

De la dopamine aux pivoines

●●● **Sylvia Härrî**, Genève
Ecrivaine et enseignante

Hier j'ai reçu un message. On me sollicitait d'écrire un billet sur le bonheur « spirituel » ou « psychologique ». Tout d'abord, j'ai écarquillé les yeux et j'ai cru à une blague. En relisant le courrier, je me suis aperçue que la requête était tout ce qu'il y avait de plus sérieuse...

Me demander, à moi, d'écrire sur le bonheur d'être, on aura tout vu ! ai-je pensé. En plus, c'est un sujet tellement bateau et tellement cliché que je n'ai jamais pris le temps ou la peine de me poser cette redoutable question. C'est vrai, par les temps qui courent, il me serait plus facile d'évoquer son contraire.

Puisque j'aime les défis, j'accepte. Puisque je suis une personne consciencieuse, je me mets à la tâche avec assiduité. Je suis intriguée. Bonheur « spirituel », bonheur « psychologique », qu'est-ce que cela peut bien désigner, au juste ? Je commence par chercher la définition de *bonheur* tout court dans plusieurs dictionnaires et j'apprends que celui-ci correspond à un « état durable de plénitude et de satisfaction ». Jusque-là, c'est tout à fait limpide. Mais bonheur « spirituel » ou « psychologique », quelles nuances et quel parfum pourrait donc avoir ce bonheur-là ?

Pour mieux saisir et pour satisfaire ma curiosité ainsi que mon besoin d'exhaustivité, j'appelle une amie qui a la fibre mystique et discute avec une autre versée en psychologie. La première prétend que la plénitude spirituelle jaillit lorsque l'on se sent habité par une force supérieure qui nous emplit de joie et nous fait participer à quelque chose de plus grand que nous-mêmes dans un élan d'ouverture

et de générosité ; la seconde m'explique que le bien-être psychologique résulte de la présence d'affects positifs en quantité suffisante dans l'être humain et qu'il existe un niveau optimal de bonheur propre à chacun. Lorsque nous dépassons ce seuil, le surplus hédonique est réinvesti automatiquement dans la poursuite d'autres buts, affirme-t-elle.

Toutes deux ont l'air profondément sincères et convaincues. Moi, je n'y comprends pas grand-chose, si ce n'est que cela est un peu trop complexe pour un esprit comme le mien.

Accéder au Soi

Je m'en vais consulter un sophrologue qui me parle des effets indubitables de la pensée et des images positives sur notre harmonie intérieure. Celles-ci mèneraient à une forme d'énergie vitale et de motivation à être heureux, ce qui n'est nullement négligeable. Je n'en doute pas un instant, j'interroge néanmoins un moine bouddhiste qui pratique le yoga et la méditation plus de six heures par jour. Il insiste sur la nécessité de faire le vide afin de se mettre en relation avec l'univers, de se départir des exigences et des volontés individuelles pour accéder au nirvana. Il faut, en effet, quitter le « moi » pour le « Soi ».

Pour qui, comme moi, sait à peine distinguer de quoi est fait son « moi », accéder au « Soi » relève de l'ascension de l'Everest sans préparation physique et sans bonbonne à oxygène ; plutôt décourageant.

Je tente ensuite ma chance auprès d'un philosophe qui me conseille de lire Epicure, en particulier, la *Lettre à Ménécée*, dans laquelle je découvrirai que le bonheur (*eudaimonia*) est intimement lié à l'*ataraxie*, à savoir l'absence de troubles. Me cite aussi la très célèbre sentence de Thomas d'Aquin selon laquelle le bonheur consiste à continuer à désirer ce que l'on a, au cas où je n'adhérerais pas à la conception d'Epicure, et surenchérit avec la non moins illustre maxime de Marc Aurèle qui voudrait qu'« aucun homme ne puisse être heureux, s'il ne pense pas qu'il l'est », au cas où Thomas d'Aquin ne me persuaderait pas.

En ce qui me concerne, je commence à douter fortement de ce que je désire et de ce que je pense. Devoir écrire sur le bonheur d'être commence même sérieusement à m'exaspérer. C'est vrai, qu'est-ce que c'est, à la fin, le bonheur d'être ? Et puis est-ce que j'y aurai droit, moi aussi ?

Chimie intérieure

Je me rabats sur un ami sportif qui a l'air bien dans sa peau et lui demande son avis sur la chose. Il soutient que le bonheur est de repousser ses limites, de se donner des défis que le corps et l'esprit s'emploient à relever et que la satisfaction que l'on ressent alors avoisine la béatitude.

