

Bonjour,

Être heureux ou heureuse, ressentir un bonheur constant quels que soient les événements que nous vivons pourrait bien être la pire des injonctions à la mode pour notre bien-être.

Même si nous parvenons à mettre de côté le caractère totalement absurde de ce nouveau commandement social, il se révèle totalement contre-productif et est une source de culpabilité et de souffrance. Et c'est quelqu'un qui anime un podcast intitulé "[Apprendre le bonheur](#)" qui écrit cela .

Les réseaux sociaux mais aussi une grande partie des productions audio-visuelles qui sont diffusées dans les médias (qu'elles le soient pour distraire ou pour convaincre le public d'acheter des produits) sont enrobés de cette injonction au bonheur. Que ce bonheur soit totalement factice ne change rien à l'affaire. Notre environnement est cerné par les visages beaux et souriants, par les images de nourriture ou de paysages retouchées, par des histoires de personnes lisses où chaque individu adopte une attitude égale et mesurée face à tout ce qui lui arrive.

Ce comportement (le fait d'afficher perpétuellement un sourire de façade ou un faciès "neutre" qui ne laisse passer aucune émotion réelle) est tellement devenu une norme sociale que désormais, toute personne qui ose se mettre en colère ou montrer de la tristesse dans l'espace public est qualifiée de dangereuse agitatrice ou de dépressive rabat-joie. Comme si nous étions des robots ou des acteurs et actrices de publicité !

Nous sommes des êtres sensibles ; c'est pour cette raison que nous ressentons des émotions et que nous avons le droit de les exprimer. Évidemment, je ne dis pas qu'il faille traduire automatiquement la colère par des cris et des coups, par exemple. Il se trouve que nous avons développé depuis pas mal d'années un système assez efficace (lorsqu'il est bien utilisé) pour manifester nos émotions aux autres : le langage. Le langage, comme chacun le sait, n'est pas formé uniquement des mots mais aussi de tout un ensemble de messages non-verbaux (mimiques, gestes, intonation...) qui nous permettent de transmettre une gamme très variée de sentiments et de pensées (encore faut-il maîtriser un minimum de vocabulaire).

Cette conception du bonheur obligatoire est extrêmement culpabilisante. Ce qu'elle dit en fait, c'est que si vous n'êtes pas l'être humain souriant sur lequel tout glisse, c'est que vous ne faites pas ce qu'il faut pour l'être. Ben voyons !

Non, toutes les expériences difficiles ne nous transforment pas en humain.es meilleur.es et épanoui.es ! Je revendique le droit de ne pas être heureuse tout le temps. Evidemment, parfois, il peut être utile de voir les choses du bon côté mais avant de pouvoir le faire (si on y arrive un jour), il faut forcément passer par des périodes difficiles.

Nous ne sommes pas responsables de tout ce qui nous arrive. Ne pas pouvoir faire face à une grave maladie, à un décès, à l'impossibilité d'assurer sa subsistance n'est pas de notre responsabilité. Parfois, on manque singulièrement d'énergie pour affronter nos existences et

c'est normal. Dans ces moments-là, on éprouve de la tristesse, de la frustration, de la colère et tout un tas d'autres émotions. Vouloir faire croire que rien ne perce notre armure de bonne humeur est absurde et contre-productif. Le mensonge (celui qu'on formule pour les autres et pour soi) n'est jamais la meilleure option.

De plus, en rejetant la totalité de la responsabilité de leur malheur sur les individus, on oublie un peu trop rapidement un des facteurs importants de la possibilité de vivre une vie agréable : les conditions sociales et politiques dans lesquelles ces mêmes individus évoluent.

Vouloir être heureuse ou heureux est l'un des buts de chaque être humain. Et selon moi, cette recherche du bonheur doit aussi être portée au niveau collectif. Il me semble que l'injonction sociétale actuelle qui fait reposer l'intégralité de la charge sur les individus est une aubaine en or pour éviter de la penser au niveau collectif, ce qui amènerait l'humanité à devoir reconsidérer les inégalités auxquelles le système politique et économique mondial (le capitalisme, pour ne pas le nommer) l'a mené.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie