

BILAN DE VOTRE PHILOSOPHIE DE L'EXISTENCE

Source: CHABOT, Daniel. Tiré de *La sagesse du plaisir*, Édition du Club Québec Loisirs Inc., 1992. pp.80-87.

Au début de ce chapitre, lorsque nous avons examiné les raisons qui nous poussent à supporter autant de déplaisirs, nous avons souligné le rôle joué sur ce plan par la religion, l'éducation, la culture et l'idéologie qui a dominé notre jeunesse et continue encore de le faire au détriment de notre épanouissement personnel. N'oublions pas que, physiologiquement et psychologiquement, nous sommes faits pour le plaisir. Or, une grande quantité de nos comportements sont orientés vers des plaisirs indirects, nous obligeant ainsi à supporter parfois très longtemps des déplaisirs de toutes sortes. Nous avons dit que des principes éducatifs empruntés à la religion pouvaient entraver notre recherche du plaisir en inscrivant dans nos neurones la peur, la culpabilité, la complaisance et même la souffrance. Par conséquent, il est possible d'avoir à ses côtés un être parfaitement adapté à ses idéaux et être encore malheureux. On peut exercer la profession de ses rêves, pour laquelle on a travaillé toute sa vie, et pourtant, demeurer triste et sans éclat.

Je suis toujours étonné quand je rencontre des personnes qui semblent avoir tout pour elles: jeunesse, beauté, succès, argent, qui jouissent d'un ensemble de privilèges enviables, mais qui pourtant sont dépressives, aux prises avec l'alcool ou la drogue, qui sont constamment agressives et jamais souriantes. Pourquoi? Pourquoi tant de personnes qui ont connu le succès se suicident-elles, sont-elles tristes, déprimées, ou profondément intoxiquées? À l'inverse, comment des gens à l'aspect physique peu attrayant, dotés d'une intelligences moyenne, en arrivent-ils à être heureux et rayonnants de bonheur? On voit tous les jours des personnes avec un sérieux handicap physique réaliser courageusement leur vie. Comment est-ce possible?

Je trouve incompréhensible qu'un homme puisse vivre sans plan d'existence.

Et, à la sécurité avec laquelle j'utilise le temps présent, au calme avec lequel j'envisage l'avenir, j'éprouve très profondément quel inestimable bonheur mon plan d'existence me procure.

Heinrich von Kleist, 1777-1811.

L'aspect philosophique est le plus important de tous les aspects de la vie. Il est l'infrastructure sur laquelle repose votre existence. Tout peut arriver sans dommages si vos bases philosophiques sont solides. Vous pouvez perdre vos amants l'un après l'autre, vous pouvez connaître la faillite financière, vous pouvez même perdre la vue, mais vous ne perdrez jamais votre équilibre personnel. Sans doute serez-vous secoué par les épreuves de la vie, mais si les principes à la base de votre existence sont fermes et en accord avec la logique biologique et psychologique, vous retombez aussitôt sur vos pieds. Il vous suffira d'une retraite méditative pour retrouver votre énergie et puiser dans vos ressources intérieures. Par contre, si vos principes existentiels sont faibles, sans effets dynamiques et reposant sur la «désresponsabilisation», rien ne pourra vous rendre heureux sur terre. Ce n'est pas l'événement en tant que tel, rappelons-le, qui est responsable de votre malheur ou de votre bonheur, mais la manière de le considérer. C'est ce à quoi faisait allusion le philosophe Meng-Tzu: «Le bonheur et le malheur ne viennent que de nous.»

Examinez maintenant les fondements philosophiques de votre existence. Il importe aussi que vous soyez conscient des résistances que vous opposerez à ces questions franches. Cet exercice est sans doute le plus difficile car il s'adresse à la base même qui supporte d'ensemble de votre existence. Osez répondre aux questions sans crainte et sans culpabilité: votre bonheur en dépend.

1. D'où viennent vos croyances et votre philosophie de l'existence?

Vos principes de vie sont-ils à peu près les mêmes que ceux de vos parents ou de vos éducateurs? _____

Avez-vous déjà remis en question vos principes et vos croyances? _____

Avez-vous choisi vos idées, vos croyances, vos principes? _____

Vous a-t-on déjà donné la possibilité de les choisir? _____

Si vous avez répondu OUI à la première question ou si vous avez répondu NON à l'une ou à plusieurs des autres questions, il y a de fortes possibilités pour que votre philosophie de l'existence ne soit que le fruit de l'éducation reçue et que vous n'ayez jamais eu l'occasion de la remettre en question.

2. Votre philosophie de l'existence limite-t-elle votre vie?

Vous arrive-t-il de vous sentir coupable dans certaines situations, de certains comportements ou même de certaines pensées? _____

Sentez-vous parfois que vous auriez envie de faire des choses mais, qu'en vous, un blocage vous en empêche? _____

Vous arrive-t-il de ne pas oser passer à l'action? _____

Dans votre vie sexuelle, vous arrive-t-il d'avoir des goûts, des désirs ou des fantasmes que vous faites taire au nom de vos principes? _____

Croyez-vous que vous êtes anormal quand vous ressentez certaines attirances sexuelles? _____

Remettez-vous votre destin dans les mains de Dieu ou de toute autre force supérieure? _____

Croyez-vous que vous n'avez aucun rôle à jouer dans le cours de votre vie? _____

Si vous avez répondu OUI à l'une ou à plusieurs de ces questions, c'est que vos croyances risquent de limiter votre vie!

