Le regard : mais pourquoi est-ce si compliqué parfois d'être heureux?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 60

PDF erstellt am: **28.03.2024**

Nutzungsbedingungen

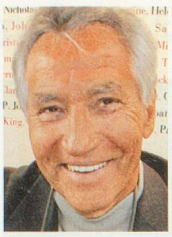
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



LE REGARD
de Jacques Salomé

Mais pourquoi est-ce si compliqué parfois **d'être heureux?**

Etre heureux ne semble ni difficile, ni compliqué, si l'on ne confond pas la vie et l'existence. Dire «la vie est difficile» est une agression à notre bien le plus précieux, la VIE qui a été déposée en nous au moment de notre conception. L'existence peut parfois être difficile, chargée de malentendus ou de violences, mais la VIE est un cadeau merveilleux. Ce qui sera difficile pour certains, c'est de renoncer à certains auto-saboteurs comme le plaisir de la plainte, la tentation de la victimisation, des comportements d'auto-privation à base de honte et de culpabilité ou d'arrêter d'engranger, d'accumuler des ressentiments, des rancœurs longtemps ruminées à partir de messages négatifs ou de blessures narcissiques reçues. Pour se sentir bien, il suffit parfois de seulement respirer à l'intérieur de soi, d'écouter, de laisser venir à soi le bruit d'un cours d'eau, le bruissement du vent ou les murmures du silence… Bien sûr, il vaut mieux être en accord avec nos valeurs qui fondent notre relation au monde, et cela dans chacune de nos conduites ou de nos comportements, d'être, aussi, en prise directe avec nos émotions, au plus près de notre ressenti.

La possibilité d'être heureux ne se construit pas sur une accumulation de plaisirs, mais sur la capacité à vivre dans la joie, les moments les plus anodins de la vie

Un des pièges est de confondre plaisir et joie. La possibilité d'être heureux ne se construit pas sur une accumulation de plaisirs, mais sur la capacité à vivre dans la joie, les moments les plus anodins de la vie. La joie n'est pas seulement un élan, c'est un jaillissement interne d'énergie qui dynamise la personne et son entourage. La joie participe d'un accord de tous nos sens avec l'instant. Le plaisir est une sensation qui peut être forte et bonne, mais qui reste limitée à une action donnée. Le plaisir s'épuise dans son vécu même, alors que la joie s'amplifie et se diffuse dans de multiples accords qui renaissent, s'amplifiant les uns les autres en laissant en nous des traces plus durables.

Développer sa capacité à être heureux supposerait aussi de savoir se relier le plus directement possible à ses émotions. Que celles-ci soient négatives ou positives. Notre culture et notre éducation ne voient pas toujours d'un œil très favorable l'expression des émotions. En général, il faut savoir *se tenir* et donc avoir appris à les refouler, voire à les nier. Nous le savons maintenant, les émotions sont un langage qui parle de ce qui retentit, de ce qui est réveillé en nous, dans notre propre histoire, par un événement actuel ou récent. En acceptant non seulement de reconnaître, mais aussi de nommer nos émotions à partir de nos sensations intimes, nous apprenons à mieux distinguer les ressentis (à ne pas confondre avec des sentiments) parasites, épidermiques, réactionnels qui, eux, sont liés à une irritation, une frustration ou une déception dont les enjeux touchent principalement l'image de soi et non la personne profonde. Ces ressentis parasitaires nous coupent de nos émotions, peuvent blesser nos sentiments et ne pas permettre de se sentir en accord avec nous-mêmes. Par ailleurs, si nous acceptons que nos émotions physiologiques soient des indicateurs (je rougis, je tremble, je transpire) pour une meilleure adaptation de l'organisme à l'environnement, nous allons pouvoir mieux les accepter.

Au travers de ces quelques réflexions, nous voyons qu'être heureux ne dépend pas seulement de l'irruption d'un événement gratifiant ou bienveillant dans notre vie, mais surtout de notre capacité à accueillir, à protéger et à amplifier cet événement.

Jacques Salomé est l'auteur de ***Pourquoi est-il si difficile d'être heureux?***, Poche