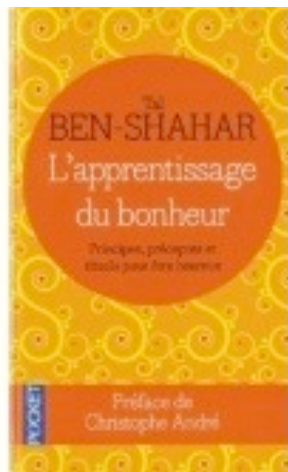


L'apprentissage du bonheur

Tal Ben-shahar



Ce livre fait partie des ouvrages relatifs à la psychologie positive très en vogue depuis une vingtaine d'années. Tout au long des pages, on sent le philosophe et le professeur d'université (Harvard !) qui sait intéresser son auditoire. Notamment, sa métaphore sur « la théorie du hamburger » résume à elle seule sa définition du bonheur : choisir des options qui incluent à la fois un bénéfice immédiat et un bénéfice à venir dans sa vie. C'est-à-dire choisir des activités qui procurent de la joie dans le présent et qui conduisent à un avenir épanouissant.