

Collection Démocratie & Sociétal

Monthome

L'Esprit du Societhon



Hastag #13

Le chemin du bonheur

Texte intégral pour lecture gratuite, usage privé et familial

M3 Editions Numériques

www.bookiner.com

Version numérique ISBN : 9791023702163

Sommaire

- . **Introduction**
- . **Une attente profonde en chaque humain**
- . **Créer les conditions du bonheur**
- . **Quel état d'esprit sur le chemin du bonheur ?**
- . **Les biodéterminants de la montée en puissance du bonheur**
- . **Le 5^e temps existentiel**
- . **Résumé des conditions de base du bonheur**
- . **Le bonheur n'est pas dans l'écologie environnementale**
- . **Il n'est pas non plus dans la délégation de pouvoir à l'échelle systémique**

Résumé

Cet **Hastag sociétal** interroge sur la finalité même de la condition humaine et citoyenne moderne. L'existence sur Terre n'a de véritable intérêt que si chaque homme et chaque femme a la capacité d'accéder physiquement, mentalement, psychologiquement au bien-être, voire au bonheur individuel et collectif. Pourtant le chemin du bonheur est rendu difficile, inquiétant, compliqué, quasi inabordable, au fur et à mesure qu'augmente la pression systémique des États, des pouvoirs publics et des organisations dominantes sur le citoyen et la société civile.

Le Societhon est une matrice culturelle évolutionnaire à vocation universelle adaptée aux grands enjeux sociétaux du III^e millénaire. En tant que nouvelle culture mère appliquée à la dimension sociétale moderne, elle se place au-dessus des idéologies et des régimes politiques, au-dessus des religions, au-delà des philosophies et des sciences, en les unifiant sur l'essentiel. Comprendre et adopter l'Esprit du Societhon, c'est prendre véritablement conscience de la réalité et de la finalité des conditions humaine, citoyenne et collective dans le monde actuel. C'est aussi devenir un citoyen ou un futur citoyen adulte, discerné, motivé, capable d'appliquer par lui-même et avec les autres les fondements, les solutions et les valeurs évolutionnaires de la Nouvelle Pensée Moderne (NPM) - Voir Hastags [#0](#) et [#1](#). Tous les Hastags du livre « L'Esprit du Societhon » sont garantis originaux, authentiques, sans utilisation de l'IA ni d'une quelconque adaptation, reprise ou copie de textes existants.

Monthome est un auteur indépendant, un citoyen français libre penseur, dont la principale vocation contributive est d'être un passeur de conscience dans la complexité du monde, un alerteur de sens face aux erreurs de gouvernance, un transmetteur de savoir, un producteur de contenus, un ouvrier de pistes et de solutions, afin de rendre possible un avenir évolutionnaire pour tous. Voir Hastag [#Monthome](#)

Le bonheur se lit au fond des yeux ! C'est la véritable destinée de l'homme et de l'humanité que d'atteindre le haut de la condition humaine. Le bonheur est au-dessus de tout (ambition, richesse, pouvoir, beauté, statut social, satisfaction dans tel ou tel besoin dominant...). Il est l'oméga de la réussite dans l'existence humaine, la récompense de l'aboutissement de soi. Bien plus qu'une liberté ou un droit humain, le bonheur est la finalité ultime de la condition humaine pour tous les hommes et les femmes sains de corps et d'esprit, correctement affirmés dans la plupart des 34 valeurs évolutionnaires (voir #14). C'est pour cela que l'humain dispose génétiquement d'un très large registre de sentiments, d'émotions, de nuances de pensée dans la hauteur de conscience, lui permettant de s'engager avec assurance sur le chemin menant au contentement, au bien-être, au bonheur durable.

Malgré leur caractère souvent fugace et éphémère, les étapes du contentement, du bien-être, du bonheur, sont les seules à produire des moments de grâce et de plénitude que rien ne peut égaler. Elles sont les antidotes parfaits au mal-être, à la souffrance, la douleur, le malheur, la frustration, l'insatisfaction, la médiocrité, comme à tout ce qui parasite les équilibres vitaux endogènes au vivant supérieur. Hormis le bonheur artificiel (drogue, chimie, stimulation par la technologie...) prouvant dans cet usage que l'individu est encore parfaitement inabouti en lui-même, le vrai chemin du bonheur résulte obligatoirement du plein exercice des libertés humaines dans la satisfaction normale et correcte des besoins dominants du moment. La pleine liberté d'être et la satisfaction des grandes fonctions humaines sont les deux principaux socles du bonheur. Autant dire que tout ce qui limite à la base les libertés humaines et tout ce qui insatisfait ou parasite de manière chronique l'individu par des contraintes multiples imposées ou subies ne pourra jamais conduire au bonheur des peuples. De ce point de vue, l'accès au bonheur ou hélas plus communément la persistance du non-bonheur sont les fondements décisifs des conditions humaine, citoyenne et sociétale.

C'est quoi le vrai bonheur ?

- . La sustentation sensorielle, sentimentale, émotionnelle, le flottement agréable au-dessus des contingences de la réalité.
- . Une harmonie intérieure dans l'ensemble des États d'être et des besoins dominants.
- . L'adhésion positive et motivée à un mode de vie dans la sincérité, la joie, l'authenticité, la confiance en soi et dans les autres
- . Un plateau mental et neurocognitif stable en matière de sérénité, de béatitude, de bien-être, après avoir atteint le zénith de la paix intérieure sans l'occurrence d'un cycle consécutif d'asatisfaction, vide, creux de la vague.
- . La pleine conscience de son vécu quotidien en adéquation étroite avec son milieu de vie, en sachant pleinement apprécier l'existant du moment.
- . Un lâcher prise lucide et discerné de tout ce qui stresse, de tout ce qui mobilise inutilement l'esprit, de tout ce qui retient, oriente ou formate contre son gré le comportement au quotidien.

Ce que le bonheur n'est pas

- . Une vision de l'esprit
- . Un moment d'euphorie passager
- . Une déconnexion temporaire avec la réalité
- . Un rêve, une croyance, la virtualisation
- . La pratique de rituels psychotoniques
- . Le cycle de vie normal d'un plaisir lambda
- . Une technique mentale de self-control
- . Un conditionnement mental suggestionné, autosuggestionné

Une attente profonde en chaque humain

Même si l'individu s'habitue au non-bonheur, voire au malheur, par les effets du conditionnement culturel, les limites de l'offre sociétale, l'organisation étatique, le régime politique en place et/ou les habitudes de vie, il n'en demeure pas moins que l'accès au bonheur, même ponctuel, est une attente profonde de l'humain. C'est le cerveau humain qui contrôle, valide et consacre l'accès au bonheur. Aussi sur le fond de l'activité cognitive il n'y a pas de bonheur sans conscience de celui-ci à partir du retour positif des sens du corps humain, d'une émotion, d'un sentiment et/ou d'un ressenti bienfaisant. Il n'y a pas non plus de bonheur sans une quiétude mentale ayant réduit ou fermé momentanément toute source de stress, doute, tension interne, souffrance, aussi bien physique, physiologique que psychologique. Il faut être bien dans sa peau, même de manière éphémère, pour accéder au bonheur après un long chemin personnel. Pour tout individu le chemin du bonheur suppose un courage à s'assumer tel que l'on est et assumer les choses telles qu'elles sont. Cela suppose d'être temporellement ouvert, authentique et positif dans son esprit en étant libéré en grande partie des tabous du corps, ainsi que décomplexé de l'image renvoyée dans ses échanges et initiatives. Autant l'idiot du village peut être heureux dans sa tête par la simplicité de son existence, autant l'homme et la femme riches, cultivés et bien éduqués sont prisonniers d'une complexité croissante à assumer en tant que telle. Si un grand nombre de ceux-ci rêvent de bonheur, l'espèrent, l'imaginent, le virtualisent, le frôlent, ils sont toutefois nombreux à ne jamais pouvoir l'atteindre durablement dans les étapes les plus hautes (+4 et +5).

Les 5 étapes positives (+) jalonnant le chemin du bonheur

Le chemin du bonheur comprend plusieurs étapes allant de +1 à +5 qu'il faut obligatoirement franchir, parcourir, dominer, avant de pouvoir atteindre le sommet (+5). Rappelons que pour emprunter ce chemin, il faut d'abord lutter contre toutes les forces négatives du non-bonheur allant de -1 à -3 et surtout être en état de veille conscient et volontariste, soit le contraire de la neutralité (0). Les 5 étapes positives (+) sont cumulatives entre elles :

0 : Neutralité des sens, non-conscience (sommeil, coma, anesthésie générale, lobotomisation, sédation...). C'est l'étape de la déconnexion totale avec la réalité extérieure.

Étape +1 : L'effort physique et mental mobilise de l'adrénaline, les neurotransmetteurs du plaisir, une tension psychique et/ou intellectuelle mobilisée sur un objectif à atteindre avec la volonté d'accomplir quelque chose de précis à partir d'une motivation assumée. C'est l'étape de la volonté dynamique (action, réaction, proaction) et de la gestion sélective des stimuli.

Étape +2 : La satisfaction résulte d'un besoin dominant ou de plusieurs

pleinement accomplis au niveau physiologique, psychologique et/ou cognitif. C'est l'étape d'équilibre de base sachant que tout corps vivant tend à satisfaire de manière naturelle ou artificielle ses pulsions, fonctions et besoins issus de l'inné et de l'acquis. L'objectif est d'atteindre le haut de la courbe du cycle de vie de chaque envie, désir, besoin ou engagement (maturité, plaisir).

Étape +3 : Le contentement sensoriel, affectif et/ou intellectuel est directement lié à un niveau de satisfaction acceptable couplé à un enjeu de réussite, d'accomplissement, de succès et/ou de soulagement après avoir atteint un objectif précis dans l'étape 1. C'est l'étape de la récompense après l'effort pleinement satisfait irradiant en plus des émotions euphorisantes, des ressentis positifs plus ou moins durables.

Étape +4 : Le bien-être mental, physiologique, affectif et physique crée un état général agréable, serein, assagi, zen, une quiétude qui procure une détente générale et un relâchement plus ou moins durable de toutes les tensions internes. C'est l'étape de la maîtrise harmonieuse de l'esprit sur l'ensemble du corps.

Étape +5 : C'est celle de la **paix intérieure** consacrant la plénitude de l'esprit humain, voire de la béatitude, associant les effets bénéfiques des étapes 2, 3 et 4 aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. C'est l'étape la plus aboutie du vivant, la plus protectrice en termes de santé, de relationnel, de situation sociale et économique.

