

LE LIEN

UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES
délégation de Côte d'Or

2017 / n°62

juillet 2017



Vous faites partie de la solution.

Côte d'Or

Maison des associations

2 rue des Corroyeurs
boîte k 4
21000 Dijon

Tél. 03 80 49 78 45

21@unafam.org

Internet : www.unafam.org
www.unafam21.org

Ecoute-Famille :
01 42 63 03 03

Parmi les services que peut rendre l'UNAFAM au niveau national, pensez à « Ecoute-Famille » qui fournit aux proches un soutien psychologique délivré au téléphone par des spécialistes.

La réalisation de ce numéro a été financée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Côte-d'Or.



Conférence de Frédéric LENOIR au Grand Kursaal à Besançon

« La souffrance psychique est-elle un obstacle
ou un tremplin pour accéder à la joie ? »

Au sein de la délégation Côte-d'Or de l'UNAFAM grâce à ses bénévoles formés, vous trouverez :

UNE ÉCOUTE, UN SOUTIEN :

- un accueil téléphonique de 8h à 20h toute l'année (information, conseils, rendez-vous...) au 03 80 49 78 45
- une permanence-accueil chaque mardi de 14 à 17 h alternativement à la Maison des usagers du CH La Chartreuse et dans le service de psychiatrie du CHU bâtiment Marion avec possibilité d'entretiens sur rendez-vous (03 80 49 78 45)
- Une permanence à Beaune le mardi de 10 h à 12 h au CMP Le Cerisier (03 80 20 68 45)
- quatre groupes de parole mensuels, un groupe de parole bimestriel
- deux rencontres conviviales par an : un repas avant Noël et un pique-nique en juin

DES INFORMATIONS / DE LA FORMATION :

- une bibliothèque : un certain nombre d'ouvrages sur la maladie psychique sont à la disposition des adhérents. Ils peuvent les emprunter pendant les réunions des familles ou en prenant rendez-vous
- les réunions des familles (5 par an) centrées sur un thème (pathologie, protection juridique, sociale...)
- « Le Lien » des familles de l'Unafam, bulletin paraissant 4 fois par an imprimé par « Le Goéland »
- des ateliers d'entraide « Prospect » (méthode élaborée au niveau européen pour aider les familles à faire face à la maladie psychique d'un proche) - organisés en fonction des besoins
- une session « PROFAMILLE » (programme psycho-éducatif pour les proches de personne atteinte de schizophrénie)

DES RÉALISATIONS DESTINÉES A NOS PROCHES MALADES :

- trois Groupes d'Entraide Mutuelle (G.E.M.) à Chenôve, Beaune, Montbard, gérés par la Mutualité Française Bourguignonne.
- une résidence accueil dans l'agglomération dijonnaise (en cours de réalisation).

ÉDITORIAL DU PRÉSIDENT DÉLÉGUÉ DE LA CÔTE-D'OR

Après de longs mois où il fut surtout question d'élections, de programmes, de choix, le temps est venu de faire le point sur ce qui se fait et ce qu'il faudrait faire : chacun sait qu'il y a un pas, pour ne pas dire plus, entre ce que l'on pense qu'il faudrait faire et ce qui est fait.

Soyons optimistes, ces campagnes électorales ont permis de rencontrer des candidats de tous bords, de les informer, de les sensibiliser : il est permis de penser que ceux qui ont été élus ne resteront pas sourds aux propos tenus. Deux exemples de sensibilisation :

- Les SISM, (Semaines d'Information sur la Santé Mentale) qui avaient pour thème travail et handicap qui ont impliqué un certain nombre de partenaires, ont été, je pense, une belle réussite.

- La diffusion du « Plaidoyer pour un plan psychique » porté par l'UNAFAM, Santé Mentale France, AIRe (Association des ITEP et de leurs réseaux).

Depuis la parution du précédent numéro du « lien » des textes intéressants ont été publiés :

- le guide pratique sur l'attribution de l'allocation aux adultes handicapés : ce guide doit permettre une harmonisation des pratiques au niveau national.
- une recommandation de la HAS (Haute Autorité de Santé) relative à l'isolement et à la contention dans les hôpitaux psychiatriques.

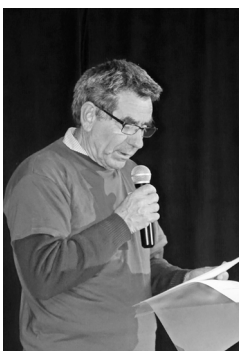
A la suite de la publication, en 2016, de la dernière « Loi santé » de nouvelles instances ont été mises en place et vont se mettre au travail.

Le 115^{ème} Colloque international de l'association du congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française (CPNLF) auquel l'UNAFAM a été conviée, a permis de présenter *des travaux d'enquêtes réalisées en Région Bourgogne* (Parcours de vie, parcours de soins) et au plan national.

Informar, représenter, écouter, entraider, voici résumé en quelques mots les actions de l'UNAFAM, à l'intention des familles de nos proches malades. Il y a encore beaucoup à faire.

Je vous invite à bien profiter de la période estivale qui s'annonce, et souhaite vous retrouver au mieux de votre forme en septembre, pour de nouvelles actions : conférences, groupes de paroles, écoute, formations...

Michel LIORET



SOMMAIRE

Conférence de Frédéric LENOIR au Grand Kursaal à Besançon le 12 décembre 2016

(Transcription de la conférence : Gérard Delmas)

page 4



Récolement des n° du LIEN depuis 2005 par grands thèmes traités (suite)

page 24

Trois poèmes de Mélanie

page 26

Informations pratiques

page 28

Au sommaire du prochain numéro :

Compte rendu des semaines d'information sur la santé mentale

**SI VOUS CHERCHEZ UNE INFORMATION SUR NOTRE ASSOCIATION, SUR LA MALADIE PSYCHIQUE,
ADRESSES INTERNET :**

www.unafam.org (site national)

www.unafam21.org (site de la délégation de Côte-d'Or)

Conférence de Frédéric LENOIR au Grand Kursaal à Besançon le 12 décembre 2016



Frédéric Lenoir est philosophe et sociologue, chercheur associé à l'EHESS. Il mène depuis des années une réflexion sur la sagesse et l'art de vivre. Il est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages, essais et romans, traduits dans une vingtaine de langues et vendus à cinq millions d'exemplaires. Il écrit aussi pour le théâtre, le cinéma et la bande dessinée. Parmi ses derniers essais : **Socrate, Jésus, Bouddha** (Fayard, LGF), **Petit traité de vie intérieure** (Plon et Pocket), **L'Âme du monde** (Nil et Pocket), **La Guérison du monde** (Fayard et LGF), **Du bonheur, un voyage philosophique** (Fayard et LGF). Son dernier ouvrage est paru en octobre 2015 : **La puissance de la joie** (Fayard).

Cette conférence-débat, suivie d'une dédicace a été organisée par un collectif en santé mentale : **les Invités au Festin, l'Unafam, le CH de Novillars, les associations Présence, Vivre en Ville, ARPC**, dans le cadre du projet « Média et déstigmatisation » mené avec le journal *l'Est Républicain* de janvier à juin 2016, et soutenu par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté.

● **Frédéric Lenoir a créé sa fondation pour développer chez les enfants le savoir-être et le vivre ensemble : gérer ses émotions, mieux se connaître, développer un esprit critique et une pensée personnelle, être plus tolérant, ou encore apprendre à penser ensemble. Une quinzaine de formations pour les enseignants de l'Education Nationale démarre dans toute la France.**

La souffrance psychique est-elle un obstacle ou un tremplin pour accéder à la joie ?

(transcription intégrale de la conférence-débat du 12 décembre 2016 animée par **Frédéric Lenoir**)

Est-il un état plus précieux, plus désirable que celui de la joie ? Et pourtant, comme il est difficile d'y accéder ! Comment être joyeux quand le monde va si mal ? Quand tant de drames humains se jouent devant nos yeux quotidiennement ? Quand un de nos proches est malade ? Quand nous-mêmes sommes souffrants ?

Sommes-nous tous égaux devant la joie ? Faut-il être jeune, beau, riche et en bonne santé ? Ou dénué de toute empathie ? Ou avoir des capacités particulières, être né sous une bonne étoile ? Chacun de nous a-t-il une chance, malgré toutes ses difficultés, d'atteindre ce nirvana, cette terre promise ?

Frédéric Lenoir nous propose une voie d'accomplissement de soi, un chemin vers « une sagesse de la joie, qui assume toutes les peines de l'existence, qui les embrasse pour mieux les transfigurer. Une sagesse fondée sur la puissance du désir et sur un consentement à la vie, à toute la vie... Pour trouver ou retrouver la joie parfaite, qui n'est autre que la joie de vivre. »

Bonsoir à tous !

Je vous remercie de m'avoir invité à Besançon parce que je n'étais jamais venu ici. Voyez, c'était l'une des grandes lacunes de ma vie mais qui a été comblée grâce à vous ce soir... Et puis en plus dans un lieu magnifique !

Donc je suis très heureux d'être là, même si je dois vous avouer que je suis dans un état de fatigue très avancé. Je ne suis pas en souffrance psychique mais en souffrance physique, parce que j'ai enchaîné 40 conférences en 2 mois. Je vous en dis tout de suite la raison : je ne suis pas maso, j'ai créé cet été une fondation qui s'appelle la **Fondation SEVE, Savoir Être Vivre Ensemble**. Elle vise à développer le



savoir-être et le vivre ensemble, notamment en transmettant des ateliers d'éducation et de philosophie pour les enfants à l'école primaire. C'est l'objet de mon dernier livre **Philosopher méditer avec les enfants**.

Après avoir fait un an d'atelier philo et de méditation dans une vingtaine d'écoles, après avoir vu 400 enfants dans plusieurs

pays francophones, je me suis rendu compte à quel point ce travail était extraordinaire pour moi. Alors je me suis dit qu'il fallait que le plus d'enfants possible puissent avoir accès à ces ateliers. Cela les aide à gérer leurs émotions, à mieux se connaître, à développer un esprit critique, une pensée personnelle, à être plus tolérants, à apprendre à penser ensemble, autant de qualités qui sont, je pense, extrêmement nécessaires aujourd'hui.

Du coup je suis allé rencontrer le Ministère de l'Éducation Nationale qui s'est montré très favorable au développement d'ateliers philosophiques dans les écoles, dans le cadre notamment de cours d'instruction morale et civique, mais en passant par la formation des enseignants. C'est pourquoi j'ai créé une fondation sous l'égide de la **Fondation de France**, entière. J'y mets tout l'argent de mes conférences, notamment celle de ce soir, pour financer ces formations. Je me suis donc dit que je devais donner beaucoup de conférences pour lancer et faire connaître ces formations. Sachez aussi qu'une formation va démarrer du côté de Metz ou Nancy en 2017, donc pas très loin d'ici, même si effectivement il y a tout de même un peu de kilomètres à faire... En tout, c'est une quinzaine de formations qui démarrent dans toute la France. Mais s'il y a une énorme demande de formation à Besançon, nous viendrons à Besançon, cela dépendra de vous...

Il s'agit donc d'une formation destinée aux enseignants mais aussi aux personnes pédagogues aimant s'occuper des enfants, ayant déjà acquis une compétence en psychologie, connaissant bien les enfants. Elles peuvent devenir aussi bien animateurs d'ateliers de méditation philosophie pour enfants que formateurs pour enseignants. Tout cela est expliqué en détail sur le site de la fondation :

<http://www.fondationseve.org>.

● **Sans être un expert de la souffrance psychique, F. Lenoir est sensible aux personnes fragiles. Elles possèdent des trésors d'humanité. Il nous propose une réflexion générale qui nous concerne tous.**

C'était pour vous expliquer aussi pourquoi j'étais fatigué... Donc si je dis n'importe quoi vous aurez plein de miséricorde pour moi, vous saurez dans quel état je suis... Je vais essayer quand même de vous dire des choses pas trop stupides ce soir, même si c'est très difficile. J'ai accepté très spontanément cette conférence parce que je suis toujours sensible aux personnes fragiles. J'ai souvent travaillé dans ma vie avec des personnes fragiles. J'ai passé 6 mois en Inde où j'ai travaillé dans un mouir, j'ai travaillé dans une léproserie, dans l'Arche de Jean Vanier, je suis sensible à la fragilité.

J'ai découvert à quel point il y avait des trésors d'amour et d'affection mais aussi d'intelligence, de lucidité chez les personnes en grande situation de fragilité. Donc je peux parler de ce que je connais. Maintenant, bien évidemment, je n'ai pas l'expérience d'un expert de santé qui travaillerait régulièrement avec des personnes en souffrance psychique. J'ai connu, j'ai bien côtoyé quelques personnes qui avaient des problématiques de schizophrénie, d'autisme, des tocs etc. mais ce n'était pas dans mon entourage immédiat. Donc ce que je vous propose, pour ne pas vous parler de choses que je ne connais pas, c'est d'aborder le sujet de manière générale, avec l'avantage d'intéresser toutes les personnes qui ne sont pas directement concernées par la souffrance psychique.

● **Même si la souffrance psychique constitue a priori plus un obstacle qu'un tremplin à la JOIE, elle peut néanmoins faire découvrir des puissances de joie beaucoup plus profondes.**

Je vous parlerai donc de la joie d'une manière générale, et à l'occasion, je ferai des digressions en lien avec le sujet, c'est-à-dire avec la question telle

qu'elle a été formulée avec Marie-Noëlle Besançon, la bien nommée, c'est tout de même extraordinaire ! Cette question bien évidemment est un peu trop manichéenne : **La souffrance psychique est-elle un obstacle ou un tremplin à la joie?** Il est bien évident que la souffrance psychique n'est pas forcément un tremplin pour la joie, ce peut même être un obstacle pour la joie dans la mesure où quand vous êtes en crise, vous n'êtes pas du tout dans la joie. Mais en même temps on peut penser effectivement que lorsque des personnes sont en souffrance, cette souffrance peut les amener, par leur parcours, à grandir et à découvrir des puissances de joie beaucoup plus profondes que celles que connaissent des personnes qui n'ont pas connu de telles difficultés dans leur vie. C'est pour cela que la souffrance psychique peut se faire tantôt tremplin, tantôt obstacle.

Ainsi je ne traite absolument pas le sujet de manière binaire puisque les deux existent à la fois. Et puis j'ai envie de dire que cela dépend beaucoup des cas, des personnes, des moments. Si vous êtes dans une période de crise aigüe vous ne serez jamais dans la joie. Cependant lorsque vous vivrez des moments de répit entre deux moments de souffrance d'angoisse ou de crise, vous pourrez vivre des moments de joie très profonds, plus profonds que ceux vécus par des personnes épargnées par cette souffrance, même à causes identiques.

