

LA SÉRÉNITÉ : DÉFINITION PHILOSOPHIQUE

La sérénité : définition philosophique, psychologique et spirituelle. Comment parvenir à un état serein ?

La **sérénité** est une absence d'agitation mentale, de trouble, de colère et de souffrance. Elle est un état stable et durable de **quiétude**, atteint par celui qui réussit à ne plus se laisser dominer par ses peurs, regrets, préoccupations et soucis.

Etat de paix et de bien-être intérieur, la sérénité a pour cause la **sagesse** (ou **connaissance**) et pour conséquence le **bonheur**. Nous parlons ici d'un bonheur pur, profond, qui sait accepter le malheur, l'échec et la mort. En ce sens, la sérénité est une forme d'**immortalité**.

Beaucoup de traditions philosophiques et spirituelles se fixent pour objectif de parvenir à la sérénité. Ces traditions partent du principe que le trouble naît de l'**ignorance**, des **préjugés**, de la non-connaissance de soi, des désirs, des passions ou encore des attachements.

La sérénité fait parfois l'objet d'**une véritable quête** : accéder à la paix intérieure, c'est atteindre le **nirvana**, c'est entrer dans le **Royaume de Dieu**, c'est trouver le **Graal**.

Pourtant la sérénité est fuyante : plus on cherche à l'acquérir, plus elle se dérobe. Paradoxalement, l'approcher nécessite de renoncer à l'atteindre totalement. C'est un chemin qui nécessite renoncement à soi-même et **lâcher-prise**.

La sérénité : définition philosophique.

Définition philosophique de la sérénité : La **sérénité** (du latin *serenitas* : « sérénité », « sécheresse ») est un état de calme mental ou encore de tranquillité intérieure. La sérénité s'oppose au trouble, à la peur, à l'anxiété et au mal-être.

La sérénité est un thème majeur chez les philosophes de la Grèce antique, qui emploient le terme d'**ataraxie** (tranquillité, impassibilité d'âme) :

- pour **Epicure**, le but de la philosophie est la **santé de l'âme**. Tout individu souhaite atteindre l'ataraxie : c'est un besoin essentiel de l'existence. Pour parvenir à cet état de bien-être, il faut pratiquer un plaisir raisonnable et durable (ce qui implique sobriété, modération, voire ascèse) et savoir accepter un certain niveau de souffrance, notamment si elle est inévitable,
- pour les **stoïciens**, la sérénité est rendue possible par le fait que l'être humain choisit d'**accepter** les choses telles qu'elles sont. Il s'agit de ne plus se laisser atteindre par ce qui ne dépend pas de nous, et de renoncer à l'illusion que nous pouvons maîtriser les choses,
- pour les **sceptiques**, l'ataraxie peut être atteinte par la **suspension du jugement**. Il s'agit de ne s'attacher à aucune doctrine, à aucune croyance. N'ayant plus rien à défendre, n'attendant plus rien de lui-même, le philosophe

peut enfin marcher vers la liberté et la vérité. Ce qui rappelle la célèbre formule de Socrate : *Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien.*

Notons que les stoïciens et les sceptiques ont aussi développé la notion d'**apatheia**, complémentaire à celle d'ataraxie, et qui est le fait de mépriser la douleur et les passions, ou de ne plus y prêter attention.

Dans tous les cas, la sérénité passe par la **maîtrise de soi** : maîtrise de son mental et de ses sentiments par la réflexion philosophique, voire l'ascèse.

Ces doctrines anciennes renvoient l'image d'**une sérénité ferme et rigoureuse** : le philosophe se rend maître de ses pensées, se force à accepter les choses telles qu'elles sont, ne s'approprie aucune idée pour lui-même. Libre, il ne s'arrête à aucun préjugé et fait confiance à l'avenir.

La sérénité dans sa dimension spirituelle.

Dans sa dimension spirituelle, la sérénité peut être définie comme l'atteinte d'un certain **niveau de conscience**, marqué par une grande **lucidité** et une capacité à se laisser traverser par l'ordre cosmique.

La sérénité marque la libération de l'être :

- les grandes **lois cosmiques** se dévoilent,
- le faux sentiment de liberté (au sens égoïste) disparaît,
- les notions de bien et de mal s'estompent,
- l'ordre universel apparaît dans toute sa perfection.

Ayant réussi à vaincre son désordre mental, le sage accepte son **destin**. Rompant l'illusion de la séparation, il réintègre le Tout cosmique. N'ayant plus d'ambition pour lui-même, plus de crainte pour l'avenir, il se laisse porter par le temps et agit en **confiance**. Il considère la vie comme une chance et voit le monde comme un paradis terrestre, objet d'**émerveillement** permanent.

Entrons dans les grandes traditions spirituelles de la sérénité.

La sérénité dans le bouddhisme.

Dans le bouddhisme, la recherche de la sérénité passe par le traitement de la **souffrance**. Selon cette philosophie orientale, la souffrance et le trouble sont la marque des êtres non éveillés, pris dans l'existence conditionnée et le flux des phénomènes quotidiens.

La souffrance est alimentée par les **Trois Poisons** que sont l'**ignorance** (les illusions, la méconnaissance du fonctionnement des choses), l'**attachement** et l'**aversion**.

Le bouddhisme décrit le chemin qui mène à l'extinction de la souffrance, qui consiste en des pratiques de réflexion, de maîtrise de la pensée, de méditation et d'action, permettant d'éviter à la fois l'illusion du bonheur et la fatalité du malheur.