Les étapes +1 et +2 sont les plus courantes dans la vie humaine en animant le quotidien du plus grand nombre d'individus. Elles ne consacrent pas pour autant le bonheur, mais uniquement des moments de relatif calme intérieur, apaisement, soulagement, réconfort, délivrance. C'est à partir des étapes +3 et +4 dans leur fréquence et/ou leur constance dans une pleine lucidité, maîtrise globale de soi et conscientisation++, que la notion de bonheur s'impose véritablement. L'étape +5 consacre le sommet de la condition humaine en corrélation directe avec les moyens et ressources innés de chacun. Ce qui est sûr, c'est que le bonheur se mérite en termes de positivité du comportement, de clarté dans la personnalité, de mentalité bienveillante et tolérante, voire même de facteur chance. Cela explique peut-être pourquoi la plupart des hommes et femmes inaboutis au pouvoir, donc sans accès aux étapes supérieures du bonheur, tendant à le brider, le castrer, le réduire ou l'éradiquer chez les autres, de manière consciente ou inconsciente. L'ascension menant au bonheur ne résulte pas seulement d'un moment fugace de jouissance de la vie, amplifié par les bienfaits de la biochimie du cerveau. Il ne s'apparente pas non plus à une sorte de « point G » psychique pouvant être sollicité à volonté. En fait, le bonheur résulte d'un état de conscience profondément positif supposant de s'extraire de toute forme de pollution, parasitage, agression, conflit, négativité intérieure et extérieure.

Le non-bonheur ou l'entropie du bonheur

Il est nécessaire de disposer d'un bon niveau d'estime de soi pour espérer atteindre, étape après étape, le bonheur comme récompense suprême de tous les efforts consentis. Tout ce qui tend vers la non-estime de soi, le rejet des autres, le rejet de soi-même par autrui, garantit l'accès direct au non-bonheur, voire à l'anti-bonheur, qui peut atteindre des degrés négatifs allant de -1 à -3. En général, le non-bonheur et l'anti-bonheur résultent d'un faisceau d'interactions négatives subies, déplaisantes, déstabilisantes, que celles-ci soient directes ou indirectes, provenant de soi-même (problèmes physiques, psychologiques, psychiques) et/ou

de son propre milieu de vie (les autres, le cadre collectif, la pression sociétale, l'environnement naturel...). Autant dire que l'environnement familial, celui du couple, du milieu social ou communautaire, le cadre économique, politique, dans lequel s'inscrit l'existence individuelle et collective est responsable N°1 du non-bonheur. Tout ce qui affecte et perturbe d'une manière ou d'une autre l'activité humaine, l'esprit humain et/ou interdit ou impose des contraintes au comportement humain, interagit négativement sur la réalité perçue et sur la subjectivation du bonheur. Il existe une amplification dans les degrés négatifs du non-bonheur, de l'anti-bonheur et de la désespérance (<0), considérant que le chemin du bonheur est toujours >1 :

Degré -1 du non-bonheur : Il recouvre toute attitude passive (pas d'effort, pas d'énergie, pas de passage à l'acte), ainsi que la non-motivation (pas de projet, pas d'objectif mobilisateur), la tristesse et l'asthénie, la colère, les tâches répétitives non motivantes, les flux d'informations récurrents, en continu... Le stress négatif et l'attitude prudentielle sont les exemples types du non-bonheur.

Degré -2 de l'anti-bonheur : Il concerne l'ensemble des difficultés quotidiennes récurrentes, les contraintes itératives à accomplir ou supporter, la remise en question critique des efforts consentis, le durcissement du maillage législatif et normatif, l'accusation dévalorisante, ainsi que toutes les formes de bâtons dans les roues (manigance, répression, sanction, obligations administratives, pression fiscale...). L'anxiété, l'angoisse, la peur, le désarroi, sont les principaux facteurs psychologiques de l'anti-bonheur.

Degré -3 de la désespérance : Il implique concrètement le refus, l'interdiction, l'empêchement, l'impossibilité catégorique de faire, d'être, d'avoir, de pratiquer... Il correspond également à l'échec permanent dans les initiatives et tentatives, la permanence de la violence, de l'agressivité, de la malveillance, de la maltraitance, ainsi que les situations d'emprisonnement, de captivité, de réclusion. Tout ce qui affecte directement la survie humaine, la volonté et la capacité d'agir, la privation des droits et libertés, relève de ce degré -3 de désespérance dont il est difficile de revenir autrement que par la résilience, la force d'âme, le courage de s'opposer.

Les artefacts du bonheur individuel

Alors que les conditions du non-bonheur et de l'anti-bonheur sont très nombreuses et rôdent en permanence en soi et autour de soi, il est toujours plus facile et rapide d'utiliser des raccourcis et des artefacts pour créer une impression ou un ressenti de bonheur ponctuel sur commande ou artificiellement, que de l'atteindre naturellement et structurellement par soi-même. Les principaux artefacts utilisés pour lutter contre le non-bonheur, l'anti-bonheur ou la désespérance, consiste à s'enivrer l'esprit, déconnecter avec la réalité à partir de plusieurs grandes catégories parmi les plus courantes :

- . Rituel de croyance religieuse, cérémonial, totémisme
- . Attitude relevant du conditionnement, suggestion, endoctrinement
- . Narcissisme, haute image de soi, ostentation
- . Exacerbation de l'égoïsme, vanité des apparences
- . Plaisir à manipuler l'environnement, les autres
- . Griserie du pouvoir, exaltation, délire
- . Représentation mentale relevant du fantasme, de l'illusion, hallucination
- . Fuite en avant dans certaines mœurs et besoins addictifs au plan relationnel, affectif, sexuel, d'alcoolisation...
- . Utilisation de drogue dure, excès médicamenteux, psychotropes, substances hallucinogènes
- . Besoin, désir, envie xyz réalisé dans la surfisance*

- . Faux espoir, fausse espérance, rêve inaccessible
 - . Se croire supérieur par les attributs sociaux, le statut social, la position...
 - . Se cacher derrière un titre, un diplôme, un grade, un rôle dominant, un score, une notation, un rang (être le meilleur, le premier, médaille...)
 - . Consommation ou achat impulsif, fantaisie, gourmandise...
 - . Possession d'argent, de biens matériels, posture de propriétaire
 - . Recours aux médias : Film, image, vidéo, spectacle...
 - . Possession, accumulation, collection d'objets
 - . Technologies avancées, virtualisation, implant, sexbot...
- * au-delà de la satisfaction normale, en excès*

Sous l'angle étatique, sociétal, collectif, les autorités en place ont une notion très technocratique, administrative et systémisée du bonheur des peuples. On observe généralement un éloignement structurel, fonctionnel, avec les véritables attentes fondant le bonheur humain. Le bonheur sociétal systémisé imposé dans les sociétés modernes produit plus du non-bonheur (degré -1), voire au mieux de l'effort (étape +1) qu'un bien-être (étape +4) ou une paix intérieure (étape +5). Le mélange successif des degrés et étapes dans l'existence des peuples, voire dans le quotidien d'une majorité de gens, donne l'impression que l'on peut atteindre le bonheur en se contentant de surfer et naviguer entre -2 à +4, voire en se réjouissant seulement d'être sorti du négatif. Pour beaucoup d'individus, il ne s'agit-là que d'un ersatz du bonheur, un ressenti plus ou moins sociodéterminé dans une dynamique erratique de montées et descentes sur un chemin du bonheur escarpé et limité à quelques degrés et étapes.

Les artefacts du bonheur collectif

Aucune nation moderne, aucun modèle étatique, aucun parti ni régime politique, aucun programme électoral, ne représente la seule voie à suivre ou l'idéal à atteindre en matière de bonheur des peuples. Au-delà des effets de communication et de marketing politique, la vocation conservatrice des gouvernances (État, institution, collectivité, entreprise...) consiste généralement à standardiser, normaliser, aligner, médiocriser, voire aseptiser, le registre complet des comportements humains en imposant à tous les mêmes normes et règles communes. Les principaux artefacts du bonheur en milieu systémisé, même si utiles en soi, suggèrent d'imaginer, penser, croire, que tout va bien dans le meilleur des mondes par :

- . Les jeux modernes du cirque (sports, fêtes, ludisme, évènements divers, jeux de hasard...) promettant des émotions fortes, des gains, des récompenses, du lâcher-prise, une libération des tensions...
- . Les promesses électorales et surtout leur interprétation à l'occasion de chaque type de réélection faisant voir l'avenir bien plus ensoleillé et positif qu'il n'est et ne sera en réalité.
- . La bonne gestion des ressources naturelles, agricoles, alimentaires, sanitaires, énergétiques, de l'eau, de l'air, de la pollution..., permettant d'éviter le désordre, les rivalités, la rébellion contre le système...
- . La stabilisation des finances publiques avec la nécessité de prélèvements et de taxes destinés à assurer le maintien de l'existant collectif, le développement de projets.
- . La valorisation de l'Offre sociétale et systémique au sens large afin de satisfaire et canaliser la Demande citoyenne du moment avec des prix acceptables, des produits et services marchands adéquats.
- . La croissance économique supposant de travailler, produire, investir,

consommer..., afin d'augmenter proportionnellement les revenus, améliorer le pouvoir d'achat, favoriser une meilleure qualité de vie.

- . L'ordre sécuritaire impliquant de respecter les règles officielles et légales imposées par les systèmes en place pour protéger, sécuriser, anticiper les risques et favoriser ainsi la quiétude de tous dans un relatif confort mental.
- . Les projets écologiques, culturels, sociaux, de recherche..., destinés à mobiliser les énergies du plus grand nombre et/ou les ressources disponibles pour faire avancer le progrès et/ou atteindre des objectifs précis.
- . Les assistances diverses démontrant la bienveillance de l'État et des collectivités envers les plus faibles, démunis ou fragiles.
- . La communication positivée plus ou moins propagandiste, vendeuse, politiquement correcte, consacrée à valoriser les actions politiques, les décisions prises par les pouvoirs publics, le gouvernement, les collectivités.
- . Les investissements publics, l'éducation nationale, le modèle sanitaire, les infrastructures de proximité..., destinés à prouver que l'État et les collectivités territoriales prennent soin de leurs concitoyens et administrés.

Créer les conditions du bonheur

Pour échapper au non-bonheur, l'individu doit mobiliser beaucoup d'énergie, de force mentale, de courage d'oser. Il doit aussi favoriser une biochimie du cerveau forte et constante (endorphine, sérotonine, dopamine, ocytocine, Gaba...) afin de maintenir au plus haut les équilibres de satisfaction, de plénitude, de détente, d'épanouissement, de bien-être. Cela suppose d'opter pour une dynamique mentale fondamentalement positive qui ne doit surtout pas faire l'erreur de prendre le mauvais chemin des mauvaises habitudes, des fausses valeurs, des illusions du discours. Pour sortir de l'entropie privant l'accès aux étapes supérieures du bonheur, les solutions concrètes sont relativement simples. Elles reposent toutes à la base sur une élévation du taux d'endorphines au centre du cerveau humain afin de réduire toute forme de sensation de douleur, d'anxiété, de stress. Il faut pour cela lever deux conditions préalables :

- . Sortir momentanément de toute forme de souffrance physique, mentale, affective, émotionnelle, psychologique, perturbant la concentration, le calme, la paix intérieure.
- . Mobiliser assez de volonté et d'énergie pour passer le cap non évident de la transition entre une situation X de départ (instable) à une situation Y d'arrivée (stable) en sachant se redynamiser correctement (organisation matérielle, motivation via des objectifs à atteindre...).

