

LE FLUX, LE JEÛNE ET LE FALAAH (PARTIE 1 DE 2)

Évaluation: 3.4

Description: Comment atteindre le bonheur profond et le contentement ou « flux ». Partie 1 : quels sont les ingrédients qui mènent au « flux ».

Catégorie: [Articles](#) [Les bienfaits de l'islam](#) [Le véritable bonheur et la paix intérieure](#)

par: Abdurraheem Green (islamsgreen.org)

Publié le: 04 Jul 2016

Dernière mise à jour le: 27 Oct 2025

Je suis couvert de sueur et mon cœur bat à tout rompre. Même si mon corps me dit de ralentir, j'appuie davantage sur mes pédales, poussant mon vélo de montagne sur la piste. J'arrive à peine à respirer et mes jambes me font souffrir, mais je continue.



Personne ne me force à gravir cette montagne. Il ne s'agit pas d'un châtement cruel imaginé par un tyran pour quelque délit que j'aurais commis. Je choisis de le faire. Pourquoi? Est-ce pour le plaisir de la descente qui suivra cette pénible montée? En partie, peut-être, mais cette idée comprend une certaine folie : redescendre, à toute vitesse, sur une piste accidentée recouverte de pierres et de racines, risquant ainsi de me blesser sérieusement? Certainement! Et le sourire qui apparaît sur mon visage lorsque j'atteins le bas de la montagne demeure dans mon cœur longtemps après qu'il ait disparu de mon visage. Après avoir grimpé sur le flanc de montagne avec mon vélo, alors que je ressens un profond épuisement, je ressens également un moment de bonheur qui résulte du fait d'avoir accompli une chose qui, à mes yeux, en valait la peine. Le paradoxe est que pour ressentir cela, je dois d'abord souffrir un peu. Et plus la tâche est difficile et plus je souffre, plus profond et plus durable est mon sentiment d'accomplissement. C'est peut-être l'une des raisons pour lesquelles certaines femmes prennent plaisir au fait d'avoir plusieurs enfants, malgré les souffrances de la grossesse et de l'accouchement et malgré les efforts et la patience dont elles doivent faire preuve pour les élever; elles ressentent une grande satisfaction liée à cette activité.

Cette satisfaction et ce bonheur profond sont ce que certains appellent « l'expérience optimale » ou « flow » (« flux », en français). Son intensité augmente lorsque la personne est complètement absorbée par une activité, lorsque le corps et l'esprit ne font qu'un. Elle est souvent vécue lors d'activités sportives, mais peut également être vécue au cours de diverses activités, aussi bien physiques que mentales, qui ont toutes quelque chose en commun. Cet état d'expérience optimale ne s'atteint que sous certaines conditions.

Premièrement, l'activité ne doit être ni trop facile ni trop difficile. Si elle est trop difficile, la personne devient démotivée et si elle est trop facile, elle se lasse rapidement.

Idéalement, l'activité doit être à peu près à niveau avec les habiletés de la personne qui la pratique, tout en l'amenant à dépasser ses limites et en la faisant sortir de sa zone de confort. Cela parce que bien que la tâche soit difficile ou même déplaisante, le résultat est que la personne se rend compte, à la fin, qu'elle a amélioré sa performance. C'est cette constatation qui est la clef, car elle est liée à l'estime de soi.

Deuxièmement, le but de l'activité doit être clairement défini et laisser une impression immédiate.

Troisièmement, une autre dimension importante est que l'activité doit être autotélique. Cela signifie que l'activité n'est entreprise dans aucun autre but qu'elle-même, par opposition au fait de l'entreprendre pour des raisons externes. Certaines personnes ont une personnalité autotélique, ce qui signifie qu'elles sont motivées de l'intérieur et de manière indépendante et c'est pourquoi on décèle, chez elles, une curiosité et une grande détermination. Cette détermination est ce qui différencie ces personnes de celles qui sont motivées extérieurement et pour qui des choses telles que le confort, l'argent, le pouvoir et la gloire sont des forces motrices, tel que l'écrit Mihaly Csikszentmihalyi, dans son ouvrage intitulé *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life* (Trouver le flux : la psychologie de l'engagement avec les choses de la vie courante).

