

YANNICK DESCHARMES

# Trouver son bonheur

*dans sa tête  
et dans son corps*



Enrick · B · Éditions

TROUVER SON BONHEUR



YANNICK DESCHARMES

TROUVER  
SON BONHEUR  
DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE

Enrick ·B·  
— ÉDITIONS —

[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)

Tous droits réservés, Enrick B. Éditions, Paris, 2022

Conception couverture: Marie Dortier

Réalisation couverture: Com&go

ISBN: 978-2-38313-074-1

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

*À ma grand-mère,  
Les pieds sur terre,  
La tête dans les étoiles.  
Les oreilles auprès des oiseaux  
Et le cœur sur la main.*



# Table des matières

Introduction .....	13
<b>PREMIÈRE PARTIE</b>	
<b>TROIS ÊTRES EN ERRANCE .....</b>	<b>21</b>
Chapitre I. Julie, angoisse et perte de sens .....	23
Chapitre II. Paul, travailler pour exister .....	27
Chapitre III. Albane, la voix du corps.....	31
<b>DEUXIÈME PARTIE</b>	
<b>QU'EST-CE QUE L'ACT?.....</b>	<b>35</b>
Chapitre I. Les thérapies comportementales et cognitives .....	37
La première vague : thérapie comportementale.....	38
<i>Pavlov, son chien et sa cloche</i> .....	38
<i>Skinner, l'art de la récompense</i> .....	39
La deuxième vague: thérapie cognitive .....	42
<i>Julie et le cinéma</i> .....	44
<i>Paul et le vide</i> .....	44
<i>Albane et le saut en hauteur</i> .....	45
La troisième vague : la thérapie d'acceptation et d'engagement .....	46
Une affaire de mécanismes plutôt que de maladie...	48

Chapitre II. Prologue philosophique de l'ACT .....	51
<i>Psychologie contextuelle</i> .....	51
Le vrai du faux, le bon grain de l'ivraie .....	54
<i>Contextualisme fonctionnel</i> .....	56

## TROISIÈME PARTIE

### SIX PROCESSUS, UN VOYAGE .....

59

Prologue. Le facteur commun : le langage .....	61
Biologie corticale.....	63
Philosophie du langage .....	66
<i>L'empire du sens</i> .....	66
À dire vrai .....	67
Sens caché .....	68
<i>Dire, c'est faire</i> .....	69
L'ACT, une thérapie de modulation du langage.....	72
<i>La théorie des cadres relationnels (TCR),</i> <i>une approche scientifique du langage</i> .....	73
<i>Le langage, cet assistant relationnel</i> .....	73
<i>L'habit ne fait pas le moine, le langage si</i> .....	76
<i>Le langage, mon meilleur ennemi</i> .....	79
<i>Le langage, responsable de notre souffrance ?</i> .....	82
Chapitre I. Faire avec ou faire sans : l'acceptation.....	85
L'acceptation comme philosophie .....	97
<i>Philosophie du droit, du bien, du sans bavure</i> .....	98
<i>Faire de la place</i> .....	100
<i>Fromage et dessert – Plaisir et souffrance</i> .....	102
<i>Sadomasochisme philosophique</i> .....	104
L'acceptation comme biologie .....	107
<i>Qu'est-ce qu'une émotion ?</i> .....	108
<i>À quoi servent les émotions ?</i> .....	109
<i>Comment fonctionnent les émotions ?</i> .....	114
Anatomie .....	114
Paul, Julie, Albane : trois biologies en détresse.....	118
L'acceptation en ACT.....	122

