

François Gagol

ReGards  
sur le bonheur



**François Gagol**

**ReGards sur le bonheur**

Du même auteur avec JePublie :

*L'Arc-en-ciel du Paradis*  
*Les 100 plus belles façons d'Aimer*  
*Je t'aime parce que...*  
*Je fume parce que...*  
*Fidèle... infidèle ?*  
*Être un homme*  
*Simplement famille*

Retrouvez ces ouvrages sur [www.regardsbleuciel.com](http://www.regardsbleuciel.com),

Également disponibles sur [www.numilog.com](http://www.numilog.com)

ISBN : 2-9520811-1-5

© François Gagol, 2006.

Toute reproduction ou publication, même partielle, de cet ouvrage, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur.

*À ma fille Julie  
à qui je fais une grosse bise,  
pour l'instant 3 ans ½,  
un peu pour l'aider à devenir grande,  
pas pour tout de suite...*

*Mes remerciements  
à ma mère  
pour sa relecture  
et ses petites modifications*

## **1) L'idée du bonheur pour l'un n'est pas forcément l'idée du bonheur pour l'autre.**

À chaque personne pourrait-on dire correspond sa forme de bonheur. Celui-ci a des formes variées suivant les personnalités. Certaines personnes aiment un bonheur tranquille, d'autres un bonheur plus en mouvements, d'autres l'évasion, d'autres le concret... En général beaucoup de personnes estiment le bonheur d'après les choses qu'elles possèdent, choses matérielles comme une belle voiture, une belle maison... mais aussi « spirituelles » comme par exemple, avoir de la confiance en soi, avoir de l'énergie, avoir telle passion, avoir telles ou telles qualités ou tel don...

Mélanie et Edouard viennent de dépasser depuis peu la quarantaine. Ils forment un couple sans anicroches. Ils se sont mariés sur le tard et ont deux enfants en bas âge, deux garçons, sept et dix ans. Ils travaillent tous les deux et leur mode de vie est correct. Ils semblent bien s'entendre bien qu'ils n'aient pas beaucoup de loisirs en commun ; elle aime beaucoup tricoter, il aime beaucoup faire du vélo... elle aime écouter des CD de musique tranquillement assise dans son fauteuil du salon, il aime se promener ou courir dans les bois...

Mélanie tricote au moins cinq heures par semaine, c'est son « hobby », c'est une drogue, (douce dirons-nous). Elle tricote de temps en temps des pulls pour les petits enfants avec, en grand devant, leurs héros de dessins animés. Puis elle les offre, plus précisément les vend pour une somme modeste. Les petits enfants sont ravis...

Edouard s'ennuie rien qu'à la regarder tricoter, lui c'est le vélo qui le motive. Il en fait presque sept heures par semaine. C'est son « hobby », une passion (heureux ceux qui ont une saine passion). Il a le goût de l'effort, de la ténacité, du dépassement de soi bien qu'il ne fasse pas de compétitions, c'est juste pour son plaisir ; il aime se « ventiler » sur les routes de France, voir du paysage. Il se sent souvent en forme, forme qu'il attribue à son vélo. Toutefois ce qu'il préfère c'est une bonne douche après avoir bien pédalé.

Mélanie se fatigue rien qu'à l'imaginer sur les routes...

Ce qui est détente, plaisir pour l'un serait pénible pour l'autre... il y a plusieurs formes de bonheur et on ne peut pas l'imposer à l'autre, simplement le suggérer. « Conseiller » sur le bonheur est chose délicate. L'idée du bonheur pour l'un n'est pas forcément l'idée du bonheur pour l'autre.

## **2) Le bonheur c'est, de temps en temps, avoir un regard sur le monde, c'est relativiser les choses.**

Si l'on regarde bien autour de soi, sur toute la planète, très peu de gens ont vraiment toutes les conditions pour être vraiment heureux et il y a beaucoup de misère. Il faut essayer de profiter des bons moments que la vie nous offre. Ce n'est pas toujours facile de vivre. Regarder autour de soi peut permettre de se resituer et quelque part « rend plus doux » les difficultés quotidiennes.

**3) Le bonheur est un peu comme une pépite que l'on cherche, et que les gens imaginent souvent grosse comme une météorite ; le bonheur n'est pas l'extase le plus souvent.**

Beaucoup de personnes voient le bonheur comme un moment fort, les autres moments ayant d'autres qualificatifs comme la routine, le train-train le plus souvent. La recherche du bonheur occupe beaucoup d'esprits mais la plupart recherchent, si l'on peut dire, du grand bonheur n'arrivant peut-être pas à se satisfaire des bonheurs moindres. De là souvent découle au quotidien un peu comme un manque, une frustration. Certaines personnes semblent un peu comme rechercher une « drogue » qui apporterait « l'extase », un soulagement en fait

Sacha est un jeune homme de dix sept ans, de taille relativement grande, brun, cheveux courts, silhouette fine et d'une apparence agréable.

Dans sa vie pas de gros problèmes majeurs, mais Sacha ne se sent pas toujours très heureux. Comme beaucoup de jeunes de son âge, il « oscille » régulièrement entre des hauts et des bas. Il se cherche encore un peu, et parfois il éprouve un « mal de vivre » propre à cette période où l'on n'est pas tout à fait un homme, et plus vraiment un adolescent.

Sacha a quelques bons copains et le samedi soir, souvent voire de plus en plus souvent, avec la permission de ses parents, il va en discothèque. « Il en a besoin » comme il dit, il « décompresse ». Il chante, il danse, parfois il drague, flirte...

Ces moments de bonheur ressemblent plus à une fuite qu'à du vrai bonheur. En discothèque, il oublie l'école, ses devoirs,

ses contraintes, le fait qu'il est encore dépendant de quelques personnes dans plusieurs domaines...

Le dimanche matin, le réveil lui semble pénible. La réalité, avec son lot de difficultés, semble vite reprendre le dessus sur lui. Il est morose, il a peu d'enthousiasme pour les tâches, particulièrement scolaires, qu'il doit accomplir. Cela tend à le déprimer, il se sent mal à l'aise. La veille au soir, il avait vécu « l'extase », et là, cela semble être le précipice...

Le bonheur est souvent confondu avec extase et fuite des problèmes ; les pépites que parfois l'on croit trouver le samedi soir ne sont pas toujours les bonnes, du moins ne conviennent pas tout à fait. Le bonheur est souvent vu comme des moments qui « vident la tête ». Dans ce cas c'est plus proche du « soulagement momentané » que du vrai bonheur.

**4) Le bonheur c'est profiter le plus souvent de l'instant présent, c'est de temps en temps « méditer ». C'est profiter d'un rayon de soleil. Quelque part c'est se rapprocher d'un regard de plénitude envers la vie et se détacher du regard banal, tendu, voire crispant que la vie de tous les jours tend à nous infliger.**

Il ne faut pas toujours chercher à être heureux plus tard mais maintenant, des problèmes il y en a toujours plus ou moins, ils font la vie. Il ne faut pas toujours attendre pour mieux apprécier les bons moments et « ressentir » l'instant présent.

Je rajouterai :

Des milliards de milliards de milliards d'atomes forment la complexité de la vie depuis des millions d'années, parfois il est bon se s'en rappeler et d'avoir un regard contemplatif, se dire qu'il existe une forme de beauté qui dépasse presque l'entendement, essayez de vous en imprégner l'esprit de temps en temps.

**5) Sans amour de soi et des autres (solitude, ne pas s'aimer, problèmes relationnels...), sans bonne santé physique ou mentale (maladies, accidents, peines, chagrins, blessures, souffrances, état dépressif, T.O.C., angoisses, névroses, fatigue, stress...), sans travail, sans argent, ou sous l'emprise d'une dépendance (drogues, alcools, tabac, dépendance vis à vis de quelqu'un ou de quelque chose...), ce n'est pas toujours facile d'être vraiment heureux(se).**

Ce n'est pas toujours facile d'être vraiment heureux même avec la meilleure volonté. Il faut souvent que plusieurs conditions soient réunies pourrait-on dire. Après c'est un peu une affaire d'état d'esprit.

Sylvain a trente huit ans, grand, brun, svelte, des yeux noisette, un regard de velours, il ne boit pas, ne fume pas, fait quatre heures de musculation par semaine depuis huit ans. C'est un sportif bien musclé, il est chimiste, il est sympathique, séduisant, a de la discussion, du charme, de l'humour, tout pour plaire aux femmes, mais Sylvain est ce que l'on pourrait appeler un célibataire endurci. Il n'est pas homosexuel mais, tout simplement, d'après lui, il ne « trouve pas l'âme sœur ». Beaucoup de femmes lui plaisent mais le jeu de la séduction s'arrête la plupart du temps au fait que ces femmes ne soient pas disponibles. Sylvain s'aime lui-même mais il lui manque l'amour d'une autre... Comme il dit souvent, il a parfois un peu l'impression d'être dans une gare ne sachant quel train prendre...

Il manque quelque chose à son bonheur, l'amour intime d'une autre personne, féminine en l'occurrence. Quelque part il ne se sent pas vraiment heureux.

Audrey, jolie femme blonde aux yeux verts, vingt cinq ans, fiancée depuis deux ans à un charmant jeune homme avec lequel elle partage un appartement. Elle est directrice d'une petite crèche près de chez elle. Il y a beaucoup de jeux éducatifs et les petits enfants ne sont pas trop bruyants. Audrey a un regard qui vous parle d'amour, toujours sincère, elle est très attentionnée et toujours souriante. Cela ne se voit pas beaucoup quand elle marche mais Audrey a deux vertèbres soudées et chaque pas la fait souffrir.

Ses problèmes de santé « parasitent » sa vie au quotidien et le difficile espoir d'une amélioration rend parfois beaucoup de petites choses très pénibles. Sans la santé, physique ou mentale, ce n'est pas toujours facile d'être heureux.

Gérard, soixante sept ans, les cheveux grisonnants, une allure sportive, est retraité de l'armée de Terre. Il était adjudant chef dans l'infanterie, c'est dire qu'il a « crapahuté ». L'action lui manque. Le train-train d'une vie paisible ne semble pas le satisfaire. Il tourne en rond, ce qui énerve un peu sa femme qui le trouve ronchonnant. Son esprit vagabonde sur ce qu'il peut bien faire. Il n'est pas tellement bricoleur, ni vraiment jardinier, ni vraiment cuisinier. Il n'aime pas non plus tellement lire. Financièrement Il a une retraite relativement aisée, il a la forme physique, mais que faire quand on a toujours envie de bouger, envie d'action...

Quelque chose semble manquer à son bonheur. Le fait de ne plus travailler lui est pénible. Peut-être que Gérard pourrait se reconverter dans le scoutisme? Le travail, quelque part, permet de libérer l'esprit des petits tracés et apporte aussi une facilité de vivre quand il est rémunéré. Sans travail l'esprit peut tourner en rond et faire souffrir. Et puis il y a des personnalités qui ne peuvent pas rester à ne rien faire...

Elodie, vingt huit ans, 1 m 60, secrétaire, jolie femme un peu ronde, agréable, un très beau sourire, du charme, coquette, un petit mari, une petite fille de quatre ans, une petite maison, un petit jardin, un petit chien, un petit chat, deux petits poissons rouges. Elodie aime discuter avec les gens, de tout et de rien, de la pluie, du beau temps, de la politique, du football, des célébrités, de la télévision... Le contact humain est ce qu'elle préfère. Les gens l'intéressent beaucoup. Elodie n'est pas une femme médisante qui colporte des cancans. L'intérêt qu'elle porte aux gens est réel et sans méchanceté. Toutefois celle ci a un petit défaut : elle aime presque tout ce qui est à la mode, principalement pour les vêtements. De ce fait elle en achète souvent, c'est un peu une drogue et ses fins de mois en pâtissent quelque peu.

Elle est presque perpétuellement en conflit « douloureux » avec elle-même entre ce qu'elle désire tant acheter et l'état de ses finances. Quelque part elle n'est pas vraiment heureuse. Ses envies nombreuses lui créent un manque d'argent qui crée des soucis, des tracasseries de fins de mois, des factures qui seront difficiles à régler, des frustrations... Le manque d'argent apporte parfois beaucoup de tracas et d'efforts à fournir. Il peut parfois beaucoup perturber certaines personnes qui n'arrivent pas toujours à dominer leurs envies.

Serge, quarante cinq ans, cadre administratif dynamique s'est épanoui dans son travail. Il est marié, a deux enfants, un garçon de vingt trois ans et une fille de dix sept. Son père est décédé il y a quatre ans, et serge, trouvant peut-être un soutien dans la boisson, s'est mis à boire, de plus en plus régulièrement. Sans vraiment s'en rendre compte il est devenu alcoolique. Sans son verre d'alcool tôt le matin, il est énervé, irrité et son relationnel en pâtit. Il avait une situation qu'il qualifiait d'« heureuse » mais maintenant elle est dégradée. Il sait que boire lui cause du tort mais c'est un plaisir négatif c'est à dire que lorsqu'il boit il ne se sent pas bien, de même lorsqu'il ne boit pas (comme le tabac). Il y a un peu comme une « force » qui l'oblige à boire et une « force » qui l'en empêche. Il ne sait vraiment que faire. Son couple progressive-

ment se détériore, il s'est disputé avec plusieurs de ses amis. Arrivera-t-il à se sortir définitivement lui-même de cette situation? Ou va-t-elle empirer?

Serge se sent désemparé au fond de lui. Être sous l'emprise d'une dépendance comme l'alcool, le tabac, la drogue, drogue du jeu, toutes sortes de drogues au sens large, bref se sentir dépendant voire « esclave » de quelque chose... créent des troubles au quotidien, des ombres noires sur le bonheur.

Je pense que s'il y a un des cinq éléments cités, manque d'amour de soi et des autres, problèmes de santé physique ou mentale, manque de travail, manque d'argent, ou dépendance vis à vis de quelque chose ou de quelqu'un, ce n'est pas toujours facile d'être vraiment heureux(se).

**6) Le bonheur c'est quelque part ne pas trop se poser de questions et se laisser porter par le destin. Les grands petits instants de bonheur arrivent souvent par surprise. On se sait pas forcément à priori si un fait est favorable ou non.**

Irène vit au jour le jour on verra bien comme on le sent, ne pas anticiper les problèmes, ne pas trop se poser trop de questions à l'avance, prendre la vie comme elle vient. Comme elle dit souvent, « Quand je planifie quelque chose, le plus souvent ça ne va jamais ».

De plus, trop réfléchir risque de créer un « enlèvement » et des confusions.

Valentin un jour a trouvé un beau cheval égaré, ne sachant à qui il appartenait il l'a gardé. Tout le monde a dit « il en a de la chance ». Un jour en montant sur le cheval il s'est cassé une jambe, tout le monde a dit « il n'a vraiment pas de chance ». Puis il y a eu la guerre, avec sa jambe cassée il n'est pas parti, a été reclassé dans une autre fonction et ne s'est pas fait tuer.

On ne sait pas forcément à l'avance ce qui peut nous être favorable ou pas. Il faut un peu faire confiance au destin et voir venir.

**7) Parfois, à défaut d'affronter la réalité, on s'isole sans vraiment sans rendre compte dans un « refuge mental », ce qui nous empêche de développer notre bonheur.**

Parlons d'Octave.

Parfois sans vraiment s'en rendre compte on peut devenir un peu marginal. Sous jacent, une peur, une angoisse inconsciente d'affronter la vie, de la regarder, de l'envisager autrement. Souvent aussi le fait de ne pas savoir, le fait de ne pouvoir faire autrement.

Octave est un jeune homme blond de vingt neuf ans. Il a de très jolis yeux verts, les cheveux courts, un regard attendrissant. Il est célibataire. Il est plutôt mince et élancé, il semble un peu fragile, toujours un peu en retrait. Lorsqu'il y a des discussions il ne prend pas beaucoup la parole, il écoute principalement avec beaucoup d'attention. Il semble ne pas vouloir blesser, ou contredire. Il a pourtant des idées précises sur beaucoup de choses mais au fond de lui il est un peu timoré.

Octave vit encore chez ses parents, plus précisément avec sa mère retraitée, ces derniers étant divorcés. Il a une sœur de vingt cinq ans, mariée deux enfants.

Octave n'a pas beaucoup d'amis voire aucun. Au début la solitude lui plaisait, c'était un observateur, maintenant la solitude lui pèse, c'est un spectateur.

Depuis l'obtention de son BTS dans les assurances (niveau Bac+2), il n'a pas encore réellement travaillé. Certes il n'a pas une apparence très dynamique mais il sait travailler durement. Pour trouver un travail il étudie de plus en plus le droit, matière

qu'il affectionne particulièrement. Il passe beaucoup de concours, sans réussite. Il ne sait vraiment que faire, il se sent spectateur de la vie, il continue à étudier le droit. Il se sent bien lorsqu'il étudie ainsi, seul dans sa chambre, réfugié dans ses livres.

La vie passe et rien de concret ne se produit, cela semble devenir de plus en plus lourd à porter.

Il n'affronte pas la vie. Il est un peu comme « coincé » inconsciemment dans un refuge mental, avec ses petites préoccupations quotidiennes. Que vraiment faire pour lui montrer la direction d'un bonheur plus réel, plus affirmé ?

