

LA QUÊTE DU BONHEUR FONDAMENTAL

***Devenons nous-même le changement
que nous voulons voir dans le monde.
Gandhi***

***Dans la plupart des anciens mythes,
la personne qui veut trouver le bonheur, l'amour ou la vie éternelle
commence par traverser des épreuves¹.***

Le bonheur fondamental se trouve au terme d'une série d'épreuves qui nous permettent de nous construire nous-même comme une personne unique, autonome, profondément solidaire d'autrui et engagée dans le devenir de sa vie. Nous explorerons trois pistes : la quête du bonheur d'hier à aujourd'hui, la manifestation de cette quête dans la trame narrative du film québécois *C.R.A.Z.Y.*² et l'énonciation de quelques repères pour explorer une éthique du bonheur fondamental.

1 – La quête du bonheur : d'hier à aujourd'hui

Si nous avons le temps et les compétences, nous pourrions commencer cette réflexion en brossant une histoire du bonheur à travers le parcours de l'humanité. Cela nous amènerait peut-être à dégager deux conclusions : le bonheur épouse les contingences historiques et le bonheur est transcendant puisqu'il possède certains traits continus, tout au long de l'histoire humaine.

Si nous nous attardons à l'horizon historique du moyen âge occidental, nous remarquons que la quête du bonheur est fortement configurée par le religieux. Elle prend entre autres la forme surprenante de la recherche du paradis terrestre. Cette quête a mobilisé les explorateurs de mondes nouveaux, permis la rencontre de civilisations diverses et suscité une inventivité technique considérable. L'humanité s'en est trouvée bouleversée.

Les derniers siècles ont vu l'aspiration au bonheur, **cette insatiabilité à devenir plus³**, se personnaliser. La quête du bonheur se sculpte désormais dans le déroulement des trajectoires de vie. La vie de chacun devient un itinéraire créateur d'individualité et une conquête de soi qui enrichit l'humanité par des processus de différenciation. Une vie heureuse⁴ devient un parcours où chaque sujet se définit une identité grâce au soutien collectif, trouve sa place dans le monde et savoure le bonheur d'être soi-même. La conquête du bonheur devient un itinéraire difficile : se construire soi-même afin d'apporter sa touche personnelle à l'humanité.

¹ Csikszentmihalyi, Mihaly, *Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique*, Robert Laffont, 1997, p. 14

² *C.R.A.Z.Y.*, réalisateur : Jean-Marc Vallée, Les Films TVA, 2005.

³ Pierre Teilhard de Chardin, *Sur le bonheur : Sur l'amour*, Paris, Seuil, 1997, 91 p.

⁴ Augustin, *La vie heureuse*, Paris, Rivages, 2000, 103 p.

Deux éléments témoignent selon moi de la nouvelle valeur accordée aux parcours individuels : la place donnée aux récits de vie et aux biographies et la reconnaissance de personnes qui, comme le scientifique Nicolas Copernic⁵, sont des leviers de changement par la ténacité de leur quête personnelle. Le film *C.R.A.Z.Y.*, une création cinématographique québécoise, nous donne l'exemple d'un itinéraire personnel signifiant.

Deux éléments attirent mon attention au terme de cet aperçu simplifié de l'histoire récente du bonheur. L'humanité – comme tout humain – est fondamentalement mobilisée par une quête du bonheur. Cette puissante aspiration prend forme dans les contingences historiques tout en les transformant d'une manière créatrice.

2 – Le film *C.R.A.Z.Y.* – un parcours vers le bonheur de devenir soi avec les autres

Le film *C.R.A.Z.Y.* connaît un important succès parce qu'il nous révèle ce que nous sommes et les valeurs qui nous permettent de construire notre bonheur. Dans cette histoire qui est la nôtre, les héros doivent affronter leurs peurs pour construire leurs propres forces. Au cœur de ce combat, une famille est confrontée à la différence d'un des siens et doit l'assumer pour construire des relations authentiques.

Le héros, Zacharie, emprunte un itinéraire initiatique qui lui assure de trouver une solution à l'énigme de sa vie. Zac va affronter progressivement sa peur, celle des autres qui se manifeste par l'hostilité et le mépris, avant d'en triompher et de devenir lui-même. Son désir des hommes l'étouffe de l'intérieur et le fait courir après son souffle.

