

## Le bonheur

« *Ce qui nous arrive n'est pas ce que l'on mérite mais ce qui nous ressemble* », (Eschyle, Les Perses)

« *Le bonheur vient de l'intérieur et non de l'extérieur, il ne dépend pas de ce que tu possèdes mais de ce que tu es* » (Ch. Péguy)

« *Il ne faut jamais négliger les petites choses sous prétexte qu'on voudrait en faire des grandes* » (Alexandra David-Neel, philosophe bouddhiste)

« *Le profane trouve son bonheur dans le clinquant et la nouveauté. Le sage se réjouit de l'ordinaire* ». Sagesse zen

« *Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir* ». Henri Matisse

« *Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur, c'est le chemin* ». Lao-Tseu

« *Si tu veux comprendre le mot bonheur, il faut l'entendre comme récompense, et non comme but* ». Antoine de Saint-Exupéry

« *Les grands bonheurs viennent du ciel, les petits bonheurs viennent de l'effort* » Proverbe chinois

« *Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède* » Saint Augustin

### Définitions

Etymologiquement : l'événement favorable (bon heur), heur venant du latin augurium, qui signifiait "présage".

Le bonheur, c'est en français la chance, mais aussi l'état de la conscience pleinement satisfaite. (Dictionnaire Le Robert).

Le bonheur est une expérience individuelle traduisant un **état durable** et **profond** de plénitude, de satisfaction ou de sérénité du corps et de l'esprit, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents. On se sent « heureux ». Cet état présente un équilibre que seul un élément extérieur pourra modifier.

**La joie** : une émotion éphémère liée généralement à un événement extérieur, qui survient et disparaît (gagner un match, rencontrer un ami, réussir un examen...)

**Le plaisir** : émotion ressentie dans l'instant, peut être plus superficiel.

**La sérénité, la satisfaction, la plénitude** : émotions pouvant être furtives ou plus durables.

L'état de bonheur favorise la survenance de ces émotions. Et le fait de ressentir fréquemment de la joie, du plaisir, de la sérénité, de la satisfaction ou de la plénitude nous permet de prendre conscience de notre bonheur. C'est un cercle vertueux.

Le bonheur peut être un bruit de fond pouvant être sans joie ni plaisir dans l'instant (faire un beau voyage mais se retrouver en galère à un moment donné).

Comme tout état (sentiment durable), on ne ressent pas le bonheur consciemment à chaque instant de notre vie. On peut avoir des « bouffées » de bonheur quand on est satisfait de sa vie mais aussi ignorer que l'on est heureux, n'en prendre conscience que lorsqu'un obstacle vient le perturber.

Le bonheur au passé : nostalgie, deuil, se souvenir des temps heureux

La perte du bonheur : un obstacle se dresse qui vient perturber ou annuler le bonheur (événement douloureux, perspectives d'avenir sombre, déceptions profondes).

Le bonheur est en chacun de nous mais ne peut s'exprimer que sous certaines conditions et à certains moments :

- lorsqu'il n'est pas perturbé, en permanence ou ponctuellement, par des souffrances, inconforts, préoccupations.
- lorsque son émergence est favorisée par un contexte (ex du repas dominical sur la terrasse au soleil entouré de gens qu'on aime).

On peut donc être heureux (sur le fond) et malheureux (sur l'instant) en même temps.

(Re)Trouver le bonheur, c'est donc à la fois essayer de régler ses souffrances mais aussi de créer ces conditions d'émergence (vivre ici et maintenant, être avec les autres, apprécier ce que l'on est et ce que l'on a)

Ce n'est pas le bonheur qui provoque le sentiment d'être heureux (car il est invisible) mais les émotions positives qui accompagnent les moments de plénitude.

