

Société Hyéroise d'Histoire et d'Archéologie

[Dossiers de la Shha](#)

[Conférences de la Shha](#)

[Sorties de la Shha](#)

Conférence du mardi 25 mars 2008

L'ACCES AU BONHEUR ET SON HISTOIRE

Par le Docteur Jean LEMAIRE

Mise en page et illustration de Christian Lambinet

Le bonheur n'est pas que le plaisir global ressenti, c'est aussi l'épanouissement de soi comportant la capacité de s'adapter à une situation à laquelle on ne peut rien changer, c'est aussi un sentiment non pas d'immortalité mais "d'éphémère éternité" lorsque le bonheur est vécu dans le présent hors de tout passé ou avenir (voir Lamartine) !

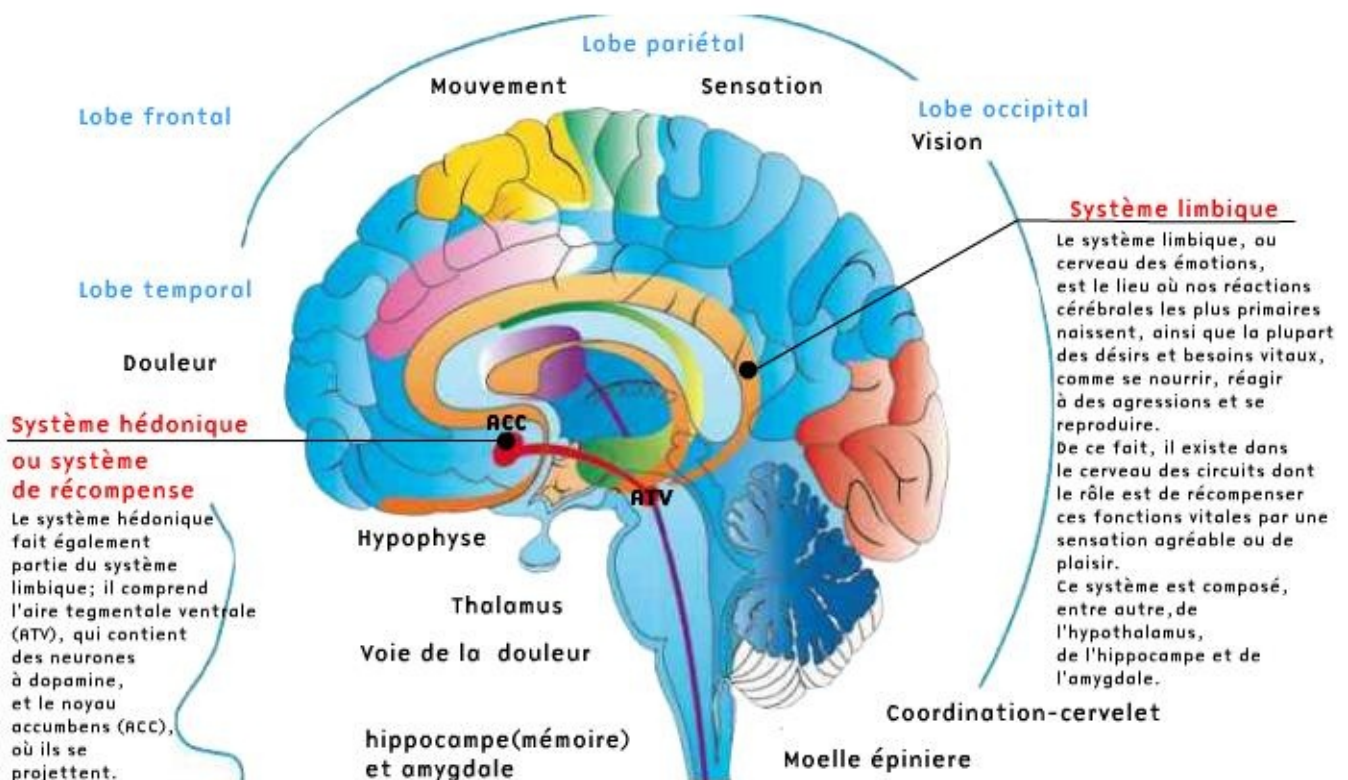
Les autres caractéristiques du bonheur :

L'ambiguïté, la fragilité, l'illusion, l'universalité, concerne toute la création animaux etc, considéré comme un droit ? (Jefferson, Saint Just), bonheur et liberté, un simple hédonisme ? (Savonarole), ses effets positifs...

