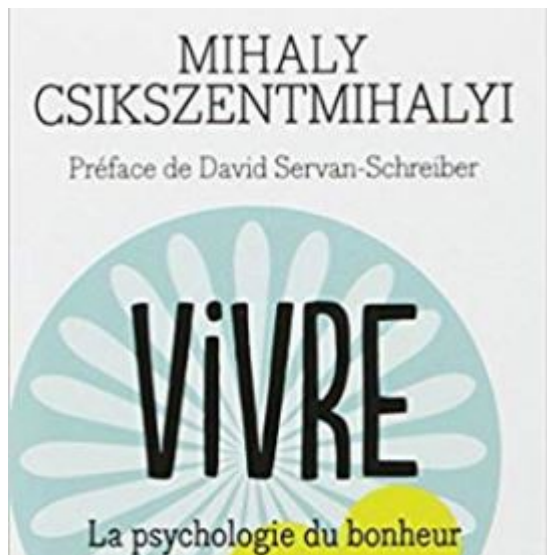


# Vivre, la psychologie du bonheur, de Mihaly Csikszentmihalyi



Notre vie manque souvent d'intensité et beaucoup d'êtres humains se désolent du peu d'intérêt de leur existence, de sa monotonie, de sa ressemblance avec la vie des fourmis. Ceci alors que « Depuis toujours, par-dessus tout, les femmes et les hommes cherchent le bonheur. » (Aristote)

Depuis toujours, rares sont ceux qui le trouvent effectivement. Trop nombreux sont ceux qui vivent une vie de fourmi. Pourquoi ? Sans doute parce qu'on voit trop d'obstacles au bonheur comme le manque d'argent, de beauté ou d'intelligence, comme une éducation pénible, des conditions de vie difficiles...

*Sans doute aussi parce qu'on le cherche trop activement, qu'on est trop tendu vers le bonheur. Comme le disait le grand philosophe anglais J.S.Mill (1806-1873) : « Demandez -vous si vous êtes heureux et vous cessez de l'être. » (p.23).*

Est-il possible d'être heureux malgré les obstacles et sans chercher à être heureux ?

La longue expérience de l'auteur lui permet de nous montrer – par des cas vécus et non par une philosophie abstraite – qu'on peut se sentir très bien grâce au « contrôle du contenu de sa conscience ». À première vue, ce contrôle paraît impossible puisque nous sommes stimulés en permanence, nous dépendons de tant de facteurs indépendants de notre volonté – notre tempérament, notre taille et notre intelligence, nos parents et notre lieu de naissance, notre société et l'instruction reçue, le climat... – qu'il nous semble que notre sort est déterminé par des agents externes, que notre bonheur ne dépend pas de nous.

Pourtant, il y a des moments – que l'auteur appelle « expérience optimale » – où on se sent parfaitement bien, où on contrôle et maîtrise sa vie. On est heureux justement PARCE QUE on a maîtrisé sa vie ! Une vie intense est une victoire sur le chaos et cette victoire donne sens à la vie.

Cela semble pour le moins théorique et je donne l'expérience vécue citée dans le livre qui a frappé le plus mon esprit : Samuel travaille à la chaîne, il fait un travail monotone et il pourrait râler autant que ses collègues contre « ce métier abrutissant ». Samuel est un homme exceptionnellement heureux ! Chaque soir il se souvient des « expériences optimales » de la journée et se réjouit à nouveau : disponible pour ses collègues, il est un peu « le SAMU de la chaîne ». Non seulement la monotonie du métier est oubliée mais il a le double plaisir de résoudre des problèmes et de voir le contentement des autres !

Bien sûr, on dira que Samuel a la chance d'être intelligent et débrouillard, d'avoir des copains qui apprécient. Cela est vrai et l'auteur nous montre que tout le monde peut arriver à la même maîtrise de la vie, à cette joie... en différents domaines et occasions. **C'est ce que nous réussissons qui nous rend heureux.**

*« Au cours des millénaires, le cerveau humain est devenu si*

*complexe qu'il est maintenant capable de jouer sur son propre état, ce qui lui permet jusqu'à un certain point d'être fonctionnellement indépendant de son bagage génétique et de son environnement : une personne peut se rendre heureuse ou malheureuse, sans égard à ce qui se passe « à l'extérieur », seulement en changeant le contenu de sa conscience. Nous connaissons tous des personnes pouvant transformer une situation désespérée en défi uniquement par leur façon d'interpréter les choses et par la force de leur personnalité. Nous admirons les individus persévérant dans cette démarche malgré les obstacles, et c'est justifié, puisqu'il s'agit probablement de la qualité la plus importante pour réussir dans la vie et en profiter pleinement. » (p.51).*

Tolstoï disait brièvement : « Si tu veux être heureux, sois-le ! ».

Nous n'avons pas tous une forte personnalité, et nous ne sommes pas nécessairement placés devant une « situation désespérée ». Tous nous pouvons apprendre à relever des défis à notre portée.

Évidemment, relever un défi c'est cesser d'être uniquement préoccupé de soi-même. Et l'éducation par exemple est un défi merveilleux, défi à la portée de tous les adultes.

