



LE CHOIX DE LA VIE

Parmi nos bonnes résolutions cette année : partir du bon pied et vaincre la morosité. Conseils de spécialistes pour (re)trouver la joie en deux temps, trois mouvements.

EN 2015, CULTIVER LA JOIE

CLARK GRIFFITHS, MICHAEL BADER, MONALYN GRACIA, DERCHEN ET SCHWESTERCHEN/CORBIS, PLAINPICTURE



Le Larousse la définit comme un « sentiment de plaisir, de bonheur intense, caractérisé par sa plénitude et sa durée limitée, et éprouvé par quelqu'un dont une aspiration, un désir est satisfait ou en voie de l'être : ressentir une grande joie. Être fou de joie ». Quand le Robert assure qu'il s'agit d'une « émotion agréable et profonde, sentiment exaltant ressenti par toute la conscience ». Il précise que « la joie est différente du bonheur, du plaisir, de la gaieté ». Mais si l'on s'amuse à lire la définition de gaieté, on s'aperçoit qu'elle renvoie à la joie comme synonyme. Alors... Émotion ou sentiment ? Bonheur ou non ? Comment la distinguer de la gaieté, du plaisir (satisfaction d'ordre physique), de la bonne humeur, de l'optimisme ? Profonde ou passagère ? Est-elle innée ? Se cultive-t-elle ?

Une petite promenade étymologique explique les multiples facettes de la joie. Du latin *gaudere*, « se réjouir », elle se distingue de *laetitia*, qui désigne une joie liée à la possession d'un bien. En grec ancien, elle se dit *chara*, à différencier de *hédoné* (« plaisir »). En sanskrit, elle viendrait de la racine *jug*, qui signifie « lien » et qui a donné yoga. « Il existe une joie intérieure, profonde et tranquille comme un lac, et une joie extérieure, jubilatoire, qui éclate en cascade », confirme Ilios Kotsou, expert en psychologie positive. Parmi les quatre émotions de base – tristesse, colère, peur et joie –, seule la joie est positive. Quelques pistes pour la libérer et l'accueillir.

1 J'identifie mes obstacles à la joie

« La joie est innée, mais il arrive que nous l'ayons étouffée, prévient Cécile Chavel, directrice de l'Institut de psychoéthique, qu'elle a créé il y a cinq ans. Il s'agit donc d'identifier les broussailles, voire les bûches, qui sont placées sur notre chemin et obstruent son élan. » Cette psychothérapeute, auteure du *Pouvoir d'être soi. Libérez votre potentiel de joie !* (Eyrolles), en cite quelques exemples : manques d'amour, critiques, jugements, traumatismes, deuils insupportables, malentendus... « Certaines maladresses éducatives nous ont persuadés que nous ne sommes pas aimés pour ce que nous sommes. Ainsi, les critiques et les jugements sont destructeurs : ils brisent la créativité, entraînent une insatisfaction permanente, de fausses croyances ("je suis nul(le)", "je n'y arriverai jamais..."), la culpabilité de ne pas être à la hauteur, l'agressivité envers soi-même et les autres. »

Autant d'empêcheurs de tourner joyeux. Comment s'en libérer ? « Pour fleurir, une plante a besoin de lumière et d'eau, répond Cécile Chavel. Pourquoi se pose-t-on si peu la question des besoins d'un être

Il n'y a pas de plus grande joie que celle qu'on n'attend pas.