- **Les hommes, malgré leurs différences, ont en commun un rapport à la JOIE plutôt universel.**

J'ajouterai qu'il ne faut pas trop différencier les êtres humains. Nous sommes plutôt similaires avec les mêmes besoins affectifs et avec les mêmes aspirations. Ainsi les raisons qui nous mettent dans la joie peuvent être les mêmes, que l'on souffre ou que l'on ne souffre pas. C'est pour cela que je n'aime pas trop les catégories. Je crois qu'il y a dans l'homme quelque chose de très universel dans son rapport à la joie. Ce sera donc mon propos de ce soir et puis de temps en temps nous verrons que nous pourrions le relier à la problématique des personnes en souffrance.

- **PLAISIR, BONHEUR et JOIE, sont toutes des formes de satisfaction mais de natures différentes.**

Alors pour commencer, il nous faut définir la joie. Pour cela le mieux est que je vous explique du point de vue philosophique ce qui discerne la **joie**, le **bonheur** et le **plaisir**, parce qu'on a tendance à les confondre. Dans les trois cas on est devant une expérience de satisfaction : Le bonheur est une satisfaction, le

plaisir est une satisfaction, la joie est une satisfaction. Cependant la joie se distingue des autres expériences de satisfaction, avec des différences assez fondamentales qu'il faut bien expliciter.

La première distinction que je voudrais faire c'est entre le plaisir et le bonheur.

- **Le PLAISIR est la satisfaction éprouvée en réponse à un BESOIN ou à un DÉSIR. Mais il ne dure pas et il dépend d'une cause extérieure.**

Le plaisir, c'est notre expérience quotidienne de satisfaction. On a du plaisir chaque fois qu'on répond à un besoin ou à un désir : j'ai soif, je bois et j'ai du plaisir. J'ai envie de regarder un film à la télé qui me donne du plaisir et j'ai du plaisir. Je prends mon petit thé ou mon petit café du matin et j'ai du plaisir. J'écoute une musique que j'aime, j'ai du plaisir. J'ai un ami qui m'appelle ou que je rencontre, j'ai du plaisir. Et heureusement que nous vivons cette expérience quotidienne du plaisir.

Cette expérience a néanmoins deux inconvénients. D'abord le **plaisir est bref**. J'ai bu, c'est très agréable... Et puis j'ai soif une heure après... J'écoute de la musique mais une fois que c'est fini, le plaisir s'arrête... Ensuite **le plaisir est toujours dû à une cause extérieure**. J'ai du plaisir parce que je me connecte à quelque chose ou à quelqu'un d'extérieur à moi, ce qui m'apporte une sensation agréable.

- **Le BONHEUR, c'est un PLAISIR qui dure et qui n'a pas besoin de cause extérieure.**

Donc face à ces deux inconvénients du plaisir qui ne dure pas et qui est dû à une cause extérieure, les philosophes et les sages, notamment dans l'Antiquité, que ce soit en Grèce ou en Inde, ont réfléchi à ce que pourrait être une expérience beaucoup plus globale et durable de satisfaction : elle a été appelée le bonheur. On peut donc dire que le bonheur est un plaisir qui dure mais sans cause extérieure.

- **Le BONHEUR, c'est un état d'esprit, c'est l'amour de la vie bien au-delà de ses épreuves.**

Le bonheur est un état d'être et j'ai presque envie de dire que c'est un état d'esprit. C'est une manière de regarder le monde. Le bonheur est en nous, dans la manière et le regard que nous portons sur la vie. Ce qui fait qu'on peut être heureux, même si la vie n'apporte pas que des éléments agréables.

Vous ne pouvez pas avoir du plaisir face à une situation désagréable à moins d'être masochiste, et

ça existe... Donc si vous êtes plutôt normal dans ce sens là, vous aurez du plaisir à condition de ne pas souffrir et vous aurez plutôt du plaisir quand vous vivrez quelque chose d'agréable.

Le bonheur c'est l'idée de dépasser l'agréable - désagréable et d'avoir un rapport à la vie qui fait qu'on la savoure et qu'on l'apprécie au-delà de ses hauts et de ses bas. C'est donc un état global et plus durable de satisfaction qui est intérieur. **On est heureux quand on aime globalement la vie** et on est malheureux quand on n'aime pas la vie. **Pourtant on peut éprouver des souffrances et continuer à aimer la vie.**

- **Le BONHEUR, c'est l'amour de la vie malgré des souffrances extrêmes.**

Quand je vous demande si vous êtes heureux en ce moment, vous allez me répondre que ce n'est pas facile, que vous traversez une période difficile, mais que dans le fond oui, vous êtes heureux, parce que vous continuez à aimer la vie malgré tout, avec ses hauts, avec ses bas, avec ses difficultés.

Mais cela peut aller très loin. Des gens ayant vécu dans des camps de concentration ont déclaré que cette expérience ne leur avait pas enlevé l'amour de la vie, qu'un état de bonheur restait présent chez eux malgré la souffrance, même si très peu en sont revenus. Outre de nombreux témoignages écrits, j'ai rencontré plusieurs déportés qui m'ont dit, aussi incroyable que cela puisse paraître, qu'un **état profond d'amour de la vie ne disparaît jamais.**

- **Le BONHEUR, ce n'est pas le PLAISIR. Il ne dépend que de notre regard sur la vie.**

Mais ce sont ici des cas extrêmes. Pour la plupart d'entre nous qui traversons une grande épreuve, si le bonheur tend à disparaître, il reviendra d'autant plus vite qu'on a acquis un regard sur la vie qui nous la fait aimer de manière inconditionnelle. Or la plupart d'entre nous aimons la vie de manière conditionnelle. On aime la vie quand tout va bien et le jour où nous arrive une grosse tuile, on ne l'aime plus. Alors on est en colère, on est triste, et puis arrive une réussite et on aime la vie à nouveau. Attention, il ne s'agit pas là d'un état de bonheur profond, il est relié à la satisfaction par le plaisir. Je vis des choses agréables, je suis bien, je vis des choses désagréables, je ne suis pas bien.

J'insiste sur ce point parce que c'est ce qui permet vraiment de distinguer le bonheur du plaisir. Le bonheur est plus profond, plus intérieur, beaucoup

plus lié au regard qu'on porte sur la vie. **Quand des gens sont soumis exactement aux mêmes problèmes, les uns seront heureux et les autres malheureux.** Ils seront heureux ou malheureux non pas en fonction de la cause extérieure, la même, mais en fonction de leur propre intériorité, de leur réaction individuelle par rapport à un événement extérieur.

- **Le BONHEUR est un éternel qui dépend profondément de notre esprit, et qui se travaille.**

C'est pour cela que les sages du monde entier nous disent que le **bonheur est un éternel qui dépend profondément de notre esprit et qui se travaille.** Ce travail sur soi permet d'accepter la vie telle qu'elle se présente par un lâcher prise, par un abandon, par une confiance en la vie, par un amour de la vie. On entre ainsi dans un état de satisfaction qui se maintiendra quelles que soient les difficultés, les aléas positifs ou négatifs qui ponctuent une vie. Voici une petite parabole qui explique merveilleusement le bonheur :

C'est l'histoire d'un étranger qui arrive dans une ville inconnue, comme moi à Besançon. Il va voir un vieux sage assis à la porte de la ville et lui demande « Vieil homme comment sont les gens ici à Besançon ? Est-ce qu'ils sont gentils, méchants ? » Et le sage de lui répondre : « Dis-moi étranger, comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? » L'étranger répond : « très méchants, très désagréables, c'est pour ça que je suis parti. » Le sage reprend : Eh bien à Besançon c'est pareil, les gens sont horribles. » Alors l'étranger dit « Je n'ai vraiment pas de chance, partout où je vais les gens sont méchants. » Arrive alors un deuxième étranger qui pose la même question et le sage lui retourne sa question : « Comment étaient les gens dans la ville d'où tu viens ? » Et l'étranger de répondre : « charmants, extrêmement agréables. » Et le sage reprend : « Eh bien à Besançon, c'est pareil, les gens sont tous charmants et extrêmement agréables. » Intrigué, un marchand qui passait par là et qui avait entendu la conversation s'adresse au sage : « Tu dis n'importe quoi, comment peux-tu dire qu'à la fois les gens sont tous gentils et tous méchants à Besançon ? Ce n'est pas possible ! » Et le sage de lui répliquer : « **Ça n'a aucune importance, car chacun porte le monde dans son regard et un homme heureux quelque part sera heureux partout et un homme malheureux quelque part sera malheureux partout.** »

- **Le BONHEUR est une satisfaction profonde,**

intérieure, autonome, que l'on peut acquérir.

Cette très belle histoire nous dit exactement ce que la sagesse spirituelle ou philosophique veut nous faire comprendre, à savoir que si nous voulons vraiment être heureux, il nous faut changer notre regard sur la vie, sur nous-mêmes, sur le monde, et non pas chercher le bonheur dans des causes extérieures telles que la richesse, la reconnaissance des autres, notre métier, ou encore à travers des relations qu'on peut avoir.

Le sage c'est celui qui a atteint une certaine autonomie. Par sa manière de regarder le monde, le sage éprouve une satisfaction profonde à l'intérieur de lui-même. Voici donc la définition philosophique ultime du bonheur. Il est évident qu'elle est posée ici de manière théorique, la réalité n'est jamais aussi simple. Nous passons tous par des moments plus difficiles que d'autres et même si nous avons acquis un bonheur profond, il se peut que la traversée d'épreuves assombrisse le tableau. Mais chacun peut tout de même acquérir cette expérience dans sa vie.

Plus on avance dans la vie et plus on peut être capable d'acquérir cette satisfaction de vivre qui perdure bien au-delà des années.

• La JOIE est une émotion physique explosive qui ne se programme pas.

La joie, c'est encore autre chose. C'est d'abord une émotion, l'une des grandes émotions fondamentales de notre psyché humaine que sont **la tristesse, la peur, la colère et la joie**. Elles sont vécues depuis la toute petite enfance. Comme toute émotion, la joie a une dimension corporelle. Lorsqu'on est dans la joie le corps exulte, c'est un tressaillement. Bien évidemment la joie peut être aussi dans le cœur et dans l'esprit.

La joie a un caractère assez explosif. Alors que le plaisir est tranquille, on explose de joie, on bondit de joie, elle nous soulève. Souvent on la manifeste par des gestes : on écarte les bras, on lève les bras au ciel, on sourit, on rit, on pleure... Bref, la dimension physique de la joie est extrêmement importante.

À la différence du plaisir, la joie ne se programme pas. Vous pouvez vous dire je vais me faire un petit plaisir, je vais me faire un café, je vais regarder un film, mais vous ne pouvez pas dire je vais me faire une petite joie ! Vous aviez remarqué ? Si vous dites cela, c'est suspect : chérie, je vais me faire une petite joie dans le salon, surtout ne me dérange pas... *Rires*. Et là on sent bien que ça n'existe pas. On ne peut pas se programmer une petite joie. Il y a des joies

qui vous tombent dessus ou qui ne vous tombent pas dessus. La joie c'est comme une grâce. La joie ne se programme pas et c'est extraordinaire !

Ce sujet fait réfléchir les philosophes depuis 2500 ans. Comment se fait-il que la joie ne soit pas programmable ? **La joie est mystérieuse, elle vous tombe dessus**. Mais quelles sont les conditions qui favorisent l'émergence de la joie ? Voilà pour ce qui est de la question philosophique. En tout cas vous ne pourrez absolument pas dire que la joie est programmable.

• Spinoza nous dit que tout être vivant a besoin de grandir dans son être. Quand il y réussit, il est dans la JOIE, quand il en est empêché, il est dans la TRISTESSE.

Cette gratuité de la joie est merveilleuse en soi. Mais qu'est-ce qui va favoriser l'émergence, la venue, l'indication de la joie ? C'est bien notre sujet de ce soir. La meilleure façon de poser le problème est de se demander : quelles sont les expériences, les états d'esprit ou les attitudes qui vont nous permettre de connaître cette expérience de la joie ?

Avant de vous donner des exemples très concrets, je vais vous parler d'un philosophe, le premier qui a véritablement réfléchi à la joie. Les écrits de Spinoza sur cette question sont extrêmement importants et ont d'ailleurs influencé toute l'histoire de la philosophie et de la pensée par la suite.

Spinoza est le premier grand philosophe du XVII^{ème} siècle qui a entièrement construit son œuvre sur la joie. Il nous dit que les deux émotions les plus fondamentales, considérées comme des sentiments, ce sont la joie et la tristesse. **Spinoza nous dit que tout être vivant, tout organisme vivant, fait un effort pour persévérer et pour grandir dans son être**. Et chaque fois qu'il persévère et qu'il grandit, il est dans la joie. Chaque fois qu'il diminue ou qu'un obstacle l'empêche de croître, il est dans la tristesse.

• Les animaux manifestent de la JOIE quand ils peuvent se réaliser selon leur nature, sinon ils sont dans la tristesse.

Je vais prendre un exemple avec les animaux. On le voit tout de suite chez les chiens quand ils sont avec leur maître. C'est leur nature. Vous les laissez seuls très longtemps et ils sont dans la tristesse. Tant qu'ils sont avec leur maître, ils sont dans la joie. Vous les emmenez se promener, ils font des bonds de joie. Vous les laissez attachés, ils ont un regard terrible et ils vous font comprendre qu'ils sont affreusement

tristes. Quant aux vaches, quand elles broutent dans les prés, elles sont contentes. Vous les mettez dans des élevages industriels d'où elles ne sortent pas, comme les cochons, c'est épouvantable. Ces animaux sont affreusement malheureux car ils ne peuvent pas exprimer leur nature. Comme le dit Spinoza, ils ne peuvent pas se réaliser selon leur nature, ils sont bloqués dans leur croissance selon leur nature.