À partir de là, il s'agit de s'inscrire de manière déterminée dans une phase nécessaire d'apprentissage, de remise à niveau et/ou d'effort sur soi, en sachant patienter durant toute la durée de transition. Il est essentiel de considérer que la permanence d'équilibre d'un état d'être lambda ou d'un besoin nécessite de le dynamiser régulièrement de manière naturelle ou occasionnellement artificielle. Cela signifie que mieux vaut continuer même sans gain apparent que s'arrêter en perdant tout l'effort consenti. En respectant ces préalables, tout individu peut par lui-même et de lui-même s'engager sur le chemin du bonheur même si le contexte ou l'environnement l'oblige à stopper momentanément la démarche en cours de route. Dans ce cas, il convient d'éviter de faire l'erreur fatale consistant à s'arrêter d'avancer, de stopper l'effort, de faire marche arrière, de remettre en question tout l'investissement humain déjà mobilisé, car il n'existe plus alors que

trois options :

- . Régresser, rétrograder en revenant inéluctablement en arrière, à l'étape précédente ou au point de départ, en ayant alors le goût de l'acte manqué, de l'échec, de la déception.
- . S'arrêter temporairement, faire une pause pour se remobiliser, faire des plans dans les plans en tirant les leçons nécessaires, préparer de nouveaux objectifs à atteindre.
- . Continuer à avancer pas après pas, afin de maintenir les équilibres en place et favoriser une dynamogénie suffisante pour espérer atteindre l'étape suivante.

Les chemins naturels menant au vrai bonheur

Mis à part le recours à des artefacts et substituts artificiels, le véritable chemin du bonheur est praticable presque à tout moment, presque en tout lieu, par tout homme ou femme sain de corps et d'esprit. Rappelons qu'en matière de dynamogénie mentale, la réussite appelle la réussite et que la positif appelle le positif et inversement pour le négatif et l'échec. Il est ainsi possible d'entreprendre une dynamogénie mentale à polarité positive en se fixant des objectifs concrets à atteindre petits, moyens ou grands, faciles ou difficiles, selon le tempérament et la personnalité de chacun. L'objectif déterminant consiste à solliciter positivement, d'une manière ou d'une autre, la biochimie du cerveau à partir de pratiques euphorisantes (sport, exercice physique/respiratoire, sexe, caresse, massage, loisirs, échange agréable, chant, pensée positive...). Il existe ainsi 3 types de paliers permettant d'atteindre chacun à sa façon les 4 étapes du chemin du bonheur (satisfaction, contentement, bien-être, bonheur) à son propre rythme (envie, motivation, entrain, volontarisme, challenge...). Contrairement aux notions de mérite, de performance, de talent ou de capacité physique, mentale ou intellectuelle, de qualité d'exécution, il n'existe pas de hiérarchie sur le chemin du bonheur, seulement une intensité de ressenti totalement subjectivée.

Palier 1 — effort léger : Se fixer simplement des objectifs atteignables au quotidien sachant que certains préalables et prérequis doivent être omniprésents (être dans les clous, pas de gros problèmes à résoudre, profiter d'une certaine qualité de vie, disposer d'une préconnaissance ou d'une expérience utile...). La meilleure piste consiste à associer 5 sources de réussite par jour avec au moins : un plaisir sensoriel, une émotion positive, une activité physique stimulante, un objectif motivant à réaliser, une bonne action envers autrui.

25 exemples relativement faciles d'obtention ou à réaliser apportant un effet positif et stimulant sur le chemin du bonheur :

- . Opter délibérément pour l'espoir en se faisant pleinement confiance dans une affirmation de soi libérée, sans tabou, ni autocensure, ni interdit.
 - . Intérioriser les petites réussites du quotidien, ainsi que de la motivation dans le plaisir d'agir, travailler, échanger, aussi bien sur le plan des activités professionnelles, des affairments domestiques ou encore en termes de coopération et d'intelligence relationnelle avec les proches, le voisinage, les collègues, les partenaires.
 - . Vivre des émotions fortes, ressentir des sensations agréables dans des activités de glisse, de conduite, de pilotage, de vol en pleine air..
 - . Se mettre volontairement en pause, en situation d'apaisement, par le zéro stress, zéro souci, zéro contrainte, zéro action à risque.
- . Favoriser une multisatisfaction simultanée de plusieurs besoins

physiologiques et psychologiques tels que : éviter les basses et hautes températures, se protéger des éléments naturels, bonne nourriture, sommeil suffisant, soin du corps, chaleur dans les relations humaines, contrôle global des activités en cours, faire des ablutions...

- . Faire plaisir aux autres de manière simple : oblation, donation, compliment, petites attentions, signes de reconnaissance, sourire, rire...
- . Se faire plaisir de manière simple : soins du corps, bien s'habiller, boire, manger, déguster de bons produits, pratiquer le bain, prendre une douche, faire sa toilette, exercices de respiration, faire sa prière, confession...
- . Prendre un médicament relaxant, une drogue douce à petit dose, boire avec modération de l'alcool...
- . Recevoir de l'argent, disposer de revenus suffisants, être serein sur l'état de ses comptes bancaires ou financiers, sur ses choix économiques...
- . Se relaxer par le repos, le massage, le yoga, le sauna, le bain à remous...
- . Utiliser la méditation, la contemplation, l'imagerie positive...
- . S'adonner à la lecture, écouter de la musique, pratiquer un violon d'Ingres, écrire, peindre, créer, construire, restaurer, jouer, s'amuser...
- . Programmer un voyage, envisager un bon week-end, penser à des loisirs, préparer des vacances...
- . Opportuniser l'instant, tirer le meilleur parti du présent et du vécu, se satisfaire pleinement de ce que l'on a, ne rien envier ni jalouser.
- . Se laisser surprendre, s'étonner agréablement, assister à un spectacle, une attraction...
- . Profiter d'un paysage, de la mer, montagne, campagne, forêt, observer la nature, les animaux, regarder ce qui est beau et harmonieux.
- . Participer à une rencontre amicale, un échange relationnel bienveillant, discuter entre amis, échanger sur un sujet, écouter un récit, une histoire.
- . Être amoureux, pratiquer la séduction, se laisser séduire, entretenir un lien affectif étroit, manifester de l'empathie, de l'amitié.
- . Se distraire en regardant un film, une émission télé, écouter la radio, utiliser son mobile, son ordinateur...
- . Se laisser aller à la sensualité, l'érotisme, faire l'amour avec respect de l'autre, masturbation, jeux sexuels consentis, caresses, câlinerie...
- . Soulager des fonctions naturelles : uriner, déféquer, humeurs du corps, gueuler, crier...
- . Apprécier une récompense, être remercié, recevoir une critique favorable.
- . Lâcher-prise dans un milieu favorable, accueillant, ambiance agréable.
- . Exercer l'imagerie mentale, l'autosuggestion, le débriefing positif.
- . S'appliquer simplement à bien faire les choses, proprement, utilement.

Palier 2 — effort soutenu : S'imposer de nouveaux objectifs et/ou des efforts concrets afin de sortir par le haut de la situation courante ou habituelle. Sachant que sauf chance, bonne fortune, baraka, rien n'arrive vraiment par hasard, il convient de s'engager plus offensivement et positivement (non passivement et négativement) sur des projets, des objectifs, des désirs ou des envies concrétisables, des desseins raisonnables à mener à bien. Les pratiques manipulatoires (ruse, tromperie, mensonge, hypocrisie...) freinent, voire désactivent l'accès au bonheur, ou du moins entraînent l'individu sur le chemin des ersatz et artefacts du bonheur. D'une manière générale, il convient de savoir rompre avec la routine habituelle qui tire vers le bas ou maintient la médiocrité, en utilisant à bon escient son énergie et sa motivation.

15 exemples courants de nature à produire un accomplissement personnel

salutaire sur le chemin du bonheur :

- . Pratiquer soi-même de la musique, danse, chant, écriture, art en général
- . Faire la fête de manière avisée, s'impliquer dans la préparation
- . Participer activement à un voyage, une visite, la découverte de lieu
- . Pratiquer de temps en temps des achats impulsifs pour se faire plaisir
- . Faire une balade, une marche, une randonnée, un farniente au soleil
- . S'imposer des efforts produisant de l'adrénaline dans la pratique maîtrisée du sport individuel ou collectif, l'entretien physique, l'entraînement, la conduite/pilotage, la chasse, la pêche, des activités extrêmes ou non...
- . Pratiquer raisonnablement les jeux d'argent, les jeux de société, la spéculation financière...
- . Prendre plaisir à faire bien et souvent l'amour, pratiquer le sexe avec du sentiment, sans inhibition, s'adonner et s'abandonner aux caresses
- . Avoir des projets motivants d'achat, d'acquisition, de vente, de prospection, d'investissement
- . Se fixer un faisceau d'objectifs réalisables à court, moyen et long terme et s'y tenir en mobilisant de manière proactive les efforts nécessaires
- . Apprendre par soi-même, de manière autodidactique, sur des sujets ciblés
- . Entreprendre des études, une formation qualifiante et/ou diplômante dans un domaine souhaité avec de bonnes chances de réussir un concours, un examen, des épreuves
- . Travailler pour soi sans hiérarchie sur le dos, mobiliser son temps sur des objectifs variés et prenants
- . S'occuper le cœur léger dans des tâches domestiques plaisantes, dans le bricolage, le jardinage

Palier 3 — effort important : Ce palier induit un objectif ambitieux de changement de paradigme en matière de qualité, niveau et/ou rythme de vie dans son propre quotidien. La vision du bonheur se couple ici à une véritable stratégie de transformation de ses habitudes en vue d'obtenir une récompense jugée majeure pour soi, un statut consacré, un rôle assuré, une position supérieure, un éloignement décisif de ses précédentes conditions de vie. L'importance de l'effort mobilisé implique une forte volonté de changement par le passage à l'acte volontariste, déterminé et enthousiaste, voire par un dépassement de soi occasionnel, en espérant obtenir des gains durables de bien-être. Dans la plupart des cas, il s'agit de prendre des risques personnels (financier, professionnel, santé, accident possible...) et/ou s'opposer directement à ses proches, à l'environnement collectif, voire aux règles et aux standards sociétaux. La motivation face aux efforts consentis consiste à élever de manière substantielle son propre niveau de réussite, de succès, de prospérité, de bonne santé, d'entraide, d'affection, de ressenti de plaisir..

