

Sophie Ekoué

LE LABO
du bonheur

Le Hakuna Matata en famille



*Un conte
initiatique,
des jeux à faire
en famille,
des trucs
et astuces*



Sophie Ekoué



Le
Hakuna
Matata
en famille

Illustrations : Carole Xénard

Ancienne journaliste à TV5 Monde Africa N1, **Sophie Ekoué** a animé pendant près de 20 ans sur Radio France internationale des magazines de société, des reportages culturels et le magazine littéraire hebdomadaire *Littérature sans frontières*.

Formatrice en radio, elle travaille sur le leadership des femmes dans la presse et les médias en Afrique occidentale et anime également des rencontres littéraires pour de nombreux festivals de littérature, notamment *Étonnants voyageurs* de Saint-Malo.

Pour combattre les clichés sur l'absence de sophistication des cultures et pensées africaines, Sophie Ekoué va chercher ses armes dans la littérature, les sagesses et philosophies millénaires des peuples d'Afrique, en s'appuyant aussi bien sur la pensée mystique et religieuse que sur un imaginaire du quotidien. Ses livres, riches en références et témoignages, montrent que la cuisine, la musique ou même l'attribution des noms rendent compte d'une véritable complexité de la pensée africaine, au même titre que les grandes civilisations du monde. Son obsession : que des livres pour l'Afrique fassent partie du monde.

DE LA MÊME AUTEURE :

Baguette magique *Cauris* ; Cuisines et traditions recettes d'Afrique *Cauris* ;
Aux noms de la vie, *Afromundi* ; Sagesses d'Afrique *Hachette*.



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Carole Xénard

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire

4

Décryptage parents

Hakuna Matata, un outil de développement personnel



12

Conte initiatique

À la recherche de la table des lois du bonheur



35

40 jeux et activités



59

Trucs et astuces pour un quotidien joyeux

Conseils pour les petits sages en herbe 59

Conseils pour les grands en quête de sagesse 61



63

À lire et à faire en famille





Hakuna Matata, un outil de développement personnel

Hakuna Matata ! Six notes magiques devenues aussi célèbres que celles de la 5^e symphonie de Beethoven. Tenez, fredonnez le refrain quelques secondes et vous verrez, l'air vous gagne pour toute la journée ! Il tourne en boucle dans la tête, revient sans cesse dans la bouche et rend automatiquement joyeux. Entraînante et entêtante, cette mélodie ne vous quittera plus ! C'est le Dieu Credo qui aide à ne voir que les bons côtés des choses.

Vous pensiez que cette phrase, entendue dans le dessin animé *Le Roi Lion**, vient de la fameuse chanson composée par Elton John, sur des paroles de Tim Rice, et interprétée par Jimmy Cliff ? Eh non, il n'en est rien ! *Hakuna Matata* est une expression née sur le continent africain. Ces mots et la pensée qu'ils renferment sont très puissants pour qui s'en saisit. Car il s'agit bien d'un mantra stoïcien qui peut aider à vivre heureux. Dans une situation inextricable, prononcez ces deux mots et hop ! le souci disparaît ! Le cœur s'apaise, l'espoir jaillit et les solutions se dessinent. Si, dans ce célèbre Disney, cette philosophie change le cours de l'existence d'un petit lion, alors, elle peut nous changer la vie à nous aussi humains. Mais avant, il faut en connaître son origine et sa signification.

VOIR LE BON CÔTÉ DES CHOSSES, ÊTRE DU BON CÔTÉ DE LA VIE

Hakuna Matata signifie « Pas de problème, tout va bien » en kiswahili. Pour faire un raccourci, on peut dire aisément que c'est une version moderne du *Carpe Diem* d'Horace, inspiré par l'épicurisme et par le stoïcisme. Il est également beaucoup utilisé en anglais du Kenya et de Tanzanie pour signifier « tout va bien », « pas de problème » ou « ça marche ». Dans la langue kiswahili plus classique, on emploie d'autres formes plus évoluées : *hamnashida* ou *hamnatabu* selon les régions. Il s'agirait en réalité d'une devise ancienne, *MatatizoHakuna* signifiant « il n'y a pas de problème ». Ailleurs, sur le continent africain, on dit *Kosiwahala* en Yoruba par exemple. Si le mot est en kiswahili, langue véhiculaire de l'Afrique de l'Est, la philosophie est tout entière africaine et relève de traditions anciennes universelles. « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain », disait Horace ; il y a bien là une dimension philosophique qu'on peut attribuer à *Hakuna Matata*.

* © Disney. Chanson tirée de la bande originale du film *Le Roi Lion*, sorti en 1994. Album publié par Walt Disney Records ; partition orchestrale composée par Hans Zimmer et chansons écrites par Elton John et Tim Rice.