« Une personne autotélique a besoin de peu de possessions matérielles et de peu de loisirs, confort, pouvoir ou gloire, car la plupart des choses qu'elle fait sont déjà très gratifiantes. Parce que ces personnes expérimentent le « flow » dans leur travail, dans leur vie familiale, dans leurs interactions avec les gens, lorsqu'elles mangent et même lorsqu'elles sont seules et qu'elles ne font rien de particulier, elles sont moins dépendantes des gratifications extérieures qui motivent les autres personnes à poursuivre une vie composée de routines. Elles sont plus autonomes et indépendantes, car elles ne peuvent être aussi facilement manipulées par des menaces ou des récompenses extérieures. En même temps, elles s'impliquent beaucoup plus au sein de leur entourage, car elles sont totalement immergées dans le courant de leur vie. »

Telles sont les personnes qui ont totalement accepté le combat intérieur menant à la voie du bonheur véritable.

Dans plusieurs sondages, la majorité des gens ont répondu que, selon eux, la clef du bonheur est l'argent. Et si ce n'est pas l'argent comme tel, c'est quelque chose qui lui est relié. Les gens s'imaginent que relaxer, regarder un film, écouter de la musique, boire de l'alcool et avoir des rapports sexuels sont des activités menant au bonheur. Il est vrai qu'au moment où ces activités sont accomplies, elles apportent des sentiments et des sensations qui rehaussent l'humeur. En réalité, les recherches démontrent que lorsqu'on demande aux gens d'évaluer ces activités pendant qu'ils les font et après qu'ils les aient faites, ils les situent assez bas sur l'échelle du bonheur. Les choses que

les gens placent au sommet de cette échelle sont les expériences qui leur apportent du « flow ». Peut-être que le terme « bonheur » n'est pas tout à fait le bon pour décrire cet état, qui est assez profond et durable. La plupart des gens croient que le bonheur est lié aux choses matérielles et dépensent temps et efforts considérables pour acquérir une maison, une plus belle voiture, des vêtements dernier cri, un ou une partenaire plus sexy, etc : mais la satisfaction que procurent ces choses est très éphémère. C'est ce que l'on appelle l'entropie hédoniste : nous devenons rapidement familiers avec ces choses que nous avons acquises, qui perdent leur effet de nouveauté; et peu de temps après, nous aspirons à des choses plus nouvelles, plus rapides, plus sexy, plus grandes, meilleures... dont nous nous lasserons tout aussi rapidement. C'est le rêve de la poursuite de ce bonheur par l'intermédiaire de choses extérieures qui mène la société de consommation. Il s'agit, bien sûr, d'un grand mensonge. Les choses matérielles ne rendent pas les gens heureux. Le bonheur est un état intérieur qui s'atteint par l'effort, par le contrôle de soi et par le fait de s'appliquer à accomplir des choses qui en valent la peine.

Il semble y avoir deux idées du bonheur : la première est basée sur l'assouvissement des plaisirs, tandis que l'autre est basée sur la discipline et le contrôle des désirs. Mais il n'y a aucun doute quant à celle qui rend vraiment l'être humain heureux.

Il s'agit d'un paradoxe. Pour ressentir le bonheur véritable, on doit faire des efforts; plus les efforts sont nobles, plus le sentiment de bonheur sera intense, profond et durable.

On comprend, dans ce contexte, pourquoi les personnes religieuses sont généralement plus heureuses. Toutes les religions organisées, justement parce qu'elles sont organisées, font vivre à leurs fidèles des expériences optimales et favorisent le développement de personnalités autotéliques. Pourquoi le fait qu'elles soient organisées est-il si important? Parce que cela est lié à la discipline personnelle; c'est à travers la prière, les dévotions, le jeûne, la charité, etc., qu'une personne apprend le contrôle de soi et la discipline. Elle ne fait pas ces choses seulement quand elle en a envie; elle les fait indépendamment de comment elle se sent. Ce sont là de simples leçons dans l'art de la maîtrise de soi.

Nous entendons souvent dire que les gens sont victimes de leurs gènes, de leur éducation et des circonstances de leur vie. Comme si nous étions des marionnettes impuissantes entre les mains du destin. Nous entendons souvent les gens dire, par exemple, « mes parents ont fait de moi la personne que je suis » ou « le traumatisme qu'elle a vécu l'a rendue ainsi », ou encore « je suis tout simplement fait comme cela ». Évidemment, certains événements, dans notre vie, peuvent avoir un impact sur notre personnalité ou notre comportement; mais nous ne sommes pas des victimes impuissantes : nous avons tous la possibilité de changer.

L'adresse web de cet article:

<https://webcache001.islamreligion.com/fr/articles/10294/le-flux-le-jeune-et-le-falaah-partie-1-de-2>