La seule fois que j'ai essayé de faire du jogging autour de mon pâté de maisons, j'ai eu des courbatures pendant deux semaines et, par trois fois, j'ai failli

y laisser ma peau (la première quand un chien sans laisse s'est précipité sur moi, la seconde quand, refusant de couper mon élan déjà très incertain, je suis passée au feu rouge sans remarquer la voiture qui arrivait, la troisième quand les lacets de ma chaussure gauche se sont subrepticement défaits et ont provoqué un vol plané, suivi d'une chute retentissante).

Je supplie également un homme d'Eglise d'éclairer ma lanterne, car je suis désormais aussi égarée que la brebis perdue. Il me répond gentiment que la foi est un gage de bonheur, qu'elle illumine de l'intérieur et guide nos actes vers le bien. Je fais aussi appel à mon médecin de famille, on ne sait jamais. Selon lui, l'homme se résume à un amalgame de molécules : si l'une d'elle vient à manquer ou à diminuer dans notre cerveau, notamment la dopamine et la sérotonine, nous ne pouvons qu'être malheureux.

Je suis consternée. Nous ne sommes que jouets entre les mains d'une chimie intérieure qui nous dépasse.

Si fragile, si léger...



Retrouvez l'interview
de Sylvia Häri
dans *choisir* n° 638,
février 2013.

Inquiète que l'on puisse attribuer si peu d'importance à la dimension psychique, je décide de m'adresser à un psychanalyste qui doit, lui aussi, avoir une idée sur cette épineuse question. Il ne m'évoque nullement le bonheur mais m'instruit sur le manque, qui représente, d'après lui, une caractéristique fondamentale de l'être humain. En effet, il semblerait qu'il nous manque toujours quelque chose et que ce « quelque chose » soit par nature indéfinissable. Tendre à un état de bonheur ou de pleine satisfaction relève ainsi d'une impossibilité ontologique. Ainsi, le mieux que nous puissions faire est de nous résigner à vivre avec cette faille et d'accepter notre incomplétude. De toute façon, nous ne sommes que très partiellement responsables de nos pensées et de nos actes, puisque c'est l'inconscient qui se charge de les gouverner en maître incontesté.

Je le trouve bien pessimiste, ce psychanalyste. Ses propos ne me rassurent pas du tout.

Je finis par questionner un de mes collègues que je considère comme l'un des plus heureux. Toujours souriant et enthousiaste de sa profession, marié à une femme charmante, deux beaux enfants en pleine santé, une jolie maison pourvue d'un grand jardin et même d'une piscine. Il devrait savoir me dire ce qu'il en est mieux que quiconque. C'est mon dernier espoir. Il me confesse qu'il ne s'est jamais posé la question. Il s' imagine que le bonheur est sans doute sujet d'aptitude ou de disposition d'esprit, dont certains sont dotés et d'autres non.

Décidément, je dois faire partie des autres. Encore une fois, je reviens bredouille. Encore une fois, je n'y vois que des mots. Cette quête a le don de m'épuiser et de me désespérer.

La descente à vélo...

A l'heure qu'il est, j'ignore toujours ce qu'est le bonheur d'être. Je ne puis qu'écrire sur les petites choses qui me rendent heureuse et qui se tiennent bien à l'abri des définitions des dictionnaires, des oracles et des certitudes trop ancrées. C'est banal, répliquerez-vous ? C'est banal, je le confesse. Et tellement insignifiant que cela en devient essentiel.

Faire glisser le sable entre mes doigts sans avoir l'impression que le temps s'écoule, avoir le goût du chocolat sur la pointe de la langue, ne pas pouvoir quitter les pages d'un bon roman, m'appuyer contre l'écorce d'un tronc, raconter des histoires à un enfant, boire l'apéritif avec des amis, jouer de la guitare avec mon copain Roland, me sentir pousser des ailes quand je fais une descente à vélo, les caresses sur la nuque, le parfum du jasmin quand je tourne à l'angle de ma rue, les teintes que prend le ciel au crépuscule, les étoiles filantes, sauter dans les flaques jusqu'à en avoir les chaussettes trempées, la cafetière qui murmure dans la cuisine, le ronronnement d'un chat, les cigales du mois d'août et le bruissement des vagues, marcher pieds nus sur un parquet de bois, chanter à tue-tête sans craindre d'importuner, les miettes sur la toile cirée qui évoquent le petit-déjeuner que j'ai partagé avec un autre et les vieilles photos de famille, la vue des pivoines et des coquelicots, l'odeur du bitume quand la pluie tombe en été, écrire et rire à en perdre le souffle, la musique que font parfois les mots, les silences aussi. Et croire que rien n'est figé, surtout pas le bonheur d'être. C'est tout cela qui me rend heureuse. Il faut trouver pour chercher.

S. H.