- **Les êtres humains manifestent de la JOIE quand ils peuvent se réaliser selon leur nature dans le domaine physique ou le domaine affectif.**

L'être humain est exactement pareil. S'il peut s'épanouir, s'il peut exprimer sa nature, s'il peut grandir, il est dans la joie. Lorsqu'il est confronté à des obstacles, il peut connaître la tristesse parce qu'il n'arrive pas à s'exprimer. Ce peut être dans tous les domaines. On peut grandir, se réaliser, s'exprimer aussi bien dans le domaine physique avec de l'activité ou de l'action que dans le domaine de l'affectif ou du cœur. On peut donc être freiné par des obstacles sur un plan et au contraire vivre une croissance sur d'autres. Ainsi peut-on vivre un mélange de joie et de tristesse. On peut à un moment donné être dans la tristesse du fait qu'un handicap empêche de s'exprimer sur le plan physique, mais à un autre moment vivre un amour intérieur, une relation affective, une relation amicale qui réjouit le cœur et qui mettra dans la joie.

- **Une personne freinée sur le plan physique dans l'expression de sa nature profonde va compenser et trouver de la JOIE dans le domaine affectif.**

Donc pour rentrer dans le sujet de la conférence, je dirai que dans nos vies on va plus ou moins compenser : si on est bloqué dans un domaine, on compensera par un autre. Et cela se fera presque naturellement. Prenons le cas d'une personne vivant une souffrance physique ou psychique. Parce qu'il y a dans sa psychologie ou dans son corps un blocage qui l'empêche d'aller là où elle a envie d'aller, elle ne peut pas exprimer sa nature profonde et elle assiste impuissante à une régression définitive de ses aspirations. Eh bien cette personne va compenser ce handicap en cherchant de la joie ailleurs, et notamment dans le domaine affectif. J'ai personnellement observé que **des personnes handicapées ayant un blocage dans l'expression de leur mental avaient par contre un cœur énorme**, une capacité d'amour beaucoup plus développée que la moyenne. Du fait qu'elles étaient dans la joie par leur affectif, leur relation aux autres était d'une qualité extraordinaire. Leur qualité relationnelle, leur qualité

d'attention, leur hypersensibilité, leur qualité de cœur s'étaient développées en raison de ce blocage.

- **Une personne bloquée sur le plan affectif dans l'expression de sa nature profonde va compenser et trouver de la JOIE dans le domaine physique**

Et ceci peut être étendu à tous les domaines. Par exemple quelqu'un qui a des difficultés à progresser sur le plan intellectuel va se développer sur le plan physique et éprouver des joies physiques extrêmes. On peut observer toutes sortes de gens au cœur fermé, des handicapés du cœur dans une grande souffrance. Ces gens, qui ont pu connaître des blessures affectives étant enfant, vont chercher la joie ailleurs dans le sport, dans un métier, ailleurs que ce qui touche au cœur.

- **La JOIE est le suprême désirable, c'est l'accomplissement de tout.**

On voit très bien que nous cherchons tous la joie. L'être humain, tout organisme vivant, est programmé pour la joie. La joie c'est le suprême désirable, il n'y a rien au-dessus de la joie. Et Spinoza a raison de nous dire que, à travers tous nos désirs, nous sommes tous dans une quête naturelle de ce qui nous met dans la joie. Donc la joie c'est le suprême désirable, c'est ce qui est l'accomplissement de tout. Un chef d'entreprise est dans la joie quand son entreprise prospère, un amoureux est dans la joie par la présence de l'être aimé. Un musicien, un artiste est dans la joie quand il crée. Tout ce qu'on fait, on le fait parce qu'on recherche la joie.

- **Il faut distinguer la JOIE ACTIVE qui est liée à une idée juste, de la JOIE PASSIVE qui est liée à une idée erronée**

Spinoza construit donc entièrement son éthique, c'est-à-dire sa conception de la vie, à travers la recherche du bonheur. Cependant il fait une distinction très importante. Il nous dit il y a deux types de joie. Il y a la joie passive et la joie active. La joie passive est une joie liée à une idée erronée tandis que la joie active est une joie liée à une idée juste.

- **Pour Spinoza, L'AMOUR est une JOIE, mais liée à l'idée que nous avons d'une cause extérieure.**

Je vais vous donner un exemple extrêmement simple qu'on vit tous, l'amour. Pour Spinoza, l'amour est une joie liée à l'idée d'une cause extérieure. Bon, ce n'est pas une définition très romantique ! Je vous la répète, il faut quand même la réentendre : l'amour

c'est une joie liée à l'idée d'une cause extérieure. Bon, on comprend que l'amour c'est une joie, quand on aime notre cœur est en joie. On comprend aussi que la cause extérieure c'est la personne qu'on aime. Mais ce que nous dit Spinoza, c'est que **ce qui nous met dans la joie, c'est l'idée que nous avons de la personne que nous aimons**. C'est très profond parce qu'on peut très bien avoir une idée juste ou fautive de la personne aimée...

- **Au départ, L'AMOUR repose sur l'inconscient. Les relations affectives risquent donc de se bâtir sur une projection idéalisée de l'autre.**

Lorsqu'on vient de rencontrer une personne, du fait qu'on la connaît mal, on peut s'en faire une idée erronée, une idée inadéquate. Pourquoi ? Parce qu'on projette sur elle toutes sortes de choses, toutes sortes d'attentes, toutes sortes de désirs. Dans ce cas on n'est pas dans la relation, on est dans la projection. L'autre nous touche parce qu'il fait écho en nous de choses très chères, des désirs, des besoins, des peurs. On va trouver quelqu'un qui va nous rassurer, qui va nous rappeler en écho les relations qu'on a eues avec notre papa, notre maman, etc. Tout ceci est archiconnu depuis l'intervention de la psychanalyse, mais Spinoza est le premier à l'avoir dit. Toutes nos relations affectives sont d'abord inconscientes. Après évidemment il s'agit de **grandir dans la connaissance de l'autre et c'est ce qui vous fera passer d'une joie passive à une joie active**. J'ai un ami qui est psychiatre et qui me dit que lorsque deux amoureux se rencontrent, et qu'ils se retrouvent dans un lit pour la première fois, il y a huit personnes dans le lit. *Rires*. Il y a eux deux, puis les quatre parents et puis les conjoints antérieurs. Tout cela se mélange dans leur inconscient et tout ça est très compliqué à gérer. Mais il faudra du temps avant qu'ils se connaissent vraiment. Au départ, comme on a besoin de rencontrer le prince charmant ou la princesse charmante on imagine que l'autre est comme cela... Et on est complètement dans la projection !

- **La JOIE PASSIVE transforme un prince charmant en monstre et engendre haine et tristesse. Spinoza définit la haine comme une tristesse liée à l'idée d'une cause extérieure.**

J'ai une amie, déjà d'un certain âge et avec une certaine expérience, qui me dit un jour qu'elle avait enfin rencontré le prince charmant : « Il a tout, il est beau, il est intelligent, aimant, spirituel, enfin tout... ». Je lui demande : « Tu le connais depuis combien de

temps ? » Elle me répond : « 15 jours ». *Rires*. Là, j'entends Spinoza me souffler à l'oreille : joie passive ! *Rires*.

Et vous savez ce que dit Spinoza ? Il dit que la joie passive est fondée sur une idée erronée qui se transforme tôt ou tard en tristesse ou en haine, parce qu'on est désillusionné et qu'on en veut à l'autre de s'être trompé. C'est ce que l'on voit au nombre de gens qui après s'être adorés se déchirent, s'entretuent, ça c'est la passion. **Le mot passion vient de ce que Spinoza appelle la forme passive**. On subit l'amour inconsciemment, sans aucune lucidité.

Ainsi mon amie m'avait parlé de 15 jours, et je me disais que ça n'allait pas durer. Pourtant s'écoule un mois, deux mois, six mois, un an... Alors que je pensais m'être trompé, elle m'appelle : « Frédéric, le salaud ! » *Rires* « Que se passe-t'il ? » « C'est une ordure, c'est un monstre, c'est le pire des hommes ! » Et là c'était le portrait inverse : avant j'avais le saint et à présent j'avais le monstre. Je lui demande « Mais que se passe-t'il ? » « Il était marié ! » « Et tu as mis un an et demi pour t'en rendre compte ? » D'ailleurs vous allez voir la mauvaise foi des hommes. Quand elle a découvert qu'il était marié, il lui a répondu : « Tu ne m'avais pas posé la question ! » *Rires*

Je pense qu'il était quand même un peu coupable, mais elle aussi. En un an et demi, ne pas se rendre compte du mariage de quelqu'un il faut le faire, il faut le vouloir. C'est parce qu'elle ne voulait pas le voir. Comme elle avait rencontré le prince charmant, il ne pouvait pas être marié ce prince charmant, sinon ce n'était plus le prince charmant et ce n'était plus drôle du tout. **Pour garder l'image du prince charmant, elle n'a pas voulu voir la réalité**. Elle s'est donc absolument, complètement aveuglée sur tout. Et là-dessus elle est partie dans la haine totale. Comme je vous le disais, j'ai lu du Spinoza dans le texte. La joie passive se transforme tôt ou tard en tristesse ou en haine.

- **Des JOIES PASSIVES, des fausses joies, des projections de l'imaginaire, on en vit toute la journée...**

C'est d'une précision au laser, Spinoza. C'est le meilleur psychologue que je connaisse. Des joies passives on en vit toute la journée, c'est ce qu'on appelle les fausses joies. Lorsque vous regardez un match de foot à la télévision et qu'on marque un but en se disant on va gagner, quelle joie ! Et juste après on s'en prend deux ! *Rires*. Alors on passe dans une tristesse absolue : joie passive ! On est ici dans la

projection de l'imaginaire, on se projette dans une équipe gagnante. Nous vivons tous des joies passives toute la journée, et parfois cela fait du bien !

- **Une JOIE ACTIVE, donc fondée sur une vérité, est durable. En amour, la vérité est d'aimer quelqu'un pour ce qu'il est.**

Une joie active c'est une joie fondée sur une vérité et Spinoza nous dit que la joie active est éternelle. Toute joie fondée sur une vérité dure toujours, rien ne peut l'enlever. Si vous aimez quelqu'un pour ce qu'il est, vous l'aimerez toujours. Quand vous aimez vos enfants, vous les aimez toujours parce que vous les aimez pour ce qu'ils sont, sinon c'est que vous ne les aimez pas. Si vous les aimez uniquement parce qu'ils vont devenir banquier comme vous, et si vous refusez de leur parler s'ils deviennent pianistes, c'est que vous ne les aimez pas.

- **Un AMOUR fondé sur des besoins et des désirs prend fin dès qu'ils ne sont plus satisfaits.**

Quand on aime quelqu'un, on l'aime comme il est et on n'attend pas qu'il réponde à nos besoins et à nos désirs pour l'aimer. Mais ce n'est pas si fréquent que cela. Il y a tellement de gens qui n'aiment les autres qu'en fonction de ce qu'ils leur rapportent ! Puis quand la personne ne donne plus ce qu'on attend d'elle, on s'en détourne et on la déteste. C'est fatal, quand ce n'est pas une joie fondée sur la vérité. **Un amour vrai c'est aimer l'autre tel qu'il est avec ses défauts, avec ses fragilités, avec ses vérités.**

- **La JOIE ACTIVE, on la trouve davantage chez les personnes en souffrance et en fragilité car ces personnes sont davantage dans la vérité.**

Une chose que j'ai observée chez les personnes en souffrance et en fragilité, c'est leur capacité à être dans la vérité. Ces personnes ont développé une hyper perception qui les rend hypersensibles à la vérité. Ce sont souvent des gens beaucoup plus vrais et qui vous renvoient des vérités très dures. J'ai rencontré des familles avec des enfants qui avaient de grosses problématiques psychiques. Ils étaient le révélateur de tous les mensonges et de tous les problèmes de la famille, ce qui était très dur à vivre pour la famille. Non seulement elle devait supporter la souffrance de cet enfant, mais en plus elle devait entendre des vérités très dures. Comme son hypersensibilité le faisait tout percevoir, il renvoyait à la figure de sa famille tout ce qui n'était pas juste. C'était très direct car ces personnes sont dans la vérité et ont un fort besoin

d'être vraies.

- **L'AMOUR VRAI nous donne une joie permanente qui nous fait progresser.**

Nous voyons très bien que la joie active est une joie liée à une vérité, à quelque chose qui n'est pas fait d'illusion. L'amour lorsqu'il est vrai nous donne une joie qui ne passe jamais. C'est une joie permanente qu'on éprouve envers tous ceux qu'on aime vraiment dès qu'on pense à eux, dès qu'on les voit etc. Et même s'ils ne nous font pas plaisir tout le temps, même s'ils peuvent prendre des décisions qui nous contrarient, on continue de les aimer et à éprouver la joie pérenne de savoir qu'ils sont là.

Ainsi la définition spinoziste de la joie nous permet de comprendre qu'éprouver de la joie constitue un progrès : on avance, on se grandit, on ouvre davantage son cœur. En même temps elle nous permet de distinguer les fausses joies des vraies joies, et c'est déjà un pas énorme...

- **Pour Spinoza, le DÉsir est l'essence de l'homme, il le motive pour progresser, changer et s'améliorer. L'AMOUR le fait épanouir et grandir.**

Spinoza est un philosophe qui a beaucoup réfléchi sur le désir. Il nous dit que le désir est l'essence de l'homme et qu'on ne peut rien faire sans désir. Si on se lève le matin, c'est parce qu'on a du désir. Le jour où il n'y a plus de désir, c'est la dépression. Et si on veut en sortir, il faut désirer. On ne peut pas changer une mauvaise habitude, une addiction, changer ce qui ne fonctionne pas, ce qui nous rend malheureux, uniquement par la volonté et la raison. Si vous êtes alcoolique ou drogué, vous ne pouvez pas vous dire, « C'est nul, ça me fait du mal, je vais changer... » Eh bien non ça ne marchera pas ! Vous changerez uniquement quand vous aurez trouvé une motivation ou un désir qui vous aidera à changer. **Il faut s'appuyer sur un désir pour s'améliorer.**

C'est bien souvent parce qu'on aime et qu'on désire quelqu'un au sens profond du terme, pas simplement sexuel, qu'on a envie de changer et qu'on devient capable de quitter une addiction, de progresser. Spinoza a compris profondément à quel point l'être humain est un être affectif. C'est par le désir et l'affectivité qu'il s'épanouit, qu'il grandit. Et c'est heureusement quelque chose de fondamental, puisque malgré toutes sortes de handicaps et de difficultés diverses, notamment psychiques, tant qu'on a un cœur qui vibre et qui peut aimer, on peut aller vers le ciel le plus épanouissant dans l'être humain.

Ainsi ce qui nous rend le plus heureux, ce qui nous épanouit le plus, c'est l'amour au sens le plus profond et le plus large du terme.

