cours magistraux, avec une série de questions qui correspondent à chacune des quatre séances. Le but de ces questions est d'ouvrir votre esprit à cette quête que vous vous apprêtez à entreprendre, de renforcer votre apprentissage en vous rappelant les fils conducteurs de chacun des cours magistraux après les avoir regardés, et également de vous fournir une carte à laquelle vous pourrez vous référer plus tard lorsque vous recherchez du contenu que vous aimeriez revoir.

Cours Magistral 1 : Introduction d'Un Nouveau Domaine d'Études

21 Mai, 2018

Dans ce cours d'introduction, je présente les études sur le bonheur comme un nouveau domaine de recherche

- 1.1 Pourquoi étudier le bonheur ? Quelle est la valeur ultime ? En quoi notre compréhension moderne du bonheur est-elle différente de la compréhension passée ?
- 1.2 Quelle est la définition du bonheur ? Qu'est-ce que Wholebeing ("Tout-Être") signifie ? Qu'est-ce que le SPIRE ? Quel est le paradoxe du bonheur ?
- 1.3 Que sont les principes et pourquoi en avons-nous besoin ? Quels sont les douze principes du Wholebeing ("Tout-Être") ? Dois-je me souvenir de tous ? (Spoiler : la réponse est « non » – même si, il est très probable que vous vous en souvenez d'ici la fin du programme)
- 1.4 Quelle est la forme et le fond du domaine des études sur le bonheur ? Que pouvons-nous apprendre d'Helen Keller au sujet de la poursuite du Wholebeing ("Tout-Être") ?

* * *

Cours Magistral 2 : Le Premier Principe du Wholebeing ("Tout-Être") (W1)

28 Mai, 2018

J'introduis et explore le premier des douze principes :
« Le but de la vie est et doit être le bien-être intégral de la personne. »

- 2.1 Est-ce que la notion du Wholebeing capture-t-elle l'essence du bonheur ? Pourquoi insister sur le mot bonheur ? Est-ce qu'une vie avec du sens est une vie heureuse ? Le bonheur est-il synonyme de plaisir ? Qu'est-ce que le SPIRE Check-in ? Comment allez-vous... vraiment ?
- 2.2 Est-ce que le bonheur en tant que Wholebeing est-il notre objectif final le plus élevé ? Qu'est-ce que le modèle du Pourquoi Infiniment Régressif (*Infinately Regressive Why* pattern) ? Quels sont les mauvais chemins vers le bonheur ? Quel est le bon chemin ?
- 2.3 Est-ce que le Wholebeing devrait être notre objectif final le plus élevé ? Quelle est la relation entre le succès et le bonheur ? Êtes-vous égoïste en recherchant le bonheur ? Et si oui, êtes-vous immoral ? (Si la réponse est « oui », c'est seulement le deuxième cours magistral, il n'est donc pas trop tard pour vous de faire marche arrière et poursuivre une autre voie...)
- 2.4 Qui est Aristote ? Quelle est la caractéristique unique et déterminante d'un être humain ? Comment Aristote aborde chacun des cinq éléments du SPIRE ?

* * *

Cours Magistral 3 : Le Second Principe du Wholebeing (W2)

4 Juin, 2018

Dans ce cours, je discute le deuxième des douze principes : "Tout est interconnecté."

- 3.1 Qu'est-ce que l'effet papillon ? Quel est le lien entre la pizza et la politique ? Quel est le lien entre la santé et la totalité ? Entre la paix et la totalité ? Quel est le « secret » du bonheur ?
- 3.2 Qu'est-ce que la pensée systémique ? Qu'est-ce que la pensée symptomatique ? Quel est le rôle du levier (et je ne parle pas de prêts bancaires ici) ?
- 3.3 Comment pouvez-vous induire et cultiver la pensée systémique ? Quelle est la relation entre le temps et la pensée systémique ? Pourquoi devrions-nous tous parfois nous taire et ne rien faire ? Pourquoi est-ce que prendre de la distance (dézoomer) tout comme se focaliser sur (zoomer) sont importants pour le bonheur ?
- 3.4 Qui était le Bon Samaritain ? Quelle est l'expérience du Bon Samaritain de Darley et Batson ? Quel est l'impact du temps sur le comportement moral ?

