

# Petit guide pour mener une vie heureuse

Comment mener une vie heureuse et harmonieuse avec soi-même et avec les autres ? C'est à cette question que répond Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue, historien des religions, écrivain, dans son livre « Petit traité de vie intérieure » en apportant des connaissances pratiques au lecteur. Extraits.

La foi est l'une des dimensions les plus importantes de la vie intérieure. Je ne parle pas de la foi telle qu'on l'entend à propos des religions monothéistes, c'est-à-dire la croyance en Dieu sans preuve de son existence, mais de cette foi, que l'on pourrait qualifier de confiance, sans laquelle on ne peut avancer, progresser dans la vie. Les spiritualités orientales utilisent d'ailleurs indifféremment les mots de foi et de confiance pour parler de cet état d'être. Le bouddhisme, par exemple, part d'un constat empirique : sans une foi-confiance préalable dans le *dharma*, l'enseignement du Bouddha, tout progrès spirituel est impossible. Et sans une foi-confiance préalable dans le maître, on ne peut pas intégrer ses enseignements. La raison en est simple : si nous n'avions pas foi que ce que nous allons étudier va nous être profitable, nous ne l'étudierions pas sérieusement. Les enfants connaissent cette vérité et ils l'appliquent spontanément : ils ont foi en leurs parents, ils les croient, et apprennent ce qu'ils leur transmettent. Cela vaut aussi bien pour la transmission de la culture et des valeurs que pour tous les autres apprentissages. C'est d'ailleurs ainsi que, comme la plupart d'entre nous, j'ai appris à faire du vélo : mon père derrière moi me maintenait en équilibre, je ne le voyais pas et j'avais peur, je lui ai dit de ne pas me lâcher, il m'a demandé de lui faire confiance. Quelques mètres plus loin, je me suis aperçu que je pédalais tout seul. J'avais réussi à me lancer grâce à la foi-confiance que j'avais en lui. [...]



La foi est donc tout d'abord indispensable pour progresser par la confiance que nous faisons à d'autres individus qui en savent plus que nous (parents, éducateurs, scientifiques, sages), ensuite parce qu'elle nous aide à vivre et à nous développer en nous fiant au monde et à la vie. Nous sommes motivés pour progresser, pour apprendre, pour avancer, pour chercher, pour nous engager, pour créer, parce que nous croyons qu'il y a quelque vérité et quelque bonté dans le monde et dans la vie. Sinon, à quoi bon se lever le matin ?

Cette foi varie selon les individus. Chez certains, le désespoir, la peur, le ressentiment, la colère l'emportent. L'existence devient alors douloureuse. La vie au quotidien peut se transformer en enfer quand elle est dénuée de confiance. Le monde apparaît hostile, dangereux. La peur remplace la confiance. On n'ose plus prendre un avion de peur qu'il ne s'écrase, on n'ose plus pas entrer dans une relation amoureuse de peur d'être trahi ou abandonné, on n'ose pas postuler à un emploi de peur que notre candidature ne soit rejetée. Et, au lieu de progresser, on reste paralysés dans notre vie professionnelle, affective et sociale. Notre existence devient impossible si on n'a pas un minimum de confiance. En soi, dans les autres, dans la vie. [...]

Dans la lignée des stoïciens, et sans nécessairement croire en Dieu, un individu qui a foi en la vie et qui est persuadé que tout ce qui advient est bénéfique, même si les apparences sont tout autres, développera une confiance et une positivité qui ne feront qu'entretenir et nourrir cette croyance et cette confiance. Plus nous voyons les « cadeaux » de la vie, plus ils viennent à nous. Plus nous percevons le positif de l'existence, plus la vie nous semble belle et lumineuse. [...]

Sans aller jusqu'à cette mystique de l'abandon de toute volonté, admettons qu'il nous est impossible d'exercer une maîtrise totale sur notre vie : les failles par lesquelles l'impromptu surgit sont imprévisibles. En voulant à tout prix contrôler cette part d'impondérable, nous nous condamnons à vivre dans l'angoisse permanente. Nous ne pouvons pas non plus contrôler autrui : nous devons accepter qu'il nous échappe toujours, y compris quand il s'agit de son conjoint ou de son enfant. Comme l'écrit Khalil Gibran si justement dans *Le Prophète* : « Vos enfants ne sont pas vos enfants, ils sont les enfants de la vie. » Nous ne pouvons pas davantage contrôler totalement notre vie professionnelle soumise à tant d'aléas externes, ni nous obstiner à vivre dans l'illusion de stabilité et de sécurité.

Alors, faisons de notre mieux pour maîtriser ce qui peut l'être, à commencer par nos désirs et nos passions, mais armons-nous psychologiquement à accepter l'imprévu, à nous y adapter et à en tirer le meilleur parti. Les sagesse indiennes utilisent une expression que l'on pourrait traduire par « lâcher-prise » pour qualifier cette attitude intérieure d'abandon au réel. Mais on ne peut véritablement lâcher prise que lorsqu'on a confiance en la vie. La première fois que nous sommes amenés à le faire, c'est toujours une épreuve : nous avons peur de l'inconnu, nous sommes

angoissés. Et puis l'expérience positive du lâcher-prise – détente, joie, conscience que rien de grave ne nous est arrivé – augmente la confiance et nous aide à aller encore plus loin dans l'abandon.



*Petit traité de vie intérieure*, Frédéric Lenoir

PLON/Perrin/Presses de la Renaissance (Novembre 2010 ; 193 pages)



*Petit traité de vie intérieure*, Frédéric Lenoir

Pocket (Septembre 2012 ; 192 pages)