Chapitre II. Pensée, penser, panser :	
la défusion cognitive .....	133
Qu'est-ce qu'une pensée ? .....	135
<i>Hypothèse, mystère et boule de gomme</i> .....	136
<i>Contexte de vérité</i> .....	139
<i>Penser, réfléchir, ruminer</i> .....	140
Biologie de la pensée .....	142
<i>De quoi sont constituées nos pensées ?</i> .....	142
<i>Traduire, c'est trahir</i> .....	143
<i>Penser et réfléchir</i> .....	145
<i>Que se passe-t-il dans le cerveau de Paul, Julie et Albane ?</i> .....	147
Panser ses pensées avec l'ACT .....	148
<i>Paul, Julie et Albane, perdus dans leurs pensées</i> .....	150
Chapitre III. L'instant présent .....	163
L'instant présent en philosophie .....	167
<i>Carpe diem</i> .....	168
<i>Le temps cyclique</i> .....	169
<i>Être là, la pleine présence</i> .....	171
Le corps présent.....	172
<i>Qu'est-ce que l'attention ?</i> .....	173
<i>Un avantage sélectif à double tranchant</i> .....	176
<i>Mécanique attentionnelle</i> .....	178
<i>Attention, y es-tu ?</i> .....	178
<i>Attention, où es-tu ?</i> .....	180
<i>Attention et mémorisation</i> .....	182
Se réconcilier avec l'instant présent .....	184
Chapitre IV. Parce que je le vau <b>x</b> bien :	
valeurs et autres directions de vie .....	197
Valeurs et sens en philosophie .....	199
<i>Les valeurs, support existentiel d'une civilisation, d'une époque</i> .....	199
L'idéal, l'ordre .....	200
L'idéal, ce Dieu.....	200
L'humanisme.....	202

Tout fout le camp .....	204
<i>Les valeurs à l'échelle d'un être, d'une vie</i> .....	208
Valeurs, entre sélection et besoins biologiques .....	217
<i>Parce que ça compte</i> .....	217
La dopamine: pour le plaisir .....	219
Ocytocine mon amour .....	220
Sérotonine, au bonheur des hommes.....	220
<i>Parce que c'est sélectif</i> .....	221
<i>Rien ne vaut sans gène</i> .....	223
L'ACT, essence du sens.....	226
Chapitre V. Le temps de l'action.....	241
Philosophie de l'action .....	242
<i>L'action en trois points</i> .....	243
L'intention d'agir.....	243
Le motif de l'action .....	245
<i>Sommes-nous libres d'agir ?</i> .....	257
Liberté, liberté chérie .....	257
La liberté, cette illusion de l'ego.....	260
Liberté et déterminisme: la peste et le choléra ? .....	262
Biologie de l'action.....	264
<i>On se bouge ?</i> .....	265
<i>Corps libre arbitral</i> .....	271
Engagez-vous!.....	274
<i>Albane, Julie et Paul, une prise de pouvoir</i> .....	276
Chapitre VI. Le moi, le soi .....	293
Philosophie de l'être, du moi.....	296
<i>Être ou ne pas être</i> .....	296
<i>Déconstruction de l'ego</i> .....	301
<i>Résiste, prouve que tu existes</i> .....	304
Biologie du soi.....	309
<i>La conscience de soi</i> .....	309
Le moi à moi .....	310
« Voir ou ne pas voir, telle est la question » .....	311
Oubli de soi.....	312
<i>Un moi étagé</i> .....	314

Les profondeurs du soi .....	315
Émergence du soi .....	316
Le bon oubli de soi.....	317
Hyper soi .....	319
Le langage ce faiseur d'Être .....	320
Toi, toi, mon moi.....	321
Le soi en ACT.....	322
<i>Le soi comme processus</i> .....	323
<i>Le soi comme contenu</i> .....	324
<i>La perspective sur soi</i> .....	325
Paul, Albane, Julie et la découverte de soi.....	328
Conclusion .....	341
Épilogue.....	355
Conflit ou conflictualisation ? .....	357
Remerciements .....	363
Bibliographie.....	365



## Introduction

Tout pourrait commencer un matin, dans le salon d'une famille ordinaire. Un matin comme les autres, où la vie s'éveille, où chacun émerge. C'est dimanche. Le corps s'étend, l'esprit se réveille et prend peu à peu les commandes. L'odeur de café qui règne dans la maison se mêle à l'ambiance de quiétude que rien ne semble pouvoir ébranler. C'est dimanche, et pourtant. Et pourtant, un éclair jaillit au milieu de cet océan de calme. Une déflagration, sonnante comme un coup de tonnerre, confère à ce matin familial une ambiance grave et sérieuse.

