

● ● A l'occasion de la **Journée internationale du bonheur**, Bozar organise un débat.

● **Cinq artistes ont répondu à notre question: "Est-ce que l'art vous rend heureux?"**

● **Rencontre avec Leo Bormans, auteur du "World Book of happiness".**

Scènes : Pietro Pizzuti

ALEXIS HAILLOT



L'art me comble absolument ! Je reçois l'art comme un cadeau mais je ne suis pas très représentatif. Beaucoup diraient qu'avec le théâtre, il faut s'accrocher ! Pour moi, c'est une vocation qui me met dans un rapport à l'autre très fraternel. Au théâtre, on travaille en

équipe. Je suis un être social, ce contact me rend heureux. J'ai un élan naturel vers l'humain, même pour les problématiques les plus complexes. Je suis optimiste, même si je constate les difficultés du monde.

Arts plastiques : Koen Vanmechelen

MINE DALEMANS



C'est une question très délicate. Ma philosophie c'est que l'art concrétise ce qui nous manque dans la vie. Les artistes produisent ce qui leur manque et c'est ce qu'ils appellent de l'art. Quand ils réalisent leur œuvre, ils ne sont pas heureux mais quand elle est terminée et

qu'ils sont eux-mêmes surpris par ce qu'ils ont réalisé, cela donne du bonheur. Je crois qu'il manque quelque chose à chaque être humain et l'art peut combler ce vide. Il donne une sensation d'absolu. L'art me donne de la confiance et la confiance me rend, un peu, heureux.

Le b n

Pour Leo Bormans, tout le monde peut être heureux, il

OPTIMISME

Rencontre **Camille de Marcilly**

Leo Bormans est un homme heureux. A l'initiative de "The World Book of Happiness", dans lequel 100 chercheurs et scientifiques issus de 50 pays partagent leurs résultats sur le bien-être individuel et des sociétés, il voyage aujourd'hui dans le monde entier pour partager ses connaissances. A l'occasion de la Journée internationale du bonheur, qui vise, selon l'Onu, à sensibiliser les gouvernements pour qu'ils prennent en compte le bien-être des peuples, Leo Bormans participe à un débat le 20 mars à Bozar avec Koen Vanmechelen, artiste plasticien, Sonam Tshong, l'ambassadeur du Bhoutan, Jan-Emmanuel De Neve, conférencier en économie politique et Peter Van Rompuy, politicien, après la projection de "7 Milliards d'autres" de Yann Arthus-Bertrand.

Vous écrivez que vous êtes un optimiste.

Oui, mais ce n'est pas rare, il y a beaucoup plus d'optimistes que de pessimistes dans le monde mais les pessimistes font plus de bruit. Ce sont toujours les choses

"Quand quelqu'un dit qu'il a trouvé le secret du bonheur, c'est un charlatan."



LEO BORMANS

Auteur de "The World Book of Happiness".

négatives que l'on remarque. Alors que les optimistes, on dit que ce sont des imbéciles, des naïfs ou au mieux, des ignorants de la cruauté de la société.

Comment définissez-vous l'optimisme ?

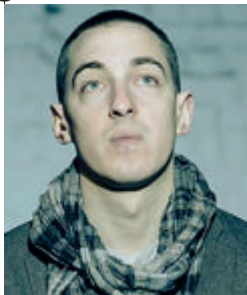
Les optimistes sont ceux qui s'occupent de l'intérêt général et qui se focalisent sur les solutions et le futur. Les pessimistes se concentrent sur les problèmes, le passé et eux-mêmes. En général, dans nos pays occidentaux, la vie, c'est plus ou moins la même chose pour tout le monde: on a tous de la chance et parfois de la malchance, on perd nos parents, etc. 50 % de l'optimisme est dû à la génétique, 10 % aux circonstances de la vie et 40 % c'est la manière de regarder les choses. On peut donc changer notre regard sur le monde et sur la vie. Le bonheur, ce n'est pas une question de croyance mais de savoir. Il y a toujours plus de possibilités que ce que l'on imagine.

Les économistes prédisent que nos enfants vivront plus mal que notre génération. Que faire ?

La crise existe bien sûr et elle est arrivée parce qu'on a cru qu'avoir plus de biens matériels nous rendrait plus heureux. Mais c'est faux. On est plus riches que nos pa-

Musique : Veence Hanao

&



KMERON

A travers ces moments magiques de création, il y a comme une libération assez jouissive qui s'opère. Des mots, des sons, des mélodies, des heureux hasards donnent petit à petit naissance à quelque chose qui n'existait pas quelques heures auparavant. Cette sensation-là me rend particulièrement heureux. C'est

aussi excitant que gratifiant, en fait. Pareil en ce qui concerne les concerts. Autant je vis assez mal les moments qui précèdent, la faute à un stress terrible, autant je prends mon pied une fois que j'y suis. On parle d'adrénaline, là... C'est une question de dépassement de soi, de se mettre en danger, de sortir de sa zone de confort. Tout ça me rend heureux. A l'inverse, cette vie d'artiste est également faite de périodes moins inspirées, ou plus précaires, ou carrément stressantes. J'ai donc aussi largement le temps de douter, de perdre confiance, d'en avoir carrément marre de m'entendre, d'en parler...

