

C'est quand le bonheur ?



Qui est-il ?

Il a ses dates fétiches
comme *le vendredi 13* ;
il a ses superstitions
comme *ne pas passer
sous une échelle*,
il a ses « gri-gri » comme
*le brin de muguet, le fer à
cheval, la coccinelle* ;
il a ses rituels comme
*poser le pain à plat sur la
table* ;
il a ses exigences comme
la confiance en soi !

Toujours recherché,
rarement acquis, le bonheur
en tant que but à atteindre,
est généreusement agité
devant nous par des
psychologues, des neuro-
scientifiques, des gourous
de sectes, des maîtres à
penser à qui il est possible
de confier son mal-être.
Les recettes ne manquent
pas pour y arriver : une
profusion d'ouvrages traitant
ce thème récurrent de la vie
humaine, sont édités à
grande vitesse et débordent
des rayons en librairie. À
travers la voix des
« people », même les
revues de vulgarisation
donnent leurs secrets -
relayés peu de temps après
par leurs échecs!
Chaque ouvrage donne
d'ailleurs un ingrédient de la
composition finale mais
quand beaucoup
d'ingrédients sont réunis, il
manque encore l'alchimie

pour parvenir à une forme
de bonheur.

Un état de bonheur qui
semble toujours fuir devant
soi car « *sait-on jamais
quand on vit le meilleur de
sa vie ?* »

Et puis chaque personne
détient également sa
conception : « Pour moi le
bonheur, c'est... ».

Aujourd'hui nous lisons dans
l'Évangile de Mathieu, ce
qu'il nous rapporte de
l'enseignement de Jésus à
propos du bonheur ; il
propose une manière d'être
et de faire qui rend heureux
dès son application et...
définitivement !

À chacun, je souhaite une
rentrée sous le signe d'un
bonheur fait de la certitude,
qu'au-delà des
découragements possibles,
« *c'est toujours l'autre,
figure de Dieu, qui a la clé
de ma vie.* »

(Jean-François Noël,
prêtre et psychanalyste)

cordialement,
Marie-Reine Hug

C'est quand le bonheur ?

(Titre de la chanson de Cali)

Depuis l'origine des temps, la quête du bonheur semble inscrite dans l'être humain ; chaque génération a œuvré dans l'espérance que celle qui la suivra accèdera plus facilement au bonheur, dans le cadre de repères et de rites bien établis, stables et fiables.

Jusqu'à la génération de nos parents, cette quête semblait suivre cette logique en tout cas ; depuis une quinzaine d'années, nous-mêmes et nos contemporains sommes atteints d'une espèce de désarroi, d'inquiétude face à l'avenir dans lequel vont évoluer et vieillir nos enfants et nos petits-enfants et leur descendance.

Comme à chaque passage de génération, prophètes, intellectuels, scientifiques annoncent le début d'une nouvelle ère.

Un changement radical dans deux domaines

Biologie et nouvelles technologies, toujours plus loin...

Nous ne comprenons pas ce qui nous arrive, et nous pressentons un bouleversement qui ouvrira sur *du jamais vu*.⁽¹⁾

Michel Serres va même jusqu'à penser que « *nous vivons une révolution aussi capitale que celle du néolithique.* »⁽¹⁾

Alors que les générations précédentes portaient en elle le germe d'un monde meilleur, pourquoi ce changement à venir fait-il plus peur aujourd'hui à notre génération, qu'hier à celle de nos parents et ancêtres ?

« *Nous nous sentons dépassés (...) nous n'avons plus confiance dans le progrès. Pour la première fois depuis le début du judaïsme et du christianisme, nous pensons que demain ne sera pas meilleur qu'aujourd'hui. Pire, nous avons souvent le sentiment que nous courons à la catastrophe. L'histoire humaine n'est plus perçue comme tendue vers une finalité heureuse, un « projet », mais au contraire malheureuse.* »⁽¹⁾

Voilà ce que constate le journaliste et écrivain Jean-Claude Guillebaud dans son livre paru tout récemment et qu'il a appelé : « *Le commencement d'un monde* »

Il y donne des réponses fondées sur une prise de conscience « *que nous ne comprenons pas ce qui nous arrive. Il y a une opacité du grand changement contemporain qui nécessite d'être éclairée. Une ère nouvelle est en train de naître, nous le sentons mais nous ne le concevons pas. Cette incompréhension nous plonge dans le trouble, le désarroi.*

Face à ces changements, nous sommes partagés entre l'envie de dire « non », d'être conservateurs, ou bien de dire « oui » à tout, d'être béatement progressistes.. »⁽¹⁾

Pour lui, les changements les plus radicaux se font dans deux domaines surtout : celui de la **biologie** et celui des **nouvelles technologies**, ouvrant paradoxalement à la vulnérabilité de l'Homme :

« *La révolution génétique a des implications qui touchent toute la société, de la définition de l'homme aux structures de la parenté. L'informatique nous introduit dans un nouvel espace, un sixième continent, le cyberspace. Ces deux changements n'ont pas simplement des implications pratiques. Ils bouleversent nos paradigmes conceptuels.* »⁽¹⁾

En quoi les recherches et les évolutions dans ces domaines peuvent-elles nous inquiéter ?

