

## Le bonheur

### **Pour vous, le bonheur, qu'est-ce que c'est ?**

Un tour de table donne aux participants de cette rencontre de dire ce qu'évoque pour eux le mot « bonheur ». Revient souvent que le bonheur est dans les relations, qu'il n'est pas quelque chose de si grand qu'il en devienne inaccessible, que c'est une manière de vivre, de passer de bons moments ensemble, qu'il demande de pouvoir dépasser le passé pour accueillir le moment présent sans que la nostalgie ne le ternisse.

Pour certains, il est important de dire que le bonheur n'est pas un état permanent. On se sent heureux en particulier à travers des relations humaines épanouissantes ; C'est aussi le cas en passant du bon temps ensemble, quand on redécouvre même la beauté de choses même toutes simples (rapport à la nature,.... )

### **Sentiment, émotion, manière de vivre ?**

Faut-il faire la distinction entre le bonheur et la joie ? Le bonheur est-il dans les émotions, dans le sentiment ? Cela demande de se mettre d'accord sur les mots. Une petite discussion pour clarifier....

Un sentiment est un état affectif durable. Une émotion est une réaction à une situation.

Dans beaucoup de sagesse, on fait valoir la recherche du bonheur comme un élément fondamental de l'être humain. Se mettent derrière cela des besoins, des attentes fondamentales de l'être humain. Sentiments et émotions dépendent des réponses à ces besoins.

Autre chose aussi, si on évoque le besoin pour notre vie d'avoir un sens, ce sont les repères qui permettent à une personne de trouver un sens à sa vie. Le bonheur peut ressembler à ce qui permet à la vie d'avoir un sens, ou à la vie quand elle s'accompagne de tout le sens qu'on peut y trouver.

### **Le bonheur : à vivre ensemble.**

Le bonheur vient souvent de partager. Comme quand on peut transmettre quelque chose à ses petits enfants, quand un enseignant découvre l'intérêt de ses élèves pour une matière, quand il voit que leur vision du monde s'enrichit, mûrit.

Il faudrait en particulier évoquer ce que le bonheur veut dire pour un couple. Quand il faut gérer ce qui ne va pas, quand il ne sert à rien de se culpabiliser ou de rejeter la faute sur l'autre : le bonheur est-il encore le mot qui convient ? Il ne faut pas être parfait, ou exiger de l'autre la perfection pour être heureux. La bienveillance, la confiance, l'aide pour avancer avec ses limites sont plus importantes pour un chemin vers un bonheur réel plutôt que de rêver d'un bonheur illusoire.

Quelque chose d'important est la cohérence. Si les choses ne vont pas de soi, il faut aller chercher plus profond pour dépasser les crises.

### **Et quand le monde autour de nous est malheureux ?**

Un bonheur confortable est à suspecter. Il y a beaucoup de souffrance dans le monde. Ce qui ne veut pas dire qu'il est impossible d'être heureux. Là aussi il faut aller plus profond, découvrir que la manière dont une personne peut se trouver dans une situation dépend d'elle, que cela dépend des ressorts de sa liberté. Comme Jésus avec ses disciples à la dernière cène. Il parlait de la joie alors que tout se compliquait pour lui, humainement parlant. « Que votre joie soit parfaite. » disait-il. Il leur donnait une force spirituelle. C'est autre chose que de croire qu'on donne le bonheur à travers les conditions qui semblent ressembler à celle du bonheur. Le bien-être matériel, l'argent, le confort, une bonne situation sociale ne sont pas synonyme de bonheur. La volonté et l'application à progresser dans des objectifs qui humanisent sont plus crédibles.

### **Heureux ceux qui pleurent ! Vraiment ?**

On en vient aux béatitudes. On remarque que les béatitudes sont des affirmations qui comportent toujours un paradoxe. Il y a une partie au présent et une partie au futur. Sauf la première où *le royaume* est (au présent donc c'est déjà le cas) aux cœurs de pauvres. Mais le royaume est à la fois déjà là et encore à venir ou à faire grandir.

On se demande ce que cela signifie. « Heureux ceux qui ont faim : ils seront rassasiés. » Le bonheur n'est quand même pas dans le fait d'avoir faim, ou bien serait-ce la capacité à s'arracher au présent, à sa condition, pour vivre malgré tout. Serait-ce, dans la foi, s'ouvrir à ce que la vie nourrira en nous, en commençant par la subsistance de notre corps quand on ne pense pas devoir être défini par la faim ? Comme croyant, ne peut-on pas trouver une force dans cette conviction que toute nourriture en définitive vient de Dieu ?

