

APPRENDRE
À ÊTRE
HEUREUX

Sous la direction d'Alain Houziaux

Albin Michel

Albin Michel
■ *Spiritualités* ■

*Collection « Espaces libres »
dirigée par Jean Mouttapa et Marc de Smedt*

Première édition :
© Question de, 2002

Édition au format de poche :
© Éditions Albin Michel, 2008

Sommaire

Présentation, par Alain Houziaux	11
Introduction : Apprendre à être heureux	13
<i>par Alain Houziaux</i>	
<i>Peut-on tirer profit de ses échecs ?</i>	21
Les chances de l'échec	23
<i>par Alain Houziaux</i>	
L'ancien, le nouveau et la traversée de l'un à l'autre	28
<i>par Jacques Arnould</i>	
Les dieux aussi connaissent des échecs !	38
<i>par Ysé Tardan-Masquelier</i>	
Et si nous tenions à nos échecs ?	44
<i>par Gérard Miller</i>	
Débat.....	52
<i>La souffrance a-t-elle un sens ?</i>	61
Que nous apprend la souffrance ?	63
<i>par Alain Houziaux</i>	

La souffrance, épreuve du sens	72
<i>par Guy Coq</i>	
Le silence, la gentillesse et la souffrance	84
<i>par Sylvie Germain</i>	
Débat.....	90
 <i>La foi peut-elle aider à vivre ?</i>	 99
Le pont, l'arche et la nacelle.....	101
<i>par Alain Houziaux</i>	
La foi, c'est apprendre à être vrai	106
<i>par Eugen Drewermann</i>	
La foi, c'est apprendre à dire : « Je suis »	115
<i>par Jean-Yves Leloup</i>	
Débat.....	120
 <i>Faut-il avoir peur de nos émotions ?</i>	 127
L'Évangile au risque de l'émotion	129
<i>par Alain Houziaux</i>	
Éloge des émotions paisibles.....	138
<i>par Michel Lacroix</i>	
L'émotion du bourreau	147
<i>par François Bizot</i>	
Retour du religieux et retour de l'émotion.....	152
<i>par André Gounelle</i>	
Débat.....	163

<i>Comment vivre quand on n'a plus d'espoir ?...</i>	167
« Une vie ne vaut rien, mais rien ne vaut une vie »	169
<i>par Alain Houziaux</i>	
L'impossible solitude	176
<i>par Lytta Basset</i>	
La grâce de l'absence d'espoir.....	186
<i>par Georges Moustaki</i>	
Je crois à un nouveau réenchantement du monde..	190
<i>par Denis Tillinac</i>	
Débat.....	194
<i>Peut-on apprendre à accepter les autres ?.....</i>	203
Accepter les autres, une méthode pour mieux vivre.....	205
<i>par Alain Houziaux</i>	
Accepter les autres, c'est d'abord m'accepter moi-même !	210
<i>par Hubert Auque</i>	
L'entre-deux, un espace de rencontre qui rend l'autre acceptable	215
<i>par Daniel Sibony</i>	
Parler, c'est accepter l'autre	225
<i>par Marek Halter</i>	
Débat.....	230

<i>Peut-on apprendre à s'aimer soi-même ?.....</i>	241
« Une tendre indifférence vis-à-vis de soi-même »..	243
<i>par Alain Houziaux</i>	
Le moine et l'ascèse de l'équilibre	248
<i>par Bernard Besret</i>	
L'amour de soi à l'épreuve de la psychanalyse..	256
<i>par Paul-Laurent Assoun</i>	
Le moi est-il haïssable ?	274
<i>par Jean-Paul Guetny</i>	
Débat.....	281
Conclusion. Petit traité de savoir-vivre.....	287
<i>par Alain Houziaux</i>	
<i>Présentation des auteurs</i>	305

Présentation

par Alain Houziaux

Le présent recueil porte sur des thèmes qui sont à la charnière de la psychologie, de l'éthique et de la spiritualité. L'alliance de ces trois thématiques est très riche et évoque en chacun de nous des résonances profondes et intimes.

Les contributions de cet ouvrage reprennent la teneur de conférences organisées au temps de l'Église réformée de l'Étoile, à Paris, d'octobre à décembre 2001. Sur chacun des sept thèmes abordés, nous avons réuni des exposés de styles très différents. Et je crois pouvoir dire que les débats ont été d'une exceptionnelle richesse.

Ce qui me frappe, dans les contributions constituant ce recueil, c'est leur profonde humanité. *Humanité*, quel mot curieux ! Alors que l'on pense quelquefois que l'homme constitue le sommet et l'orgueil de la création, le mot « humanité », bien loin de désigner ce dont l'homme fait son orgueil, caractérise plutôt la faiblesse et l'acceptation de cette faiblesse. Simone Weil disait que « le péché, c'est la méconnaissance de la misère humaine. Et la sainteté,

c'est le fait de la comprendre et même de l'aimer ». Certes, s'il en est ainsi, les divers auteurs de cet ouvrage ont témoigné non seulement d'humanité mais aussi d'une réelle sainteté ! Ce qui me frappe aussi, dans ce recueil, c'est que la voix des théologiens, et spécialement des théologiennes, se soit faite, elle aussi, si *humaine* et compréhensive. Comme s'ils avaient renoncé à être les hérauts de la Loi de Dieu (avec toutes ses exigences et ses interdits) pour être seulement les témoins d'une inconnue, celle de Dieu, et d'une miséricorde, celle du Christ.

