

La poursuite du bonheur

Partage international n° 97 - Septembre 1996

Interview de Barry Neil Kaufman par Monte Leach

Barry et Samahria Kaufman ont créé l'Option Institute en 1983, centre dont l'objectif est d'aider les hommes et les femmes du monde entier à améliorer la qualité de leur vie ou à surmonter les épreuves qui se présentent sur leur chemin. Cette expérience, ils la doivent à leur fils Raun qui, à l'âge de 18 mois, fut considéré par les médecins comme atteint d'une forme incurable d'autisme. Barry et Samahria commencèrent alors un programme intensif, douze heures par jour et sept jours sur sept, entourant leur enfant d'amour et d'attention. Tout d'abord muet, replié sur lui-même et fonctionnellement retardé, Raun s'est progressivement transformé en un enfant extraverti et très expansif. Il a poursuivi ses études avec succès, est allé à l'Université et vient d'obtenir un diplôme d'éthique biomédicale à l'Ivy League College.

L'expérience des Kaufman avec leur famille a fait l'objet d'un documentaire dans une émission de la télévision américaine intitulée Son-rise. Barry Neil Kaufman donne des conférences partout dans le monde et est l'auteur de neuf livres dont : Son-rise : The Miracle Continues (le Miracle se poursuit) et Happiness is a Choice (le Bonheur est un choix). Ses ouvrages sont cités et utilisés dans plus de 280 collèges et universités. Le Dr Deepak Chopra, auteur et conférencier de renom, déclare à ce propos : « Le Travail de Barry Neil Kaufman s'inscrit dans cette science de l'amour, de la compassion et de l'intuition qui transformera le monde. »

Monte Leach : Parlez-nous de ce que vous enseignez à l'Option Institute...

Barry Neil Kaufman : Ce que nous essayons de faire, est d'apprendre aux gens comment cultiver une foi faite d'espoir et de détermination face à des épreuves douloureuses, qu'il s'agisse d'un défi global ou d'une difficulté personnelle et spécifique, comme le diagnostic d'un cancer, le handicap physique ou mental d'un enfant, un mariage qui se termine par un divorce que vous supportez mal, ou encore tout le temps passé au développement d'une entreprise qui finit par faire faillite. Notre objectif est d'apprendre

aux gens comment penser différemment, parce que là est la clé.

Une pensée est un événement biologique, physique, qui se répercute dans le corps entier. Dès qu'une pensée s'impose à vous, vous créez littéralement des neuropeptides et des neurotransmetteurs dans tout votre corps ; tout au long de votre tube digestif, tout autour de votre cœur, et cette « création biochimique » se traduit finalement par une sensation. Chaque pensée que nous produisons donne naissance à une sensation qui se manifeste par un événement physique dans le corps.

Chaque pensée guide également notre réponse comportementale. Si je pense que vous allez pouvoir m'aider, j'irai vers vous. Si je pense, au contraire, que vous allez me nuire, je m'éloignerai de vous. Cette pensée ou perspective initiale est, tout d'abord, le reflet de mon état d'esprit, de mon expérience corporelle et émotive et s'exprime par rapport à mon comportement et à ma propre réponse aux événements. Je pense que nous pouvons apprendre à remettre en question cet état d'esprit. Nous pouvons apprendre à réviser nos schémas de pensées pour en construire de nouveaux qui nous aideront à réaliser ce à quoi nous aspirons le plus.

ML. Et à votre avis, qu'est-ce que les gens désirent le plus dans la vie ?

BNK. Systématiquement, les gens me disent qu'ils veulent une grosse voiture, le respect de leurs enfants, une augmentation de salaire ou une promotion, ils désirent une nouvelle maison, l'approbation de leurs pairs, la stabilité politique dans leur pays, des élections libres... et quand je leur demande pourquoi, ils me répondent inévitablement : « Parce qu'alors je pourrais être heureux, alors je me sentirais bien. » Ainsi, nous vivons à cent à l'heure, à travers le monde entier, comme des robots ou des joueurs d'échecs, essayant de mettre les différentes pièces du jeu à leur juste place pour obtenir un certain résultat, qui nous apportera un certain confort et la paix de l'esprit.