Zac est accompagné dans son itinéraire du Christ en croix, priant Dieu de le délivrer de son désir homosexuel; il est paradoxalement exaucé par un Jésus bien vivant, qui donne chair à son désir, à sa différence et lui redonne la force de revenir vers les siens. Zac est présenté de façon humoristique comme un nouveau rédempteur qui nous sauve de la conformité. Les pouvoirs de Zac ne sont pas tant d'arrêter le sang que de guérir de la peur qui paralyse la vie. Le traitement ludique de la religion montre avec humour que la peur qu'elle nous inspirait s'est évanouie.

L'adolescence de Zac est présentée comme une nouvelle naissance : elle exige de mourir à l'enfance. Le film exprime admirablement ce passage. Zac émergeant de l'eau quitte son visage d'enfant, perd la croix de sa mère et arbore son visage d'adolescent. Désormais, il s'entraîne comme un guerrier pour devenir un homme solide prêt à affronter sa vie. Par ses oppositions d'adolescent, il présente une solidité nouvelle à l'égard de son père.

Ce film est aussi l'histoire d'un père qui souhaite sincèrement le bonheur de son fils, mais qui est confronté au fait que la vie est une rivière puissante voulant suivre un autre cours. Le père doit affronter les démons qui lui font peur. Aujourd'hui, alors que la paternité tente de se redéfinir, ce film se veut un baume qui lui redonne sa valeur d'humanité et de tendresse. Nous cherchons tous dans le regard d'un père une fierté qui nous révèle notre propre valeur. La mère, elle, éprouve plutôt une tendresse complice envers la différence de son fils.

Nous avons besoin de guerriers comme Zac, prêts à affronter leurs peurs pour faire reculer ce qui étouffe et oppresse le désir de vivre. Zac a cherché son souffle pendant toute son enfance et son adolescence; il le trouve en se plaçant en situation de vérité par rapport à son propre désir. Devenir soi-même est certes une des sources de bonheur les plus fondamentales. Vouloir être reconnu pour ce que nous sommes naît du même désir de bonheur. Zac découvre que le bonheur de devenir soi-même se conquiert au prix de durs combats avec la vie. La fidélité à soi-même est nécessaire à un bonheur authentique, elle demande souvent de payer le prix d'une solitude douloureuse, mais nécessaire pour se rencontrer soi-même et se révéler avec authenticité.

⁵ Jean-Pierre Luminet, *Le secret de Copernic*, Paris, Éditions JC Lattès, 2006, 380 p.

Au terme de leur itinéraire, nos héros ont dû affronter les peurs qui étouffaient la vie, devenir fidèles à eux-mêmes, construire des relations faites d'authenticité, de tendresse, de respect et d'accueil de la différence de l'autre. La quête de bonheur du père et du fils s'est construite sur les différences reconnues et assumées. La tendresse partagée reprend sa place, mais seulement à la suite de nombreuses et solides confrontations. La reconnaissance devient authentique et chaque protagoniste trouve ce à quoi il aspirait : une relation d'amour filial authentique.

Ce film est riche d'une symbolique colorée, chaque étape de la quête de bonheur du héros et de son itinéraire est présentée avec précision. Un film à revoir pour mieux se connaître soi-même.

De la trame narrative de ce film se dégagent des valeurs qui sous-tendent une éthique du bonheur. Nous en formulerons les axiomes dans la suite de notre réflexion.

3 – Une éthique du bonheur fondamental

Les changements fondamentaux qui structurent notre quête actuelle du bonheur reposent sans contredit sur la hausse de la longévité et du nombre d'humains. Cette toile de fond détermine certains des enjeux d'une éthique actuelle du bonheur fondamental.

Nos ancêtres ont trouvé leur bonheur dans la conquête de la terre et des continents. Une partie de notre bonheur à nous réside dans une autre conquête, celle de notre individualité. Nous trouvons le bonheur entre autres dans l'appropriation des transformations inédites liées à notre longévité et dans notre capacité de développer des compétences pour composer avec un nombre croissant d'humains.

Une partie de notre conquête du bonheur consiste à découvrir et à habiter un autre continent : notre propre humanité. Il y a un siècle, nous commençons à peine à cartographier ce continent. Depuis, l'humanité est entrée dans une phase de transformation accélérée. L'accroissement de notre longévité modifie considérablement nos vies, d'abord en ce qui concerne la quantité d'années, mais surtout d'une manière qualitative. La hausse exponentielle du nombre d'humains nous donne d'inventer des modes inédits de relations. Plus nous nous rapprochons les uns des autres, plus nous cherchons à nous différencier.

Le bonheur que nous cherchons prend des visages différents selon les âges de la vie. Nous devons le redéfinir tout au long de notre existence et reconfigurer à plusieurs reprises notre manière de participer au bonheur de tous. Chacun de nous devient le principal responsable de son bonheur, alors que nous venons de cultures où le maintien d'une vie heureuse reposait davantage sur la collusion du clan.