Oui, Dieu pourrait sans doute être considéré comme une inconnue comparable à celle (désignée par la lettre x) que les mathématiciens utilisent dans leurs calculs. De même que x est indispensable pour faire évoluer les calculs et pour permettre des démonstrations, de même Dieu est peut-être l'inconnue qui seule permet de narrer la tragédie, l'espérance et la vérité des hommes. La vérité existe, mais elle n'existe que comme une inconnue dont Dieu seul détient le secret.

Et Jésus-Christ est peut-être, comme le dit Victor Hugo, cet x à quatre bras qui, dans une bénédiction poignante, embrasse le monde au prix de sa crucifixion. Il nous rappelle qu'en tout homme, quel qu'il soit, il y a une inconnue qui échappe à tous les jugements, à toutes les analyses et à toutes les condamnations.

Remercions vivement les participants qui ont accepté d'intervenir et qui nous ont donné la possibilité de publier leurs interventions.

INTRODUCTION

Apprendre à être heureux

par Alain Houziaux

La question : « Peut-on apprendre à être heureux ? » en pose en réalité deux : 1°) Qu'est-ce qu'être heureux ? 2°) Peut-on apprendre à être heureux ? – en d'autres termes : « Le bonheur peut-il être appris ? »

Première question, donc : qu'est-ce que le bonheur ? On peut considérer que nous sommes heureux lorsque nos désirs et nos inclinations sont satisfaits. Il est tentant de considérer que les désirs, les besoins et les aspirations de l'homme sont purement subjectifs et personnels. Et, dans ce cas, chacun aurait son propre idéal du bonheur et il n'y aurait pas de loi générale pour définir le bonheur, ni donc pour apprendre à être heureux.

Au contraire, d'autres penseurs, comme par exemple Erich Fromm, considèrent que de même qu'il y a des lois générales pour définir la bonne santé, il y a également des lois générales pour définir le bien-être et le bonheur. Dans ce cas, on pourrait apprendre à être heureux de la même manière qu'on peut apprendre à avoir une bonne santé.

On saisit la différence entre ces deux conceptions du bonheur. La première nous fait dire : « Je suis heureux à condition que j'obtienne tout le plaisir que je veux », la seconde nous fait dire : « Je suis heureux si j'obtiens, objectivement, ce qui est bon pour moi et me conduit au bien-être » ; dans ce cas il y a une sorte de diététique du bonheur.

Heureux ceux qui se mettent en marche

La notion de bonheur, au sens où on l'entend aujourd'hui, n'est pas directement présente dans la Bible. Les Béatitudes énoncent bien : « Heureux les pauvres, les handicapés, ceux qui pleurent... », mais il vaudrait mieux traduire, en se souvenant que les Béatitudes ont d'abord été énoncées en hébreu et en araméen : « Debout et en avant, vous les handicapés, car le Royaume de Dieu est pour vous¹. »

Ce qui est dit, c'est que ceux qui se mettent en marche vers ce Royaume sont heureux. Ainsi le bonheur ne doit pas être considéré comme une béatitude, c'est-à-dire comme la satisfaction de tous les désirs, mais comme une dynamique et une activité : heureux êtes-vous si vous vous mettez debout et si vous vous mettez en marche. Ainsi, se mettre en

1. On a en effet retrouvé dans les écrits de Qumran de telles exhortations, et c'est sans doute elles qui ont constitué la matrice et le moule à partir desquels Jésus a énoncé ses propres Béatitudes.

marche, c'est déjà un bonheur. Le bonheur est donc dans le dynamisme et la vitalité, il n'est pas dans la quiétude béate, comblée, replète et satisfaite.

Ainsi, il faudrait renoncer à l'une et à l'autre des définitions du bonheur que nous avons données précédemment. Le bonheur n'est pas la satisfaction de tous les désirs, il n'est pas non plus le bien-être si le bien-être est considéré comme l'équivalent, au niveau psychique, de la bonne santé. Il est un ordre de marche.

Le bonheur : tiercé gagnant

Je vois trois conditions pour être heureux : se considérer comme étant sans aucun droit, savoir que l'on n'a rien à prouver et, enfin, ne pas avoir peur du temps.

Se considérer comme étant sans aucun droit

C'est vivre comme si rien n'était « normal », comme si rien ne nous était dû.