La vie est parfois plus subie que dirigée, souvent car la personne se sent incapable d'infléchir son destin. Des personnes deviennent alors passives, attendant une amélioration hypothétique qui tarde et qui devient de plus en plus difficile à vivre. Les années passent et quand rien de ce qu'on attendait ne se produit la désolation s'installe et la déprime, la dépression accompagne les jours. Le « créneau » du bonheur n'est pas toujours si simple à prendre.

**8) Le bonheur c'est se trouver des qualités dont on pourrait être fier. Le bonheur est une image de soi que l'on regarde.**

Ulysse est content parce qu'il estime qu'on peut lui parler de tout, il évite de porter des jugements, il est ouvert à toute discussion et évite d'interpréter. Il est large d'esprit, respectueux et tolérant. Souvent il se sent un peu banal, un peu comme tout le monde, mais il estime être une personne « vraie », en contact avec la réalité courante avec son lot de joies et de difficultés. Il essaie toujours d'apporter un peu de chaleur aux gens. Ses qualités de cœur et d'esprit lui apportent du bonheur.

Nous avons tous plus ou moins des qualités dont nous pouvons être fier quelque part. Se les rappeler de temps en temps permet de « redorer un peu son blason » si l'on peut dire.

## **9) Le bonheur, c'est éviter de générer un stress inutile. Le stress inutile est un gaspillage de bonheur.**

Il arrive souvent que des gens, de par leur immaturité pourrait-on dire, gâchent des situations de bonheur en créant un stress pour des petites choses sans bien grande importance le plus souvent. Ceci crée un climat de tension, met quelque part mal à l'aise les personnes avoisinantes.

Sylvie quinze ans, brune cheveux bouclés mi-long, de taille moyenne, de jolis yeux verts. Adrien, dix-sept ans, grand, sportif, d'un naturel calme. Tous les deux sont frère et sœur. Leur famille les qualifie souvent de chien et chat.

Le problème semble venir de Sylvie. Encore en pleine « évolution » et de par son caractère pas toujours facile elle se chamaille souvent avec Adrien ; On ne pourrait vraiment dire pourquoi. Ce dernier a peut-être un calme, une tranquillité qui énerve sa sœur qui en est dépourvue. Elle semble voir en lui une apparente tolérance, ce qui lui permet d'exprimer plus librement sa personnalité mouvementée jusqu'à ce qu'il y ait dérapage.

Par exemple, elle s'énerve pour un rien ou fait des remarques déplaisantes voire blessantes pour des petites choses. Quand il s'agit de mettre ou de débarrasser la table, quand il s'agit de sortir les poubelles, la plupart du temps elle est occupée, traîne ou oublie. Quand elle s'adresse à son frère elle lui parle sur un ton et dans un langage qui semble manquer de respect. Quand ce dernier lui fait une remarque quelconque, elle subodore de suite une atteinte à sa vie privée...

D'une façon générale elle fait facilement la tête, elle s'énerve pour un rien et devient agressive, il faut prendre des gants pour éviter de la vexer, le relationnel devient souvent épineux

à cause de ses petits caprices trop souvent répétés. Visible-  
ment elle ne s'aime pas et son « combat intérieur » se réper-  
cute autour d'elle.

Il règne souvent à la maison un climat de tension, un stress, stress  
inutile à cause de petites bricoles, du bonheur qui s'en va...

Le bonheur est souvent « gaspillé » par des réactions enfan-  
tines de la part d'adultes qui ne respectent pas une ambiance  
cordiale. Leurs « mauvaises ondes » jaillissent sur les autres dès  
que le vase est plein et bien souvent peu de chose suffit à  
faire déborder le vase. Il en découle un climat de stress qui  
met mal à l'aise et qui aurait pu être évité. On peut voir cela  
comme un manque de respect, manque de respect pour le  
bonheur d'autrui. Ce sont souvent des personnes qui n'ont pas  
conscience qu'une situation de bonheur est précieuse.

**10) Le bonheur c'est savoir dans un coin de son être que le bonheur est fragile, avoir conscience des problèmes, des difficultés, des dangers et rester vigilant.**

Le bonheur n'est jamais définitivement acquis, parfois peu de choses peuvent le faire basculer, il faut toujours rester prévoyant et vigilant. Il faut toujours être sur ses gardes, un accident est vite arrivé...

De l'enfant qui peut s'étrangler avec une cacahuète à la personne qui se fait renverser par une voiture en traversant la route, ou aux problèmes de santé qui peuvent venir, on n'est jamais assez prudent.

**11) Beaucoup de gens ne s'aperçoivent vraiment de leur bonheur que lorsque celui-ci les a quitté.**

Il arrive souvent que l'on prenne conscience d'un bonheur lorsque celui-ci cesse. Souvent, pris par le quotidien et ses contraintes, nous ne faisons pas assez attention à ce qui nous est cher. Parfois sans vraiment nous en rendre compte nous pouvons être plus ou moins responsable d'un bonheur qui disparaît.

Vincent et Edith sortent ensemble depuis deux ans et demi. Edith, vingt trois ans est grande, de longs cheveux blonds, un regard bleu ciel, toujours souriante, une démarche élancée, attentionnée, gentille, douce. Elle aime les balades en vélo dans la nature. Elle fait des études de diététicienne. Elle n'a pas eu beaucoup de chance dans les études, peut-être un manque de clarté dans ses choix, et s'accroche pour obtenir un diplôme satisfaisant qui lui apporterait un travail agréable. Son compagnon Vincent, vingt huit ans est « beau gosse » mais ne la satisfait pas pleinement. Il est jaloux et un peu immature parfois. Il aime faire la fête avec ses amis et la délaisse un peu. Il n'est pas toujours très attentionné mais elle dit l'aimer, et puis il y a les habitudes. Zéphirin désire la belle. Il en est amoureux depuis que son regard a croisé le sien c'est à dire depuis maintenant un peu plus d'un an. Il ne se passe pas un jour sans qu'il ne pense à elle mais il est assez timide et réservé sous ses apparences « sûr de lui ». Zéphirin, trente cinq ans est brun, grand, beau, intelligent, un certain charme et Edith n'est pas insensible à sa personne.

Un soir que Vincent était parti faire la fête avec ses copains, Zéphirin et Edith se sont embrassés. Cette dernière lui a avoué qu'elle l'aimait aussi secrètement mais qu'elle n'osait pas franchir le pas.

Bien sûr Vincent est devenu triste d'un seul coup. Il n'avait pas compris qu'il délaissait trop sa belle, entre autres. C'est une façon de comprendre une forme de bonheur, mais lorsque celui-ci s'en est allé.

On peut être heureux et ne pas le savoir. Parfois il faut qu'une forme de bonheur cesse pour que l'on en prenne pleinement conscience. Tout le monde fait plus ou moins des erreurs.

**12) Partir à la découverte du monde, ses secrets, ses mystères, ses curiosités, sa diversité... est une grande source de bonheur. La créativité apporte aussi beaucoup de joie.**

Ce ne sont pas les richesses qui manquent sur la Terre. Partir à leurs découvertes, par la lecture, la télévision, les sorties, les voyages, la pratique éventuellement etc... apporte du plaisir. Souvent nous manquons d'informations, de renseignements, de temps, de curiosité aussi parfois...

On est tous plus ou moins doué pour quelque chose, le tout est de trouver pour quoi exactement.

Alphonse est très doué pour dessiner des visages sur pierre. Il a toujours beaucoup de plaisir à réaliser une œuvre. Il imagine, il conçoit, il crée... C'est un passe temps qui lui apporte de grandes satisfactions et quelque part il se dit que c'est éternel si l'on en prend soin...

### **13) Une star ou un millionnaire n'est pas forcément plus heureux que monsieur tout le monde.**

Souvent les gens imaginent que gagner une grosse somme d'argent serait la panacée. Pourtant bon nombre de gagnants du loto ont fait une sévère dépression. Ce n'est pas toujours à souhaiter de gagner d'un coup un gros gain. En effet les repères progressivement disparaissent. La satisfaction de « mériter » ce que l'on achète s'évanouit.

Isidore et Michèle, tous les deux la quarantaine, sont mariés depuis treize ans. Ils ont deux filles adolescentes onze et douze ans. Ils vivent dans une grande et belle maison près d'un petit lac dans le sud de la France. Depuis trois ans ils ne travaillent plus tous les deux ; plus, ils ont embauché un chauffeur et deux femmes de ménage. La raison : suite à un petit voyage aux États-Unis, en allant visiter un casino, ils ont gagné une très coquette somme d'argent.

Isidore était artisan couvreur avec trois ouvriers, et sa femme tenait la comptabilité et le secrétariat. La première conséquence de ce gain important d'argent a été la fermeture de la petite entreprise.

Isidore et Michèle, depuis leurs quinze ans, avaient toujours travaillé dur. Ils vivaient convenablement sans grosses difficultés financières particulières. Pour faire une petite comparaison, je dirais : « comme une explosion souffle les murs, l'argent qu'ils ont gagné a soufflé leur humanisme ». Ils sont devenus méfiants, trop méfiants, aigres, vindicatifs, suspicieux voire méprisants et parfois « mauvais ». Ils ont perdu de très bons

amis. Progressivement ils ont perdu le sens des valeurs morales importantes comme l'amitié, la simplicité, le « vrai ».

Ils ont perdu la valeur des choses. Ils sont devenus comme des enfants très gâtés. Ils ont mal « subi » la fortune. Ils dépensent beaucoup pour des futilités, ils gèrent mal leur argent, à ce rythme dans une petite dizaine d'années il n'y aura presque plus rien.

Ils ont perdu la valeur de l'argent ; Isidore s'est acheté une montre en or dont le prix est équivalent à celui d'une Mercedes. Ils ont perdu en générosité ; les nouveaux trois ouvriers (les deux femmes de ménage et le chauffeur) sont payés au minimum autorisé, sans aucune prime alors qu'ils possèdent plusieurs millions d'euros.

Leur beauté intérieure se « détériore ». L'argent ne fait pas toujours le bonheur (bien qu'il y contribue).

On pourrait se demander : est-ce le trop d'argent qui, quelque part, « détériore » la personne ou est-ce le fond de la personne qui se « réalise » avec beaucoup d'argent ? Comment deviendriez vous humainement au cas où ?

Une star ou un millionnaire n'est pas forcément plus heureux que monsieur tout le monde. Il est bon d'avoir de l'argent mais ce n'est pas la solution à tous les problèmes. La santé, physique ou morale, ne va pas forcément vers le plus. Ce peut être très agréable de gagner au loto mais il ne faut pas courir après cela pour « enfin » vivre.

**14) Parfois, pour le bonheur, il faut que l'esprit et le corps soient en contact avec une certaine approche de la réalité désirée pour mieux prendre du recul par rapport à une situation présente. Parfois pour être plus heureux on a besoin de vivre ou de s'entendre dire certaines choses, c'est humain.**

L'apparence de la réalité et ce que l'on pense foncièrement au fond de soi doivent à un moment donné trouver un point de rencontre.

Eglantine qui avait des problèmes dans son couple a failli de peu avoir une relation avec un collègue de travail. Le fait de se sentir appréciée et désirée lui a redonné une estime d'elle-même et l'a rendue plus joyeuse. Indirectement, cela lui a permis de prendre du recul par rapport à elle-même, de retrouver une certaine confiance en elle et s'est rendue compte qu'elle préférerait essayer de construire quelque chose en amour avec son conjoint. Cela lui a permis de mieux aborder ses problèmes de couple.

Parfois on a besoin de ressentir, de vivre ou de s'entendre dire certaines choses, même si on les pense au fond de soi, c'est humain.

## **15) Le bonheur est une finalité dans l'existence, un but à atteindre et à essayer de préserver.**

Ce sont souvent les gens qui à un moment donné ont beaucoup souffert, qui par la suite deviennent plus matures et plus heureux. Ils ont plus conscience de la valeur des choses, de la difficulté à acquérir un certain bien être. Celui-ci n'est pas toujours apprécié à sa juste valeur par le commun des mortels qui se disent moins heureux. Quand on a peiné pour l'acquérir, on en apprécie toute sa valeur et on fait au mieux pour le préserver.

Laurent, cinquante cinq ans, les cheveux grisonnants, grand, élégant, un certain charisme, ingénieur informatique, a eu un grave accident il y a trente ans, ce qui lui a fait perdre la jambe gauche. Il se déplace en chaise roulante. Laurent semble bien dans peau, il semble épanoui malgré son handicap. Les premiers mois, les premières années après son accident, il souhaitait presque mourir.

À force de volonté, de courage, de motivations, de beaucoup de soutien aussi, il a repris le dessus sur cette situation difficile. Il a toujours été très sportif, il aimait particulièrement la moto et la plongée sous marine. La moto il a définitivement abandonné, mais la plongée il s'y est remis.

Son regard sur la vie a changé. Il voit plus la beauté des choses, il voit plus grand, plus « large ». Sa vie est devenue plus « intense » si l'on peut dire.

Se sentant totalement désemparé sur la vie il y a trente ans, il a « touché le fond » et « rebondi ». Soit il passait sa vie dans un état dépressif, soit il fallait la regarder autrement. Dans

l'obscurité la plus profonde de ses pensées a jailli une lumière : « le bonheur est un but à atteindre et à essayer de préserver mais le bonheur n'est pas toujours ce que l'on pourrait croire... »

Avec le temps il a retrouvé le sourire, est devenu plus cordial, plus ouvert aux autres, il s'intéresse aussi à plus de choses. Sa vie est plus « en relief ». Il a plus conscience de la valeur des choses en général. Il découvre, il étudie à sa façon, il apprend, il s'intéresse...

Maintenant Laurent est très heureux pourrait-on dire. Son regard sur la vie a beaucoup changé. Il a beaucoup grandi intérieurement. Lorsqu'on lui dit : « si vous aviez un rêve que feriez vous ? », il répond : « j'aimerais me voir moi, avec ma jambe, au même âge. Je me demande si cet autre moi-même aurait réussi à voir les choses comme je les vois, à mieux comprendre le bonheur, c'est-à-dire à être, quelque part, aussi heureux, j'apprécie tous les petits bonheurs que la vie m'apporte. »

Parfois il faut avoir connu la souffrance pour mieux réaliser son bonheur du moment. Le bonheur est un but à atteindre et à essayer de préserver, une façon de vivre à acquérir. À nous, si l'on peut dire, d'être assez « adulte », pour ne pas le gâcher en futilités.

**16) Le bonheur c'est ne pas se comparer sans cesse aux autres, c'est quelque part ne rien attendre des autres.**

Se comparer vers le haut c'est ne pas être très content, se comparer vers le bas c'est éprouver une forme de satisfaction indicible. Il y a toujours mieux, il y a toujours pire. Le mieux est de ne pas se comparer aux autres, d'autant plus que l'on ne connaît pas vraiment ce qu'ils vivent ou éprouvent en contrepartie.

Éventuellement on peut se comparer à soi-même, passé, présent, avenir. Faire le point de temps en temps permet de mesurer la distance parcourue, et de se dire que finalement, pour certaines personnes, on a bien marché.

Ne rien attendre des autres permet de ne pas avoir de désillusions.

## **17) Le bonheur oscille entre des « bonheurs plus » et des « bonheurs moins », oscillant vers une stabilité à acquérir.**

Essayer de préserver un moment fort de bonheur n'est pas toujours chose facile. L'intensité inexorablement s'amenuise progressivement. Il y a comme une petite habitude qui atténue l'émotion et qui fait que l'on en « redemande ». On devient ensuite un peu frustré. Le bonheur est différent de la joie. Il y a souvent des petites oscillations dans le bonheur, lequel se regarde de façon plutôt globale. Parfois il y a les petits moments un peu moins agréables de la vie comme par exemple sortir de son lit fatigué pour aller travailler, faire le ménage, etc... mais ce n'est pas grand chose comparé à certains problèmes.

Isabelle et Saturnin sont deux amis quinquagénaires. Les deux sont professeurs de Français dans le même lycée et ils aiment disserter sur les choses de la vie. Ils aiment parler sur ce qui fait généralement le bonheur des gens ou sur ce qui leur cause des problèmes.

Ce ne sont pas des « moralistes » qui voient le monde derrière leur bureau mais ils aiment beaucoup les anecdotes. Ils en tirent, comme ils disent, des « petites leçons de vie ». Isabelle est une femme très cordiale, brune, de taille moyenne, de corpulence relativement « aisée ». Saturnin est grand, mince, roux. Ces professeurs donnent des sujets qui demandent souvent une petite réflexion philosophique. Ensuite ils comparent les réponses discrètement, non parfois il est vrai sans quelques petits sourires pas méchants. Indirectement, ils souhaitent aider

les élèves en leur suggérant des interrogations et des ferments de réponses à leur mode de vie, parfois perturbé.

Ils ont remarqué globalement qu'il semblait ne pas y avoir de « stabilité » dans le bonheur, ne serait-ce le plus communément au cours d'une seule journée. Le bonheur semble « osciller ». Il y a toujours des moments agréables et d'autres moins. Il suffit que l'on soit fatigué, énervé ou irrité par exemple pour que le moral baisse. Il y a toujours plus ou moins des hauts et des bas. Que faire alors? Anticiper si l'on peut, prévoir, dormir plus si l'on est sensible à la fatigue, faire du sport pour éliminer les toxines et manger mieux pour se sentir plus en forme. Bref prendre davantage soin de soi principalement. Il y a aussi tout ce qui est imprévu etc... mais là il faut gérer, faire face, apprendre à savoir faire face en « cultivant » du recul.

