

Comment trouver le bonheur ?

Introduction : Le bonheur fait partie des principales préoccupations de l'homme. Selon un auteur américain du 19^e siècle, « Le bonheur est un papillon qui, poursuivi, ne se laisse jamais attraper, mais qui, si vous savez vous asseoir sans bouger, sur votre épaule viendra peut-être un jour se poser. » Cela nous montre toute l'incertitude de parvenir au bonheur. Selon la sagesse orientale, « Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur c'est le chemin » (Lao-Tseu). La Bible dit, « *Oui le bonheur et la grâce m'accompagneront tous les jours de ma vie, et j'habiterai dans la maison de l'Eternel jusqu'à la fin de mes jours.* » (Psaume 23 :6)

Dans cette conférence, nous regarderons quelques définitions du bonheur, le bonheur dans l'histoire, les facteurs qui contribuent au bonheur, et le bonheur selon la Bible. Et en écoutant cette conférence, je vous souhaite beaucoup de....bonheur !

I. Quelques définitions du bonheur.

A. Dictionnaire Quillet : « événement heureux, chance hasard favorable. Etat moral de bien-être et de satisfaction, de félicité ». Dans cette définition, le bonheur est le fruit du hasard.

B. Wikipédia : « Le bonheur (à l'origine, « la bonne fortune ») est un état durable de plénitude et de satisfaction, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, l'inquiétude et le trouble sont absents. »

II. Le bonheur dans l'histoire

- A. Epicure (3^e siècle avant Christ) disait que le bonheur est le plaisir en repos de l'âme, ou la sérénité, qui naît spontanément de la satisfaction des besoins naturels et nécessaires dont la sécurité, la santé, la sagesse et l'amitié. « Il est impossible d'être heureux sans être sage. »
- B. Blaise Pascal (1623-1662) « Tous les hommes recherchent d'être heureux... C'est le motif de toutes les actions de tous les hommes. Et cependant, depuis un si grand nombre d'années, jamais personne, sans la foi, n'est arrivé à ce point où tous visent continuellement. »
- C. Spinoza (1632-1677) explique le chemin pour se libérer des souffrances dues aux passions et à vivre dans le bonheur par plus de sagesse. « Le bonheur consiste à bien agir et être dans la joie. » (assez biblique comme définition)
- D. Kant (1724-1804) croyait que l'homme doit faire son devoir parce que la loi l'exige, et non pas pour être heureux. Pour lui, le bonheur est « l'état dans le monde d'un être raisonnable, à qui, dans tout le cours de son existence, tout arrive suivant son souhait et sa volonté. »
- E. Nietzsche (1844-1900) croyait que pour avoir le bonheur, il fallait savoir oublier le passé, jouir du moment présent, et ne pas penser à l'avenir. Celui qui s'efforce de se souvenir

de tout son passé va ruminer ce passé, et ne vivra jamais le bonheur du moment présent.