### **Contre des béatitudes qui rendent béats : des paroles qui encouragent et soutiennent vraiment**

On s'insurge contre une interprétation qui se limiterait à projeter la consolation dans un arrière-monde, projection qui invitera à une fuite du monde, à un abandon devant tout défi que le monde, avec ses injustices, semblerait nous imposer.

La pauvreté de cœur est une source de bonheur : est-ce l'humilité, la sobriété qui est ici visée ?

C'est en même temps quelque chose de fort (on pense à notre époque et à tout ce qui nous tente alors qu'on peut se discipliner et trouver une joie à savoir se contenter de peu). Mais dans la bouche de Jésus, ne serait-ce pas qu'avoir beaucoup empêche de se fier à Dieu, de ne plus le chercher, de ne plus avoir le cœur prêt à faire confiance là où les preuves manquent encore ? Sa présence seule me suffit signifie la parfaite béatitude. Et cette attitude d'une personne accueillante à ce qu'une autre peut lui offrir non pas de monnayable, de calculable et par là d'épuisable mais d'infini.

Là encore, il y a de quoi discuter pour mieux comprendre. Ce n'est sûrement pas à faire valoir pour légitimer les injustices et les manques de partage. On est plus heureux si on reconnaît le caractère précieux de ce qu'on a que ce même caractère pour ce qu'on n'a pas et qui semblerait plus source d'une richesse que ce n'est réellement le cas. On rappelle comment Chouraqui traduit de manière assez inspirante le mot « Heureux » quand il traduit les béatitudes.

En marche : en marche, les pauvres, les doux, ceux qui pleurent, ceux qui ont faim. Comment mieux dire un message d'espérance ?

### **Au petit bonheur la chance.... Recevoir une chance comme une chance, ça se cultive !**

#### **Un bonheur qu'on apprend à construire : en déconstruisant ce qui pollue et intoxique le moral!**

Le bonheur ne serait-il pas souvent confondu avec des réponses positives aux besoins ? Mais si cela concerne plutôt les désirs, non pas seulement des besoins parce qu'ils concernent le cœur. Visant la réussite, il faudrait aussi distinguer le résultat positif qui viendrait d'aptitudes - entre autres mentales - de pouvoir gérer, de pouvoir prendre du recul, de pouvoir se débrouiller seul d'un progrès spirituel qui nous concerne dans notre rapport aux autres, à ce qui nous fait être à quelque chose de plus fondamental qu'un besoin, et qui concerne la manière d'être reconnu dans ce qu'on est, d'être aimé, de partager ce qui a pu s'épanouir. Mais le bonheur ne vient pas seulement de l'extérieur ou dans la joie (qui est une émotion) qui serait le signal d'une satisfaction.

Le bonheur paraît aussi plus intime, comme une manière d'être, comme quelque chose de plus fondamental encore. On peut distinguer des personnes positives ou optimistes, négatives ou pessimistes. Vivre heureux doit toucher à un niveau bien profond qui va se montrer dans ces attitudes positives ou négatives des uns et des autres.

La chance, les opportunités qui se présentent ne sont pas le bonheur mais peuvent rejoindre ce que nos besoins nous font attendre. Être toujours en attente de plus sur différents plans ne signifie pas automatiquement que le bonheur ne serait pas possible, mais surtout dans une situation il manque quelque chose pour que le moral soit fort, on voit mal comment le bonheur, comme état affectif stable, serait possible.

Avec le besoin de reconnaissance, d'être apprécié dans ce que nous sommes, d'être aimé, on touche à ce que le bonheur peut signifier au niveau spirituel. Quand on dit « spirituel », on ne dit pas nécessairement le point qui s'exprime dans les religions et en particulier dans le message de Jésus-Christ, mais on veut évoquer la liberté, la manière de ne pas être soumis à des concours de circonstances. On veut évoquer la profondeur à laquelle se situe notre manière de nous engager dans la vie avec ce qui permet de trouver des repères qui nous correspondent, qui nous ont construit et continue de nous servir pour avancer, pour déployer ce que nous sommes.