Comment pouvez-vous prendre plus de temps pour vous-même, dès maintenant
?
* * *

Cours Magistral 4 : Le Premier Principe Spirituel (S1) Partie 1

11 Juin, 2018

Au cours des vingt prochains cours magistraux, je consacrerai deux cours magistraux pour chacun des dix principes du SPIRE. Dans ce cours magistral, je présente le troisième des douze principes : « Une vie avec un but est une vie spirituelle. »

- 4.1 Qu'est-ce que la spiritualité ? La religion est-elle nécessaire pour mener une vie spirituelle ? Qu'est-ce que le vide existentiel qui existe de nos jours ? Quels sont les avantages à donner un but profond à sa vie ? Où pouvez-vous trouver un but à votre vie, une profonde raison d'être ? (Indice : pas besoin d'aller chercher très loin).
- 4.2 Comment le sens et l'engagement sont-ils liés à une vie avec un but, une raison d'être ? Pourquoi est-ce la poursuite d'objectifs significatifs plutôt que la réalisation de ces objectifs qui mènent à une vie qui a un but ? Quel est l'objectif des objectifs ? De quelle manière les objectifs nous rendent-ils plus libres ?
- 4.3 Quelles sont les caractéristiques d'un emploi ? D'une carrière ? D'une vocation ? Que pouvez-vous faire pour vivre votre travail comme une vocation ? Et votre vie personnelle ? Et ce cours ?
- 4.4 Qui était Viktor Frankl ? Qu'est-ce qui a aidé Frankl et d'autres à survivre aux conditions les plus difficiles ? Quel conseil Frankl donne-t-il pour trouver du sens ?

* * *

Cours Magistral 5 : Le Premier Principe Spirituel (S1) Partie 2

18 Juin, 2018

Je continue d'explorer le principe selon lequel « Une vie avec un but est une vie spirituelle ».

- 5.1 Quels sont les objectifs auto-concordants ? Pourquoi les universitaires utilisent-ils souvent des termes complexes, tels qu'auto-concordance, pour décrire des idées simples ? (Je ne sais pas. Et vous ?) Quels sont les trois A ? Que veux-tu vraiment, vraiment faire ? Quelle est la différence entre aimer quelque chose et en aimer l'idée ?

- 5.2 Qu'est-ce qu'un parcours auto-concordant ? Qu'est-ce que l'approche basée sur les forces ? Quels sont vos points forts, vos forces ? De quelles manières pouvez-vous utiliser vos points forts plus souvent ?
- 5.3 Qu'est-ce que les *forces de passion* ? Qu'est-ce que les *forces de performance* ? Quelle est votre zone de potentiel maximal ? Quelles questions pouvons-nous poser pour identifier nos forces ?
- 5.4 De quoi parle *Henri V* de Shakespeare ? Que veut dire « *Coz* » ? Comment le roi Henri V inspire-t-il ses troupes ? Quel est le rôle du choix dans la recherche d'un but ? Que pouvons-nous apprendre de la guerre (mise à part que la violence est mauvaise) ?

* * *

Cours Magistral 6 : Le Deuxième Principe Spirituel (S2) Partie 1

25 Juin, 2018

Dans ce cours magistral, j'introduis le principe selon lequel « L'ordinaire est élevé au rang d'extraordinaire grâce à une présence consciente ».

- 6.1 Qu'est-ce que la pleine conscience (« *Mindfulness* ») ? Que sont les moments d'éveil ? Quelle est la différence entre la méditation formelle et informelle ? Quels sont quelques-uns des avantages de la méditation (au-delà du fait que c'est cool de méditer) ?
- 6.2 Quelles sont les quatre indications clés d'une pratique de méditation ? Qu'est-ce que l'esprit vagabond ou « *Monkey Mind* » (chez l'homme) ? Que sont les « moments oups » ? Êtes-vous présent, maintenant ?
- 6.3 Où et quand pratiquer la méditation informelle ? Si nous sommes si riches, pourquoi ne sommes-nous pas heureux ? Quand/où avez-vous expérimenté la vie comme un miracle ? Êtes-vous présent, maintenant ? Et maintenant ?
- 6.4 Qui était Ralph Waldo Emerson ? Comment pouvez-vous être perpétuellement présent au sublime ? Que pouvons-nous apprendre des enfants ? Quand/où expérimentez-vous l'interconnectivité de toutes choses ? Et maintenant ?

* * *

Cours Magistral 7 : Le Deuxième Principe Spirituel (S2) Partie 2

9 Juillet, 2018

Je continue à discuter du principe selon lequel « L'ordinaire est élevé au rang d'extraordinaire grâce à une présence consciente ».