- F. Dans la philosophie, pendant longtemps, on ne se préoccupait pas du bonheur. On cherchait la vérité ou on réfléchissait sur la science. Plus récemment, en philosophie, on essaie d'être plus pratique. L'éthique devient une recherche d'une sagesse pratique au quotidien pour favoriser le bonheur en connaissant les principes qui le suscitent et le maintiennent.
- G. En psychologie, les avis sont partagés. Freud considérait que l'homme avait une sexualité psychique insatiable et que cela amenait une tendance à l'auto - destruction. Donc le bonheur est définitivement inaccessible. Lacan a étudié le principe du manque. Si on est toujours en manque, on ne peut jamais connaître le bonheur. Par contre, bien d'autres psychologues, comme Jung, disent que le bonheur est le sentiment naturel qu'éprouve le psyché humaine lorsqu'elle s'épanouit d'une manière intégrée, dans une culture fondée sur l'amour et l'être.
- H. En politique, le bonheur a été mentionné pour la première fois au 18^{ème} siècle dans la Déclaration d'Indépendance de 1776 aux Etats-Unis. L'article 1 précise que « tous les hommes sont par nature libres et indépendants, et ont certains droits inaliénables : jouir de la vie et de la liberté, avoir les moyens d'acquérir et de posséder la propriété, et la poursuite et l'obtention du bonheur et de la sécurité ». La même chose est dite dans la Déclaration d'Indépendance en 1776. « Tous les hommes ont été créés égaux. Ils sont doués par le Créateur de certains droits inaliénables ; parmi ces droits se trouvent la vie, la liberté et la recherche du bonheur. » En 1794, à la Révolution Française, cette idée traverse l'océan. C'est Saint-Just qui dit, « le bonheur est une idée neuve en Europe ».
- I. A l'entrée des années 60, avec la croissance économique, l'équipement des foyers, et l'apparition de la société de loisirs, beaucoup croyaient que cette prospérité répondrait aux attentes de tous les citoyens. Ceci a donné naissance à un courant politique critique, qui disait que la croissance économique et matérielle ne pouvait apporter le bonheur. Un autre courant, plus radical encore, disait que la société de consommation, en créant sans cesse de nouveaux désirs, ne pouvait permettre l'accès au bonheur. La mouvance « soixante-huitarde » a cherché d'autres formes de bonheur, à travers les rencontres humaines, un mode de vie collectif, le retour à la nature, une vie plus simple et dégagée de contrainte, la pratique des arts, etc. Cet alternatif s'est imposé aussi à la société de consommation, on y bâtit des publicités, comme l'a montré le film, « Le bonheur est dans le pré ». En 1972, le roi du Bhoutan, un petit pays situé entre l'Inde et le Tibet, a tenté d'imposer la notion du « bonheur national brut » par opposition au plus restrictif « produit intérieur brut » qui en considère que la richesse matérielle d'un pays.

III. Les facteurs qui contribuent au bonheur

- A. Plusieurs équipes de chercheurs ont essayé de rationaliser et de quantifier le bonheur à l'échelle des nations. Des chercheurs à l'université de Rotterdam ont établi un classement mondial de bonheur pour la période 1995-2005 à partir de 953 indicateurs.

Les cinq pays les mieux placés sont : le Danemark, la Suisse, l'Autriche, l'Islande, la Finlande. Les français sont arrivés en 39^e position dans ce classement.

- B. Le psychologue britannique, Adrien White, de l'université de Leicester, a établi en 2007 une carte mondiale de bonheur basée sur 5 critères : santé, richesse, éducation, identité nationale, beauté des paysages. En 2008, c'est la Danemark qui arrive en tête du classement. Selon le quotidien Libération : « La France a beau afficher d'excellents résultats dans toutes les catégories, elle ne se classe qu'en 62^e position. »
- C. Selon cette recherche :
 - 1. Une hausse de revenus n'augmente pas nécessairement le bonheur.
 - 2. Les inégalités sont un facteur d'insatisfaction. Le Danemark est l'une des sociétés les plus égalitaires du monde.
 - 3. Une microsociété où règne la confiance est essentiel au bonheur. La Suisse est arrivée en 2^e position.
 - 4. Le lien social. Le maire de Ringkjøbing, la ville la plus heureuse au Danemark dit, « Ici, tout le monde se parle, peu importe son statut social. Ce qui est important, c'est le temps passé avec sa famille et ses amis. »
- D. Depuis 1998, l'Association des Psychologues Américains étudie les facteurs qui constituent le bonheur. Parmi les facteurs qui n'apportent pas le bonheur :
 - 1. Une fois que les besoins de base sont satisfaits, une augmentation de revenu n'apporte pas le bonheur.
 - 2. Ni une grande instruction, ni une grande intelligence ne l'apportent.
 - 3. La jeunesse n'apporte pas le bonheur, les personnes plus âgées sont plus satisfaites de leur vies que ne le sont les jeunes. Les personnes entre 20-24 ans sont tristes 3.4 jours par mois, par rapport à 2.3 jours par mois pour les 65-74 ans.
 - 4. Les gens mariés semblent être plus heureux que les célibataires, mais c'était peut-être parce qu'ils étaient plus heureux avant.
 - 5. Le soleil ne contribue pas au bonheur.
- E. Facteurs décisifs du bonheur
 - 1. Une foi religieuse, mais on ne sait pas si c'est Dieu ou la communauté qui est déterminant.
 - 2. Les amis, OUI !
 - 3. Selon une autre étude, parmi les activités qui procurent du bonheur figurent : parler avec les amis, la détente, la prière ou la méditation, et manger, l'exercice, la télé, mais bien plus bas il y avait s'occuper de ses enfants.
 - 4. On fait une distinction entre le moment présent et le souvenir. Les gens, quand ils s'occupent de leurs enfants, ne sont pas spécialement heureux, mais après, dans la globalité, ils disent que leurs enfants leur ont apporté beaucoup de bonheur. On peut être frustré pendant certains moments de ses vacances, mais si on nous demande comment elles se sont passées, on va se souvenir des bons moments et le souvenir sera très positif. Si la fin est positive, on en gardera un bon souvenir.
 - 5. Notre bonheur échappe à notre contrôle. Sur une étude faite sur 4000 paires de jumeaux, il a trouvé que 50% de notre bonheur dépend de notre nature (une

