

LE PARADOXE DE L'ÉPICURIEN



L'épicurisme est souvent associé à la détente et aux loisirs. Pourtant, une récente enquête révèle que la majorité des personnes éprouvent plus de **satisfaction au travail** que pendant leur temps libre. Paradoxal ?

nifeste chaque fois que nous sommes engagés dans une activité qui nous paraît importante et avoir un sens, dont le but est bien défini, qui représente un certain défi et qui exige la mobilisation de nos capacités, de nos compétences et de notre concentration. Ainsi, absorbé par notre tâche, nous éprouvons une certaine aisance malgré les difficultés. L'expérience est gratifiante, elle participe à l'élaboration de notre identité, nous en retirons une certaine fierté. Le plaisir ressenti est assimilable au bonheur. Une étude réalisée auprès d'adolescents montre que ceux-ci connaissent l'« expérience optimale » 13% du temps lorsqu'ils regardent la télévision, 34% lorsqu'ils s'adonnent à leur passe-temps préféré, et 44% lorsqu'ils s'impliquent dans un sport ou dans un jeu. Ainsi, les loisirs actifs procurent plus de satisfaction que les loisirs passifs. Pourtant, ici aussi, paradoxalement, les adolescents interrogés passent quatre fois plus de temps devant la télévision qu'à pratiquer un loisir actif. Comme s'ils n'avaient pas le courage d'investir un peu d'énergie avant de ressentir les bienfaits du « flux ». C'est dommage car l'« expérience optimale » se traduit toujours par une augmentation des aptitudes et un renforcement de l'estime de soi. Sans compter le plaisir que celle-ci permet de ressentir dans le corps.

Le corps, source de plaisir

Trois siècles avant notre ère, le philosophe grec Épicure affirmait dans son Jardin d'Athènes, que le plaisir des sensations constituait le principe du bonheur. Les sensations étant vécues dans le corps, c'est à travers lui qu'il est proposé de connaître la plénitude. Ici aussi, le concept de l'« expérience optimale » permet de comprendre comment naît le plaisir à travers les cinq sens, le mouvement et la fluidité du corps. Éduquer le goût, l'odorat, la vision. Développer sa curiosité, toucher, palper. Explorer sa

sexualité. Danser, chanter, connaître la joie de dépasser ses limites corporelles. L'épicurisme est un « état de flux » à la portée de tous. Il dépend des ressources internes de l'individu, de ce qu'Aldous Huxley – l'auteur du *Meilleur des Mondes* – appelait le

« L'ÉPICURISME EST UN « ÉTAT DE FLUX » À LA PORTÉE DE TOUS. »

« potentiel humain ». Dès lors, travailler, pratiquer un sport, apprendre le yoga ou le tai chi, respirer le parfum d'une rose, admirer une toile de Cézanne : tout est une occasion de connaître le plaisir du « flux ». Le bonheur se résume donc à vivre pleinement ses potentialités. Un bon épicurien n'est pas forcément à la recherche de loisirs particuliers ou de moments de détente. L'oisiveté n'est pas la clé de son secret. Au contraire, il s'investit à fond dans tout ce qu'il vit, il se choisit des buts et il relève des défis, car tout, y compris son travail, est une occasion de percevoir, de jouir, de vivre.

Pour en savoir plus : Csikszentmihalyi M., *Vivre. La psychologie du bonheur*, Robert Laffont 2004

Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute, auteur des livres *Le Travail d'une vie* (Robert Laffont 2001) et *Vivre en paix* (Robert Laffont 2003)

Une vaste enquête menée par le psychologue américain Mihaly Csikszentmihalyi, auprès d'une centaine d'hommes et de femmes, interrogés à différents moments de la journée durant une semaine, révèle que la plupart des gens éprouvent davantage d'expériences positives au travail que pendant les périodes de loisirs. On se serait attendu au contraire. Et pourtant : au travail, les sujets interrogés se déclarent stimulés par des défis, heureux, créatifs et joyeux ; en revanche, durant leur temps libre, ils se sentent passifs, ils utilisent peu leurs capacités et ils sont insatisfaits. Plus étonnant encore : en dépit d'une plus grande satisfaction procurée par le travail que par les loisirs, la majorité des personnes de l'étude souhaitaient travailler moins et avoir plus de temps libre ! Comment expliquer ce paradoxe ? Sans doute par l'influence d'un stéréotype profondément ancré dans la conscience collective : le travail est une activité non désirable, à éviter. À part pour quelques « originaux » qui font du travail leur loisir préféré. Linus Pauling, par exemple, prix Nobel de chimie et de la paix, déclarait : « je peux tout aussi bien dire que j'ai travaillé sans arrêt toute ma vie ou que je n'ai jamais travaillé. » Autre explication à cette étrange attitude de rejet du travail par des gens satisfaits de travailler : la nécessité de récupérer. En effet, il n'est pas possible de maintenir une activité intense et une forte concentration sans s'arrêter.

À la recherche de l'expérience optimale

Le fait que le travail soit vécu de manière plus satisfaisante que le temps des loisirs serait dû à la qualité différente des deux expériences. En effet, le travail répond davantage aux critères de ce que Mihaly Csikszentmihalyi appelle une « expérience optimale » ou un « état de flux ». Celui-ci se ma-