

L'éducation du Bonheur

Récemment, la presse Londonienne titrait l'information suivante : L'un des principaux collèges privés anglais va proposer aux élèves des leçons de bonheur, afin de combattre les difficultés vécues par certains enfants dans une société de plus en plus matérielle et obsédée par la célébrité. "Nous allons introduire des leçons de bonheur", a expliqué Anthony Seldon, proviseur de Wellington Collège, dans le Berkshire, à l'ouest de Londres, selon qui "en se focalisant trop sur les matières académiques on rate quelque chose de beaucoup plus important. « Nos enfants doivent apprendre que si nos sociétés sont de plus en plus riches, elles ne sont pas de plus en plus heureuses, un fait régulièrement démontré par les recherches en sciences sociales, a insisté le proviseur de ce collège: "La célébrité, l'argent et les possessions sont trop souvent les objectifs des adolescents et pourtant ce n'est pas là que réside le bonheur". Ces leçons de bien-être seront encadrées par un psychologue de l'université de Cambridge, dans le cadre d'un projet pilote qui démarrera à partir de l'année scolaire 2006-2007. Cette nouvelle matière occupera les élèves de 14 à 16 ans pendant une heure par semaine, et leur permettra d'apprendre à maîtriser leurs émotions, à surveiller leur santé physique et mentale, et à comprendre comment interagir avec les autres dans la vie de tous les jours ».

Une éducation du bonheur... Utopie ou réalité ? La génération des adolescents serait-elle en recherche de repères, de nouvelles valeurs, d'exemples à suivre, de héros courageux et victorieux ? À observer ce qu'il se passe dans les structures éducatives, le malaise règne. Les nombreux phénomènes de mode constatés chez les adolescents, montrent combien ils sont en recherche de modèles de référence. Ils ont besoin de s'identifier à des codes de conduite, besoin de nourrir leur individualité pour se sentir en adéquation avec leur environnement... Besoin de combler un manque, une insatisfaction, une ignorance peut-être même. Des critères différents semblent répondre, à une demande de la jeunesse actuelle. D'où une nécessité de discernement, d'élévation de conscience, d'affirmation de soi, d'éveil à une connaissance nouvelle, etc. Apprendre à mieux vivre est fondamental afin d'ancrer solidement des principes essentiels et universels en chacun. Construire une nouvelle société, saine, prospère, solidaire, équitable, dépend de l'application et de la compréhension de ces qualités de base. Apprendre à exprimer le bonheur à travers la réalisation des potentiels de chaque individualité. Existe-t-il des « leçons » de bonheur ? Je pense que chacun devrait se poser cette question, car nombreux sont ceux qui courent après une illusion du bonheur. Alors peut-être devrions-nous nous ouvrir à une éducation de ce sentiment d'équilibre fondamental. Le parcours qui mène à la sensation du bonheur ultime est jalonné d'étapes, parfois, éprouvantes. Ces expériences sont indispensables et permettent d'acquérir une certaine sagesse dans l'acceptation des difficultés qui vont contribuer à apporter le bonheur intérieur. Est-il possible de cultiver le Bonheur ...? Oui. Cela nécessite bien sûr de fournir des efforts pour parvenir à un état de contentement durable. Comment peut-on le cultiver, et sur quels types de sols ? Il n'y a pas de contre-indications particulières. Même sur un sol en friches le bonheur trouvera un coin pour prendre racine et s'épanouir. Il suffit d'un peu de bonne volonté pour retirer les mauvaises herbes (pensées) et de savoir-faire pour mettre en terre les graines, puis d'arroser régulièrement et d'être présent au quotidien pour assister à l'heureuse éclosion. Par une attitude plus consciente et responsable de notre capacité à changer notre conditionnement mental, nos croyances, nos appréhensions, nous devenons le jardinier de nos pensées, de nos actions... de notre Etre dans sa totalité. Souhaitons que l'exemple de ce collège privé anglais soit un modèle du genre et que de nouvelles innovations éducatives fleurissent dans d'autres contrées. Montrer que la course à la consommation de produits dérisoires et éphémères engendre une dépendance sournoise et éloigne d'un état de satisfaction

intérieure véritable, est une « révolution » dans le système éducatif. Voilà une initiative avant-gardiste merveilleuse et courageuse à saluer. Peut-être aussi, est-ce le signe de l'émergence d'une nouvelle conscience humaine qui aspire à des valeurs plus universelles. Soyons donc un Porte-Bonheur pour nous-même et transmettons un brin d'amour autour de nous pour aider à embellir notre Fleur d'Humanité.

Marie-France Giavarini
<http://www.rebirthtouch.com>