- 7.1 Quelles sont les deux parties qui composent une émotion ? Pourquoi utiliser vos émotions comme objet d'observation consciente ? Pourquoi une « curiosité bienveillante » (friendly curiosity) ? Quelle est la valeur de considérer les émotions comme éphémères et non permanentes ? Pourquoi est-il important de réduire une émotion à sa taille ?
- 7.2 Qu'est-ce que le « Flow » (« expérience optimale ») ? Quels sont les avantages du Flow ? Quelles conditions conduisent au Flow ? Dans quelles situations expérimentez-vous du Flow dans votre vie ?
- 7.3 Comment la pleine conscience peut-elle aider à obtenir du sens ? Dans quelles situations le fait de devenir plus présent peut-il vous aider ? Quel est le rapport entre la pratique de la pleine conscience et la fabrication de chaussures ? Historiquement, sur quoi l'Occident s'est-il principalement concentré ? Et l'Orient ?
- 7.4 Qui était Gautama Siddhartha ? Qui êtes-vous ? (Je ne suis pas sûr que vous obtiendrez réellement la réponse à cette question dans ce cours magistral, mais cela vaut la peine d'essayer). Selon le Bouddha, quelle est la source de la souffrance ? Quelles sont les Quatre Nobles Vérités ? Quels sont les huit principes pour atteindre l'illumination ?

* * *

Cours magistral 8 : Le Premier Principe Physique (P1) Partie 1

16 Juillet, 2018

Dans ce cours magistral, je me concentre sur le principe selon lequel « l'esprit et le corps sont connectés ».

- 8.1 Qu'est-ce que le Dualisme Cartésien ? Qu'est-ce que la Pensée Dualiste et en quoi est-elle différente de la Pensée Holistique ? Quelles sont les conséquences de ces deux approches ? Qui était David Servan-Schreiber ?
- 8.2 Qu'est-ce que le « Dream Mile » ? Quels sont vos rêves ? Quelles sont les lignes directrices pour une visualisation efficace ? Pouvez-vous visualiser vos rêves ?
- 8.3 Comment John Sarno explique-t-il la plupart des maux et douleurs ? Pourquoi tant d'hommes souffrent-ils de maux de dos après être devenus parents ? Que

- gardez-vous à l'intérieur que vous pouvez lâcher ? Qu'est-ce que l'effet placebo ? Qu'est-ce que l'amorçage ?
- 8.4 Qui était Auguste Rodin ? Qui était Berton Brailey ? Pourquoi Rodin a-t-il choisi de créer *Le Penseur* de cette manière ? Quel est le lien entre le travail de Brailey et celui de Rodin ? Que devons-nous faire pour saisir la promesse de la modernité ?

* * *

Cours Magistrale 9 : Le Premier Principe Physique (P1) Partie 2

23 Juillet, 2018

Je continue de discuter le principe selon lequel « l'esprit et le corps sont connectés ».

- 9.1 Selon Martin Seligman, quel est le problème de la psychologie aujourd'hui ? Quelle est l'Hypothèse de la Rétroaction Corporelle (the Body Feedback Hypothesis) ? Qu'est-ce que la méthode MBI ?
- 9.2 Qu'est-ce que le principe du « Comme Si » (« As If ») ? Qu'est-ce que la *Théorie de la Perception de Soi* ? Comment vous ou d'autres personnes pouvez-vous vaincre la timidité ? Où et comment pouvez-vous faire « comme si » pour devenir plus heureux ?
- 9.3 Qu'est-ce que l'étude des femmes de chambre d'hôtel ? Pourquoi j'avais aussi tort et Ellen Langer autant raison ? Comment pouvez-vous réellement revenir en arrière et devenir plus jeune ?
- 9.4 Que sont les Yoga Sūtras ? Quels sont les huit membres du yoga (Ashtanga) ?

* * *

Cours Magistral 10 : Le Second Principe Physique (P2) Partie 1

30 Juillet, 2018

Ce cours se concentre sur le sixième des douze principes selon lequel « Une vie saine nécessite le respect de notre nature donnée ».