SOPHOCLE

humain ? Pour s'épanouir, lui aussi a besoin de conditions favorables : respect, reconnaissance, accueil et bienveillance. C'est ce que j'ai appelé un "écosystème psychoéthique". »

Autre obstacle à la joie : la rechercher en continu. Comme la quête du bonheur à tout prix mène à l'impasse, la quête d'une joie sans partage est aussi irréaliste. « Si l'on considère le bonheur comme un état durable, un idéal, une destination, on ne l'atteindra jamais, puisqu'il n'existe pas », reprend Ilios Kotsou. La joie n'est pas l'apanage du pays des Bisounours ; elle habite aussi le creux de la vague et le cœur de la nuit. Damien Ricour, comédien et converti, en témoigne. Le 9 juillet dernier, en plein festival d'Avignon, pendant une répétition, le texte qu'il lisait disparaît à ses yeux. Ophtalmo. Diagnostic : mélanome à l'œil gauche. Une tumeur de 2 cm sur le nerf optique a décollé sa rétine. Urgences, Institut Curie, verdict : « On ne peut pas sauver votre œil. » Opération le 8 août. « J'ai reçu une grâce pour vivre ça. Parce que je sais que rien n'est impossible à l'amour de Dieu, je l'ai considéré comme un cadeau. Une partie de moi-même s'est effondrée dans la nuit, mais peut-être a-t-elle été libérée de la gangue de l'orgueil. » La joie naît de l'acceptation sereine des événements.

2 Libérer la joie

« Quel est votre rêve ? » C'est la question que pose Paul-Hervé Vintrou, coach et cofondateur de Joyance. Un jour, le chef d'une petite entreprise lui a demandé de l'aider à retrouver sa joie. Ce fut le déclic. Il présente dans *Manager dans la joie* (Vuibert) le parcours qu'il a imaginé. « Prendre conscience de son rêve permet de retrouver son désir profond. C'est un moteur essentiel. » Louise Pescheux, 31 ans, en a fait l'expérience. Cette jeune diplômée de Sciences Po a mené des études marketing qualitatives pendant 4 ans. « J'étais malheureuse, je ne trouvais pas de sens dans ce travail très tourné vers la consommation, alors que cela ne correspondait pas à mes valeurs. » Selon elle, le manque de joie vient notamment du manque de liens : « Nous

sommes de moins en moins en relation, avec soi comme avec les autres. Le digital joue beaucoup : même dans un open space, on envoie un e-mail plutôt que d'aller trouver son collègue à l'autre bout de la pièce. » Jusqu'à ce que son corps dise stop : burn-out, doigt cassé, déclic... « J'ai pris la décision d'être heureuse... et de démissionner. » « La joie naît de la cohérence avec soi-même, ses valeurs, son identité, ce qui nous anime et ce à quoi on aspire », assure Agathe Frémy. Cette coach et consultante en accompagnement du changement invite à identifier ses ressources (talents, forces...), individuelles ou collectives. « J'aide la personne à faire mémoire de ses talents qu'elle ne voit plus. Chaque personne a un ressort intérieur et des ressources insoupçonnées. Rien n'arrête une racine : en cas d'obstacle, elle le contourne et ouvre un autre chemin. De la même façon, nous avons à tracer notre chemin de vie. Sans nier les échecs, les tristesses, les peurs, mais en choisissant d'agir et non de réagir. Solliciter ses forces et les talents qui nous sont propres donne la joie. »

Une fois le rêve identifié, il permet de définir un cap. Puis d'y aller étape par étape, sans oublier que la plus belle ascension commence par un premier pas. « Quelle est la hauteur de la marche que vous pouvez franchir ? », interroge la coach. « Parfois, on se donne un objectif trop ambitieux. Si on attend la joie d'être en haut de l'Himalaya, on risque d'attendre longtemps. Chaque petit pas, chaque action nourrit ma joie et donne de l'énergie, si j'accepte de la savourer. » Cette capacité à savourer les petits riens constitue sans doute l'un des secrets de la joie. 65 % des Français pensent que le bonheur est avant tout une

question de volonté, et non de chance (source : sondage CSA pour l'Observatoire du bonheur, octobre 2014). Une petite joie quotidienne ? 42 % des personnes interrogées ont répondu « le sourire de mon/mes enfant(s) » et 32 % un « je t'aime », loin devant un succès professionnel (12 %), la perspective du week-end ou des vacances (10 %).

