

La glande à bonheur

Le hasard fait bien les choses. J'ai lu successivement cet été deux livres qui se complètent et se répondent : « *Vivre* » de Mihaly CSIKSZENTMIHALYI (1) et « *La marche dans le ciel* » d'Alexandre POUSSIN et Sylvain TESSON (2). Le premier définit la notion de bonheur alors que le second en est une parfaite illustration. De l'art d'associer théorie et pratique.

Mihaly (c'est plus facile de l'appeler par son prénom) est un psychologue d'origine hongroise qui a émigré aux Etats Unis dans les années 50. En scientifique rationnel, il a mis au point une méthode d'échantillonnage de l'expérience vécue qui lui a permis, au travers de milliers d'entretiens, de rassembler des données tentant à répondre à la question « quand les gens se sentent ils heureux ? » Imaginez ce type, passant sa vie à questionner des milliers de personnes, faisant des hypothèses sur les conditions du bonheur. Il a su se fabriquer un métier lui permettant d'être heureux. Selon lui, la véritable satisfaction devant la vie ne provient pas du fait de devenir riche ou mince, mais du sentiment profond de se sentir bien avec soi-même. Voici son raisonnement. Une des principales causes qui nuit au bon fonctionnement de la conscience est le désordre psychique, c'est à dire une information qui entre en conflit avec les intentions existantes et qui empêche les réalisations. Pour toucher du doigt la place occupée dans votre conscience par le désordre qui vous habite, il vous suffit de fermer les yeux quelques instants et de ne rien faire. Rapidement, vous vous sentirez envahi par une foule d'idées en tous genres (soucis actuels, fantasmes, idées noires, images insolites...). Ces pensées involontaires dirigent l'attention vers des objets inappropriés, laissant peu de

possibilité pour les priorités choisies. A l'inverse, lorsque l'information qui entre dans la conscience est congruente avec les buts de la personne, l'énergie psychique coule sans effort. C'est ce que Mihaly appelle l'expérience optimale, autrement dit l'expérience du bonheur. A force d'interviews, il a pu déterminer huit caractéristiques, qui, combinées, produisent un sentiment d'enchantement profond et intense.

Alexandre POUSSIN et Sylvain TESSON ont traversé l'Himalaya à pied d'Est en Ouest pendant six mois, soit plus de cinq mille kilomètres. Partis sans tentes, sans vivres et sans porteurs pour se garantir un maximum de mobilité, ils ont traversé des frontières, des zones de combat, des territoires interdits aux touristes, et ont vécu en comptant sur les improbables rencontres dans ces régions sous peuplées, pour trouver abris et subsistances. C'est cette folle épopée qu'ils retracent dans un livre de quatre cent pages.

Passons au crible leur récit de voyage au prisme des principales caractéristiques du bonheur définies par Mihaly.

Tout d'abord, la tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi qui exige une aptitude particulière. Marcher pendant cinq mille kilomètres, trouver son chemin dans des montagnes sauvages, entrer en contact avec des populations dont ils ne comprenaient pas la langue, obtenir des autorisations, passer parfois les frontières clandestinement constituent quelques unes des aptitudes qu'ils ont développées pour relever le défi de traverser l'Himalaya. La marche leur permettait par ailleurs de mesurer quotidiennement leur propre avancée.

Ensuite, l'expérience optimale implique de s'engager à fond dans l'activité. Cet

engagement exige l'équilibre entre les exigences de l'activité et les aptitudes de l'individu. La poursuite d'ambitions trop élevées engendre l'anxiété, provoque l'échec et vide l'énergie. En revanche, le choix de buts trop faciles à atteindre entraîne l'ennui et ne permet pas le développement. Nos deux compagnons de route ont mis toutes leurs forces dans la bataille, se sont concentrés sur leurs objectifs quotidiens, ce qui fait dire à Sylvain TESSON « *Nous arrivons ainsi, chaque soir, en vue des villages, vers 18 ou 19 heures, avec ce sentiment du devoir accompli, de la tâche remplie, de la journée bien faite, et nous voyons avec un plaisir immense le tracé ondulant de notre périple augmenter chaque jour sur la carte.* »(3)

L'activité exige également une forte concentration qui fait disparaître toute distraction et qui altère la perception du temps. Alexandre POUSSIN explique qu'après mille kilomètres, « *nous avons appris à marcher. Nous ne nous traînons plus, ne trébuchons plus, posons le pied intelligemment. Dans cette montée morainique, il y a mille façons de marcher. Sylvain et moi allons au même rythme, mais très différemment. Il est en pointes et sautille sur ses mollets en petits pas d'une légèreté déconcertante tandis que je pose le pied à plat, me fends plus pour allonger la foulée de mes jambes plus courtes. Il rebondit quand je pousse.* » Suit une description très précise de leurs façons de marcher qu'il conclut par « *La marche est une mécanique d'une complexité extraordinaire ! Tous les jours, nous découvrons une combinaison de mouvements nouveaux pour économiser quelques calories de plus, pour ménager un tendon qui chauffe, optimiser l'effort. A chaque terrain correspond une marche différente, une accroche nouvelle.* »(4)

Enfin, la recherche du bonheur passe par une activité où la préoccupation de soi disparaît ce qui paradoxalement a pour conséquence que le sens du soi est renforcé à la suite de l'activité. Alexandre en donne une illustration à la fin du voyage quand il écrit « *Que cherchons-nous ? Le bonheur n'est pas une quête, une course d'horizons, un voyage. Le bonheur est en nous, c'est le regard ressourcé sur les choses simples. Si les voyages ont un but, c'est de redécouvrir*

cette clef de la sédentarité, cette capacité d'exciter sa « glande à bonheur » : l'enthousiasme. » (5)

J'ai cru discerner la même démarche chez Anne et Charles, les personnes à qui nous avons loué un gîte cet été. Ce sont des gens simples et beaux, qui habitent une jolie maison qu'ils ont peu à peu retapé, dans un endroit magnifique et calme. Ils ont deux enfants épanouis, ont tissé un réseau d'amis et de relations. Ils mènent des activités associatives qui les satisfont : théâtre, musique, diffusion de films. Ils semblent très actifs et en même temps très cool. Je vois en eux des êtres *autotéliques* pour reprendre une expression de MIHALY, c'est à dire des êtres capables de vivre de façon durable l'expérience du bonheur. Ils avaient décidé de partir en Nouvelle Calédonie pour trois ans. Là-bas, ils n'ont pas trouvé ce qu'ils espéraient et n'y sont restés qu'une seule année. Ils se sont ensuite donnés six mois pour visiter l'Asie. Puis ils sont revenus vivre dans leur vallée des Alpes de Haute Provence. Ils avaient découvert que c'était là qu'ils seraient heureux.

Profitant du calme de l'été, je passe ma vie et mes activités au tamis des caractéristiques du bonheur selon Mihaly (6). Et ça m'aide à redéfinir mes priorités. A bon entendeur ...

Christian LEJOSNE

(1) Editions R. Laffont – 2004

(2) Pocket – 1998

(3) Page 174

(4) Page 89

(5) Page 363

(6) L'expérience optimale comporte huit caractéristiques majeures :

1. la tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière ;
2. l'individu se concentre sur ce qu'il fait ;
3. la cible visée est claire ;
4. l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate (pouvoir jauger son activité) ;
5. l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction ;
6. la personne exerce un contrôle sur ses actions ;
7. la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens du soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale ;
8. la perception de la durée est altérée.