L'idéal serait d'acquérir une stabilité dans le bonheur mais il y a toujours quelques petites ou grandes fluctuations. Le mieux est d'essayer d'en connaître les causes afin de les minimiser, de mieux les maîtriser. Il faut « s'étudier ». Nous avons un peu comme des « réservoirs », « réservoirs d'amour, d'amitié, de désirs... » qu'il nous faut essayer de « remplir » à notre façon pour être mieux dans notre peau, être mieux avec soi et avec les autres. Le bonheur c'est se connaître, savoir comment l'on réagit face à diverses situations pour mieux en prévenir les effets.

**18) Le laisser aller, trop d'inactivité ou trop de laxisme tendent à engendrer une baisse d'estime de soi qui tend à engendrer une baisse de bonheur. Le bonheur c'est aussi la satisfaction du travail accompli.**

On est toujours content quand on a l'impression d'avoir fait quelque chose de sa journée.

Trop de laisser aller « ramollit » et nous donne une image négative de nous même.

Le bonheur c'est aimer ce que l'on fait ou trouver le biais par lequel on aimerait ce que l'on fait.

Eric est éboueur de la ville de Paris. Tôt le matin il ramasse les poubelles, c'est un travail dur et pénible et il y a peu de considérations. Parfois il faut ramasser par terre les poubelles éventrées. Il faut aller vite. Eric a trouvé un biais qui lui fait aimer son travail. Il se dit qu'il faut du courage, qu'il n'a pas vraiment le choix, que beaucoup de personnes ne se sentiraient pas capable de faire ce qu'il fait régulièrement le matin, parfois sous la pluie et dans le froid. C'est un travail pénible mais il s'est fait une raison et cela lui apporte des satisfactions d'un autre ordre que le réel plaisir de travailler.

L'inactivité ou trop de laxisme nous reflète une image négative de nous même à plus ou moins long terme. Souvent il faut que l'esprit soit occupé à quelque chose et qu'il y ait une forme de résultat.

On peut ajouter que le chômage est difficile à vivre car en plus, progressivement, on perd espoir de retrouver un travail, on a trop d'attentes infructueuses, on tourne en rond et on perd confiance en soi.

La satisfaction du travail accompli est importante.

## **19) Le bonheur, c'est arriver à être heureux lorsque tout va bien...**

Souvent des gens pour qui tout semble aller très bien ne sont pas vraiment heureux. On pourrait se dire qu'il y a quelque chose qui ne va pas ? Peut-être ? Ces personnes ont l'impression d'être « arriver en bout de piste », tout avoir pour le bonheur mais pourtant quelque chose semble leur manquer... Ce peut être le fait de ne plus avoir à désirer ou le fait qu'il leur manque une certaine forme d'amour ou de bonheur. Une forme de monotonie semble les guetter. Ils savent qu'ils ont presque tout et en sont d'autant plus tristes. Parfois aussi des gens qui ont des moments de détente ne savent plus se détendre, trop habitués à travailler...

Zitoun, quarante ans, svelte, sportif, 1 m 87, bien dans sa peau a toujours un peu cherché le bonheur, du moins il essaie souvent d'améliorer les choses en général. Il est marié depuis cinq ans, a une jolie petite fille de trois ans, un métier attrayant qui lui convient, il gagne relativement bien sa vie, il ne semble pas avoir de problèmes majeurs.

Parfois Zitoun semble morose, il semble être déçu du présent mais sans vraiment savoir pourquoi. Cela est épisodique et, il est vrai, un peu désagréable. Il se dit qu'il a tout pour être heureux mais de temps en temps sans vraiment savoir pourquoi il se sent triste. Cela semble faire comme une « machine » qui d'un seul coup tourne au ralenti. On peut se demander Zitoun est-il vraiment heureux ou s'en donne-t-il l'illusion ? Il a peut-être quelques difficultés dont il n'a pas réellement conscience ? Souvent il se sent un peu « aux anges » et puis brusquement arrive un coup de morosité, voire parfois une tristesse, une mélancolie profonde. Il a remarqué que cela se

produisait souvent le week-end. Cela ne dure pas très longtemps, de l'ordre de deux ou trois ou quatre heures au plus. Cela est peut-être dû au fait que principalement le week-end, dans ses moments de détente, il se retrouve face à lui-même, il doit décider pour son propre bonheur et non plus accomplir les tâches qu'il doit réaliser pour son travail. Son bonheur tient au fait le plus souvent qu'il a fait ce qu'il y avait à faire. Zitoun ne sait plus vraiment se détendre, penser à rien d'autre qu'à se reposer. Je pense que c'est cela qui le perturbe. À toujours trop vouloir « progresser », « avancer » dans plusieurs domaines, on finit par ne plus vraiment savoir se détendre.

Quand on touche le bonheur, il peut y avoir une petite mélancolie qui s'installe et qui parfois perdure... un peu comme s'il semblait toujours manquer quelque chose au bonheur...

Réussir à être heureux lorsque tout va bien ne semble pas toujours chose facile pour tout le monde. Arriver à vivre la « bonheur attitude » si l'on peut dire peut se voir comme une conduite de vie à maîtriser.

Quelque part je crois que nous avons toujours envie de découvrir, d'apprendre, d'être agréablement surpris, d'être étonné... ce doit être dans la nature humaine.

**20) Le bonheur, ce n'est pas « essayer de changer les gens pour leur bien » en essayant d'imposer sa vision du monde ; chacun, chacune doit faire son chemin. Le bonheur c'est laisser vivre autrui. C'est éventuellement en se trompant que l'on progresse.**

Laurence est une mère accaparante, elle s'inquiète toujours pour son fils, lui téléphone cinq à six fois par jour.

Elle commente toujours ses décisions, lui conseille sans arrêt, le met en garde, lui rappelle des choses, elle ne lui laisse pas vivre sa vie et lui laisse peu d'autonomie. Elle lui empoisonne l'existence.

Si son fils doit faire des erreurs, il doit en tirer les conséquences tout seul, c'est éventuellement en se trompant que l'on progresse.

**21) Génétiquement, nous serions plutôt prédisposés à aller vers moins de bonheur...**

Le bonheur parfois, inconsciemment fait peur à certaines personnes, cela ne leur semble pas tout à fait naturel. De ce fait elles ne savent pas vraiment préserver des situations de bonheur. Elles préfèrent « courir après le bonheur » plutôt que de le vivre vraiment. Inconsciemment quand le bonheur se présente elles ont une attitude qui le dégrade.

Anita et Régine sont des sœurs jumelles d'une petite cinquantaine d'années. Une chanson d'Eddy Mitchell dit « J'me sens bien... quand j'me sens mal », on pourrait un peu en dire de même de ces deux personnes. Elles sont professeurs d'Allemand dans le même lycée près de Paris et, ironie du sort, sont mariées à des jumeaux. Les deux sœurs, le plus souvent, se chamaillent pour des petites choses, elles ne semblent jamais satisfaites. Il faut toujours qu'elles essaient « d'améliorer » leurs maris par exemple, ce qui ne va pas sans créer quelques petites tensions ; les deux messieurs se trouvant très bien comme ils se trouvent. D'une façon générale, il y a toujours quelque chose qui ne va pas... et cela crée beaucoup de disputes, inutile le plus souvent. De même elles semblent toujours vivre des situations à problèmes...

On pourrait éventuellement dire : d'après la science, génétiquement, nous n'aurions pas tellement évolué depuis quelques centaines de milliers d'années, or à cette époque, les « préoccupations profondes » étaient la survie. Il fallait toujours essayer de prévoir, se protéger, la vie était beaucoup plus difficile. Nous aurions développé dans nos gènes un peu comme un « réflexe anti-bonheur », car se sentir heureux voulait aussi dire exposition au danger. On ne pouvait pas tellement se permettre de ne plus « être sur ses gardes ». C'est peut-être un peu cela qui quelque part perdure chez ces deux sœurs. Se sentir bien ne semble pas tellement naturel pour elles, elles craignent alors un danger qui pourrait venir si elles se sentent trop heureuses.

Génétiquement nous serions plutôt prédisposés à aller vers moins de bonheur, en quelque sorte pour se protéger des malheurs. Aujourd'hui certaines personnes encore « acceptent » difficilement l'idée du bonheur, peut-être aussi parce qu'on ne les a pas suffisamment habituées à cette idée. Inconsciemment cela perturbe et empêche un épanouissement de certaines personnes.

**22) Le bonheur non partagé ressemble parfois à de la souffrance. Peut-on vraiment être heureux sans partager ? Parfois, il faut se dire « tant pis je serai beau(belle) à ma façon, souriant(e), sans haine, sans mépris, sans jalousie, tout en restant ouvert aux autres mais un peu solitaire quelque part. »**

Cédric est à la retraite depuis deux ans, il n'est pas marié, n'a pas d'enfant, et avait toujours été absorbé par son travail. Depuis qu'il est à la retraite, un vide s'est installé dans sa vie, il se sent seul, il ne partage plus la plupart de ses émotions. Il se dit par exemple pourquoi aller au cinéma si je ne peux pas parler avec quelqu'un de ce que j'ai ressenti à propos du film ? Il essaie de s'habituer à être seul, ce n'est pas facile, la personne n'est pas faite pour la solitude. Même si tout va bien dans sa vie, quand il éprouve de la joie il n'arrive pas à l'éprouver pleinement.

**23) Une personne qui n'a pas reçu beaucoup d'amour dans son enfance se sentira toujours un peu indigne d'en recevoir. Son bonheur en sera altéré.**

Si l'on a pas été habitué à recevoir suffisamment d'amour étant jeune, on ne peut que difficilement recevoir les marques d'amour étant adulte. De même on aura toujours quelques difficultés à dévoiler ses sentiments envers autrui. Cela procure un handicap au bonheur.

Eliot et Nathanael sont deux frères qui ont eu une enfance un peu particulière. Eliot, l'aîné a trente huit ans, brun cheveux courts, yeux noisette, trapu, un regard sympathique. Nathanael, grand, brun cheveux longs, trente six ans, élancé, une apparence plus en « retrait », plus discrète.

Leur père était officier dans l'armée de Terre et l'éducation était rigoureuse. Ce n'est pas que ce dernier manquait d'amour à leur égard, au contraire il souhaitait le mieux pour ses deux fils mais force est de constater que ses méthodes ont été maladroitement. Par exemple, un homme ne devait pas se plaindre, de même il n'était pas possible qu'un homme pleure. Un homme devait savoir se débrouiller seul, régler ses problèmes en évitant de demander de l'aide...

Les deux enfants ont grandi un peu dans une « sécheresse affective » du côté paternel. Leur mère était plus câline, plus douce, mais au fond d'eux-mêmes les deux enfants se sont sentis rejetés par leur père. Ils lui montraient une image de « garçons solides » et finissaient par penser que ce dernier ne les aimait pas, qu'ils étaient indignes de recevoir son amour. Avec les difficultés de l'adolescence, les deux jeunes gens n'ont pas trouvé « d'épaule » pour s'appuyer. Ils ont craqué : dépression et tentative de suicide pour Nathanael, prise de drogue, délinquance pour Eliot.

Avec le temps ils sont « sortis » de ces épreuves difficiles, les médecins et les médicaments sont venus à grands renforts. Aujourd'hui encore ils se sentent quelque part indignes de recevoir de l'amour, de même qu'ils ont de réelles difficultés à exprimer leurs sentiments, leurs joies, leurs peines. Ils se sentent toujours mal à l'aise dès qu'on leur montre des marques d'affection. Ils sont secrets et sont sensibles aux « remous psychologiques » dès que quelque chose devient difficile à surmonter.

Je pense qu'il est faux de croire que de ne pas donner ou donner peu d'amour rend plus solide. La solidité se cimente avec des marques d'amour. Des personnes en ont manqué étant plus jeunes et cela a « conditionné » un mode de pensées comme s'ils étaient indignes d'être aimés, c'est-à-dire aussi indigne d'être heureux. Cela altère le bonheur au quotidien.

**24) Il n'est pas toujours facile de ne pas s'ennuyer, les petits moments d'ennui parfois font partie du bonheur. Une vie qui comporte des défis est souvent moins stressante qu'une vie trop « pépère », et donc plus propice au bonheur.**

Quand il fait gris dehors, quand on ne sait pas quoi faire, parfois on s'ennuie, même quand on est heureux. Cela arrive parfois, cela ne veut pas dire que quelque chose ne va pas. Ce n'est pas une raison pour aller casser quelque chose. Éventuellement un peu de sport est propice à davantage de bonheur. L'oxygénation fait beaucoup de bien.

Quand on a des objectifs, des défis, cela motive l'existence, et en fait la rend moins stressante, on se sent plus résistant.

**25) Il y a le bonheur sauvage de l'enfant et le bonheur apprivoisé de l'adulte. Le bonheur apprivoisé est un travail, une recherche, une construction intérieure. L'enrichissement personnel, se sentir « progresser en soi » est une grande source de bonheur. On « progresse en soi » en étant à l'écoute des leçons de la vie.**

Les petits enfants sont heureux d'instinct. Avec l'âge, les soucis, les déceptions, les premières souffrances, l'adolescence, ce bonheur qui semblait automatique ne fonctionne plus tout à fait tout seul ; il y a des petits problèmes à résoudre, on grandit... Sans vraiment sans rendre compte on cherche des façons pour continuer à être heureux. On n'est plus tout à fait en « bonheur automatique », on n'est plus toujours heureux d'instinct.

Constantin est un petit garçon de trois ans et demi, cheveux châtain clair, des petits pieds, des petites mains, un visage bien rond et souvent un peu rose. Il commence à dire des petites phrases bien compréhensibles, il est rieur et toujours en train de courir. Il s'amuse beaucoup avec Isatis son père, et entre les deux règne une douce complicité. Isatis est souvent fier de son fils, surtout depuis qu'il ne met plus de couches pour faire la sieste l'après midi... enfin...

Constantin semble toujours heureux, un rien l'intéresse, l'amuse, le fait rire. Il vit un « bonheur sauvage » propre à cette période en bas âge où l'on est heureux d'instinct. Quand on grandit, les choses changent. Avec toutes les contraintes quotidiennes, le bonheur n'est plus toujours instinctif. Il faut réapprendre à être heureux.

Isatis, en regardant son fils, envie cette douce insouciance, ce plaisir de vivre de l'enfant et aimerait retrouver un peu cet état

d'esprit. Depuis quelques années déjà, suite à une grosse dépression, Isatis s'est dit qu'il lui fallait essayer de reconstruire par petits bouts son bonheur. Il s'est tourné davantage vers lui-même, est devenu plus intériorisé. Il « analyse » diverses situations et essaie d'en tirer des petites leçons sur sa façon d'être. Il trouve qu'il apprend beaucoup de petites choses principalement en observant la vie, les autres, tout ce qui l'entoure. Cela lui permet d'éviter de faire certaines erreurs ou d'éprouver de nouvelles souffrances. Il pense que les choses sont « liées » et ont des répercussions entre-elles à plus ou moins long terme.

En étant plus attentif à lui-même et aux autres, Isatis se reconstruit un bonheur plus solide si l'on peut dire, un bonheur réel qui ressemblera à celui de son fils, avec l'insouciance en moins, mais avec la sécurité en plus.

Le bonheur est une recherche, un travail, une construction intérieure. Arrivé à l'âge adulte on n'est plus toujours heureux d'instinct. Le mieux est d'essayer de comprendre ses mécanismes du bonheur. Comment améliorer sa façon d'être, sa façon de vivre, aller vers quoi pour être plus heureux ? Un travail de patience, d'observations, de réflexions peut être gratifiant. Connais-toi toi-même disait un grand philosophe...

## **26) Il faut avoir des désirs pour avoir de grands rêves, mais les désirs engendrent la frustration, c'est pourquoi il faut essayer de désirer avec détachement.**

Les médias créent des frustrations et rendent l'accès au bonheur plus difficile. Les lumières de l'apparat dans notre société de consommation poussent les gens à dépenser leur argent en achetant des « gadgets », et à fuir vers un bonheur illusoire, restants toujours quelque peu « insatisfaits ».

Il faut désirer mais si possible il ne faut pas se rendre malade si l'on n'a pas ce que l'on désire.

**27) Le bonheur, c'est souvent apprécier les petits riens, savoir se contenter, avoir conscience quelque part que les choses les plus simples sont souvent les plus vraies et les plus essentielles.**

Beaucoup de gens ne semblent pas se satisfaire d'un bonheur simple, pourtant le vrai bonheur si l'on peut qualifier les choses ainsi est fait de choses simples. Ne pas avoir de problèmes majeurs est déjà beaucoup. Le fait d'accepter la banalité, ce que beaucoup de gens plus ou moins réprouvent, est en fait une façon de voir essentielle du bonheur.

