

C'est quoi le 

Bonheur



*Et
si on en parlait
Ensemble*

J'ai fait plusieurs conférences sur des sujets lourds avec l'évidence qu'en finalité, c'est TOUJOURS la recherche d'un état d'être.

Quoi que chacun puisse vivre dans un sens comme dans l'autre, chacun aspire toujours à vouloir vivre « un quelque chose »

On est dans un mal-être, on tend à aller vers « un quelque chose »

On est dans un bien-être, on tend à aller aussi vers « un quelque chose »

On va dans le passé, dans le futur, dans une projection, une interprétation, on est TOUJOURS dans cette fameuse recherche, et ce « un quelque chose » dans sa finalité, c'est quoi ? Le BONHEUR

Ce mot utopique « BONHEUR » est une quête perpétuelle, essentielle, vitale. C'est un phare qui nous guide en permanence à chaque instant dans le « ici et maintenant ». Le bonheur n'est recherché qu'en vue de lui-même.

Depuis la nuit des temps, avec une infinie bibliothèque et bien sûr d'auteurs, philosophes, psychologues, sociologues, écrivains, intellectuels, penseurs, sages... connu ou inconnu, tous définissent le bonheur avec leurs mots justes et vrais. La société alloue toute possibilité de bonheur et plus que jamais, cette recherche est omniprésente.

Cette conférence, dans la continuité des autres et de celles à venir vise l'objectif suprême de chacun.

C'est aussi pour vous donner CETTE version de moi-même, que même en vous accompagnant, en vous aidant, c'est de vous rapprocher de votre BONHEUR.

Le VOTRE et non le mien... chacun a sa propre définition de son bonheur... « 7 milliards d'individus, 7 milliards de définitions... A chacun son bonheur »

En définition le bonheur avec ce mot :

Eudémonisme : doctrine (du grec eudémonia = bonheur) basée sur le principe que le bonheur est le but de la vie humaine, il en est la finalité suprême de l'existence ramenée à la notion de BIEN SOUVERAIN. C'est l'épanouissement, l'accomplissement de notre être dans sa globalité, dans le temps avec les conséquences de ces actes.

Alors qu'Être heureux, avec ce mot **hédonisme** (du grec hédonè = plaisir) doctrine basée sur la recherche du désir et du plaisir dans le sens large du terme, de la satisfaction). Son intensité est éphémère et se limite à l'instant.

Le passé et le futur n'ont pas réellement d'importance.

La recherche, l'attachement aux désirs, aux plaisirs peut créer manque, frustration, compensation...

J'ai = je suis heureux - je n'ai pas = je suis malheureux donc insatisfaction liée au vouloir absolu « d'avoir » pour être « heureux », peu importe les conséquences des actes faits !

Plus que jamais, nous sommes dans l'éphémère : vivre à cent à l'heure, ne pas se prendre la tête, profiter de la vie avec désir et plaisir sans entraves.

On vend des pilules miracles, du bonheur en barres.

On nous promet d'être heureux si on fait cela, si on possède cela, si on vit cela... C'est une course effrénée aux

désirs, aux plaisirs, aux possessions, aux conditions de vie...mais cela n'a jamais rendu personne heureux durablement, c'est un mythe, un leurre, une croyance erronée.

Les médias, la télévision en tête, diffusent à outrance un modèle de bonheur « gloire, richesse, beauté et jeunesse ». Cela rehausse nos standards de comparaison et perturbe les codes en créant encore plus de **désirs (Action d'aspirer à avoir, à obtenir, à faire quelque chose liée à un manque) et suscitant la perspective de **plaisirs (État agréable que procure la satisfaction d'un besoin, d'un désir, de l'accomplissement de soi) : A** savoir que **désir et plaisir sont indispensables à l'équilibre d'un être****

humain et certains sont des besoins fondamentaux, essentiels, existentiels et vitaux.

Seulement, une forme de surinvestissement dans le plaisir immédiat, comme s'il était la seule source de satisfaction envisageable, comme si c'était « le bonheur », comme si accumuler pouvait combler un manque de sens dans sa vie, un manque de tout et d'amour, génèrent souffrances et mal-être et éloignent du bonheur.

On ressent désir et plaisir en soi, les deux dépendent de l'extérieur.

