

LES OBSTACLES AU BONHEUR

Nous avons parlé du bonheur depuis le début de cet ouvrage. D'une manière générale, le bonheur s'en va... quand le malheur arrive. Mais quel est-il ce malheur ? Comment le recevons-nous ? Est-il vraiment malheur ou est-ce notre manière de le considérer qui le fait être malheur ? Comment les choses se passent-elles dans notre cerveau et dans nos émotions ? Et à partir de quand peut-on considérer que nous sommes arrivés au stade de la dépression ?

Nous allons répondre à ces questions à la manière des pythagoriciens qui ne voyaient le monde que sous la forme de triangles rectangles.

Parfois c'est le vide qui nous submerge, parfois c'est le trop-plein, parfois encore c'est le troisième côté du triangle, la vie qui passe « de travers ».

Le vide, l'absence, l'ennui...

Il y a moins de vie dans notre vie. L'ennui, la sensation de vide et parfois même l'absence nous sont intolérables. « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé » disait notre bon Alphonse de Lamartine. Parfois on pourrait le paraphraser en disant qu'un seul être vous manque et tout devient surpeuplé tant il est vrai que dans le manque d'un seul être on ne supporte plus grand monde. Mais le même contemplatif du lac disait « un seul désir suffit pour peupler tout un monde ».

Le désir... voilà ce qui nous manque lorsque le vide s'installe. Le désir de vivre, le désir de l'autre, le désir de soi aussi et peut-être surtout d'être soi et d'être « à soi ». Un seul être nous manque... c'est l'être aimé qui nous a quitté par usure, par rupture, par malentendu et il ne reviendra probablement pas.

Un seul être nous manque... parce que la vie l'a quitté et c'est l'atroce absence qui nous taraude jour après jour et bien souvent nuit après nuit.

Tous les êtres nous manquent et la solitude injuste, toujours injuste, est insupportable. L'isolement nous isole et c'est le cercle vicieux du retrait et du repli.

Un sentiment de vide profond nous submerge et aucun désir, aucun projet ne trouve grâce à nos yeux noyés de gris.

Le trop-plein, l'envahissement, le surmenage

À l'opposé du vide, il y a le trop-plein des débordements. Au premier rang il y a le temps et sa gestion si délicate. Les plannings surchargés sont devenus le lot quotidien d'un bon nombre de femmes et d'hommes. Dans ce temps qui nous est imparti, il faut en faire toujours plus. La place pour souffler, respirer, se recentrer n'existe guère. Pour les femmes, c'est encore pire puisque le partage des tâches n'est pas encore, loin s'en faut, totalement rentré dans les mœurs. À un travail de plus en plus prenant il faut ajouter l'éducation des enfants et les contraintes ménagères.

Au deuxième rang, juste après le temps, il y a l'espace. Tout être humain a besoin pour son équilibre de maintenir un juste équilibre entre abandon et envahissement. Seul, trop seul, ce n'est pas bien, mais pas assez seul, sans aucune intimité ce n'est pas bien non plus.

Les transports en commun et les conditions de travail en open space tendent à accroître cette sensation d'être perpétuellement envahi.

Parfois, les conditions familiales difficiles et des difficultés de logement augmentent encore ce confinement. C'est

Le bonheur, c'est aussi une histoire de biochimie

Les taoïstes voient dans le vide l'expression du plein, du trop-plein. Est-ce le trop-plein de larmes, le trop-plein d'absences, d'échecs, de ruminations ou d'obsessions qui nous amène au bord de ce gouffre vide ?

Ces trop-pleins et ces ruminations nous ont usé et ont usé nos hormones... cérébrales.

Nous sommes des êtres faits d'émotion, de langage, d'amour mais aussi des êtres fabriqués de chimie ! Il nous faut l'accepter même si cela n'est pas la vision la plus glorieuse.

Un bon nombre de plantes peuvent nous aider à retrouver cette chimie intérieure, cette chimie du cerveau, cette alchimie des émotions bafouées.

l'aïeule que l'on recueille sous son toit et qui met sans le vouloir le couple en péril, c'est la surface habitée qui, marché de l'immobilier oblige, est trop restreinte.

Alerte rouge

Très vite l'épuisement menace. Un petit grain de sable, un petit tracas supplémentaire de rien du tout vient se surajouter et tout déborde. C'est le « burn out » dont on parle depuis quelques années. Plus rien n'est clair et nous ne savons même plus alors ce qui est bon ou mauvais pour nous. Surtout, nous nous mettons sur le dos des tâches irréalisables qui aggravent notre planning et notre équilibre.