laTrompette

stellajune3700/istockphoto, edge69/istockphoto

Vous voulez d'un enfant heureux ? Faites ceci

Il y a un dessein derrière toute cette souffrance.

- Joel Hilliker
- 27/09/2017

Qu'est-ce qui rend les enfants heureux ? *Leurs affaires.* C'est ce que la plupart des parents pensent, semble-t-il. Xbox 360, Furby, vêtements de Lil Swanky, M&M's et cordons de réglisse, jeux de Lego — tout ce que les petits Madison et Brayden désirent.

Si maman et papa marquaient une pause dans la satisfaction des caprices de leurs gosses et réfléchissaient à ce sujet, ils pourraient admettre que cela ne fonctionne pas. Vous n'avez pas à arpenter beaucoup d'allées de magasins de jouets pour voir des enfants qui ont déjà tout — et qui sont des gosses malheureux. Il doit y avoir une autre voie.

La science fournit, maintenant, des preuves pour nous apprendre ce qui était autrefois une connaissance courante : c'est que, en fait, *il y a* plus de bonheur à donner qu'à recevoir.

Dans leur étude récente, « Donner conduit au bonheur chez des jeunes enfants », les psychologues de l'Université de Colombie britannique ont constaté que *donner* fait sourire les petits enfants plus que *prendre*. « Avant l'âge de 2 ans, les bébés montrent un plus grand bonheur lorsqu'ils font des cadeaux à d'autres que lorsqu'ils en reçoivent eux-mêmes », ont-ils écrit. « Mieux encore, les enfants sont plus heureux après s'être engagés pour un don qui va leur coûter — en payant avec leurs propres ressources — que lorsqu'ils font le même cadeau qui ne leur aura rien coûté. »

CNN a ainsi résumé les conclusions : « Ces études confirment une certaine sagesse séculaire à propos du bonheur : si le but est vraiment de rendre nos enfants heureux, peut-être que ce que nous devrions faire, c'est de ne pas trop les gâter, mais de leur fournir l'occasion de donner » (17 septembre 2012).

L'auteur qui a conduit l'étude, Lara Aknin, insiste sur le fait que les enfants qui éprouvent du plaisir en donnant leurs biscuits éprouvent une certaine émotion dont nous pouvons *tous* jouir du fait d'un sacrifice personnel. « Vous pouvez interpréter ce comportement pro-social largement pour y inclure le fait de donner de son temps volontairement, de donner de l'argent pour des causes ou donner d'autres ressources », a-t-elle dit à cnn. « Toutes ces actions sont en corrélation avec le bonheur. »

D'autres études ont confirmé que cette loi de la vie ne s'applique pas seulement aux petits qui ont des biscuits. Par exemple, la recherche a montré que les adolescents sont plus heureux lorsqu'ils donnent. « Les adolescents qui identifient leur motif principal comme aider les autres sont trois fois plus heureux que ceux qui manquent d'une telle motivation altruiste », dit Christine Carter, sociologue à l'Université de Californie. Les adolescents qui donnent sont non seulement plus heureux, mais sont plus enthousiasmés par la vie et plus impliqués à l'école et dans leur famille. C. Carter dit : « Le comportement généreux réduit la dépression et le risque de suicide chez l'adolescent, et plusieurs études ont montré que les adolescents qui se portent volontaires vont moins probablement abandonner un sujet à l'école, devenir enceintes ou

abuser de substances. »

Et cela ne change pas quand nous devenons adultes, comme une multitude de recherches le confirme. Si une personne fait un don d'argent par charité, donne de son temps en tant que volontaire ou fait des actes non sollicités de gentillesse — comme indiquer sa direction à un voyageur perdu ou à tenir la porte pour quelqu'un — les études montrent qu'elle sera plus heureuse, et souffrira moins d'inquiétude et de dépression.

En 2000, le sondage effectué par Social Capital Community Benchmark a montré que sur 30 000 ménages américains, ceux qui donnaient de l'argent en guise de charité étaient 43 pour cent à se dire vraiment « très heureux » de leur vie, comparés à ceux qui ne donnaient pas. Ceux qui offraient de leur temps étaient 42 pour cent à être vraiment très heureux par rapport à ceux qui ne l'offraient pas.

Par conséquent, une façon certaine de diriger votre enfant vers une vie plus heureuse, aussi bien maintenant que dans sa vie d'adulte, c'est de *lui apprendre à donner.* Mais comment ?

Commencer en donnant l'exemple. Donnez de votre temps, et assurez-vous que votre enfant en fait de même. Si vous avez un voisin ou quelqu'un de l'Église qui a besoin d'aide, impliquez votre enfant. Quand vous visitez quelqu'un dans le besoin, amenez votre enfant. Si vous écrivez un mot d'encouragement, laissez-le ajouter ses salutations.

Aidez votre enfant à essayer de repérer les besoins des autres. Si vous savez que quelqu'un est dans la détresse, demandez à votre enfant ce qu'il pense pouvoir faire pour lui. Aidez-le à rédiger une note, à cuire une surprise, à passer un coup de fil. Donnez-lui l'habitude d'une « bonne action » par semaine : une carte de vœu de prompt rétablissement pour quelqu'un de malade ; un cadeau de remerciement pour son enseignant ; un mot d'amitié à quelqu'un de spécial ; un appel vidéo à un parent qu'il voit rarement.

Faites votre enfant faire des travaux de jardinage pour un voisin âgé : ratisser les feuilles, tondre la pelouse, enlever la neige à la pelle — un travail bénévole, pas pour de l'argent. (Cela ne doit pas décourager l'esprit d'entreprise — il y a un temps pour cela aussi.) Passer du temps ensemble à ramasser les ordures et à nettoyer les alentours ; ensuite, quand votre enfant regardera ces alentours propres, il sera heureux d'y avoir contribué.

Apprenez à votre enfant à verser la dîme et à donner des offrandes. Tout argent qu'il reçoit comme argent de poche ou pour des travaux ménagers ou pour son travail, faites-le en mettre de côté pour Dieu. C'est un autre domaine où nous devrions donner l'exemple : verser la dîme et donner à Dieu sont un mode de vie rempli de bénédictions (faites la demande de notre brochure gratuite, *La loi financière que vous ne pouvez vous permettre d'ignorer*). Instillez cette habitude chez votre enfant, et les leçons relatives au travail acharné, à l'épargne, et à la contribution à une cause plus grande que lui, l'aideront tout au long de sa vie !

Nous savons tous que l'argent ne peut acheter le bonheur, mais beaucoup d'entre nous font encore l'erreur d'essayer de l'acheter pour nos enfants. Ouvrez les yeux et considérez le scénario. Aidez votre enfant à connaître tous les bienfaits du mode de vie heureux — la voie consistant à donner. ▪