

En faut-il peu pour être heureux ?

Connaissez la chanson de Baloo dans le Livre de la jungle ? Lui est affirmatif : "*Il en faut peu pour être heureux !*"

Notre société dirait plutôt : "*Il en faut beaucoup plus pour être heureux !*"

Qui croire Baloo ou notre société de consommation ?

Témoignage de Michel Delpech dans sa biographie *L'homme qui avait bâti sa maison sur le sable.*

Il écrit : "*L'existence que j'ai menée superficielle et dérisoire ne m'intéresse plus. Elle n'avait pas de sens. Avant, je me perdais dans les plaisirs, maintenant, je recherche le bonheur.*" "*J'ai l'impression qu'on ne peut pas avoir été plus indigne que moi... Je me suis jeté dans les bras de n'importe qui ... J'ai eu toutes les lâchetés ... J'ai la sensation ...d'avoir été jusqu'au bout de l'infamie !*" "*Cela m'a appris l'essentiel nous devons contrôler notre vie ! Aujourd'hui ... j'ai toujours le même caractère simplement, je le contrôle différemment. J'oriente mon existence sur d'autres centres d'intérêtLe rêve de ma vie est désormais de m'approcher de la vérité. C'est la seule chose qui m'importe .*" p 182 et 183

Témoignage de Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris

Écrivain et conférencier mondialement connu, il écrit dans *Et n'oublie pas d'être heureux* : "*Une vie de plaisir n'est pas une vie heureuse, il manque le sens.*" "*Le désir est une démangeaison, le bonheur est plénitude. J'ai ce qu'il me faut en apaisement, je n'ai besoin de rien de plus.*"

Témoignage de David l'auteur des *Psaumes* dans la Bible

Psaume 23 v 1 : "*Le Seigneur est mon berger, je ne manquerai de rien. 2 Il me met au repos dans des prés d'herbe fraîche, il me conduit au calme près de l'eau.3 Il ranime mes forces, il me guide sur la bonne voie...4 Même si je passe par la vallée obscure, je ne redoute aucun mal, Seigneur, car tu m'accompagnes. Tu me conduis, tu me défends, voilà ce qui me rassure. 6 : Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie.*"

Propagande ou expérience vécue ?

Alors qu'en France on est devenu très frileux pour ne pas dire hostiles à la religion, la plupart des études en psychologie montre que :

La pratique saine d'une religion est favorable au bien-être psychologique affirment les experts

Il y a plusieurs explications à cela affirme le psychiatre Christophe André :

1) La fréquentation d'un groupe de fidèles crée du lien social et amical

L'être humain a besoin de relation, la crise du Covid en a été une parfaite illustration !

2) Les effets pacificateurs et apaisants de la prière

Il est reconnu que la prière apaise, elle comme une respiration pour notre âme.

3) Le sens donné à l'existence

Au-delà des contingences de la vie quotidienne la foi donne sens à notre existence.

4) L'espérance en un au-delà après la mort

L'angoisse de la mort malmène le bonheur humain

5) La pratique d'un style de vie s'écartant des excès

La sobriété à laquelle nous appelle les Ecritures est un garant de bonheur

Pour décrire ces effets consolateurs et aussi anesthésiant de la foi, Marx parlait de la religion en disant qu'elle était l'opium du peuple ; nous dirions aujourd'hui "le Prozac du peuple" déclare avec humour le docteur André !

Ce "Prozac" les français en auraient bien besoin !

La France compte :

- beaucoup de dépression, de frustrations, de colère, de blessures
- de plus en plus de phobies, d'angoisses
- des gens de plus en plus paumés, dans la confusion ne sachant plus à quel saint se raccrocher

Dans le Bonheur on ne peut pas faire l'impasse du spirituel !

Donner à manger aux gens, c'est bien mais leur donner de quoi nourrir leur intériorité, c'est aussi essentiel ! C'est souvent là qu'il y a le plus de misère !

Jésus a donné un sens à mon existence ! Il m'apprend à voir où le bonheur est, là où il n'est pas ! Il m'aide à m'éloigner de ce qui est destructeur.

Ce message existe aussi en vidéo dans la section Bonheur