10 exemples significatifs de construction de sa propre réussite sur le chemin du bonheur

- . S'engager corps et âme dans un projet professionnel, familial, associatif, de changement de vie, tout faire pour réaliser son rêve.
- . Rompre avec son entourage proche lorsque celui est perçu comme négatif, toxique, dévalorisant.
- . Miser sur l'autoentrepreneuriat dans un cadre de nano ou micro-économie afin de retrouver sa liberté d'action, d'expression, de choix, de décision.
- . Relever un challenge, s'imposer un défi, une mission difficile ou délicate à

- accomplir, pour profiter ensuite pleinement du résultat obtenu, élever son niveau de compétence, connaissance, conscientisation.
- . S'obliger à s'exposer et parler en public, à repousser ses inhibitions, à dominer ses peurs intérieures, ses phobies, afin de mieux relativiser les vrais problèmes de l'existence.
 - . Gagner un match décisif, une compétition, une négociation, en privilégiant le Gagnant-Gagnant ou le Donnant-Donnant, afin d'atteindre un niveau d'accomplissement ou relationnel plus qualitatif, serein et/ou conforme à ses attentes intimes.
 - . S'engager de manière audacieuse dans la réalisation d'une prouesse technique, physique, créative, intellectuelle, environnementale, impliquant un passage à l'acte dans des conditions objectivement difficiles, inconnues et/ou dans un cadre discerné de maîtrise du risque.
 - . Triompher d'obstacles, sortir par le haut d'un environnement hostile, en ayant beaucoup appris sur soi, sur les autres, sur la vie et/ou sur le contexte en général.
 - . Aller jusqu'au bout de soi-même dans une épreuve de la vie sans rien lâcher tout en acceptant la réalité de son sort avec philosophie et sagesse.
 - . S'engager dans une affaire judiciaire, économique ou autre, à prouver que l'on a raison, que c'est juste, que l'on est innocent, comme but principal à court et moyen terme.

La satisfaction, le contentement et le bien-être (non leurs artefacts) sont des étapes accessibles par chacun sur le chemin du bonheur. Il suffit généralement de faire le point en soi-même, de s'arrêter de trop cogiter, d'éviter de s'agiter dans tous les sens ou encore s'évertuer à avoir la tête dans le guidon. Des pauses réflexives, cognitives, mentales, sont essentielles en sachant débrayer régulièrement de ses activités routinières comme des obligations et contraintes très énergivores en termes de stress négatif, d'anxiété, de tension psychologique, de mal-être. Si la situation l'exige, il faut être également capable de mobiliser toute son énergie positive vers des buts porteurs d'espoir en faisant tous les efforts nécessaires.

Quel état d'esprit sur le chemin du bonheur ?

La progression sur le chemin du bonheur nécessite un engagement à double commande obligeant à aller de l'avant, à s'exposer frontalement au risque maîtrisé (qui est un accélérateur du bonheur) et à repousser simultanément toute prudence excessive ou timorée (réducteur de bonheur). D'une certaine manière le fait d'envisager, de pouvoir et vouloir atteindre des moments heureux suppose un parcours parsemé de nano, micro et macro passages à l'acte associé à une relative affirmation de soi dans le discernement et la transparence en soi-même. Le chemin du bonheur nécessite de décalaminer l'esprit humain de toutes les scories culturelles inutiles et parasites ingérées depuis l'enfance par l'ensemble des informations déformées, des valeurs inadaptées, une éducation inhibitrice, un académisme orienté, des règles coercitives, une soumission docilisée aux systèmes et aux régimes politiques en place. Il est clair que tout ce qui bloque l'accès à l'élévation de la conscientisation fait plafonner l'exigence qualitative, l'excellence humaine et citoyenne, par conséquent réduit la mobilisation collective et l'effort individuel sur le chemin du bonheur. Il est clair que tout ce qui influence négativement la biochimie du cerveau réduit la dynamogénie productrice d'endorphines et autres neurotransmetteurs en favorisant la passivité et la

prudence timorée dans l'action et la décision, par conséquent inhibe la volonté, la motivation et l'effort à s'affirmer pleinement en vue d'un véritable aboutissement de soi. Il est clair que tout ce qui réduit l'intensité du ressenti dans chaque étape intermédiaire freine l'engagement à aller plus loin, plus fort, plus haut, dans tout ce que peut offrir la nature du vivant dans ses capacités et potentiels, ainsi que l'offre universelle dans sa grande richesse et diversité.

Rien n'est donc automatique ni miraculeux pour atteindre la satisfaction, le contentement, le bien-être et *in fine* la plénitude du bonheur. La facilitation, la simplification, l'accélération sur le chemin du bonheur, passe obligatoirement, étape après étape, par le plus libre et légitime accès aux pratiques de chaque palier avec, en parallèle, un désencombrement maximal d'obstacles et de freins inutiles ou réducteurs au niveau intime, collectif et sociétal.

Les principaux obstacles, parasitages et freins quotidiens au bonheur

Chacun peut effectuer sa propre liste à la Prévert des sources de stress, des coupe-envies, des émotions parasites ou négatives ressenties momentanément, des douleurs ou souffrances à supporter et tout ce qui peut couper la motivation et l'ardeur d'un individu lambda durant une journée type :

- . Être emmerdé, contrarié, par la présence ou l'interaction parasite des autres alors que l'on n'a rien demandé.
 - . La douleur physique, la souffrance psychique, l'inquiétude, le doute, le stress négatif.
 - . Le relationnel disruptif en couple, avec son entourage, ses collègues, le voisinage, sa famille, l'échange négatif, agressif, violent, stressant, humiliant, critique...
 - . Le mauvais management des leaders, cadres et maîtrises en entreprise.
 - . La mauvaise pédagogie dans l'enseignement, la formation académique trop normative et sélective.
 - . Les nombreuses petites et grandes humiliations ressenties par le citoyen en provenance des services de l'État, de l'administration, des forces sécuritaires, des services fiscaux ou autres.
 - . La communication des dominants systémiques (gouvernement, autorité de tutelle, chefferie...), des concurrents, des contradicteurs, des opposants, par la peur, l'anxiété, la remise en question, la dramatisation, la menace, la provocation, la critique, l'intimidation...
 - . Le recours à l'émotion qui inhibe et décourage par le verbe utilisé, l'image redondante, le son qui effraie, le geste qui provoque...
 - . Le non-respect verbal, non verbal, postural, des hommes envers les femmes et vice versa.
 - . La discrimination directe, indirecte, hypocrite, entre genres, sexes, races, classes générationnelles.
 - . L'usage arrogant du pouvoir électif, hiérarchique, statutaire, dans les prérogatives du rôle, de la décision, de la sanction, de la nuisance possible.
 - . Les prises de décisions unilatérales affectant la vie des autres sans que ceux-ci bénéficient de contreparties raisonnables ou équilibrantes.
 - . Les règles et lois imposées sans le consentement du citoyen qui régulent, compliquent, aseptisent, de manière forcée et non voulue la vie de tous.
 - . Les obligations fiscales, taxes, dépenses contraintes qui assujettissent le niveau de vie et la qualité de vie à un minimum, un standard collectif.
- . La privation d'accès au travail, la faible rémunération ou jugée insuffisante,

- la non-reconnaissance du travail ou de l'effort accompli.
- . La privation de liberté, la détention, la captivité, l'internement, le confinement, la servitude, l'obligation de faire...
- . La limitation des droits humains et des libertés de faire, d'agir, de s'exprimer...
- . La directivité et l'autoritarisme subis dans le rapport de force.
- . La passivité dans le fait de devoir subir une situation forcée, contrainte.
- . L'exposition à tout type de manipulation obligeant à adopter des réponses et/ou des postures non habituelles, non voulues.
- . La peur de mal faire, l'inhibition, l'autocensure, la docilisation, l'obéissance à suivre des consignes ou des ordres jugés inefficaces, inutiles, injustes.
- . Le fait de subir dans son corps ou comme une violation de son esprit une situation sans avoir la possibilité d'appliquer une réciprocité proportionnée.
- . Subir un environnement défaitiste, inadapté, frustrant, coercitif, sans avoir la possibilité de répondre par soi-même et/ou en toute réciprocité.
- . La dramatisation médiatique permanente de l'information avec une sélectivité propagandiste des sujets, un traitement journalistique orienté, une désinformation omniprésente.

Les biodéterminants de la montée en puissance du bonheur

De la même manière que l'on peut évaluer le niveau de transparence dans les affaires, dans un pays ou une entité quelconque, la notion de bonheur suppose que l'individu puisse déjà à la base manifester des émotions positives (joie, gaieté, enthousiasme, jouissance...). Au fur et à mesure de la progression sur le chemin du bonheur, il est également nécessaire d'atteindre ponctuellement un état d'équilibre, le flow, une relative stabilité et fluidité dans l'ensemble des états d'être. Enfin l'individu bascule dans l'aptitude réelle au bonheur lorsque celui-ci atteint et dépasse les 3/4 du chemin. La seule envie ou volonté froide ne suffit pas, il faut de la motivation et de la détermination pour atteindre son objectif de bonheur, lequel ne peut se réaliser tout seul ou par miracle. Cela suppose la prise en considération d'un tempo dans la montée en puissance du bonheur allant de 0 à 1 avec :

- 0 : Fonctionnement machinal sans aucune pulsion ni ambition de changement d'état, répétition sans état d'âme des mêmes gestes, postures, actes.
- 1/4 : Pulsions faibles, insuffisantes, latentes, en sourdine, qui ne résistent toutefois pas à la réalité du moment.
- 1/3 : Désir de changement, envie de s'extraire du climat et du ressenti dans la situation vécue, en envisageant un scénario de sortie.
- 1/2 : Début de passage à l'acte dans un effort positif impliquant un basculement en termes de motivation, de satisfaction ponctuelle, de volonté d'atteindre un objectif précis.
- 2/3 : Engagement réel et implication permanente en commençant à bénéficier des retours positifs du contentement, voire d'un bien-être situationnel, avec un horizon qui se dégage, des clarifications et des éclaircissements décisifs sur le chemin pris.
- 3/4 : Dynamique autogénératrice et autoréalisatrice d'envie, désir, motivation, effort positif, satisfaction, contentement, avec des retours réguliers et stabilisés de bien-être.
- 1 : Etat de béatitude, plénitude, épanouissement et aboutissement de soi

dans le zéro stress, le zéro anxiété, le zéro doute, le zéro souffrance.

Il découle de ce tempo que l'accès régulier au bonheur résulte de la bonne adéquation et synchronisation des attentes intimes et des besoins humains (Demande humaine) avec l'Offre extérieure que celle-ci soit globale, ciblée ou hyper localisée. Tout commence et tout finit dans l'usage naturel, ouvert, tolérant ou non, des besoins, des droits et des libertés humaines. Tout ce qui limite et contraint les droits, les libertés et les besoins humains, freine, voire empêche, l'atteinte et la réalisation du bonheur individuel et collectif. Le bonheur implique obligatoirement la positivation endogène de la Demande humaine dans 6 principaux biodéterminants :

- . **Perception sensorielle** : Recherche de ressentis agréables via un ou plusieurs sens à la fois.
- . **Satisfaction des besoins dominants** : niveau physiologique, psychologique, motivationnel, sociobesoin, technobesoin...
- . **Plaisirs et émotions** : Réjouissance par la joie, l'euphorie, la volupté, la sensualité, la jouissance, l'appétit, la gourmandise...
- . **Lien affectif** : relationnel aimant, attirance, sentiment fort, empathie, tendresse, altruisme, bienveillance, générosité...
- . **Calme intérieur** : apaisement mental, psychique, cognitif, favorisant une détente générale, une sérénité nourrissant une solide confiance en soi.
- . **Zéro-souffrance** : absence de sensibilité, de conscience de la douleur provenant du corps ou de l'esprit (infection, maladie, stress, préoccupation, agressivité, mauvaise humeur...).

