

« N'oubliez pas d'être heureux ! »



MERCI D'AVOIR COMPLÉTÉ LE SONDAGE !

Prenez connaissance de la typologie qui semble le plus vous correspondre et cherchez... votre bonheur dans les autres !

GPS 2 : Comment atteindre le bonheur ?

LES « VOIES DU BONHEUR » SELON LE CHRISTIANISME, L'HEDONISME, LE BOUDDHISME,
LES SAGESSES ANTIQUES, LA PSYCHOLOGIE ET LES NEUROSCIENCES, L'IDEALISATION DE SOI...



CHRISTIANISME

Pour vous, la « voie » du bonheur est marquée par *l'héritage chrétien*. Même si l'être humain peut cultiver son propre bonheur par un travail sur lui-même et par le regard qu'il porte sur le monde, le bonheur n'est pas *que* son affaire. Il ne dépend pas que de lui, mais procède tout autant des interactions avec ce qui l'entoure, de la relation aux autres, de la prise en compte de l'altérité du monde (de ce qui nous résiste, nous affecte et nous déborde...), de l'attention aussi au « Dieu souffle de vie », à la fois présent et au-delà de ce que nous pouvons expérimenter, comprendre et formuler (transcendance).

Comment donc « trouver » le bonheur ?

Suite...

Par sa *participation à l'agapè divin*, l'humain goûte, ne serait-ce que de manière fugitive, la *jubilation d'être* qui est approbation de soi, de l'autre et de la vie. Cette expérience de « l'homme heureux », le christianisme l'appelle « béatitude », sentiment d'éternité, de sérénité ou simplement « joie profonde d'exister », jusque dans les situations inconfortables de la vie. Insaisissable et sans raison évidente, cette *joie* peut survenir lorsque je suis prêt à me laisser *décentrer* et *rencontrer*, lorsque j'accepte de me tenir dans l'Ouvert. Situé au-delà du bien-être, de la satisfaction et du plaisir, un tel bonheur ne se réduit pas au cumul d'événements positifs et bienfaisants qui surviennent dans une vie. Il est plutôt une *tonalité de l'existence* appelée à se maintenir dans le flux changeant de la vie. Le bonheur consiste alors à vivre l'incertitude de l'existence avec confiance, à engager sa responsabilité pour le monde, à chercher la présence du divin en chaque chose et en chaque être, à toucher le mystère insondable que nous sommes et qui nous relie, souterrainement, au mystère même du divin... Un tel bonheur accroît notre sentiment d'exister en nous rendant pleinement vivants. C'est dans la *relation à l'Autre* et la *relation aux autres*, dans *l'expérience de l'Ouvert* et celle d'un « *amour plus fort que la mort* » que se tient le secret du bonheur.



PSYCHOLOGIE ET NEUROSCIENCES

Vous êtes sensible à ce que nous apprennent aujourd'hui les sciences du bonheur. Vous considérez que nous sommes *conditionnés* voire *déterminés* par notre patrimoine génétique, par notre fonctionnement neuronal et notre chimie organique. Notre propre capacité à être heureux est donc fortement tributaire de ces différentes données et formes de conditionnement. Dans ces conditions, comment trouvera-t-on le bonheur ?

Suite...

Le bonheur consiste alors à se laisser informer par *l'ordre naturel des choses* ou, si l'on n'est ni réductionniste ni fataliste..., à *optimiser* les conditionnements qui ont contribué à faire ce que nous sommes aujourd'hui, en activant nos potentiels personnels (nos différentes formes d'intelligence, de compétences humaines et relationnelles, notre liberté et notre conscience, etc.). Le bonheur est donc un sentiment de *bien-être existentiel*, un état d'équilibre fragile et ponctuel entre nos conditionnements intérieurs et extérieurs et l'exercice de notre liberté. Cet équilibre peut bénéficier de relais thérapeutiques ou de supports médicamenteux (jusqu'aux psychotropes et autres « pilules du bonheur », par exemple...). Pour de nombreux psychologues cependant, la voie du bonheur tient d'abord dans les *relations qui nous tissent et que nous tissons*. Pas de bonheur sans du *lien*... : à soi-même, aux autres comme à ce qui déborde les humains, les englobe et leur donne orientation (l'imaginaire, le symbolique, le « divin »). Pas de bonheur donc sans une ouverture à la question du sens *dans sa vie*...



IDÉALISATION DU MOI

Le bonheur tient principalement dans la *réalisation des potentialités du moi*, que celles-ci soient réelles, idéalisées ou fantasmées. Dans une culture de type narcissique, *ma* transformation devient ce qui est urgent et prioritaire. Changer *de* vie, changer *sa* vie prend la forme d'un nouvel impératif catégorique. L'accomplissement du bonheur va alors dépendre de *processus d'identification* par lesquels l'être humain cultive et « astique » son moi, persévère dans ce qu'il est... Le degré de satisfaction du bonheur sera donc directement corrélé à l'atteinte et à la réussite de ces processus. On cherchera le bonheur en s'identifiant, par exemple, à des personnalités qui exercent une force de séduction et d'attraction, comme c'est le cas dans le monde du sport et du spectacle..., en suivant des modèles d'idéaux individuels et collectifs, en se conformant à des valeurs et orientations jugées positives et censées apporter du bonheur. Concrètement, comment atteindra-t-on une telle félicité ?

Suite...

Ici, le bonheur est affaire de volonté, d'habileté, de savoir-faire, d'audace et de ténacité. Il est à portée de main. Il suffit de *vouloir* pour *avoir*, pour *atteindre le type de bonheur qu'on s'est fixé*. Le sujet pensera trouver le bonheur soit dans un *idéal de toute-puissance* fondé sur un « narcissisme infantile » (« être comme Superman »...), soit dans *l'accomplissement* de maints exploits et merveilles (nourrir son « moi héroïque »...) ou dans le passage à un registre symbolique, lui permettant d'être

« celui qu'il rêve d'être », tout en intégrant les limites et contraintes du réel (« devenir ce que l'on est »...).