Le bonheur comme absence de malheur est invisible, ce n'est qu'une image. La survenance d'un malheur ne supprime pas le bonheur mais ce dernier ne peut plus s'exprimer

### **Les différents types de bonheur :**

- Le bonheur sur le mode de l'avoir (bonheur matériel)
- Le bonheur sur le mode de l'être (sérénité, accomplissement)
- Le bonheur sur le mode du devenir (bonheur escompté)

### **Le bonheur sur le mode de l'avoir.**

« *Il y a 100 ans, le peuple était aux champs, maintenant il est à Auchan* » (Anonyme)

C'est la conception la plus courante, favorisée à la fois par la culture occidentale et par la société de consommation. Être heureux ce serait posséder tout ce que l'on désire, ou du moins tout ce qui est le plus important.

Ces désirs varient selon les valeurs et les croyances de chacun (posséder un appartement, puis une maison de campagne, etc.). Cette forme de bonheur, basée sur la possession, est sans arrêt remise en question. En effet, si le désir de posséder est le seul qui nous anime, aucune acquisition ne nous contentera durablement, nous voudrions toujours plus. A propos du désir matériel, Schopenhauer écrivait :

*Tout vouloir (désir) procède d'un besoin, c'est-à-dire d'une privation, c'est-à-dire d'une souffrance. La satisfaction y met fin ; mais pour un désir qui est satisfait, dix au moins sont contrariés ; de plus, le désir est long, et ses exigences tendent à l'infini ; la satisfaction est courte, et elle est parcimonieusement mesurée. Mais ce contentement suprême n'est lui-même qu'apparent ; le désir satisfait fait place aussitôt à un nouveau désir ; le premier est une déception reconnue, le second est une déception non encore reconnue. La satisfaction d'aucun souhait ne peut procurer de contentement durable et inaltérable. C'est comme l'aumône qu'on jette à un mendiant : elle lui sauve aujourd'hui la vie pour prolonger sa misère jusqu'à demain. – Tant que notre conscience est remplie par notre volonté, tant que nous sommes asservis à l'impulsion du désir, aux espérances et aux craintes continues qu'il fait naître, tant que nous sommes sujets du vouloir, il n'y a pour nous ni bonheur*

*durable, ni repos. Poursuivre ou fuir, craindre le malheur ou chercher la jouissance, c'est en réalité tout un ; l'inquiétude d'une volonté toujours exigeante, sous quelque forme qu'elle se manifeste, emplit et trouble sans cesse la conscience ; or sans repos le véritable bonheur est impossible. Ainsi le sujet du vouloir ressemble à Ixion attaché sur une roue qui ne cesse de tourner, aux Danaïdes qui puisent toujours pour emplir leur tonneau, à Tantale éternellement altéré.*

**Schopenhauer**, *Le Monde comme volonté et comme représentation*

Le bonheur sera obtenu à la fois par la *volonté* mise au service de nos *désirs* (grâce à nos efforts, on parviendra à satisfaire nos désirs les plus importants et donc être heureux) et par la "*chance*", certaines choses ne dépendant pas uniquement de nous (santé, accidents, lieu de naissance, qualités physiques et intellectuelles...).

Si le bonheur est quelque chose que l'on peut acquérir, on aura tendance à en faire son objectif principal. Il suffit d'imaginer ce qui pourrait nous rendre heureux et de s'efforcer de l'obtenir. Cette conception du bonheur est rassurante car elle permet à l'individu (ou au groupe) de matérialiser cette notion infiniment complexe et de penser qu'il peut y accéder par sa *volonté*.

### **L'avoir minimal**

En dessous d'un certain seuil de possession, la vie peut être difficile. Dans ce cas, le bonheur d'avoir peut influencer le bonheur d'être.

### **Le bonheur sur le mode de l'être.**

Le bonheur « d'être ce que l'on est et de **faire** avec ce que l'on est » s'oppose à la croyance qu'on **est** ce que l'on **fait**. Construire son propre bonheur, pas celui qui nous est imposé par notre éducation et la société.

### **Etre à la bonne place**

Percevoir son identité comme étant définie par un lieu, des activités et la relation aux autres peut modifier en profondeur le rapport à soi-même. L'estime de soi, généralement basée sur la **dominance** (Pouvoir et Avoir), peut trouver avantage à se baser sur **l'appartenance**.