Dans ses ateliers, Cécile Chauvel invite à se reconnecter à son être profond. Comment ? En retrouvant sa spontanéité. « La créativité est un bon moyen, pourvu qu'elle se réalise dans un cadre bienveillant. » On fuit donc les personnes toxiques

Christophe André « La joie est contagieuse »

« Je suis un introverti tranquille : la joie m'est étrangère. Je ne sais que la recevoir, pas la créer en moi. Je ne sais cultiver que le bonheur, une joie plus calme, plus discrète, plus intériorisée. Longtemps, je me suis méfié de la joie, qui me semblait une forme d'imprudence : imprudence dans la vision (la joie est associée

à la confiance envers le futur, si incertain), imprudence dans le comportement (la joie est associée à l'enthousiasme, cette envie de se lancer dans l'action et la vie).

C'est une de mes filles qui a changé mon regard sur la joie. Elle incarne, bien souvent, la joie de vivre spontanée : dès le matin, elle est heureuse de se trouver dans cette journée, sur cette Terre. Même si ce qui l'attend n'est pas forcément réjouissant, même s'il pleut, même si elle va affronter des cours, des examens difficiles, elle se dope à l'enthousiasme,



CHRISTOPHE ANDRÉ est médecin-psychiatre. Dernier ouvrage paru : *Et n'oublie pas d'être heureux* (éd. Odile Jacob).

plaisante, cherche les occasions de sourire ou de rire. Autrefois, je la trouvais naïve et fragile, j'avais peur qu'elle ne soit déçue, puis blessée, à cause de cette joie délibérée. Je la trouve aujourd'hui sage, et plus solide que je ne le craignais, grâce à cette force d'agir et de se consoler que nous offre la joie. Grâce à elle, la joie m'inspire donc davantage de respect. Par rapport au bonheur, j'en vois mieux les avantages : elle est plus contagieuse, plus susceptible de nous pousser vers l'action. J'en perçois toujours les inconvénients : elle est plus dérangeante, offensante parfois pour ceux qui souffrent et sont dans la douleur ; car elle n'est pas discrète et secrète comme le bonheur, elle est une énergie qui déborde et bouscule. Mais n'est-ce pas exactement *Wee dont nous avons besoin pour vivre ?* »

ou les cours de dessin tournés vers la performance et la perfection. Peinture libre, écriture, collages ? Souvent, cela rejoint ce qu'on aimait faire enfant. « La joie est le signe que j'avance bien sur mon chemin, que je joue ma propre partition, poursuit la psychothérapeute Cécile Chauvel. Notre plaisir parle de notre identité. Nous sommes tous uniques et différents. Notre contribution au monde nous est propre. Chacune de nos spécificités enrichit le monde. Lorsque nous nous autorisons à être ce que l'on est, à s'exprimer, on est dans la joie. » Libérer l'enfant qui sommeille en nous... tout un programme, comme le souligne Louise

Il y a une seule façon d'être heureux c'est d'aimer souffrir.

WOODY ALLEN

Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive.

BOUDDHA

Florence Servan-Schreiber

« Qu'est-ce qui me rend joyeuse ? »

« La joie se manifeste par... l'envie de jouer. Elle fait irruption dans notre quotidien et invite à sortir de sa routine, à tourner à gauche plutôt qu'à droite, par exemple. Elle est spontanée, mais on peut aussi choisir d'appuyer volontairement sur ce bouton. Elle laisse entrer les courants d'air en soi : une réflexion, le soleil qui se couche, une musique, une jolie pensée. Ils aèrent, balaient le négatif et créent l'esquisse d'un sourire.

Pourquoi ne trouve-t-on pas la joie ? Nous sommes parfois trop sévères, envers nous-mêmes et avec le monde extérieur. Nous nous jugeons, nous censurons, nous n'osons pas. Attention : la joie n'est pas une fin en soi, c'est un bénéfice extraordinaire. Elle n'est pas en continu, elle va et vient... La joie ne dépend pas des circonstances, même si elles aident.

