

**Catherine Bensaid**

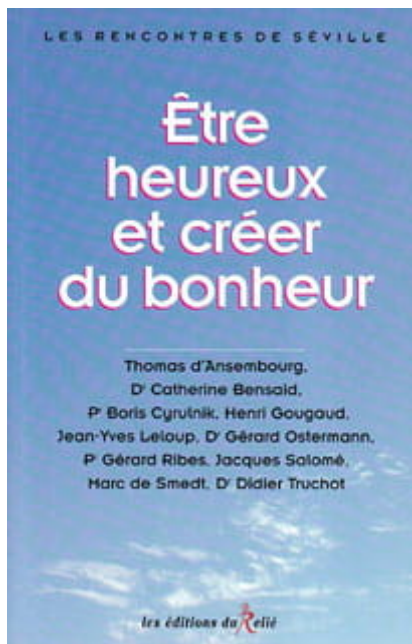
## **Etre heureux et créer du bonheur**

Texte d'exemple

[Etre heureux et créer du bonheur](#)

depuis [Catherine Bensaid](#)

éditeur: Éditions du Relié



Dans la [boutique en ligne Narayana](#), vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tél. +49 7626 9749 700

Courriel [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

## Sommaire

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Le bonheur d'être, Marc de Smedt.....                              | 7   |
| Comment penser le bonheur?.....                                    | 9   |
| Gérard Ostermann                                                   |     |
| Médecin, un sujet à risque?                                        |     |
| Du burn-out à l'engagement professionnel .....                     | 13  |
| Docteur Didier Truchot                                             |     |
| Oser être un bon compagnon pour soi-même.....                      | 30  |
| Jacques Salomé                                                     |     |
| A deux, c'est mieux, ou le bonheur de partager .....               | 49  |
| Professeur Gérard Ribes                                            |     |
| La formule chimique du bonheur .....                               | 62  |
| Docteur Boris Cyrulnik                                             |     |
| Quelques pièges anti-bonheur inconscients                          |     |
| repérés par la Communication non-violente .....                    | 85  |
| Thomas d'Ansembourg                                                |     |
| De la consommation au don .....                                    | 111 |
| Docteur Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup                      |     |
| Quelques contes de bonheur ordinaires et extraordinaires.....      | 129 |
| Henri Gougaud                                                      |     |
| Table ronde 1: Stress du médecin - stress du patient,              |     |
| Le don sans attente est-il possible ?.....                         | 149 |
| Table ronde 2: L'être humain est-il soluble dans le bonheur? ..... | 182 |
| Présentation des intervenants .....                                | 203 |

## La formule chimique du bonheur

Docteur Boris Cyrulnik

Ayons à l'esprit que la notion de bonheur est d'abord un concept philosophique. Pendant très longtemps, ce sont effectivement les philosophes qui ont cherché à l'expliquer, mais ils n'y sont pas toujours parvenus. Il a fallu attendre l'époque de la Révolution française pour que Saint-Just dise : « *La réponse au bonheur, je l'ai : le bonheur est d'origine sociale.* » Une société bien organisée devait donc mener au bonheur et cela a donné les utopies criminelles que l'on a connues au XX<sup>e</sup> siècle. Ainsi, là n'est peut-être pas la solution. Depuis quelques années, on prétend que le bonheur est chimique ou industriel avec, notamment, l'invention des « pilules du bonheur ». Or, celles-ci avaient déjà été découvertes il y a bien longtemps. Les papyrus des Perses décrivent comment inciser un pavot et en recueillir le suc pour faire dormir les bébés. Dans un laboratoire avec lequel je travaille, nous avons suivi la recette et avons compris pourquoi les bébés dormaient : ils bénéficiaient d'un centigramme de morphine !

Tous les animaux ont découvert la formule chimique du bonheur puisque les animaux se droguent. Les pigeons se soûlent dans les sarments de vigne ; les fourmis en font de même lorsqu'elles mangent les excréments de l'hélomécus, un parasite ; les vaches adorent brouter le tabac ; les singes font macérer des grains et des feuilles jusqu'à ce qu'ils soient alcoolisés. Les humains quant à eux possèdent une autre dimension du bonheur que nous content les fables, comme celle qui suit que j'attribue à Charles Péguy.

