

APPORT

**Les instances de la personne et le bonheur**

Le bonheur donne lieu à l’écriture de multiples guides, traités, articles en tous genres. Preuve qu’il s’agit d’une quête fondamentale de l’être humain… et qu’il n’est pas facile de l’atteindre.

Encore faut-il s’entendre d’abord sur ce qu’est le bonheur, et ce qu’il n’est pas.

La clé de compréhension du fonctionnement de l’être humain que constituent les instances de la personne (être, moi-je, corps, sensibilité, conscience profonde) aide à cerner cette réalité du bonheur, et à dénoncer certaines fausses représentations de celui-ci.

**Sensibilité et bonheur**

La sensibilité aspire à la paix et à la sérénité. Cet état de quiétude et de bien-être est souvent confondu avec le bonheur.

Or, rechercher le plaisir, le contentement ou la satisfaction de la sensibilité ne rendent pas durablement heureux. Fonder sa vie sur cette recherche exclusive procure même, à long terme, un mal-être et une sensation de vide ou de non-sens.

A l’inverse, oublier de manière permanente les besoins de sa sensibilité peut générer des frustrations, une dureté, une fermeture à son environnement. Les conséquences peuvent être de vivre dans une absence d’ouverture et de chaleur relationnelles, et d’être exposé à des réactions compensatoires incontrôlées.

De même, vouloir fuir à tout prix la souffrance entraîne une prise de distance à soi-même et au réel, qui peut empêcher de s’engager dans sa vie, et, de ce fait, nuire au bonheur.

La sagesse, et le bonheur, consistent donc à s’ouvrir à ses ressentis, à accorder une juste place aux besoins de sa sensibilité et aux plaisirs sensibles, en sachant qu’ils ne sont ni premiers dans la vie, ni comblant à eux seuls.

**Corps et bonheur**

Comme la sensibilité, le corps a des besoins. Il cherche un bien-être et aime le plaisir.

Comme pour la sensibilité, donner la première place à son corps ne comble pas en profondeur. Les plaisirs du corps sont évanescents. Ils apportent une satisfaction qui n’est pas durable.

Pour autant, négliger son corps nuit au bonheur. Le bien-être du corps contribue en effet à la vitalité de l’être. Nous avons tous l’expérience d’être plus irritables et moins posés lorsque nous sommes fatigués. Par ailleurs, une mauvaise relation à son corps crée une disharmonie préjudiciable à la personne.

Sans faire de notre corps un dieu auquel on donnerait la première place dans l’existence, nous avons à en prendre soin et à l’écouter pour vivre heureux.

**Moi-je et bonheur**

Il existe un réel plaisir à comprendre, découvrir, créer, organiser, maîtriser un phénomène complexe, décider, faire preuve de volonté. Les bons fonctionnements de l’intelligence, de la liberté et de la volonté apportent des satisfactions profondes à la personne.

Mais notre moi-je peut aussi fonctionner de manière disharmonieuse :

* on peut se couper de ses sensations et se réfugier dans sa tête.
* le moi-je peut décider à partir de principes, d’un idéal ou d’une ambition, sans tenir compte de ses aspirations profondes. On peut alors s’épuiser à jouer un personnage, ou passer à côté de l’essentiel de soi.

Mettre son moi-je à la première place dans sa vie apporte des satisfactions, souvent valorisées par la société. Mais cela ne permet pas un épanouissement de toute la personnalité, notamment sur le plan relationnel.

Pour être pleinement heureux, nous avons à donner à notre moi-je, qui est notre centre de gouvernement de notre personnalité, sa juste place : au service de nos aspirations les plus essentielles, au niveau de l’être.

**Etre et bonheur**

En effet, ce qui contribue le plus au sentiment de bonheur, c’est d’être soi :

* pouvoir déployer ses qualités, vivre pleinement son potentiel.
* avoir des activités qui correspondent vraiment à ce pour quoi on est fait
* tisser des relations fondées sur un essentiel commun
* s’ouvrir à la dimension de transcendance, quand elle est vivante au cœur de soi.

Autrement dit, accorder à son être une place prioritaire dans sa vie.

Alors, la vie a du sens. On a le sentiment de se réaliser, de donner sa pleine mesure. De vivre en cohérence avec soi-même.

Ce bonheur-là n’est pas fugace ou évanescent. Au contraire, il est durable, et il s’accompagne de vitalité et de créativité.

Ce bonheur-là n’est pas exempt de sensations douloureuses, comme la tristesse, la peur, la colère. Car on n’échappe pas pour autant aux difficultés de l’existence.

Lorsque les épreuves sont très douloureuses, la souffrance peut un temps dominer et estomper totalement la sensation de bonheur profond. Mais celle-ci revient lorsque s’apaise la tempête.

Au fur et à mesure où l’on acquiert de la solidité, on expérimente que le bonheur ne se trouve pas dans la fuite des sensations douloureuses, mais dans leur accueil, et leur traversée.

Ce qui devient premier n’est plus le bien-être de la sensibilité, mais la détermination à progresser, et la fidélité à soi.

**Conscience profonde et bonheur**

Une clé du bonheur est donc la fidélité à sa conscience profonde dans nos prises de décision. C’est elle qui nous permet de prendre des décisions qui tiennent compte des besoins de notre sensibilité, de notre corps, de notre moi-je, et des aspirations de notre être, tout en prenant en considération notre environnement humain et matériel.

Notre conscience profonde nous engage dans le sens de la croissance de notre être, sans négliger aucune autre instance. Elle nous permet de tracer un chemin réaliste et adapté à soi : le chemin de la réalisation de soi, dans une harmonie de vie, en tenant compte de son environnement.

Autrement dit, la conscience profonde est un guide intérieur qui nous indique à chaque instant le chemin réaliste de son bonheur.