Même dans les moments tristes que nous traversons, elle demeure, sous-jacente, et nous pouvons l'éprouver par contraste. Les croyants trouvent une dimension supplémentaire, une joie intérieure permanente. La foi donne un sentiment de joie très profonde qui habite. Elle rapproche aussi des autres : quand on est léger, on se relie plus facilement. Certaines personnes, certaines activités nous rendent plus joyeux que d'autres. Alors posons-nous la question, en ce début d'année : qu'est-ce qui me rend joyeux ? Discuter avec ma sœur ? Écouter un concert ? Une fois ces ressources identifiées, n'oublions pas de les programmer dans notre agenda ! Personnellement, j'apprécie des voisins avec qui on rit aux éclats. Tous les dimanches, nous dînons ensemble. C'est une décision. »



HELENE JAVET/PICTURETANK

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER, est auteure de *Power Patate* et *3 Kifs par jour* (Marabout).

Pescheux : « On porte un masque social, l'image de soi est tellement importante, la peur du ridicule aussi... Souvent, les adultes se donnent enfin cette liberté face à un enfant. Ils (re)découvrent qu'il ne faut pas grand-chose pour s'amuser et vivre, tout simplement. » À 26 ans, elle a radicalement changé de voie professionnelle en créant le personnage clownesque Lou Divine. Mi-comédienne, mi-animatrice, elle intervient dans le cadre d'ateliers et de shows participatifs. Elle veille à ce que les spectateurs deviennent acteurs, en relation les uns avec les autres. « Pour se reconnecter à soi, je commence par des exercices de détente, de relaxa-

tion, des automassages issus de la médecine chinoise. Ensuite, j'ai une palette de jeux psychomoteurs, comme tracer un rond de la main gauche et une autre figure géométrique de la main droite. À moins d'être hyperentraîné, personne n'y arrive. Cette incapacité fait rire, puis on regarde les autres qui n'y parviennent pas davantage, et des rires naissent de cette complicité. Le jeu permet de réveiller l'enfant qui sommeille dans chaque adulte. Les masques tombent quand on ose jouer et rire : on ose enfin être soi-même. » Une évidence pour Ilios Kotsou : « La joie ouvre notre champ émotionnel, elle défait l'effet des émotions négatives et construit nos ressources et nous ouvre aux autres. »

3 Connectez-vous à la Source

« Notre société est marquée par la solitude et la consommation », observe frère Jean-Christophe, prieur général des Fraternités monastiques de Jérusalem. Le secret de la joie, pour les consacrés, réside peut-être dans l'observance de leurs trois vœux : pauvreté, obéissance et chasteté. « La consommation attriste : plus on a de biens, plus on en veut. On n'est jamais rassasié, car les biens de la Terre ne combent pas. Se libérer des soucis matériels permet de libérer la joie. L'obéissance revient à se reconnaître lié les uns aux autres et, pour nous chrétiens, au Tout Autre, à Dieu. Renoncer à soi-même donne une liberté intérieure profonde. Mais on ne peut le comprendre que si l'on regarde au-delà de notre vie terrestre, si l'on croit dans l'éternité. La chasteté, que toute personne est appelée à vivre, consiste à aimer d'un amour oblatif, qui donne, et non captatif. Cette attitude libère aussi la joie, car on goûte alors à une relation saine, respectueuse, qui donne à chacun la liberté de grandir. L'amour conduit à la joie, c'est un chemin. » Pour les chrétiens, la joie ne relève pas d'une volonté psychologique, comme l'optimisme ou le positivisme. « Elle est un bien spirituel, un don de l'Esprit. Elle ne se fabrique pas ; mais on choisit de l'accueillir. » Que ce soit pour une vocation ou un projet, la paix et la joie sont d'ailleurs deux critères fondamentaux en matière de discernement.