### «Dis, pourquoi?»

Des «pourquoi», il en pleut chaque jour dans la tête des enfants, mais aujourd'hui, c'est un pourquoi particulier qui tourmente Lucie, 12 ans. L'air affirmé, le regard franc, la tête droite, les mains sur les hanches, la voilà bien décidée à obtenir ce qu'elle est venue chercher: une réponse. LA réponse à ce moment existentiel qui ne prévient pas, qui tombe comme un orage d'été, intense et brut:

### «Dis, pourquoi les gens souffrent?»

Pourquoi les gens souffrent? Cette question, si anodine paraisse-t-elle dans la bouche d'une enfant, se révèle être aussi embarrassante que l'idée de parler de sexualité lors

d'un repas de famille, assis entre sa mère et sa belle-mère. Ces quelques mots, prononcés par une jeune fille qui découvre le monde, mettraient mal à l'aise bien des adultes. Le cœur s'accélère, le corps se redresse, la voix s'éclaircit, le malaise s'installe. Que répondre à Lucie qui, tel le soleil levant de ce dimanche matin, jouit d'un bonheur incandescent? L'émerveillement de cette âme innocente se trouve soudainement ébranlé par cette question qui n'est pas en accord avec sa vision du monde: «Puisqu'on a tout pour être heureux, pourquoi souffre-t-on?»



Lucie

Quelle réponse pourrait à la fois ne pas entacher ce songe d'une vie faite de rêves et de couleurs sans pour autant bercer cette enfant d'illusions? D'abord, que signifie «souffrir»? Parle-t-on de souffrance physique ou de souffrance mentale? Une averse de questions s'abat sur nos têtes d'adultes. Les «pourquoi» pleuvent, les ondées passent, et l'on finit par souffrir de réfléchir à ce qui fait souffrir le monde. Certains répondraient que les gens souffrent parce qu'ils ne font pas ce qu'il faut. D'autres affirmeraient que la souffrance fait partie de la vie, qui est ainsi faite. Les plus pessimistes avanceraient sans doute que le problème du monde, c'est que l'être humain le contamine, tel un virus. Le débat pourrait durer longtemps: c'est une histoire sans fin et sans origine qui se profile dans cette maison en ce matin de juin. On aurait plus vite fait de chercher qui de l'œuf ou de la poule a peuplé le premier le poulailler du jardin. En effet, aussi longtemps que l'on puisse s'en souvenir, l'être humain souffre. Et aussi longtemps que l'on possède des traces écrites, l'être humain se demande pourquoi il souffre. Tous les mots qui comportent le suffixe «-logie» renvoient finalement à la même question: «pourquoi cela ne fonctionne pas comme cela devrait?»

Revenons à Lucie qui, du haut de son mètre cinquante, contemple le monde et ses sujets d'un regard interrogateur. À la manière du philosophe allemand Gottfried W. Leibniz, qui se demande pourquoi il y a quelque chose plutôt que rien, Lucie se demande pourquoi il y a de la souffrance alors qu'il ne devrait pas y en avoir. Elle réfléchit au monde qui l'entoure, s'interroge, se fait philosophe. Elle met des mots sur les signaux que son corps lui adresse depuis bien longtemps déjà... Elle souffre de voir les autres souffrir, elle éprouve de l'empathie. L'être humain est naturellement doué de cette capacité: nul n'est insensible à la souffrance du monde. L'avènement du langage et de l'intelligence permet à l'homme de s'interroger sur ce qu'il juge anormal ou non (notez que le lapin, lui ne se pose pas cette question). Pourquoi je souffre de voir les autres souffrir? Pourquoi je souffre de souffrir?

**«Parce que.»**

Nous avons tous besoin que les choses soient organisées, droites. Les trains sont censés arriver à l'heure, la circulation doit être fluide. Tout doit rouler, tout doit être en ordre. C'est un fait : la technologie nous a habitués à un déroulement sans heurts des événements, et il est difficile d'accepter les aléas. Nous vivons dans une conception, une règle, où le monde est cohérent, organisé, ordonné. Nous nous construisons des histoires à propos d'une vie juste, normale. Mais cette vision autocentrée fait abstraction de toute une somme de données qui prouve le contraire. Le monde n'est ni juste, ni ordonné, ni prévisible. Il est aussi chaos. Notre conception du monde et de ses locataires induit un refus de la souffrance, de ce qui est désagréable. Et pourtant, c'est là.