Plutôt que de chercher son identité pour essayer de contrôler l'environnement (au sens large, c'est-à-dire changer les relations avec les choses, événements, personnes), nous pouvons imaginer la place qui nous donnerait le mieux le sentiment d'exister tels que nous sommes aujourd'hui.

1. Des **lieux** où l'on se sent bien (par leur beauté ou leur valeur par rapport à notre histoire)
2. Des **actes** qui nous nourrissent (aider, soigner, enseigner, consoler, cultiver, construire, créer, réparer, écrire...)
3. Des **liens, relations** où l'on s'épanouit :
  - a. amicales
  - b. amoureuses
  - c. affectives
  - d. sexuelles
  - e. sociales
  - f. humanistes,
  - g. professionnelles
  - h. familiales
  - i. spirituelles

« Je suis là où je dois être », une évidence qui renforce l'harmonie personnelle.  
« Je suis là où je voudrais être » renforce la cohérence

**Epicure**, au 3<sup>ème</sup> siècle avant Jésus-Christ, a analysé les différentes sortes de désirs éprouvés par les hommes :

- **Les besoins naturels** (boire, manger, dormir, un minimum de confort pour maintenir le corps et l'âme en bonne santé, philosopher pour écarter tout trouble et toute angoisse).
- **Les désirs naturels** qui ne sont pas absolument nécessaires mais qui doivent être satisfaits autant que possible puisqu'ils sont inscrits dans notre nature (l'amitié, la sexualité, les variations des sensations, l'art...)
- **Les désirs "vains"** c'est-à-dire à la fois artificiels et impossibles à satisfaire de façon suffisante, ce qui implique une tension perpétuelle et donc l'absence de contentement (la gloire, la richesse, l'immortalité, le luxe, le pouvoir...).

Si l'homme savait se limiter aux désirs naturels, il serait capable d'être heureux puisqu'il serait facilement satisfait. Mais voilà, il éprouve de grandes difficultés à se contenter de ce qu'il a ou de ce qu'il pourrait facilement obtenir.

## Le bonheur sur le mode du devenir

Parce que, selon Epicure, l'homme est angoissé lorsqu'il découvre qu'il est mortel. D'où sa "fuite" dans des objectifs toujours lointains, d'où sa recherche de compensations à sa faiblesse dans la possession et dans la reconnaissance par autrui (gloire, richesses, pouvoir...).

### ***Epicure, Lettre à Ménécée :***

Familiarise-toi avec l'idée que la mort n'est rien pour nous, puisque tout bien et tout mal résident dans la sensation, et que la mort est l'éradication de nos sensations. Dès lors, la juste prise de conscience que la mort ne nous est rien autorise à jouir du caractère mortel de la vie : non pas en lui conférant une durée infinie, mais en l'amputant du désir d'immortalité. Il s'ensuit qu'il n'y a rien d'effrayant dans le fait de vivre, pour qui est radicalement conscient qu'il n'existe rien d'effrayant non plus dans le fait de ne pas vivre.

Stupide est donc celui qui dit avoir peur de la mort non parce qu'il souffrira en mourant, mais parce qu'il souffre à l'idée qu'elle approche. Ce dont l'existence ne gêne point, c'est vraiment pour rien qu'on souffre de l'attendre ! Le plus effrayant des maux, la mort ne nous est rien, disais-je : ***quand nous sommes, la mort n'est pas là, et quand la mort est là, c'est nous qui ne sommes pas*** ! Elle ne concerne donc ni les vivants ni les trépassés, étant donné que pour les uns, elle n'est point, et que les autres ne sont plus. Beaucoup de gens pourtant fuient la mort, soit en tant que plus grand des malheurs, soit en tant que point final des choses de la vie.

Le secret du bonheur résiderait donc dans la compréhension de la cause de notre angoisse qui nous pousse à désirer au-delà de ce que nous pouvons satisfaire.