Ces deux domaines, l'un touchant aux progrès de la médecine et l'autre à l'accès à un confort matériel, concentraient sans doute les espoirs les plus sûrs pouvant apporter le bonheur aux générations futures, et c'est là que « *les découvertes scientifiques, les avancées technologiques nous échappent* » dit-il.

(La Croix, 28 août 2008)

Des limites sans cesse repoussées.

Le mot d'ordre largement véhiculé aujourd'hui dans le domaine familial ainsi que social, semble être : « *zéro souffrance, zéro erreur, 100% perfection* » et si on n'entre pas dans ce schéma de performance, on est « *zappé* », relégué parmi ceux qui échouent, comme si de ses erreurs ou écarts il n'était plus permis de retirer un profit pour rebondir !

Les quelques lignes qui suivent sont extraites du livre de Marie-France Hirigoyen psychiatre, psychanalyste et victimologue. Dans son livre « *Les nouvelles solitudes* », elle reprend entre autre, les domaines (biologie, nouvelles technologies) chers à Jean-Claude

Guillebaud. Elle y fait le constat que l'être humain et ses sentiments, n'est plus au centre des recherches dans le développement. En repoussant les limites jusqu'à l'extrême, nous entrons dans « la superficialité d'une société dominée par le narcissisme et le culte de la performance. »

L'injonction du bonheur

Ce ne sont pas tant les sentiments personnels qui font exister que le regard de l'autre.

« Que ce soit pour chercher un emploi ou pour chercher l'âme sœur, il faut veiller à son image. Il faut être beau, en forme, souriant, détendu, heureux... Ou, à défaut d'être heureux, il faut en donner l'apparence, sous peine de passer pour un médiocre et un laissé-pour-compte. Le bonheur est devenu une injonction de notre époque, comme si ne pas être heureux était l'indice d'une maladie suspecte, et que le malheur, quelle qu'en soit l'origine, correspondait à un échec personnel (...) Il faut feindre, se montrer accueillant quand on est fatigué, sourire quand on a envie de râler. On développe ainsi un « faux self »



adaptatif, qui amène les personnes à perdre le contact avec leurs véritables sentiments intérieurs et à vivre une existence dépourvue d'authenticité.

Beaucoup pensent qu'ils ne sont rien s'ils ne sont pas les meilleurs, et la modernité peut les inciter à croire à leur toute-puissance : les progrès de la médecine permettent de faire un enfant presque quand on veut, la chirurgie esthétique peut réparer les imperfections du corps, on peut espérer devenir plus performant grâce à des produits psychoactifs (...)p 129-130

Les injonctions de notre époque – soyez beaux, riches et performants- ont rendu insupportable l'échec et la privation. »⁽²⁾

Les cellules éclatent

Les nouvelles technologies, en « facilitant la communication, créent paradoxalement de la solitude. Dans les maisons, les membres de la famille vivent de plus en plus séparément, chacun s'isole dans son espace, face à ses prothèses (téléphone, télévision, ordinateur, jeu vidéo...)

« Le virtuel rassure parce qu'il donne l'illusion d'une relation, mais il isole également, car il ne laisse plus d'espace-temps pour les relations de la vraie vie. Le virtuel, c'est ce qui peut nous consoler des souffrances du réel. Mais il s'agit d'un leurre (...)»⁽²⁾

Bonheur toujours ? Souffrance parfois !

Le déni de la souffrance

Tout être humain ne peut échapper à la souffrance au cours de sa vie, cela va depuis les simples contrariétés, les difficultés rencontrées dans le monde du travail, des problèmes relationnels en

famille, jusqu'au décès d'un proche : refuser de traverser la souffrance en la niant, garde l'être qui se pense socialement adulte, dans l'infantilisation et la dépendance aux autres ou à des drogues.

La souffrance, sans la rechercher ni la valoriser, peut être un tremplin pour s'élever, grandir intérieurement et en humanité, si elle est traversée par le questionnement, par un regard neuf posé sur elle.