Si chacun de ces biodéterminants est en soi une porte ouverte sur le chemin du bonheur et sa montée en puissance, c'est par leur combinaison au même moment que la poussée décisive s'exerce pour l'envol vers le bonheur. Il n'est pas nécessaire pour cela que s'applique une forte intensité dans chaque biodéterminant, mais seulement une isoqualité et régularité dans chacun de leur accomplissement fonctionnel. Tout ce qui est erratique, variable, fluctuant, inconstant, fugace, instable, fragile, faible, n'est pas propice à l'accès aux bienfaits du bonheur. Il faut de la stabilité métabolique et de la clarté dans la mentalisation, même lorsque l'individu est acculturé et à l'intelligence basse, afin de produire un liant unifiant les biodéterminants physiologiques, psychologiques, perceptifs, sensoriels, proprioceptifs et d'affect. C'est aussi le cas avec une conscientisation élevée apportant de la sagesse, un accès à la vérité et à l'essentiel. Enfin, il est nécessaire qu'à la source de chaque individu se manifeste une saine **affirmation de soi** générant des valeurs positives et une pleine confiance dans sa propre relation d'Être, de Vouloir, de Pouvoir et de Faire. Ce dernier aspect permet d'assurer (ou de ne pas assurer) le bon pilotage du bonheur. La relation au bonheur oblige à atteindre une affirmation de soi couplant intimement **le Penser** et **le Faire** en termes d'efficacité dans l'affirmation suffisante de soi. En d'autres termes, il ne peut y avoir d'espérance à devenir pleinement et durablement heureux sans une affirmation suffisante de soi dans le cadre d'une relation intra mentale plus ou moins aboutie résultant de 5 temps existentiels ou axiomes existentiels :

- 1. Je Pense donc je Suis** (cogito ergo sum Descartien) : niveau conscientiel de base impliquant un minimum d'intelligence pour comprendre, s'adapter et analyser le principal des conditions vécues et ressenties à un moment *t* dans un lieu / (penser) en corrélation directe avec une identité corporelle et cognitive soumise aux effets de multiples stimuli endogènes et exogènes (Être).
- 2. Je Suis donc je Peux** : niveau action en tant qu'entité vivante cohérente

(Être intelligent) amenant à la conscience de ses propres limites mais aussi de ses propres capacités et potentiels (Pouvoir) à mobiliser dans un environnement donné, hostile ou favorable.

3. Je Peux donc je Veux : niveau décisionnaire impliquant une capacité d'agir, de décider, de s'imposer, de dominer, de visualiser un objectif à atteindre (Pouvoir), supposant une volonté de réussite possible dans le passage à l'acte (Vouloir).

4. Je Veux donc je Fais : niveau d'engagement volontariste dans le passage à l'acte via l'exposition personnelle dans le réel (Vouloir), que le milieu lambda soit favorable ou non, en vue de réaliser concrètement un objectif, un projet, une ambition, un but à atteindre (Faire).

5. Je Fais donc je Pense ou **Je Pense donc je Fais** : niveau du libre-arbitre, du contrôle, de la gestion, de la maîtrise compétentielle, du retour d'expérience, permettant de comprendre la situation, de globaliser les enjeux, de prendre de la hauteur dans ce que je sais, ce que je suis, ce que je peux, ce que je veux, ce que je fais et ce que j'ai fait.

Le 5^e temps existentiel

L'important n'est pas d'Être en soi en tant qu'individu de genre humain (Je pense donc je suis) ayant la capacité de conscience ou non, d'intelligence ou non, de force ou de fragilité, de talent ou pas, d'être porteur de doute ou de certitude, dès lors que toutes ces capacités et ces potentiels sont issus au départ d'un inné et d'une génétique entièrement subis sur lesquels l'individu n'a aucune prise initiale. L'important n'est pas non plus de pouvoir agir (Pouvoir), ce que savent faire instinctivement tous les animaux et entités vivantes. Tout commence avec la volonté de faire (Vouloir et Faire) supposant un activisme mental et cognitif, une conscientisation, voire une réflexion plus ou moins sophistiquée, anticipatrice, organisatrice, tactique, stratégique, créative (Penser). C'est lorsque la conscientisation et la réflexion se couplent étroitement au vouloir faire (volonté, détermination, endurance, ténacité...) lui-même découlant d'un pouvoir faire (passage à l'acte, engagement physique, concrétisation) que l'individu transcende sa condition humaine innée, même si celle-ci lui accorde dès la naissance des avantages neurocognitifs indiscutables. C'est le 5^e temps existentiel (ou 5^e axiome existentiel) dans « *Je pense donc je fais* » qui apporte toute la supériorité du genre humain (lorsque l'individu est positif et constructif) sur la grande majorité des autres espèces connues. C'est aussi par l'influence plus ou moins décisive de la conscience de soi et des autres, de la volonté, du Moi, du Surmoi, alimentant peu à peu l'acquis (supplément et amélioration des capacités et potentiels innés) dans la manifestation du pouvoir de faire, que l'individu s'émancipe et évolue vers le haut de la condition humaine. C'est également à partir de là que le destin individuel diffère que l'on fonctionne de manière conditionnée à l'instar d'une machine humaine ou comme un individu éclairé et autonome. C'est toujours lorsque l'individu décide volontairement par lui-même, dirige consciemment une partie de lui-même par son comportement, s'engage avec discernement et maîtrise du risque dans le passage à l'acte et le dépassement de soi, qu'il devient un humain supérieur et différent des autres dans l'affirmation de soi. C'est enfin dans la capacité opérationnelle de faire dans l'efficacité et mieux encore dans l'efficacité sous contrôle d'une pensée élaborée et positive (analyse, synthèse, raisonnement, argumentation, psychologie comportementale...) que l'individu prend toutes ses lettres de noblesse dans le 5^e temps existentiel. Un 5^e temps existentiel considéré comme le plus important de tous intégrant *de facto* tous les

autres axiomes existentiels dans le circuit-court de l'affirmation de soi propice à la proaction, la confiance en soi, l'engagement, l'implication, la participation, la coopération, le dépassement de soi. C'est à partir de cette étape que le chemin devient le plus court pour atteindre un état de bonheur récurrent, itératif, durable.

La permutation apportée à l'axiome « *Je fais donc je pense* » traduit tout l'intérêt de l'action menée sur le terrain du concret et de la réalité pour obtenir un retour d'expérience utile, un enrichissement des connaissances, une élévation de la conscience, permettant ainsi de mieux qualifier l'acte, le comportement et l'attitude, tout en rendant la décision encore plus pertinente et la gestion de l'hyper présent plus efficiente. C'est lui aussi qui favorise la détermination, la prise de risque, l'engagement pour l'après, la suite, la préparation opportune de l'avenir, en meilleure connaissance des choses et des faits. Il favorise fondamentalement de nombreuses déclinaisons utiles comme : l'expérimentation active et non passive, l'enseignement pratique et non théorique, la formation adaptée et non idéologisée, le transfert utile d'information et non la désinformation, la transmission du savoir et non le secret ou la rétention, le conseil précis et non l'avis empirique, l'assistance appropriée et non le laisser-faire ou le laisser-aller, l'intervention ciblée, personnalisée et non générique ou indifférenciée... Faire et penser avec hauteur de vue et/ou en termes de sourcing causal dans les causes, les conséquences, les effets induits et la finalité sont les clés d'entrée et de sortie pour atteindre un horizon plus efficient, plus favorable, plus bénéfique, plus propice à l'atteinte d'un climat positif de satisfaction et de contentement, voire de bien-être constant. Bien faire et bien penser de manière juste et adéquate ouvre obligatoirement sur plusieurs des 10 principaux bienfaits du bonheur individuel et collectif, à savoir :

- . Une bonne santé mentale
- . Une bonne santé physique
- . Une bonne santé économique, sociale, sociétale
- . Un dynamisme actif, proactif, créatif, inventif amélioré
- . Une humeur positive stabilisée
- . Une plus grande motivation et énergie à s'impliquer, participer, coopérer
- . Une plus grande bienveillance, tolérance, ouverture d'esprit
- . Une intelligence relationnelle développée
- . Un respect profond de l'environnement et de la nature
- . Le recours spontané à des valeurs de nature évolutionnaire

Le bonheur n'est donc ni une utopie, ni un privilège, ni une récompense, mais un état d'esprit agissant directement sur la mentalité et le comportement. Il découle de la qualité intrinsèque du 5^e axiome existentiel.

Résumé des conditions de base du bonheur

Si l'instinct et les mécanismes fonctionnels du vivant peuvent apporter régulièrement un niveau suffisant de satisfaction dans les besoins dominants (étape +2), il faut obligatoirement les compléter par les conditions de la positivité mentale et de la sérénité psychologique. Mieux que la satisfaction ponctuelle d'un besoin, d'une pulsion ou d'un désir, l'individu moderne doit pouvoir accéder au contentement, au bien-être et au fait d'être pleinement heureux. En résumé, pour que le chemin du bonheur devienne accessible et itératif, il faut réunir une quinzaine de conditions de base à l'échelle individuelle :

- . Faire pleinement confiance à son discernement, son intuition, son instinct

- . Disposer d'une estime de soi suffisante
- . Pratiquer constamment une intelligence relationnelle avec autrui
- . Rechercher l'autonomie, l'indépendance, la complicité en couple ou famille
- . Franchir chaque étape, chaque palier, à son rythme, selon sa personnalité
- . Eviter de s'arrêter en cours de route en avançant pas à pas avec ténacité
- . Privilégier la prise de risque maîtrisée que la prudence passive
- . Positiver chacun des 6 biodéterminants
- . Vivre dans un cadre qui respecte sa propre intégrité physique et mentale
- . Fuir les gens négatifs, les relations toxiques, les nuisances inutiles
- . Vivre simplement, sans artifice, le plus naturellement possible
- . Respecter son proche environnement, la nature
- . Réduire sa dépendance économique, technologique, sa surconsommation
- . S'extraire des idéologies dogmatiques, doctrinaires
- . Eviter la jalousie, la comparaison, la concurrence

Les conditions systémiques obligatoires

Il est clair que si l'individu est le principal responsable de son bonheur, ou de son non-bonheur, comme de celui de ses proches, c'est que tout se joue en amont de sa personnalité, de son éducation, de sa pratique relationnelle, de ses choix comportementaux, mais aussi en fonction directe de l'influence exercée par l'environnement familial, social, collectif, étatique, sociétal. Malgré toute bonne volonté d'accéder aux étapes du bonheur, celle-ci peut être à tout moment contrariée par les effets directs et indirects provenant de l'interdépendance étroite et/ou contrainte avec son milieu de vie. La pression exercée par l'environnement systémique est une variable extérieure décisive par sa capacité de protection ou de nuisance, d'altération, de corruption et/ou de dégradation dans l'accès légitime au bonheur des peuples. Ainsi, plus l'individu-citoyen subit un matraquage (ou matraquage) sociétal négatif par des interactions nuisibles (déstabilisation administrative, stress négatif au quotidien, anxiété sur l'avenir, peur de perdre son emploi, colère contre la gouvernance, démotivation de certaines catégories d'actifs, doute sur la réalité médiatique...) associé à un encadrement normatif étouffant et un maillage législatif important (restriction, contrainte, obligation, taxation, devoir, sanction, répression, infantilisation, culpabilisation...), plus l'omniprésence systémique bloque l'accès au bonheur à la source même de l'Être actif et pensant. Toute Offre systémique et étatique se comportant ainsi en position de domination produit obligatoirement une socialisation de masse soumise, docilisée, encadrée par les formatages culturels, les règles directives en groupe et en collectivité, les parasitages informationnels et civiques (politique, fiscalité, judiciaire, médiatique, éducatif...), soit autant de coupe-envies, de barrières, de filtres réducteurs du bonheur empêchant la sérénité individuelle. Il se produit de manière corrélative un encrassement des esprits par de mauvaises pensées, de la démotivation, des idées de revanche, de la colère, des déviances volontaires, des contournements illégaux.