- 10.1 Quelle idée philosophique a donné naissance à la révolution scientifique ? Quel est le lien entre cette idée et la santé physique ? Quelles sont les *Statistiques de Pointes de Croissance (Growing-Tip Statistics)* d'Abraham Maslow ? Qu'est-ce que la Psychopathologie de la Normalité ?
- 10.2 Que sont les Zones Bleues (*The Blue Zones*) ? Quel est le médicament miracle ?
- 10.3 Comment pouvons-nous donner un sens aux opinions contradictoires sur la nutrition ? Qu'est-ce que l'Indice Glycémique ? Quels sont les types d'aliments dont nous sommes sûrs qu'ils sont bons pour nous ? Pourquoi devenir « nuts » ? Quelle est la règle des 80 % ? Why go nuts ?
- 10.4 Quels sont les bienfaits psychologiques de l'exercice physique ? Pourquoi ne pas faire d'exercice, équivaut à prendre un déprimeur ? Quels sont quelques bienfaits physiques de l'exercice ? Comment pouvez-vous vous déranger vous-même ?

* * *

Cours Magistral 11 : Le Second Principe Physique (P2) Partie 2

6 Août, 2018

Je continue de d'explorer le principe selon lequel « Une vie saine nécessite le respect de notre nature donnée ».

- 11.1 Comment pouvons-nous transformer le stress ennemi en un ami ? Pourquoi le manque de récupération est-il le problème ? Quels sont les avantages de se blesser avant de courir un marathon ? Que devez-vous faire pour bénéficier d'un niveau de récupération suffisante dans votre vie ?
- 11.2 Quel est l'impact du sommeil ou de l'absence de sommeil ? Quelle est l'importance du sommeil pour le fonctionnement cognitif ? Pour le fonctionnement physiologique ? Pour le bien-être psychologique ? Quelle est l'importance des siestes ? Êtes-vous-tu (r)éveillé ?
- 11.3 Quels sont les bénéfices physiologiques du toucher ? Les bienfaits psychologiques ? Quelles sont les conséquences du manque de contact ? Combien de câlins quotidiens avez-vous besoin ? Comment pouvez-vous améliorer les préliminaires et postliminaires ?
- 11.4 Qui est Thomas Sowell et qu'est-ce que « *The Conflict of Vision* » (« *Le Conflit des Visions* ») ? Qu'est-ce que la vision contrainte ? Qu'est-ce que la vision sans contrainte ? Quel est le lien entre le deuxième principe physique et la vision contrainte ?

* * *

Cours Magistral 12 : Le Premier Principe Intellectuel (I1) Partie 1

20 Août, 2018

Nous abordons maintenant le « I » de SPIRE et le principe selon lequel « La curiosité et l'ouverture d'esprit nous aident à tirer le meilleur parti de ce que la vie a à offrir ».

- 12.1 Comment nos yeux, nos oreilles, nos mains et nos pieds sont-ils liés au bien-être intellectuel ? Qu'est-ce que la « RéflAction » ? Quels sont les pièges d'une réflexion seule ? Et d'une action seule ?
- 12.2 Même si la curiosité a tué le chat, comment ne pas tuer la curiosité ? En quoi dire « je n'aime pas apprendre » est-il similaire à dire « je n'aime pas manger » ? Comment faire semblant peut-il aider ? Qu'est-ce que l'esprit du débutant ?
- 12.3 Comment pouvez-vous échouer davantage ? Comment pouvez-vous accueillir et accepter l'échec ? Je suis sérieux ! Quel mot, semblable au mot « oui », est essentiel au succès et au bonheur ? Où pouvez-vous prendre des risques de façon ludique ?
- 12.4 Qui était Walt Whitman ? Que signifie le mot « Allons » ? En quoi les conseils de Whitman s'éloignent-ils de l'intellectualisme traditionnel ? Quels sont les conseils que vous pourriez obtenir de Whitman pour grandir et vous développer ?

* * *

Cours Magistral 13 : Le Premier Principe Intellectuel (I1) Partie 2

27 Août, 2018

Nous continuons avec le principe selon lequel « La curiosité et l'ouverture d'esprit nous aident à tirer le meilleur parti de ce que la vie a à offrir ».

- 13.1 Pourquoi est-ce que je vous pose autant de questions ? Quelle est l'essence de la Psychologie Positive ? Qu'est-ce que la Salutogénèse ? (Vous réussirez quand même ce cours si vous n'obtenez pas la bonne réponse). Comment le mot « question » est-il lié à la curiosité et à l'ouverture d'esprit ?
- 13.2 Combien de formes géométriques y a-t-il à l'écran ? Comment les questions que vous posez déterminent-elles votre réalité ?
- 13.3 Comment les questions créent-elles la réalité en définissant la réalité ? Quels sandwiches Sam a-t-il apportés au travail ? Quel est votre sandwich préféré ? Quelles bonnes questions pouvez-vous poser pour vous aider et aider les autres ?
- 13.4 Comment les questions peuvent-elles éclairer notre compréhension des éléments SPIRE ? Comment vivre la question ?

