

Le bonheur : trouver enfin la recette.

Mais où se trouve le bonheur ? Dans les petites choses ? Dans la réussite ? Est-ce qu'avec Dieu on a une chance de l'atteindre ?...

« À quoi bon vivre deux fois mille ans si on ne goûte pas au bonheur ? » écrivait déjà un sage, dans la Bible, il y a 2500 ans (livre de l'Ecclésiaste ch.6 v. 3-6). Comment vous y prenez-vous pour être, devenir et rester heureux ? Je vous propose quelques commentaires sur quatre « chemins vers le bonheur » qui nous sont souvent proposés :

Le bonheur provient-il de l'absence de malheur ?

Je rencontre presque quotidiennement des personnes qui ont fait le choix de croire que le seul chemin possible pour trouver le bonheur, c'est l'absence de difficultés. Mais il me faut faire ce triste constat : la plupart d'entre eux vivent avec une sourde révolte contre « le destin » ou « Dieu » ou toute forme d'autorité.

Autrement dit, exiger l'absence de malheur est un chemin assuré vers la tristesse et la révolte, bref tout sauf la béatitude. Et inversement, vous connaissez comme moi, sans doute, des personnes rayonnantes de joie et pourtant accablées de souffrances. Fuir le malheur n'est manifestement pas LE chemin du bonheur.

Le bonheur est-il lié à la satisfaction des désirs ?

La satisfaction des désirs est un chemin à la mode vers le bonheur. « Si je n'ai pas ce que je souhaite, je serai malheureux ». C'est en partie vrai. Riches et pauvres n'ont pas forcément les

mêmes inquiétudes ou frustrations, mais rien ne permet de dire que les premiers sont plus heureux que les seconds. Un philosophe a noté que la société occidentale a vécu un profond changement durant le XXème siècle : elle est passée de la recherche de la satisfaction des besoins à la recherche de la satisfaction des désirs. Pour lui, ce changement est la cause principale de l'augmentation dramatique des dépressions et des divorces. En passant, vous remarquerez qu'il y a une sorte d'incompatibilité logique à vouloir la satisfaction de ses désirs pour être heureux. Si nous étions pleinement satisfaits, qu'aurions-nous encore à attendre ou à espérer ? Nous n'aurions sans doute d'autres choix que de sombrer dans la peur de perdre ce que l'on a et dans l'ennui de n'avoir plus rien à attendre de la vie. En quelque sorte, une forme d'insatisfaction est indispensable à notre bonheur.

Le bonheur est-il à notre portée ?

Étudiant, je pensais que le bonheur était possible, qu'il suffisait simplement... de changer le monde. Puis, petit à petit, il m'a fallu apprendre à être plus réaliste et plus humble. L'utopie (croire ou désirer un monde futur parfait) nous prive du bonheur parce qu'elle nous force à jouer au pendule entre notre monde mental et la réalité. Plus nous nous familiarisons avec notre monde mental, plus la réalité nous paraît dure, et plus nous sommes tentés de lui échapper. Le bonheur implique de vivre dans la réalité, d'oser l'affronter et d'apprendre à traverser les difficultés avec courage.

Vivre dans la réalité, ce n'est pas vivre dans le désespoir. Au contraire, le bonheur est lié à ce qu'on pourrait appeler l'espérance. « Aucune vie sur terre ne serait possible sans espérance » (Hölderlin, " Hypérion "). Espérer c'est attendre de bonnes choses pour le futur, de bonnes choses « normalement accessibles ». Mais

comment trouver l'espérance ? Dans les hommes ? Non. Il n'y a qu'à se voir soi-même et voir le monde. Dans la société ? Mais ce sont les hommes qui la font. Personnellement, apprendre à attendre concrètement une vie éternelle auprès de Dieu m'a conduit à jouir davantage des petits moments d'amitié présents. Je vis en effet mes moments de bonheur fugaces comme un avant-goût des relations d'amour parfaites et durables de l'au-delà, plutôt que simplement comme les pis-aller de relations espérées mais inaccessibles.

Le bonheur se reçoit lorsqu'il vient à notre rencontre

« Au jour du bonheur, jouis du bonheur, et au jour du malheur, réfléchis », dit encore le même sage de la Bible (ch.7 v.14). Le chemin proposé par la Bible est lié à ce que nous venons de voir : c'est l'encouragement à vivre dans le présent. Lorsque mes pensées s'accrochent en permanence à mes regrets du passé ou à mes craintes de l'avenir, je rate à coup sûr le chemin du bonheur présent. Lorsque mes pensées rêvent d'un idéal inaccessible, je risque de manquer le bonheur qui vient généralement sur la pointe des pieds. J'aimerais noter trois « bonnes » habitudes qui me semblent conduire au chemin du bonheur :

- **Avoir l'esprit de service** : parce qu'il est bon d'être utile aux autres et parce que lorsqu'on s'enferme sur soi-même, on s'éloigne du bonheur.

- **Avoir une certaine autodérision**. On se prend souvent trop au sérieux, et l'on prend souvent nos attentes trop au sérieux. Il est bon de rire de nous-mêmes, de nos illusions.

- **Se décharger de nos inquiétudes, de notre culpabilité, de nos colères**. Simplement parce qu'il est évident que toutes ces choses nous

écartent du chemin du bonheur. On peut bien sûr faire « comme si », mais en réalité il faut prendre au sérieux nos sentiments. Pour en faire quoi ? La meilleure méthode reste celle que nous propose la Bible : les présenter à quelqu'un qui peut les prendre et s'en occuper, en l'occurrence, si nous sommes croyants, les livrer à Jésus dans la prière : «Ne vous inquiétez de rien; mais en toute chose faites connaître vos besoins à Dieu par des prières et des supplications, avec des remerciements. Et la paix de Dieu, qui surpasse toute intelligence, gardera vos coeurs et vos pensées en Jésus Christ.» (Phil. 4: 6-7).

L'Ecclésiaste (le sage de la Bible que j'ai cité) nous rappelle qu'une sage appréciation de l'incertitude de l'avenir rend le présent d'autant plus important. Le présent est, en effet, le seul moment qui nous appartienne. Demain est entre les mains de Dieu : nous ne savons ce qu'il apportera. Mais la parole du Christ : « Ne vous inquiétez pas du lendemain », ne signifie pas l'indifférence à l'égard du futur. Une telle tranquillité d'esprit n'est possible, au contraire, que dans la mesure où nous espérons vraiment l'avenir, en reconnaissant qu'il appartient à Dieu.

Olivier Reber