- **La souffrance psychique favorise l'AMOUR et en fait un tremplin vers la JOIE.**

Avoir des blessures ou des souffrances psychiques, non seulement n'est pas un obstacle à l'amour, mais peut au contraire le favoriser. Et je dirai que s'il existe dans la souffrance psychique un tremplin vers la joie, il passe par l'amour. Parce que les personnes en situation de souffrance ont un besoin particulier d'amour, parce qu'elles sont particulièrement sensibles à l'amour, elles sont capables de donner beaucoup d'amour. Du coup elles peuvent connaître des joies très profondes, même si par ailleurs elles vivent de très grandes souffrances. Donc je crois que la connexion entre joie et souffrance psychique passe par l'amour, par le cœur essentiellement. Comme je vous le disais tout-à-l'heure j'ai souvent rencontré des gens qui avaient traversé des épreuves et qui étaient en grandes difficultés. Eh bien du fait qu'ils étaient en situation de fragilité, ils avaient d'autant plus besoin des autres, de lien, de coopération..

- **La force porte à l'égoïsme, la FRAGILITÉ nous tourne vers les autres et nous fait grandir**

Quand on va très bien, quand on est super fort, quand on a un corps puissant, un psychisme puissant, on arrive à faire tout ce qu'on veut et très vite, on peut devenir égoïste et on n'a pas vraiment besoin des autres. Et moins on a besoin des autres, plus on a tendance à se refermer sur soi et par contre à utiliser les autres. On le constate, beaucoup de gens sont dans un ego très puissant, ils sont dans le pouvoir, ils sont dans la domination.

En revanche lorsqu'on a une fragilité on a besoin des autres. Du coup on ouvre son cœur encore plus et on développe des qualités de relation affectives beaucoup plus fortes avec les autres, avec soi-même, avec le monde. **Ainsi je dirais que nos blessures et nos fragilités nous aident à grandir quand même.**

- **L'AMOUR, c'est ce qu'il y a de plus important**

Je suis convaincu d'une chose : il n'y a rien de plus important que l'amour. Quand on me demande si je veux grandir dans l'intelligence ou dans l'amour, je réponds dans l'amour sans hésiter. Quand on me demande si je veux être milliardaire ou être beaucoup plus aimant, je choisis beaucoup plus aimant, parce que je sais que c'est la chose la plus essentielle à la

fois pour moi-même et pour les autres. Rien ne rend plus heureux qu'une bonne relation affective mais rien ne rend plus malheureux que les problèmes de relation affective, qu'elle soit amicale, amoureuse ou avec nos enfants. Être dans une situation de souffrance affective, c'est la pire souffrance qui soit. Vous pouvez être milliardaire, superpuissant et tout ce que vous voulez, si vous ne savez pas aimer, je suis sûr que vous serez très malheureux d'une façon ou d'une autre. **Pour moi l'amour procure les joies les plus profondes, les joies les plus essentielles.**

- **Il faut passer de la PEUR à l'AMOUR et découvrir un trésor extraordinaire qui ouvre à la joie.**

Pour moi le sens de la vie c'est de passer véritablement de la peur à l'amour. Nos peurs nous renferment, nos peurs nous éloignent des autres, toutes ces peurs font qu'on se méfie des autres, qu'on n'a pas confiance dans la vie, qu'on n'a pas confiance dans les autres. Par contre quand on arrive à les dépasser, quand on arrive à s'ouvrir, à regarder les autres, à grandir dans la compréhension des autres, alors on découvre un trésor extraordinaire.

Je vous donne un tout petit exemple. J'ai vu récemment sur Internet quelque chose qui m'a beaucoup touché. Au Royaume Uni a été réalisée une expérience avec des personnes immigrées venant de Syrie qui avaient été imposées de force dans une commune, ça arrive ici en France aussi, et qui faisaient l'objet d'un rejet. L'expérience consistait à prendre les gens deux par deux. La première personne était hostile à l'implantation de Syriens dans sa commune, l'autre était un Syrien d'un âge voisin. Ces personnes étaient d'accord pour venir dans une salle et se regarder face à face dans les yeux en silence pendant cinq minutes. L'expérience a été filmée. Au bout de ces cinq minutes, toutes ces personnes s'embrassent en pleurant.

Ainsi si vous regardez dans les yeux n'importe quel être humain pendant cinq minutes, vous l'aimez. Vous êtes touché, vous êtes ému, vous sentez toute son histoire, et vous ne pouvez plus le regarder comme un immigré ou comme un musulman. Non, vous le regardez comme un être humain qui a comme vous une histoire, des joies, des souffrances, des tristesses, des peurs, des aspirations, et qui a aussi envie d'être aimé, vous lisez tout cela dans son regard. J'ai été très très ému par ce documentaire. Tout cela pour vous dire que dès qu'on s'ouvre, dès qu'on ouvre son cœur, on ne peut plus être dans la douleur. Bien sûr il faut rester lucide. Bien des

problèmes se posent. Je ne suis pas en train de dire que tout est facile et simple dans ces situations-là, je dis simplement que dès qu'on peut dépasser la peur, on entre dans une relation beaucoup plus profonde et beaucoup plus juste avec les autres. Je pense que l'amour est vraiment la condition qui favorise le plus l'émergence de la joie.

- **Vivre l'INSTANT PRÉSENT est aussi une condition d'émergence de la joie**

À présent je vais aborder d'autres conditions qui favorisent l'émergence de la joie. Il est une chose tout à fait universelle, très simple, qu'on peut tous faire mais qu'on fait rarement, c'est d'être présent dans l'instant. Aucune joie n'est possible si on n'est pas présent. La joie est liée à notre qualité de présence. On n'éprouvera de la joie que si on est attentif et présent à ce que l'on fait. **Encore une fois la joie vient de la qualité de la présence.**

Imaginez que vous êtes dans la nature. Vous vous promenez, vous avez un magnifique paysage ou un rayon de lumière à travers les feuillages, quelque chose de très beau... Si vous êtes en train de penser à votre feuille d'impôt que vous n'avez pas remplie, il n'y a aucune chance que vous soyez dans la joie ! Alors que si vous êtes en train de regarder avec attention la beauté de la lumière, ses couleurs, alors une joie va vous tomber dessus ! Et c'est valable pour tout. Alors que vous parlez à un ami ou à un enfant, si vous pensez à autre chose en même temps, il n'y aura jamais de joie. Par contre si vous êtes totalement présent et attentif à cet ami, à cet enfant ou à ce parent, d'un coup, dans son sourire, dans ce qu'il vous dit, dans son expression, une joie va vous tomber dessus. La relation présente vous mène à la joie. C'est aussi valable pour la musique. Si vous écoutez de la musique toute la journée en faisant autre chose, aucune joie... Vous vous arrêtez, vous fermez les yeux, vous écoutez un morceau de musique que vous aimez, une joie va survenir.

- **Vivre l'INSTANT PRÉSENT apporte aussi du BIEN-ÊTRE grâce à des antidépresseurs naturels.**

Ainsi la joie ne peut venir que si on est présent. Ça ne veut pas dire qu'elle vient à tous les coups. Rappelez-vous, on ne peut pas programmer la joie. Cependant vous lui donnez une chance supplémentaire de venir si vous êtes présent et attentif.

Et d'ailleurs vivre l'instant présent apporte aussi du bien-être puisque les chercheurs en sciences cognitives ont montré que deux substances chimiques

la dopamine et la sérotonine libérées dans nos cerveaux, cerveau de la tête et cerveau du ventre, conduisent à un bien-être profond. Ils sont utilisés comme antidépresseurs, parce que ce sont des antidépresseurs naturels qui nous mettent dans un état de bien-être. S'est alors posée la question : quelles sont les conditions d'émergence de la sérotonine et de la dopamine ? Qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné ces substances chimiques vont être libérées et nous procurer du bien-être ? Eh bien les recherches ont montré que c'est lorsqu'on est attentif à ce qu'on fait. C'est passionnant de le savoir ! Si vous n'êtes pas attentif, si vous êtes en train de faire trois choses à la fois et c'est le propre de l'homme moderne, si vous êtes en train de faire la cuisine tout en écoutant la radio, tout en parlant avec quelqu'un au téléphone, il n'y a aucune chance pour que vous ayez du bien-être. **Le bien-être provoqué par la dopamine et la sérotonine est lié aussi à la qualité de présence et d'attention.** Un artisan concentré sur son travail est présent, quand vous lisez un livre vous êtes présent, quand vous discutez avec quelqu'un vous êtes présent. Alors vous ressentez du bien être, et c'est chimique...

- **Et le BIEN-ÊTRE peut muter en JOIE...**

La joie c'est pareil. La joie va se superposer au bien-être comme quelque chose de beaucoup plus important. C'est un couronnement, c'est quelque chose de beaucoup plus important que le bien-être, parce que **lorsque vous êtes attentif vous êtes aussi présent.** Et d'ailleurs la qualité de présence et d'attention ne se situe pas forcément dans le présent. Vous pouvez être attentif à un souvenir du passé. Vous pouvez aussi éprouver de la joie en vous remémorant un très bon moment du passé. Il suffit de lire Proust pour s'en convaincre. Proust réactive des sensations de joie du passé à travers sa mémoire. Et du coup la joie peut être là, totalement présente par la mémoire.

Mais ressasser le passé n'a rien à voir, et pourtant c'est ce qu'on fait généralement : on rumine, ah oui j'aurais dû faire ça, j'ai loupé ça, et là aucune joie ! Par contre si vous vous concentrez sur un moment précis, un moment heureux de votre passé, **vous réactivez la sensation de joie qui était associée à ce souvenir.** Je dis ça parce que c'est très important. On vous dit tout le temps soyez dans l'instant présent. Oui mais dans l'instant présent vous pouvez vous souvenir du passé. C'est d'ailleurs ce qu'Épicure, grand philosophe de l'Antiquité, nous dit : « Vivez

dans l'instant présent sauf sous la torture ». Si on vous torture, mieux vaut vous rappeler d'un bon souvenir du passé, ça vous aidera à la supporter... **Donc l'instant présent est bien une des conditions d'émergence de la joie.**

- **Le LÂCHER PRISE est une des conditions d'émergence de la JOIE.**

Le lâcher prise est une autre condition d'émergence de la joie. Mais c'est plus compliqué, c'est plus dur que d'être attentif. **Le lâcher prise c'est le consentement à la vie.** C'est comme ça que Nietzsche nous le dit. Nietzsche nous dit : « La plus grande joie est liée au consentement à la vie de manière totale. » Lorsqu'on dit un grand oui sacré à la vie et qu'on accepte la vie telle qu'elle est, comme je vous le disais au début avec ses hauts avec ses bas avec sa dimension tragique, on est dans la joie totale. C'est cette joie totale qui fait qu'on accepte la vie et la vie nous récompense en nous donnant cette joie. Donc Nietzsche lie totalement la joie au consentement. Et ça rejoint deux pensées de l'Antiquité, le stoïcisme et le taoïsme.

- **Quand on ne peut pas agir sur le cours des événements, le STOICISME nous dit qu'il vaut mieux accepter son destin.**

Le stoïcisme dit à peu près la même chose. Epictète définit les choses de la manière suivante. Il dit qu'il faut distinguer ce qui dépend de nous de ce qui ne dépend pas de nous. Ce qui dépend de nous et qu'on peut changer, si on veut le changer, il faut tout faire pour le changer et donc on n'est pas du tout dans un fatalisme. Epictète ne nous dit pas il faut accepter joyeusement tout ce qui arrive. Epictète nous dit que **s'il nous arrive une tuile, si nous avons une maladie, on va tout faire pour se soigner. Si on est face à une injustice, on va tout faire pour résoudre l'injustice. Mais si on ne peut rien faire, si ça ne dépend pas de nous, si c'est le destin, il vaut mieux l'accepter joyeusement que d'être en colère contre la vie.** Et ça je pense que c'est une vérité très profonde et qui est très différente du fatalisme, puisque le fatalisme religieux consiste à dire tout ce qui arrive est bien. Mais non. Si vous voyez quelqu'un se faire violer sous votre nez, ce n'est pas bien ! Vous allez donc tout faire pour essayer d'éviter cette tragédie. Un terroriste qui se fait exploser ce n'est pas bien. Il est des choses épouvantables qui arrivent sur terre et si on peut les éviter, on va tout faire pour les éviter, on va lutter contre. Par contre lorsque vous ne pouvez rien faire, mieux vaut l'accepter et dire oui à la vie

plutôt que de se dire puisqu'il y a ce problème que je ne peux pas résoudre, je suis en colère contre la vie, je n'aime pas la vie... Et là la joie est tarie ! **La joie est incroyablement liée à l'acceptation, à la confiance et à l'amour de la vie.** C'est comme une récompense que la vie nous offre quand on l'accepte et quand on l'aime.

- **Les petits enfants possèdent une JOIE DE VIVRE incroyable.**

L'acceptation et l'amour de la vie se trouvent chez les petits enfants. Les petits enfants sont dans la joie pour deux raisons, vous l'avez sans doute remarqué. Cette joie incroyable chez les petits enfants est quelque chose de très universel. Où que vous alliez dans le monde, les enfants sont joyeux. Personnellement je voyage énormément et partout, quand je vois des petits enfants, ils sont dans la joie. Et cette joie-là est liée à d'autres facteurs.

Les enfants sont dans l'instant présent et ils acceptent la vie. Ils disent oui à la vie, à tout, c'est presque un problème parce qu'ils peuvent même accepter la maltraitance. Ils ont une ouverture absolument incroyable. Et les enfants sont dans cette joie d'accueil de la vie de manière inconditionnelle, ils aiment la vie comme elle est. Alors après ils pleurent mais tout de suite ils se réconcilient. Ça ne dure jamais bien longtemps. Plus tard malheureusement quand leur ego et leurs contraintes se développent, ça devient beaucoup plus compliqué : la joie s'éteint peu à peu et quand il deviennent ados c'est fini avec l'arrivée du romantisme tragique... Mais petit enfant c'est la joie permanente, un rien les met dans la joie.

Et c'est d'ailleurs extrêmement fort, parce que je connais quelqu'un qui dirige un service d'enfants atteints de cancer dont la plupart sont incurables. Quand je l'ai rencontré, je lui ai dit que ça devait être très lourd de travailler avec ces enfants, ces petits enfants à partir de trois ans qui vont mourir et vivre une telle tragédie. Il m'a répondu que pas du tout c'est très jouable. Pour lui le plus triste c'est quand il rentre chez lui le soir. Les enfants eux sont dans la joie, mais ce sont leurs parents qui sont tristes. Les enfants passent leur temps à consoler leurs parents, parce qu'ils voient bien leurs parents tristes et ce qui les rend tristes, c'est la tristesse de leurs parents. Mais eux ils sont dans la vie, donc ils jouent, ils ont des amis, ils ont des activités, on leur fait écouter de la musique, ils font du sport,

tout plein de choses, malgré leurs souffrances. Et tout cela les met dans la joie. Il me dit qu'il règne une ambiance extrêmement joyeuse mais dès que les parents arrivent, la tristesse arrive aussi parce qu'ils perçoivent la tristesse de leurs parents.