Dans la plupart des peuples d'Afrique, la spiritualité peut se traduire par ces lignes directrices : vaincre ses peurs, rester relié, ne pas créer de divisions en soi et autour de soi, tirer parti des épreuves, faire l'expérience de ce qui est. L'homme doit mettre en adéquation ses mots et ses actes pour éviter les dissonances et les antagonismes, sources de déséquilibre personnel et relationnel. Actes et mots doivent être « jumeaux », doivent aller de pair comme disent les Maasaï. Aucune différence entre le dire et le faire chez ces peuples qui savent, par expérience, que cette cohérence est la garantie de relations saines et durables.

La connaissance passe par la connaissance de soi

Un des grands mystiques africains, Tierno Bokar, le sage de Bandiagara, maître de l'historien et conteur Amadou Hampaté Bâ, indique le chemin de la vie à son élève en ces termes : « Ton devoir est de chercher quelle est ton existence réelle. Qui es-tu ? D'où viens-tu ? Pourquoi as-tu été créé ? En quoi consiste ton malheur ? En quoi consiste ton bonheur ? »

- Pour répondre à ces questions, il faut détenir la connaissance de soi, une connaissance qui passe par le savoir. Le savoir, c'est la conscience que nous avons sur l'environnement, la nature, les choses. C'est la première étape de la connaissance.
- La deuxième étape est la mise en relation entre ce savoir ou connaissance extérieure et ce que l'être a de profond en lui, qui permet de construire la conscience intérieure. Ainsi, la connaissance n'est pas seulement la connaissance du monde extérieur, du concret, du palpable, du visible. C'est aussi la connaissance du monde intérieur : l'intérieur de l'être, le monde de l'invisible. Se connaître soi-même est une grande chose : c'est le commencement de la personnalité.

Au plus profond de chaque âme réside la connaissance. Souvent endormis et comme recouverts de voiles, c'est l'intelligence profonde et l'instinct spirituel, qui vont nous permettre de distinguer la vérité de l'erreur, puis de progresser dans la voie du retour. Il s'agit là d'un processus que connaît Simba, le petit lion, et qu'il va éprouver grâce à son ami Pumbaa le phacochère. Dans les enseignements de Tierno Bokar, le métier à tisser est là pour nous le rappeler. Le mouvement de la navette exprime le mouvement du monde.



LA PAROLE AGISSANTE AU PROFIT DES ENFANTS ET DE LA FAMILLE

Dans les traditions orales, les incantations-jeux de mots sont des sentences prononcées lors d'actes solennels, transmis de génération en génération, de maître à disciple, de père à fils, de mère à fille. Elles se basent sur un fond culturel, comme sur un raisonnement pratique. Elles expriment le point de vue philosophique de la culture d'un peuple. Cette connaissance, transmise oralement, a la valeur d'une véritable initiation par la parole agissante. Ainsi, vous pouvez initier vos enfants à ce rituel en tricotant avec eux des formules porte-bonheur qui feront office de véritables talismans à brandir en cas de difficultés au quotidien. Ces phrases sont de véritables prières laïques.

Les pouvoirs magiques de *Hakuna Matata*

Les mots peuvent avoir une puissance proche de l'effet d'une formule magique ! Une formule magique est un mot, une phrase ou un texte qui, une fois lu ou prononcé, est censé produire un effet inhabituel. Elle doit permettre de réaliser l'irréalisable en faisant appel à des forces surnaturelles représentées par un dieu, des dieux. Le pouvoir incantatoire de la parole, les citations ou proverbes ont un pouvoir extraordinaire sur notre mental. Certains nous fascinent par la justesse et l'élégance de leur formulation. C'est le cas de *Hakuna Matata*. Sa musicalité est d'un accord parfait ! Les enfants y sont particulièrement sensibles, alors autant en profiter pour les aider à dépasser les soucis du quotidien.

Hakuna Matata est un concentré de motivation en quelques mots. Il dit : « Tu vivras ta vie ». Quel beau message pour les enfants d'aujourd'hui souvent perclus de doutes dans un monde où ils sont de plus en plus sollicités, responsabilisés et étiquetés.



Une formule particulièrement adaptée aux enfants

Les ouvrages de pédagogie positive ne cessent de le répéter : l'enfant a besoin d'encouragements pour progresser. Dans un contexte où l'éducation se veut de plus en plus bienveillante, on observe souvent que les enfants manquent de confiance en eux. Même si nous avons l'impression que cela va de soi, la confiance en soi se construit pas à pas. Il y a des enfants qui, selon leur tempérament, vont se dévaloriser et se sentir moins à la hauteur que leurs camarades ou leurs frères et sœurs. Ils se fient davantage au regard des autres qu'en leur propre jugement. De là, naît une souffrance, un manque de confiance en soi, tout simplement parce qu'ils n'ont pas encore expérimenté la faculté d'être eux-mêmes. Heureusement, rien n'est figé et nous pouvons faire beaucoup



en tant que parent, en les observant, en les écoutant et en les accompagnant. Il faut bien comprendre que cette nouvelle génération d'enfants, si éveillée soit-elle, vit au-delà du cadre familial, dans un monde en pleine mutation. Ils entendent parler du chômage, de l'avenir, de l'actualité... Aussi, un retour à la sagesse des anciens, prônant des valeurs optimistes, de simplicité et de bienveillance avec soi-même et les autres, ne pourra qu'aider votre enfant. Ainsi, en lui apprenant à se défaire de la peur de l'échec, en lui réinsufflant sa part d'optimisme naturelle, vous l'aidez à dépasser ses craintes et à mieux aborder les défis qui l'attendent.