« Dans notre époque de certitudes, les médias font souvent croire que la vie pourrait être facile et sans souffrance. Mais il est impossible d'avoir une vie sans anicroches ni difficultés. À rechercher en permanence le bonheur perpétuel, sans aucune souffrance, on risque de se priver également de toute joie réelle » écrit Marie-France Hirigoyen.

Par ailleurs, le psychanalyste Moussa Nabati renforce aussi ce constat :

« Ce qui empêche la vie de se dérouler sainement (...) est relatif au déni, à la lutte contre la souffrance, interdisant à celle-ci de s'exprimer pour pouvoir être intégrée, dépassée, voire de se transformer en une force positive reconstituante. »

A la recherche d'un bonheur illusoire

« Faisons notre bonheur des malheurs que nous n'avons pas »

Si cette formule signifie que nous pouvons nous considérer heureux parce qu'épargnés par le malheur, elle peut vouloir dire aussi qu'il est préférable de trouver des compensations à la souffrance.

Freud apportait déjà cette notion de diversion :

« La vie telle qu'elle nous est imposée est trop dure pour nous ; elle nous apporte trop de douleurs, de déceptions, de tâches insolubles. Pour la supporter, nous ne pouvons pas nous passer de remèdes sédatifs. Ces remèdes, il en est de trois

sortes : de puissantes diversions qui nous permettent de faire peu de cas de notre misère, des satisfactions substitutives qui la diminuent, des stupéfiants qui nous y rendent insensibles. »

Diversions, substitutions, stupéfiants, voilà ce que proposait Freud pour supporter la condition humaine !

Un siècle plus tard, ces remèdes compensent encore bon train les souffrances latentes et déclarées.

Adhérons-nous à cette affirmation de l'éminent psychanalyste ?

Partageons-nous sa conception du bonheur ?

L'infantilisation, entretenue

insidieusement par les médias qui proposent toutes sortes de consommation, se nourrit d'**addictions** anesthésiantes, et créent une dépendance aux substitutions :

« ... l'addiction est un moyen de lutter contre la dépression, mais elle permet aussi d'éviter les conflits et de les remplacer par des comportements compulsifs. On voit ainsi fleurir les pathologies addictives, qui amènent à rechercher des sensations fortes à travers l'alcool, le jeu, les drogues, le sexe (...) »⁽²⁾

Aujourd'hui les personnes en mal-être demandent à la psychanalyse une aide pour **évacuer la souffrance** plutôt que d'apprendre à mieux se connaître. Les thérapies brèves « proposent aux patients des solutions rapides pour résoudre les symptômes les empêchant d'accéder au bonheur auquel ils estiment avoir droit. » (M-F H)

Un être humain de plus en plus isolé

Imparfait mais heureux !

À défaut d'être parfaitement heureux, on se dit malheureux, et c'est l'engrenage : Porter un regard négatif ou de dévalorisation sur soi-même enlève l'estime de soi.

« Un vrai travail thérapeutique devrait nous amener à nous accepter simplement comme humains imparfaits et fragiles, à admettre que nous ne sommes pas de

surhommes ; (...) Alors qu'il faut du courage pour oser accepter ses vulnérabilités, ses fragilités —et ne pas avoir peur de la dépression éventuelle, pour mieux rebondir ensuite. Il faut accepter que nous ne sommes que des individus « moyens » et que l'important est d'abord de travailler à devenir quelqu'un de bien. » (M-F H)

Quand l'estime de soi fait fausse route!

Quelques nouvelles thérapies taillent dans le tissu humain un être sur mesure ayant assez d'estime pour lui-même pour pouvoir se passer des autres, faisant « *de lui-même sa propre idole* ». Ce nouveau comportement met un obstacle majeur à l'état de bonheur.

Solidaires ou solitaires ?

Nous avons vu que les nouvelles technologies peuvent conduire à la solitude par l'isolement qu'elles favorisent ;

D'autres sources de solitude sont fixées par l'obligation de réussite:

- La rivalité dans le dur monde du travail, « *Ce qui compte, c'est l'apparence et la visibilité plus que le rendement et l'efficacité, c'est un carnet d'adresses bien rempli plus que le talent. (...) Une autre qualité essentielle demandée au travail est l'adaptabilité : ne pas se remettre en question et attribuer la responsabilité de*

ses erreurs aux autres. Il faut également laisser de côté son empathie, être suffisamment agressif pour tuer symboliquement ses amis et ses ennemis. (...) La règle actuelle est qu'il faut être dur dans un monde de durs, ne pas hésiter à liquider l'autre s'il est un obstacle à votre réussite. (...) On peut comprendre que, dans une telle atmosphère de concurrence, où on tend à considérer l'autre comme un rival, on devienne méfiant. Et la méfiance isole... » (M-F H)