Il est vraiment étonnant de voir cette espèce de spontanéité de la joie chez les petits enfants, ce qui reste d'ailleurs un mystère pour les philosophes. Les philosophes vous disent qu'on ne comprend pas pourquoi les enfants sont dans la joie comme ça. Cette joie, c'est ce qu'on appelle la joie de vivre. **Les petits enfants sont tout simplement dans la joie de vivre**, sans y mettre aucune autre condition. Ils sont en vie, dans la joie, même tout petits. Certains philosophes nous disent qu'une telle joie de vivre, ça ne devrait pas exister, que ce n'est pas rationnel... Ils ont raison, ce n'est pas rationnel. Effectivement c'est mystérieux, c'est là, cela nous est donné et puis on la perd en grandissant. Devenir adulte, par définition, c'est perdre la joie de vivre. C'est perdre cette fluidité, cet accueil inconditionnel de la vie, cette simplicité, cette spontanéité qu'ont les enfants qui fait qu'ils accueillent la vie comme elle est. Alors que nous, comme je vous le disais tout à l'heure, on aime la vie quand elle répond à nos désirs, quand on peut la contrôler mais dès qu'on ne contrôle plus rien, c'est la panique !

- **Pour les confucianistes, il est possible de créer un ordre parfait sur terre à l'image du ciel.**

Et c'est pour cela que les taoïstes nous parlent aussi de la joie d'une manière assez exceptionnelle, ils représentent vraiment le courant philosophique de la joie. Les taoïstes s'opposent aux confucéens. Vous savez que les chinois pensent beaucoup en regardant la nature, ils sont très concrets, très pragmatiques. La philosophie chinoise est fondée sur l'observation de la nature.

Ce qui intéresse les confucéens, c'est le ciel. La pensée confucéenne s'est fondée sur l'observation du ciel. Pourquoi ? Parce que le ciel est parfait et que tout y est prévisible, tout est ordonné. Vous pouvez savoir qu'il va y avoir une éclipse dans 2500 ans, vous pouvez savoir que dans 1300 ans telle comète passera à tel moment précis, vous pouvez savoir que le soleil va se lever dans 10 millions d'années à tel moment précis, tout est prévisible, programmable, aucune mauvaise surprise. Du coup ils se sont dits c'est extraordinaire, il faut qu'on crée une cité terrestre semblable au ciel parfaitement ordonnée autour de l'empereur. L'empereur c'est le fils du ciel,

il représente l'ordre terrestre sur terre et donc on va créer un ordre parfait.

- **Pour les taoïstes, la seule voie possible est d'accepter l'imprévisibilité du monde.**

Les taoïstes nous disent que ça ne marche pas. Ça ne marche pas, parce que même si vous pouvez prévoir à la seconde près quand le soleil se lèvera dans 10 millions d'années, vous ne pouvez pas savoir le temps qu'il fera demain sur terre. On en sait quelque chose, il n'y a plus de saisons ! Effectivement on ne peut rien prévoir sur terre parce qu'on est plutôt dans un désordre apparent, avec rien de prévisible, où tout peut changer, tout peut arriver. On peut mourir demain, il peut y avoir une catastrophe, il peut faire beau pendant 6 mois, il peut pleuvoir pendant 6 mois, on ne sait pas, rien n'est prévisible.

Donc les taoïstes nous disent que comme nous ne sommes pas au ciel mais sur terre, fondons une philosophie qui nous permette d'être heureux, non pas dans l'ordre, mais dans le désordre, puisque c'est le désordre qui domine sur terre. Donc **si vous voulez être heureux, acceptez joyeusement le désordre.**

Si pour être heureux vous attendez que tout soit en ordre, vous ne serez jamais heureux. On le voit bien, ces gens qui disent tout le temps il n'y a plus d'ordre, ce n'est plus comme avant, on ne peut plus rien contrôler... Mais à toutes les époques on l'a entendu, parce que c'est une constante de la nature humaine de rechercher l'ordre, la prévisibilité et la certitude. Or il ne peut pas y avoir d'ordre et de certitude sur terre. Il y a des moments dans l'histoire de l'humanité où les choses sont un peu plus en ordre. On a connu ça avec la fin de la deuxième guerre mondiale. La guerre froide apportait avec ses repères une espèce de stabilité. Et puis pouf ! Le chaos est revenu : l'histoire n'est faite que de moments où apparaissent des fictions de stabilité et des semblants d'ordre mais le désordre revient. En fait on est en permanence dans le désordre. Certes il n'est peut-être qu'apparent, peut-être existe-t-il un ordre caché très profond derrière ce désordre apparent mais c'est une autre question ! La vraie question est que nous vivons l'expérience du désordre, l'expérience du mouvement. La vie est un mouvement permanent.

Et les taoïstes nous disent : **si vous voulez être dans la joie, accompagnez le mouvement permanent de la vie et ne cherchez pas à lui résister en voulant tout contrôler.**

- **Pour les taoïstes, la clé est la flexibilité de**

l'esprit, la spontanéité comme celle des enfants.

Donc pour les taoïstes, pour être dans la joie, la principale qualité est la flexibilité. Bien sûr ce n'est pas la flexibilité du temps de travail, il s'agit de la flexibilité de l'esprit. **Soyez souple, flexible, adaptez-vous, prenez la vie comme elle est et pas comme vous voudriez qu'elle soit !**

Le sage ce n'est pas le vieillard qui sait, qui veut contrôler. Le sage c'est l'enfant, c'est l'enfant qui est dans la spontanéité et la fluidité. Donc pour le taoïsme, à l'inverse du confucianisme, le modèle du sage c'est l'enfant, c'est l'enfant qui s'émerveille et qui se réjouit. Il lui arrive plein de choses qu'il n'avait pas prévues ? Eh bien ce n'est pas grave, c'est la vie.

La spontanéité de l'enfant, l'émerveillement de l'enfant, c'est le modèle de la sagesse taoïste.

On retrouve cette idée dans l'évangile qui est totalement dans cette philosophie de la joie. Jésus ne parle jamais du bonheur, il parle beaucoup de la joie. Et la joie c'est l'expérience ultime qu'il propose. Il dit à ses disciples « Je ne vous promets pas que vous serez heureux parce que vous allez souffrir, ce ne serait pas facile, par contre je vous promets de vous donner une joie parfaite ». **Et cette joie parfaite pourra s'accompagner des souffrances de la vie.** Nous sommes ici devant une philosophie très profonde.

Je vais aller un tout petit peu plus loin sur cette idée là. Des petits enfants, ça fait du bruit, c'est désordonné, c'est le chaos les petits enfants... Voyez à la messe. Quand les enfants jouent, les parents sont paniqués, il faut les mettre dans le rang ! Sauf pour le pape. Quand un enfant vient, le Pape François dit de laisser venir à lui les petits enfants : ils jouent, tirent sa robe, et c'est très bien. Pour Jésus c'est pareil. Quand ses disciples, voulant de l'ordre, cherchent à retirer les petits enfants qui font du bruit, il leur dit « laissez venir à moi les petits enfants parce que le Royaume de Dieu appartient à ceux qui leur ressemblent. » Je pense que le Royaume de Dieu c'est la joie, c'est la joie parfaite que promet Jésus. **Les enfants sont des modèles parce qu'ils sont les modèles de la joie.**

● **Pour d'autres courants, la clé de la sérénité est l'élimination de la SOUFFRANCE.**

Ainsi la philosophie de l'évangile est une philosophie qui rejoint le taoïsme sur ce point fondamental. Elle se distingue d'autres courants philosophiques sur la question du bonheur. D'autres courants considèrent que si on veut être heureux, il faut essayer de ne pas souffrir. Ces courants philosophiques très importants,

le bouddhisme en orient et le stoïcisme en occident, nous disent que le bonheur parfait est le but de la vie et qu'on accèdera à ce bonheur parfait que si on élimine la souffrance. Donc il faut tout faire pour éliminer la souffrance : diminuer le désir, diminuer l'attachement, contrôler ses émotions parce que tout cela est source de souffrance. Le but est de souffrir le moins possible pour arriver dans un état de sérénité totale, l'ataraxie en grec. L'ataraxie c'est l'absence de trouble. Plus rien ne peut troubler le sage. Quoiqu'il vous arrive, vous serez en paix, vous serez dans la sérénité. Nietzsche est totalement sur cette ligne là.

● **Mieux vaut savoir vivre avec la SOUFFRANCE que de tenter en vain de l'éliminer.**

Être dans la sérénité n'est pas du tout l'objectif principal des taoïstes ou de l'Évangile. Ils nous disent qu'il existe une autre manière d'être heureux. Elle consiste à accepter la souffrance, à la traverser, à l'accueillir, à ne pas chercher à la fuir, à cultiver la joie pour que cette joie nous aide à traverser toutes les peines de l'existence. Ce sont deux philosophies assez différentes. Ou bien vous mettez tous vos efforts à essayer de ne plus souffrir, ou bien vous pouvez mettre tous vos efforts pour essayer de cultiver la joie. **Lorsqu'on cultive la joie on se dit après tout oui, j'accepte de m'attacher, j'accepte de désirer, j'accepte de souffrir du fait que je désire, j'accepte d'aller vers des choses ou dans des relations qui peuvent me faire souffrir mais je sais en même temps qu'elles peuvent être sources de joie.** Nous sommes au cœur de l'évangile. D'ailleurs Jésus en est un exemple parfait. On ne peut pas dire qu'il y ait beaucoup de sérénité dans la vie de Jésus, mais il y a de la joie. Il y a beaucoup de souffrance mais il y a de la joie. Il y a une joie qui transfigure la souffrance.

● **Surmonter ses SOUFFRANCES peut être une source de JOIE.**

Ceci rejoint notre sujet. La souffrance psychique, c'est tout sauf de la sérénité. La vie de tous les jours n'est pas facile. Si elle produit beaucoup d'angoisse, en même temps il n'y a absolument pas d'opposition à la joie. Au contraire, **le fait de traverser et de surmonter des souffrances peut créer, produire et favoriser le bonheur puisque la joie vient très souvent d'une souffrance ou d'une épreuve traversée et surmontée.** On le voit pour chacun d'entre nous, quand vous traversez une épreuve ou un moment difficile, il peut y avoir de la joie au

milieu de l'épreuve que ce soit dans un certain regard ou dans un certain état d'esprit. Il peut y avoir des moments de grâce. Même au cœur de votre trouble il peut quand même subsister de la joie qui vous aide à continuer à avancer.

Je me souviens personnellement qu'à un moment de ma vie, alors que j'avais 22 23 ans, j'ai connu des angoisses massives qui me sont tombées dessus. C'était à un point tel que je me suis mis à comprendre ceux qui se suicident pour faire cesser cette angoisse. Je n'ai jamais pris de médicaments, pourtant de temps en temps une joie me tombait dessus, je ne sais pas pourquoi, et elle me mettait dans une espèce d'allégresse qui m'aidait à supporter cet état-là. Et puis j'en suis sorti après avoir suivi une psychothérapie qui m'a vraiment aidé à me libérer de tout ça.

Ainsi j'ai compris qu'on pouvait vivre des moments très durs mais qu'au sein même de l'épreuve, il pouvait y avoir des grâces de joie. Et quand vous surmontez l'épreuve, quand vous la dépassez, là on rejoint Spinoza, quand vous arrivez à grandir, à progresser, à faire un effort et à progresser, la joie est là comme une récompense. La joie est d'autant plus forte qu'on a surmonté les obstacles. **Un succès obtenu après des efforts et de la volonté vous donne beaucoup plus de joie que ce que vous obtenez sans aucun effort.**

- **Voir ses efforts récompensés est une source de JOIE.**

Et ceci est valable dans tous les domaines, pas uniquement dans les épreuves. Si vous faites un travail artistique, plus vous en aurez bavé, plus vous allez être heureux et joyeux quand vous aurez réussi votre œuvre. Quand vous êtes un grand sportif, vous allez souffrir pour vous préparer en vous entraînant des heures et des heures. Eh bien le jour où vous allez faire une course, un saut ou je ne sais pas quoi d'exceptionnel, vous serez dans une joie absolue parce que ce sera le fruit de tous vos efforts. **Les plus grandes joies viennent souvent des plus grands efforts.**

C'est ce qu'il faudrait enseigner aux jeunes. Bien souvent ils veulent la joie sans l'effort, c'est un petit peu l'état d'esprit dominant. J'ai de nombreux neveux et nièces qui ont autour de 20 30 ans. L'un d'entre eux me dit un jour qu'il voulait devenir un grand musicien. Devenir un grand musicien le mettrait en joie à coup sûr. Je lui demande combien d'heures il y consacre par jour. Il me répond 1 heure par jour ! Eh bien je crois que pour Jimmy Hendrix c'était 10 heures par jour... Il

a encore beaucoup de travail à faire pour progresser à la guitare. Il est fatigué, il a mal aux doigts... Non, s'il veut avoir de la joie, il faut qu'il se donne à fond, qu'il en bave et à un moment donné il aura la récompense de son effort.

- **Le PLAISIR est une ruse de la nature pour assurer la survie de l'espèce alors que la JOIE est liée à l'accomplissement de la vie.**

Un philosophe qui a très bien compris le lien entre la joie et l'effort c'est Bergson. Bergson nous dit quelque chose de merveilleux lorsqu'il explicite la différence entre la joie et le plaisir. Il nous dit que le plaisir est une ruse que la nature a inventée pour la survie de l'espèce. Je vous le redis : le plaisir c'est une ruse que la nature a inventée pour la survie de l'espèce. Qu'est-ce que ça veut dire ? Vous savez que Bergson n'étant pas seulement philosophe mais aussi biologiste et mathématicien, il connaissait donc très bien son sujet. Pour nous permettre de survivre, la nature nous a donné du plaisir parce que si on n'avait pas de plaisir à boire, on oublierait de boire et on mourrait, parce que si on n'avait pas de plaisir à manger, on ne chercherait pas à manger et on mourrait. Si on n'avait pas de plaisir à l'amour, on ne ferait pas l'amour et on ne se reproduirait pas. Donc la nature nous a donné le plaisir pour qu'on aille faire des expériences qui nous permettent de survivre. Même si on ne va pas faire l'amour uniquement pour se reproduire, c'était ça à la base par nécessité. Finalement le plaisir est toujours lié à la survie, alors que la joie nous dit Bergson est liée à l'accomplissement de la vie. C'est formidable comme distinction. Le plaisir est lié à la survie quand la joie est liée à l'accomplissement de la vie.