COMMENT EXPÉRIMENTER *HAKUNA MATATA*

Hakuna Matata est utile au quotidien pour les petits et les grands. Voici une liste des grands préceptes de vie qui se cachent derrière le *Hakuna Matata* et que nous pouvons mettre chacun en pratique, de manière individuelle mais surtout dans notre vie familiale. Vous verrez, en s'efforçant au quotidien de les mettre en application, la vie vous paraîtra plus douce et vous pourrez accueillir les événements du quotidien avec plus de... philosophie !

Les enseignements maasaï rapportés en Occident grâce aux écrits de l'anthropologue français Xavier Péron ne vous transformeront pas en un parfait Maasaï en quelques leçons. « Le bois a beau séjourner dans le marigot, il ne deviendra jamais caïman », dit un proverbe africain. Nous sommes différents des Maasaï, ici, en Europe mais, comme eux, nous cherchons à mener notre vie en douceur, en paix avec nous-mêmes, avec les autres, nos enfants, nos conjoints, nos parents, amis, voisins, collègues de travail...

Les six piliers de *Hakuna Matata*

Hakuna Matata est né sur les terres où habite le peuple mythique maasaï dont les préceptes ont traversé le temps et sont devenus un véritable mode de vie. Ils peuvent vous guider vous aussi dans une transformation de votre rapport au monde. Cette philosophie maasaï peut briser des chaînes intérieures invisibles qui empêchent de vivre réellement. On y entre simplement, sans initiation, ni préparation préalable, ni endoctrinement. Il faut vivre la réalité en faisant corps avec elle, tout en ayant conscience de ce que vous devez apporter en tant qu'individu et membre d'une collectivité pour maintenir l'équilibre et l'harmonie dans la grande chaîne de la vie. Il faut retenir que l'humain est avant tout un être relié : aux autres, à son environnement et à une force qui le dépasse.





1- Trouver son propre chemin, le « bon ordre »

Toutes les sagesses du monde l'enseignent : il ne faut jamais rien forcer dans la vie. Ce qui vous est destiné vous vient et arrive. Cette conception est difficile à entendre quand on est formé comme ici en Occident à se mesurer aux autres, à être en compétition dès l'école et encouragé à se battre pour obtenir les choses par nous-mêmes. Pourtant, il faudrait abandonner ce schéma de pensée, en commençant par éloigner la peur : peur de manquer, de ne pas posséder l'autre, de pas être aimé, peur du changement, peur de ce qui nous dépasse, etc. La première chose à faire est de se familiariser avec « la recherche du bon ordre ». C'est un état d'être qui s'apprend et se travaille tous les jours. Rechercher le bon ordre, nous dit Xavier Peron**, c'est en tout premier lieu quitter les abstractions du mental, les a priori, les dogmes, les concepts intellectuels. Le « bon ordre » commence par l'acceptation de l'impermanence des choses. Les situations sont faites pour évoluer, rien n'est figé. Accepter les choses telles qu'elles se présentent, patienter, prendre du recul fait partie de cette recherche du bon ordre ; c'est se mettre sur le chemin de son destin.

2- Être dans la joie

La joie est un point de départ, pas un objectif. Elle est source de toute vie. La gratitude nourrit la joie, qui, à son tour, renforce le sentiment de gratitude. Se réjouir des petits riens, seul ou avec d'autres, mettre en lumière ce qui fonctionne, faire preuve d'humour, sont autant de pratiques qui entretiennent chaque jour la joie de vivre.

Être dans la joie, c'est également une forme de politesse à l'égard des autres, elle génère un confort relationnel dont chacun profite. Dans la pratique, nous ne sommes pas égaux face à la joie, nous naissons avec des dispositions différentes. Mais il est possible de modifier son regard sur la vie à n'importe quel âge. Observez, enregistrez ces faits qui vous sont offerts, et soyez-en reconnaissants intérieurement. À votre tour, sans rien attendre en échange, donnez du temps, des mots d'encouragement, un conseil à un tiers. La prise de conscience de ces belles choses vous permettra de mieux accepter une mauvaise nouvelle ou un désagrément. « Enserrez » un fait négatif entre des faits positifs, cela diminuera son ressenti et vous donnera une vision plus positive.



** Les 4 cercles Maasaï, Xavier Peron, Editions Jouvence, 2015