Physiologie

Trois conditions sont nécessaires :

- 1°) un plaisir physique (noyaux gris de la base) qui résulte de la décharge d'un neuro-méiateur la dopamine dans le système de gratification ou de récompense. Il est déclenché par une stimulation sensorielle ou sexuelle, sa durée est limitée à l'action du neurotransmetteur.
- 2°) une absence d'émotions négatives (amygdale temporale)
- 3°) une présence de sens (cortex préfrontal) sinon le monde paraît absurde et fragmentaire.



Cerveau humain : régions cérébrales et circuits neuronaux (voies nerveuses)

Le bonheur et son histoire

1°) selon les philosophes de l'antiquité :Platon, Aristote, Epicure, Marc Aurèle : "Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer ; le courage de changer ce qui peut l'être ; la sagesse de distinguer les premières des secondes (ce qui dépend de moi de ce qui n'en dépend pas selon Epictète, Sénèque...)

2°) selon les religions ... l'espérance ... le paradis... Dieu et les soins palliatifs... Bouddha, Dante et les autres....

Le bonheur et le système de valeurs actuel

Conformité à un idéal, puis réussite dans la vie, puis réussir sa vie

Discussion sur l'auto réalisation qui comporte des choix difficiles entre : individualisme, narcissisme, hédonisme, égocentrisme, altruisme ; avoir ou être ?

Que faut-il humaniser? L'esprit? Le corps? (ce n'est pas qu'un outil mais un élément de communication)

La richesse relationnelle du cœur de Pascal !

L'ouverture aux autres !

Comment réagir dans l'adversité.....le déni prolongé ses méfaits

La vie ne nous aime pas, mais nous devons aimer la vie (Charlotte Salomon)

La question n'est pas de savoir si la vie a un sens mais comment je pourrais donner un sens à ma propre vie !

Les techniques psychothérapeutiques cognitivo-comportementales

Les groupes de parole et le deuil

Les conclusions des 2000 experts de 120 pays portant sur :

la génétique, l'environnement, la vie quotidienne, le rapport à l'argent, le couple, le métier, les enfants, le cadre de vie en général.....etc

Conclusion

Lecture du texte trouvé dans une église de Baltimore en 1692.

Allez tranquillement dans le vacarme et la hâte, et souvenez vous de la paix qui peut exister dans le silence

Sans aliénation, vivez, autant que possible en bons termes avec toutes les personnes. Dites doucement et clairement votre vérité. Ecoutez les autres, même les simples desprits et les ignorants, ils ont eux aussi leur histoire.

Évitez les individus bruyants et agressifs ; ils sont une vexation pour l'esprit.

Ne vous comparez avec personne : il y a toujours plus grands et plus petits que vous. Jouissez de vos projets aussi bien que de vos accomplissements. Ne soyez pas aveugle en ce qui concerne la vertu qui elle existe.

Soyez vous-même.

Surtout, n'affectez pas l'amitié. Non plus ne soyez pas cynique en amour car, il est, en face de tout désenchantement, aussi éternel que l'herbe. Prenez avec bonté le conseil des années, en renonçant avec grâce à votre jeunesse. Fortifiez une puissance d'esprit pour vous protéger en cas de malheur soudain.

Mais ne vous chagrinez pas avec vos chimères. De nombreuses peurs naissent de la fatigue et de la solitude.

Au-delà d'une discipline saine, soyez doux avec vous-même. Vous êtes un enfant de l'univers, pas moins que les arbres et les étoiles. Vous avez le droit d'être ici. Et, que cela vous semble clair ou non, l'univers se déroule sans doute comme il le devait. Quels que soient vos travaux et vos rêves, gardez dans le désarroi bruyant de la vie, la paix de votre cour. Avec toutes ses perfidies et ses rêves brisés, le monde est pourtant beau.

Tâchez d'être heureux.

(Auteur inconnu)

Quelques liens pour approfondir vos connaissances :

[Wikipédia - Le bonheur](#)

[Wikipédia - Mesurer le bonheur](#)