Sans être en situation désespérée, parents et enseignants savent que l'avenir d'un enfant, c'est aussi l'avenir de la société. Ici, un contexte favorisant l'expérience optimale peut être précisé :

*1/ La clarté : l'enfant sait ce que les adultes attendent de lui. Il n'y a pas d'ambiguïté, il ne peut y en avoir.*

*2/ L'intérêt : l'enfant perçoit que les adultes se préoccupent de ce qu'il fait et de ce qu'il ressent.*

*3/ Le choix : l'enfant sait qu'il a une gamme de possibilités parmi lesquelles il peut choisir, y compris celle de*

*transgresser les règles (dans la mesure où il prêt à en subir les conséquences... bien précises cfr 1/)*

*4/ La confiance : elle permet à l'enfant de mettre de côté le bouclier de ses défenses, d'être lui-même et de s'impliquer dans ce qui l'intéresse.*

*5/ Le défi : les adultes s'efforcent constamment de fournir des possibilités d'action de difficulté croissante.*

*Buts et règles clairs, rétroaction, sentiment de contrôle, concentration sur la tâche en cours, motivation et défi, voilà les composantes de l'expérience optimale pour tous les participants au défi qu'est l'éducation. (p.137).*

Ces précisions ont semblé utiles à l'auteur qui est conscient du laisser-faire encouragé par la richesse de notre société et par certains « pédagogues » peu instruits de la nature de l'enfant...

On va même jusqu'à empêcher l'émulation ! L'émulation qui est le défi lancé au niveau de la classe et qui est une motivation bien nécessaire car le travail scolaire est rarement « motivant » par lui-même... (quoi que racontent ces inspecteurs qui jettent toutes les responsabilités sur les enseignants « incapables de motiver leurs élèves »). Et quelle joie quand le jeune vient trouver l'adulte pour lui dire sa fierté d'avoir réussi ! Quelle expérience optimale pour tous les protagonistes !! Ainsi, la joie de l'élève qui un jour m'a dit : « Madame, je me croyais bête et grâce à vous je sais que je suis capable de beaucoup de choses » était émouvante et il me suffit d'y penser pour que cette joie m'envahisse à nouveau... sachant que beaucoup de jeunes pensent ainsi sans nécessairement le dire.

L'instruction est ma passion mais il y a tant de domaines permettant l'expérience optimale.

Ainsi, nous sommes tous capables de diriger nos rêveries au lieu de les subir et l'auteur cite ce merveilleux témoignage

de Soljénitsyne :

*« Parfois, dans une colonne de prisonniers découragés, au milieu des cris des gardiens armés, je me sentais envahi par une vague de poésie et d'images... Dans ces moments, je me sentais libre et heureux... Certains prisonniers essayaient de s'échapper en franchissant les barbelés. Pour moi, il n'y avait pas de barbelés. Le décompte des prisonniers demeurait le même, mais moi je n'étais plus là. » (p.268).*

Penser à ce qui nous intéresse, réfléchir à un problème, avoir le plaisir de le résoudre ou d'en parler avec d'autres, apprendre toujours plus... voilà des manières vraiment peu coûteuses d'arriver à l'expérience optimale. Nous pouvons apprendre à regarder autrement ce que nous faisons, même le travail le plus ennuyeux, à nous concentrer sur le résultat à atteindre... comme Samuel.

L'auteur cite de nombreux exemples et donne les points communs :

*travail difficile que la plupart des gens trouvent ennuyeux et répétitif, transformation de la situation en défi stimulant, développement et application d'aptitudes, concentration intense au point de se perdre dans l'activité et émergence d'un soi plus fort. Ainsi transformé, le travail devient source d'enchantement. (p.217).*

Il n'y a pas que les rêves et le travail ! Les loisirs actifs donnent des satisfactions énormes. C'est le but à atteindre qui nous rend heureux, ce n'est jamais « la liberté de faire n'importe quoi » et les règles à suivre font partie du plaisir. Le philosophe romain Cicéron a écrit que cette attitude peut gouverner toute notre vie : *« Pour être libre, il faut être soumis à un ensemble de lois ; l'acceptation des limites est libératrice. » (p.248).*

L'auteur considère 4 éléments indispensables à une vie heureuse :

1. **Une assurance non centrée sur soi**, l'attitude de celui qui « fait partie du monde » sans en être « le centre », évite de SE prendre au sérieux, de croire SES problèmes sérieux.
2. **Une attention portée sur l'extérieur**, un intérêt pour tout ce qui se passe autour de nous, nous aide à affronter les problèmes. Les résoudre aide à atteindre l'expérience optimale.
3. **Se donner des buts** est indispensable, il s'agit de défis à relever.
4. **S'immerger dans l'activité** est satisfaisant à condition que cette activité soit à notre niveau. Viser trop haut ou trop loin ou simplement « trop » est toujours décevant.

En conclusion, on peut dire que cesser de penser à notre bonheur mais commencer à nous intéresser au monde, aux défis à notre niveau qu'il nous lance, relever ces défis, est certainement une voie vers une vie heureuse.

**Mia Vossen**