personnalité joyeuse, bien traiter le stress, peu d'anxiété et de dépression). Les facteurs comme le revenu, marié ou non, la religion et l'éducation ne contribuent que 8% du bien-être. Le reste dépend des circonstances, joies et peines.

6. Nous avons tendance à revenir à un point déterminé, quel que soit les circonstances, merveilleuses ou horribles. Les enfants Asiatiques retournant à l'école après la Tsunami étaient joyeux, une étude faite en 1978 sur les gens qui avaient gagné au Loto montrait qu'ils n'étaient pas plus heureux que ceux qui n'avaient pas gagné. Même ceux qui sont devenus paraplégiques dans un accident : une semaine après, ils étaient anxieux et en colère, mais 8 semaines plus tard, le bonheur était leur émotion la plus fréquente ! Cela s'appelle la capacité d'adaptation. « Tout le monde est surpris à quel point les paraplégiques peuvent être heureux, c'est parce qu'ils ne sont pas paraplégiques tout le temps : ils aiment manger, ils aiment parler à leurs amis, ils lisent le journal. Ils n'y portent pas leur attention tout le temps. »
7. Deux facteurs font baisser le niveau de bonheur durablement. La perte d'un conjoint et la perte d'un emploi. Il faut 5-8 ans pour une veuve de retrouver son sens de bien-être. Et la déception de la perte d'un emploi dure longtemps après avoir retrouvé un emploi.
8. Trois exercices qui font monter le niveau du bonheur
 - a. avoir un journal de gratitude où on note les choses pour lesquelles on est reconnaissant. Cela améliore la santé physique, fait monter les niveaux d'énergie et soulage la douleur et la fatigue chez ceux qui ont des maladies neuromusculaires.
 - b. Faire des actes de gentillesse –visiter une maison de retraite, aider l'enfant d'un ami avec ses devoirs, tondre la pelouse du voisin, écrire une lettre à un grand parent.
 - c. L'acte ultime – écrire une lettre de reconnaissance et de gratitude à quelqu'un à qui vous devez beaucoup, puis lui rendre visite et lui lire la lettre. Même un mois plus tard, le bonheur est encore palpable. En somme, être en relations positives avec d'autres est le plus grand facteur humain du bonheur.