La souffrance humaine est là, et elle n'est réservée ni à soi, ni à l'autre. Elle est universelle. Parmi vos proches, combien n'ont pas vécu de période douloureuse, de lutte contre des problèmes psychologiques ? Les études statistiques montrent que 30 % des adultes de cette planète sont porteurs de problèmes psychologiques, et que 50 % d'entre nous seront confrontés à un trouble psychologique au cours de leur vie (Kessler *et al.*, 2005).

Il existe pourtant une tyrannie du bonheur, une tyrannie du «tout va bien» qui conduit certains d'entre nous à se dire : «Mais si tout va bien, alors pourquoi, moi, je n'y arrive pas ?» Et nous courrons, tel Sisyphe, après une vie sans stress, sans émotion désagréable, sans trouble... à se rendre malades d'être malades.

Nous luttons pour refuser ce qui a pourtant toujours existé. Le problème n'est donc pas dans la présence ou non de la souffrance, mais bel et bien dans cette ineffable lutte. D'accord, mais qui a envie d'expliquer cela à cette enfant, qui préférerait croire que tout le monde vivra heureux et aura beaucoup d'enfants ?

**«Et si...?»**

Et si, par un habile changement de perspective, un retournement de veste, nous considérons que la souffrance est tout simplement là. Comme la dernière pièce d'un meuble Ikéa : si c'est là, c'est que cela sert à quelque chose, non ? Si l'on souffre, c'est aussi que l'on aime, non ?

Et si l'on proposait à Lucie une autre vision de la souffrance humaine, comme une invitation à relever les défis les plus fous, pour justement la faire céder et reculer ? Si nous proposons à cette enfant de se lever chaque matin en invitant la souffrance comme quelque chose de normal à utiliser, comme un trampoline qui tendrait vers ce bonheur, ce bien, ce bon ?

Accepter la souffrance pour tendre vers le bonheur. Voici une première tentative de réponse ! Reconsidérons d'abord notre rapport à ce qui fait souffrir, puis utilisons-le comme un moteur. Tâchons enfin de ne pas nous résigner et, surtout, de cesser de chercher son bonheur partout. Cherchons plutôt ce qui nous fait du bien, ce qui nous permet d'exister et de refuser la fatalité. Que ce soit par son corps ou par son esprit, chacun tend vers cette lumière, vers cette transcendance... Chacun veut exister et se rapprocher de son soleil.

Vous semblez satisfait.e de cette première réponse ? Lucie, elle, ne l'est pas totalement... Attirée par le plaisir des câlins et du pain au chocolat tout chaud de ce dimanche matin, tendre vers le bien, elle ne demande que ça ! Mais...

**«... comment on fait pour être heureux, alors ?»**

Deuxième déflagration, second électrochoc. Cette enfant va-t-elle enfin nous laisser tranquilles ? Nous laisser errer dans la coupable insouciance d'un monde qui va, qui vient, et dont on se fiche un dimanche matin ? Non, car Lucie est têtue, tenace, déterminée. Elle veut tout, tout de suite et maintenant.

**«Alors, comment on fait pour être heureux?»**

L'adulte que nous sommes doit absolument se tirer de ce pétrin. «Ok Google. Comment on fait pour être heureux?» En 0,48 seconde, 52 100 résultats s'affichent à l'écran de notre smartphone, transformé en boule de cristal. «Alors petite, comment te dire?...» Certains pensent que le bonheur se trouve dans le respect des consignes de santé: cinq fruits et légumes par jour, trente minutes d'activité physique et zéro tabac. «Je serai heureuse avec ça?» Cela ne suffit pas, nous le savons. D'autres diront que l'esprit est LE lieu du bonheur, et que ce dernier se trouve dans les écrits spirituels, les livres de développement personnel ou de psychologie. «Alors, c'est l'un ou c'est l'autre? Il est où, ce bonheur?» Lucie s'agace.