Ces jalons permettent de dégager quelques repères pour définir une éthique d'un bonheur fondamental, une éthique qui pose les fondements d'une spiritualité du bonheur.

1. L'être humain, en se définissant comme une personne unique et différenciée, pose le fondement d'un bonheur durable parce qu'il s'engage activement dans le processus de devenir lui-même.
2. L'être humain est traversé par une force de volonté qui l'attire et le mobilise dans la direction d'un **devenir plus**⁶. La correspondance à ce mouvement en soi constitue une assise pour vivre heureux.
3. L'être humain devient lui-même par la force de ses décisions. Les décisions cohérentes avec ce qui particularise la personne entraînent le bonheur.
4. L'être humain se relie aux siens à partir d'un noyau unique. Les liens authentiques qu'il crée alors sont source d'un bonheur fondamental.

⁶ Marie-Line Morin, *Pour une écoute en profondeur : la valeur fondamentale*, Montréal, Médiaspaul, 2001, 336 p.

5. L'être humain qui s'ouvre sur toute vie et qui s'oriente vers un plus grand bien ressent une consolation fondamentale, celle d'être à l'unisson avec le flux de la vie.
6. Comme le dit Paolo Coelho, « *le bonheur est à la fois une conquête et une bénédiction* ». Le bonheur est une conquête parce que devenir humain est un combat long, ardu et difficile pour l'organisation de la vie, une lutte incessante contre le chaos et la désorganisation. Le bonheur est une bénédiction parce que chacun de nous reçoit le don d'une humanité debout. L'humain s'est levé pour chanter et célébrer les milliards de facettes que la vie adopte. Et si l'humanité s'est levée au cours de l'évolution, chaque individu doit lui-même conquérir sa vie en se levant dans sa liberté, dans son intelligence, dans sa capacité d'aimer, et en tissant des liens avec ses frères et ses sœurs.
7. Le bonheur fondamental réside simplement dans le fait de célébrer la vie. Nous célébrons la vie toutes les fois où nous nous humanisons. Nous devenons fondamentalement heureux lorsque nous chantons la vie, lorsque la gratitude, la compassion et le don de soi nous animent. Nous sommes fondamentalement heureux lorsque la vie prend en nous une couleur unique qui s'intègre et participe au tableau de la vie. Nous sommes heureux toutes les fois que nous prenons soin de la vie.

La quête du bonheur nous entraîne sur le chemin sinueux de la vie. L'insatiable soif de devenir davantage transcende notre époque, prend forme dans les contingences de notre individualité et de notre société, tout en les transformant d'une manière créatrice. L'itinéraire de Zac, héros du film *C.R.A.Z.Y.*, esquisse certains des enjeux fondamentaux du bonheur : assumer notre différence pour nous construire et partager ce que nous devenons. Dans cette épreuve, nous grandissons et nous nous lions les uns avec les autres, dans le respect de nos différences.

Nous pouvons faire cette réflexion parce des individus, comme Ignace de Loyola et Pierre Teilhard de Chardin, ont travaillé au bonheur de l'humanité. Dans ses *Exercices spirituels*, Ignace de Loyola accompagne le désir fondamental qui traverse l'humain, un désir qui s'exprime par une aspiration vers la transcendance et une nécessité d'ordonner sa vie d'une manière systématique. Pierre Teilhard de Chardin présente l'exigeante aventure d'excursionnistes qui veulent gravir un sommet élevé pour conquérir, au prix d'efforts soutenus et équilibrés, un bonheur fondamental.

L'être humain est traversé par un vecteur transcendant qui le conduit vers davantage de bonheur. S'il peut suivre ce courant, se laisser mouvoir par lui dans une direction qui lui est propre, l'actualiser par des décisions concrètes, alors l'être humain avance sur le chemin d'un bonheur durable. Le bonheur fondamental ne résiderait-il pas dans la capacité de vivre en cohérence avec cette force qui veut prendre un visage unique? Cette quête d'une vie heureuse révèle une composante fondatrice de la vie spirituelle. Le bonheur fondamental découle d'une capacité de devenir soi-même, il ouvre sur des relations profondes avec autrui et il engage dans une préoccupation extraordinaire pour la vie.

MICHEL GIROUX, PSYCHOLOGUE

Depuis 1987

Psychothérapie brève intégrative

Psychothérapie du scénario de vie

Anxiété et stress / Dépression et burnout

Difficultés relationnelles

Adaptation aux changements

529.5041

www.michelgiroux.net