

## Etre heureux



Les injonctions actuelles sont nombreuses, dont celles du lâcher-prise et du « Sois heureux ! » Elles représentent une réelle dictature qui laisse des personnes sur la touche et fait oublier le tragique de l'existence. En réalité, le défi consiste à trouver un peu de paix et de joie au cœur d'un monde secoué par l'injustice et la violence, au sein d'un quotidien dans lequel très souvent il y a quelque chose qui grince.

Il est nécessaire d'apprendre à cohabiter avec les traumatismes, les blessures et d'essayer de ne pas en faire un drame.

L'idéal d'un bonheur parfait peut causer beaucoup de dégâts. Spinoza nous aide en nous faisant comprendre que la première étape est peut-être de repérer ce qui nous met réellement en joie ici et maintenant. Au lieu de chercher un bonheur clés en main, il s'agit plus modestement de découvrir la joie au cœur de notre vie.

Il s'agit de découvrir les petits moments de joie, de bonheur qui fleurissent dans notre quotidien : le sourire d'un passant dans la rue, un joli soleil en se levant le matin, un ami qui prend des nouvelles, un oiseau qui chante, un chat qui vient chercher une caresse, un moment passé avec un proche, une promenade dans un bel endroit, une lecture stimulante, une musique émouvante ... Etre conscient de ces moments et les savourer nous permet d'être plus heureux.



Le bonheur n'est donc pas seulement une question de savoir. C'est aussi une question de pratique, d'entraînement régulier afin d'avoir la conscience qui permet de laisser émerger la part positive de notre existence. Cette conscience de nos états internes agréables, qu'ils soient corporels ou mentaux, sans laquelle nous passons à côté du bonheur. Si nous sommes dans une situation agréable, mais avec l'esprit occupé ailleurs, nous passons à côté de ce moment agréable.

*« Ce n'est plus d'être heureux que je souhaite maintenant, mais seulement d'être conscient. » Camus*

Nous nous sentons heureux quand nous éprouvons régulièrement ces « petits » bonheurs chers aux poètes, plutôt que de grands et rares moments de joie intense. Ces petits bonheurs forment un tissu d'instant de bonne humeur, et la prise de conscience de ces instants constitue une part de notre bonheur. Nous arrêtons un instant notre activité, nous savourons et nous nous sentons heureux ...

Il est nécessaire de se rendre disponible à ces petits bonheurs afin de les savourer. Cette attitude constitue une porte d'accès efficace au bonheur.



Il y a néanmoins des limites à ne voir le bonheur que comme une accumulation de plaisirs. Le bonheur découle aussi d'une vie qui a du sens. Ces deux voies se complètent et se renforcent. Elles interagissent l'une avec l'autre. Car le bonheur repose sur des instants heureux, mais n'est pas que cela : il est aussi l'intégration de ces moments heureux dans une vision globale de l'existence.

Comment bâtir une vie qui a du sens ? Quels sont les ingrédients ? Le plaisir d'exister et les états d'âme positifs sont les principaux ingrédients. Des études récentes ont montré que plus nous avons d'états d'âme positifs, plus nous avons le sentiment, à un moment donné, que notre vie a un sens.

*La question n'est pas de savoir si la "vie a un sens", mais comment pourrais-je donner un sens à ma propre vie."  
Dalai Lama*

La recherche en psychologie des émotions a montré que le rapport caractérisant la santé mentale est d'environ trois émotions positives pour une émotion négative. Il est par conséquent inutile de chercher à toujours « positiver ». Il faut simplement s'efforcer de préserver de nombreux moments agréables au quotidien, pour se donner la force d'affronter les moments difficiles.

*« Il y a un moment pour tout ... un temps pour gémir et un temps pour danser »  
L'Ecclésiaste*



L'hérédité et l'histoire personnelle participent au bien-être psychologique. Les études scientifiques semblent montrer la répartition suivante : environ 50 pour cent des aptitudes à se sentir heureux dépendent des gènes de l'individu et de son passé ; environ 10 pour cent dépendent de l'environnement matériel où il évolue ; environ 40 pour cent relèvent de ses efforts réguliers. Ce qui n'est pas si mal et encourage à la pratique, même si elle demande un effort.

Quels sont les efforts à faire pour se sentir plus heureux ? Ces efforts se résument à une discipline qui consiste à revenir à l'instant présent au lieu d'être ailleurs. Il s'agit d'être pleinement conscient de ce qui se joue à chaque instant et de corriger notre vécu si nécessaire, avec douceur et bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes.



Le principal enseignement de la psychologie du bonheur est qu'il ne faut pas tarder. Le bonheur, ce n'est pas regretter ou espérer, mais savourer.

*« Alors l'esprit ne regarde ni en avant ni en arrière. Le présent seul est notre bonheur. » Goethe - Faust*



*Etre heureux, c'est apprendre à choisir.*

*Non seulement les plaisirs appropriés, mais aussi sa voie, son métier, sa manière de vivre et d'aimer.*

*Choisir ses loisirs, ses amis, les valeurs sur lesquelles fonder sa vie.*

*Bien vivre, c'est apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités.*

*L'exercice de la raison permet une mise en cohérence de notre vie en fonction des valeurs et des buts que nous poursuivons.*

*Nous choisissons de satisfaire tel plaisir ou de renoncer à tel autre parce que nous donnons un sens à notre vie – et ce, aux deux acceptions du terme : nous lui donnons à la fois une direction et une signification.*

*Sénèque*