- **La JOIE c'est la vie qui triomphe dans notre cœur, dans notre corps, dans notre intelligence**

La joie, c'est la vie qui triomphe : dans notre cœur quand il s'ouvre à l'amour, dans notre corps lors d'un exploit sportif ou quand on s'y sent parfaitement bien, dans notre intelligence aussi quand on comprend quelque chose d'extraordinaire. La joie c'est la vie, c'est un prix, c'est une victoire, c'est un effort qu'on a surmonté. Vous voyez donc que la joie a nécessité d'accomplissement. Et là on rejoint tout à fait Spinoza. Bergson était d'ailleurs profondément spinoziste comme philosophe.

- **La JOIE en résumé :**

La joie est une grâce, qui nous est donnée on ne sait comment : elle vient alors qu'on ne l'a pas

programmée, elle accompagne la croissance de notre être.

La joie est liée à l'être : elle doit accompagner la vie, quelles que soient les difficultés ou les obstacles rencontrés, c'est ce qu'il y a de merveilleux dans la joie.

La joie est plus facile à obtenir que le bonheur ou la sérénité.

La joie peut toucher des gens même s'ils n'ont pas fait un travail extraordinaire. Il suffit qu'ils soient dans une attitude, une ouverture du cœur, une disposition d'esprit qui vont leur permettre de recevoir ce cadeau, ce don extraordinaire de la joie.

- **Il y a plus de JOIE à donner qu'à recevoir.**

La joie est essentielle car elle est fortement liée à la coopération entre êtres humains.

J'aime beaucoup une phrase de l'évangile qui nous dit qu'il y a plus de joie à donner qu'à recevoir. Avez-vous remarqué à quel point les enfants aiment donner, même s'ils reprennent vite, et à quel point ils aiment faire plaisir ?

Personnellement les plus grandes joies que j'ai éprouvées dans ma vie étaient des joies liées au don. Je me souviendrai toute ma vie de cette anecdote qui m'a bouleversé. Je vais vous parler d'une expérience que j'ai vécue dans un mouroir. Je me souviens d'une personne qui avait un air profondément triste. On me disait qu'elle était nourrie, mais je sentais que ce n'était pas de cela dont elle avait besoin. Je viens près de cette personne. Son état squelettique ne me permet pas de distinguer si elle est un homme ou une femme. Je prends cette personne dans mes bras et je commence à la regarder dans les yeux en lui massant le crâne et en la caressant. Et là, au bout de quelques minutes apparaissent un sourire et des larmes. Et là j'ai pleuré moi aussi. Je me suis rendu compte que j'avais réussi à donner un peu de joie à cette personne qui allait mourir. Tout s'est passé dans la tendresse de ce geste et dans la qualité de présence. Ce jour là j'ai bien compris la phrase : **il y a plus de joie à donner qu'à recevoir.** J'ai vécu là une des plus grandes joies de ma vie. C'est quelque chose que nous pouvons tous expérimenter. La joie est vraiment reliée à ce lien profond avec les autres. **La joie est liée au don, à la gratuité, à la bienveillance et à la gratitude.**

- **La BIENVEILLANCE c'est se réjouir du bonheur des autres et cela rend heureux.**

D'ailleurs les bouddhistes nous disent quelque chose de très juste concernant la bienveillance.

Ils nous disent que le meilleur ami de la joie c'est la bienveillance, c'est à dire quand on se réjouit du bonheur des autres. Les gens qui se réjouissent du bonheur des autres sont tout le temps heureux, l'aviez-vous remarqué ?

Par contre les gens qui sont malheureux du bonheur des autres sont tout le temps malheureux, car ils trouvent toujours plus heureux qu'eux. Et lorsque vous êtes dans l'envie, les bouddhistes nous disent que le pire ennemi de la joie c'est l'envie et la jalousie. Les gens envieux et jaloux ne sont jamais dans la joie, tandis qu'on est dans la joie quand on est dans la bienveillance et qu'on se réjouit de la joie d'autrui. La bienveillance aussi est essentielle à la joie.

- **La GRATITUDE c'est dire merci et cela rend heureux.**

Je me suis rendu compte également à quel point la gratitude a aussi ses effets bénéfiques. Personnellement je dis merci 28 fois par jour si ce n'est pas 33, c'est toute la journée et ça me met en joie. Dès qu'il se passe quelque chose, dès que je fais une belle rencontre, je dis merci. Je ne sais pas du tout à qui je dis merci, peu importe, mais je dis merci !

Le fait de dire merci accentue ma joie.

Un matin je me lève avec une sciatique pour la première fois. C'est très douloureux. Et moi de pester contre la vie en me disant : ce n'est pas possible, j'ai mal, je ne peux même pas me lever ! Mais je me ressaisis : dis, attends, c'est la première fois de ta vie que tu te lèves avec un problème de santé et tu oses pester contre la vie ! Eh bien depuis ce jour, tous les matins à mon réveil, je remercie la vie d'être en bonne santé.

On oublie complètement de remercier la vie quand on va bien. On la remercie quand on traverse une grosse épreuve et qu'on va mieux, **mais pensons à remercier la vie quand tout va bien, quand on est en bonne santé, quand on est aimé, quand on peut aimer, quand on a que des petits problèmes.** Personnellement je suis comblé, mais je connais des gens qui sont comblés comme moi et qui râlent, qui ne remercient jamais. C'est d'une tristesse ! D'ailleurs ils sont tristes. Donc si vous êtes dans la joie, remerciez, remerciez tout le temps.

Prévert a dit cette phrase que j'aime beaucoup : **j'ai reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant.** Elle veut dire que c'est lorsque le malheur est arrivé que je me suis rendu compte que j'avais tout pour être heureux mais que je n'étais pas là. Ainsi le bonheur

tient beaucoup à la conscience qu'on a d'avoir de la chance, d'être plutôt en bonne santé, ou même si on n'est pas en bonne santé d'avoir des gens qu'on aime, d'avoir une activité qu'on aime, d'avoir un toit. Savez-vous qu'il y a des gens en Inde qui ont à peine un toit, juste de quoi manger, et qui remercient ? Ils sont heureux, ils sont dans la joie. Alors que nous qui avons des toits, des voitures, tout... Nous trouvons que ce n'est jamais assez ! Faire preuve de gratitude, je pense que c'est une des plus belles expériences pour faire émerger la joie.

Pour terminer je vous donne cette petite recette et ce sera la seule :

Dites merci le plus de fois possible et vous allez voir comme votre vie va se transformer. Vous serez tout le temps dans la joie !

Merci beaucoup.



ÉCHANGES AVEC LA SALLE

1 - Peut-on encore parler de joie quand la maladie nous fait plonger dans des situations de crise ?

Je pense que si on en est là on n'est pas vraiment dans la joie. Peut-on être vraiment dans la joie quand des maladies nous mettent dans une situation de désespoir ou de folie, jusqu'à provoquer des actes compulsifs qu'on ne maîtrise plus et que l'on peut observer dans certains cas de schizophrénie très grave ? Je vous ai dit tout-à-l'heure que la souffrance psychique ne procure pas forcément de la joie mais qu'elle peut au contraire provoquer beaucoup de tristesse et de dégâts. Ce que voulais dire, et je l'ai dit très clairement, c'est que la souffrance psychique peut permettre néanmoins la joie dans des moments de type communion affective, mais il est bien évident que quand vous êtes en crise dans

la souffrance psychique vous n'êtes pas dans la joie et vous pouvez causer beaucoup de tristesse à vous-même et aux autres.

2 - Pensez-vous que cette joie que l'homme porte au fond de lui est toujours présente ou qu'elle peut disparaître ?

Je crois, je n'en ai aucune preuve mais c'est mon intime conviction, que la joie est en nous, qu'elle est dans le fond de la nature humaine et même chez tous les êtres vivants. Il y a un fond de joie, la joie est là comme le montrent ces petits enfants déjà dans la joie. Puis arrivent les obstacles de la vie, les souffrances se développent avec des névroses, des psychoses, sans oublier tous les obstacles de l'ego et du mental. Tous ces cailloux vont boucher la source de l'amour et du coup l'accès à la joie devient plus difficile. Ce que l'on peut faire, c'est soit enlever ces cailloux de manière consciente par une thérapie ou un travail sur soi, soit se relier aux autres êtres et au monde dans une communion affective. Donc je crois que ce fond de joie est toujours présent dans l'être humain, même s'il arrive qu'il soit caché par des événements de la vie qui lui font obstacle.

3 - Voyez-vous un lien entre cette joie que l'homme porte au fond de lui et la religion ?

On peut reprendre sur le plan religieux ce que j'ai dit de manière philosophique, c'est tout à fait la même idée. La religion nous dit : ayez confiance, vivez au jour le jour et Dieu qui nourrit les moineaux vous nourrira encore plus, s'occupera de vous, mais il faut faire acte de confiance et d'amour. Et c'est vrai que quand on n'a pas la foi dans la vie, qu'on n'a pas la foi en soi, qu'on n'a pas confiance, c'est très difficile. Donc je pense qu'une des qualités ou un des prérequis les plus importants pour favoriser la joie, c'est la confiance. Mais la confiance ne s'obtient pas facilement quand on est très pressé. La grâce ne se stocke pas, la joie non plus. La joie arrive dans le temps présent parce que vous êtes là dans un acte d'ouverture du cœur, de confiance et d'amour.

Cependant certains êtres sont tellement blessés qu'ils ne peuvent pas ouvrir leur cœur, qu'ils n'arrivent pas à être dans la confiance et dans la joie. Pour aider ces êtres blessés, la clé est de leur redonner confiance en eux-mêmes et dans la vie, c'est la clé de tout. Si vous arrivez à retrouver un peu de confiance en vous et dans la vie, si vous ouvrez votre cœur à ce moment-là, la grâce et la joie peuvent venir, la rencontre peut se faire. Mais tant que vous êtes verrouillés par vos peurs parce que vous avez été traumatisé, il est très difficile de s'ouvrir à la grâce, à la joie, à la vie nourricière mais dès qu'on s'ouvre tout change, vraiment tout change.

C'est ce que je disais tout à l'heure sur la gratitude. Dès qu'on arrive à prendre conscience de toutes nos petites chances, alors notre cœur change. Le fait de dire merci ouvre notre cœur. On peut s'entraîner par des petits exercices de gratitude ou d'actes de confiance qui nous aideront à progresser dans la confiance dans la vie, mais il faut être conscient que pour beaucoup de gens c'est difficile. Il ne suffit pas de leur dire aie confiance en toi et dans la vie, tout va aller bien, ce n'est pas si simple.

Bien évidemment il peut y avoir l'aide de la religion. Le fait d'avoir la foi aide énormément puisque la foi en Dieu ou dans le bouddhisme ou dans l'univers ou en tout ce que vous voudrez, peut vous aider à retrouver cette confiance, cette foi perdue. Personnellement j'ai vu beaucoup de gens manquant de confiance en eux et dans la vie trouver cette confiance dans la foi religieuse. Ainsi la foi religieuse leur a permis d'avancer beaucoup plus dans la vie alors que des blessures psychologiques les empêchaient d'avoir confiance en eux. Des études sociologiques réalisées sur le bonheur montrent que les gens qui ont une foi religieuse forte et profonde sont souvent plus heureux que la moyenne des autres. Pourquoi ? Parce qu'ils ont confiance dans la vie, parce que la foi en Dieu leur donne confiance dans la vie. Et donc effectivement, je le redis, une des clés de la joie et du bonheur c'est la confiance.

4 - Pour vous, créativité et joie sont donc très liés ?

Lorsque vous exprimez votre potentiel créatif vous êtes dans la joie. Chacun a besoin d'exprimer son potentiel créatif qui peut être très différent d'une personne à l'autre. Ce n'est pas forcément faire de l'art. Si vous devenez banquier parce que votre père était banquier, vous serez malheureux parce que vous n'aurez pas exprimé votre potentiel créatif. Remarquez que qu'un jour je disais cela dans une salle quand quelqu'un prend la parole et me dit « eh bien moi je suis pianiste parce que mon père était pianiste et je rêvais d'être banquier... Et je suis très malheureux d'être pianiste ! » *Rires*. C'est très intéressant, parce que ça voulait dire qu'il était simplement malheureux de faire quelque chose qu'il n'avait pas envie de faire. Si ça se trouve Mozart, soumis à un père pianiste, a peut-être été malheureux aussi car ce qui compte c'est de réaliser ce pourquoi on est fait. C'est pour cela qu'il est essentiel de détecter chez un enfant sa créativité propre. Beaucoup trop de parents projettent sur leur enfant leur propre créativité. C'est ce que nous faisons dans les ateliers philo dont j'ai parlé au début de ma conférence. Quand vous faites parler les enfants, du coup ils expriment leur créativité intellectuelle, ils disent ce qu'ils pensent. Si vous demandez à des enfants de 7 ou 8 ans s'il vaut mieux

être mortel ou immortel, jamais quelqu'un ne leur a posé cette question et ils adorent y répondre. Ces enfants ont plein de choses à nous dire. Quand je demande à des enfants ce qu'est une vie réussie ils adorent répondre. Je vais vous donner la réponse que j'ai obtenue il y a un mois d'enfants de 10 ans. Les enfants commencent par dire qu'une vie réussie c'est d'être heureux parce que si on est heureux on a réussi sa vie. Mais l'un d'entre eux n'est pas du tout d'accord. Pourquoi ? Parce que les terroristes ont tué des gens : ils ont été heureux mais leur vie n'est pas réussie. Pourquoi ? Parce qu'on peut être heureux et égoïste mais réussir sa vie c'est avoir fait aussi du bien aux autres, c'est avoir été utile aux autres. Et tous les enfants étaient d'accord, il avait convaincu tout le monde. Je lui ai dit tu sais il y a 2500 ans, un philosophe du nom Socrate a dit la même chose que toi, qu'il ne faut pas confondre la vie bonne et la vie heureuse. La vie heureuse c'est bien, mais on peut être égoïste. Tandis que la vie bonne c'est le bonheur mais avec la justice en plus. Il me répond qu'il était content de savoir que Socrate pensait comme lui ! Il venait d'exprimer la créativité par le passé ! *Rires*

5 - Dans votre émission Les racines du ciel que vous avez animée sur France-Culture, vous aviez invité Alexandre Jollien qui aime dire « Mon handicap n'est pas mon handicap, c'est pourquoi je l'appelle mon handicap » Que veut-il dire exactement ?