* * *

Cours Magistral 14 : Le Deuxième Principe Intellectuel (I2) Partie 1

3 Septembre, 2018

C'est le cours dans lequel j'explore le principe selon lequel « S'engager dans un apprentissage profond réalise notre potentiel en tant qu'animaux rationnels ».

- 14.1 Comment la surcharge d'informations affecte-t-elle le plaisir de lire ? Comment cela affecte-t-il notre intelligence ? Qu'est-ce qui rend les *grands livres* géniaux ? Pourquoi lire les grandes œuvres ? Qu'est-ce que la connaissance culturelle a-t-elle à voir avec le bien-être ?
- 14.2 Pourquoi devriez-vous suivre un « Cours de Lecture Lente » ? Qu'est-ce que l'apprentissage profond a-t-il à voir avec votre vie amoureuse ? Qu'est-ce que l'apprentissage profond a-t-il à voir avec la réussite en affaires ? Quel(s) livre(s) pouvez-vous lire et toujours en apprendre encore et encore ?
- 14.3 Quelles sont les intelligences multiples d'Howard Gardner ? Quelle est votre intelligence dominante ? Comment pouvons-nous cultiver le bien-être intellectuel à travers l'art ? En explorant la nature ? Qu'est-ce que l'*Idiocratie* ?
- 14.4 Qui est George Orwell ? Quel rapport l'écriture a-t-elle avec la politique ? Qu'est-ce que la « négligence » ? Quel est le point commun entre un langage trop complexe et trop simpliste ?

* * *

Cours Magistral 15 : Le Deuxième Principe Intellectuel (I2) Partie 2

24 Septembre, 2018

Je continue avec le principe selon lequel « S'engager dans un apprentissage profond réalise notre potentiel en tant qu'animaux rationnels ».

- 15.1 Est-ce qu'une vache de pâturage est-elle heureuse ? Est-ce qu'un cochon peut être satisfait ? Et sont-ils plus heureux ou plus satisfaits qu'un être pensant ? Est-ce que vous sur analysez votre vie ? Jouez-vous assez ? Quel type d'introspection est utile, et quand ?
- 15.2 Quels sont les avantages de tenir un journal ? Quel minimum de temps pouvons-nous passer à tenir un journal et toujours en recevoir des bienfaits ? Qu'est-ce qu'un sentiment de cohérence ?
- 15.3 Comment pouvez-vous perdre le plus de points de Quotient Intellectuel ? Comment pouvez-vous vous assurer de ne pas apprécier passer du temps avec vos enfants ou avec quelqu'un d'autre que vous aimez ? (Ça à l'air d'un cours

- déprimant, mais ce n'est pas le cas). Qu'est-ce que l'*Affluence Temporelle* (*Time Affluence*) ? Pourquoi dire « non » ?
- 15.4 Qui est Zora Neale Hurston ? Emmy Noether? Clara Wieck Schumann? Georgia O'Keeffe? Natalie Du Toit? Karen Horney? Aung San Suu Kyi? Rachel Carson ? Simone De Beauvoir ? Qui êtes-vous ?

* * *

Cours Magistral 16 : Le Premier Principe Relationnel (R1) Partie 1

1^{er} Octobre, 2018

Le sujet de ce cours magistral suit le principe selon lequel : « Les relations sont cruciales pour une vie pleine et épanouissante. »

- 16.1 Quelle est l'« Espoused Theory » par rapport à la « In-use Theory » ? Quelles sont les nations les plus heureuses du monde et pourquoi ? Que savons-nous à propos des individus les plus heureux ? Quelle est l'histoire de Rosetto ? Quels sont les avantages des relations ?
- 16.2 Qu'est-ce que cela signifie de faire des relations une priorité ? Qu'est-ce c'est de vraies relations ? Qu'est-ce que l'acquisition du langage a à voir avec les relations ? Quelle est l'addiction numéro une?
- 16.3 Que nous apprend l'étude de Harvard « *The Harvard Study* » ? Quelles sont les caractéristiques d'une relation de qualité ? Qu'est-ce que les relations ont à voir avec une salière ? Qu'est-ce que la règle « *Titanium Rule* » ?
- 16.4 Au cours de cette séance, nous nous intéresserons à deux questions très importantes : qui est l'homme le plus sexy du monde ? Qui est la femme la plus sexy du 21^{ème} siècle ? Autres questions moins importantes : Qu'est-ce que l'effet Coolidge ou « *Coolidge Effect* » ? Comment l'amour peut-il fleurir ??

