Yale : un cours consacré au bonheur fait salle comble

Aux États-Unis, la prestigieuse université de Yale a décidé d'ouvrir un cours consacré au bonheur. Résultat ? Une affluence record ! Dans un environnement dominé par l'esprit de compétition et la notion de performance, les étudiants avaient visiblement besoin qu'on leur propose autre chose.

Explications.

Intitulée *Psychology and the good life* (qu'on pourrait traduire par « *la psychologie et la belle vie* », cette nouvelle matière a été inaugurée le 12 janvier dernier, rapporte *Le Monde*. Pour le premier cours, 300 étudiants avaient déjà répondu présent. Mais, six jours plus tard, ils sont venus à 1 200 ! Si bien qu'il a fallu déménager tout ce petit monde dans une salle beaucoup plus grande ...

Alannah Maynez fait partie de ces jeunes gens séduits par le cours. Elle s'est confiée au *New York Times* :

« Le fait qu'un cours comme ça attire autant d'étudiants montre bien à quel point les étudiants sont fatigués de rester indifférents à leurs émotions – qu'elles soient positives ou négatives – pour qu'ils puissent se concentrer sur leur travail, la prochaine étape, la prochaine réussite. »

Mais qu'on ne s'y trompe pas, ce cours, comme tous les autres, nécessite aussi une part de travail et de devoirs. C'est juste que les consignes sont assez inattendues pour une université. Quelques exemples ? Méditer quelques minutes chaque jour, dormir huit heures par nuit, faire une bonne action, écrire les choses pour lesquelles on se sent reconnaissant ...

À l'origine de ce cours particulier, Laurie Santos, professeur de psychologie. Pour elle, il était urgent de faire une telle proposition aux étudiants :

« Les étudiants sont dans un environnement où ils se sentent anxieux à cause des notes, stressés par le temps dont ils disposent, dépassés par tout ce qu'ils ont à faire... Et j'ai le sentiment qu'on risque de passer à côté de leur potentiel. »

Chercher à se sentir bien dans son corps et dans sa vie, ce n'est pas seulement viser le bonheur. C'est aussi chercher à donner le meilleur de soi-même. Et, quand on poursuit des études, ce détail est loin d'en être un !

À quand des cours similaires dans nos universités ?

https://positivr.fr/yale-universite-cours-bonheur/?utm_source=ActiveCampaign&utm_medium=email&utm_content=D%C3%A9couvrez+les+derniers+articles+sur+POSITIVR&utm_campaign=POSITIVLetter+V2