

LE BONHEUR

Le bonheur, depuis les années 2000, est devenu l'objectif à atteindre, presque une injonction. Sommes-nous dans une dictature du bonheur? Les livres de développement personnel à ce sujet foisonnent, révélant chacun Les secrets de ce bonheur, comme si la vie était un mode d'emploi... Certains patients culpabilisent même de ne pas le vivre, ce bonheur...

Mais une chose est sûre, nous sommes tous en quête de bonheur, comme en quête d'amour, et dans les deux cas, ça se cultive et donc nous en sommes en partie responsables.

La psychanalyse met en lumière cette envie d'être heureux généralisée, mais aussi l'interdit de la jouissance propre à la névrose, c'est-à-dire qu'il faut que ça rate: certaines personnes souhaitent très fort être heureuses, et lorsqu'elles sont si près du Graal, ce sont les pulsions de destruction qui prennent le dessus. Et oui, nous pouvons nous défendre contre le bonheur, et aucune recette magique via des exercices quotidiens prescrits ne pourra y changer.

Alors la psychanalyse propose d'aller revisiter la scène de nos expériences infantiles, là où se jouent la construction du Moi et l'altérité, pour qu'elles puissent se retrouver plus paisiblement avec nos expériences d'adulte. Plus le voile se lève avec la fonction du langage qui est avant tout de prendre sa place dans le monde, plus les aptitudes au bonheur se révèlent.

Pourquoi? Parce que mieux se connaître, c'est faire le tri entre les croyances qui nous appartiennent et celles desquelles nous décidons de nous libérer, c'est accepter ses failles et ses qualités, c'est ne plus être régi par une impression d'étrangeté à soi-même ou par nos peurs, c'est aussi savoir composer avec ses symptômes, et ce n'est pas rien...

Reste maintenant à cultiver ces aptitudes au bonheur. C'est-à-dire? C'est-à-dire que ce travail d'introspection nous a permis de ne plus avoir peur d'habiter son corps. Alors nous pouvons nous relier à nous, développer une qualité de présence à tous nos actes, à nos sensations, pour nous sentir pleinement exister, dans une relation amicale à soi, dans une ouverture au monde, entre un passé et un futur. La sophrologie est là une démarche qui nous permet de développer des capacités d'actions et d'évolution, en nous apprenant à écouter son corps, ses émotions, développer la confiance en soi et ainsi identifier ses valeurs et agir en cohérence avec elles. Bien sûr, il s'agit d'accepter au préalable que tout évolue, que nous rencontrerons des difficultés, des pertes, mais que nous saurons trouver les ressources pour les surmonter... en toute liberté grâce à nous-mêmes, mais aussi grâce aux personnes bienveillantes autour de nous, et parce que nous pouvons croire en notre bonne étoile...

Nawal AKKAL

Le 01/09/2015