* * *

Cours Magistral 17 : Le Premier Principe Relationnel (R1) Partie 2

8 Octobre, 2018

Ce cours se poursuit avec le principe qui dit que « Les relations sont cruciales pour une vie pleine et épanouissante ».

- 17.1 Quelle est la relation entre la cellulite et le potentiel sexuel ? Quand est-ce que les hommes et les femmes atteignent-ils leur apogée sexuelle ? Quelles sont les machines qui produisent les gens ? Quelles sont les caractéristiques d'un amour épanoui et durable ?
- 17.2 Que signifie connaître et être connu ? Quel est le rôle de l'intimité ? Quelles sont les cartes de l'amour ?

- 17.3 Quel est le rapport 5 :1 ? Pourquoi le conflit est-il important ? Quelle est la leçon qu'un avocat de Harvard a-t-il appris de sa femme ? Qu'est-ce que la Réponse Active et Constructive ?
- 17.4 Qu'est-ce que « *maugre* » ? Qu'est-ce que l'« *irradiation* » ? Qui est l'auteur qui utilise de tels mots ? Qu'est-ce qu'un « *Bel ennemi* » ? Qu'est-ce « *Ezer Kenegdo* » ?

* * *

Cours Magistral 18 : Le Deuxième Principe Relationnel (R2) Partie 1

15 Octobre, 2018

Le principe que j'aborde dans ce cours magistral est le suivant : « Le fondement de relations saines avec les autres est une relation saine avec soi-même. »

- 18.1 Quelle est la première histoire d'amour que nous devons accomplir ? Quel est le ciment qui relie soi-même aux autres ? Quelle est le cercle vertueux de la générosité ? Qu'est-ce que la pensée paradoxale ? Quel est *le génie du ET(AND)* ?
- 18.2 Qu'est-ce que la moralité a à voir avec le bonheur ? Est-ce qu'être égoïste est mauvais ? Qu'en est-il de l'amour-propre ? Qu'avaient en commun Confucius et le rabbin Hillel (à part le fait d'être brillants tous les deux) ?
- 18.3 Est-ce que l'égoïsme et l'altruisme peuvent-ils s'unir ? Qu'est-ce que « *Selffulness* » ? Qu'est-ce que « *tsewa* » ? Qu'est-ce qui distingue les donneurs ou « *givers* » qui réussissent de ceux qui échouent ? Quel est le mot de quatre lettres le plus puissant que vous ayez jamais entendu ?
- 18.4 Qui est Khalil Gibran ? À quoi ressemble le voyage vers l'intimité ? Que pouvons-nous apprendre d'un arbre fruitier ? Que pouvons-nous apprendre des fleurs et des abeilles ?

* * *

Cours magistral 19 : Le Second Principe Relationnel (R2) Partie 2

22 Octobre, 2018

Je continue avec le principe suivant : « Le fondement de relations saines avec les autres est une relation saine avec soi-même. »

- 19.1 Quelle est la relation entre le développement personnel et le développement interpersonnel ? Entre développement personnel et indépendance ? Entre développement interpersonnel et intimité ? Et enfin : Qu'est-ce qu'un « *mashber* » ????

- 19.2 Qu'est-ce qu'un « *gridlock* » (« *impasse* ») ? Avez-vous de bonnes blagues sur les belles-mères ? Qu'est-ce qui est (souvent) un meilleur choix que le divorce ? Qu'est-ce que l'intimité auto-validée ? Qu'est-ce que la différenciation ??
- 19.3 Qu'est-ce que *Le Sortilège de l'Anonymat* (« *The Spell of Anonymity* ») ? Qu'est-ce que le courage ? Quelles leçons pouvez-vous apprendre de Warren Bennis sur le développement personnel ?
- 19.4 Quel est le poème le plus célèbre de Rudyard Kipling ? Quel est le lien entre les foules et les rois avec la psychologie sociale ? Pourquoi s'accrocher ? Qu'est-ce qu'une *minute impitoyable* ?