Ceci mène à la libération finale et au **nirvana** : un espace vide de tout regret, de tout espoir, de toute envie. Nous avons-là une forme de sérénité stable, durable.

Enfin, on trouve dans le bouddhisme le terme **upekkha** qui peut être traduit par imperturbabilité, impartialité, lâcher-prise ou encore **équanimité**, autant de synonymes du mot « sérénité ».

La sérénité dans le taoïsme.

Dans la vision taoïste, la source du malheur et de la souffrance réside dans les pensées subies, c'est-à-dire dans le **mental** dérégulé :

Les pensées affaiblissent l'esprit.

Les désirs fanent le cœur.

Tao Te King, 12

Pour Lao Tseu, le malheur naît de notre incapacité à nous détacher de **nos désirs égoïstes** : souhaits, passions, envies de succès...

Le désir de réussir crée la crainte de l'échec :

Espoir et peur sont des fantômes

qui naissent de la préoccupation de soi.

Tao Te King, 13

Le taoïsme invite à se détacher de sa propre personnalité :

Quand nous ne voyons pas le soi comme soi,

qu'avons-nous à craindre ?

Vois le monde comme toi-même.

Tao Te King, 13

D'autre part, la sérénité taoïste rappelle la philosophie grecque évoquée plus haut, en ce sens qu'elle invite à accepter les choses telles qu'elles sont:

Fais confiance à la vie telle qu'elle est.

Aime le monde comme toi-même.

Tao Te King, 13

*Souhaites-tu rendre le monde meilleur ?
Je ne pense pas que cela puisse se faire.
Le monde est parfait.
On ne peut le rendre meilleur.
Le Maître voit les choses comme elles sont,
sans tenter de les contrôler.*

Tao Te King, 29

La sérénité dans le yoga.

Le **yoga** vise à atteindre un état de sérénité par l'arrêt de l'activité automatique du mental. Il s'agit de tenir à distance nos pensées subies, principalement basées sur la peur, les regrets et les mécanismes psychologiques de défense.

Le yoga propose une transformation intime en vue de trouver l'harmonie en soi, et avec le divin. Il s'agit d'éveiller ses centres spirituels (les chakras activés par la **kundalini**), de mieux se connaître, de vaincre les illusions et d'accéder à sa vraie nature : **son Soi universel, immortel, illimité.**

L'amitié, la compassion, la gaieté clarifient le mental ; ce comportement doit s'exercer indifféremment dans le bonheur et le malheur, vis-à-vis de ce qui nous convient, comme vis-à-vis de ce qui ne nous convient pas.

Yoga sutras, 1.33

La sérénité et sa définition dans le christianisme.

Dans le **Nouveau Testament**, Jésus montre le chemin qui mène à la libération de l'être, au-delà des attentes et de la souffrance.

*Ne vous inquiétez donc pas du lendemain ; car le lendemain aura soin de lui-même. A chaque jour suffit sa peine. **Matthieu 6, 34***

Ce chemin implique de renoncer à soi-même, de se soumettre à la volonté divine et d'accepter son destin. Cette acceptation conduit à embrasser le mal.

C'est ce qui permet d'accéder à la paix intérieure : *Le royaume de Dieu est au-dedans de vous* (Luc 17, 21).

Le royaume de Dieu, lieu de paix éternelle, est l'image même de la sérénité : c'est le **paradis perdu retrouvé**, accessible seulement à ceux qui renoncent à leur orgueil et leurs ambitions.

La prière et la méditation peuvent aider à accéder à ce paradis.

D'autre part, on retrouve la sérénité dans les grandes **vertus chrétiennes** : foi, espérance, tempérance et force notamment. Ces vertus s'opposent aux péchés capitaux et au trouble qui les accompagne, en particulier l'orgueil, la colère et l'envie.

Conclusion : comment parvenir à la sérénité ?

Qu'on se place sur le plan philosophique ou spirituel, la sérénité, qui est la libération de la souffrance psychique, s'obtient d'abord par **la connaissance de soi**.

La connaissance de soi permet de retrouver sa juste place dans le monde. Renonçant à l'impression d'être au centre de tout, l'individu éveillé abandonne ses certitudes et s'ouvre au Tout.

Détaché de ses croyances, opinions et jugements, le sage ne risque plus de se tromper. Ouvert au monde, acceptant les choses telles qu'elles sont, il se laisse traverser par l'évidence que **tout est vrai**. Débarrassé de ses poids, il s'émerveille devant toute chose et remercie la vie pour ce qu'elle lui offre.

Pourtant, ce tableau semble un peu trop idyllique. Soyons réalistes, il est impossible d'atteindre un état de sérénité totale et définitive.

En réalité, le but de la démarche n'est pas de faire disparaître tout trouble, ce qui serait illusoire. La sérénité consiste plutôt à **accepter les moments de trouble**, à prendre du recul, à s'observer, à tenter de comprendre ses propres réactions, cela dans une logique de bienveillance et sans verser dans l'**auto-culpabilisation**.

De même, sérénité ne veut pas dire **indifférence**. Le sage ne vit pas hors du monde : il se confronte aux réalités et garde le droit de s'indigner. Mais il ne sombre jamais dans le sectarisme ou le **fanatisme**. Il garde au fond de lui cette **espérance** qui lui permet de parler et d'agir avec bonté, mesure et discernement.

Au final, une société peuplée d'êtres sereins est une société paisible et **harmonieuse**. Chacun écoute les autres et se met au service de son prochain. Car **la sérénité n'est jamais égoïste** : elle promet de rayonner bien au-delà des frontières de l'individu.