Résumé des 12 conditions systémiques permettant de favoriser le bonheur des peuples

La véritable volonté d'améliorer les conditions humaine, citoyenne et sociétale dans la gouvernance politique, institutionnelle, d'entreprise, suppose des engagements précis, des pratiques majoritaires dans chacun des aspects suivants :

- . **Faciliter l'accès aux ressources vitales** : alimentation, eau, énergie, air,

santé, habitation, vestimentaire, mobilité, infrastructures nécessaires à la mobilité, équipements technologiques, communication..., afin de satisfaire les principaux besoins dominants...

. **Ouvrir le champ des possibles** dans tous les domaines (expression, implantation, mobilité, action, décision, choix existentiel...) en évitant les interdits, les réglementations contraignantes, sous condition préalable et légitime de respecter l'ensemble des valeurs évolutionnaires.

. **Ecouter le citoyen lambda** dans le cadre politique, dans les programmes électoraux, dans les décisions locales, par le biais de technologies interactives facilement utilisables et accessibles en matière de participation, d'expression, d'initiative...

. **Respecter le citoyen** dans l'exercice de l'ensemble de ses droits humains et citoyens, dans ses libertés légitimes, en évitant au maximum (sauf délinquance grave) toutes les méthodes de flicage, de surveillance, de moralisation, de scoring social, de discrimination, de sélectivité, d'élitisme...

. **Privilégier la motivation**, la valorisation, la récompense, la proaction, l'initiative, la créativité et la maîtrise du risque toujours en premier, en mobilisant d'abord et avant tout les énergies, les espoirs, les ambitions sur des projets utiles, constructifs, sur des valeurs évolutionnaires...

. **Protéger le pouvoir d'achat** digne et équitable dans une économie plus équilibrée, plus solidaire, moins prédatrice, moins soumise aux spéculations financières, aux postures dominantes des leaders, propriétaires et grands acteurs financiers...

. **Favoriser une accessibilité ouverte** à tout moment aux bases de données, aux savoirs et aux informations de qualité dans le cadre d'un 360°, en évitant parallèlement la présence d'entités spécialisées dans le parasitage informationnel et communicationnel déformant la réalité, ainsi qu'en évitant tout ce qui ressort du marketing industriel et politique intrusif et polluant...

. **Réduire fortement les taux de taxation**, leur nombre, leur caractère dissuasif, voire systématique, dans une démarche soustractive et non cumulative et additionnelle, en plafonnant parallèlement les recettes financières de la taxation en cas de variation erratique du cours des matières premières, des approvisionnements...

. **Baisser les prix** dans les achats nécessaires du quotidien, dans les dépenses contraintes, maintenir des prix bas ou acceptables pour les classes sociales pauvres et moyennes, en agissant à la fois sur un niveau raisonnable de charges étatiques et territoriales, en limitant les taux de marque, en contrôlant l'amplification mécanique des prix du fait du nombre d'intermédiaires entre le producteur initial et le consommateur final.

. **Simplifier les démarches administratives**, la fluidité, la personnalisation des rapports entre les pouvoirs publics et le citoyen dans un rapport adulte-adulte impliquant le recours possible au principe de réciprocité aussi bien sous l'angle positif que dans le rapport de force...

. **Favoriser l'investissement économique**, l'entrepreneuriat en matière de nanoéconomie pour les autoentrepreneurs, les commerçants, les artisans, les indépendants, les professions libérales..., en révisant les principes régulateurs et indifférenciés de certaines règles comptables et fiscales qui brident les revenus et les capacités de trésorerie...

. **Proposer une alternative *a minima*** en matière de judiciarisation entre le choix d'une légalité nationale et celle d'une légalité universelle en tant que citoyen du monde et/ou l'option d'un règlement amiable ou par médiation...

Le bonheur n'est pas dans l'écologie environnementale

Si le rapport direct, physique, sensoriel et émotionnel à la Nature est très important pour accéder aux portes du bonheur, sa seule représentation, théorisation et/ou virtualisation l'est beaucoup moins. Le bonheur a besoin de concrétude humaine et beaucoup moins d'intellectualisation, de radicalité et de normalisation écologique. Aussi, bien loin de l'écologie politique dogmatique, de l'idéologie écologique radicale, qui tend à régenter la vie des citoyens et des populations par la dramatisation du futur, la peur du risque, la taxation dissuasive, la contrainte environnementale, les restrictions de mobilité, la morale culpabilisante, l'infantilisation médiatique, la menace judiciaire, obligeant les gens à changer de mode de vie ou supporter les sanctions en leur refusant certains droits et libertés légitimes, il convient d'être parfaitement discerné dans les actions menées en faveur de l'environnement naturel. Sachant que le monde est hyper complexe et interdépendant en tout et ne serait dès lors se « manichéiser », se binariser ou se segmenter au gré des idées fixes de certains, des ambitions des élus et/ou des intérêts économiques du moment, il est nécessaire d'avoir une vision globale la plus large et précise possible. Isoler l'écologie du social, de la vie économique courante des gens, des multiples attentes du citoyen moderne, comme grossir tout événement naturel inhabituel, c'est revenir une fois de plus en arrière, c'est régresser dans la vision globale, c'est figer la conscience humaine sur des épiphénomènes éloignant des autres grands enjeux humains, citoyens et sociétaux. Tout est important, tout est décisif, tout est essentiel dans la grande chaîne de la vie terrestre, de la nature, du développement des sociétés humaines. Tout épiphénomène sociétal (il en existe 34) peut être un maillon fort ou un maillon faible à un moment donné de l'histoire de l'humanité. Ce n'est pas une raison pour inféoder à l'un d'entre eux (politique, santé, économie, sécurité, écologie...) l'ensemble des autres.

La volonté de soumettre « pour son bien » l'environnement aux exigences sociétales du moment est devenue un substitut majeur de la pensée contemporaine occidentale face au vide déceptif des idéaux historiques. Il est évident que si chacun peut avoir raison en partie selon l'éclairage apporté, la problématique sociétale est foncièrement globale et suppose de considérer l'ensemble des facteurs en cause et des déterminants concernés dans les équilibres du monde comme dans l'accès au bonheur humain. Il ne faut donc pas tomber une fois de plus dans les travers communs du dogmatisme, de la croyance, du causalisme primaire, appliqués couramment dans le traitement des religions, des idéologies politiques, des philosophies doctrinaires, des modèles économiques, sociaux, géopolitiques. Il ne faut pas que l'écologie devienne la nouvelle « religion laïque » des esprits bien-pensants en imposant de nouveaux dogmes, rituels, pratiques et contraintes asservissantes aussi bien à l'homme moderne qu'à la Nature dans son ensemble. La Nature est libre par essence et doit le rester ni en la protégeant par l'émotion ni en la maltraitant par la raison. Toute vision planétaire à long terme s'inscrivant dans une complexité croissante relève de la conjecture, de la prévision, de la prédiction, de la prophétie autoréalisatrice, qu'un seul petit grain de sable entretemps et non prévu peut totalement contredire ou faire basculer dans un autre sens. La plus grande humilité doit être de mise aussi bien sous l'angle scientifique, politique, culturel, que communicationnel. Le court terme n'est pas le moyen terme qui n'est pas le long terme. La vision planétaire globale n'est pas la nécessité zonale dans son environnement de proximité. La véritable priorité est celle qui concerne d'abord l'existence des citoyens là où ils vivent leur vie. C'est à chaque citoyen d'envisager non pas le monde dans sa grande diversité, non pas l'avenir dans sa virtualité,

mais d'abord et avant tout son propre territoire de proximité comme priorité absolue. Une évidence zonale qui se décline également et simultanément en matière de civisme, de pratiques collectives, de droits humains, de libertés d'usage, de rapports aux autres. C'est en additionnant ensuite les actions concrètes de pure proximité qu'un impact global réellement positif (ou négatif) peut s'envisager et non pas en déléguant aux autres le soin de le faire. En d'autres termes, le traitement environnemental doit majoritairement s'effectuer en priorité dans son propre périmètre de vie, même si rien n'empêche de participer et coopérer à des initiatives de plus grande ampleur sur certains aspects ciblés. Le traitement prioritaire en proximité de son lieu de vie ne veut pas dire isolement, individualisation, communautarisme ou égoïsme, mais au contraire différenciation, implication, partage, écoute et coopération avec tous les autres animés du même état d'esprit.