Souvent les gens sont dans une situation qu'ils voudraient voir améliorer et lorsque celle-ci s'améliore, ils ont tendance à se trouver un peu démunis ; ils n'ont plus vraiment autre chose à souhaiter pour avoir une situation encore meilleure. De là souvent nous n'arrivons pas vraiment à nous satisfaire et nous retournons plus ou moins inconsciemment dans une situation à problèmes. Nous imaginons souvent un bonheur projeté dans l'avenir ; il semble toujours manquer quelque chose...

Un petit travail sur soi, apprécier davantage ce que l'on a, les petites choses font les petits bonheurs qui font le bonheur en général.

Depuis trois ans Eloïse est en retraite. Elle était préparatrice en pharmacie, elle a consciencieusement travaillé pendant quarante ans. Elle a deux fils et une fille. Ils ont une situation correcte, ils sont tous les trois mariés avec des enfants. Maintenant elle apprécie davantage une vie plus tranquille, plus reposante. Elle a la satisfaction d'avoir mené correctement sa vie qui n'a pas toujours été facile. Son mari est également retraité. Ensemble ils ont surmonté les vicissitudes de la vie.

Eloïse vient de fêter ses soixante trois ans mais elle ne fait pas du tout son âge, on lui donnerait dix ans de moins.

Sa petite vie si l'on peut dire est devenue plus tranquille, bien que la tranquillité a toujours un peu fait partie de sa vie et de sa personnalité. Elle a toujours aimé se lever tôt le matin et depuis qu'elle a arrêté de travailler les jours se suivent et se ressemblent paisiblement. À sept heures du matin, elle se lève, descend dans sa cuisine, met en route le café, tire les volets, fait sortir le chien. Elle arrose quelques fleurs dans sa véranda, elle adore les fleurs. Elle prend un café frais tranquillement tout en feuilletant quelques magazines. Vers huit heures elle va réveiller son mari puis regardent à deux la télévision dans leur chambre pendant une petite heure. Vers neuf heures elle met son survêtement, redescend, donne un léger coup de serpillière sur les sols tout en écoutant une musique douce. Puis elle va faire sa toilette, quelques petites courses, fait la cuisine, la matinée se passe. Après le repas, c'est le journal télévisé, éventuellement le feuilleton, puis une petite sieste. Une petite sortie, quelques occupations, ou une promenade et le soir arrive déjà.

Eloïse semble apprécier chaque chose, chaque petite chose que la journée lui offre. Elle se sent détendue et reposée. Bien sûr elle n'a plus le stress d'une vie trépidante, mais elle a toujours été un peu comme cela : elle apprécie toujours les petits riens, les petits plaisirs.

Aujourd'hui beaucoup de gens il est vrai ne semblent pas se réjouir des petites choses agréables, pourtant, si l'on y prête attention, elles peuvent apporter beaucoup de joie. Un petit travail sur soi, une prise de conscience que le bonheur est surtout fait de petites choses peut permettre de gagner un peu en bonheur.

**28) Il faut tenir compte du petit enfant qui sommeille en soi. Un enfant est émerveillé par les couleurs. Le bonheur c'est quelque part garder un regard d'enfant.**

Dans une entreprise, un bâtiment à huit étages. Un jour un employé a dit « savez-vous combien il y a de marches en tout, je les ai comptées ». On l'a qualifié d'enfant, il était content bien que les autres riaient de lui.

Trop sérieux fait perdre en naïveté et peut rendre imperméable à certaines choses qui font le bonheur.

Il est bon de garder un regard, une âme d'enfant et d'écouter de temps en temps ce dernier.

**29) Le bonheur, c'est essayer de s'accorder du temps pour se détendre, arrêter le mode automatique, pour être mieux avec soi et avec les autres. C'est fortement souhaiter s'accorder des moments de calme et de sérénité pour rester « unifié avec soi-même », éviter de se disperser dans des tracasseries quotidiennes.**

Si l'on y prend pas garde on se laisse facilement déborder par les petits tracasseries de la vie de tous les jours. Cela ternit notre façon d'être et par conséquent cela ternit notre relationnel. On est plus facilement énervé, irrité, on devient moins réceptif à son entourage, plus particulièrement à leurs difficultés, à leurs problèmes. Il peut y avoir de la souffrance chez autrui que nous ne voyons pas ou que nous sous estimons. Nous souffrons aussi de « passer moins de temps avec soi » ; sans vraiment nous en apercevoir nous devenons en quelque sorte indifférent à nous même et à autrui, submergés par les petits tracasseries.

Lucile et Dimitri approchent la quarantaine et sont mari et femme. Ils sont mariés depuis douze ans et ont deux enfants adolescents. Ils se disent heureux, semblent heureux pourtant il y a deux ans ils ont failli divorcer. Leur couple a connu de réelles difficultés, ils ne pouvaient presque plus se parler sans se disputer. Il faut dire qu'ils ne se voyaient, en fait, plus beaucoup. Dimitri travaillait beaucoup, il rentrait souvent après le repas du soir, parfois les enfants étaient déjà couchés. Lucile qui travaille à mi-temps a fait par coïncidence une petite anémie, elle était souvent fatiguée et qui dit souvent fatiguée dit facilement énervée.

Un soir Dimitri est rentré vers une heure du matin sans prévenir de son retard, il ronchonnait comme à son habitude. Lucile l'attendait. Cela a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase pour ainsi dire. Ils se sont disputés pour ne pas dire plus. Lucile a claqué la porte, pris sa voiture et n'est revenue que vers midi. Elle était repartie dormir une nuit chez ses parents, à vingt kilomètres. Dimitri a dû prendre sa journée. Il avait lui-même conduit les enfants à l'école et avait mangé seul à la maison.

Lorsqu'ils se sont retrouvés, seuls tous les deux, le « calme » était plus ou moins revenu. Ils ont longuement parlé, sincèrement, en adultes responsables. Ils se sont aperçus que sans vraiment s'en rendre compte ils étaient devenus, petit à petit, étranger l'un à l'autre et que beaucoup de petits tracassés se mettaient entre eux. Ils ont décidé de se parler plus, de s'exprimer franchement et clairement l'un et l'autre, tout en évitant les a priori, et en ne rejetant pas systématiquement la faute sur l'autre.

Ils se sont aussi rendus compte qu'ils n'avaient plus beaucoup de temps à eux, temps pour soi, temps pour le couple, temps pour les enfants. Dimitri avait une énorme pile de d'abonnements de magazines non déballés par exemple, Lucile n'avait plus le temps de regarder ses films, de se promener... il fallait pour les deux souvent courir. Ils ont décidé de prendre le temps de relire leurs abonnements et de regarder tranquillement leurs films pour plus se détendre. De même, faire quelques promenades de temps en temps, se remettre à faire un peu de sport, consacrer le samedi matin à aller à la piscine en famille...

Parfois il faut décider de se donner la priorité, de s'accorder davantage de moments de détente, dans un langage plus simplifié, d'apprécier davantage la vie. Les tracasseries journalières deviennent secondaires et finalement pas si importantes et beaucoup moins sujets de discorde. Il faut éviter de se laisser emporter par le « tourbillon de la vie », d'être en « pilotage automatique ». Il faut essayer de prendre plus en mains son destin, de prendre du recul par rapport aux choses.

C'est un peu essayer de se protéger des agressions quotidiennes sous toutes ses formes et garder une petite lumière intérieure de calme et de sérénité. C'est souhaiter s'accorder des moments de détente pour être plus à même de vivre au jour le jour. En clair, se faire plus souvent plaisir, passer plus de temps avec soi et être large d'esprit.

**30) Le bonheur c'est parfois un petit compliment, une parole d'appréciation ou de reconnaissance, qui résonnera dans l'esprit des gens.**

Un petit compliment anodin, un remerciement sincère, une parole d'appréciation ou de reconnaissance peuvent rendre heureux toute la journée la personne qui les reçoit. Cette dernière se dit intimement que ce qu'elle n'ose pas tout à fait penser en bien au fond de soi sur elle-même, et bien quelqu'un le ressent. Elle se sent reconnue, elle est alors d'autant plus contente.

Le relationnel est important, souvent des petites paroles agréables, point trop n'en faut, peuvent l'agrémenter et le rendre plus cordial.

### **31) Le bonheur c'est avant tout s'aimer et s'accepter soi-même. C'est être soi et non plus paraître.**

Une phrase dit « aimer vous vous-même ou vous deviendrez votre pire ennemi ».

S'aimer soi-même n'est pas chose facile pour tout le monde et bien souvent quand on ne s'aime pas avec ses qualités et ses défauts il y a de la souffrance.

Aimer les autres c'est d'abord commencer par s'aimer soi-même.

Urielle, vingt trois ans, 1 m 78, jolis yeux noirs, une longue chevelure brune, mince, élancée, le teint un peu mat, est étudiante à l'université de Lille, en lettres modernes. Elle n'a pas de petit ami et parfois se sent un peu seule. Avec ses amies, le soir, elle va souvent prendre un verre en ville, et discute de garçons, souvent il est vrai, c'est un peu l'âge. Elle rentre se coucher dans une chambre en ville vers minuit, une heure du matin. De temps en temps il lui arrive d'aller faire la fête avec d'autres étudiants(es); cela peut durer une bonne partie de la nuit.

Urielle ne se trouve pas très belle, alors qu'elle est très jolie, et en souffre péniblement. Elle se trouve trop grande et trouve que ses seins sont trop petits. Elle se sent complexée. Elle est toujours habillée avec des vêtements amples. Elle ne supporte pas de se voir nue, elle ne se met jamais en maillot de bain. Tant qu'elle ne s'acceptera pas elle-même, elle souffrira. Pourtant elle a beaucoup d'autres qualités. Elle est très sympathique, ouverte, on peut lui parler de tout, toujours prête à rendre service... et globalement elle est très mignonne. Une personne ne se résume pas à sa taille et à sa poitrine. Ses

difficultés à accepter son physique semblent lui gâcher la vie au quotidien. Quelque part elle ne se sent pas « digne » d'être aimé. Elle ne s'aime pas, cela l'énerve régulièrement, et de son énervement intérieur découle souvent quelques petites disputes avec ses proches. Elle ne se sent pas très bien dans sa peau à cause de son apparence et souvent, inconsciemment, son relationnel en pâtit.

On peut se poser la question, une question un peu philosophique : un corps lui a été donné, elle doit vivre avec ! C'est un peu « simplifié » mais concret. Éventuellement elle peut essayer de l'améliorer, par des soins, du sport, voire de la chirurgie s'il le fallait vraiment. D'un autre côté, rejeter son physique, c'est un peu rejeter la même chose chez les autres ? On pourrait y voir un « manque d'amour » de sa part.

Quelqu'un qui s'aime, cela se voit. De même quelqu'un qui ne s'aime pas cela se ressent, et « éloigne » un peu les gens. S'accepter et s'aimer soi-même, ce n'est pas toujours chose facile au premier abord pour tout le monde mais c'est être soi et non plus paraître. C'est aller progressivement vers plus d'épanouissement.

### **32) Le bonheur c'est ne pas surestimer ses forces et admettre que l'on peut avoir des moments de faiblesse.**

Si l'on tire trop sur la corde, un jour ou l'autre on finit par le payer. Nous avons des faiblesses, il n'y a pas de honte à avoir, il se peut que l'on traverse une période difficile, nous sommes humains.

Il est bon d'être exigeant avec soi-même mais il peut être mauvais de l'être de trop.

Qui veut aller loin ménage sa monture.

**33) Le bonheur c'est de temps en temps savoir dire non aux autres, ne pas se laisser abuser, pour dire oui à soi-même. Si l'on dit trop souvent oui on risque de perdre au fond de soi sa dignité.**

Savoir dire non n'est pas toujours facile, mais parfois pour se préserver il faut savoir le dire. La terre ne s'arrêtera pas de tourner...

De temps en temps, savoir dire non aux autres, c'est se protéger soi-même. Les moments de détente ou de repos ou de tranquillité que l'on ne s'accorde pas finissent par revenir « à la surface » et prennent alors un goût amer.

Il est préférable de discuter, de mettre les choses au point. Beaucoup de gens ont un penchant naturel à « abuser » de la gentillesse d'autrui qu'ils considèrent trop souvent comme de la faiblesse.

**34) Le bonheur c'est parfois se dire que la situation n'est peut-être pas si dramatique. Avoir conscience de son bonheur est une prise de conscience qui rend plus heureux.**

Il est vrai que la situation peut toujours être pire. En avoir conscience peut adoucir le présent. Beaucoup de personnes sont « sensibles » à la moindre variation de confort.

Pierre et Aurélie forment un couple d'agriculteurs, trente sept ans pour Aurélie, trente huit pour Pierre. Ils sont mariés depuis seize ans et ont trois enfants, quatorze, onze et six ans. Madame est blonde, petite, un peu forte, souvent de bonne humeur, Monsieur est grand, brun, mince, souvent ronchonnant. Leur métier n'est pas un métier facile et ces deux personnes ne manquent pas de courage. Ils élèvent des poules, des canards et des vaches laitières. Dans le village dans lequel ils habitent les gens aiment venir se procurer directement les produits de la ferme, le côté « artisanal » plait beaucoup en général. Ils vendent des œufs et du lait, parfois une poule, parfois un canard.

Bien que l'on puisse dire qu'ils ont un « patrimoine » assez élevé, leur situation financière n'est pas toujours aisée. Les bêtes il faut les soigner et quand il arrive que plusieurs tombent malades les finances en pâtissent. Dans le couple il est déjà arrivé que de tels soucis créent un climat de grande tristesse. Et puis il y a aussi un petit côté affectif avec les animaux, chaque vache a son prénom, son histoire, son caractère, ses habitudes, ses préférences...

L'histoire de la vache folle a fait souvent peur. À certains agriculteurs il leur est arrivé de devoir changer tout le cheptel.

L'avantage de leur métier si l'on peut dire est qu'ils sont toujours en contact avec le côté « terre à terre de la vie ». Ils ne se laissent jamais emporter bien loin par la mélancolie. Il y en a toujours un des deux pour ne pas laisser s'installer le « cafard ». Ils sont réalistes, commencent tôt leur travail et finissent tard, ne prennent pas beaucoup de congés, travaillent aussi tout le week-end. Ils se disent heureux, heureux de ce qu'ils sont, de leur mode de vie, de leur façon de voir la vie en général, simple, le côté « vrai », sans fioritures. Ils se disent qu'il peut toujours y avoir plus de problèmes. Ils ont conscience de leur bonheur et cela les rend plus heureux et leur donne davantage de cœur à l'ouvrage.

Parfois il suffit de se dire « je suis heureux(se) » pour tout de suite se sentir mieux. Souvent on se dit « je ne suis pas malheureux(se), mais je ne me sent pas forcément heureux(se) ».

C'est peut-être parce qu'il manque quelque chose comme l'amour, la santé, l'argent, ou qu'il y a d'autres problèmes... De toute façon, il y a toujours plus ou moins des difficultés, autant faire la part des choses, ne serait-ce que de temps en temps, ce qui génèrera de bonnes molécules dans l'organisme...

**35) Parfois pour être heureux il faut savoir couper les mauvais cordons, ne pas subir par amour et par bêtise.**

Quand parfois les choses ne vont vraiment plus, il faut savoir tourner la page. Ce n'est pas toujours tout à fait notre faute mais quelque part c'est une façon de se protéger.

**36) Le bonheur c'est, de temps en temps, essayer d'arrondir les angles, avoir le « bon sens paysan ».**

Richard est un directeur très cordial qui pratique la souplesse du personnel, l'ambiance est très cordiale et tout le monde y trouve son compte. Parfois il vaut mieux « arrondir » plutôt que de créer une situation un peu rancunière.

### **37) Le bonheur, c'est se donner le droit à l'erreur et accepter l'échec.**

Personne n'est parfait, il est bon parfois de s'en souvenir pour soi et pour les autres.

Alain est un adolescent de seize ans, en classe de seconde, passionné de football. Partout dans sa chambre il y a des posters des stars du ballon rond. Il regarde tous les matchs qui passent à la télévision. Il est abonné avec son père au Racing Club de Lens, club dont il est fan ; presque un samedi soir sur deux, c'est la « folie » dans les gradins du stade...

Du football, il en joue au moins douze heures par semaine et il aimerait en faire son métier, et pourquoi pas, jouer en équipe de France, voire gagner une coupe du monde, pourquoi pas ? Une star a bien souvent commencé par rêver avant de le devenir. Tout le monde le dit très doué... Il joue avant-centre, c'est-à-dire en principe, un poste de buteur. Il aime beaucoup marquer des buts et faire gagner son équipe. Il est svelte et a la course rapide, ce qui est préférable.

Alain est bien souvent trop perfectionniste. En ce qui concerne le football, s'il n'a pas marqué de but au cours d'un match, c'est pour lui une catastrophe. Il ne parle plus à personne pendant quarante huit heures, ne mange presque plus, voire devient agressif. On a beau lui expliquer que ce n'est pas si grave, il n'entend rien. Il se dit « nul ». Rien n'y fait, il faut qu'il « digère » sa défaite, même si l'équipe a gagné.

Ceci est difficile à vivre pour lui, sa famille, ses proches. Chaque match de championnat qu'il dispute est à chaque fois une « épreuve à surmonter ». Il y a le stress au moins trois jours avant...

quand on sait qu'il y a un match tous les samedis après-midi ou presque... c'est parfois désopilant.