HÉDONISME

Vous vous sentez à l'aise dans la *culture hédoniste* qui fleurit dans nos sociétés occidentales actuelles. Pour elle, le bonheur passe d'abord par le *plaisir des sens, du cœur et de l'esprit* ; il réside dans la « totalité des satisfactions possibles », à entendre comme invitation à « étendre la joie et retrancher autant qu'on peut la tristesse » (Montaigne). « Nous disons que le plaisir est le but de la vie », disait Epicure qui préférait pourtant la modération à la jouissance éperdue des sens. Dès lors, il convient de se réconcilier avec la nature dans laquelle nous sommes immergés, avec ce corps qui nous constitue et nous fait vivre. Comment ?

Suite...

En *aimant la vie* davantage que la philosophie et la sagesse !... Le bonheur, c'est se réjouir de ce qui est et de ce qu'on a, sans chercher à façonner le monde, selon ses propres désirs... C'est surtout *maximiser* le bien-être personnel, intensifier la *satisfaction des plaisirs* en suspendant les sources du désagrément. *Etre heureux, c'est être satisfait*. Au final, le bonheur consiste à jouir intensément de son être, à l'accepter, à le cultiver et à l'aimer. Si on se rapproche ici de certaines formes *d'idéalisation du moi, le plaisir des sens et la jouissance de la vie* restent la « marque de fabrique » de l'hédonisme.



BOUDDHISME

Pour le bouddhisme, le bonheur, c'est d'abord se détacher de la *tyrannie du désir* et notamment du *désir d'attachement* pour demeurer dans le non attachement, dans la juste relation aux êtres et aux choses. Se libérer de tout ce qui nous « colle et attache » à la vie (désirs et plaisirs non nécessaires, aversions, amour de l'ego, représentations erronées de la réalité) pour accéder à une forme de *liberté, d'espace vidé de tout contenu fixe, stable, substantiel, immuable et permanent* qui est la porte d'entrée de la sérénité, de la paix et de l'harmonie profonde de l'esprit. Situé au-delà des sensations, déterminations et définitions, le bonheur échappe à toute définition : on ne *sait* pas ce que c'est, mais quand c'est là, rien ne manque !

Comment accède-t-on à un tel « état » ?

Suite...

Par la levée du *voile d'ignorance* posé sur notre vraie nature... Ce travail de lucidité exercé sur les choses et sur ce que nous sommes, prendra forme, notamment, dans la *pratique méditative*. Celle-ci nous conduit à dissoudre les pseudo-évidences de nos perceptions et connaissances pour nous ouvrir à l'*Indéterminé* qui constitue la trame de fond du réel. Malheureusement, ce travail de discernement et de clairvoyance est entravé par l'ignorance de ce que je suis. L'ego imagine qu'il existe un « je » et un « moi » *indépendant et absolu*, alors que tous deux n'existent que de manière relative, en *interdépendance avec tous les phénomènes qui m'entourent et me constituent* : si l'individu existe, il n'existe qu'en étant relié, interconnecté... Ce n'est donc pas l'individu qui est appelé à se dissoudre, mais une vision erronée de ce qu'il est. Le bonheur consiste alors à quitter les facteurs perturbateurs

qui nous dictent de fausses représentations, à « lâcher l'illusion de l'ego », à abandonner progressivement, par la pratique de la méditation, cette « saisie erronée de soi », pour entrer dans une expérience *d'unité et de plénitude* par la découverte de *l'Indéterminé*, le secret de la réalité.



SAGESSES ANTIQUES

Pour les *sagesses antiques*, le bonheur est le « Bien suprême », la préoccupation centrale et le but ultime de la vie. Il s'agit de s'orienter vers une vie heureuse, pleine, réussie, riche de satisfactions, aidé par soi-même, par la chance, par la protection ou le « coup de pouce » des dieux. Comment s'y prendre ?

Suite...

En Grèce ancienne, diverses sont les *voies d'accès au bonheur* : vie étayée par la connaissance et le savoir, vie vertueuse, juste, droite et mesurée... Socrate, Platon, Aristote, Epicure, Sénèque, Epictète ou Marc-Aurèle en sont les figures de proue. Selon les Stoïciens, l'être humain, pour être heureux, doit entrer dans l'ordre parfait du Cosmos, se conformer à la raison, se libérer des passions (*apatheia*), demeurer insensibles aux biens extérieurs (beauté, santé, pouvoir...), supporter la douleur et mener une vie vertueuse. Une distinction centrale conduit la quête stoïcienne du bonheur ; il y a, d'un côté, les choses qui dépendent de nous et sur lesquelles nous pouvons agir et, de l'autre, les choses qui ne dépendent pas de nous et sur lesquelles nous n'avons aucune influence. Le secret du bonheur résidera alors dans le respect de cette différence, éclairée par le bon usage de la raison et de la volonté, par la maîtrise des pensées et des passions. Une telle *pratique (ascèse)* permettra d'atteindre *l'absence de troubles* et la *tranquillité de l'âme (ataraxie)*. En définitive, mieux vaut *changer ses désirs* plutôt que bouleverser l'ordre du monde...

→ Si vous avez manqué le premier sondage « Qu'est-ce que le bonheur ? » Vous pouvez le faire [en cliquant ici](#) !

→ Le journal *Réformés* de juillet-août 2017 a consacré son dossier d'été au « Bonheur : « [le paradoxe protestant](#) »

→ Pour en savoir plus sur notre Association... : www.cedresreflexion.ch