Monsieur Péguy se rend à Chartres et croise sur son chemin un homme en train de casser des cailloux. Cet homme a le torse nu ; il est sale ; il transpire ; il est mal. « *Que faites-vous, monsieur ?* » demande Charles Péguy à l'homme qui lui répond : « *J'ai trouvé ce métier stupide ; j'ai mal au dos ; j'ai mal aux bras ; je suis mal payé ; je suis sale et malheureux.* » Il poursuit son chemin, voit un autre homme cassant des cailloux et lui demande : « *Que faites-vous, monsieur ?* ». L'homme lui répond : « *J'ai trouvé ce métier et je gagne ma vie avec. C'est un métier de plein air ; ce n'est pas terrible mais ça peut aller.* » Alors, Charles Péguy rencontre un troisième casseur de cailloux, des rayons de bonheur émanant de sa tête. Il s'arrête et lui pose la même question : « *Monsieur, que faites-vous ?* » L'homme lui répond : « *Mais vous le voyez bien, je bâtis une cathédrale !* »

### **La signification attribuée au réel**

Le fait est le même, le geste est le même, le réel aussi, mais la signification attribuée au travail des cailloux métamorphose complètement la manière dont il est perçu. Alors que le premier individu est malheureux, le dernier, avec le même geste, est heureux parce qu'il anticipe et se représente le coin de cathédrale que cela va donner. Cette rêverie, cette anticipation, métamorphose la manière dont il éprouve le réel. Cela ne signifie pas pour autant que nous soyons éloignés de la chimie. L'explosion des neurosciences ces derniers temps nous conduit à reposer les problèmes de la condition humaine et nous ne pouvons plus raisonner en affirmant qu'une molécule modifie le psychisme. À ce propos, les Anglais sont plus honnêtes que nous, car ils ne disent pas *psycho—trope* (qui agit sur le psychisme), mais *mood modifies* (qui modifie l'humeur). Je

partage cet avis et de même, quand quelqu'un souffre, je ne vois pas pourquoi on ne l'aiderait pas avec un pansement chimique. Je fais partie, avec Tom Kévis, de ceux qui ont milité afin que l'on donne de la morphine aux cancéreux et pourtant, je suis parfaitement convaincu qu'elle ne guérit pas le cancer. Cela a été un combat idéologique de plusieurs décennies, aujourd'hui reconnu et admis comme logique.

Une découverte attribuée aux neurosciences induit que la signification que l'on attribue au réel peut modifier le fonctionnement de notre cerveau. Observons la partie intéressante du cerveau, c'est-à-dire le circuit limbique, circuit dit de la mémoire et des émotions. Quand il y a une tumeur, un accident, une hémorragie ou un abcès, on voit que les émotions sont fortement modifiées par l'altération de ce circuit. De même, l'alcool peut couper les circuits et, en les cisaillant, nous rendre incapable d'aller chercher dans notre passé de manière intentionnelle les images et les mots qui font le récit de soi. La chimère de notre autobiographie est intentionnelle : on va intentionnellement chercher dans notre passé ce qui constitue notre identité narrative : « *Voilà qui je suis, voilà où je suis fort, voilà où j'échoue, voilà ce que j'aime ou déteste, etc.* » Cette identité narrative, cette colonne vertébrale constituant notre individualité psychique, est donc anticipatoire et intentionnelle. Et lorsque le lobe préfrontal est coupé, c'est-à-dire lorsque le front subit un choc formant deux hématomes (on compte 3 000 lobotomies par an aujourd'hui en France, provoquées par les accidents de voiture), on ne peut plus aller chercher dans son passé ce qui nous constitue au point de vue narratif, ni les images, ni les mots.