Alain ne se donne pas le droit à l'erreur et supporte très mal les échecs. Cela le freine car inconsciemment il se met sur les épaules une pression supplémentaire. Un regard plus « adulte » lui permettrait de faire plus de progrès, et plus rapidement. Il exige de lui des performances pas toujours réalisables et c'est parfois pénible à vivre, pour lui et son entourage.

Si l'on n'accepte pas l'erreur ou l'échec, on manque de tolérance envers soi-même, on s'expose à souffrir et à progresser moins bien. Souvent il s'agit d'une erreur d'appréciation envers la tâche qui devait être accomplie et non une remise en cause de sa personne, de ses qualités, de ses défauts, de ce que l'on est. Cette confusion fait souffrir. Les erreurs, les échecs, souvent, c'est ce qui permet de progresser davantage. La plupart du temps, quand on a fait de son mieux, il n'y a rien à se reprocher.

**38) Ce n'est pas le sexe, ni l'argent, ni les religions, ni le pouvoir qui mènent le monde, c'est le plaisir. Est heureuse la personne qui éprouve du plaisir mental ou physique ; tout est dans la façon de voir les choses... Le bonheur c'est le désir et le plaisir de bien faire. La lenteur, prendre son temps, est parfois une substance du bonheur.**

La religion permet d'éprouver certaines satisfactions et certaines formes de plaisir, le sexe, l'argent, le pouvoir aussi. Derrière tout ce qui fait tourner le monde il y a une recherche de plaisir, mental ou physique. Nous en recherchons constamment des formes variées plus ou moins indirectement.

Une étude aux États-Unis a montré que beaucoup de personnes malades, voire gravement malades, connaissaient une rémission de leur maladie si elles décidaient de se faire plus souvent plaisir.

Si l'on fait bien consciencieusement la vaisselle ou le ménage par exemple, on peut ressentir un certain bien-être. S'appliquer à ce que l'on fait rend les choses beaucoup plus agréables.

**39) Parfois, certaines personnes, parce qu'elles ne comprennent pas les « vaguelettes anti-bonheur » qu'elles engendrent de part leur façon d'être, auront bien souvent des difficultés à être réellement heureuses.**

Certaines personnes ne semblent pas faire beaucoup d'efforts pour essayer d'avoir un bon relationnel. En découle alors une petite ou grande animosité qui ne semble pas toujours comprise par celui ou celle qui la subit.

Dylan, grand, brun, vingt huit ans, célibataire, un peu timide, du moins réservé, et Ignace, cheveux châtons, de taille moyenne, trapu, souvent mauvais caractère. Tous les deux travaillent ensemble dans le secrétariat d'une entreprise de foulards. Ignace y travaille depuis cinq ans et Dylan est le nouveau venu depuis six mois, suite à un agrandissement des structures et à une augmentation des commandes. Entre les deux personnes, le premier mois, l'ambiance était courtoise. Petit à petit elle a commencé à aller un peu moins bien, voire parfois à se dégrader sérieusement.

Dylan est une personne gentille, voire parfois trop gentille et Ignace tend à en abuser, peut-être sans tout à fait s'en rendre compte. Dylan proposait ses services, toujours prêt à aider au

mieux, tout content d'être là, mais ses « services gratuits » sont un peu devenus comme des obligations par la suite. En plus des tâches qui lui étaient confiées il devait bien souvent faire les tâches un peu pénibles de son collègue.

Il s'est un peu créé une animosité sous jacente dans la relation, principalement du côté de Dylan qui voit d'un mauvais œil le côté « fainéant, voire profiteur et dictateur » de son camarade de travail. Il s'est créé au bureau un stress plus ou moins palpable pour ceux qui y entrent.

La situation est pénible, principalement pour Dylan. Parfois cela le travaille la nuit, il mange moins, sourit moins. Il a déjà essayé d'aborder un peu ce problème avec Ignace mais celui-ci ne semble pas très bien comprendre, apparemment. Ignace a au travail une façon d'être qui est désagréable pour son collègue et cela ne semble pas beaucoup le préoccuper. Est-il plus avenant avec ses proches et avec ses amis ? Est-il vraiment heureux ?

Certaines personnes, si on les laisse faire, auraient tendance à vous marcher sur les pieds ou à tout faire à leur mode. Le bonheur avec autrui est un échange qui se travaille. Quelqu'un qui ne fait pas beaucoup d'efforts, cela se ressent et arrive alors un « détachement » des autres envers celui-ci.

Quand on a peu trop le « sens de l'humain » si l'on peut dire, on essaie toujours de maintenir une certaine cordialité dans les rapports humains mais c'est inutile souvent.

Parfois à certaines personnes il faut savoir dire : « Vos remarques, vos commentaires, vos critiques, vos réflexions, votre considération, vous pouvez vous les garder... »

Tout le monde n'a pas forcément le « sens de l'humain », peut-être plus dans les temps futurs...

**40) Les mêmes erreurs tendent à se répéter jusqu'à ce qu'on les comprenne ; Il se peut que certaines maladies en soient des conséquences qui entravent le bonheur.**

Parfois la même situation d'échec tend toujours à se reproduire, les mêmes erreurs se répètent sans que l'on ne comprenne vraiment pourquoi, il peut s'en suivre des troubles de la santé.

On dit souvent que le physique et le mental sont liés. Quand toujours le même problème, la même difficulté vient à se présenter, il serait bon de prendre du recul par rapport à soi, faire une petite remise en cause, c'est qu'il y a souvent quelque chose que l'on ne voit pas. Si l'on « persiste » dans sa « mauvaise vision », il peut éventuellement s'en suivre des troubles de santé de tout ordre. Ce n'est pas toujours facile d'avoir suffisamment de recul par rapport à soi, mais se poser quelques questions c'est déjà beaucoup. Nous avons grandi d'une certaine façon, nous avons une vision des choses qui nous est propre et qui n'est pas toujours exacte. C'est peut-être éventuellement cela la cause d'une souffrance.

#### **41) Le bonheur, c'est ne pas confondre amour, patience et bêtise.**

Au nom de l'amour on peut faire beaucoup de chose, mais ce ne sont pas toujours des actes d'amour.

Lorène, quatre ans, très jolie petite fille espiègle, toujours souriante et toujours en train de courir, est la fille unique de Sabine et Ivan. Ces derniers qui sont ensemble depuis dix ans sont mariés depuis cinq. Pendant plusieurs années, au début de leur relation, ils n'avaient pas de travail ni l'un ni l'autre et vivaient encore séparément chez leurs parents respectifs. Cela a duré trois ans. Sabine a maintenant trente deux ans et semble être une femme épanouie. Elle exerce un métier d'aide-soignante de jour dans une maison de retraite pas très loin de chez elle. Ivan, trente ans, est cadre administratif dans le management. Suite à une candidature spontanée il a été embauché. Après une période difficile, la chance leur a souri ; ils se sont ensuite installés, mariés et un an après est venue la petite Lorène.

Actuellement une petite tension règne entre les deux époux. Ceci particulièrement à cause de la façon dont agit Sabine avec sa fille. Ivan trouve qu'elle est trop « laxiste » et cela envenime leur relation de couple. Dès qu'Ivan élève un peu la voix sur la petite, sa femme lui fait remarquer qu'il manque d'affection avec elle. Il se sent « bloqué dans son rôle de père ». Sabine le fait culpabiliser dès qu'il hausse le ton ou réprimande sa fille. Lorène n'est pas toujours très obéissante mais Ivan, souvent devant la situation querelleuse, laisse faire madame qui semble vouloir prendre le monopole de l'éducation.

Sabine est un peu « têtue » et confond un peu amour, patience et bêtise. Parfois être « trop gentil » n'est pas toujours rendre service aux gens. Savoir être ferme sans trop ni moins demande

du courage et du tact. La patience au nom de l'amour n'est pas toujours de l'amour mais il se peut que cela tienne plus de la bêtise. Toutefois une mère voit avec les yeux d'une mère et un père avec les yeux d'un père. Sabine devrait partager davantage le regard de son mari et essayer de mieux comprendre celui-ci qui a parfois l'impression d'avoir des « bâtons dans les roues » et d'être incompris.

Beaucoup de gens ont une attitude qu'ils pensent être une attitude d'amour mais ce n'est pas toujours le cas. L'amour n'est pas toujours ce que l'on croit. Il est un peu facile de faire ce que l'on désire et de dire que c'est de l'amour. On dit parfois « qui aime bien châtie bien » par exemple. De même la patience au nom de l'amour, la générosité, la grande sympathie, le don de soi... attention à ne pas confondre avec de la bêtise.

**42) On ne peut pas aller plus vite que la musique ; pour gravir la montagne on y va souvent par petits pas. Le bonheur n'appartient pas aux plus rapides mais aux plus persévérants, encore ne faut-il pas confondre persévérance et idée fixe.**

Sylvano a mis deux ans pour écrire son livre, en moyenne deux à trois pages par jour, quatre à cinq fois par semaine, avec un peu de patience et un peu de rigueur. Savoir utiliser le temps peut devenir un très bon atout.

Etienne a eu un coup de foudre pour une fille, il s'obstine, il a essayé mille et une choses pour tenter de la séduire, il ne l'intéresse pas. Inutile de persévérer c'est une idée fixe...

**43) Le bonheur est un rayon de lumière d'autant plus intense qu'il a voyagé longtemps dans l'obscurité des pensées, avant d'atteindre la conscience.**

Nous recherchons tous le bonheur et parfois l'errance que l'on a connu à le chercher donne une couleur plus brillante à celui-ci lorsqu'on le trouve. Quand on s'est souvent fourvoyé, quand souvent on a cru toucher le bonheur et que ce n'était pas tout à fait cela, lorsqu'il se présente, on en prend soin.

Zoélie est une jolie femme brune, la trentaine, les yeux noirs, longs cheveux bruns jusqu'au bas du dos, une apparence agréable, souvent souriante et de bonne humeur. Elle s'est mariée il y a trois ans à un gentil mari, son « doudou » comme elle dit parfois devant des gens pour le taquiner. Elle vient d'avoir il y a six mois un joli petit bébé au visage rond et rose, les yeux et les cheveux tout noirs comme sa maman. Zoélie semble radieuse malgré la fatigue qu'occasionne la venue de l'heureux événement.

Cette femme a longtemps rêvé la situation qu'elle est actuellement en train de vivre mais elle a connu maintes péripéties avant d'approcher de près ces moments de douceur, presque célestes parfois, du moins d'après ce quelle pense. Sa jeunesse a été plutôt tumultueuse, principalement dans sa tête, au sens où, pendant longtemps elle ne savait plus très bien où elle en était elle-même. Pendant longtemps on peut dire qu'elle s'est cherchée au travers de plusieurs périodes difficiles. Souvent elle avait cru trouver le bonheur mais la triste réalité l'a blessée en lui montrant qu'elle se trompait.

Cela peut paraître un peu bizarre mais en fait Zoélie n'a réellement l'impression que ce n'est que depuis trois ans qu'elle a vraiment commencé à vivre, c'est-à-dire depuis qu'elle a rencontré son conjoint. Auparavant elle a cherché le bonheur dans diverses directions. Elle a dissipé beaucoup d'énergie en vain. Elle ne savait plus vraiment quoi penser sur beaucoup de choses.

La relation avec son compagnon, et maintenant mari, l'a stabilisé. Elle a, on peut dire, « atterri en douceur » de ses difficultés, de ses problèmes. Elle marche désormais plus sereinement sur le plancher des vaches et sait maintenant où elle va et où elle veut aller. Ses pensées se sont clarifiées sur beaucoup de choses et ses souffrances, qui étaient plus mentales, se sont évaporées. Toutefois le souvenir de ces « égarements » reste présent à son esprit et donne des couleurs plus douces à son bonheur. Son bonheur est plus intense. Elle s'est rendue compte qu'elle cherchait autrefois un bonheur compliqué, et qu'en fait celui-ci, celui qui lui convient, qui convient à toute personne, est un bonheur simple. Elle vit son nouveau bonheur d'autant plus intensément qu'elle a fait de grands détours avant d'y accéder, avant de s'en apercevoir. Cela est parfois nécessaire à certaines personnes. Quand on a conscience d'être heureux, du chemin parcouru éventuellement, on est encore plus heureux.

On ne connaît pas toujours le bonheur tout de suite. Parfois on n'est pas « prêt dans sa tête », on cherche trop compliqué, on fait des détours, on souffre pour des apparences de bonheur. Parfois il suffit de peu de choses pour changer son regard, pour prendre la bonne direction. Celle ci paraît alors plus ensoleillée au quotidien.

**44) Le bonheur c'est essayer d'avoir de l'ordre dans sa tête. Eliminer le désordre fait place à plus de sérénité et de bonheur. De même avoir une hygiène de vie, dormir suffisamment (six à huit heures), manger équilibré, « lâcher prise de temps en temps » favorisent les situations de bonheur.**

Avoir une vie saine si l'on peut dire est très favorable pour vivre heureux.

Quand on a les idées claires sur beaucoup de choses on se sent mieux. La confusion et le désordre sont sources de problèmes.

**45) Le bonheur, c'est parfois se ressourcer auprès de la nature, regarder une fleur, un arbre, un oiseau... c'est voir la beauté dans les petites choses. Le contact avec la nature est revitalisant.**

Quand on « étouffe » dans sa tête, une petite promenade dans la nature peut apporter de l'air frais. Des promenades régulières oxygèment davantage l'esprit qui se sent plus léger.

Louise et Albert approchent la soixantaine. Ils forment un couple de pré-retraités heureux. Ils se sont mariés il y a trente huit ans et leur couple n'a jamais vraiment connu d'années croches. Ils ont élevé trois enfants qui maintenant sont mariés

et ont une famille. Ils ont cinq petits enfants. Ils travaillaient tous les deux à la sécurité sociale, c'est d'ailleurs là qu'ils se sont connus. Ils habitent dans une agréable petite maison dans un agréable petit village. Leur point commun, si l'on peut dire, c'est qu'ils adorent se ressourcer auprès de la nature.

Depuis trois ans qu'ils sont en pré-retraite, ils ont beaucoup plus de temps pour vaquer à leurs occupations. Deux fois par semaine, le lundi matin et le vendredi matin, de neuf heures à midi, ils font une promenade dans les bois. Ceci quelque soit le temps, la pluie ou le froid ont aussi leur charme. Parfois ils font une cueillette de champignons. À chaque saison correspond son intérêt si l'on peut dire ? En automne, ils aiment beaucoup cet aspect « monotone sans vraiment l'être », l'odeur des arbres, des feuilles, ce nuancé de couleurs dans les tons ternes... en hiver, la nature dort, au printemps c'est le renouveau, tout repousse, les oiseaux chantent, les petits lapins réapparaissent... en été les bois respirent le bonheur... De ce contact avec la nature ils en tirent un bienfait qui dynamise leur santé morale et aussi physique.

Comme ils disent, ils se sentent vivre. Ils connaissent presque toutes les petites bêtes et presque toutes les plantes des bois. Ils découvrent à chaque fois de nouvelles choses, ils ont l'œil. Se ressourcer auprès de la nature, regarder un arbre, une fleur, un oiseau... c'est voir la beauté dans les petites choses et cela quelque part nous rappelle qu'il n'y a pas que les problèmes de la vie quotidienne mais aussi la beauté d'un autre ordre, la beauté de la nature, de la vie dans une plus grande vision.

Voir la beauté dans les petites choses c'est un regard qui s'acquière et qui fait plaisir. Les petites choses, si l'on y prête davantage attention, renferment beaucoup de beauté qui étonne. La nature possède beaucoup d'exemples. Le contact avec celle-ci a un effet dynamisant.

**46) Le bonheur c'est savoir quelque part que tout le monde n'est pas forcément beau et que tout le monde n'est pas forcément gentil.**

Les apparences peuvent cacher bien des choses, il ne faut pas l'oublier. On ne sait pas comment certaines personnes pourraient devenir dans certaines circonstances... même celles qui semblent dire bien bonjour... il suffit de regarder l'Histoire... la monstruosité, l'horreur...

Il y a comme un « noyau dur » chez les gens, plus ou moins bon, plus ou moins mauvais.

**47) La pensée négative peut permettre de « digérer » un problème. La pensée toujours négative fait obstruction aux circonstances du bonheur. Une façon de penser négative obscurcit les lumières du bonheur.**

Parfois il peut être bon d'avoir du vague à l'âme, de se laisser glisser dans la tristesse, on pleure un peu sur son sort, mais il n'est pas très bon d'y rester. Il peut-être difficile de quitter cette langueur, cette monotonie, tout dépend de l'énergie que l'on possède.

Rodrigue, soixante cinq ans, les cheveux gris, une silhouette fine, une personne très gentille, il n'a jamais été marié. C'est ce que parfois on appelle « un vieux garçon ». Le cœur sur la

main, toujours prêt à rendre service, beaucoup de personnes ont un peu « abusé » de lui à son insu.