« Le chrétien doit avoir un visage joyeux, pas une tête de piment au vinaigre ! », a tonné le pape François, dans la veine du « Soyez toujours joyeux » de l'apôtre Paul. Non sans humour, Madeleine Delbrêl écrivait cette prière : « Seigneur, je pense que vous en avez assez des gens qui parlent de vous servir avec des airs de capitaines, de vous connaître avec des airs de professeurs, de vous atteindre avec des règles de sport, de vous aimer comme on s'aime dans un vieux ménage. Un jour où vous aviez envie d'autre chose, vous avez

Ondes joyeuses

La joie se partage ! Avec ce slogan, RCF lance une nouvelle dynamique sur ses 63 radios de proximité et ripoline sa grille. La direction de la chaîne est formelle : au bout d'un an de recherches pour renouveler l'image et l'antenne tout en réaffirmant l'identité chrétienne et les valeurs d'ouverture qui sont l'ADN de RCF, la joie s'est imposée à tous, comme mot d'ordre. C'est alors que le pape François a fait l'événement avec son exhortation apostolique : la joie de l'Évangile. Difficile d'être mieux au diapason.

Le but de la vie est de vivre la joie.

HÉRACLITE

inventé saint François et vous en avez fait votre jongleur. À nous de nous laisser inventer pour être des gens joyeux qui dansent leur vie avec vous. » Et pourtant, François d'Assise aurait eu mille bonnes raisons de sombrer dans la tristesse. Damien Ricour, qui a réalisé le spectacle *Parfois le cœur est un tambour fou*, sur le Poverello, rappelle le contexte du *Cantique des créatures* : « Il n'a pu se rendre en Terre sainte, comme il le désirait, il rentre d'Égypte presque aveugle, l'ordre qu'il a créé part à vau-l'eau. C'est l'échec sur tous les plans. »

Pourtant, il entonne son « Loué sois-tu mon Seigneur... » et mourra un an après dans la joie. « Lorsque le Christ dans sa Passion déclare "Je fais toute chose nouvelle", il renouvelle notre expérience humaine de l'épreuve, analyse Damien Ricour. La souffrance nous rend sans masque, il n'y a plus ni divertissement ni échappatoire. La joie profonde consiste alors à considérer, même dans la déréliction, le "goût du Seigneur" au cœur de cette expérience. » Comme le conclut le prieur général : « Il y a l'allégresse des Rameaux, qui est éphémère, et la joie de Pâques, qui passe par la Croix. » La source de la joie ? Lors de la Cène, après avoir demandé à ses apôtres de demeurer dans son amour, Jésus déclare : « Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite. »

STÉPHANIE COMBE

la vie Dans La Vie, y a d'la joie

La Vie fête ses 70 ans ; voilà un beau motif de réjouissance et d'action de grâce. Tout au long de l'année, de grands événements rythmeront cet anniversaire. Citons les Assises chrétiennes de l'écologie (Saint-Étienne, du 28 au 30 août), les États généraux du christianisme (Strasbourg, du 2 au 4 octobre) et Méditation 2015 (Paris, 11 novembre). Mais nous

avons voulu commencer par les premières Rencontres chrétiennes de la joie. Celles-ci se tiendront le samedi 14 mars à l'église Saint-Gervais à Paris en partenariat avec nos amis des Fraternités monastiques de Jérusalem. Dans une société pessimiste et anxieuse, le choix d'une telle programmation a tout d'une provocation calculée. Il nous semble qu'il répond à votre

« Je n'ai jamais, nos lecteurs nous demandent de l'optimisme et de l'enthousiasme. « Et quand ils virent l'étoile, ils éprouvèrent une grande joie. » Se réjouir est pour un chrétien un devoir d'état. C'est le manège que la liturgie met en mouvement à Noël alors que chantent les bergers. C'est le grand émerveillement étoilé qui guide les Mages, tandis qu'Hérode

s'enferme dans la peur... Toute la vie chrétienne tend vers la traversée de l'épreuve, l'annonce de résurrection, la promesse du salut. Nous sommes entièrement orientés vers la joie divine. »

JEAN-PIERRE DENIS

Rencontres chrétiennes de la joie. Forums, rencontres, témoignages, spectacle... Réservez dès maintenant vos places gratuites page 2.

