

AIDE AU QUESTIONNEMENT: QU'EST-CE QUE LE BONHEUR?

>Qu'est-ce que le bonheur ? Est-ce l'équivalent du plaisir ? L'absence de souffrance ?

>Le bonheur se résume-t-il à ce qu'on appelle le bien-être ?

Le bien-être peut être compris comme la satisfaction des désirs et des besoins, mais il se distingue de la notion de « plaisir », qui désigne le sentiment éphémère d'une satisfaction ponctuelle,éphémère. Le bien-être désigne quant à lui un état plus durable, plus stable, une satisfaction complète du corps et de l'esprit. C'est, en quelque sorte, la qualité de vie.

>Quel est le lien et quelle est la différence entre le bien-être et le bonheur ?

Si un certain bien-être est nécessaire au bonheur, il n'est ni l'équivalent du bonheur, ni suffisant au bonheur. Il est important de se poser ces questions avec les enfants et de mettre le doigt sur cette problématique. En effet, ces derniers peuvent être, sensibles aux signes extérieurs de richesse et de qualité de vie, même s'ils n'ont pas de marge de manœuvre sur les leurs. Par ailleurs, ils peuvent aussi ressentir avec une finesse particulière que les conditions de vie et le bien-être sont loin de déterminer le bonheur.

>Comment définir le bonheur en général ?

>Comment définir le bonheur pour toi ?

>Si le bonheur peut signifier quelque chose de différent pour différentes personnes, à quoi ces différences sont-elles dues ?

A notre caractère ? A l'endroit où on vit ? A notre passé ? A nos souvenirs ? A notre avenir ? A nos rêves ?

>Peut-on changer les conditions matérielles de son bien-être ? Comment ?

>Peut-on changer les conditions de son bonheur ? Comment ?

> Est-ce qu'on a besoin des autres pour être heureux ?

> Peut-être faut-il que les choses nous manquent pour que nous les apprécions à leur juste valeur ?

Après avoir vécu des épreuves ou le manque, les choses qui, auparavant, nous paraissaient banales et que l'on retrouve ensuite semblent beaucoup plus précieuses qu'avant. Le premier rayon de soleil après l'hiver nous remplit d'une joie incroyable, le retour d'un ami ou d'un être cher nous fait apprécier sa présence d'une façon plus profonde...

> Peut-être faut-il que les choses nous manquent pour que nous les apprécions à leur juste valeur ?

>Derrière ces interrogations, il y a l'idée que le bonheur est quelque chose qui se fait désirer, que l'on doit conquérir par notre volonté. Mais le bonheur est-il vraiment quelque chose qui se mérite ?

>Une fois que l'on est heureux, l'est-on forcément pour toujours ?

>Et si ça n'est pas pour toujours : combien de temps dure le bonheur ?

>Si cet état stable que nous caractérisons comme le bonheur signifie que nos désirs sont assouvis, que nos objectifs sont accomplis et que c'est la fin de l'histoire, est-ce que cet état est réellement à rechercher ?

Car en concevant le bonheur de cette façon, nous présupposons qu'il n'y aura plus d'évolution possible, plus de grandes conquêtes. Et surtout, est-ce vraiment possible de vivre ainsi ?

Phileas et Autobule, dossier pédagogique n° 45, Bonheur. Que faut-il pour être heureux ?