Parallèlement, nous pouvons constater que les deux

## De la consommation au don

Docteur Catherine Bensaïd  
et Jean-Yves Leloup

### Catherine Bensaïd :

Je voudrais, pour commencer, remercier Gérard Ostermann d'avoir rendu hommage à mon père, Norbert Bensaïd. Je me suis demandé si mon père était un homme heureux. Je pense qu'il était, en tout cas, un médecin heureux. C'était un homme très engagé qui défendait une relation médecin-malade dans laquelle on prend le temps d'écouter. Dans son livre *La Consultation*<sup>8</sup>, il a pris le risque de parler de lui. C'était nouveau à l'époque et cela a suscité des réactions négatives. Un médecin en effet ne parlait pas de sa fragilité, de sa vulnérabilité, pas plus qu'il ne se remettait en question. Un médecin était dans le pouvoir et on lui faisait confiance justement parce qu'il occupait cette position dominante. Mon père aimait son travail, il aimait ses patients et il m'a transmis cet amour. J'aime cette relation vivante et l'idée, plus que l'idée, de rendre l'autre aussi vivant qu'il puisse être, derrière le symptôme.

Il est difficile d'être toujours à l'aise avec ce terme d'« amour ». En tant que psychanalyste, cela peut paraître un peu « louche » d'aimer ses patients, mais il y a en réalité de multiples façons d'aimer. C'est le thème de notre livre *Qui aime quand je t'aime ?*<sup>9</sup>. Lorsqu'on dit « je t'aime », on ne sait pas

8 : Norbert Bensaïd, *La Consultation*, éditions Mercure de France, Paris, 1974.

9 : Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup, *Qui aime quand je t'aime ? De l'amour qui souffre à l'amour qui s'offre*, éditions Albin Michel, Paris, 2005.

toujours soi-même très bien ce que l'on dit et on ne sait pas toujours si l'autre le sait. Cette échelle de l'amour reprend la terminologie grecque qui possède plusieurs mots pour signifier l'amour.

### **L'amour dépendant et égo-centré**

Le premier, *porneïa*, désigne l'amour du petit bébé pour sa mère, plus précisément pour le sein de sa mère. Cet attachement au sein rend l'enfant totalement dépendant et sensible à ce que vit sa mère. Il reste essentiellement égo-centré puisque la seule chose dans laquelle il trouve de l'intérêt est son besoin et la disponibilité de sa mère pour y répondre. Il est intéressant de déceler ce qui peut persister de ce type d'amour dans la relation adulte, puisque, tout en étant adulte, on peut continuer d'être un bébé avec l'autre. C'est le cas quand on est égo-centré, quand on ne pense qu'à soi et que l'on ne peut pas voir la différence à l'autre. L'enfant est dévorant puisqu'il consomme l'autre. Il peut donc imaginer en retour que l'autre veut le dévorer et le consommer. C'est le petit ogre qui a peur du grand ogre, comme on les retrouve dans les contes. Il y a un poème de Prévert que vous connaissez certainement qui énonce : *Tu dis que tu aimes les fleurs, tu les coupes. Tu dis que tu aimes les poissons, tu les manges. Tu dis que tu aimes les oiseaux, tu les mets en cage. Alors quand tu me dis que tu m'aimes, j'aimeur.* Il s'agit là d'une relation voulant s'approprier l'autre et qui s'incarne dans une dépendance réciproque. Si l'enfant est dépendant de la mère, la mère peut l'être tout autant. J'ai une patiente par exemple qui ne laissait pas son bébé dormir tant elle était persuadée et convaincue qu'il avait toujours besoin d'elle. De ce fait, elle ne lui laissait pas faire la sieste. Pour

avoir autant besoin de son enfant pour se rassurer, pour donner un sens à son existence, pour sentir de la douceur et de la tendresse, cette mère risque d'être plus dans l'attente qu'attentive, plus dans la demande que dans le don. Et cela va certainement conditionner l'enfant qui, par la suite, quand il demandera de l'amour, aura simultanément peur d'être envahi. Sa demande sera donc ambivalente. On peut retrouver cette ambivalence dans la relation médecin-malade parce qu'un patient peut dire : « *Aidez-moi, guérissez-moi* », et en même temps : « *Non, ne m'approchez pas, je ne veux pas entendre ce que vous avez à me dire, vous ne pouvez rien faire pour moi.* »