Rodrigue, quand il travaillait comme vendeur de cigarettes, passait souvent pour un grincheux. Beaucoup de personnes le connaissaient, tout le monde lui serrait la main et il connaissait tout le monde. Il y avait des jours où ça allait, ils accueillait la clientèle avec le sourire, et d'autres, les plus nombreux, où il semblait avoir le visage « grave ». Un visage grave mais qui ne reflétait pas de méchanceté envers les gens plutôt envers le sort qui lui était attribué. Il s'est toujours senti seul et mal aimé. Rodrigue est communément ce que l'on appelle un « ruminant ». Un ruminant avec presque toujours la clope au bec ! Son visage semble grisé par la fumée. Il rumine le « mauvais sort » qu'il subit. Il compare toujours son bonheur avec celui des autres et trouve toujours qu'il manque quelque chose, qu'il n'a pas eu de chance, c'est ce qu'il pense régulièrement. Il broie souvent du noir, il n'est pas souvent satisfait de ce qu'il vit. C'est un plaintif chronique.

À toujours voir le côté négatif des choses, on se crée un brouillard dans la tête. Inconsciemment on ne se crée pas les circonstances favorables à ce que l'on désirerait. Inconsciemment les pensées presque toujours négatives font obstructions aux circonstances du bonheur.

**48) Le bonheur c'est souhaiter ne pas perdre un être cher ou se retrouver dans des situations exacerbantes avec des choses ou avec des personnes.**

La perte d'un être cher fissure l'âme.

Parfois indépendamment de notre volonté on se retrouve dans des situations de souffrances, dans des situations conflictuelles ou autres genres très pénibles à vivre.

Ce n'est pas à souhaiter mais cela peut toujours arriver. Suite à cela, on ne sait pas forcément comment nous réagirions et comment cela pourrait modifier notre personnalité et notre existence.

Touchons du bois.

**49) Le bonheur c'est essayer de provoquer les choses désirées pour qu'elles se réalisent.**

Peut-on dire que tout est écrit et qu'il n'y a qu'à laisser faire le destin ? Ce serait un choix de facilité qui n'arrangerait pas forcément bien les choses.

Célestine est une jolie brune de vingt et un ans, Elise, le même âge mais blonde. Elles sont en première année de lettres modernes à l'université de Lille.

Ces deux dernières sont célibataires et voudraient bien trouver l'âme sœur. Ce ne sont pas les garçons qui manquent, surtout à l'université, mais leurs goûts et leurs approches sont différentes.

Célestine préfère les grands bruns séduisants et qui ont un certain charme. Elise n'a pas de préférence pour le physique, elle souhaite simplement qu'il ne soit pas trop nerveux, plutôt calme.

Pour ces deux jeunes femmes il faut dire que les discussions tournent principalement autour de la gent masculine. Souvent les moindres faits et gestes des messieurs, les apparences, les attitudes, les regards, les paroles, sont revus, analysés et commentés.

Les séances de maquillage sont relativement longues pour Célestine et elle soigne sa tenue vestimentaire. Il faut dire comme on dit couramment que « l'on n'attrape pas les mouches avec du vinaigre ». Elise préfère miser sur le naturel, elle ne se maquille pas tellement, est terre à terre et préfère attendre le hasard mais sans le provoquer.

On dit souvent qu'il ne faut pas chercher l'amour, qu'il vient sans que l'on y prête attention, mais d'un autre côté il est préférable d'aider un peu le destin. Quelqu'un par exemple qui ne sort jamais de chez lui aura peu de chance de rencontrer une personne adéquate. De même quelqu'un qui se néglige ou qui n'essaie pas de se mettre en valeur, au début on n'a que des apparences pour se faire une petite idée de la personne.

Le bonheur c'est essayer de provoquer les choses désirées pour qu'elles se réalisent, en aidant parfois un peu le destin.

**50) Beaucoup de gens souffrent avec l'idée fuyante du grand amour. Pourtant l'amour a plusieurs visages. Le besoin de rêver, l'idéalisation voire la démesure sont souvent présents aux premiers rendez-vous amoureux.**

Dans l'amour on idéalise souvent surtout au début. Je pense qu'il n'existe pas qu'un nombre limité de personnes qui pourraient nous convenir, mais beaucoup. Vous me direz encore faut-il les trouver.

**51) « Ce qui ne se dit pas avec des mots se crie avec des maux. » Pouvoir parler à quelqu'un d'une souffrance peut faire souvent extrêmement de bien.**

On dit souvent par exemple que trop de tracas peut développer un ulcère à l'estomac. Une oreille attentive qui comprendra et aidera à une souffrance dont il se peut que l'on en soit gêné, ne court pas les rues. On a souvent tendance à se replier sur soi, ce n'est pas toujours la solution.

Emilie et Natacha sont deux demi-sœurs issues de la même mère. Emilie, issue d'un premier mariage, a dix huit ans, grande, 1 m 75, brune avec une petite queue de cheval, fine, de nature rêveuse, un joli sourire, elle adore manger du chocolat devant la télévision le soir. Natacha, issue du couple

familial a quinze ans, 1 m 62, blonde, cheveux mi-longs, yeux bleu azur, elle adore faire du ski lorsque la petite famille part à la neige principalement aux vacances scolaires de février, elle est douée pour ce sport. Généralement elle aime les sensations de vitesse.

Ils règne souvent une petite tension entre les deux. Natacha est cruellement jalouse en silence de sa grande sœur. Déjà, ce qu'elle « n'apprécie pas », c'est que cette dernière peut manger tout ce qu'elle veut, elle ne grossit pas. Cela passe difficilement surtout quand on est presque toujours en train de surveiller son poids et qu'il faut toujours faire attention à ce que l'on mange pour ne pas trop grossir. Ensuite Emilie a un très joli sourire, plusieurs personnes le lui font remarquer, Natacha a un appareil dentaire. Emilie a de bonnes notes en classe, Natacha a des difficultés parfois sérieuses, surtout en mathématiques. Emilie a un petit copain charmant, Natacha est toujours célibataire. Emilie peut sortir de temps en temps le samedi soir avec quelques amies, Emilie a dix huit ans et a le droit de boire de l'alcool modérément, Emilie va bientôt passer le permis de conduire, Emilie a plus d'argent de poche car elle est plus âgée, Emilie part parfois en vacances seule avec son père, à la montagne...

Natacha ne dit rien, semble parfois un peu tendue et souffre quelque part en secret. Elle a du mal à accepter ces différences qu'elle trouve « injustes ». Pendant huit ans, au moment de Noël, alors que sa sœur partait skier avec son père pendant dix jours et qu'elle devait rester chez elle avec ses parents, Natacha a eu de très violentes douleurs au ventre. Cela commençait souvent vers vingt heures jusqu'à heure du matin environ. Elle pleurait et sa mère n'arrivait pas à la consoler. La médecine ne voyait pas ce qu'elle avait, elle a même passé deux scanners en cinq ans, sans résultat. L'année dernière, alors que la situation se reproduisait, Natacha a craqué dans les bras de sa mère et lui a dit tout ce qu'elle avait sur le cœur à propos de sa grande sœur. Elle a pleuré abondamment et sa mère a séché ses larmes. Aussi bizarre que cela puisse sembler les douleurs sont parties comme par enchantement et ne sont jamais revenues.

Parfois ce qui ne se dit pas avec des mots se crie avec des maux. Il peut être bon de partager ses problèmes, ses difficultés, ses souffrances. Il n'y a pas de honte à avoir lorsque l'on souffre vraiment quelque part. Il est vrai : encore faut-il trouver une certaine compassion et une oreille attentive pour confier ses secrets qui font mal. Un médecin peut éventuellement apporter une aide. Toutefois cela est plus un cheminement intérieur qui doit se « déverser » éventuellement dans des larmes « d'acceptation de sa souffrance ».

**52) La timidité : On passe à côté de beaucoup de choses à cause d'une « bêtise » ; qui ne tente rien n'a rien... le plus souvent...**

Parfois on dit « qui ose gagne ».  
On peut regretter amèrement de ne pas avoir « osé ».

**53) Le bonheur c'est souvent avoir une belle maison, une belle voiture, un cadre agréable. Le bonheur c'est aussi savoir quelque part que le voisin « lui aussi porte sa croix », même s'il semble avoir un beau jardin.**

Il est facile de dire untel ou untel est plus heureux que moi. Il a une belle voiture, mais une belle voiture fait-il le bonheur ?

Casimir, quarante quatre ans, grand, une calvitie plus que naissante, est célibataire. Il a pour voisins, une maison mitoyenne, louri et Emma qui y habitent depuis maintenant trois ans avec leur petite fille de deux ans. Casimir est à l'affût de

tout, il remarque tout ce qui se passe, les entrées et sorties chez ses voisins, les nouvelles choses. De même, il aime bien parler et parle facilement avec tout le monde, histoire de savoir quelques petites choses. Ce n'est pas le mauvais garçon mais parfois, je dis bien parfois, il frôle la médisance. Il aime rendre service, on peut compter sur lui. Il a des opinions sur plusieurs sujets et aime les partager. Il a souvent un petit mot pour rire aux dépens des autres, pas bien méchant le plus souvent. Il faut un peu se méfier de ne pas lui confier trop de choses.

Casimir est jaloux de Iouri et Emma. Jaloux parce que ces derniers ont une belle maison, plus belle que la sienne, un beau jardin et une belle voiture, deux voitures. De plus, ils partent une semaine en vacances l'hiver et trois semaines l'été, ils sont sympathiques et appréciés, toujours aimables, courtois, agréables, parfois cela dérange car les gens semblent faire des différences d'amitié. Casimir qui aime bien gagner la faveur des gens se sent parfois au « second rôle ».

Iouri et Emma ne critiquent presque jamais, le plus souvent ils écoutent sans trop dire.

Le couple ne dit rien le plus souvent mais leur vie a connu de réelles difficultés. Ils sont ensemble depuis neuf ans. Il ont eu un bébé qui est mort né, et Emma est sujette aux fausses couches, elle en a fait trois. Grande a été leur joie à la venue de leur petite fille qui a été tant attendue...

On peut dire que chaque personne porte sa croix et qu'il ne faut pas se fier aux apparences. De même, « être jaloux » de l'apparent bonheur d'autrui est une forme de médisance. Comme on dit familièrement, quand la porte est fermée, on ne sait pas ce qu'il se passe. L'apparence du bonheur n'est pas forcément du bonheur pour celui ou celle qui le vit. La jalousie du bonheur d'autrui est une futilité car on ne connaît jamais vraiment l'histoire personnelle de quelqu'un.

**54) Donner ou ne pas donner : « charité bien ordonnée commence par soi-même » ; c'est une des clés du bonheur car plus on reçoit, plus on donne... et ensuite plus on reçoit, plus on donne... le bonheur contient une dose d'égoïsme. Le bonheur c'est plus souvent offrir que recevoir, quoique offrir c'est aussi recevoir.**

De façon simplifiée on pourrait dire :

Si on n'a pas assez de bonbons pour soi on ne peut que difficilement en donner aux autres.

Il faut beaucoup donner pour recevoir.

Certaines personnes peuvent dire que le plus important est de donner, cela est vrai mais quand on a suffisamment de bonbons en réserve. Diraient-elles la même chose si leur bonbonnière était presque vide ?

**55) Le bonheur dépend des circonstances de la vie mais aussi du regard qu'on lui porte.**

Chacun voit midi à sa porte, on pourrait dire aussi, chacun voit le beau ou mauvais temps à sa porte. Beau temps pour l'un n'est pas forcément beau temps pour l'autre même si le soleil brille pareil. Souvent il ne dépend que de nous de chasser la grisaille.

David et Ursula forment un couple quinquagénaires, mariés depuis vingt cinq ans. Ils ont trois enfants, dont l'un le fils le plus jeune de dix huit ans vit encore chez eux. Ils ont une belle maison, une vie correcte. Monsieur est ingénieur informaticien, il travaille à vingt kilomètres de chez lui, il est épanoui, il aime le golf, sport qu'il pratique régulièrement le dimanche matin avec deux amis, ses amis depuis vingt ans. Madame est mère au foyer, elle n'a pas d'activité particulière. De temps en temps elle va passer l'après-midi chez une amie, elle boivent le thé. Ursula aime bien que sa maison soit propre ; le ménage est fait tous les deux jours.

Un samedi, un fait courant peut montrer la différence de regard que chacun porte sur les choses de la vie en général : c'était un samedi du mois d'août, le soleil était radieux depuis quelques jours, Monsieur et Madame avaient décidé d'aller à la mer pour la journée, à cent vingt kilomètres de chez eux. Il ne fallait pas partir trop tard pour éviter les embouteillages sur la route. Ils s'étaient levés à sept heures trente pour partir à neuf. Dès le réveil, tout se passe bien, le soleil du matin, les petits oiseaux qui chantent laissent présager du bonheur. Ils boivent leur café, font leur toilette, leurs vêtements, serviette, maillot de bain sont prêts, il ne reste plus qu'à faire les sandwiches et prendre la route.

Ursula s'aperçoit d'abord que la baguette achetée la veille est un peu dure. Souhaitant quand même se régaler, elle décide d'aller en chercher une nouvelle à la boulangerie à dix minutes à pieds. Cela l'énerve un peu mais bon, aujourd'hui il fait beau, ce doit être une journée de détente. Elle s'aperçoit aussi qu'il n'y a quasiment plus de beurre et le fait remarquer à son mari qui ne sait pas trop quoi dire. Il aurait du le signaler mais il n'en a pas mangé la veille et, semble-t-il, la dernière fois qu'il en a pris, il y en avait encore suffisamment. Il va aussi falloir aller à l'épicerie, cela risque de retarder un peu le départ. Ursula s'assied et enfile ses chaussures et un lacet casse ! Quand on est pressé ce n'est pas toujours agréable. Il n'y en a plus en réserve, il n'y en a que des rouges et les chaussures sont noires, la tension monte chez madame. Elle devient hargneuse et commence sérieusement à rouspéter son mari

qui grogne un peu sans pour autant perdre son flegme. Tout de suite, elle voit tout en négatif, « une journée ratée » dit-elle. David lui dit que ce ne sont que quelques petits détails, Ursula est de très mauvaise humeur et cela durera toute la journée, la moindre petite chose viendra confirmer que de toute façon, c'est une mauvaise journée. Elle aura mis un lacet rouge, supposera que tout le monde la regarde, rouspètera dans les petits embouteillages, et n'aura pas apprécié son périple. Au retour elle sera fatiguée et énervée.

Le bonheur dépend des circonstances de la vie mais aussi du regard qu'on lui porte. Parfois, si l'on y prête trop attention, des petits détails peuvent gâcher une journée.

**56) La bonne volonté est l'eau qui arrose la fleur du bonheur. La mauvaise volonté est comme la mauvaise herbe qui peut asphyxier la fleur. On ne peut apporter aux gens le plus souvent qu'une aide de soutien, on ne peut aider vraiment que si la personne le souhaite d'abord.**

Parfois il est inutile de conseiller. Si la personne ne veut pas s'ouvrir à ce que l'on voudrait qu'elle entrevoit, on passe pour un moraliste.

On ne peut apporter le plus souvent qu'une aide de soutien que si la personne concernée le souhaite.

De même contre la mauvaise volonté, souvent on ne peut pas grand-chose.

## **57) Il existe plusieurs « moteurs de personnalité », d'où des « incompréhensions » sur les chemins du bonheur.**

Il y a beaucoup de personnalités différentes et de là, au quotidien, il y a souvent des difficultés qui s'établissent. Il y a souvent des points de vues, des opinions qui divergent, tout dépend de la personnalité et du chemin que l'on a suivi au cours de sa vie.

Huit personnes travaillent dans une association pour une « remise en forme des jeunes obèses ». Celle-ci accueille en majorité des adolescents et quelques jeunes adultes jusqu'à vingt deux, vingt quatre ans. Généralement ils font un séjour de deux semaines, la plupart du temps pendant les vacances scolaires. Le but est, dans un premier temps de leur faire accepter leur corps, puis faire un peu d'exercices physiques, manger un peu moins et surtout apprendre quelques bases de la diététique.

Les huit personnes ont une personnalité différente. On peut dire qu'ils ont un « moteur intérieur » différent qui les fait avancer dans la vie. Parfois ils ne se comprennent pas toujours.

Pour Patrick, au fond de lui même c'est plus « être bien ». Le relationnel a beaucoup d'importance pour lui. Il est soucieux que tout aille pour le mieux, s'entend bien avec tout le monde. Il est soucieux de l'image qu'il peut donner. Il est compréhensif et essaie toujours d'apporter à sa façon un peu de chaleur aux gens. Il est attentif à toute variation d'humeur, il ressent un peu ce que ressentent les gens.

Pour Abel, au fond de lui même c'est plus « être fort et gagner ». Pour lui il faut toujours essayer de se battre, ne jamais baisser les bras. Il aime l'esprit de compétition, est exigeant

avec lui-même et avec les autres. Souvent il recherche la victoire. Plusieurs fois il a arrêté de fumer, souvent il arrête quatre mois et re-fume d'autant. Un jour il sait qu'il arrêtera définitivement, quand il le sentira. Il sait ce qu'il veut et ce qu'il ne veut pas. Il manque parfois de sensibilité vis-à-vis des réelles difficultés des autres.