Oui nous avons invité Alexandre Jollien et pour ceux qui ne le connaissent pas, c'est un philosophe né avec le cordon autour du cou et qui en est resté lourdement handicapé. Cependant il a pu faire des progrès incroyables : alors qu'il ne pouvait pas du tout marcher, après avoir passé 17 ans dans une maison spécialisée, il gambade dans la rue aujourd'hui à plus de 40 ans. Même s'il a pu surmonter son handicap par un effort incroyable, cette épreuve reste très douloureuse et très difficile pour lui, il est épuisé. En même temps c'est quelqu'un qui, du fait de ce handicap, a cherché un sens à sa vie, qui a cherché comment dépasser cette souffrance. Cela l'a amené à faire des rencontres extraordinaires et à développer toute une philosophie de la vie. Son handicap a été l'occasion de développer une résilience très puissante chez lui.

N'empêche qu'il aimerait bien se débarrasser de son handicap. Alors quand il dit « mon handicap n'est pas mon handicap, c'est pour ça qu'on peut dire que c'est mon handicap », c'est une phrase qui vient du bouddhisme et qui dit « le bouddha n'est pas le bouddha c'est pour ça qu'on peut dire que c'est le bouddha ». Cette phrase veut dire que nous ne devons pas nous attacher à l'image ou à la représentation que nous avons des choses ou des gens, parce que de toute façon elle est fausse. Le réel

nous échappe toujours. La profondeur des causes nous échappe toujours. Et c'est parce que je le sais que je peux le dire. Donc je peux dire que Dieu est Dieu parce que je sais que ce n'est pas Dieu. Comme on ne connaît pas Dieu, les gens qui disent juste que Dieu est Dieu se trompent. Mais les gens qui disent je peux dire que Dieu est Dieu parce que je sais que ce n'est pas Dieu, eux, ont le droit de le dire, selon cette philosophie-là que je trouve très juste : je peux dire les choses car je sais que ce que je dis est limité.

Un autre exemple ? Parce que je sais que ma femme n'est pas ma femme, je peux dire que c'est ma femme. Qu'est-ce que ça veut dire ? Je dis que ce n'est pas ma femme parce qu'elle ne m'appartient pas et qu'elle m'échappe totalement. Et parce que je le sais, je peux dire que c'est ma femme, si je ne le savais pas, je n'aurais pas le droit de dire que c'est ma femme, parce que sinon ce serait la posséder. Vous comprenez mieux ? *Rires* Oui, c'est douloureux mais c'est comme ça ! *Rires*.

6 - Vous abordez plusieurs courants philosophiques et religieux, avec leurs vérités mais vous-même vous vous déclarez plutôt chrétien, plutôt taoïste, plutôt bouddhiste ? Avez-vous la foi dans un courant plutôt que dans un autre ?

Ah ! On aime bien avoir des étiquettes ! *Rires* Ça rassure... Alors je vais essayer de vous répondre rapidement parce que c'est un sujet qui n'est pas simple. C'est parce que je sais que je ne suis pas chrétien que je peux dire que je suis chrétien ! *Rires* En fait oui j'ai un enracinement plus fort dans le christianisme que dans toutes les autres traditions. Avant l'Évangile, j'avais lu les textes des autres traditions, j'étais très proche du bouddhisme et je pratiquais la méditation. Puis un jour j'ai lu l'Évangile et j'ai été bouleversé, j'avais l'impression que Jésus était présent.

Quand j'ai lu les dialogues socratiques dès l'âge de 13 ans, je les ai trouvés très intelligents et très intéressants mais sans ressentir une présence affective. Au contraire, à la lecture de l'Évangile, j'ai ressenti une présence affective, mon cœur avait été touché. Donc pour moi être chrétien c'est me sentir relié au Christ, et dans ce sens-là je me sens chrétien. Pourtant je ne suis pas vraiment chrétien dans la mesure où je n'adhère pas à la foi chrétienne dogmatique avec son credo fondamental parce que je m'intéresse à plein d'autres spiritualités. Je vois des richesses et des trésors partout, je vois des convergences très fortes. Dans mon livre *L'âme du monde* par exemple, je cherche à montrer des points communs entre toutes les grandes sagesse du monde. Dans le taoïsme, dans le bouddhisme, dans le stoïcisme, dans le soufisme, vous trouvez des points communs extraordinaires, des richesses, mais aussi

des différences qui donnent sens aussi.

Au fond les grandes spiritualités du monde sont des montagnes. Ce qui compte, c'est d'en gravir une en contemplant les autres ou même idéalement de faire un peu de chemin sur chacune. Mais ce sont des montagnes qu'il ne faut pas comparer en disant qu'une seule existe : elles existent toutes et ce qui compte c'est de faire un bout de chemin soit sur une seule montagne soit sur un peu de chaque. En tout cas il faut marcher, il faut avancer, il faut se poser des questions, il faut expérimenter et à partir de là on pourra percevoir ce qui nous réunit plutôt que ce qui nous divise.

Puis à un moment donné on peut se poser la question : « Qu'est-ce qui m'aide le plus à progresser ? » Moi j'ai pris conscience que ce qui m'aidait le plus à progresser c'était de rester enraciné dans ma tradition chrétienne. Donc je prie, je suis chrétien, mais en même temps je veux savoir savourer, goûter ou sentir le parfum d'autres traditions qui m'apportent quelque chose d'essentiel comme la méditation bouddhiste que je pratique depuis 35 ans. Voilà quelque chose d'essentiel pour moi et que je n'ai pas trouvé dans la tradition chrétienne. Quand on a demandé au Dalaï-Lama quelle était la meilleure spiritualité, il a eu cette réponse extraordinaire : « celle qui vous rend meilleur. » Personnellement je pense que celle qui me rend meilleur c'est le christianisme.

C'est pour ça que je suis un fidèle, mais je le perçois surtout comme un lien avec le Christ plus qu'un credo. Dans ce sens-là je me dis chrétien, mais en même temps, et là est le paradoxe, je vous redis que je ne suis pas chrétien parce que je me sens aussi très agnostique d'un point de vue philosophique. Autant je suis touché par l'Évangile et par la personne du Christ, autant mon intelligence philosophique n'arrive pas à croire un instant qu'une seule révélation est vraie pendant que toutes les autres sont fausses. Donc je n'adhère pas à toute cette théologie chrétienne qui repose sur l'histoire d'un peuple élu par Dieu, à qui on aurait révélé la vérité, avec ensuite le Christ qui reprendrait le flambeau etc. Je ne crois pas à un peuple élu qui détiendrait la vérité plus qu'un autre. Je crois que des vérités profondes sont partout avec des niveaux différents dans des mondes différents. Dans ce sens là je n'adhère pas au dogme chrétien fondamental mais en même temps je pense que si Jésus était né musulman je serais musulman, si Jésus avait été hindou, je serais hindou... Donc je me dis qu'au fond l'essentiel est de pouvoir aller dans sa tradition le plus loin possible pour s'améliorer pour grandir mais surtout pas pour penser qu'on est dans la meilleure religion et que les autres sont en-dessous de nous... Donc d'un point de vue intellectuel, ne sachant pas qui est Dieu, je me qualifierais plutôt d'agnostique. Même si je ne sais pas répondre aux grandes questions

de l'histoire du monde et de son origine, j'expérimente pourtant dans ma vie quotidienne une forme de grâce que j'attribue au Christ et qui me fait vivre.

7 - On parle souvent de lâcher prise, mais aussi qu'il faut être acteur de sa vie, ces notions ne sont-elles pas contradictoires ?

C'est une très bonne question, vous avez raison, c'est très subtil. Je vous le rappelle, et c'est très important, le lâcher prise ce n'est pas ne pas agir. C'est agir tant qu'on peut agir mais si un jour les courants sont contraires, il ne faut pas s'obstiner. Chong Tse nous dit que c'est comme si vous aviez à traverser un fleuve : Vous avez pour objectif de traverser ce fleuve et d'aller de l'autre côté. Cependant alors que vous commencez à traverser, de très violents courants apparaissent avec le risque de vous noyer. Chong Tse nous dit : « Ne vous noyez pas ! ». Lâchez votre objectif et suivez la rive. Il est possible qu'à un moment donné les courants seront plus favorables et vous pourrez alors traverser, mais vous ne savez ni où ni quand, ni comment, ce qui n'est guère rassurant... Mais peut-être qu'entre temps vous aurez changé d'avis ou peut-être que par de nouvelles circonstances vous n'aurez même plus à traverser ! Le lâcher prise c'est donc accompagner avec souplesse le mouvement de la vie, mais ça ne veut pas dire ne pas tenter. Simplement lorsqu'il y a un obstacle dans votre vie, une grande difficulté, une épreuve, posez-vous la question : est-il vraiment urgent d'agir ? Cette action est-elle juste ? Mais malgré tout vous allez peut-être vous dire oui je continue quand même...

J'ai une amie comme ça qui a loupé sept fois l'agrégation. Et elle voulait encore continuer. Là je lui ai dit : « non tu devrais arrêter ! Je pense que la vie te dit quelque chose ! ». Cela m'est arrivé aussi. Je vais vous raconter une anecdote très concrète. Il me semble bien que je la raconte dans Le petit traité de vie intérieure. À un moment donné, j'ai passé ma thèse de doctorat et pour pouvoir financer mes études j'ai travaillé dans la presse. Je réalisais des dossiers pour l'Express comme pigiste. Puis quand j'ai eu ma thèse, j'ai eu envie d'un métier, d'être salarié en CDI comme tout le monde. Alors je postule pour rentrer au CNRS. Là on me dit que j'ai un excellent dossier avec une thèse très réussie mais que je n'ai pas le profil parce que je travaille en tant que journaliste et que dans ce domaine il y a un poste pour 200 candidats. Par contre, pour décrocher un poste purement universitaire, on me dit que de n'avoir travaillé qu'à la semaine pendant 5 ans m'enlève toute chance d'avoir un poste. Alors dépité je vais à l'Express, je rencontre le patron de L'Express, en postulant pour un CDI de journaliste au service culture et tout. « Mais Frédéric d'accord, tu fais un super boulot, mais il y a

un énorme problème, c'est que tu es beaucoup trop universitaire, t'as pas fait d'école de journalisme ! » Rires. Et me voilà en dépression ! Puis au bout de quelques semaines de dépression, je me suis dit qu'après tout si toutes les portes se ferment, c'est peut-être que j'ai autre chose à faire que d'être salarié dans ma vie. Et c'est ainsi que j'ai décidé d'écrire des bouquins et je peux vous dire je l'ai jamais regretté !

8 - Donner apporte beaucoup de joie, cependant j'ai remarqué que j'avais beaucoup de mal à accepter d'être aidé. J'aimerais avoir votre avis là-dessus.

Oui c'est très vrai ce que vous dites. Il est parfois plus difficile de recevoir que de donner. Cela arrive car accepter de recevoir c'est aussi admettre qu'on a besoin d'être aidé, c'est reconnaître une fragilité, c'est admettre que nous avons besoin des autres. Refuser de l'aide peut aussi traduire une volonté de tout contrôler, ou encore un manque d'envie d'être relié aux autres. Ne pas vouloir dépendre des autres peut provenir d'une blessure narcissique qui fait qu'on ne s'aime pas et qu'on ne se donne pas le droit de recevoir. Mais je pense que si, à un moment donné, on prend conscience qu'on a du mal à recevoir, que recevoir nous gêne, alors le problème est déjà presque résolu. Et même si on n'en connaît pas la cause originelle, que ce soit à la naissance ou plus tardivement, on peut déjà commencer à s'ouvrir et à se dire après tout je vais essayer d'accepter le cadeau et m'apercevoir finalement que c'est bien aussi d'être aimé, que c'est bien aussi de recevoir quelque chose, parce que ce qui est beau dans la vie, et là je rejoins le thème général de la conférence, ce qui est beau dans la vie, c'est ce besoin les uns des autres. Si nous étions tous super forts et super puissants, eh bien la vie serait triste ! Ce qui est magnifique, c'est ce pouvoir de s'entraider et comprendre que parce qu'on a besoin les uns des autres, quelque part mon cœur s'ouvre aussi.

Je vais vous raconter une petite histoire que je trouve très belle. C'est un conte africain. C'est l'histoire d'une femme qui va chercher de l'eau tous les jours en portant un bandeau sur l'épaule avec une cruche devant et une cruche derrière. Il lui faut une heure de route et c'est très fatigant. Elle va, elle revient, elle fait ça tout le temps, tous les jours... Cependant une des cruches qui est fêlée finit par culpabiliser : « En revenant à moitié vide à chaque voyage, je lui fais faire beaucoup trop d'efforts inutiles. Il faut que je lui dise que je suis fêlée. » Alors un jour n'y tenant plus, elle avoue pleine de culpabilité : « je suis fêlée, prends donc une autre cruche plus efficace. » Et la femme de lui répondre : « Mais je sais très bien que tu es fêlée, et depuis le début ! » « Mais alors pourquoi me gardes-tu ? » « Mais il n'y a pas que l'efficacité dans la vie. Regarde bien ce chemin que

nous empruntons pour aller chercher de l'eau dans le désert, il est parsemé de fleurs et si ces fleurs sont là c'est bien parce que tu es fêlée. C'est toi qui les arroses et c'est grâce à toi que je fais ce chemin joyeusement !» Cette merveilleuse histoire nous montre que nos fragilités nous donnent l'occasion de nous aimer et de nous entraider. Moi je préfère un monde où on dirait moins comme Manpower : « On va s'aider par la force de nos compétences. », mais où on dirait plus : « On va s'entraider par nos fragilités partagées ! »

9 - Vous avez dit tout-à-l'heure que l'amour chasse la peur. J'aimerais savoir si des philosophes ont travaillé ces notions-là.