Cinéma : Pauline Etienne

&



ALEXIS HAULOT

L'art me comble car il me permet de grandir chaque jour un peu plus. Je ne crois pas que je pourrais grandir autrement. J'en ai vraiment besoin.

Littérature : Eric-Emmanuel Schmitt

&



JOHANNA DE TESSIERES

Parmi les plus belles heures de ma vie, il y a celles que je consacre à l'écriture. Pourquoi sont-elles délicieuses? Parce que j'y suis libéré de moi, débarrassé de ma petite personne. Je n'ai plus d'ego, plus d'exigences égoïstes, plus même de frustrations: je n'existe

plus, ne devenant qu'une oreille qui écoute les personnages, une main qui écrit l'histoire dictée. D'où vient l'inspiration? D'où viennent les idées? Je ne sais pas. Quand j'écris, j'obéis à des réalités qui me dépassent, je me sens relié à des mystères. Comme disait Cocteau, je ne fais que "sembler d'en être l'organisateur". En vérité, je subis une nécessité. Ecrire m'ouvre aux autres, me permet de parcourir le monde, de voyager dans le temps. Je suis allégé de ce présent, ici, maintenant, pour en vivre d'autres, multiples, ailleurs, en d'autres époques. L'art m'offre mille vies au lieu d'une. L'art me guérit de moi et me rend aux autres. Ou me rend les autres. Je précise néanmoins qu'avant l'écriture, il y a eu la musique. Un jour, un air de Mozart m'a arraché à la dépression adolescente: il m'a fait comprendre, à moi, le jeune homme de quinze ans qui voulait se suicider, qu'il y avait sur terre la beauté. En écoutant Mozart, je l'ai ressentie. Je me suis dit que, s'il subsistait de telles splendeurs, cela valait peut-être le coup de rester un peu plus longtemps sur terre. Aujourd'hui, alors que je n'ai plus peur de la mort et que j'adore la vie, je m'inquiète néanmoins de ma fin: elle va finir trop tôt, j'ai encore tant de merveilles à découvrir. L'art de la musique m'a sauvé la vie. L'art de l'écriture agrandit ma vie.

heureux !

suffit de le vouloir

rents et que nos grands-parents mais pas plus heureux. Donc même avec moins d'argent, nos enfants peuvent atteindre un bien-être optimal. La crise remet tout en question: il ne faut pas augmenter la quantité mais améliorer la qualité. Il faut se satisfaire de ce que l'on a, notre famille, nos amis, notre santé, notre liberté, c'est bien plus important qu'avoir une grosse voiture.

Quelles sont les grandes clefs du bonheur?

Quand quelqu'un dit qu'il a trouvé le secret du bonheur, ne le croyez pas, c'est un charlatan. Il n'y a pas une seule voie pour le bonheur. On connaît ce qui n'est pas important: l'argent, du moins quand on en a assez pour couvrir les besoins fondamentaux comme la nourriture, le logement, l'école pour les enfants. Plus d'argent ne nous rend pas plus heureux, au contraire, parce que la jalousie commence. La solitude, c'est aussi très mauvais, la vie sociale est fondamentale. Il est important de prendre le temps de réfléchir, de méditer, de faire le silence. Dans un rapport sur les malades en soins palliatifs, on leur a posé la question: et si c'était à refaire? La première chose que les malades ont répondu, c'est qu'ils auraient souhaité vivre leur propre vie, travailler moins, prendre plus de temps pour leur famille et leurs

**“Vivre sa propre vie,
travailler moins,
prendre plus
de temps pour
sa famille et ses amis,
et exprimer
ses émotions.
Voici quelques clefs
du bonheur!
Rien de miraculeux,
nous savons être
heureux mais nous
ne le faisons pas.”**

amis, et exprimer leurs émotions. Voici quelques clefs du bonheur! Rien de miraculeux, nous savons être heureux mais nous ne le faisons pas. Passons à l'action!

Est-ce que l'art rend heureux?

Oui. La créativité, c'est une force positive. Dans le monde, on n'érige pas de statues pour les pessimistes mais pour les optimistes. Les artistes ont l'air cyniques mais beaucoup ont un regard critique, plutôt comme s'ils étaient étonnés par le monde.

L'un des chercheurs du Livre sur le bonheur écrit que le rôle des artistes est de rendre les autres heureux par l'art.

Même si les artistes créent des œuvres sombres, leur but est de nous confronter à la réalité mais pas de nous rendre malheureux. Ils nous offrent une fenêtre sur le monde. Les artistes nous confrontent à nos rêves aussi. Ces rêves, il faut les réaliser petit à petit, étape par étape.

→ Bruxelles, Bozar, le 20 mars à 19h30. De 4 à 6 €.

Infos&rés. 02.507.82.00. et www.bozar.be

→ Bonheur – The World Book of Happiness, Leo Bormans, Racine, 368 pp., env. 25 €