Il est évident, en écologie comme ailleurs, que généraliser sans tenir compte des besoins de proximité est une erreur arrogante. Imposer par la contrainte, le stress, la dramatisation, la peur, est une faute grotesque. Autant l'écologie discernée et motivée est attractive sur le fond comme sur la forme, autant l'écologie imposée et menée à des fins politique, systémique, de contrôle des masses, est relativement nocive pour le bien-être de chacun et de tous. C'est toujours la motivation et la valorisation des actions accomplies qui doivent guider l'individu-citoyen dans son rapport à l'environnement et la Nature et non la standardisation du comportement ou la contrainte subie. Ce qui devrait être fait en matière d'écologie devrait l'être également en matière systémique et sociétale. De ce point de vue, la mentalité comme la pratique écologique et environnementale en surface médiatique et institutionnelle est un reflet de la mentalité et de la pratique systémique et sociétale profonde. Aussi, soit la démarche écologique tend à libérer, responsabiliser, autonomiser l'individu ou, au contraire, contribue à l'asservir un peu plus, le conditionner artificiellement, le façonner et le formater dans ses comportements. Il est évident que tant que l'écologie s'adresse à l'enfant dominé, docile, soumis dans l'humain, elle ne peut avoir que des réponses infantiles. Lorsque l'écologie, comme la politique, s'adresse à l'adulte dans l'humain, elle obtient alors une réponse adulte beaucoup plus efficiente, stable et durable. Ce n'est jamais par la radicalité, l'interdiction ou la dramatisation que l'on dynamise le bien-être individuel et collectif. On ne fait qu'habituer l'homme à subir la médiocrité, vivre dans le non-bonheur, accepter le malheur, comme autant de normalités lissant les comportements vers le bas au profit d'idéaux sans réelle finalité positive. La radicalité sans consensus engendre toujours la crispation dans les conséquences, puis l'adultération dans les effets induits (changement d'état devenant plus fragile, faux, négatif) jusqu'à devenir nocif ou porteur d'une capacité de nuisance. Aussi, au lieu d'envisager le long terme à une échelle globale qui ne concerne personne en particulier en vue de restreindre les comportements de tous dans l'hyper présent, mieux vaut s'intéresser au court et moyen-terme dans les zones de proximité de chacun. Par ailleurs, ce qui est fait en A de manière vertueuse mais contredit en B par désinvolture ramène généralement au point zéro de départ, c'est-à-dire à aucun progrès significatif, sauf à des efforts et sacrifices inutiles en A.

En matière d'action crédible et efficiente sur l'environnement (sauf risque majeur certain et immédiat) il est évident que **l'approche zonale** vaut bien mieux que toute vision d'ensemble générale, généraliste, indifférenciée. De la même manière, **la motivation et la valorisation** du bon comportement valent bien mieux que la culpabilisation et l'interdiction de faire dans une atteinte directe aux

droits fondamentaux et libertés humaines. La relation à l'environnement global ne doit jamais devenir la caution des mesures cumulatives imposées aux citoyens modernes, comme il en est dans la plupart des gouvernances politiques, dans le cadre sécuritaire directif et autoritaire, dans les règles économiques à profiter ou à subir que l'on soit fort ou faible, ou encore dans les inclusions technologiques dans l'ensemble du spectre de la vie intime, privée, sociale et publique.

Il n'est pas non plus dans la délégation de pouvoir à l'échelle systémique

Le malheur des peuples est toujours dans l'exercice excessif du pouvoir en toute forme de gouvernance systémique (État, institutions, collectivités territoriales, organisations dominantes, hiérarchisation organique...) comme en matière d'influence idéologique, morale, dogmatique, partisane, lobbyiste, occulte, ne prenant pas en compte l'intérêt général et/ou les attentes profondes d'une majorité de citoyens. Aussi pour sauvegarder et satisfaire la Demande naturelle d'accès au bonheur des individus et des peuples, 7 types de priorité doivent s'imposer dans tous les grands épiphénomènes sociétaux (M#15), en matière d'écologisme actif comme de gouvernance politique, d'organisation collective :

. En premier, il s'agit de protéger et sauvegarder **l'intégrité humaine** physique et mentale dans tout ce qui se rattache aux droits, libertés, valeurs, satisfaction vitale des besoins humains dominants.

. En second, il est nécessaire de porter la plus grande attention aux insuffisances et raréfactions en matière de **survie** liée à l'eau potable, la qualité de l'air, la nourriture, l'énergie...

. En troisième, il convient de défendre les **acquis** du passé les plus sains, utiles et durables, ainsi que **l'existant** au présent dans l'ensemble du patrimoine historique, culturel, industriel, régional, agricole, habitat, infrastructures..., formant le cadre de vie civilisationnel et sociétal des contemporains...

. En quatrième, il devient normal de s'occuper étroitement et de manière ciblée de la dégradation du **milieu naturel**, des écosystèmes, du monde animal au sens large...

. En cinquième, il faut s'intéresser de près aux **aspects sociétaux**, économiques, financiers, politiques..., tout en contrôlant les effets nocifs des excès de la systématisation technocratique et administrative, des abus de l'industrialisation agroalimentaire, chimique et pharmaceutique, des dérives de la spéculation financière, de la multinationalisation à grande échelle.

. En sixième, toute initiative et **volonté d'amélioration** dans tous les domaines de la vie devient utile pour mieux qualifier les comportements, favoriser la maîtrise du risque, s'engager dans la formation compétentielle...

. En septième, **la créativité**, l'inventivité, l'avancement dans le progrès technique, médical, technologique..., permet de faire des bonds en avant propice à améliorer la condition humaine, satisfaire et éveiller de nouveaux besoins.

Il en ressort que l'écologisme arrive en 4^e place après la défense de l'intégrité humaine, la survie humaine et celle du cadre de vie au quotidien à l'échelon individuel et collectif. Bien évidemment si des actions de nature évolutionnaire sont menées de manière conjointe, le résultat devient rapidement plus efficient. Il ne faut donc pas inverser les priorités ou les dénier à partir de logiques partisanes ou simplement parce que cela est devenu une obsession, un objectif personnel de vie. La contrainte écologique au même titre que la contrainte légale, sociale,

professionnelle ou économique, ne peut nullement produire un bien-être durable et encore moins favoriser un état serein de bonheur. Tout ce qui prive ou bride l'individu dans ses envies, désirs, espoirs, attentes intimes, par des interdits et/ou des privations temporaires ou continues, annihile, castré, une partie de sa capacité naturelle d'affirmation de soi. Tout ce qui s'oppose à l'accès au bien-être durable autant physique que mental, ou ne s'inscrit pas dans des cycles de satisfaction à haute fréquence et/ou à forte amplitude, produit l'effet contraire (découragement, désagrément, infortune, déconvenue, tristesse, détresse...). Tout ce qui reporte inutilement plus tard ce qui peut être atteint ou fait à court terme débranche également l'énergie sous-tendant la mobilisation. En résumé, tout ce qui ressort du trop tôt, du trop tard, du trop éloigné, du trop difficile, du trop contraignant et/ou du trop inadapté pour soi, ne permet pas de s'engager de manière déterminée sur le chemin du bonheur. En ce sens, la coresponsabilité systémique, politique, étatique, managériale, est immense en matière de non-accès au contentement comme au bien-être humain. C'est le plus souvent à cause des autres, des entités exogènes relevant du collectif et de l'État, que l'individu-citoyen lambda s'enferme, se débat, survit dans le non-bonheur.

Les principales causes systémiques du malheur collectif

Au-delà du chemin intime vers le bonheur, il est également important de faciliter l'accès au bien-être citoyen, voire au bonheur collectif. Pour cela, il est absolument nécessaire d'éradiquer toutes les sources, causes et obstacles produisant des murs, des pièges, des freins, des difficultés, alimentant le malheur et le mal-être des citoyens dans la plupart des modèles politiques et sociétaux communs. Pour éviter de s'engager sur le chemin inverse du malheur des peuples, de l'anti-contentement citoyen et démocratique, de l'anti bien-être collectif, il est nécessaire de combattre fermement à la racine comme dans les pratiques du monde réel, tout ce qui concerne les anormalités constatées dans l'exercice du pouvoir et notamment... :

. **La présence autoritaire**, dominante, désagréable, intolérante, de tiers dans la vie publique, éducative, professionnelle, politique, technocratique, administrative, sécuritaire..., protégeant et entérinant d'une certaine manière les systèmes en place et/ou les régimes en place.

Méthodes préconisées : Ne pas fréquenter ceux et celles qui imposent, qui dominent, qui asservissent ; Montrer du doigt toutes les inadéquations dans le rapport non adulte de l'homme à l'homme ; Dire ouvertement ce que l'on pense en proposant des solutions alternatives de désengagement ; Conseiller aux individus non-bienveillants de changer d'attitude, d'aller vivre ailleurs, entre eux...

. **La déception politique** entre les attendus motivants des promesses électorales, les visions séduisantes de réforme ou de changement dans les discours des élus et politiciens et, la réalité décevante des mesures prises et engagées, leurs conséquences et/ou leurs effets induits devenus objectivement négatifs.

Méthodes préconisées : S'extraire momentanément ou durablement du jeu civique, partisan et/ou politicien ; Ne plus jamais voter pour les élus menteurs, jouant sur la crédulité des gens, ou partisans inféodés aux dogmes d'un parti dominant ; S'indigner publiquement, s'exprimer ouvertement sur des sites et médias dédiés ; Lister froidement toutes les inconséquences, mensonges, affaires de délinquance, comportements irrespectueux constatés envers les citoyens et les contemporains afin d'évacuer du jeu politique les élus non-intègres, les faire tomber plus tard dans la poubelle de l'histoire...

. **Les désaccords politiques** au sommet de l'État, les blocages ou les passages

en force dans les assemblées parlementaires, les difficultés budgétaires dans les finances publiques avec la baisse, la limitation des aides publiques sans compensation, le report *sine die* des projets utiles et importants, dont l'effet direct réduit fortement et durement les contributions aux collectivités, aux acteurs de la société civile, aux agents économiques.

Méthodes préconisées : Déplacer provisoirement l'exercice du pouvoir exécutif sur des instances parallèles neutres ; Organiser au plus vite de nouvelles élections impliquant directement les citoyens locaux ou nationaux ; Concevoir de nouvelles programmiques politiques de nature substitutive ou améliorée...

. **Les excès des pouvoirs publics** dans le domaine fiscal, législatif, normatif, règles procéduraires, astreintes sécuritaires, diktats administratifs, impliquant une accumulation invisible de contraintes rendant l'existence de plus en plus compliquée avec une surcharge anxiogène de devoirs à accomplir, de niveau de stress négatif à supporter, de sanctions à subir, de difficultés à vivre ou survivre.

Méthodes préconisées : S'expatrier, partir du pays ; Réduire sa participation civique, sa mobilité, ses activités, sa consommation, ses achats... ; Rompre ses abonnements, changer une partie de ses habitudes ; Opter pour des actions ciblées ou locales de pure solidarité, bénévolat, fraternité...

. **Les mesures coercitives** légalisées sous l'égide des parlementaires godillots du parti dominant en matière de contre-demande citoyenne imposant de nouveaux impôts et prélèvements, de nouvelles interdictions et règles directives, un renforcement dogmatique des contrôles discrétionnaires ou discriminatoires d'identité, ou encore le recours à la surveillance du citoyen à son insu, le racket légal dans la traque des usagers dans leurs activités du quotidien, tout cela en justification de nouvelles lois et décrets opportunistes...

Méthodes préconisées : Refuser d'accepter tout ce qui affecte directement le respect et la dignité du citoyen, infantilise son discernement, ses droits humains, ses libertés constitutionnelles ; Mobiliser avec ténacité et fermeté tous les moyens légaux et légitimes pour s'opposer aux directives et obligations jugées objectivement iniques et inadaptées en provenance des sphères dites officielles...

. **Le durcissement des réponses sécuritaires** face aux manifestants, face aux opposants politiques, face aux récalcitrants et aux contradicteurs médiatiques, ainsi que l'autoritarisme psychorigide dans la reprise en main jugée brutale, inadaptée, inique, à l'égard des citoyens, des usagers, des administrés...

