

« 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 !

### CHRISTIANISME

---

Vous êtes influencé par la *culture chrétienne*. Le Bonheur réside d'abord dans la relation, l'écoute et l'attention au « Dieu souffle de vie », toujours au-delà de ce que nous pouvons comprendre et formuler. Un tel Bonheur est tout à la fois accueil et transformation du désir vers ce qui élève l'humain : désir de connaissance, de création artistique, désir d'avenir, de justice, de paix, d'unité ou de communion avec l'éternel Désirant... Par sa participation à l'amour 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.

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*, une *basse continue* appelée à se maintenir dans le flux changeant de la vie. Ce Bonheur n'est pas qu'une expérience personnelle et individuelle. C'est tout autant un *vecteur d'orientation et d'action* qui engage l'humain dans la transformation *de soi* (vers plus d'amour et de bienveillance, de confiance et d'espérance...) et *du monde* (vers une société plus humaine et coopérante, plus juste, équitable, attentive au vivre-ensemble et au bien commun...).

### 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 *d'impermanence* qui est la porte d'entrée de la sérénité, de la paix et de l'harmonie profonde de l'esprit.

L'expérience « d'éveil », à laquelle le bouddhisme se réfère n'est pas synonyme d'extinction ou de disparition de l'individu. Car cette expérience ne se produit nulle part ailleurs que *dans* l'individu. L'éveil est bien plutôt un changement d'état d'esprit, une transformation de son état d'être. 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 ! Le Bonheur est d'abord terre-à-terre. Il ne concerne pas seulement ce qui est ultime, mais tout autant ce qui relève du passager, du transitoire et du quotidien. Il est *acquiescement au réel*. Mais le « vrai bonheur, écrit Matthieu Ricard, est indissociable de l'altruisme (...). C'est un amour toujours disponible qui procède de la simplicité, de la sérénité et de la force immuables d'un cœur bon ».

## HÉDONISME

---

Vous vous sentez à l'aise dans la *culture hédoniste* qui fleurit dans nos sociétés occidentales actuelles. Pour elle, le Bonheur réside dans la « totalité des satisfactions possibles », à entendre comme invitation à « étendre la joie et retrancher autant qu'on peut la tristesse » (Montaigne). 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 ?

En aimant la vie davantage que la philosophie et la sagesse !... Le Bonheur, c'est alors *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 loyalement de son être », à l'accepter, à le cultiver et à l'aimer (Montaigne).

## SAGESSES ANTIQUES

---

Pour les *sagesse 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 et par la protection des dieux. Comment ?

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, etc. Socrate, Platon, Aristote, Epicure ou Epictète en sont les figures de proue. Dans ces différentes sagesse antiques, le Bonheur est à chaque fois l'aboutissement d'une *pratique* et d'une *construction personnelle réfléchie* : afin de « vivre comme un dieu parmi les hommes »...

## PSYCHOLOGIE ET NEUROSCIENCES

---

Vous êtes sensible à ce que nous apprennent aujourd'hui les sciences du Bonheur. Vous considérez que nous sommes fortement conditionnés par notre patrimoine génétique et par notre chimie organique. Le Bonheur consiste alors 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 entre nos conditionnements 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, la source du bonheur tient d'abord dans les *relations qui nous tissent et que nous tissons*. Pas de bonheur sans du *lien* ! A 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 non plus sans des réponses à la question du sens *dans sa vie*...

## DROIT AU PLAISIR

---

La culture du *plaisir pour le plaisir* est bien évidemment présente dans nos sociétés occidentales, « libres et libérées ». Elle considère que nos modes de vie et d'organisation, individuels et collectifs, ont tendance à « refouler le plaisir », à le neutraliser ou à le tenir à distance. C'est l'une des raisons pour lesquelles les partisans de ce « style de vie » se font les chantres de la satisfaction immédiate,

du « *tout, tout de suite* », de l'accumulation quantitative des plaisirs, de la jouissance libérée des pulsions de vie. Souvent rattachée à une vision matérialiste de l'existence et au culte voué à la consommation, cette conception du bonheur estime que l'esprit humain n'est au fond qu'illusion, chimère et fabulation. L'homme n'est que son corps et il convient de le libérer de tout ce qui entrave, pondère ou limite sa recherche du plaisir. Le plaisir-roi est évidemment le plaisir sexuel, mais il recouvre également tous les biens matériels qui peuvent procurer à l'être humain jouissance et satisfaction.

Cette forme de Bonheur se distingue pourtant de l'hédonisme par son caractère *sans limite, excessif* et *absolu*. Elle vise la réalisation de toutes les satisfactions possibles, quels que soient parfois les conséquences et les risques encourus (dépendances, drogues, addictions). Elle « cède » au « culte du moi », à l'égo mania, à ce que Christopher Lasch appelait la « culture du narcissisme ».

→ Venez, le 25 septembre 2017, à 19h à l'Espace culturel des Terreaux pour en découvrir davantage... Renseignements : [www.cedresreflexion.ch](http://www.cedresreflexion.ch)

→ Et pour vous mettre l'eau à la bouche, lisez le dossier du journal *Réformés de juillet-août 2017* « Bonheur : « [le paradoxe protestant](#) », dossier d'été, pages 10 à 17.