* * *

Cours Magistral 20 : Le Premier Principe Émotionnel (E1) Partie 1

29 Octobre, 2018

Dans ce cours magistral, j'introduis le onzième des douze principes : « Toutes les émotions sont légitimes, acceptables et font partie de l'être humain. »

- 20.1 Qu'est-ce que «la permission d'être humain » ? Quel est le paradoxe des émotions ? Pouvez-vous arrêter de penser à un éléphant rose ? Pouvez-vous devenir plus anxieux ? Quel est le rapport entre les émotions douloureuses et la loi de la gravité ?
- 20.2 Comment gérer au mieux le sentiment d'envie ? Comment la façon dont nous traitons les émotions douloureuses peut-elle contribuer à notre développement dans nos relations ? En leadership ? Personnellement ? Est-ce qu'une poupée de Superman peut voler ?
- 20.3 Quelle est la Grande Déception ? Qu'est-ce que l'*Acceptation Active* ? En quoi la permission d'être humain s'associe-t-elle différemment aux émotions et aux comportements dans le domaine moral ? En rapport au courage ? En rapport à l'éducation des enfants ?
- 20.4 Qui est Lao Tseu ? Que veut dire Tao ? Quelle est l'excellence de l'eau ? Quelles leçons la nature nous enseigne-t-elle ?

* * *

Cours Magistral 21 : Le Premier Principe Émotionnel (E1) Partie 2

5 Novembre, 2018

Je continue avec le onzième des douze principes : « Toutes les émotions sont légitimes, acceptables et font partie de l'être humain. »

- 21.1 Pourquoi quelqu'un rejeterait-il les émotions agréables ? Sentez-vous que vous méritez le bonheur ? Qu'est-ce qu'un « *jeu à somme positive* » ? Qu'est-ce que manger de la glace nous a-t-il appris sur le cerveau d'un singe ? Que sont les neurones miroirs ? Gandhi aimait-il le sucre ?
- 21.2 Que signifie Élargir et Construire (« *Broaden and Build* ») ? Quel est le rôle évolutif des émotions agréables ? Quel est le secret des nonnes qui vivent longtemps ?
- 21.3 Quels sont vos boosters (moteurs) de plaisir ? De quoi êtes-vous reconnaissant ? Qu'est-ce qui a poussé le géant John à verser une larme ? Que se passe-t-il lorsque vous appréciez le bon dans votre vie ? Devons-nous attendre ?
- 21.4 Que peut nous apprendre Helen Keller sur la vue et l'audition ? Que feriez-vous si vous aviez trois jours pour voir ? Que feriez-vous aujourd'hui si c'était votre dernier jour ? Avez-vous déjà imprimé « *Three Days to See* » (« *Trois Jours pour Voir* ») ? Si ce n'est pas le cas, c'est le moment !

* * *

Cours Magistral 22 : Le Deuxième Principe Émotionnel (E2) Partie 1

12 Novembre, 2018

Et nous arrivons au douzième et dernier principe : « Les émotions sont le résultat de nos pensées et de nos actes et elles guident nos pensées et nos actes. »

- 22.1 Connaissez-vous votre B.a.-Ba (en psychologie) ? Pourquoi la volonté ne suffit-elle pas ? Qu'est-ce que le « *waypower* » (« force opératoire ») ? Que font les gens les plus heureux ? Quelle est la différence entre la tristesse et la dépression ? Pourquoi Blaise Pascal est-il si pessimiste ?
- 22.2 Qu'est-ce que la Thérapie Cognitive ? Quels sont les « 3 E » ? Quels sont les « 3 M » ? Aimez-vous Jon Stewart ?
- 22.3 Quelles sont les questions qui peuvent vous aider à retrouver de la rationalité ? Comment pouvez-vous surmonter l'anxiété ? Pourquoi les psychologues incitent-ils les gens à jouer au jeu de Wall Street (*Wall Street Game*) ? Pourquoi posent-ils des questions offensantes et jouent-ils avec un cerceau (hula hoop) ?
- 22.4 Quand Marc Aurèle est-il né ? (Question super bonus à l'examen). Quel est le chemin vers la tranquillité et le calme ? Quel exercice spirituel Marc Aurèle recommande-t-il ? Comment pouvons-nous apprendre à apprécier ce que nous avons déjà ?