Un paradoxe entre désir (manque et bonheur (réalisation de tous les désirs, disparition des troubles liés au désir)).

Les souris de l'insatisfaction rongent le gâteau du bonheur.

Qu'elles sont les voies à suivre ?

LA 1^{ère} VOIE

Prise de conscience non pas d'augmenter les désirs et les plaisirs, mais de la nécessité de les définir autrement.

Si aujourd'hui, tout est à la portée de main offrant d'innombrables possibilités d'avoir, il est nécessaire de savoir et pouvoir faire une sélection de ce qui est bon pour soi et surtout de ce qui ne l'est pas, de ce qui est possible d'avoir et ce qui ne l'est pas...

Que désir, souhait ne donne pas accès et obligation à tout dans la réalité, en dehors d'un espoir, d'une illusion.

Que plaisir reste éphémère aussi petit, aussi grand soit-il, satisfaisant ou non.

Que l'un comme l'autre peuvent être source de joie comme source de malheur.

Ce sont ces derniers qu'il serait bénéfique de définir autrement pour diminuer certaines souffrances morales et physiques.

C'est se poser la question : qu'est-ce que j'ai réellement besoin ?

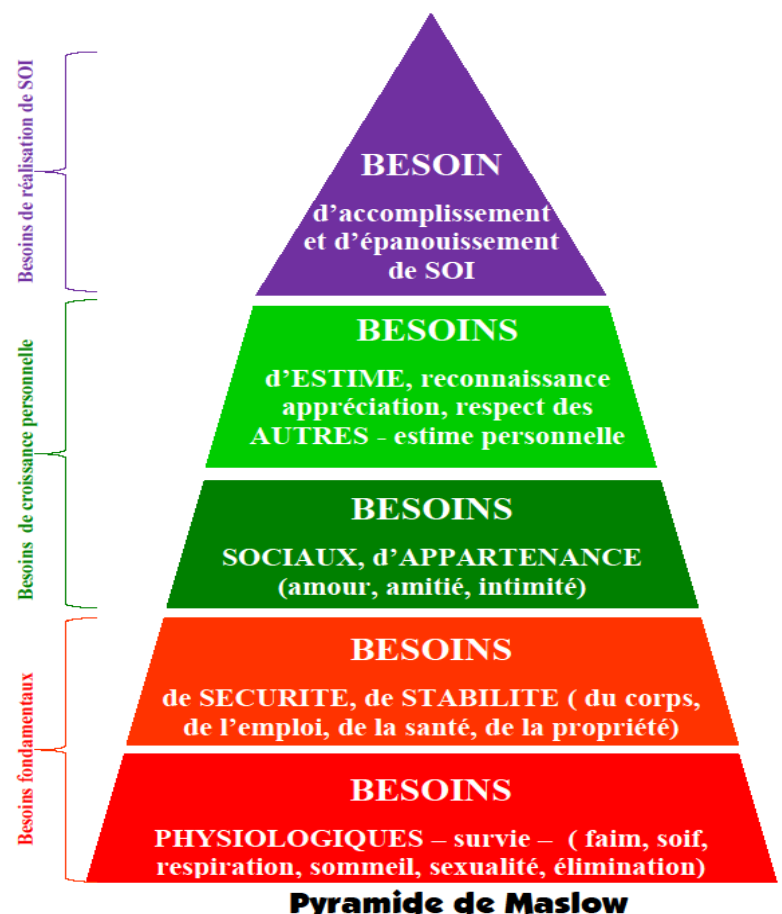
LA 2^{ème} VOIE

La notion des « BESOINS ».

La civilisation introduit les notions de progrès et d'amélioration de tout vers un idéal universel.

Un minimum de bien-être et de confort est essentiel mais, passé une limite, ce qui devrait nous aider devient source de mal-être et d'inconfort.

Vouloir créer un nombre illimité de besoins pour devoir ensuite les satisfaire n'est que poursuivre du vent. Ce faux idéal n'est qu'un leurre.



Un besoin, c'est une sensation de manque, de privation, d'insatisfaction poussant à accomplir des actes pour faire disparaître cette sensation de manque pour amener la satisfaction.

