

Plaisir de vivre

Un symptôme de santé

La capacité de jouir de la vie est un excellent thermomètre de notre santé psychologique. La personne humaine dispose de plusieurs dispositifs de jouissance : le corps, le cœur, l'imagination, l'intelligence. Nous jouissons lorsque nous nous laissons toucher et émouvoir par ce qui nous entoure, et cela nous dynamise.

Apprendre à jouir de la vie

Chaque personne peut augmenter son potentiel de jouissance en s'exerçant quotidiennement à sentir et goûter ce qui est agréable. Le simple exercice de se rendre présent à ses sens pendant un repas est un excellent entraînement. La jouissance ne dépend pas seulement des aliments, mais davantage de notre relation avec eux. La jouissance découle de notre attention aux personnes, à notre environnement et à ce que nous faisons.

Les difficultés du plaisir : une alarme

Deux problèmes existent dans le monde du plaisir : ne voir qu'une couleur ou tout voir qu'en noir et blanc. La personne qui ne voit qu'un plaisir y est souvent accroché et ne peut goûter les autres : la sexualité, le travail, la nourriture, une relation amoureuse... Elle a de la difficulté à jouir des autres dimensions de sa vie. La personne qui ne jouit de rien est comme un daltonien qui ne voit pas les couleurs; elle ne jouit pas de ce que la vie lui offre. Les deux situations peuvent provenir de difficultés psychologiques. La difficulté de jouir est une alarme indiquant que notre qualité de vie n'est pas à fait tout en ordre.

Michel Giroux psychologue © 2011 www.michelgiroux.net Extrait du livre de Michel Giroux, Psychologie des gens heureux, Quebecor, 2010.