IV. Le bonheur – la recette de la Bible.

- A. Vivre près de l'Eternel, obéir à Ses commandements et les mettre en pratique était la clé du bonheur et de la bénédiction spirituelle et matérielle de Dieu (Deut. 30 :9-10).
- B. Dans sa prière de dédicace du Temple, Salomon a demandé à l'Eternel de venir dans le Temple qu'il avait construit (II Chroniques 6 :41). Quand l'Eternel est à Sa place dans nos vies, il y a le bonheur.
- C. La Bible enseigne que les méchants peuvent jouir du bonheur jusqu'au jour de leur mort, et que les justes peuvent connaître le malheur, mais dans l'au-delà, les méchants recevront leur châtiment et les justes seront dans la joie (Psaume 73 :2-3, 12-13,16-20)

- D. Celui auquel Dieu pardonne ses péchés et qui l'admet dans Sa présence connaît le bonheur (Psaume 32 :1-2 ; 65 :4-5).
- E. Sur un plan pratique, dans les Proverbes, le bonheur récompense les justes (13 :21), *« celui qui trouve une femme trouve le bonheur »* (18 :22), et *« celui qui garde l'intelligence (ou la sagesse) trouve le bonheur »* (19 :8). C'est ce que disait Epicure 7 siècles plus tard.
- F. Dans l'Ecclésiaste, livre écrit par l'homme « sous le soleil », sans trop d'égard pour Dieu, il dit que le bonheur est *« de manger et de boire, et de faire jouir son âme du bien-être au milieu de son travail... mais j'ai vu que cela aussi vient de la main de Dieu »* (Ecc. 2 :24). Toutefois, il dit que le juste prolongera son bonheur mais pas le méchant (Ecc. 8 :12-13).
- G. Esaïe 42 :21 dit, « L'Eternel a voulu, pour le bonheur d'Israël, publier une loi grande et magnifique ». Si on regarde la loi de Dieu dans l'Ancien Testament, elle inclut tous les facteurs mentionnés plus haut comme des facteurs de bonheur – une société homogène, basée sur l'amitié, la confiance, personne n'est plus élevée qu'un autre, on se rend service, on aime et on prend soin du pauvre et de l'étranger, etc.
- H. En Jérémie nous avons un conseil pour éviter le malheur. *« Maudit soit l'homme qui se confie en l'homme, qui prend la chair pour son appui, et qui détourne son cœur de l'Eternel. Il est comme un misérable dans le désert, et il ne voit point arriver le bonheur. »* (Jérémie 17 :5-6).
- I. Daniel, l'un des principaux ministres de l'Empire Babylonien, donnait ce conseil à son empereur, *« C'est pourquoi, ô roi, puisse mon conseil te plaire ! Mets un terme à tes péchés en pratiquant la justice, et à tes iniquités en usant de compassion envers les malheureux, et ton bonheur pourra se prolonger »* (Daniel 4 :27).
- J. Dans le Nouveau Testament, nous avons les paroles du Seigneur, mais rapportées par l'apôtre Paul. *« Je vous ai montré de toutes manières que c'est en travaillant ainsi qu'il faut soutenir les faibles, et se rappeler les paroles du Seigneur qui a dit Lui-même, Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir. »* (Actes 20 :35).
- K. Nous terminons avec ce verset de l'Epître aux Romains, la clé ultime de tout bonheur réel sur la terre et pour l'au-delà. *« De même David exprime le bonheur de l'homme à qui Dieu impute la justice sans les œuvres : Heureux ceux dont les iniquités sont pardonnées, et dont les péchés sont couverts ! Heureux l'homme à qui le Seigneur n'impute pas son péché ! »* (Romains 4 :6-8).

Conclusion : En quelques versets, la Bible dit clairement quels sont les facteurs essentiels du bonheur pour l'homme. (1) Venir à Jésus-Christ pour avoir le pardon de ses péchés, payé gratuitement par Christ sur la croix ; (2) Etre généreux et donner aux autres ; (3) Mettre un terme à nos péchés ; (4) Profiter de la vie et de toutes ses bénédictions, sachant que tout cela vient de Dieu ; (5) se marier dans la volonté de Dieu et rechercher la sagesse ; (6) ne pas être jaloux des méchants, même quand ils semblent réussir ; (7) garder l'œil sur l'éternité, et non seulement sur cette vie. Où en êtes-vous en ce qui concerne le bonheur ?