

APPORT

**Cinq clés pour être heureux.se**

Le bonheur est une alchimie. Plusieurs ingrédients composent la « potion magique » du bonheur. En voici les principaux :

* + Exister selon qui je suis
  + Vivre des relations à partir du meilleur de soi
  + Choisir en fidélité à sa conscience profonde.
  + Avancer
  + Se laisser imprégner des réalités importantes de l’être.

Reprenons ces différents éléments.

**Exister selon qui je suis**

Le bonheur est une expérience éminemment personnelle, car il est intimement lié à la sensation d’être soi. Pouvoir exprimer qui je suis, par des mots et par des actes, procure donc une satisfaction profonde : on se réalise.

Pour vivre des compétences nouvelles ou qui ne sont pas encore solides, on a besoin d’un environnement bienveillant. On a besoin d’être reconnu, et encouragé à être soi.

D’où la nécessité d’avoir des relations vitalisantes, qui nous accueillent avec bienveillance et foi dans notre potentiel.

**Vivre des relations à partir du meilleur de soi**

Selon les circonstances, vivre des relations à partir du meilleur de soi, c’est :

* **savoir recevoir** : reconnaître et apprécier les attitudes bienveillantes à son égard
* **oser demander** : accepter que l’on a des besoins (besoins d’être aidé, besoin d’apprentissage, besoin d’être reconnu, besoin d’être écouté…). Chercher auprès de qui il est possible de trouver réponse, et exprimer ses demandes, tout en acceptant qu’on puisse recevoir une réponse négative
* **savoir donner**. Nous avons en nous un potentiel d’amour gratuit. Développer et vivre sa générosité, son empathie et son altruisme, donne du sens à l’existence.

Ces différentes attitudes relationnelles apportent chacune une satisfaction profonde : on reçoit et on donne, on vit une intensité de vie relationnelle profondément gratifiante.

Au fur et à mesure que l’on avance dans un cheminement de croissance, la capacité de vivre ces attitudes grandit. Chaque acte dans cette direction apporte une joie profonde, et contribue à la croissance.

**Choisir en fidélité à ma conscience profonde**

Ce qui procure une sensation de bonheur plein est d’actualiser ses richesses d’être : on a alors le sentiment de s’accomplir, et de vivre le meilleur de soi.

Mais ce bonheur n’est durable que si on prend aussi en compte les besoins des autres instances de la personne :

* besoin de cohérence et de rationalité du moi-je, notamment par rapport au réalisme de nos choix et à leurs conséquences, compte tenu de notre environnement
* besoin de bien-être de la sensibilité, ou du moins de ne pas vivre une situation insupportable
* besoins du corps, notamment au niveau du respect de ses forces.

Des décisions peuvent provoquer des tiraillements entre des aspirations et besoins contradictoires de ses différentes instances.

C’est au niveau de la conscience profonde que l’on peut accueillir la bonne décision, ou la moins mauvaise, en fonction de la situation de la personne et de la réalité du vécu de chacune de ses instances.

Suivre sa conscience profonde fait rentrer dans une sagesse et un ajustement de ses actes à sa réalité. Les décisions sont constructives, elles vont dans le sens de la croissance. On a le sentiment d’exercer sa liberté. Cela contribue à l’harmonie de vie, et rend heureux.

**Avancer**

Une illusion serait de croire qu’on atteindra un jour un objectif, un but, à partir duquel le bonheur sera sans mélange.

Ce qui contribue le plus au bonheur n’est pas le sentiment d’être arrivé, mais celui d’être en chemin.

L’être humain est animé d’un dynamisme de croissance qui le pousse à actualiser toujours plus ses capacités, dans le respect de ses limites.

En vivant relié à son être et à sa conscience profonde, on goûte aux plus petites nouveautés que la vie apporte chaque jour, à l’extérieur et à l’intérieur de soi. Et on cueille en soi des élans de créativité et des invitations à l’action qui entraînent sur des chemins nouveaux. Cet accueil du dynamisme de vie en soi et de la nouveauté contribue fortement à la sensation de bonheur.

**Se laisser imprégner des réalités importantes de l’être**

Etre heureux, c’est aussi vivre une bonne relation à soi. C’est en particulier vivre une ouverture à son intériorité, c’est-à-dire à ses sensations qui vivent à l’intérieur de soi.

C’est en particulier s’ouvrir aux sensations les plus profondes de sa personnalité, celles que l’on ressent comme essentielles quand on les accueille : sensation de son identité, sensation de son agir essentiel et de ses liens d’être, sensation d’ouverture à une dimension de transcendance.

Ces sensations, ressenties au niveau de son être, apportent de la paix, de la sérénité, de la confiance. Elles sont porteuses de dynamisme et de nouveauté pour son existence.

Prendre le temps de les accueillir, et de les ressentir longuement, fait entrer dans une expérience d’unification et de bonheur d’être soi.

**Conclusion**

Le bonheur est donc intimement lié à l’expérience **d’être soi**, ce qui résume en fait les cinq clés du bonheur que nous avons successivement évoquées :

* être soi par ses actes et ses mots (c'est-à-dire exister selon qui je suis)
* être soi dans ses relations (vivre des relations à partir du meilleur de soi)
* être soi dans ses décisions (choisir en fidélité à sa conscience profonde)
* percevoir qu’on devient davantage soi-même (avancer)
* s’ouvrir à ce qui habite le cœur de soi (se laisser imprégner des réalités importantes de son être).

Rechercher le bonheur pour lui-même peut conduire à une impasse[[1]](#footnote-1). Il n’est pas une finalité, mais une conséquence du but à poursuivre : être soi.

1. De plus en plus d’articles et d’ouvrages dénoncent le « piège du bonheur », la « tyrannie du bonheur », « l’happycratie ». Il s’agit d’une quête du bonheur comme but de l’existence, qui peut enfermer dans un égocentrisme stérile, et confond bonheur avec bien-être sensible ou corporel. [↑](#footnote-ref-1)