

Le Café philosophique du Village

Session Automne 2018 – 4^e rencontre

Rencontres du	11 et 13 décembre 2018
Thème	La joie
Textes en appui	<i>La joie</i> (Extraits) par Charlotte Casiraghi et Robert Maggiori : <u>Archipel des passions</u> , Éditions du Seuil, 2018 <i>La puissance de la JOIE</i> (Extraits) par Frédéric Lenoir : <u>La puissance de la joie</u> , Le livre de poche, Fayard, 2015

Synthèse de la discussion

Qu'est-ce que la joie ? Pour nous tous, elle est une émotion liée à ce qui est là, au moment présent. C'est un sentiment de plénitude qui me relie à la Vie et à l'univers. Certes, la joie peut jaillir à l'occasion d'un événement extérieur, comme une visite inattendue, un beau paysage, une musique appréciée... Avant tout, elle émane de l'intérieur de soi quand on prend conscience d'exister, qu'on vit un succès suite à un effort intense ou à de lourdes contraintes, quand on a le sentiment de se réaliser, de créer ou d'être en accord avec soi. Je réalise combien la joie est fragile : je n'en ai pas le contrôle ni pour la faire surgir ni pour la faire durer. La joie n'est jamais très loin de la tristesse, des émotions qui se vivent en alternance.

Comment distinguer la joie du plaisir ou du bonheur ? Pour simplifier, on peut dire que la joie surgit spontanément en nous, alors que le plaisir se recherche et le bonheur se construit. Ainsi, on peut planifier un plaisir : il s'agit d'être à l'affût de l'objet dans l'environnement qui répond le mieux à notre besoin. De fait, pour satisfaire un besoin, on a le choix des moyens et on doit les renouveler car le plaisir est éphémère. La recherche de plaisir demande donc un effort quotidien : le moyen choisi, comme le verre de vin, doit être répété pour vivre à nouveau la satisfaction et il peut même devenir addictif. La joie se vit dans une certaine durée; elle ne se provoque pas, elle arrive gratuitement et il nous faut la cueillir. Elle est intrinsèque, émanant de soi, ce qui fait que je peux être dans la joie même dans des moments difficiles, tels les lépreux cités par Frédéric Lenoir. Il suffit de se remémorer un événement joyeux pour se ramener dans la joie, ce qui ne peut pas se faire avec le plaisir. La joie peut même se transmettre, comme le père qui communique à son fils la joie de vivre dans le film *La vie est belle*. Quant au bonheur, il s'envisage à plus long terme encore. En effet, il se projette, se bâtit consciemment; on a plus de contrôle sur notre bonheur car il est relié à nos objectifs de vie; on le cultive à chaque jour dans nos actions, ce qui nous fait dire globalement qu'on est content de la vie qu'on mène.

On se demande si le plaisir n'est pas relié aux besoins de base exposés dans la pyramide de Maslow; tout ce qui favorise la survie de l'être humain serait plutôt source de plaisir, tant l'accès à des biens matériels que la compagnie d'être chers. La joie en tant que disposition de l'esprit à se sentir pleinement vivant comporte une dimension plus spirituelle et pourrait correspondre aux besoins d'ordre supérieure d'estime et de réalisation de soi.

Alors que certains croient que toutes les joies sont équivalentes puisqu'elles sont vécues pleinement au moment présent, d'autres ont l'impression que leur intensité varie en profondeur et en vérité : plus l'épreuve est difficile, plus grande est la joie de la surmonter. Il se pourrait aussi que nous progressions dans la joie, qu'il y ait une certaine construction d'une joie à l'autre, même entrecoupées de souffrance; on pourrait ainsi apprendre à dépasser la souffrance pour faire jaillir la joie. Distinguer la joie demande d'être à l'écoute de soi, de connaître ce qui nous fait habituellement vibrer, d'aiguiser notre sensibilité pour réveiller la joie de vivre de l'enfant qui dort en nous.

Est-ce que tous peuvent accéder à la joie ? On peut le croire, bien qu'il y ait certainement des conditions favorables : il y a des gens choyés par la vie pour qui la joie arrive plus facilement. Mais là n'est pas l'essentiel puisqu'on peut être pauvre et joyeux. J'ai côtoyé des déficients intellectuels qui étaient dans la joie. À l'inverse, il y a des gens qui ont tout, mais qui sont des éternels insatisfaits; d'autres ne sont pas capables de lâcher prise. Ça demande donc une certaine disposition pour être conscient de la joie qui m'envahit. Le groupe se demande si les personnes atteintes de maladie mentale, les enfants maltraités ou les résidents de pays en guerre, par exemple, peuvent vivre de la joie : ils partent certainement avec un handicap qui rend leur démarche plus difficile. En même temps, on peut croire que la joie est possible pour tous à différents niveaux et pour différentes raisons. Le drogué ne vit-il pas de la joie quand il rencontre enfin un *dealer* en qui il a confiance ? Pour moi, la joie est précieuse, qu'elle vienne de gauche ou de droite. Oui, mais on peut baigner dans l'illusion, en référence à Spinoza qui a traité des joies passives vécues quand la cause est extérieure à nous et qu'elles reposent sur une idée fausse qu'on se fait d'une personne ou d'une situation.

Est-ce qu'on peut se permettre d'être joyeux aujourd'hui ? À prime abord, non, mais...Quand la joie passe, il faut en profiter et c'est une chance qu'elle arrive encore dans le climat de haine et de pessimisme actuel. Me permettre d'être joyeux aujourd'hui est peut-être un signe d'autonomie et même de résistance. Tout le monde critique; moi, je cherche une solution. Vivre la joie peut m'amener à créer pour contrer les problèmes sociaux. Je crois en l'humanité, en notre potentiel. Il est nécessaire de continuer contre vents et marées. Et puis, la joie ne nous empêche pas de prendre conscience de ce qui nous entoure : elle est même nécessaire pour croire en la possibilité de changer les choses, me mettre en action, participer au mouvement. Avant tout, il est important de modifier notre regard. Je vois des jeunes qui sont dynamiques, pleins d'ambition. Il y a beaucoup de beaux mouvements, de bonnes causes à épauler. Plutôt que de regarder les misères de la planète sur lesquelles je ne peux rien faire, je porte attention à ce qui se passe près de moi, dans mon quartier, toutes les belles choses dans lesquelles je peux m'impliquer, voilà de quoi être joyeux!

Comment cultiver la joie ? La joie, nous l'avons vu, est en lien avec l'accomplissement de soi. Nous l'expérimentons donc dans nos réalisations, en laissant libre cours à notre créativité, en allant de l'avant et en cherchant à se perfectionner. Vivre dans la joie demande un certain travail sur soi : mieux se connaître, clarifier ses intentions, réviser ses attentes, trouver son espace vital. Il faut rester ouvert pour constater la joie et la communiquer, c'est là sa puissance. Être ouvert aussi dans nos liens sociaux : l'amour, l'altruisme, la bienveillance, la tolérance sont de puissantes sources de joie.