Martin Steffens

« La joie exige une conversion du regard »

« Être joyeux dans un monde anxieux : soyons francs, c'est impossible. On pourrait tout aussi bien dire : respirer dans un monde sans oxygène ou bien prendre du bon temps sous un bombardement. Cela paraît tellement incongru qu'il n'y a pas mille chemins à emprunter : ou bien on fait l'impasse sur le monde anxieux, on s'en détache, on s'immunise par la dérision, le divertissement ou la méditation transcendante ; ou bien, parce qu'à l'impossible nul n'est tenu, on n'est pas joyeux. Ce qui arrive plus d'une fois par semaine. Par jour. Par heure ?

À moins que... À moins que la joie ait à voir avec ce don que l'on est à soi-même. Inscrite dans la pulsation même de notre vie, elle n'est jamais si loin, quoiqu'elle exige une conversion du regard. La joie apparaît alors moins comme une occasion à saisir que comme une façon de saisir toutes les occasions. Et puis ce monde qui, c'est sûr, est démoralisant n'a-t-il pas besoin de cette joie ? Aimer, c'est trouver sa joie en celle ou celui qu'on aime. Ce monde n'est pas aimable ? Raison de plus pour ne l'aimer que plus, pour ne l'aimer que mieux. »



PASCAL BASTIEN

MARTIN STEFFENS est philosophe et auteur de *Petit traité de la joie* (Salvator) et de *la Vie en bleu* (Marabout).



Quand les enfants sont nos maîtres

Pour la psychologue Marie Gilbert, nous avons tout à apprendre des enfants, qui savent accueillir le monde tel qu'il est.



HEIDE BENSER/CORBIS

Faut-il rire pour être joyeux ?

» « Il y a plusieurs sortes de rire. Il existe un rire « contre », qui moque et exclut. Pour ma part, j'utilise le rire intégrateur, qui réunit. Le rire forcé issu du Yoga du rire, par exemple, invite à rire sans raison. Faire « ha, ha, ha » à plusieurs est très communicatif et se meut en rire naturel. Il a une visée thérapeutique, car le rire sécrète des endorphines et des dopamines. J'ai aussi recours au rire spontané qui naît du jeu. Il s'agit d'un rire intégrateur, qui est une expression collective de la joie. Le rire révèle la vitalité d'une personne. C'est une manifestation physique de ce qui nous habite. Notre corps est tellement mis de côté dans notre société occidentale, par notre éducation, nos études, nos professions, que l'on ne sait plus se lâcher, se mouvoir sans contraintes, être naturel et spontané. On arrive à peine à respirer, alors rire... »

Louise Pescheux, diplômée de Sciences Po et de l'École du rire, aujourd'hui « boute-en-train ». Site : pechetonbonheur.fr

haltes pour aller à son rythme et contempler. Et apprendre à libérer son présent du passé par le pardon à soi-même, aux autres, mais aussi de la peur de l'avenir en s'efforçant de lâcher prise : agir de son mieux sans s'inquiéter du résultat et faire confiance à la vie. Accueillir les événements tels qu'ils sont, même s'ils n'entrent pas dans ses désirs ou ses plans.

En éducation, comment préparer l'enfant à la réalité sans ternir son enthousiasme ?

