

L'épicurien

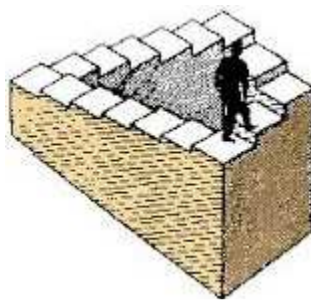
Une vaste enquête menée aux Etats-Unis auprès d'une centaine d'hommes et de femmes, interrogés à différents moments de la journée pendant une semaine, révèle que la plupart des personnes éprouvent davantage d'expériences positives au travail que pendant les périodes de loisirs.

Nous nous serions attendus au contraire ...

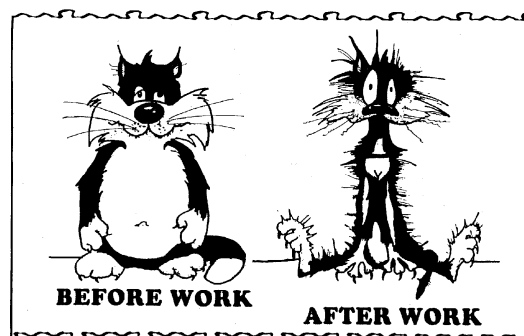
Au travail, les personnes interrogées se déclarent stimulées par des défis, heureuses, créatives et joyeuses ; en revanche, durant leur temps libre, elles se sentent passives, elles utilisent peu leurs capacités et elles sont insatisfaites.

Le plus étonnant : la majorité des personnes ayant participé à cette étude souhaitaient travailler moins et avoir plus de temps libre.

Comment expliquer ce paradoxe ?



Certainement par le fait que dans la conscience collective, le travail est une activité non désirable, une activité à éviter.



La nécessité de récupérer peut également être une explication ; il est impossible de maintenir une activité intense et une forte concentration sans s'arrêter.

Une autre explication se dessine ; Le fait que le travail soit vécu de manière plus satisfaisante que le temps des loisirs serait dû à la qualité différente des deux expériences.

Lorsque nous travaillons, nous sommes engagés dans une activité qui nous paraît importante et avoir un sens, dont le but est bien défini, qui représente un certain défi et qui exige la mobilisation de nos capacités, de nos compétences et de notre concentration. Ces critères définissent une « expérience optimale », un « état de flux » selon les termes de la psychologie positive.

De plus, le fait de travailler est gratifiant, il participe à l'élaboration de notre identité, nous en retirons une certaine fierté.



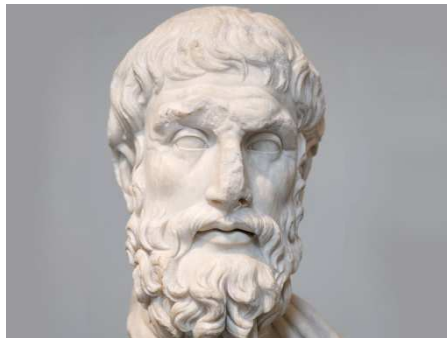
En ce qui concerne le temps libre, on distingue deux types de loisirs. Les loisirs passifs - regarder la télévision, par exemple - dont les caractéristiques sont loin de celles de l'« expérience optimale ». Et les loisirs actifs – s'adonner à son passe-temps préféré, s'impliquer dans un sport ou un jeu – qui procurent plus de satisfaction mais nécessitent un investissement en énergie afin de ressentir les bienfaits du « flux ».



L'intérêt de l' «expérience optimale» est une augmentation des aptitudes et un renforcement de l'estime de soi ainsi qu'un plaisir corporel.

A ce propos, Epicure dans son jardin d'Athènes, affirmait que le plaisir des sensations, le plaisir procuré par les cinq sens, constituait le principe du bonheur.

Les sensations étant vécues dans le corps, c'est à travers lui qu'il est proposé de connaître la plénitude. Eduquer le goût, l'odorat, la vision, l'ouïe. Développer le toucher. Danser, chanter, connaître la joie de dépasser ses limites corporelles.



En réalité, l'épicurisme est un « état de flux » à la portée de tous, quelles que soient les circonstances.

Travailler, pratiquer un sport, apprendre le yoga, respirer le parfum d'une fleur, déguster du chocolat, écouter une musique appréciée, admirer une toile de Monet, ... tout est une occasion de connaître le plaisir du « flux ».

Le bonheur se résume donc à vivre pleinement ses potentialités.

Un bon épicurien n'est pas forcément à la recherche de loisirs particuliers ou de moments de détente. L'oisiveté n'est pas la clef de son secret.

Au contraire, il s'investit à fond dans tout ce qu'il vit, il se choisit des buts et il relève des défis, car tout, y compris son travail, est une occasion de percevoir, de jouir, de vivre, de contacter ce bonheur de vivre au fond de lui.

