Livre: Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique.



9 - 12:22

«Heureux qui n’a pas encore lu Vivre. Il a devant lu des

moments de plaisir intenses», écrivait David Servan-Schreiber, célèbre médecin, chercheur et écrivain scientifique. Heureux lecteur du JFB, il n’aura pas manqué de lire dans nos colonnes, il y a tout juste un an, en septembre 2008, une présentation de cet ouvrage que nous devons à Mihály Csíkszentmihályi, Américain d’origine hongroise. Nous l’invitons désormais à se pencher sur le second opus de cette «théorie du bonheur», rien de moins.

Mihály Csíkszentmihályi, l’une des figures de proue du courant de la «psychologie positive», a quitté sa Hongrie natale au début des années 1950. Après avoir enseigné à l’université de Chicago pendant 30 ans et dirigé le département de psychologie, il est aujourd’hui professeur au Claremont College, en Californie. Il est notamment l’auteur de Vivre: la psychologie du bonheur (1990) et de Mieux vivre en maîtrisant votre énergie vitale (1997), dont il sera question dans cette colonne.

«Si réellement nous voulons vivre,

N'attendons pas pour essayer.

Si nous ne voulons pas, tant pis,

Mais n’attendons pas pour commencer par mourir»

Si Mihály Csíkszentmihályi débute son ouvrage par ces vers de W.H. Auden, c’est qu’ils résument parfaitement le propos de son livre. «L’alternative est simple, explique-t-il: entre l’instant présent et l’inévitable terme de nos jours, nous pouvons choisir soit de vivre, soit de mourir. Biologiquement, aussi longtemps que nous satisfaisons les besoins de notre organisme, la vie est un processus automatique. Mais vivre au sens où l’entend le poète ne va absolument pas de soi. En fait, tout s’y oppose: si nous ne prenons pas notre vie en main, des forces inconscientes ou extérieures la contrôleront pour nous mettre au service de leurs propres intérêts».

Aux antipodes des mouvements et doctrines ésotériques, l’approche de Csíkszentmihályi se veut simple et constructive, loin de toute recette ou d'initiation supposée apporter le bonheur. «Inutile d’espérer que quiconque nous apprenne à vivre, rappelle-t-il; c’est par nous-même qu’il faut le découvrir». Vivre, dans ce contexte, signifie «vivre pleinement, sans perdre son temps ni son potentiel, (…) exprimer sa singularité propre tout en s’inscrivant dans le mouvement complexe du cosmos». En s’appuyant sur les recherches scientifiques et psychologiques les plus récentes, mais aussi sur la sagesse antique et les trésors d’enseignements transmis par les religions, Mihály Csíkszentmihályi montre comment chacun d’entre nous peut atteindre la plénitude. Il suffit de s’ouvrir à ce que l’auteur appelle «l’expérience optimale»: en refusant la facilité, en se lançant des défis, en transformant la routine en plaisir, nous pouvons nous réinvestir dans chaque moment et nous forger une existence agréable. Faire ce que nous aimons est, nous rappelle cet ouvrage très documenté et qui fourmille d’exemples observés au cours des recherches de l’auteur, la seule manière d’être heureux et de faire du bien autour de soi. A bon entendeur...

Frédérique Lemerre

*/
Mieux vivre en maîtrisant votre énergie psychique.

(Pocket, 212 pages)

- 4 vues

Catégorie
Agenda Culturel