### **Être pouponné dans le bonheur n'est pas gage de bonheur.**

Le vrai bonheur est-il possible dans un monde plein de contrariétés ? Il est aussi important de remarquer la croissance d'un enfant dans la prise de conscience que ce qui arrive ne correspond à ce dont il rêve. La reconnaissance des limites est fondamentale pour ne pas que se forment des générations de frustrés ou de personnes qui risquent aussi d'être lourdes à supporter. N'y a-t-il pas une nostalgie de ce qu'on a rêvé avec toute la force de l'imaginaire d'un enfant et que cela projetterait le bonheur que dans un au-delà qui tranche avec la réalité ? On pourrait aussi se tenir dans ce qui est possible et à l'abri des illusions que l'imaginaire nous fait miroiter dans des objets concrets qui ne seront pas à la hauteur d'une aspiration plus haute et plus forte.

On pourrait partir ici dans une description du développement de l'enfant et de ce que cela peut conditionner pour l'adulte à venir. La réalité perçue par un adulte n'est pas toujours si coupée de ce qu'ont été ses rêves d'enfant. Quand le bonheur peut-il se recevoir comme une liberté par rapport à des projections imaginaires ? La manière d'avoir été balisé par des limites, la place que l'on a pu donner progressivement aux autres autour de nous dans une ouverture à l'altérité sont importantes. Mais il faut dire que ce qui semblerait ainsi restriction de ce qu'on peut faire est à l'inverse positivement constructeur.

### **Une spiritualité du bonheur**

Avec la liberté va une sagesse qui repose sur les forces spirituelles toutes entières. Des exemples provoquant la compréhension sont dans les exemples des saints, des personnages fondamentalement libres et même plus libres que la moyenne. Pourquoi et comment ? On évoque Etty Hillesum, cette Juive allemande qui a rejoint les siens, sensibilité exacerbées, mystique pour rejoindre par l'esprit toute chose et les arracher au temps plutôt que de se trouver happée par la succession des choses. Etonnant bonheur proclamé même devant la possibilité bien concrète de la mort, d'une mort injuste, d'une mort pensée comme en ayant fait le deuil d'une immortalité qui nous éloignerait d'une ressemblance avec tous les mortels.

Evoqué aussi : le bonheur pourrait être dans la passion. Le bonheur pourrait être de vivre, de vivre en plénitude, de manière passionnée. Mais encore faut-il en parler, le partager, cela semble une manière différente de le vivre. On parle du bonheur comme d'un état affectif, d'un sentiment qui nous tient, mais c'est sans doute plus que cela : une manière de vivre et pas seulement le signal qu'on en ressentirait subjectivement. Difficile alors de ne pas le partager sans quoi il serait dénaturé. Alors il semble qu'on pourrait se questionner sur une dimension d'universalité dans le partage de cette passion. Chacun vivrait-il selon que le guide la quête d'un bonheur particulier ? On pourrait aussi montrer les différences culturelles qu'il faudrait évoquer pour s'ouvrir au bonheur ou le chercher. Le bonheur pourrait être conçu comme une passion que les différences entre les humains n'empêchent pas de partager. Une sorte de passion universalisable où chaque humain serait davantage lui-même en vivant en plénitude.

### **Une culture du bonheur mais pas une culture de masse**

Mais une question apparaît sur ce qui pourrait, dans la culture ou une sorte d'hétéronomie qui se masque derrière l'imposition d'un substitut de culture. Universalisable c'est tout différent d'une sorte de ce que fait constater la société de masse, la société de consommation. Faut-il encore parler de bonheur pour les personnes asservies à des besoins qu'on leur impose. Quelle est la dimension personnelle quand on cherche à standardiser les goûts et les styles. Comment voir autre chose de l'humanité que dans les formes qu'on tente ainsi d'en imposer pour le pouvoir et le profit de quelques-uns.

Et cette standardisation se marque dans des effets sociaux par lesquels on aurait du mal à ne pas faire comme les autres. Naîtrait, plutôt qu'une recherche de bonheur, une obligation : un devoir social de faire comme les autres. Des auteurs ont analysé les caractéristiques de cette société moderne et repéré l'aliénation qui y grandit et même temps que le ressentiment qui y est lié. Autant dire que cela demande de prendre une bonne distance de recul par rapport aux illusions et à ce que

cela fait naître d'envies dont on ne mesure plus vraiment l'importance.