Méthodes préconisées : Ne jamais accepter de subir sans rien dire, réagir d'une manière ou d'une autre ; Recourir au principe légitime de réciprocité contre les individus, les politiques et agents de la force publique particulièrement violents, pervers ou malveillants dans l'exercice de leur fonction, voire en cas de multirécidive agir sur leurs propres biens ou leur entourage direct, afin de calmer leurs ardeurs ; Lister publiquement les noms des personnels concernés afin que des sanctions soient prises par la hiérarchie et/ou pour freiner leur évolution de carrière...

. **L'expansion continue du maillage législatif**, normatif et judiciaire à bas bruit, dont la somme devient étouffante, asphyxiante, paralysante dans l'encadrement, la limitation, le bridage, le contrôle unilatéral des libertés légitimes et des droits humains, en rendant peu stimulant ni motivant l'initiative individuelle, l'engagement privé, la prise de risque, jusqu'à dociliser l'humain tel un animal domestique.

Méthodes préconisées : Faire toujours valoir ses droits fondamentaux, affirmer la légitimité issue du discernement, l'imprescriptibilité de ses libertés fondamentales ; Miser principalement sur la parole d'honneur, sur des valeurs fortes pour conclure des accords, des engagements ; Pratiquer le principe de réciprocité proportionné à chaque fois que cela est possible...

. **L'envolée des prix** en privilégiant anormalement la micro et macroéconomie dans les postures légales et officielles, c'est-à-dire l'Offre par rapport à la Demande, par la hausse des gains, des profits, par la spéculation au détriment des agents économiques, ainsi que par la position dominante des grands acteurs sociétaux dictant leurs lois (Etat, syndicat, multinationale, grand groupe, consortium, bourse, haute finance...).

Méthodes préconisées : Ne plus acheter, s'abstenir dans ses besoins, déconsommer ; Changer de marque, boycotter, passer à la concurrence ; Privilégier l'économie solidaire, circulaire, la nanoéconomie de proximité...

. **Les atteintes directes à la démocratie** concernant les atteintes aux droits de l'homme, aux libertés civiques et constitutionnelles, la remise en question des usages, la non-prise en compte de la participation et de la voix citoyenne par le jeu des goulets démocratiques (vote, délégation, représentation, hiérarchie...).

Méthodes préconisées : Faire grève, manifester, protester, s'indigner, mener des actions collectives ciblées ; Voter volontairement et dès que possible contre les partis au pouvoir ou les instances dirigeantes ; Supporter les mouvements d'opposition ou mieux encore les nouveaux entrants en politique proposant des évolutions significatives et réalistes...

. **Le formatage sous-jacent des cerveaux** dans les habitudes médiatiques, les standards académiques, les stéréotypes culturels, sociaux, communautaristes, les modèles normatifs professionnels, économiques, comme autant de façonnage artificiel des comportements, des attitudes, de la mentalité individuelle et collective.

Méthodes préconisées : Privilégier autant que possible l'autonomisation, le libre arbitre, l'indépendance d'esprit ; Pratiquer par soi-même un maximum d'arts, de compétences, de savoirs, de connaissances ; Privilégier l'autodidactisme éclairé ; Autoréaliser le passage à l'acte dans la maîtrise du risque, le dépassement de soi permettant de sortir des autolimitations, inhibitions, peurs inconsidérées...

. **La pression morale** souvent désinformative, culpabilisante, infantilissante, punitive, répressive, prudentielle (interdits, tabous, codes à respecter, dogmes à suivre...) conduisant les peuples à subir passivement, obéir de manière docile, accepter d'être dominé, suivre aveuglement les leaders comme les moutons en troupeau suivent le berger.

Méthodes préconisées : Développer au maximum une affirmation naturelle et forte de soi ; Pratiquer couramment l'ensemble des valeurs évolutionnaires ; Éviter le plus possible les 4 grandes attitudes négatives que sont la manipulation, la passivité, l'agressivité, l'imposition de soi...

. **La soupe informationnelle** et communicationnelle récurrente servie à la cantine médiatique (TV, radio, presse écrite, internet, réseaux sociaux...) qui par son abondance, ses contradictions, son traitement forcément orienté, ses lignes éditoriales concurrentielles, en arrive à saturer, soûler et fatiguer l'esprit, manipuler et orienter l'opinion publique, le plus souvent en faveur des gouvernances en place, des grands partis politiques, des actionnaires et/ou des grands annonceurs

Méthodes préconisées : Zapper l'information dès que nécessaire ; Ne pas faire confiance aux commentateurs de salon, présentateurs missionnés, débatteurs partisans ; Elargir le nombre des sources d'information afin de pouvoir recouper par soi-même les infos utiles ; Faire sa synthèse personnelle sans porter attention au prêt-à-penser médiatique...

Sortir par le haut des inadéquations systémiques, des ornières dogmatiques, des enlisements politiques, des autoritarismes du pouvoir, ne peut s'effectuer qu'en apportant de nouvelles réponses, de nouvelles solutions différentes, innovantes,

de rupture. C'est forcément la meilleure manière de revenir collectivement sur le chemin de l'espoir, de la lumière, de la quiétude, de la sérénité à vivre ensemble. Le compromis comme la négociation sont des pis-aller certes utiles à court terme, mais très souvent handicapants par la suite. Dans l'observation des sociétés modernes, la plupart des contemporains sont piégés par leurs allégeances académiques, culturelles, politiques, économiques, financières, professionnelles. Ils ne peuvent sortir par le haut de leur condition que par des ruptures nettes et évolutionnaires. Cela suppose de l'audace, du courage et une lucidité qui dépassent les arguties habituelles du raisonnement intelligent. De la même manière, il est possible d'affirmer que plus l'organisation systémique dominante (administration, entité concentrant le pouvoir politique ou économique, technocratie, minorité influente, haute finance...) encadre de trop près la vie collective, sociale et privée des individus, plus elle inhibe, étroitise et/ou bloque le processus naturel d'accès au bien-être humain et collectif.

En imposant des règles contraintes ne prenant pas en compte l'accord ou l'assentiment des citoyens concernés, tout pouvoir comme toute organisation systémique s'ingère de manière plus entropique qu'harmonieuse dans la matrice productrice du bonheur individuel et collectif. Il est clair que le bonheur individuel n'est pas dissociable du bien-être collectif et inversement. Aussi, tout ce qui pollue et interfère sur le cadre de vie individuel, sur l'environnement direct des populations, sur les modes de vie et conditions de vie de chacun et chacune, est antagoniste du bonheur même si le discours politique, marketing ou médiatique, affirme le contraire. Pire que cela, tout système perçu comme coercitif (autocratie, totalitarisme, dictature, despotisme, népotisme, dirigisme étatique...) entraîne toujours la société du moment sur une ligne « crisitique », entropique de plus grande pente, prédisposant au non-bonheur des peuples, à l'anti-bonheur des citoyens, voire à la désespérance humaine. L'entrisme systémique imposé autoritairement ou de manière directive aux individus et aux citoyens qui n'en demandent pas tant, ne peut produire à grande échelle que du suivisme, de l'obéissance docilisée, de la passivité, de la prudence timorée, ainsi que la plupart des rhizomes du mal-être vital et de l'insatisfaction chronique dans les besoins dominants. La domination sans partage du système sur le citoyen lambda nourrit à l'évidence un destin collectif empreint de résignation, de médiocrité, de malheur.

Rappelons enfin de manière heureuse que malgré la puissance dépréciative des « mauvais » tropismes innés, systémiques ou sociétaux s'imposant en force par l'erreur, l'inconséquence et/ou l'inadéquation dans la vie des hommes et des populations, ceux-ci peuvent être inversés à tout moment. Il est toujours possible de les dominer, de les contrôler, de les réduire, tant que s'exercent sur eux une volonté humaine, une détermination citoyenne, un vrai courage politique. La bonne nouvelle est que le contrôle volontariste des insuffisances, des tendances négatives, des tropismes humains et sociétaux déviants, est le fondement même de la démarche évolutionnaire. Elle suppose de mobiliser une énergie et une détermination suffisante à ne jamais rien lâcher, à éviter toute forme d'abandon, de recul en arrière, de fatalisme. Tant que l'individu comme les citoyens refusent l'idée même du laisser-faire et du laisser-aller (passivité, suivisme, démission, docilité, obéissance, collaboration...), il est à chaque fois possible d'éviter que l'on ne retourne en arrière et que le naturel ou l'artificiel négatif ne revienne au galop !

Hub Societhon

Vous avez 5 possibilités pour participer à l'Esprit du Societhon

1. Diffusion du Hastag : N'hésitez pas à diffuser cet Hastag auprès de vos proches et d'en discuter ensemble. Téléchargement gratuit sur www.bookiner.com

2. Devenir co-auteur(e) : Vous avez déjà publié, écrit, communiqué sur un sujet s'appliquant au fonctionnement sociétal, citoyen et/ou démocratique et vous souhaitez apporter gratuitement votre contribution à cet Hastag. Rien de plus simple, après réception et bonne conformité de votre texte avec l'Esprit du Societhon, nous l'incluons gratuitement sous forme de fichier PDF ou à partir d'un lien permettant l'accès à votre site ou blog. Le transfert s'effectuera directement à partir d'un mot choisi par vous-même au sein de cet Hastag sur lequel il suffira de cliquer. Nous le soulignerons et le signalerons au lecteur afin qu'il puisse ainsi consulter votre contribution à tout moment.

3. Apporter des solutions : Vous avez déjà testé des applications de démocratie ou de citoyenneté avancée ou vous souhaitez proposer des solutions ou réponses concrètes dans l'esprit du Societhon. Nous établirons gratuitement dans cet Hastag et sur notre site un lien direct avec vous, votre association ou votre groupement de citoyens. Courriel direct avec l'auteur : monthome@bookiner.com

4. Traduire et diffuser les contenus à l'international ou dans un pays précis en devenant partenaire, coéditeur, diffuseur. Que vous soyez étudiant(e) dans une langue étrangère, traducteur indépendant, éditeur, galerie d'art, fondation, association ou société intéressée par la diffusion du livre « l'Esprit du Societhon », les autres livres et contenus monthomiens ou encore par les œuvres authoristes, les tableaux, les microtoiles réalisées pour chaque Hastag, n'hésitez pas à prendre contact avec nous de manière confidentielle. Courriel direct avec l'auteur : monthome@bookiner.com

5. Manifester votre adhésion forte à l'Esprit du Societhon en faisant l'acquisition de cette microtoile (ou des autres) au format 120x90cm signée de la main de Monthome avec la mention de votre nom, prénom et date d'achat au verso. Vous disposez parallèlement d'un droit de reproduction numérique pour tout usage non commercial, ainsi que la mention définitive de votre nom et prénom (en tant que mécène) dans tout Hastag concerné. En tant qu'acteur ou actrice engagé(e) du « Livre du Siècle », vous pouvez ainsi laisser une trace durable dans l'histoire en rendant fières les générations familiales à venir. Voir offre sur www.societhon.com