La pyramide des besoins d'Abraham Maslow : psychologue américain, à savoir que les besoins :

- ✓ **sont une nécessité ressentie d'ordre physique, mental, social... HUMAIN**
- ✓ **sont un manque réel, dans l'instantané**
- ✓ **varient au gré des secondes, de chacun, de la vie par elle-même avec tout ce qui la compose (âge, condition, situation...)**
- ✓ **sont essentiels, justes et vitaux au moment où ils se manifestent**

- ✓ tendent tous à une réalisation de Soi, d'une manière ou d'une autre
- ✓ constituent la personne dans sa globalité... à chaque instant

EXPLICATION de la PYRAMIDE

La pyramide de Maslow a tout son sens et sa raison d'être. Elle agit et interagit en permanence à tout niveau (personnel, familial, relationnel, social, culturel, professionnel et autre) pour chaque individu, chaque âge.

LA 3^{ème} VOIE

**Les pensées : leur impact sur la vie,
sur les émotions**

Prends garde à tes pensées

Car elles deviendront tes paroles

Prends garde à tes paroles

Car elles deviendront tes actes

Prends garde à tes actes

Car ils deviendront tes habitudes

Prends garde à tes habitudes

Car elles deviendront ton caractère

Prends garde à ton caractère

Car il deviendra ton destin

Les pensées impactent LA VIE et affectent les émotions.

Si une personne pense à une situation difficile, son corps va réagir. Par exemple, le rythme respiratoire se modifie, les battements cardiaques s'accélèrent, les glandes surrénales sécrètent du cortisol et la personne peut être submergée par les émotions comme la colère, la peur ou encore la tristesse. (émotions de base)

Ce n'est pas facile d'arrêter le train de ses pensées, surtout lorsque ce dernier a pris beaucoup d'élan.

Comprendre que nos pensées sont souvent à l'origine de notre état d'être peut motiver à Penser autrement pour vivre autrement et faire émerger l'émotion LA « joie » moteur de la vie, manifestation de la satisfaction et

motivation pour avancer, grandir, s'élever.

Il y a 4 émotions de base : joie – tristesse – colère – peur

Confirmé par les neurosciences, bonheur, joie, gratitude et accomplissement de Soi sont les états d'esprit les plus positifs pour le corps et l'esprit. Ils reconstruisent, soulagent, renforcent le système immunitaire et apportent la paix profonde.

Cela génère des énergies de croissance, de partage avec d'autres bénéfiques à suivre Sa JOIE, être joyeux (thérapie du rire), être dans la gratitude, dans le bonheur.

LA 4^{ième} VOIE

Quitter, se libérer, se dissocier de l'attachement de discours et croyances excluant le bonheur en soi.

- . Je serai heureux quand j'aurai ceci
- . Je serai heureux quand j'atteindrai cela
- . Je ne peux pas être heureux tant que ma situation perso, pro, familiale est ainsi
- . Je serai heureux quand j'aurai rencontré quelqu'un
- . Le bonheur est pour les autres, mais pas pour moi
- . On ne mérite pas le bonheur
- . On n'est pas doué pour le bonheur

C'est un constat limitant basé sur des raisons, des prétextes, des excuses qui mettent à distance toute possibilité d'y accéder...

LA 5^{ème} VOIE

« Renoncer » au malheur pour
« s'ouvrir » au bonheur

Commencer à vouloir être dans le bonheur peut amener la prise de conscience qu'une partie de soi souhaite rester dans le malheur!

C'est surprenant et pourtant c'est une dualité intérieure consciente ou inconsciente entre cette partie de Soi qui souhaite aller vers le bonheur et l'autre partie qui préfère rester dans le malheur car elle vit, existe et se nourrit de cela et n'est pas prête à y renoncer ! (bénéfices)

On se rend compte alors qu'on « joue les victimes » sans véritablement mettre en place de solutions de transformation.

Aussi dur soit-il, c'est choisir de renoncer à l'état d'être « malheureux ».

C'est lâcher-prise, laisser-faire avec le choix

- . **Entre l'ancien et le nouveau « Soi »**
- . **Entre l'ombre et la lumière**
- . **Entre le connu et l'inconnu**
- . **Entre la souffrance et le bonheur**

Cette décision, que chacun seul PEUT prendre, qui PEUT transformer LA vie.

Car si on bâtissait la maison du bonheur, la plus grande pièce serait la salle d'attente (Jules Renard)

Voltaire, « j'ai décidé d'être heureux parce c'est bon pour la santé »

Tout est facile à dire mais difficile à faire et pourtant essentiel.