### **Les illusions modernes de bonheur**

Le monde moderne semble pollué par bien des pièges qui fonctionnent par des messages de bonheur qui sont comme des attrapes. Cela demanderait le discernement que peut accompagner un maître spirituel, cela demande de retrouver une vraie proximité à soi-même, à Dieu, par une expérience de liberté et de conscience plus affinée. Et cette présence à soi ou à Dieu, la quête de cette expérience pourrait être une passion pour le bonheur ou le bonheur lui-même avec tout ce qui s'y traduit de concret.

Nous évoquons Dieu mais si quelque part on le reconnaît dans une relation qui nous fait vivre, comment ne serait-il pas en même temps dans notre itinéraire vers le bonheur ?

Revient un exemple de personnalités comme ETTY HILLESUM, les expériences des mystiques, les grands priants qui découvrent un grand bonheur à se ressentir intimement proches de Dieu. Bien sûr la vie semble tout autre chose mais il y a cet élan dans toute l'histoire de l'humanité à se trouver par là comme près de la source du bonheur, près de la source de la vie ou de la source du vrai bien.

Même s'il y a de grosses variantes suivant les époques : qu'on pense à l'antiquité, avec une conception d'un bonheur éternel, d'une sorte de contemplation de ce qui est vrai parce que non soumis aux fluctuations. Qu'on pense ensuite à ce que la conception d'un paradis, l'évocation de l'enfer et de la peur de ne pas y échapper ont pu avoir comme impact dans la conception du bonheur et d'un bonheur éternel.

La vision biblique est assez différente même si la bible est une bibliothèque où l'on trouve différents styles. Il y a bien des écrits de sagesse mais il y a surtout l'histoire de l'alliance de Dieu et la manière, pour les chrétiens, dont elle s'accomplit en Jésus-Christ. Il y est fait mention d'un jugement mais le bonheur ne peut se résumer à la récompense dans l'éternité alors que les enseignements viennent d'histoire d'un Dieu fidèle qui tourne en bien ce qui s'oppose à ceux qui lui font confiance. Le bonheur n'est certes pas dans la réussite seulement matérielle ou humaine parce qu'il concerne la relation à Dieu. On doit aussi insister sur ce que donne à penser l'incarnation du Verbe de Dieu : elle donne toute sa valeur à la condition humaine qu'il est venu partager. Le christianisme c'est aussi comme dans l'évangile du jugement dernier reconnaître Jésus, pas moins que lui en chacun de nos frères. A aider nos frères, à contribuer à leur bonheur, on accueille celui qui nous sauve !

Par contraste avec le monde antique, même si l'on va parler d'un personnage du premier siècle, pour montrer un tournant lancé pourtant dans le judaïsme, Saint Paul fait saisir la force d'une vie qui cherche son accomplissement et le bonheur en Dieu. Un basculement vient avec Saint Paul, qui fait résonner dans le vécu du chrétien la force de la Parole de Dieu, de la foi qui la fait accueillir, la référence essentielle dans la personne de Jésus. C'est l'amour et la grâce accordée par le Seigneur Jésus qui personnalisent, qui donnent à chacun d'être un membre de cette communauté identifiée au corps du Christ. On est quelqu'un, on est une personne parce qu'on est aimé et la croix du Christ nous le dit, mieux : elle nous le révèle. Parler de révélation n'est pas parler d'une vérité éternelle mais d'une vérité qui se dit, qui se manifeste, par une parole vivante, une parole qui continue à faire de nous des vivants, des êtres qui trouvent leur liberté dans la vie et l'amour que le Seigneur nous donne.

### **Le bonheur : heureux qui ne se contente pas de penser l'avoir trouvé**

La question est loin d'être épuisée. La question ou plutôt les chemins de sagesse, les approches philosophiques, spirituelles ou plus pratiques pour vivre heureux, pour se sentir bien, pour avoir le sentiment de répondre à un appel à faire de sa vie quelque chose de bien.

Pour la prochaine fois....

On a bien sûr divergé çà et là, ce qui venait souvent de choses, d'attitudes, de faits qui peuvent sembler des obstacles majeures au bonheur, à un équilibre, à une harmonie.

Témoin : qu'en est-il de ceux ou celles qui semblent être non pas inspirés en bien, mais possédés par un esprit mauvais. Que faut-il penser d'un ensorcellement ? En même temps, il y a du positif qui nous dépasse aussi mais ce n'est pas nécessairement le bonheur, plutôt une chance inexplicée. Mais qu'est-ce qui fait que parfois le sort semble s'obstiner sur un ...malheureux ?