

## Chercher à être positif ou plutôt équanime ?

### « Chercher le bonheur, à tout prix ? »

Qui ne veut pas le bonheur ! Nous le cherchons tous de différentes façons, et le trouver nous paraît indispensable, pour que notre vie soit valable, pour qu'elle vaille la peine d'être vécue...

De fait, on voit fleurir un nombre incroyable de livres, articles de magazines, CDs et DVDs, séminaires, sessions à distance, vidéos sur YouTube, retraite en résidence, etc, etc, qui nous expliquent comment être heureux, nous promettent le bonheur, ou au moins plus de bonheur en suivant leurs idées.

Une des méthodes mise en avant, c'est d'être positif, de cultiver les pensées positives, et on parle même de psychologie positive, qui à coup de Pim Pam, Bloom, kif et youpis ! nous exhorte à chercher et à voir le positif (1).

Mais je trouve qu'il y a là un piège ; car nous savons bien que, si dans ce que nous vivons il y a des moments, des événements que nous ressentons comme tout à fait positifs, inévitablement il y a aussi des moments moins agréables, voire difficiles, irritants, décevants ou tristes... Donc clairement négatifs à nos yeux. C'est un fait évident qu'on ne peut guère qu'accepter, sinon c'est nier la réalité.

Il est vain de vouloir se mettre dans le positif à tout prix, car le résultat c'est que lorsqu'on ne l'est pas, on se sent coupable, on se dit qu'on est nul, que non, on devrait être positif, que c'est mal de se sentir mal... et cela ne nous aide vraiment pas !

C'est au niveau de nos pensées qu'un peu de discernement peut nous aider. Il est vrai, c'est vérifié par les études scientifiques récentes (2) que notre esprit, notre cerveau a une nette tendance à chercher les infos sur les menaces, les difficultés, les problèmes qui pourraient surgir. Certains psychologues pensent que nous sommes câblés ainsi depuis les hommes (et femmes !) des cavernes, qui devaient se garder de beaucoup de dangers quotidiens pour survivre. Ce qui est certain c'est que cette prédisposition à voir ce qui pourrait arriver de négatif a probablement aidé les premiers humains à rester en vie, puis à se multiplier et évoluer... Et maintenant ? Il n'y a plus de grand danger immédiat d'être dévoré par une bête sauvage, massacré par son voisin, de mourir d'intoxication alimentaire, d'être mordu par un serpent, etc... Il y a d'autres dangers certes, mais qui sont à plus long terme.

Dans nos sociétés modernes au moins, pour la majorité des hommes et des femmes, il n'est plus indispensable d'être tout le temps sur le qui-vive pour se maintenir en vie. Pourtant notre cerveau est câblé pour ça, donc il a une tendance à surévaluer le danger et les problèmes, et à nous générer automatiquement pas mal de pensées négatives et stressantes. Les psychologues parlent de 'biais cognitif'. Se rendre compte de ce travers peut nous aider beaucoup à relativiser certains sentiments négatifs qui nous assaillent.

Parmi les sources de pensées déplaisantes, au cours de notre enfance et notre éducation, nous avons aussi pu entendre des choses négatives à notre sujet. Même si elles étaient en principe destinées à nous encourager, il n'est pas rare qu'elles nous reviennent aujourd'hui sous forme de pensées qui nous pourrissent la vie, du genre : « tu es nul, ce n'est pas pour toi, tu n'y arriveras jamais, de toutes façons tu ne comprends rien, et tout ça ne te servira à rien, » etc...

Là aussi, cela fait du bien de prendre du recul quand ces pensées surgissent et de réaliser qu'elles sont juste des pensées ; c'est sûr qu'on ne peut pas les supprimer, les détruire, mais on peut vivre avec en les laissant juste à leur place, et surtout ne pas croire qu'elles sont la vérité ! Disons que ce sont juste de vieux ragots...

Pour traiter notre flot de pensées envahissantes, il y a bien des méthodes qui existent, certaines très anciennes donc éprouvées ! d'autres récentes qui s'en inspirent, parmi elles la méditation tient le devant de la scène, et il y a, là encore, surabondance de livres, sites, vidéos, stages, etc

En attendant d'en parler davantage dans un prochain podcast, on peut simplement retenir qu'il est important de s'accorder des moments où on se pose pour échapper un peu à l'agitation mentale, et se sentir juste tranquille, pour laisser notre esprit s'aérer de toutes ces pensées ; ces moments-là nous donnent en effet un recul qui fait du bien, qui nous allège la tête.

Donc pour augmenter notre bonheur, je ne crois pas qu'il faille chanter « youplaboum » ou crier « je kiffe trop fort » toute la journée pour chercher à rester constamment positif. Il faut plutôt cultiver l'intelligence des situations et le recul qui permet de bien les évaluer. Cette qualité s'appelle l'équanimité, elle nous aide à mieux vivre en réalisant que le plus souvent, ce qu'on voit comme gros soucis n'est finalement pas si grave, et que ce qu'on imagine comme plaisir énorme, est finalement assez fugitif et ne mérite pas qu'on l'idéalise tellement. Grâce à cette attitude, on se laisse moins troubler par les turbulences de la vie et nous développons notre capacité à en garder le cap, c'est-à-dire à nous rappeler de ce qui est au fond le plus important pour nous, au-delà des déplaisirs et des satisfactions.

De fait, il y a aussi un autre piège, c'est de confondre les plaisirs et leur satisfaction immédiate, avec le bonheur... J'en parlerai plus en détail une prochaine fois !

- (1) Si la psychologie positive vient des USA, comme pas mal d'outils de développement personnel, parmi les promoteurs de cette méthode en France, j'ai remarqué Florence Servan-Schreiber (eh oui, c'est une grande famille !) : <https://www.florenceservanschreiber.com/>
- (2) Voir par exemple le bouquin de Rick Hanson : « Le cerveau de Bouddha : bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences » paru en 2011.