M.G. C'est un point fondamental de l'éducation que j'appelle constructive. À nous parents de veiller à préserver chez l'enfant la liberté d'imaginer, de contempler, de créer, la richesse de ses sensations. À nous de favoriser son ancrage dans la nature, réceptacle de tant de beautés et de préserver le temps de la gratuité. Cette joie enfantine d'être spontanément en osmose avec la beauté du monde permet de se ressourcer tout au long de sa vie. Elle aide à découvrir la joie dans les victoires qui font grandir et invite à toujours aller de l'avant. Comment cultiver chez l'enfant la joie du bâtisseur ? Présentons la vie comme une conquête. Laissons l'enfant prendre des responsabilités, se mesurer à des obstacles, sans craindre pour lui l'échec. L'effort et le labeur mènent à des victoires sur soi d'abord. L'enfant assumera d'autant mieux la réalité avec ses difficultés qu'il saura la resituer dans une perspective d'avenir, un projet, un idéal. Comme le casseur de cailloux qui, aux prises avec la matière, éprouve au jour le jour la joie de construire une cathédrale... INTERVIEW S.C.

La seule vraie preuve de l'existence de Dieu, c'est la preuve par la joie.

GILBERT CESBRON



LES ÉDITIONS DE L'HOMME

Docteure en sciences de l'éducation et animatrice de groupes de créativité, Marie Gilbert vient de publier aux éditions Eyrolles *Je fais confiance !* et *Je positive !*, deux ouvrages préfacés par Jean-Marie Pelt, qui présentent les résultats de ses recherches sur une pédagogie de la réussite. Où l'on comprend que nous avons tout à apprendre de nos enfants.

LA VIE. Pourquoi les enfants sont-ils si joyeux et les adultes si peu ?

MARIE GILBERT. Dès la naissance, le tout-petit accueille le monde environnant avec son corps, par ses sens : l'odeur de la mère, le « peau à peau », le goût du lait, les voix aimantes... Il n'a pas de schéma préétabli dans la tête, ni d'objectif qui sélectionne, hiérarchise ce qui s'offre à lui. Il est en immersion totale, relié à son univers, sans désir autre que de le découvrir. Tout est nouveau pour lui. Il voit le caractère unique d'une pierre, d'un coquillage, qui deviennent des trésors.

Mais en grandissant, des routines s'installent, on regarde sans voir. L'école distingue des disciplines importantes et secondaires, artistiques en particulier. L'adulte n'accueille plus le monde tel qu'il est : l'intellect sélectionne et hiérarchise ce qui est utile et rentable. Il se divise intérieurement, confiant la connaissance au mental et se coupant

de ses sensations. Il vit en fonction de l'avoir : il s'agit de gagner le plus possible d'argent et de temps, et d'en perdre le moins possible.

D'autres caractéristiques enfantines disposent-elles à la joie ?

M.G. L'enfant vit dans le présent, quand les adultes se laissent souvent dévorer par des activités dites utiles, ou envahir par le passé (regrets, ressentiments, culpabilité) et par l'avenir (craintes)... Or l'émerveillement se vit au présent. Les enfants éprouvent aussi le désir de grandir, de progresser, ce qui est source d'enthousiasme. Leur imagination les rend créatifs : ils prêtent vie aux objets, inventent des histoires, etc. Créer donne la joie de s'exprimer. Les adultes, eux, n'alimentent plus leur imagination et finissent même par taire leur tendresse.

Comment redécouvrir cet état ?

M.G. Pour l'adulte, la joie est une conquête, une victoire sur soi, sur les contingences, les conditionnements. L'enjeu consiste à se libérer de l'avoir pour revenir à l'être. Tout d'abord, atténuer le stress lié à la division entre le corps et le mental : se réconcilier avec son corps, renouer avec ses sensations, réapprendre à respirer, à se mouvoir, etc. S'alléger aussi du stress de la rentabilité, en veillant à préserver des



À LIRE
Je fais confiance !
Je positive !

Deux livres
de Marie Gilbert,
éditions Eyrolles.