* * *

Cours Magistral 23 : Le Deuxième Principe Émotionnel (E2) Partie 2

26 Novembre, 2018

Je poursuis avec le dernier principe affirmant que « Les émotions sont le résultat de nos pensées et de nos actes et elles guident nos pensées et nos actes. »

- 23.1 Quelle est la théorie des émotions de William James ? Qu'est-ce que le Rabbin a-t-il dit à sa femme ? Qu'est-ce que la *Thérapie Émotionnelle* ? Comment le *Spire Check-In* rassemble-t-il le B.a.-Ba ?
- 23.2 Est-ce que dézoomer est-il suffisant ? Est-ce que zoomer est suffisant ? Qu'est-ce que la *Maturité Psychologique* ? Qu'est-ce que le *Test du Marshmallow* ? Aimeriez-vous un marshmallow (ou deux) ? Que se passe-t-il lorsque vous retardez la récompense indéfiniment ?
- 23.3 Quel rapport la danse a-t-elle avec la maturité psychologique ? Que pouvez-vous faire pour éviter la colère ? Qu'a fait Abraham Lincoln lorsqu'il s'est mis en colère ?
- 23.4 Quels sont les douze principes du “Wholebeing” ?

* * *

Cours Magistral 24 : Écoles du Wholebeing

3 Décembre, 2018

Dans ce cours magistral, j'applique l'approche Wholebeing à l'éducation.

- 24.1 Qu'est-ce que les parents souhaitent le plus pour leurs enfants ? Qu'enseigne-t-on à l'école ? Comment pouvons-nous aider les élèves à trouver un but ? Quels sont les avantages à enseigner la pleine conscience (mindfulness) à l'école ?
- 24.2 Qu'est-ce que l'effet Pygmalion ? Quels sont les avantages pour les élèves de faire de l'exercice régulièrement ? Est-ce que le bonheur et la performance scolaire peuvent coexister pacifiquement ?
- 24.3 Qu'est-ce que la *Pseudo-Estime de Soi* ? Qu'est-ce que *l'état d'esprit de développement (Growth Mindset)* ? Comment pouvons-nous enseigner le bien-être émotionnel ? En résumé, comment pouvez-vous inSPIREr une école ?
- 24.4 Qui est Marva Collins ? Comment pouvons-nous transformer des élèves « impossibles à éduquer » en élèves épanouis ? Si vous ne deviez lire qu'un seul livre, quel livre serait-il ?

* * *

Cours magistral 25 : Organisations du Wholebeing

10 Décembre, 2018

Dans ce cours magistral, j'applique l'approche Wholebeing aux organisations.

- 25.1 Comment le bonheur paie-t-il ? Sur quoi se concentrent les entreprises ayant le plus de succès ? (Indice : pas sur les profits). Quel est l'impact de votre smartphone sur votre intelligence ?
- 25.2 Comment constituer des leaders ? Pourquoi rester assis est-il le nouveau tabagisme ? Qu'est-ce que la *Sécurité Psychologique* ? Comment les organisations peuvent-elles garder et fidéliser leurs employés ?
- 25.3 Qu'est-ce que *l'effet Hawthorne* ? Avez-vous un meilleur ami au travail ? Est-ce que cela importe ? Comment pouvez-vous remplir le seau des autres ? Comment les organisations peuvent-elles faire le bien et réussir ?
- 25.4 Qu'est-ce que le *Capitalisme Conscient* ? Pourquoi le Capitalisme a-t-il une si mauvaise réputation ? Comment pouvez-vous inSPIREr une organisation ?

* * *

Cours Magistral 26 : Société du Wholebeing

17 Décembre, 2018

Dans ce cours magistral, j'applique l'approche Wholebeing à la société.

- 26.1 Pourquoi les niveaux de bonheur diminuent-ils ? Dans quelle mesure le progrès technologique nous nuit-il ? Comment la technologie peut-elle nous rendre plus heureux ? Qu'est-ce qu'une *Révolution du Bonheur* ? En quoi est-ce différent de la *Révolution Communiste* ? Qu'est-ce que le BNB ?
- 26.2 Dans quelle mesure les médias nous font-ils du mal ? Comment les médias peuvent-ils nous rendre plus heureux ? Est-ce que l'électricité est mauvaise ? Comment les films peuvent-ils améliorer vos relations ?
- 26.3 Qu'est-ce qu'un *Centre Plus Heureux (Happier Center)* ? Que pouvons-nous apprendre des gymnases grecs ? Du Bhoutan ? De l'Initiative de la Ville Vitalité des Zones Bleues (*Blue Zones Vitality City Initiative*) ? En résumé, comment pouvez-vous inSPIREr la société ?
- 26.4 Quelle était la vision d'Abraham Maslow ? Aimerez-vous recevoir 100 000 \$ par jour pendant trente jours ? Comment peut-on aller sur la lune ? Quelle est l'idée commune à: la Kabbale, l'art japonais du Kintsuuroi et à la légende de la création du monde par les Maoris ?

* **

