

Pour une insurrection du bonheur

Le paradoxe est à la hauteur de la période que nous vivons : jamais l'idée de la quête du bonheur n'aura été aussi présente dans l'esprit collectif, aussi médiatisée, jusqu'à l'excès ; et pourtant, jamais peut-être, la société n'aura créé un système aussi propice à nous en tenir à distance, de ce bonheur.

Trois clés

Depuis la nuit des temps, philosophes, guides spirituels et autres sages de la vie humaine, qu'ils fussent retirés en méditation, connus du monde entier ou seulement du quartier qui entourait leur banc à l'ombre d'un tilleul, nous ont légué un riche héritage dans lequel je puise ceci : le chemin du bonheur est jalonné de trois fondamentaux, aussi incontournables l'un que l'autre.

Une certaine orientation positive

Il paraît évident que voir davantage ce qui va bien, « le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide », comme le dit le vieux dicton, célébrer le beau, est de nature à nous mettre en joie. Porter un regard positif sur l'autre et sur soi-même, y compris ses erreurs, ses zones d'ombre, ses imperfections. Faire confiance à l'avenir et surtout à la Vie, qui est et demeurera plus forte que tout.

Au passage, l'optimisme permet de vivre plus vieux et – c'est bien plus important à mes yeux – en meilleure santé ; c'est aujourd'hui scientifiquement démontré (précision importante, au pays de Saint Descartes !)

Chercher le bonheur à l'intérieur, plutôt qu'à l'extérieur

Aucun objet extérieur ne peut générer le bonheur. Tout au plus, peut-il y contribuer ; encore faut-il que mon intérieur y soit réceptif. De même qu'une salade ne pousse pas dans du macadam, tout élément extérieur, qu'il soit matériel ou humain, ne trouvera d'écho véritable en moi que s'il y trouve un terreau propice, qui le magnifiera et le fera grandir à l'intérieur, avant de le rayonner vers l'extérieur.

Mais si ce « terreau intérieur » est inexistant, je tombe dans le piège d'une croyance erronée, qui m'amènera à confier aux éléments extérieurs l'inatteignable tâche de combler ce qui me manque à l'intérieur.

Le bonheur, c'est maintenant... ou ce ne sera pas !

« *Il n'y pas de chemin du bonheur, c'est le bonheur qui est le chemin* », dit une magnifique et subtile pensée attribuée tantôt au Dalai-Lama, tantôt au Bouddha lui-même ; en tout cas, au patrimoine de l'humanité. Comme elle est orientale, cette pensée qui se nourrit du paradoxe et de l'insaisissable ! Comme elle se joue du raisonnement linéaire et simpliste ! Ainsi donc, le bonheur n'étant pas au bout du chemin, mais le chemin lui-même, je dois m'y placer... pour y être. Fichtre...

Dit plus prosaïquement, au risque d'être réducteur, le bonheur implique de jouir de ce que nous avons, de ce que nous sommes, plutôt que de rêver que nous nous sentirions tellement mieux lorsque... (à compléter selon ses affinités personnelles...), ce qui nous place dans le cercle vicieux du « toujours plus », ou « toujours autre chose ». Une quête sans fin.

Le modèle occidental s'accroche viscéralement aux trois anti-clés du bonheur

Une orientation clairement négative

Est-il seulement imaginable de se sentir en joie, après avoir vu ou écouté les informations du jour ? Nous sommes abreuvés de ce qu'on a appelé des « nouvelles » (drôle de mot : c'est toujours la même chose !), plus déprimantes les unes que les autres. Une sorte de célébration de ce qui ne va pas, ce qui a tendance à pomper notre énergie et à nous remplir de peur. Nous subissons même actuellement, dans l'hexagone, ce qui s'appelle le « France bashing », à savoir le dénigrement systématique de tout ce qui s'y passe, de tout ce qui y vit. Comme si nous en avions besoin : nous sommes déjà les champions du monde du pessimisme !