3. Êtes-vous contaminé par vos croyances et vos principes?

Selon vos principes philosophiques et religieux, êtes-vous sur terre pour souffrir, pour gagner votre ciel ou pour purifier votre karma? _____

Vos principes supposent-ils que vous êtes un impur pécheur, ou constamment tenté par des «forces maléfiques» chargées de vous éprouver et auxquelles vous devez résister? _____

Vous autocritiquez-vous sévèrement? _____

Vous arrive-t-il de réagir lorsque vous voyez des gens agir ou penser différemment de vous? _____

Vous arrive-t-il de juger, voire de condamner les autres parce qu'ils sont différents? _____

Avez-vous tendance à vous réfugier dans vos croyances? _____

Êtes-vous fermé aux choses différentes ou à la nouveauté? _____

Quand on vous présente de nouvelles idées, votre première réaction est-elle de les rejeter? _____

Si vous avez répondu OUI à une ou à plusieurs de ces questions, c'est peut-être que vous êtes sous l'emprise d'un système de croyances rigide, fermé et peu propice à votre épanouissement personnel! Il se peut aussi que les croyances auxquelles vous adhérez ne soient pas très solides.

4. Si vous faites le bilan de votre vie philosophique:

Pouvez-vous dire que vos croyances, vos principes ou vos valeurs favorisent pleinement votre épanouissement personnel? _____

Vos principes philosophiques vous incitent-ils à connaître des plaisirs directs? _____

Accordent-ils une grande importance au plaisir dans la vie? _____

Vos croyances, vos principes ou vos valeurs permettent-ils un plaisir ou un bonheur suffisamment grands, ici et maintenant? _____

L'idéologie qui supporte tous vos principes de vie laisse-t-elle libre court à la remise en question, à la liberté de penser, de parler et d'agir? _____

Si vous avez tendance à répondre NON à une ou à plusieurs de ces questions, vous touchez par là le coeur même de vos malheurs!

Plusieurs d'entre vous peuvent se sentir mal à l'aise en faisant ce dernier exercice s'ils réalisent que leurs principes philosophiques et spirituels s'opposent à une vie orientée vers la satisfaction du plus grand nombre de plaisirs possibles. Par quoi remplacer ces principes avec lesquels vous avez vécu pendant 20, 30 ou même 50 ans? Pas de panique! La vérité est en vous, écoutez-la. Ayez confiance en vous. Certains préfèrent construire eux-mêmes leur système de valeurs; d'autres choisissent d'adhérer à une organisation déjà bien établie. Chacun est libre d'agir selon ce qu'il ressent. Je ne vois pas nécessairement d'un mauvais oeil la multiplication des sectes, des religions et des organisations spirituelles que nous observons actuellement. C'est en fait le reflet du besoin qu'a chaque être humain de trouver un sens à sa vie, le signe d'une grande liberté de pensée. On n'a pas besoin de remonter à l'inquisition pour voir à quel point l'idéologie religieuse a longtemps tout dominé. Dans l'histoire, ceux dont la foi était différente furent condamnés au bûcher. Mais, tout cela a changé et c'est tant mieux! Nous avons à notre portée un véritable supermarché de la spiritualité. Alors magasinez! Soyez vigilant et examinez l'idéologie de chaque groupe. Gardez bien à l'esprit que le plaisir n'est pas un mal, qu'il doit être connu ici sur terre, dans la vie quotidienne, à chaque instant. Si vos principes freinent votre épanouissement personnel et vous interdisent le plaisir, ce ne sont pas des principes justes; vous avez le droit de les abandonner!

N'oubliez jamais que vous disposez d'un cerveau capable de réflexion et d'analyse. Cette fonction qui vous appartient ne doit en aucun cas être assurée par un pasteur, un maître spirituel, un prêtre, un gourou ou même un dieu quelconque.

Plusieurs grands hommes ont vécu sur cette planète sans endosser l'idéologie dominante, ce qui ne les a pas empêché de vivre. J'irai même jusqu'à dire, qu'en osant s'y opposer, certains d'entre eux ont pu réaliser de grandes choses. L'idéologie dominante ne cesse de nous ramener à la norme et à la tradition. Son instrument privilégié est la peur de la punition. Pensez simplement aux personnes qui disent que le SIDA et les MTS sont le châtimeur d'une sexualité dévergondée!

Ne laissez pas ces préceptes moyenâgeux nuire à votre plaisir. Fort de votre conscience, allez de l'avant!

Au terme de ce chapitre, il est possible que certains d'entre vous soient ébranlés. Un bilan aussi profond de sa vie peut entraîner une remise en question fondamentale. Que faire alors? La deuxième partie de ce livre se propose de vous présenter des moyens pour trouver votre voie vers le bonheur et vous guérir du déplaisir.