Le bonheur existe DONC aussi pour soi...

- ✓ **En Être conscient qu'il est là, juste en soi, qu'il existe au plus profond de soi !!!**
- ✓ **Il peut être simple, accessible et à la portée de chacun**
- ✓ **Ce n'est ni une question de mérite, de récompense, il est juste légitime**
- ✓ **Il n'est ni une question de biens, de statuts...**
- ✓ **Il se construit dans l'instant et chacun en est l'architecte**
- ✓ **Il est nécessaire à notre survie**
- ✓ **Le bonheur passe par l'action**

- ✓ Il y a une multitude de « BONHEUR » en mots, en expression
- ✓ Être heureux ne conduit pas forcément au bonheur
- ✓ Il est variable en qualité, en intensité, en durée
- ✓ Il est indépendant, autonome et n'a besoin d'aucune réalisation matérielle, extérieure ou humaine pour pouvoir exister.
- ✓ On peut le décider et s'y atteler comme tout autre but, tâche, en faire son vouloir.
- ✓ Rien ni personne ne peut empêcher d'être dans le bonheur d'instant en instant.

« Le terme » bonheur signifie également « bonne heure », le bon moment qui est juste l'instant présent. Il n'existe pas d'autre moment que l'instant présent.

Où chercher le bonheur, dans l'instant présent bien-sûr !

Le bonheur n'est pas une destination, mais une façon de voyager.

Nous attendons de la vie le bonheur, jusqu'à parfois passer notre vie à l'attendre.

Chaque instant est bonheur à qui est capable de le voir comme tel. Henri Miller

Le Bonheur :
Un gâteau fait
d'équilibre, de
travail intérieur
permanent avec
désir, plaisir et
besoin



- Équilibre physique (le corps)
- Équilibre psychologique (l'histoire de vie)
- Équilibre social (la société)
- Équilibre environnemental (l'extérieur)
- Équilibre spirituel (soi-même, les autres, dans une certaine ouverture d'esprit et de valeur)

Spirituel est différent de religion

C'est une proportion délicate entre :

- Ce que l'on est
- Ce que l'on a
- Ce que l'on aspire
- Ce qui nous est essentiel
- Ce que l'on vit
- Ce que l'on a vécu
- Ce que l'on rêve
- Ce que l'on désire...

D'un équilibre fragile, impermanent, car la vie amène un flot de souffrances, d'épreuves, de peurs, c'est apprendre le pardon déjà pour Soi, apprendre à nager dans les torrents « la résilience » ...

Dans un monde, dans son monde,
secoué par l'injustice, la violence, les malheurs, il réside une septième voie salutaire.

LA 7^{ème} VOIE

L'acceptation de la réalité : de ce qui est, est. Adopter une nouvelle philosophie de vie.

Chacun subit des infortunes. La perte d'un être cher, la maladie, le handicap, les situations difficiles voire catastrophiques – personnelle, familiale, sociale, professionnelle, matérielle, financière etc.

Être dans l'acceptation de la **REALITE** des événements tels qu'ils arrivent « clé de bien des guérisons » constitue un tremplin pour rebondir et avancer.

La seule chose qui dépende entièrement de nous, ce sont les représentations, interprétations, que nous nous faisons des choses, comment nous les vivons.

Donc nous pouvons les vivre autrement,
de mille et une façons.

*Ce ne sont pas les événements qui
troublent les hommes, mais les
jugements qu'ils portent sur les
événements. Epitète*

Exemple, je perds un objet auquel je
tiens. En soi, ce n'est ni heureux, ni
malheureux, juste un fait. Je suis triste,
en colère si je pense à la personne qui
me l'a donné, à mon attachement, à
cette perte.

C'est donc changer les pensées pour ne
plus être dans la tristesse, la colère.

Certaines personnes vivent des tragédies
et sont plus optimistes dans leur vie que
des personnes où tout semble bien aller.

La faculté d'**acceptation de ce qui est**,
ouvre la voie d'un changement et
adopter **une philosophie de vie plus en**

résonnance avec les besoins actuels de la personne offre d'autres facultés conduisant à un bonheur simple et immédiat, sans artifice, dénué de toutes projections et/ou attentes mentalisées.

Nous ne sommes pas tous égaux dans nos capacités à réagir, mais tous, nous pouvons améliorer petit à petit notre instinct au bonheur.

La bonne nouvelle, chacun a le pouvoir de diriger sa vie « lui-même » dans sa pleine responsabilité.

Seul un travail amènera un résultat : Quelqu'un a dit que le travail vaut le génie et qu'il suffit de ne rien attendre de ce qui peut arriver.

En conclusion

**Les 7 voies conduisent à la réalisation,
à l'accomplissement de Soi.**

Parcourir les différentes étapes de son chemin de vie jusqu'à tendre vers la réalisation de ses besoins d'accomplissement de soi élève sur la marche la plus haute de la pyramide de Maslow et détermine la raison véritable de l'existence.

A savoir que les événements arrivent comme ils arrivent, tout est impactant mais libre à chacun d'orienter sa voile, sa vie vers sa destination, le vent est le même pour tous...

C'est mettre du sens dans sa vie, comme un élan propulsant au-delà des désirs, des plaisirs vers un processus d'évolution personnelle. Tout individu

est unique et ce qui le caractérise, constitue une pièce maîtresse dans le processus d'évolution de l'humanité.

Une plus grande sagesse permet d'accepter certaines visions du monde et de travailler essentiellement sur « comment regarder ce monde ».

C'est croire que le bonheur, la joie peut se bâtir qu'ensemble et considérer chaque être humain comme un coéquipier avançant vers ce bien souverain.

BONHEUR = Moment irremplaçable à vivre sans attendre !

Sans attendre d'avoir ce que nous convoitons, espérons, sans attendre de régler certains problèmes, sans attendre tout court parce qu'un bonheur, même imparfait, vaut mieux qu'un bonheur idéal, rêvé...

Et c'est quoi le bonheur ...

- ✓ un savoir-être, un savoir-vivre
- ✓ prendre plaisir à tout, n'avoir besoin de rien.
- ✓ la somme de tous les malheurs qu'on n'a pas
- ✓ continuer à désirer ce qu'on possède déjà (St Augustin)
- ✓ le plaisir sans remords
- ✓ tenir une main chaude quand la vôtre est gelée
- ✓ l'harmonie entre ce que tu penses, ce que tu fais, ce que tu dis
- ✓ le trouver même dans les endroits les plus sombres en allumant la lumière
- ✓ être bien avec soi, avec les autres mais déjà avec soi
- ✓ être heureux, et pas faire semblant pour les autres

- ✓ comme un papillon, il vole sans regarder en arrière, plus on le poursuit, plus il nous échappe, mais si on s'intéresse à autre chose, alors il vient se poser doucement sur notre épaule
- ✓ comme une éponge douce avec un côté qui gratte
- ✓ pas grand-chose, juste un chagrin qui se repose
- ✓ la vie dans laquelle où tout est satisfaction
- ✓ un puzzle dont il faut replacer les morceaux chaque matin
- ✓ aimer son présent
- ✓ celui qui rayonne, jamais celui qui se justifie
- ✓ un besoin naturel, on le fait
- ✓ un chantier dont nous sommes les architectes
- ✓ laisser partir ce qui rend triste

- ✓ le meilleur des baumes du cœur, du corps et de l'esprit
- ✓ Apprécier chaque seconde de vie, qu'elle soit source de joie, de misère, ou de rien, comme un cadeau sublime

Et vous ,

- De votre point de vue, quel est votre droit « absolu » au bonheur ?
- Qu'est-ce que vous êtes prêt à choisir, de faire pour être dans le bonheur ?

Avec en REMERCIEMENT ce texte

Je vous souhaite assez de soleil pour maintenir votre attitude lumineuse peu importe que la journée soit grise et moche.

Je vous souhaite assez de pluie pour apprécier le soleil encore plus.

Je vous souhaite assez de choses pour maintenir votre corps et votre esprit vivant et en bonne santé.

Je vous souhaite assez de douleur de sorte que même la plus petite des joies dans la vie puisse vous sembler grande.

Je vous souhaite assez de gain pour satisfaire vos besoins.

Je vous souhaite assez de perte pour apprécier tout ce que vous possédez.

Je vous souhaite assez de tout pour vous permettre d'être dans votre BONHEUR.