Pour Renée, au fond d'elle-même c'est plus « être altruiste ». Elle veille toujours à apporter de l'amour aux gens, a de la compassion, trop peut-être parfois. Elle veille toujours à ce que personne ne manque de rien, toujours prête à aider. Son maître mot c'est « aider son prochain ». Elle a parfois des difficultés à faire preuve d'autorité en matière de sentiments. L'altruisme est important chez elle.

Pour Adélaïde, au fond d'elle-même c'est plus « savoir ». Elle cherche à savoir le plus de choses. Elle est observatrice. Elle est curieuse de nature et aime s'instruire. C'est une intellectuelle, elle n'est pas très soucieuse en général de son apparence, il lui est arrivé d'aller travailler en maillot de corps. Son centre d'intérêt est plus dans les réflexions, les pensées, les observations. Elle lit souvent les journaux et plusieurs magazines.

Pour Diégo, au fond de lui-même c'est plus « profiter de la vie ». Pour lui la vie est précieuse et chaque instant compte. Quelque part c'est un épicurien. Il aime bien les réunions entre amis, aime bien manger. Il apprécie beaucoup le soleil. Il aime beaucoup se détendre quand il le peut. Il est très cordial avec les gens.

Pour Igor, au fond de lui-même c'est plus « être loyal ». Il a le sens du devoir et de la hiérarchie. Il n'y a pas de « basses tâches » tant que c'est pour le travail. Il faut toujours essayer d'être juste et réglo.

Pour Sabri, au fond de lui-même c'est plus « essayer d'atteindre la perfection ». Il veut toujours que tout soit au mieux. Parfois il se met en colère, pas bien méchante le plus souvent, pour que ce soit comme il l'avait imaginé. Il demeure très insatisfait quand quelque chose n'est pas comme il le souhaitait. Souvent il s'impose des tâches pas toujours réalisables. (Une petite parenthèse sur la perfection : Dieu est-il parfait ? Je ne crois pas ; la perfection est une vue de l'esprit. Si Dieu

était parfait, tout serait écrit quelque part quelles que soient les motivations et il serait « responsable ». Nous serions en quelque sorte semblables à des « machines ». Il en apprendrait donc un peu tous les jours, « les rêves des hommes forment un miroir dans lequel le bon Dieu se regarde chaque matin » !)

Pour Laetitia, au fond d'elle-même c'est plus « être singulière, particulière ». Elle aime se différencier. Elle s'habille souvent avec de beaux pulls, de beaux pantalons, recherche le particulier, ce qui n'est pas courant.

Ces huit personnes travaillent ensemble et ne sont pas toujours d'accord. Personne n'a tout à fait tort ni tout à fait raison, chacun pense avec sa façon d'être. Ils sont complémentaires.

Il existe plusieurs « moteurs de personnalité » d'où des incompréhensions sur les chemins du bonheur.

Beaucoup de malentendus, de différents et de disputes viennent du fait qu'au fond de soi on pense différemment, on a une vision différente des choses, de la vie en générale. Tout dépend aussi du chemin personnel parcouru, de ce que l'on a connu ou vécu. La diversité est grande, c'est un peu pour cela que toute complicité n'est pas toujours facile même difficile à établir. C'est aussi un peu pour cela que, parfois, « l'autre » nous paraît un peu idiot, parfois.

**58) Il y a toujours un côté positif à voir, si l'on peut dire. Même dans le fait de « galérer » par exemple, on devient plus réceptif, plus « compréhensif » envers les autres... ce peut être une façon de voir, en attendant...**

Le bonheur c'est se rappeler quelque part que la vie est précieuse, essayer de voir ses problèmes du moment comme passagers, se dire que le soleil vient toujours après la pluie même après de grandes pluies.

Lorsque l'on est déprimé, on est psychiquement en grandes difficultés de se voir dans un avenir positif ; on est dans un cercle vicieux qui nous empêche de voir les lueurs du bonheur. Le bonheur c'est ne pas s'interdire l'espoir...

**59) On ne peut que difficilement donner ce que l'on ne connaît pas, d'où l'importance d'une bonne éducation pour le bonheur.**

Tout le monde n'a pas été éduqué de la même façon et de là découle des différences dans notre façon d'être qui peuvent surprendre plusieurs personnes.

Irwin et Sabrina ont tous les deux vingt quatre ans, se sont connus il y a trois ans et vivent ensemble depuis six mois dans un petit deux pièces près de Paris. Ils aiment leur calme, ils ont un petit chat qu'ils ont trouvé seul près de l'entrée de l'im-

meuble. Ils aiment le sport, de façon modérée, souvent ils font ensemble un petit footing le soir une ou deux fois par semaine. Ils ne fument pas, ont une vie saine, équilibrée, ils mangent beaucoup de fruits et légumes. Ils prennent soin de leur santé. Physiquement ils sont agréables à regarder si l'on peut dire les choses ainsi, ils sont souvent souriants et de bonne humeur.

Souvent de petites anicroches se produisent entre les deux principalement parce que Sabrina trouve que son concubin n'est pas assez attentionné bien qu'il soit très gentil et très affectueux. Elle trouve que Irwin ne « prouve pas assez son amour » comme elle dit. Il est vrai que ce dernier par exemple n'avait rien offert à la Saint-Valentin ; il lui avait juste dit bonne fête. Il dit que les cadeaux ne sont que des choses matérielles, certes mais l'absence de ces petites choses semble blesser Sabrina. Il faut dire que pour cette dernière, dans sa famille, on s'offrait régulièrement des « petits cadeaux » sans raison apparente, juste pour faire plaisir. Cette habitude, c'était principalement son père qui l'avait. Dans la famille de Irwin, on ne s'offrait presque rien, juste à Noël.

Dans l'esprit de la jeune femme amour et petits cadeaux sont très liés, alors que dans l'esprit du jeune homme elles ne le sont pas. On ne peut donner ce que l'on ne connaît pas d'où l'importance d'une bonne éducation pour le bonheur.

Parfois on peut ne pas du tout comprendre l'attitude d'autrui alors que pour cette personne tout paraît normal. La « normalité » dans la façon de penser est toute relative. Une éducation différente en est souvent la cause. Ce qui peut être familier, courant pour l'un, peut être chose rare pour l'autre et donc surprendre, voire insurger. L'un ou l'autre peut être qualifié de « goujat » alors qu'à ses yeux il n'en a pas du tout l'impression. L'éducation a une place importante pour bien vivre le bonheur.

**60) Les souffrances passées nous marquent au fer rouge inconsciemment quelque part, créant des « nœuds de souffrance » invisibles au premier abord, altérant notre bonheur au quotidien. La souffrance est parfois due à une « extrapolation » et à une anticipation trop rapides des problèmes, créant un flou qui obscurcit le bonheur**

Enrico, vingt cinq ans, célibataire, dans son adolescence était souvent amoureux facilement et a connu beaucoup de déceptions sentimentales. Presque toujours les filles qui lui plaisaient ne voulaient pas de lui.

Il est sensible à la beauté féminine mais maintenant dès qu'il voit une jolie femme qui lui plaît il a un peu comme un conditionnement de pensées. Il pense involontairement que « de toute façon c'est inutile, je ne lui plais pas et je ne lui plairai jamais ».

Inconsciemment il s'est conditionné et en souffre. Pourtant on pourrait dire que c'est un bel homme.

Trop de déceptions peuvent assécher une forme d'espoir, on ne s'en rend pas compte et les souffrances passées continuent épisodiquement à faire souffrir dans le présent.

Éventuellement il faudrait reconsidérer le problème et éviter le mode automatique de pensées négatives, les associations d'idées.

**61) L'envie de croire finit inconsciemment par faire croire à l'envie. Tout n'est souvent qu'impressions et illusions, une sorte de « projection inconsciente de soi vers l'autre ». Le bonheur est d'essayer d'avoir du recul par rapport aux problèmes de communication.**

Je pensais que tu pensais que... eh bien ce n'était pas vrai, j'avais l'impression que, eh bien ce n'était pas vrai, je croyais que etc... tout dépend souvent de l'état d'esprit dans lequel on se trouve. Quand on est joyeux, on aurait tendance à croire que tout le monde est joyeux, de même quand est triste, énervé etc... souvent de façon inconsciente.

Zébulon, trente deux ans, grand, 1 m 85, brun, svelte, charmeur, est comptable dans une agence de petites fournitures en papeteries dans le nord de la France. Principalement il gère les commandes, élabore les devis, propose ses services aux entreprises de la région et aide à la comptabilité. Ils sont quatre dans cette agence. Il y a un an une nouvelle secrétaire, Laure, vingt deux ans, est venue remplacer la précédente qui est partie à la retraite cinq mois après.

Pour Zébulon, Laure est une des plus belles femmes du monde, un astre de beauté descendu sur la Terre. Elle est grande, 1 m 80, une longue chevelure blonde, de jolis yeux bleus, fine, élancée. Elle est toujours souriante, douce, aimable et, ironie du sort pourrait-on dire, le « courant » semble très bien passer entre ces deux personnes. Zébulon a eu le coup de foudre. Il l'aime en secret. Mais il est marié, a une petite fille de cinq ans et Laure a un petit ami depuis quatre ans. La situation semble complexe.

Entre ces deux personnes quelque chose « passe » tout en restant un peu bloqué. S'étudient-ils ou faut-il que l'amour devienne beaucoup plus fort pour « casser » les barrières qui semblent les séparer, ils ne le savent pas vraiment. Zébulon pensait que Laure l'aimait aussi au sens amoureux. Un jour il lui a offert un petit paquet, un petit cadeau qu'elle devait ouvrir le soir chez elle. Les circonstances ont fait qu'elle a oublié de l'ouvrir. Par un petit mot, pensant qu'elle l'aimait, il lui avouait son amour, que c'était plus fort que lui. Celle-ci a dit qu'il fallait faire comme si de rien n'était. En fait il faut laisser faire les choses.

En prenant un peu de recul il s'est dit, « je pense à travers mes émotions, j'aimerais qu'elle m'aime et peut-être que j'aime une illusion, une apparence de l'amour qui m'aimerait ».

Il est vrai que l'on peut dire : « Entre ce que je veux dire, ce que je voudrais que l'autre comprenne, ce que je crois dire, ce que je dis réellement, ce que l'autre entend, ce que l'autre croit comprendre et ce qu'il comprend réellement, le risque d'erreur n'est pas négligeable. »

Ici Zébulon pensait que Laure était amoureuse de lui, ce qui n'est pas le cas. Il le désirait tellement que, malgré lui, il a fini par le croire. Les sourires de Laure ont été interprétés comme des sourires d'amour, mais c'était une erreur.

Mais d'une façon générale, il ne vaut mieux pas tendre le bâton avec lequel on pourrait se faire battre ; si à sa grande déception elle n'est vraiment pas amoureuse de lui, inutile d'insister.

On pense souvent à travers nos émotions, on imagine parfois d'après ce que l'on ressent et parfois l'envie de croire finit par faire croire à l'envie. Il faut essayer d'avoir du recul par rapport aux problèmes de communications, la source d'erreurs est beaucoup plus grande qu'on ne pourrait le croire. Les émotions influencent inconsciemment la façon de voir les choses, un peu malgré soi, de façon un peu insidieuse pourrait-on dire, à notre insu. Cela peut être très déroutant parfois. Il peut être possible que l'on se tourne tout un film...

Une difficulté, on ne la voit pas pareille suivant l'émotion que l'on éprouve, il est préférable de la regarder sous des angles différents. Parfois, façon de parler, on peut la voir bleu ciel, bleu foncée, turquoise, bleu marine... c'est variable, « la couleur définitive n'est pas toujours instantanée ».

**62) Il ne faut pas chercher à être heureux plus tard mais maintenant, ne pas toujours se projeter dans l'avenir, les problèmes font partie de la vie.**

On attend de terminer ses études, de trouver un travail, de trouver l'amour, de trouver une maison, une augmentation de salaire etc... On attend que les enfants soient un peu plus grands, on attend d'être heureux quand on aura la nouvelle voiture, quand on sera en retraite, on risque d'attendre toujours.

Les problèmes font partie de la vie, ils font la vie, il faut essayer d'être heureux maintenant.

**63) On ne voit pas la face cachée de la lune et on entend parfois des sons de cloches discordants ; le bonheur est d'essayer d'avoir un regard neutre. C'est éviter de juger et d'interpréter car l'on ne perçoit les choses qu'au travers des apparences et à travers notre vécu.**

Alfred et Roberto sont deux collègues de travail, tous les deux la quarantaine. Ils travaillent dans une agence d'assurances dans le sud de la France. Le premier est arrivé dans la boutique il y a un an et le deuxième a une quinzaine d'années d'ancienneté. Ils occupent un poste similaire, à savoir recevoir des clients, monter des dossiers d'accidents ou de dégâts physiques, de pertes ou de vols aussi. Leur poste est à responsabilité limitée, il a principalement un rôle de saisie administrative, ce ne sont pas eux qui prennent les décisions importantes, ils s'occupent des affaires allant jusque deux mille euros. Sinon, le dossier passe entre les mains du supérieur hiérarchique.

Roberto est une personne plaintive, d'après lui rien ne semble jamais aller comme il le désire et d'après ses dires au nouveau collègue il a eu deux avertissements écrits injustifiés au cours des cinq dernières années, et un menace sérieuse d'exclusion s'il n'y avait pas chez lui de changements notoires. Il a peint verbalement un portrait de son chef comme quoi il serait sévère et ne permettrait pas le moindre écart. En fait ce dernier souhaite que son agence tourne au mieux comme tout directeur qui se respecte.

Effectivement Alfred a eu une réaction un peu stupéfaite et méfiante envers son supérieur qu'il trouvait au premier abord sympathique. Puis les circonstances ont fait qu'il a découvert

d'autres vérités sur son collègue apparemment pas si irresponsable que cela. Celui-ci semblait effectivement mériter ces sanctions puisqu'il avait eu des attitudes d'emportements envers quelques clients pour des choses bénignes, sa tenue vestimentaire laissait quelque fois à désirer, il répondait non cordialement au téléphone se laissant guider par une humeur parfois agressive etc... ce dernier avait été prévenu verbalement à maintes reprises mais ne semblait pas saisir le souhait que son attitude change.

Avec un peu de recul Alfred a eu une vision différente de son collègue pas si irresponsable que cela et qui ne lui avait pas raconté toute l'histoire, seulement ce qu'il avait bien voulu dire.

Il faut se méfier des versions que l'on entend de l'un ou de l'autre, elles sont souvent un peu arrangées à l'avantage de la personne qui les raconte. On pense souvent d'après notre vécu et souvent avons de fausses interprétations.

**64) Le bonheur c'est savoir saisir sa chance et éviter de trop compter sur la providence. Il y a bien souvent une porte de sortie encore faut-il la reconnaître.**

Un jour dans une ville des États-Unis il y a eu une très grosse inondation, cela faisait quatre jours qu'il pleuvait sans arrêt. Cyril ne voulait pas quitter sa maison.

Les pompiers sont venus frapper à sa porte et lui ont demandé de partir, il n'a pas voulu « le bon Dieu m'aidera » disait-il.

Puis le niveau a un peu monté, les pompiers sont revenus en barque, il n'a toujours pas voulu partir, « le bon Dieu m'aidera ».

Le niveau a encore monté, la même situation s'est reproduite.

La maison était inondée à un mètre cinquante de hauteur, il logeait dans les chambres et refusait toujours de l'aide disant toujours la même chose.

Il s'est retrouvé sur le toit.

Pour la fin de l'histoire je dirai qu'il l'a échappé belle grâce à un hélicoptère des pompiers, évitons de mettre de la tristesse dans ce livre.

Ce n'est pas le tout de trop compter sur la providence, encore faut-il reconnaître ce qui s'offre à soi...

**65) Le bonheur c'est l'ouverture d'esprit, le respect et la tolérance ; rester ferme sur ses convictions est un manque d'ouverture d'esprit, l'indifférence est un manque de respect, et ne pas essayer de comprendre l'autre est un manque de tolérance.**

Condamné pour...

Avoir le cœur petit et parler de justice

- 1) Crever les yeux d'un petit rossignol pour que son chant soit plus doux.
- 2) Brûler les ailes d'une mouche, tuer un petit crapaud parce qu'il est laid.
- 3) Dépecer vivants les petits visons pour que leur fourrure soit plus belle.
- 4) Interpréter des « paroles prédigérées » et fixer des lois de morale.
- 5) Croire tout bien savoir.
- 6) S'agripper aux traditions.
- 7) Être susceptible.
- 8) Prêcher l'amour et ne pas être immensément large de cœur et d'esprit sans pour autant être trop permissif.
- 9) Aimer et juger et interpréter et cataloguer.
- 10) Ne voir que par le prestige.

- 11) Faire couler le sang pour honorer un Dieu.
- 12) Prier contre son prochain.
- 13) Avoir des sujets tabous.
- 14) Réfuter les désirs charnels.
- 15) Être trop possessif en amour ou pour les choses matérielles.
- 16) Être trop sérieux ou être trop superficiel.
- 17) Être rigide dans ses convictions, ne pas être ouvert et tolérant.
- 18) Aimer avec conditions ou au mérite.
- 19) Jeter son mégot de cigarette par terre alors qu'il y a un cendrier à moins de deux mètres.
- 20) Naître prince et devoir épouser une princesse.
- 21) Se croire plus malin.
- 22) Parler au nom de Dieu.
- 23) Ne rêver seulement qu'à devenir star.
- 24) Être sans gêne.