Simone Weil rapporte que lorsqu'elle était ouvrière, l'état d'esclavage dans lequel elle était alors lui avait fait perdre le sentiment d'avoir un droit quelconque, même celui de prendre l'autobus pour rentrer chez elle : « Comment, moi, je peux monter dans l'autobus au même titre que n'importe qui ! Quelle faveur extraordinaire¹ ! » Et c'est ce senti-

1. *La Condition ouvrière*, éd. Gallimard, 1951, p. 92.

ment que « tout est grâce » et « faveur extraordinaire » qui nous donne le bonheur.

Savoir que l'on n'a rien à prouver

Cela nous conduit au détachement et ce détachement est une forme de bonheur. En effet, seule une forme de détachement nous permet de saisir la beauté du monde et de la vie elle-même. C'est le sens du texte de Jésus sur les oiseaux du ciel et les lis des champs (Matthieu 6, 25-34). Alors que le souci nous agglutine aux mesquineries du monde, le détachement fait sentir la gratuité de la vie et par là même sa beauté. En fait, le bonheur est le sentiment de la beauté. J'ai de la joie qu'il y ait du soleil et qu'il brille tout à fait indépendamment de moi et, pourrait-on même ajouter, « pour rien ».

Je vous donne un exemple. Un jour, en me promenant sur les quais de la Seine, j'ai rencontré un vieux clochard. Je lui ai demandé :

« Que vous faudrait-il pour être heureux ?

– Mais, monsieur, je suis heureux. »

Moi, tout étonné, j'ai rétorqué :

« Sans blague, vous êtes heureux ? Mais pourquoi donc ?

– Je suis heureux parce qu'il fait beau et parce que je vois de jolies filles. Oui, je suis heureux et je remercie Dieu. »

Alors moi, croyant faire le malin, je lui dis : « Et lorsqu'il ne fait pas beau et lorsque vous êtes tout seul, vous êtes heureux ?

– Eh bien, lorsqu'il fait mauvais et qu'il n'y a pas

de jolies filles, je remercie Dieu de la même manière, comme si de rien n'était. Oui, je loue Dieu et je suis heureux comme ça, "pour rien", parce que c'est dans ma nature. Je n'ai jamais su ce qu'était un mauvais jour. Chaque jour je prends la vie comme elle se présente. Et chaque soir je lui dis : "Merci et à demain, si vous le voulez bien." »

Eh bien, oui, je le crois, le bonheur est à la portée de tous, de toutes les bourses et de toutes les santés. Le bonheur, c'est une forme d'insouciance, de dépréoccupation de soi. C'est une forme d'innocence.

Ne pas avoir peur du temps

Ce qui nous empêche d'être heureux, c'est souvent la conscience du temps et plus exactement de la longueur du temps. C'est le fait de prendre conscience que l'on a déjà fait dans le passé ce que l'on fait maintenant et qu'on le fera de nouveau dans l'avenir. Ce qui empêche le bonheur, c'est ce qui suscite en nous l'ennui, le sentiment de la monotonie et de la répétition. La prise de conscience de la longueur du temps nous effraie. « Le temps est long et il faut le meubler par des agissements », disait Samuel Beckett. Au contraire, le bonheur survient lorsque ce qui se propose à nous dans l'instant présent survient comme un hasard, un bon « heur », un bon hasard. Et le hasard ignore le temps. Ce qui advient par hasard advient toujours pour la première fois. Recevoir ce qui advient comme un bon « heur », un bon hasard, c'est le recevoir sans l'avoir désiré. C'est recevoir ce qui advient comme une

grâce et une faveur. Et alors ce qui advient est reçu hors du temps, c'est-à-dire hors de la monotonie. C'est reçu avec bonheur.

Y a-t-il une pédagogie du bonheur ?

Le bonheur est enchantement, surprise et étonnement. Il est esprit d'enfance. Je ne sais pas si cela s'apprend. Il me semble que la notion d'apprentissage et celle de travail sur soi sont incompatibles avec celle de bonheur.

En revanche, si le bonheur est, comme je le pense, la persistance chez l'adulte de l'esprit d'enfance, le sens du bonheur peut se former dans l'enfance. Nous pouvons apprendre le bonheur à nos enfants en favorisant leur esprit d'enfance. « On peut sûrement prédisposer les petits enfants au bonheur par exemple en les faisant grandir dans une famille où l'on chante. Celui qui a un jardin intérieur tôt constitué possède un espace de liberté qui devrait pouvoir abriter le bonheur », a dit Jacques Peyron.

À l'âge adulte, je ne pense pas que l'on puisse apprendre à être heureux, par exemple par des exercices ou par une discipline. Mais on peut cependant découvrir que, pour être heureux, il faut accepter de ne pas être tout-puissant. Mais *découvrir*, ce n'est pas *apprendre*, c'est tout simplement *prendre conscience*. Prendre conscience que l'on n'est pas tout-puissant et que nos désirs ne peuvent pas tous se réaliser, cela peut vous conduire à une forme de bonheur.

« Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence. »