### **Les obstacles au bonheur :**

- Evènements graves + faible résilience
- Manque d'acceptation de soi, résignation ou renoncement (ex du handicap)
- Vécu incompatible avec aspirations, ne pas être à sa bonne place
- Ruminer sur le passé et y trouver des raisons de craindre l'avenir

Vivre ici et maintenant, ou comment profiter de la vie. Ce concept, de plus en plus répandu, serait l'assurance d'un chemin vers le bien-être. Nombre de spécialistes s'accordent à le dire: il

n'y a de salut qu'en vivant correctement et uniquement le présent. Comment faire? Oublier le passé ou l'avenir et se concentrer sur l'instant présent ?

### **Ne plus vivre dans le passé**

La tendance est forte. On a tous envie de regarder derrière, pour gommer ce qui a été mal fait. Ou faire ce qui n'a pas été fait du tout. Or, cette démarche n'est pas bénéfique. Au contraire, elle réveille des regrets ou remords, et les sentiments qui y sont associés. Pour autant, il ne faut pas tirer un trait sur son passé. Mais arriver à le transposer dans l'ici et maintenant. Et l'utiliser de façon positive : ne pas ressasser les mauvaises expériences et tirer des leçons. Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, le résume ainsi: "... lorsque la vie nous est plus calme, essayer de la savourer, même si les lendemains sont incertains (ils le sont toujours, par définition...), même si nous avons fait des erreurs dans le passé".

### **Ne pas se focaliser sur l'avenir**

L'autre piège qui nous est tendu est de trop se projeter. Et de ne penser qu'à l'avenir. On a alors tendance à transformer ses réflexions en préoccupations permanentes. Ou en projection, en ayant l'impression que notre vie ne sera douce et belle que lorsque nous aurons accompli telle ou telle chose. Mais il ne faut pas tout baser sur le futur, car nul ne sait de quoi il sera fait. Et un événement fortuit peut à tout moment faire s'écrouler nos plans élaborés. Marc Aurèle, philosophe stoïcien du II<sup>ème</sup> siècle, nous invite ainsi à accepter ce qui nous échappe: "*Dès l'aurore, dis-toi à l'avance que tu rencontreras un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un égoïste*". De plus, avoir sans cesse des projets d'avenir contraignants empêche de jouir du moment présent.

### **Vivre sereinement le moment présent.**

La vérité ne se trouve donc ni dans le passé, ni dans l'avenir. Mais bien dans le moment présent. Arriver à vivre en harmonie avec cet instant qui passe. Jouir de chaque petit bonheur que nous offre la vie. S'imprégner de celle-ci, lâcher prise, et vivre chaque instant pour réhabiter le moment qui passe.

*Nous ne nous tenons jamais au temps présent. Nous anticipons l'avenir comme trop lent à venir, comme pour hâter son cours ; ou nous rappelons le passé pour l'arrêter comme trop prompt : si imprudents que nous errons dans les temps qui ne sont pas nôtres, et ne pensons point au seul qui nous appartient ; [...]. C'est que le présent, d'ordinaire, nous blesse. Nous le cachons à notre vue, parce qu'il nous afflige ; et s'il nous est agréable, nous regrettons de le voir échapper. Nous tâchons de le soutenir par l'avenir, et pensons à disposer les choses qui ne sont pas en notre puissance, pour un temps où nous n'avons aucune assurance d'arriver. **Que chacun examine ses pensées, il les trouvera toutes occupées au passé et à l'avenir. Nous ne pensons presque point au présent ; et, si nous y pensons, ce n'est que pour en prendre la lumière pour disposer de l'avenir. Le présent n'est jamais notre fin : le passé et le présent sont nos moyens ; le seul avenir est notre fin. Ainsi nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre ; et, nous disposant toujours à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais.***