Je vois dans cette tradition morbide une habitude auto-organisée du système, pour nous maintenir dans la peur. Quand on a peur, on se recroqueville, on n'ose pas. Quand on a peur, tout saut vers l'inconnu effraie. Quand on a peur, on préfère la présence rassurante de notre petit confort à l'incertitude de tout changement, quand bien même saurions-nous celui-ci inévitable. Bref quand on a peur, on ne voit pas plus loin que le bout de son nez. On est manipulable. Ainsi le système peut-il se maintenir.

Le mythe du bonheur par l'extérieur

Evidemment, cette croyance n'est pas exprimée ouvertement, mais présente en filigrane de notre société du jetable : nous serons tellement mieux quand nous posséderons cette nouvelle voiture, ce barbecue qui coûte le prix d'une voiture dans un pays africain, quand nous aurons pu affubler chacune de nos chères têtes blondes d'un écran plat dans sa chambre et d'un téléphone mobile dans sa poche, que nous aurons la certitude de partir en vacances en été et aussi au ski, mais-ce-serait-bien-aussi-un-ou-deux-week-ends prolongés-et-pourquoi-pas-quelques-RTT, tout en plaçant de l'argent sur un compte épargne retraite, une retraite que nous passerons dans un appartement au bord de la mer, appartement que nous transmettrons ensuite aux mêmes têtes blondes...

Notre troubadour national, Alain Souchon, chantait déjà il y a un certain temps : « *on nous fait croire... que le bonheur c'est d'avoir... d'en avoir plein nos armoires... dérision de nous, dérisoire... car foule sentimentale, on a soif d'idéal... attirés par les étoiles, les voiles... que des choses pas commerciales...* »

Les choses ont encore empiré, depuis. Noyée sous une avalanche de tentations, repue à ne même pas s'en rendre compte, capable de s'endetter sur plusieurs vies pour obéir à une injonction, notre société consomme... pour consommer.

La promesse du bonheur... plus tard !

Conséquence évidente : tant que nous demeurons dans cette logique, nous sommes englués, nous ne pouvons accéder au bonheur. La société de surconsommation nous met des bâtons dans les roues, et on peut la comprendre : imaginez qu'une majorité de citoyens se rendent compte qu'ils sont plus heureux à cultiver leur jardin qu'à consommer et posséder, qu'ils peuvent se sentir mieux avec moins, en meilleure santé avec très peu de chimie... à qui cela rapporterait-il ? Comment le système en place pourrait-il se maintenir ?

Nous devons donc en changer !

La conclusion s'impose. Outre la donnée la plus incontournable – l'épuisement de la Terre, notre mère à tous - s'ajoute donc un autre argument de poids, militant pour l'invention d'une nouvelle société : nous permettre d'être plus heureux.

Cinq années se sont écoulées depuis septembre 2008 et pourtant, nos « élites », de gauche comme de droite, n'ont toujours pas compris que nous ne sommes plus dans une crise économique (sous-entendu, dont nous allons sortir), mais en mutation. Une image m'apparaît : des poulets fous, courant, voletant et dont la tête à moitié tranchée, caquetterait désespérément : « consommez, consommez ! Nous avons besoin de croissance ! ». Cette absence de vision et de sens de la part de nos dirigeants m'apparaît bien plus préoccupante que les scandales et affaires qui les conduisent à jouer quotidiennement les pompiers, gesticulant au milieu des incendies médiatiques plutôt que de travailler à un avenir désirable et soutenable, ce qui devrait être la priorité des priorités.

En l'absence de leaders porteurs d'une vision pour l'avenir, c'est à nous, citoyens, qu'il revient de nous prendre en mains et de changer le monde. Je me demande parfois si un cataclysme ou une révolution humaine ne seront pas nécessaires mais, comme je suis à la fois optimiste et non-violent, je préfère croire qu'une insurrection pacifique autour du bonheur est possible, munis de ces trois clés :

1. S'orienter vers le positif, célébrer le beau
2. Chercher à l'intérieur, plutôt qu'à l'extérieur
3. Jouir de ce qu'on a, ici et maintenant.

Haut les cœurs, pour la planète comme pour notre bonheur !

