

Le bonheur **par Jean-Pierre Bianchi**

Le bonheur, c'est un sentiment de bien être que l'on éprouve au plus profond de soi-même et que l'on a envie de partager avec les autres...

C'est la sensation intense d'appartenir à un tout, d'être relié et de faire partie intégrante d'une communauté, tout en étant capable de partager avec les autres...

C'est le sentiment de plénitude que l'on éprouve lorsqu'on parvient à être en accord avec le monde, avec son entourage et avec soi-même...

C'est ce qu'on ressent quand on parvient à réellement partager, à aimer et à être aimé et qu'on éprouve une authentique réciprocité de l'amour...Le bonheur, c'est aussi pouvoir recevoir quelque chose de quelqu'un et donner gratuitement, sans espoir de retour, sans attendre un quelconque bénéfice ou autre récompense...

Le bonheur réside aussi dans l'observation, la contemplation de la nature et la sensation de faire corps avec elle, de faire partie du grand Tout. Il peut résulter, de la sorte, d'une émotion esthétique, lorsqu'on est dans un paysage que l'on trouve particulièrement beau, dans une lumière exceptionnelle, avec des odeurs agréables, des chants d'oiseaux mélodieux, bref une ambiance composée par une multitudes d'éléments naturels qui semblent concourir à une sorte de perfection...

Le bonheur peut-être aussi physique, une sensation d'harmonie indicible entre son mental et son corps, ses muscles, ses sens, sa façon de se tenir, de bouger, d'être au monde...

Il peut aussi consister à savoir se contenter de choses simples qui sont aussi capables de vous emplir de joie, peut-être même beaucoup plus que des artifices sophistiqués ou des activités coûteuses...

On éprouve du bonheur lorsqu'on peut se consacrer à des activités que l'on aime pratiquer...

Le bonheur n'a pas un caractère forcément automatique, il se construit et il peut même résulter d'un véritable travail sur soi : dans ces conditions, le bonheur n'est plus forcément dépendant des circonstances et des événements extérieurs et il peut ne jamais finir, sauf, évidemment s'il survient dans notre existence un accident de vie qui nous affecte ou nous blesse particulièrement...

Notre bonheur n'est jamais vraiment complet et, dans le même temps, il se construit en se fixant des objectifs accessibles. Ceux qui visent trop haut et sont trop ambitieux ne seront jamais heureux car ils conserveront toujours en eux-même une large part d'insatisfaction...

Dans une vie, dans une existence humaine, on traverse toujours des moments de bonheur, même lorsque les circonstances extérieures sont pénibles... C'est ce bonheur même à peine entrevu, même très fugitif qui nous permet de continuer notre chemin, qui nous permet d'espérer et d'affronter les moments de désespoir ou de découragement qui pourraient se présenter ensuite...

Il existe un poison qui menace le bonheur de l'être humain : c'est la jalousie... Les manques, les frustrations et les comparaisons stériles nous empêchent d'avancer et d'atteindre le bonheur... Le bonheur, c'est nous et nous seuls qui sommes capables de le créer par les relations que nous entretenons avec les autres. Alors, dans cette hypothèse, le bonheur pour un être humain serait-il forcément lié à une notion de partage ? Serait-il impossible à atteindre sur une île déserte ?

Notre conception du bonheur n'est pas la même tout au long de notre existence ; elle est en perpétuelle évolution, en perpétuelle mutation, et elle dépend aussi des personnes de notre entourage, des personnes avec lesquelles on vit. C'est très mouvant, très instable, très insaisissable, et ce qui paraissait hier digne de nous faire parvenir au bonheur nous semble souvent aujourd'hui sans grand intérêt. Les fausses pistes sont nombreuses dans ce domaine...

Peut-on établir une distinction entre plaisir et bonheur ? Le plaisir est une sensation ponctuelle et le bonheur un état prolongé ; le plaisir s'envisage dans l'instant et le bonheur implique une plus grande constance. Souvent, les plus jeunes pensent que le plaisir et le bonheur peuvent se confondre mais, au fur et à mesure que l'on avance sur le chemin de la vie, on s'aperçoit que le bonheur demande un effort de recherche assidu et un supplément de sensation de plénitude par rapport au plaisir. En même temps, le bonheur est une notion plus abstraite que le plaisir, il est plus difficile à définir. C'est sans doute un objectif à plus long terme que l'on essaie d'atteindre. C'est un idéal vers lequel on s'efforce de tendre. Si certains ont le sentiment de pouvoir y parvenir, d'autres constatent, dépités, qu'il s'éloigne au fur et à mesure que l'on s'en rapproche comme ce pic enneigé, lors d'une randonnée en montagne, qui paraissait si accessible au début...

Il faut souligner néanmoins que celui qui connaît le bonheur est plus réceptif aux plaisirs. A l'inverse, l'état dépressif se caractérise par une impossibilité à éprouver du plaisir... Lorsqu'on fait plaisir aux autres, on se fait en même temps plaisir à soi-même et l'on augmente ainsi son bonheur, plus sûrement sans doute que lorsqu'on est en quête de plaisirs égoïstes qui n'apportent qu'un illusoire mieux-être...

Le bonheur passe-t-il par la possession comme voudrait nous le faire croire trop souvent la société de consommation dans laquelle on vit dans les pays industrialisés ? Le rôle de la publicité et du marketing est de nous faire intégrer l'idée que l'on augmentera son bonheur en possédant le dernier objet sorti, la dernière nouveauté, le dernier gadget à la mode, mais c'est un leurre car à peine acquis, il sera déjà démodé et appellera son remplaçant plus nouveau, plus branché, plus neuf... La frustration du consommateur est programmée par les agences spécialisées dans le marketing. C'est un domaine où les promesses de bonheur entraînent des déceptions inévitables... La promesse du toujours plus est un miroir aux alouettes...

Au fond, le bonheur, c'est peut-être parfois savoir se dire non à soi-même, être capable de garder le contrôle, le cap, en dépit des multiples tentations qui surgissent dans notre quotidien...

Le bonheur, c'est aussi être capable d'apaiser la souffrance que nous procure au plus profond de nous-mêmes la fuite du temps. L'originalité de cette époque est qu'elle nous permet de conserver des instantanés visuels ou sonores (photographie, vidéo, enregistrements analogiques ou numériques) de moments à jamais disparus et qui, autrefois, n'existaient qu'au travers du filtre adoucissant du souvenir et de la mémoire, avec toutes ses imperfections. La précision de ces témoignages d'un passé qui ne reviendra pas est paradoxalement à double tranchant.

Le bonheur, comme on l'avait précisé au début de la discussion, nécessite que l'on parvienne à se trouver en accord avec soi-même ce qui est parfois incompatible avec l'éducation dont le but est quelque part de nous formater, d'homogénéiser les individus, de les faire entrer dans un moule. Or tout le monde est différent et il faut parfois de grandes capacités de désobéissance pour parvenir à être authentiquement soi-même (réfléchir, c'est déjà désobéir). Être soi-même implique d'être capable de prendre conscience des différentes influences (famille, école, médias, entreprises) et de s'en dégager au maximum.

Peut-on éprouver du bonheur en accomplissant de « mauvaises actions » ? Les voleurs ou les assassins, ceux qui nuisent délibérément à autrui, pour satisfaire leur propre intérêt, cherchent-ils encore le bonheur ou y ont-ils renoncé parce qu'il n'ont jamais su le trouver, ce bonheur, à la fois si attirant et si insaisissable, si proche et si éloigné, si durable et si fugitif ?