

SOCIÉTÉ L'économiste Mickaël Mangot s'est penché sur les liens entre l'argent et le bonheur

Ça ne coûte pas cher d'être heureux

Céline Boff

En matière de fortune, ce n'est pas la taille qui compte. Pour être heureux, la manière dont on dépense son argent compte bien plus que le volume de son compte en banque. L'économiste Mickaël Mangot a rassemblé dans un livre intitulé *Heureux comme Crésus? Leçons inattendues d'économie du bonheur* (éd. Eyrolles) trente règles qui défient parfois l'intuition. *20 Minutes* en a retenu trois.

1 Offrez-vous des expériences

Prendre un cours de salsa ou aller à un concert apporte beaucoup plus de bon-

heur que de s'acheter un nouveau pull. « Entre deux dépenses "accessoires", il faut privilégier ces petits événements qui vont vous étonner, vous surprendre, vous faire grandir », explique Mickaël Mangot. Pour que l'impact sur le bonheur soit le plus fort, l'expérience doit être inhabituelle. « Si une personne dîne régulièrement au restaurant, y manger un soir de plus influencera peu son bonheur », développe l'économiste.

2 Faites des cadeaux toute l'année

« Les cadeaux sont comme les conseils : ils font plaisir surtout à ceux qui les donnent », prétendait le ministre Edouard Herriot. Des chercheurs américains lui donnent raison : les dépenses pour les autres rendent plus heureux que celles pour soi. Les études montrent aussi que le montant du cadeau importe peu. Alors, pour profiter à plein des bienfaits de sa générosité, il est recommandé de faire régulièrement



F. Lancelot / Sipa

Prendre le temps de découvrir une nouvelle danse peut-être bénéfique.

des petits cadeaux à ses proches. Et aussi de les remettre en mains propres.

3 Réservez vos vacances à l'avance

Une étude menée sur des personnes qui ont tenu un journal avant, pendant et après leurs vacances prouve qu'elles en parlent plus positivement avant et

après leur séjour que pendant. Parce que les phases d'anticipation et de souvenir leur permettent de se focaliser sur les caractéristiques essentielles des vacances (rencontres, découvertes...), alors qu'en temps réel, les tracas logistiques ou relationnels affectent leurs impressions. Alors, plus de doute, on ne réserve plus à la dernière minute. ■

Sur 20minutes.fr



INTERVIEW

« L'économie nous permet d'être plus heureux »