**Blaise Pascal, Pensées**

### **Comment peut-on (re)construire son bonheur ?**

- En s'acceptant tel qu'on est, ici et maintenant
- En essayant d'agir au maximum sa vie pour ne pas la subir
- En ne ressassant pas le passé
- En évitant les projections négatives dans le futur, notamment sur les situations qu'on ne peut pas contrôler et en favorisant les projections positives

- En prenant conscience que la répétition des situations passées n'est pas obligatoire, ce qui permet d'échapper à la résignation ou au renoncement
- En s'efforçant d'être présent au monde et aussi aux autres (et non pas à côté des autres), de mieux les écouter, de faire preuve d'empathie.
- En ne se refermant pas sur soi-même et en acceptant l'aide des autres
- En prenant du recul par rapport aux situations que nous vivons pour analyser les vrais enjeux et prendre calmement les bonnes décisions
- En renonçant à contrôler ou désirer ce qui ne dépend pas de nous ; prendre conscience que l'on ne peut pas changer les autres.

#### **Ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas :**

*« Souviens-toi donc de ceci : si tu crois soumis à ta volonté ce qui est, par nature, esclave d'autrui, si tu crois que dépende de toi ce qui dépend d'un autre, tu te sentiras entravé, tu gémiras, tu auras l'âme inquiète, tu t'en prendras aux dieux et aux hommes. Mais si tu penses que seul dépend de toi ce qui dépend de toi, que dépend d'autrui ce qui réellement dépend d'autrui, tu ne te sentiras jamais contraint à agir, jamais entravé dans ton action, tu ne t'en prendras à personne, tu n'accuseras personne, tu ne feras aucun acte qui ne soit volontaire ; nul ne pourra te léser, nul ne sera ton ennemi, car aucun malheur ne pourra t'atteindre ».*

**Epictète**, *Ce qui dépend de nous*, in *Manuel*

#### **Avons-nous tous les mêmes exigences envers le bonheur ?**

##### ***Vaut-il mieux être Socrate insatisfait qu'un imbécile heureux ?***

*« Incontestablement, l'être dont les facultés de jouissance sont d'ordre inférieur a les plus grandes chances de les voir pleinement satisfaites ; tandis qu'un être d'aspirations élevées sentira toujours que le bonheur qu'il peut viser, quel qu'il soit – le monde étant fait comme il est – est un bonheur imparfait. Mais il peut apprendre à supporter ce qu'il y a d'imperfections dans ce bonheur, pour peu que celles-ci soient supportables ; et elles ne le rendront pas jaloux d'un être qui, à la vérité, ignore ces imperfections, mais ne les ignore que parce qu'il ne soupçonne aucunement le bien auquel ces imperfections sont attachées. Il vaut mieux être Socrate insatisfait qu'un imbécile satisfait. Et si l'imbécile ou le porc sont d'un avis différent, c'est qu'ils ne connaissent qu'un côté de la question : le leur. L'autre partie, pour faire la comparaison, connaît les deux côtés. »*

**John Stuart Mill**, *L'Utilitarisme*

Il faut savoir être heureux, savoir installer en nous les conditions de cette "tranquillité" (l'ataraxie) de l'âme en quoi consiste essentiellement le bonheur.

Le bonheur n'est-il pas plutôt de l'ordre du devenir ? On n'est pas heureux parce que l'on a tout ce que l'on désire, ni parce que l'on est installé dans un état de quiétude qui ferait que l'on ne désire rien d'autre (ce serait plus la satisfaction animale que le bonheur humain). **Le bonheur serait plutôt dans le sentiment d'être parvenu à un état qui nous satisfait et qui va se prolonger**, il est donc dépendant des aspirations de chacun.

Savoir apprécier ce que l'on a, savoir faire la différence entre ce qui est important et ce qui ne l'est pas, pouvoir être fier de ce que l'on est et de notre évolution. Être capable de ressentir nos propres besoins et désirs profonds, de prendre du recul sur le bonheur consistant à désirer ce que désirent les autres ou ce que la publicité nous a persuadé que les autres désirent.

Le bonheur est peut-être d'oser être soi-même.