J'ai une patiente qui est arrivée récemment en m'expliquant qu'elle avait fait des tentatives de thérapies et qu'elles avaient toutes échouées. Dans sa façon de me dire que de toute manière, cela ne lui apportait rien, qu'on lui disait des choses qu'elle savait déjà, que c'était trop technique, etc., je savais immédiatement que cette femme me mettrait également dans l'échec. Je lui ai montré à quel point sa disposition plaçait d'emblée ses interlocuteurs en situation d'impuissance, impuissance dans laquelle elle-même se trouvait et qu'elle renvoyait sur autrui. Elle refusa mon explication et me dit qu'elle ne se sentait pas concernée. Ce refus de participer renvoie à la dépendance du bébé qui attend tout de sa mère, transposable à celle du patient qui pense que le médecin doit tout lui apporter. Je pense personnellement que le patient ne doit pas donner toute la responsabilité au médecin et qu'il doit se prendre en charge. Parallèlement, il est intéressant de voir comment le médecin peut lui-même risquer d'être dépendant de son patient sur le plan de la reconnaissance ou de ses finances. Ces attentes respectives sont à mon avis préjudiciables ; il faut éviter d'être de part et d'autre dans la consommation. En tant que patient, il

## TABLE RONDE 1

### Stress du médecin - stress du patient, le don sans attente est-il possible ?

Avec Marc de Smedt, Professeur Didier Truchot,  
Professeur Gérard Ribes, Docteur Catherine  
Bensaïd, Professeur Gérard Ostermann, Thomas  
d'Ansembourg et Docteur Boris Cyrulnik.

#### Gérard Ostermann :

Pour introduire cette table ronde sur le stress et sur le don, je vais commencer par vous raconter, à mon tour, une histoire. Cela se passe au moment de la grande époque de théâtre de Louis Jouvet. Une pièce s'apprête à être jouée, basée sur les thérapeutes d'Alexandrie. Le père Séraphin, discrètement, dirigeait la mise en scène. Un jour, une dame vient présenter au maître Louis Jouvet son fils en disant : « *Maître, vraiment, qu'est-ce que ça me ferait plaisir si mon fils pouvait jouer dans cette pièce qui s'annonce magnifique !*

— *Pas de problème, mais il doit passer un examen comme tout le monde.*

— *Et que doit-il faire ?*

— *Votre garçon doit dire simplement : Oui, je viens dans son temple adorer l'éternel. »*

Le petit garçon, un peu intimidé, commence par rétorquer : « *Mais maître, je ne sais jamais quoi faire de mes mains quand je suis sur scène.*

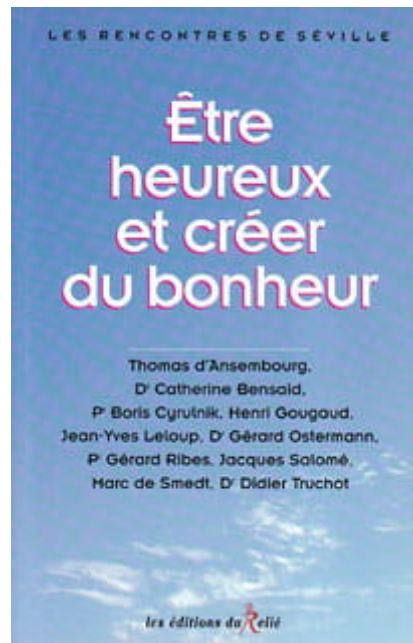
— *Mon petit gars, les mains, il faut les laisser au bout des bras. »*

Catherine Bensaid

## Etre heureux et créer du bonheur

208 pages, kart.  
semble 1990

[Achetez maintenant](#)



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)