Essayons la médecine: «Les médecins cherchent le bonheur en soignant les maladies, ici les os, là les poumons, parfois le cœur.» «Oui, mais toi, tu n'es pas malade. Cela signifie que tu es heureux?» Embarras et malaise. Qui a oublié d'étrangler celui qui a dit que la vérité sortait de la bouche des enfants? D'accord, le bonheur ne se trouve pas uniquement dans le corps. D'ailleurs, lorsque l'on ne parvient pas à soigner une douleur corporelle, on nous dit que «c'est dans la tête», renvoyant ainsi la balle de la souffrance chez les psys. Le ton monte, Lucie se mue en une maîtresse sévère qui attend le résultat de cette addition pourtant si simple. Son regard est pressant, elle accuse le monde des adultes. «Le bonheur est dans la tête, alors?» Illumination dans notre esprit: voilà! C'est ce que l'on appelle la philosophie, et tu verras cela en terminale. Allez Lucie, tu as ta réponse et tu peux nous laisser petit-déjeuner paisiblement. Non? Non. La bête est féroce, assoiffée de savoir et de certitudes. «Oui, mais comment elle fait, la philosophie?» Deuxième «Ok Google» de la matinée. Disons que la philosophie, c'est compliqué aussi, il y a d'un côté ceux qui cherchent le bonheur dans les idées, les Platoniciens,

les idéalistes, et de l'autre ceux qui le cherchent dans la vie de tous les jours, les adeptes du « *Carpe Diem* » (expression latine signifiant « Cueille le jour », autrement dit : profite du temps présent). « Oui, mais alors, c'est dans la tête ou c'est ailleurs ? Les philosophes ne sont pas d'accord ? » Non, en effet, personne ne s'entend. Avec tous ces « Ok Google » et leurs milliers de réponses, nous voilà comme une boule de flipper cherchant le replay. À trop s'agiter, à ricocher entre les bumpers des « oui mais », notre tête fait tilt et perd la boule. On aurait préféré expliquer à Lucie comment on fait les bébés, l'affaire serait déjà pliée et on aurait pu continuer à rêvasser. Plus on se débat dans cet océan de questions, mieux on se noie. Impuissance. Plus on cherche à ne pas souffrir, plus on souffre, et plus on cherche le bonheur, moins on le trouve. Finalement, en ce dimanche prometteur d'un repos salvateur et d'un bon poulet-frites, nous nous retrouvons face à un vide, un abysse.

### « Et pourquoi pas : oui, et ? »

Et si le problème se situait dans l'exclusive exclusion des « oui mais » ? Si on tentait l'inclusion ? On emmène tout le monde, on ne laisse personne de côté. Thèse, antithèse, synthèse. Les tenants du bonheur de l'esprit – les philosophes idéalistes, les « psys », les lettrés – pourraient prendre le même wagon que les partisans du bonheur du corps, du réel, du matériel – les philosophes matérialistes, les médecins somatiques, les biologistes...

La philosophie, la biologie et la psychologie ne seraient finalement que les ingrédients d'une recette du bonheur. Une recette dont le résultat dépasserait la simple addition de ses composants.  $1 + 1 + 1 = 4$  ? Le challenge est tentant. Cherchons le bonheur partout et avec tout le monde.

Ce livre est la version raffinée, polie, poncée, briquée, vernie et brochée de vingt années de réflexions sur la

philosophie et la biologie. Il est aussi, et surtout, le fruit d'une pratique de soin, attachée à relier les deux. À travers trois histoires de vie, il vous invite à découvrir comment la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT, à prononcer «acte», Hayes *et al.*, 2009) peut être une psychothérapie tout indiquée pour relier ces deux logiques, séparées depuis des millénaires (quand Platon l'idéaliste s'opposait déjà aux matérialistes épicuriens dans la Grèce antique) et nous aider à toucher le bonheur du bout des doigts (à défaut de le saisir à pleines mains!).

«Pourquoi?» La petite voix de la jeune Lucie n'est jamais loin... Parce que l'ACT prend ses racines dans le corps terrien, en enseignant une façon de gérer et d'accueillir ses sensations et ses émotions (par la méditation par exemple), et qu'elle se préoccupe aussi du ciel des idées, à travers la gestion de notre mode de penser et de nos directions de vie. «Mouais», maugrée Lucie. Elle a raison de douter. Mais ce livre promet de considérer sa question d'enfant: «Pourquoi les gens souffrent?» Et surtout de tenter d'y répondre par celle-ci: «Comment trouver son bonheur?»