En réalité, lorsque vous possédez cette grande maison dont vous rêviez, cet événement ne vous comble pas dans les proportions que vous imaginiez. Parfois, lorsqu'une personne vous dit qu'elle vous aime, vous n'éprouvez pas cette sensation de plénitude que vous attendiez. Ce sentiment juste doit venir de vous, c'est vous qui décidez que telle ou telle chose est bonne pour vous, c'est vous qui décidez que telle résolution vous convient et c'est vous enfin qui vous donnez à vous-même ce sentiment de

plénitude. Alors, si le sentiment juste, si la sensation de paix, si l'ouverture de cœur et l'amour sont entre nos mains, et c'est ce que nous voulons tous, pourquoi ne mettons-nous pas ce *désir* au grand jour ? Au lieu d'en faire le dessert de notre vie, pourquoi ne pas nous le servir en apéritif, ne pas lui réserver la première place. Donnons-nous cette chance maintenant et continuons à poursuivre tous nos autres buts quels qu'ils soient : amélioration de nos relations avec les autres, réussite financière, volonté de changement politique, etc. Mais pourquoi ne commencerions-nous pas par aller à la rencontre de ce sentiment que nous recherchons, de cette impulsion première qui nous a poussés à l'action, à l'extérieur de nous-mêmes ?

ML. *Dans le monde, une personne sur cinq, c'est-à-dire environ 1,3 milliards d'êtres humains, vit dans une pauvreté absolue, sans nourriture suffisante. Je me demande s'il est vraiment pertinent de dire à quelqu'un qui manque de ce qui est le plus essentiel de choisir le bonheur ou de faire du bonheur une priorité dans sa vie.*

BNK. Récemment, je me suis rendu dans plusieurs camps de réfugiés, en Thaïlande du Nord, à la frontière birmane. Les Thaïlandais les appellent les « villages des collines ». En fait, ces réfugiés sont pour la plupart des émigrés venant de Chine, du Tibet, de Mongolie, du Laos et du Cambodge, qui ont fui leur pays pour des raisons politiques ou religieuses et qui vivent seuls dans des conditions que l'on pourrait qualifier d'extrême pauvreté. Ils n'ont pas assez de nourriture, n'ont pas d'eau courante, rien de ce que nous pourrions appeler des conditions sanitaires normales et aucun service médical. Ce sont avant tout des apatrides, sans futur apparent. D'une certaine manière, il ne s'agit pas seulement de pauvreté, dans ce cas, mais d'absence totale de droits civiques, d'un manque absolu d'espoir concret sur lequel ils pourraient bâtir un rêve et le réaliser, comme nous le faisons, nous autres occidentaux.

En parlant à ces gens par l'intermédiaire d'interprètes, et à mesure que je pénétrais plus avant dans certains de ces villages ou camps, je percevais les sourires et la qualité des sentiments qui s'exprimaient entre étrangers – entre moi-même, ma fille et ces personnes. Je sentais que même dans ces situations extrêmement difficiles, ces gens avaient la force de tendre la main. Malgré ses conditions de vie très précaires, un homme m'entretenait de la magnificence du soleil, me racontait qu'il aimait le regarder se lever au-dessus de l'horizon et que chaque matin il rendait grâce pour la journée à venir. Il existe un mécanisme dans l'esprit humain qui est si rarement sollicité et nourri ; et c'est un vieil homme, réfugié dans un village proche de la frontière

birmane et complètement démuni, qui s'émerveille devant la beauté du soleil.

J'aimerais aussi partager avec vous un événement que je trouve très inspirant. Il s'agit d'un texte que j'ai lu lors du mariage de ma fille, il y a un an. Ces mots ont été découverts dans une base en Europe par les soldats alliés, après qu'ils aient libéré l'Europe de l'occupation nazie. Cette base avait, de toute évidence, servi d'abri à un groupe fuyant les soldats nazis. Incrustés dans le mur, ces mots ont été traduits comme suit : « *Je crois au soleil, même lorsqu'il ne brille pas, je crois en l'amour, même lorsqu'il ne se manifeste pas, je crois en Dieu, même s'Il ne parle pas.* »

Lorsque j'ai lu ce texte pour la première fois, j'ai pensé à une personne plongée dans une situation qui était sûrement plus terrorisante que celles que pouvaient vivre d'autres individus sur la planète, au moins pour une certaine période, celle d'une chasse à l'homme. Que ces hommes puissent écrire ou dire ces mots : « *Je crois, je crois, je crois* », m'inspire réellement. Même dans les circonstances les plus critiques, nous pouvons créer des croyances. J'utilise le mot créer car ce que nous enseignons ici est comment élaborer nos croyances pour qu'elles nous servent.