J'en reviens à Spinoza parce que c'est lui qui a le plus travaillé sur les émotions. Peu de philosophes ont travaillé sur les émotions. Il est vrai que ce monde affectif échappe bien souvent à la raison. Spinoza est le premier philosophe qui se soit vraiment attaqué aux émotions : Comment définir philosophiquement une émotion ? Comment fonctionnent les émotions ? Comment gérer ces émotions pour acquérir une intelligence émotionnelle ? En fait, puisque nous sommes tissés d'émotions, on peut effectivement opposer la peur à l'amour car c'est l'amour qui nous permet de quitter la peur. La peur vient toujours d'une méfiance. Le monde, l'autre, c'est dangereux. Par contre, quand on est dans l'amour, que ce soit par rapport au monde ou par rapport à l'autre, cette peur diminue, cette peur s'en va. On peut ainsi passer de la peur à l'amour, c'est l'antidote, et Spinoza l'explique très bien.

Je vous renvoie donc à « l'Éthique » de Spinoza. Dans ce livre, il montre comment les émotions s'opposent, comment quitter une émotion a priori négative pour aller vers une émotion plus positive, de la même manière que tristesse et joie peuvent s'opposer. Il est donc possible de travailler effectivement sur ses émotions et beaucoup de psychologues aujourd'hui ont écrit sur ce sujet. Vous disposez de nombreux traités sur les émotions, vous pouvez lire des histoires centrées sur les émotions. Elles permettent de reprendre le travail de Spinoza tout en l'approfondissant d'un de point de vue pratique. Vous

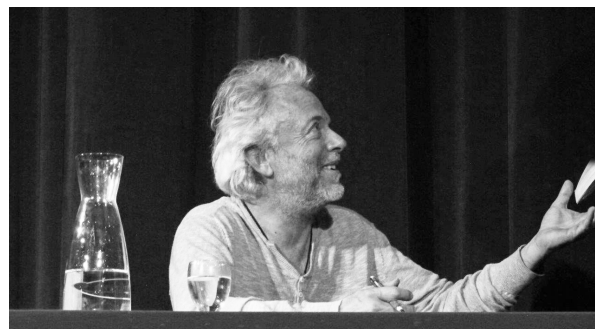
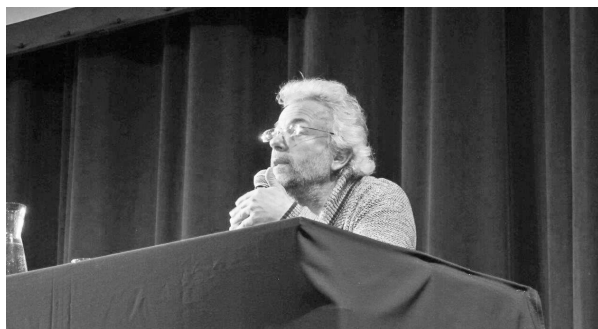
pouvez aussi suivre des thérapies qui font travailler sur nos peurs pour essayer de les dépasser.

Mais au fond pourquoi l'amour l'emporte-t'il sur la peur ? Tout simplement parce que l'amour se nourrit de la confiance. Quand on aime on a forcément confiance et cette confiance-là c'est la chose la plus importante. Comme je l'ai déjà dit, lorsqu'on est dans la confiance dans la vie, on découvre que la vie est magique et on a l'impression que tout est grâce. Sinon quand on est dans la peur de la vie et que cette peur est notre sentiment dominant, le monde et la vie nous apparaissent comme hostiles et dangereux. Le plus important à transformer, c'est ce regard porté sur la vie qui, en passant de la peur à l'amour, installe une confiance de plus en plus grande dans les autres et dans la vie. Alors nous saurons accueillir tous les trésors de grâce que la vie est en mesure de nous donner, des trésors cachés jusque-là par la peur.

Fondamentalement le bonheur et la joie sont à l'intérieur de nous, ils sont dans le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur les autres. **Si nous voulons être heureux, ce n'est pas le monde extérieur qu'il faut changer, c'est bien notre propre regard.**



Merci à Gérard Delmas pour la transcription de la conférence et des échanges avec la salle



Récolement des n° du LIEN depuis 2005 par grands thèmes traités (suite)

	N°	La maladie psychique	Le malade et la famille	Traitements	Santé mentale dans la cité	Juridique	Divers
2012	45			technique de stimulation magnétique transcrânienne(TMS) destinée aux traitements des troubles psychiatriques	Tabac et psychiatrie : expérience de groupe en hôpital		
2012	46	La dépression				le plan psychiatrie et santé mentale (PPSM)	
2012	47		programme PROFAMILLE Place des aidants familiaux dans la santé mentale		addiction à l'alcool		
2013	48	Canabis et schizophrénie, qu'en est-il ?			Les services de la MDPH		
2013	49				SISM 2013 : ville et Santé Mentale		
2013	50	10ème journée francophone de la schizophrénie	Le triple partenariat : patient, famille et équipe soignante				
2014	51				accompagner vers et dans l'emploi les personnes souffrant de troubles psychiques	l'UDAF de Côte d'or et la protection juridique des majeurs	
2014	52	les troubles borderline					la délégation de Côte d'Or : bilan 2013 bibliothèque de la délégation
2014	53	témoignage d'une personne souffrant de troubles bipolaires		rencontre avec un médiateur de santé pair	SISM 2014 : information et Santé mentale journées portes ouvertes : Icare, côteaux du Suzon, GEM, FAM Pussin	aides pour les bénéficiaires de l'AAH : complémentaire de santé et tarifs EDF GDF	

	N°	La maladie psychique	Le malade et la famille	Traitements	Santé mentale dans la cité	Juridique	Divers
2014	54			1 remédiation cognitive et schizophrénie 2 la santé orale dans la prise en charge globale en psychiatrie		exonération de la taxe d'habitation et de la redevance audiovisuelle	
2015	55		vivre la maladie de mon proche à partir du meilleur de moi-même		la résidence accueil		
2015	56	schizophrénie, pathologie mentale ou pathologie des émotions ?	une HDT vue par un parent		préparer l'avenir d'un proche souffrant d'un handicap psychique		
2015	57			parcours de vie, parcours de soins	Hébergement et logement		
2016	58		enquête : vécu des familles dans les situations de crise	art-thérapie et Santé Mentale	dispositif : «zéro sans solution»		
2016	59	Dépression périnatale : «enjeux d'un diagnostic précoce» semaine d'information sur la santé mentale (SISM) : maux de l'esprit et maux du corps - troubles du sommeil		semaine d'information sur la santé mentale (SISM): effets secondaires des traitements en psychiatrie	conférences de la semaine d'information sur la santé mentale (SISM) : sevrage tabagique témoignage d'un usager du GEM		
2016	60	Psychoses débutantes : L'intérêt d'une prise en charge précoce	Vie affective et sexualité des personnes en souffrance psychique				
2017	61	comprendre les troubles bipolaires et se prendre en main			1-la résidence Icare. 2-Avancement des travaux de la résidence accueil de St Apollinaire		

Poèmes de Mélanie

Si tu savais comme je t'aime...
Je te donnerai la lumière dont tu as besoin.
Je te donnerai de l'or, tout l'or que j'ai...
Et pour toi je maquillerai mes lèvres
Pour mieux t'embrasser si tu le veux,
Pour te laisser des messages posés dans mes baisers
A toi je pourrai pardonner.
N'aie plus peur
N'aie plus mal
Redonne-moi ta peine
Avec toute la douleur qu'il faut porter
Si tu savais comme je t'aime...
Ouvre tes yeux à la lumière
Regarde briller le soleil dans l'eau de la mer.
Les choses de l'amour sont douloureuses parfois,
Les choses de la vie sont difficiles parfois,
N'aie plus peur
Non, n'aie plus mal
Je te donnerai mon cœur un matin
Lorsque le soleil sera à peine levé
Il étincellera dans le brouillard
Pour venir jusqu'à toi.
Si tu savais comme je t'aime...
Et je m'envolerai loin dans le ciel
Mes baisers pleuvront sur ton visage
L'or sera eau sur tes cheveux mouillés
Et tu goûteras le sel sur tes lèvres
Alors tu auras compris ce qu'aimer veut dire.

La lumière dans les yeux,
Les lèvres mouillées de baisers,
Le cœur débordant d'amour,
Une étoile dans le creux de la main
Que tu jettes à la profondeur des cieux.

Une fleur à la lueur de l'aube
Sous un arbre très vieux.
Le parfum timide
D'une perle de rosée

Une mélodie qui se cache
Sur le caillou poli de caresses
Volé sur la plage

Sous le soleil qui pleure doucement
Laisse le fondre sur ta peau
Laisse-le pleurer de tout son cœur
Et la tristesse accrochée au vent
S'évanouir comme un pétale dans l'eau
Un bouquet de fleurs
A la main.
A chaque lendemain.

Sous les pleurs du soleil
Saurais-tu dire les mots qu'il faut
Des trésors des merveilles
T'envoler avec le vent chaud
S'évanouir à chacune de ses pulsations
Sa jeunesse entière
Jetée comme cela dans la mer
Ne plus jamais rentrer à la maison.

UN NUMÉRO À RETENIR

Lorsque les familles sont confrontées à des problèmes aigus avec leur proche (situation tendue, approche de crise par exemple), il est nécessaire de trouver une écoute, une esquisse de solution.

Alors n'hésitez pas à contacter l'UNAFAM 21, ou, si le problème se pose pendant la nuit, si la situation vous paraît grave, si elle semble présenter un caractère d'urgence, vous pouvez vous adresser 24h/24h au service d'Accueil du CH La Chartreuse, à savoir :

03 80 42 48 23

LE GROUPE DE PAROLE DU DOCTEUR WALLENHORST À SEMUR-EN-AUXOIS

Nous invitons une nouvelle fois les membres et sympathisants de notre association dans le nord de la Côte-d'Or à participer au Groupe de Parole du Docteur Wallenhorst au Centre Hospitalier de Semur-en-Auxois.

Prochaines réunions :

- vendredi 15 septembre 2017
- vendredi 13 octobre 2017
- vendredi 3 novembre 2017
- vendredi 8 décembre 2017

GROUPES DE PAROLE 2017

GROUPE 1 LUNDI 14H30-16H 30 Mme ELBACHIR	GROUPE 2 MARDI 18 H-20H Mme BERT	GROUPE 3 MARDI 15H - 17 H Mme JOLY	GROUPE 4 MARDI 18 H - 20H Mme BERT	GROUPE 5 MARDI 18 H 30- 20 H 30 Mme VIVIN
SEPTEMBRE	19 SEPTEMBRE	12 SEPTEMBRE	5 SEPTEMBRE	19 SEPTEMBRE
OCTOBRE	17 OCTOBRE	10 OCTOBRE		17 OCTOBRE
NOVEMBRE	14 NOVEMBRE	14 NOVEMBRE	7 NOVEMBRE	14 NOVEMBRE
DECEMBRE	12 DECEMBRE	12 DECEMBRE		12 DECEMBRE

Coordonnateur : M. Gremaux 06 76 87 37 06 C. Anglade 03 80 67 10 46	Coordonnateur : M. Parisot 03 80 28 98 35 06 62 87 55 11	Coordonnateur : C. Pascaud 06 81 22 41 12	Coordonnateur : G. Vidiani 03 80 56 65 53	Coordonnateur : S. Millot 06 42 57 84 48
---	---	---	---	--

CALENDRIER 2017

Réunions des familles - Conférences :

- samedi 7 octobre à 14 h
- samedi 18 novembre à 10h30

Réunions détente :

- Repas : 2 décembre 2017

Bureau (14 h à 16h) :

- Mercredi 13 septembre à la Chartreuse
- Mercredi 25 octobre à la Chartreuse
- Mercredi 13 décembre à la Chartreuse

« Même si la maladie n'exclut pas l'intelligence, la créativité et parfois le génie, en général, la schizophrénie, c'est d'abord de la souffrance... Bien que psychiatre, je n'ai jamais rencontré de fous, seulement des personnes touchées par diverses maladies psychiques. Et je n'ai jamais rencontré de personne atteinte de schizophrénie qui n'ait pas immensément souffert...

Parmi les multiples leçons que j'ai retiré de mon expérience, la plus marquante, c'est que l'humanité persiste toujours sous la maladie, c'est que les besoins de la personne malade restent les besoins de tout être humain. Même lorsqu'on délire, même lorsqu'on sent son être partir dans tous les sens, même lorsqu'on se voit faire n'importe quoi, qu'on entend des voix, même dans ces moments, on reste infiniment sensible à toute forme de douceur, de gentillesse, d'écoute, de bienveillance, de confiance. Même dans les pires moments de ce qui ressemble, de l'extérieur, à la folie, on a besoin de tout cela. Ne jamais l'oublier : lorsque nos proches (ou nos patients, si on est soignant) nous déconcertent, nous épuisent, nous font peur, même lorsqu'il nous semble qu'ils sont devenus complètement fous, ils restent totalement et absolument sensibles à nos attitudes.»

Christophe André

Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne, à Paris

Introduction de la traduction française du livre d'Arnild Lauveng « demain, j'étais folle »
Edition AUTREMENT

BULLETIN D'ADHÉSION 2017

À retourner accompagné de votre chèque à : Unafam – 12, Villa Compoint – 75017 Paris



Adhérer à l'Unafam, c'est aider les familles à aider les malades psychiques !

☐ **OUI**, je choisis d'adhérer pour soutenir le combat de l'Unafam.

Cotisation

☐ Foyer non imposable	14 €	Joindre un justificatif
☐ Adhérent actif	63 €	Si vous payez un impôt sur le revenu, le reçu fiscal que vous recevrez vous permettra de bénéficier d'une réduction d'impôt de 66 % de votre adhésion. Chaque membre bénéficie du même accueil mais peut choisir de contribuer à hauteur différente aux actions de l'UNAFAM et de la délégation dont il dépend.
☐ Adhérent souscripteur	100 €	
☐ Adhérent donateur	250 €	
☐ Adhérent bienfaiteur	400 €	

**DÉDUCTION FISCALE
66%** (Voyez au verso)

Les adhérents reçoivent la revue trimestrielle *Un Autre Regard*.

Votre carte d'adhérent et votre reçu fiscal vous seront adressés dès réception de votre bulletin.

Date..... / /

SIGNATURE

☐ M. ☐ Mme ☐ Mlle

BA2017

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Date de naissance :

Téléphone :

E-mail :

☐ Je souhaite recevoir la Lettre de la Présidente
(lettre interne mensuelle envoyée par e-mail)

☐ Je souhaite recevoir en toute confidentialité la
documentation legs en faveur de l'Unafam

Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion de la liste des adhérents. Les destinataires sont l'Unafam (Union Départementale des Familiales de l'Unafam). Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition des données vous concernant en vous adressant à l'Unafam.