- Dans la vie commune, « *obligation d'amour, chemin vers la solitude ?* »
« *La recherche du bonheur fait partie des nouveaux objectifs de la vie commune et pour cela les partenaires se surchargent d'un grand nombre d'exigences de réussite ; ne pouvant réaliser tous les objectifs fixés, c'est vécu comme un échec qui entraîne souvent la séparation.* » (M-FH)

En conclusion :

Dans le domaine des sciences et des nouvelles technologies, la disparition d'un grand nombre d'interdits repoussent toujours plus loin les limites et les repères, ce qui génère de la vulnérabilité;

le déni de la souffrance empêche l'homme de se donner des raisons de « s'élever », de grandir en humanité, cédant ainsi la place à un vide intérieur ;

la solitude par repli sur soi crée l'isolement et la fragilité, ainsi que le terrain favorable à toutes sortes d'addictions...

Dans cette jungle de constats plutôt pessimistes, comment inventer un chemin de bonheur ? Car le bonheur ne se trouve pas sur la ligne d'arrivée où quelqu'un nous remettrait un paquet contenant « le bonheur » ; il se tisse dans tous les moments de la vie, là, ici, partout dans ce que nous vivons, comme nous sommes et en relation avec les autres dans ce qu'ils sont.

Le vécu en relation avec l'Évangile

Les paroles suivantes du discours de Jésus rapportées par Mathieu, proposent à tout être humain, quoiqu'il vive en difficultés ou en détresse, de connaître le bonheur et sans doute mieux encore : la béatitude

Évangile selon Mt 5, 1-12

Quand Jésus vit toute la foule qui le suivait, il gravit la montagne. Il s'assit, et ses disciples s'approchèrent. Alors, ouvrant la bouche, il se mit à les instruire. Il disait :

« Heureux les pauvres de cœur : le Royaume des cieux est à eux !

Heureux les doux : ils obtiendront la terre promise !

Heureux ceux qui pleurent : ils seront consolés !

Heureux ceux qui ont faim et soif de la justice : ils seront rassasiés !

Heureux les miséricordieux : ils obtiendront miséricorde !

Heureux les cœurs purs : ils verront Dieu !

Heureux les artisans de paix : ils seront appelés fils de Dieu !

Heureux ceux qui sont persécutés pour la justice : le Royaume des cieux est à eux !
Heureux serez-vous si l'on vous insulte, si l'on vous persécute et si l'on dit faussement toute sorte de mal contre vous, à cause de moi. Réjouissez-vous, soyez dans l'allégresse, car votre récompense sera grande dans les cieux ! »

Qui sont les bienheureux ?

Jean-Claude Guillebaud vient au secours du constat d'un vécu humain qui semble terne et sans espoir, ouf !

Pour lui, « *le principe judéo-chrétien d'espérance est toujours valable* »

Il entrevoit une alternative à l'isolement, à la dérive générée par le progrès..., tant sur le plan économique mondial qu'entre les individus localement :

« Quel est donc ce monde en train de naître ? Un monde en chemin vers une modernité « métissée ».

Le métissage ne signifie pas la négation des différences mais leur combinaison créative. »

Pour l'auteur de ces propos, le bonheur serait donc quelque chose de simple : au lieu de faire de l'autre un ennemi parce qu'il est différent de moi, il est préférable de prêter une écoute attentionnée à celui qui m'est proche, juste à côté.

« Les paroles qui ne transmettent pas la lumière du Christ accroissent les ténèbres » écrit Mère Térésa (*La joie du don*, p64)

Si nous croyons que le bonheur est une dynamique, quelque chose à mettre en œuvre à chaque instant, nous pouvons reprendre la traduction chère à André Chouraqui. Au mot « *heureux* », il préfère l'expression : « *en marche !* »

Mais où est le chemin ?

« Les bienheureux sont ceux qui sont à l'écoute de toutes les injustices ; ceux qui travaillent pour la paix ; ceux qui ne sont pas « plein » d'eux-mêmes mais qui savent entendre ; ceux qui savent délier les offenses ; ceux qui osent reconnaître leurs faiblesses et leur fragilité ; ceux qui se relèvent et recommencent leur tâche humaine sans se décourager ; ceux qui écoutent, de cœur à cœur, sans juger, ceux qui entendent positivement même ce qu'on leur reproche... »

Osons « tricoter » et tisser au quotidien ces béatitudes !

Bibliographie :

- (1) Le commencement d'un monde, Jean-Claude Guillebaud, éd. Seuil, août 2008
- (2) Les nouvelles solitudes, Marie-France Hirigoyen, éd. La Découverte, octobre 2007
- (3) Guérir son enfant intérieur, Moussa Nabati, éd. Fayard, avril 2008