Je travaille avec des gens du monde entier et il y a entre tous ces individus un dénominateur commun. Quelles que soient leurs croyances religieuses, quelles que soient leurs conceptions sociales ou politiques, le facteur commun est une aspiration à une paix intérieure et une volonté d'ouverture, d'aimer et d'être aimé. Ce qui m'enthousiasme le plus est de voir que cette aspiration est réellement profonde, et si nous choisissons d'intensifier cette aspiration et de la maintenir, je pense que nous pourrions arriver à réaliser cette transformation personnelle qui rejaillit sur notre entourage, puis sur la nation dans laquelle nous vivons et enfin sur la communauté internationale. Ceci est un processus individuel et je pense qu'il vaut la peine d'être expérimenté à ce niveau.

ML. *Vous n'êtes pas en train de dire, bien sûr, que les gens ne devraient pas s'impliquer dans un changement politique, dans une action pour la protection de l'environnement ou dans la lutte contre la faim ou la pauvreté, mais vous soulignez simplement l'importance d'un système de croyance.*

BNK. Absolument. Mais ce que j'avance est plus général. Il est important d'être sensible à tous ces changements, changement politique dans le respect des hommes, changement social dans le respect de notre planète, changement interpersonnel, générateur d'un esprit de paix, de communauté et de coopération entre les hommes. Je dis donc qu'il faut travailler pour cela. Seulement, je vois des gens qui

vont effectivement dans ce sens mais dans un état d'esprit de colère, de jugement et de suffisance. Et ce qu'il en ressort, en fin de compte, n'est que misère et violence.

Qu'arriverait-il si nous apprenions comment être heureux *maintenant*, et de là, comment participer à ces changements par lesquels nous pourrions nourrir tous les habitants de la planète, soigner toutes les maladies, faciliter les négociations et rétablir l'harmonie entre les peuples de races et d'ethnies différentes, divisés par des conflits politiques et sociaux ? Qu'arriverait-il si nous réalisions ce but, en commençant par établir en nous-mêmes un état d'esprit ou régneraient la joie, le respect de l'autre, et l'ouverture ? Je pense que ces résolutions pourraient se concrétiser d'une manière beaucoup plus efficace, en comparaison de ce qui se passe actuellement.

ML. *Vous avez travaillé avec de nombreuses personnes durant des années. Quelle est la leçon la plus enrichissante que vous ayez pu tirer de vos expériences avec les hommes et des conditions qui ont encadré votre travail ?*

BNK. Ce que nous sentons, notre vie émotionnelle, et ce que nous faisons, notre vie comportementale, sont des processus qui sont complètement basés sur nos croyances et sur la façon dont nous choisissons de voir les choses. Cette perception s'est révélée très présente pour moi, je veux dire d'un point de vue personnel, mais aussi dans mes relations de travail avec les autres.

Nos pensées et les visions que nous créons à propos des circonstances de notre vie, de nous-mêmes et des autres sont des élaborations que nous apprenons et que nous renforçons, mais que nous pouvons choisir de modifier. Si nous le faisons réellement, alors nos

sensations, nos émotions et nos comportements, qui proviennent de ces croyances et visions, changeraient aussi inévitablement. Je le ressens comme une potentialité extraordinaire de la condition humaine, car c'est une conception qui ouvre la voie vers des opportunités immenses.

Tout autour du globe, les gens tournent en rond, tous les jours, autour de la même question : « *Ceci est-il bon pour moi ?* » ou « *ceci est-il mauvais pour moi ?* » Si nous répondons par la négative, alors s'installent l'affliction et l'inconfort. Si nous répondons par l'affirmative ou si nous entrevoyons au moins une opportunité, la réflexion initiale évolue vers un sentiment d'exaltation, d'ouverture, d'enthousiasme et d'encouragement.

Pour moi, ce qui est prodigieux, dans tout ceci, est que c'est nous, en réalité, qui façonnons notre vision de la vie. Alors, pourquoi n'apprendrions-nous pas à façonner nos vies de manière à voir l'opportunité qui se présente ; ce qui nous est donné au cours de notre vie au travers des événements que nous vivons et qui est gratifiant au niveau personnel, national et international. Et cela fonctionne sur tous les plans.

Pour plus d'informations : Option Institute, 2080 South Undermountain Road, Sheffield, MA 01257-9643, E.-U. ; Tél. 413-229-2100. Fax : 413-229-8931. E-mail : option@human.com

Auteur : Monte Leach, journaliste radio indépendant et éditeur de la revue Share International pour les Etats-Unis, il réside à San Francisco.

Thématiques : [Sciences et santé](#), [Société](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Entretien](#) ()