**66) Le bonheur c'est savoir être seul(e), savoir être libre, savoir dialoguer avec son cœur. C'est acquérir une pensée autonome qui passe par le cœur.**

Une vision un peu particulière et qui peut surprendre :

Prenons un exemple délicat sur l'amour où certainement bon nombre de personnes seront peut-être en désaccord, mais l'essentiel est ce que l'on perçoit intimement au fond de soi, avec son cœur et sa conscience.

Depuis des générations, on « apprend » aux enfants la différence entre le bien et le mal, on leur dit ce qu'il faut faire et ne pas faire, on leur dit ceci est bien ceci est mal, on leur dit ce qu'il faut aimer et ne pas aimer, et bien souvent ceux qui le disent ne sont pas des « maîtres en la matière ». Il n'y a pas beaucoup de place laissée à l'auto-critique, à l'auto-analyse, ou à l'auto-jugement.

Les enfants devenus grands l'enseignent à leurs enfants et ainsi de suite... il se crée parmi les gens une façon de voir le monde, comme sorti d'un moule où ceux et celles qui n'y rentrent pas sont regardés bizarrement. Ces « marginaux » ne semblent pas « conformes », pire parfois ils peuvent passer pour des « malsains » alors que bien souvent ils ont un cœur plus grand et plus ouvert que ceux qui parfois les critiquent amèrement ...

Prenons notre exemple délicat sur l'amour.

Edwige est une jolie, même très jolie jeune femme de trente deux ans. Elle est d'origine tahitienne. Elle mesure 1 m 78, elle a une silhouette fine, elle semble épanouie. Elle a une longue chevelure brune, ses cheveux arrivent presque jusqu'au bas du dos, ils sont très bruns, fins et soyeux. Sa peau est mate, c'est une métisse. Ses yeux sont en amandes et sont couleurs noisette, ses traits sont fins. Elle porte toujours un petit sourire qui reflète sa bonne humeur. Son maquillage est léger, elle est sensuelle, elle ne laisse pas les regards indifférents. Elle est styliste à Paris, elle aide à concevoir les tenues féminines de mode pour chaque nouvelle saison. Edwige est avec Nicolas depuis cinq ans, il est architecte. Ils se sont connus à un bal des pompiers, ont eu un coup de foudre réciproque, se sont rapprochés l'un de l'autre. Ils ont mis un an avant de sortir ensemble car ils n'étaient pas libres tous les deux. Nicolas est grand, brun, trente cinq ans, svelte, sportif, élégant. Il aime discuter un peu sur tout, il est ouvert à toute discussion, il s'intéresse à beaucoup de choses.

Un soir Edwige a proposé d'emmener son compagnon au restaurant, elle avait quelque chose qu'elle estime important à lui dire, il a accepté de suite sans rien dire de spécial.

Dès le début du repas elle rentre dans le vif du sujet : « Nicolas je t'aime très fort, j'ai quelque chose de délicat à te dire, ne le prends pas mal, voilà : ne me demande pas de t'être toujours fidèle ». Nicolas a fait de drôles de yeux sur le coup, il est resté un peu sans voix mais Edwige a détaillé son argumentation. D'après elle, plaire, charmer, séduire est comme une seconde respiration, elle est comme cela, elle ne peut pas vivre avec cet interdit. Elle a toujours besoin de vivre avec l'éventualité

d'avoir une relation avec un autre homme, même si pendant cinq ans elle n'a pas eu d'occasions vraiment intéressantes. Elle aime la volupté amoureuse, l'échange, la découverte, le jeu, l'innocence du jeu quelque part. Elle sait que son point de vue peut surprendre mais au fond d'elle-même c'est comme cela qu'elle voit les choses, de façon un peu « isolée » il est vrai, mais elle ne se sent pas « malsaine ». Peut-être est-ce son origine tahitienne et les mœurs plus libérés de là-bas qui la font penser ainsi.

Nicolas n'a pas dit grand chose. Il a demandé si elle l'aimait vraiment, elle a dit que oui, très fort. Il est resté quelques instants un peu étonné, un peu surpris et il a dit qu'il était d'accord pour parfois « partager » éventuellement si cela pouvait vraiment satisfaire son bonheur.

D'après les théories évolutionnistes, la fidélité n'est pas dans les gènes. Pendant des centaines de milliers d'années il a fallu penser à la survie de l'espèce, nous avons tous l'infidélité dans nos gènes, peut-être certaines personnes plus que d'autres.

Un sujet délicat mais nous pourrions aussi « repenser » l'amour. Edwige a décidé de vivre comme elle le sent vraiment au fond d'elle-même. Cela lui a posé un petit problème de conscience mais elle, ce n'est pas les autres. Elle a pris la décision en son âme et conscience, une décision contraire aux mœurs actuels mais qu'elle estime bonne pour elle.

Le bonheur c'est savoir être seul(e), savoir être libre, savoir dialoguer avec son cœur. C'est acquérir une pensée autonome qui passe par le cœur.

Je rajouterai : la « morale » parfois serait à revoir pour certaines choses, quand on voit parfois certaines traditions un peu dans tous les pays du monde...

Il y a un pays où une tradition consiste à mettre un gros crochet muni d'une corde dans le museau d'un chien vivant et de jeter ce dernier aux requins... !!!

**67) Le bonheur, c'est essayer d'aimer vraiment mais aimer n'est pas toujours ce que l'on pourrait croire.**

Aimer c'est d'abord s'aimer soi-même avec ses qualités et ses défauts.

Dire qu'une personne est belle ne veut pas dire « conforme à ses désirs ».

Aimer c'est avoir le cœur qui chante, le regard qui sourit et quelques souvenirs qui pleurent.

Aimer c'est avoir un regard chaleureux qui dans la fraîcheur d'une solitude est un baiser du cœur.

Il ne faut pas subir par amour et par bêtise.

Si nous devons nous aimer vraiment, voici un peu ce que je te dirai :

« Je t'aime d'un amour sans condition, je t'aime simplement. Je te respecte, je respecte tes goûts, je respecte tes choix, tu peux me parler de tout, je ne te jugerai pas, je n'ai pas à te juger. Je t'aime parce que je ne me sens pas jugé par toi, nos regards ne portent pas d'épines. Je t'aime parce que je te trouve belle et ta beauté ne semble pas qu'apparence. Je t'aime parce que j'aime te regarder, je t'aime parce que j'aime t'écouter, parler avec toi, être près de toi, je me sens bien avec toi. Je t'aime et j'essaierai toujours d'être souriant et conciliant, de comprendre ou de faire comprendre nos différents, de ne pas voir qu'au travers mon vécu, d'éviter d'interpréter. J'essaierai de rester simple et serein dans la vision de notre amour, simple mais aimant.

Je t'aime mais je sais que tu ne m'appartiens pas, et le cœur parfois oscille...

Je t'aime, j'essaierai de mon mieux de te rendre heureuse, je souhaite que tu t'épanouisses le mieux que tu peux. Je serai toujours là pour t'écouter, pour essayer de t'aider dans tes problèmes, pour t'épauler le mieux que je peux. Je veux bien te conseiller mais je ne veux pas t'imposer, j'essaierai de ne pas penser à ta place. Je t'aime et j'aimerais que tu essaies de m'aimer de la même façon, simplement, sans jugement, dans le respect et l'harmonie de notre amour. »

**68) Les choses matérielles ne sont qu'éphémères, la richesse intérieure est éternelle. Il n'y a pas de « raté » mais seulement des gens qui ont manqué d'un peu de chance.**

Noël mon ami, tu sembles bien triste ces jours-ci.  
Je voudrais juste te dire quelques mots d'amitié...  
Peut-être un léger souffle sur un nuage d'ennuis,  
peut-être une éclaircie dans un brouillard dense et glacé...

Noël mon ami, ta solitude bien lourdement te pèse, et tu as le sentiment d'une vie « ratée ».  
Tu as manqué de chance et tu n'as pas su dire non.  
Tu as le sentiment d'avoir été trop « abusé »,  
une injustice du sort ou bien trop de gentillesse,  
une révolte contre l'hypocrisie qui gouverne,  
un perfectionnisme pas toujours bien réalisable,  
un idéal pas toujours bien compris par trop de gens,  
une bonne volonté qui surprend et qui étonne,  
une rectitude morale, le désir d'être agréable  
le plus souvent, même quand la souffrance est présente.  
Bien souvent serviable et attentionné envers tous les autres,  
bien souvent dévoué et prenant sur soi le temps passé,

Noël mon ami,  
tu n'est pas un « raté »,  
tu as la beauté d'un ange.  
Noël mon ami,  
S'il te plaît ne souffre plus, on ne peut pas changer le monde,  
les gens doivent faire leurs erreurs.  
On ne peut pas changer le passé mais on peut améliorer l'avenir.  
Regarde de temps en temps une fleur, un arbre, un oiseau, et  
dis toi quelque part que tu peux être fier d'avoir de si belles  
qualités de cœur.

**69) Le bonheur quelque part, c'est que le cœur d'une femme a besoin de respect, d'amour, de tendresse et d'écoute, et le cœur d'un homme a besoin de respect, de reconnaissance, d'approbation et de confiance.**

Les hommes et les femmes n'ont pas la même façon de voir les choses, de là découlent beaucoup de malentendus et d'incompréhensions entre les deux sexes.

Un homme a plutôt un langage direct et une femme un langage indirect.

Pour un homme le plus souvent si sa femme ne lui dit rien c'est que tout va bien, alors que pour celle-ci s'il ne propose rien c'est qu'il manque de preuves d'amour...

Pour un homme souvent oui c'est oui non c'est non, pour une femme oui ou non c'est souvent aléatoire suivant les situations.

Dans tout homme il y a un « Shrek » qui sommeille, dans toute femme il y a « une princesse au bois dormant » qui rêve encore...

**70) Le bonheur quelque part, c'est pouvoir parler ouvertement sans préjugés ni jugements avec son conjoint, pouvoir parler vraiment de tout sans complexes. C'est parvenir à être heureux en amour, encore faut-il qu'il y ait un désir commun d'y parvenir.**

Pouvoir parler de tout ouvertement sans se sentir jugé ou interprété n'est pas toujours chose facile, l'un a toujours un peu peur de froisser ou de blesser l'autre... Pourtant les gains d'amour, de tendresse, de complicité, d'amitié, de partage, de compréhension, d'aide, de reconnaissance, d'épanouissement, de confiance... pourraient être démultipliés... Il y a toujours un peu de pudeur et des blessures qui nous rappellent que l'on est toujours un peu seul(e) quelque part.

Toutefois, il est vrai, cela demande beaucoup d'ouverture d'esprit, de tolérance, de maturité et d'humilité. Encore faut-il que tous les deux souhaitent vraiment parvenir à une entente très proche, avoir conscience des contraintes quotidiennes et garder une volonté certaine d'y accéder.

Un travail sur soi au préalable est peut-être nécessaire. Respecter l'autre même dans les petites choses insignifiantes, les petites paroles pas toujours gentilles peuvent blesser plus qu'on ne le croit. Arrêter de considérer l'autre comme quelqu'un qui ne pourrait pas comprendre ou qui est responsable à lui (elle) seul(e) d'une situation tendue ou délicate. Être patient, essayer de comprendre et d'exprimer les différents sachant qu'un homme et une femme ne perçoivent pas et ne voient pas le plus souvent les choses de la même façon. Arrêter de croire que l'on lit dans l'autre comme dans un livre ouvert, ce ne sont que des impressions, des illusions souvent.

Interroger sur les souhaits, les désirs, les gênes de l'autre, s'aider mutuellement à se voir nu.

Pouvoir parler à son conjoint, tout en préservant un petit jardin secret, comme on parlerait à un psychologue, un psychiatre ou un psychanalyste, sans éprouver de gêne, se considérant comme une simple personne faisant de son mieux et qui avance dans la vie avec ses problèmes, respecter l'autre globalement dans sa façon de penser, ne pas dénigrer sa personnalité parce qu'il a un point de vue différent, je pense que ce doit être cela l'amour idéal, un amour proche, serein, sincère, sans jugements, sans épines, simple et complice.

Ce n'est pas quelque chose qui se fait du jour au lendemain, on y va par petits pas, tout dépend de l'encouragement que l'on donne ou que l'on reçoit ou plutôt que l'on est prêt(e) à donner ou à recevoir et le mot « prêt(e) » a toute son importance.

### **71) Le bonheur c'est respecter les gens et la vie dans son ensemble et garder une certaine humilité.**

Ne pas faire de mal pour le plaisir, ne pas se croire plus malin, essayer de rester humble et aimant, c'est déjà beaucoup.

### **72) Le bonheur c'est que le sourire est encore la plus belle façon de plaire.**

Un p'tit bonjour

Un p'tit bonjour et c'est les tensions qui se désarment,  
le ton est plus calme et la porte du dialogue s'ouvre.

Un p'tit bonjour et c'est un minuscule vacarme  
qui fait plaisir, qui met en confiance ; la paix vous couvre.

Un p'tit bonjour et, de suite, c'est le cœur qui sourit  
dans l'instant pour celui ou celle qui le reçoit.

Un p'tit bonjour et l'amitié petit à petit  
renforce ses liens, son envergure se déploie.

Un p'tit bonjour, un regard, en fait un petit rien,  
mais c'est le grand début de la convivialité.

Un p'tit bonjour et c'est l'invitation de destin  
à partager un quotidien parfois dénudé.

Un p'tit bonjour et la chaleur s'allume entre les êtres ;  
certains il est vrai en auraient bien besoin.

Un p'tit bonjour, un p'tit mot échangé pour se connaître,  
quelques phrases, une discussion, cela fait du bien.

Un p'tit bonjour, et c'est le visage de l'amour  
qui prend forme peu à peu dans les relations.

Un p'tit bonjour, et le cœur s'ouvre plus au jour le jour,  
et l'altruisme crée entre les gens un trait d'union.

Un p'tit bonjour, ça ne mange pas beaucoup de pain  
et parfois, comme au loto, ça peut rapporter gros.

Un p'tit bonjour, pour certains, certaines, ça ne sert à rien ;  
qu'ils ne s'étonnent pas alors de se sentir « pas beau ».

**73) Chaque jour est une nouvelle page blanche pour y inscrire éventuellement une nouvelle page de bonheur. On ne peut pas changer le passé mais on peut améliorer l'avenir en ne refaisant plus les erreurs du passé. Aujourd'hui se répercutent principalement les actes d'hier, et demain se répercuteront les actes d'aujourd'hui.**

**74) Le bonheur, c'est essayer de sourire à la vie, sinon la vie aura des difficultés à vous sourire.**

**75) Le bonheur c'est peut-être simplement essayer de faire de son mieux pour soi, pour ceux qu'on aime, pour les autres, et essayer de voir le bon côté des choses.**

**76) Le bonheur c'est souvent : est ce qu'elle(il) m'aime ?**

L'important c'est son bonheur, le mien aussi, mais l'amour a plusieurs visages.

**77) Le bonheur, c'est : est ce vraiment si complexe l'amour ?**

Si deux personnes s'aiment pourquoi ne peuvent-elles pas s'aimer ?

Par pudeur, ou à cause des contraintes, à cause des blessures, ou à cause du regard des autres.

**78) Le bonheur, c'est : l'amour n'est-il qu'une illusion ?**

Je ne sais pas.

**79) Le bonheur, c'est de temps en temps se dire que la vie n'est qu'un jeu, quand ce n'est pas la guerre ou la souffrance, dans lequel il faut essayer de retirer délicatement son épingle.**

Essayer de voir le bon côté des choses. On grandit toujours un peu quand on aime, on grandit toujours un peu de ses erreurs.

**80) Le bonheur, pour un homme quelque part je crois, serait de pouvoir aimer plusieurs femmes.**

Toutefois l'on dit parfois :

« Un homme commence par aimer l'amour puis finit par aimer une femme et une femme commence par aimer un homme puis finit par aimer l'amour ».

Le véritable amour serait de dire :

« je t'aime parce que tu es toi et parce que je suis moi », c'est-à-dire que nous nous réalisons l'un en l'autre avec nos qualités et nos défauts, nous avons quelque part le même désir de grandir et de voir grandir notre amour et nous sommes prêts à apporter au quotidien des regards qui vont dans ce sens.

Mais c'est plus souvent :

« je t'aime tel(le) que tu es » sous entendu si tu changes il se peut que je ne t'aime plus pareil, j'accepterai difficilement que tu ne sois plus le (ou la) même. Mais le changement peut venir de soi et la bonne volonté sous un regard rétif de l'autre ne comble pas toujours l'amour.

## Conclusion

Une conclusion si l'on peut dire :

Le bonheur, est-il une sensation, une émotion, un sentiment, une impression, une humeur, une vue de l'esprit ? Il y a toujours plus ou moins des hauts et des bas, petits ou grands, au fil du temps. Peut-on aller vers le haut si l'on ne connaît pas le bas ? On ne vit pas toujours la même intensité de bonheur. Faut-il courir après ? Je crois que ce n'est pas exact, vivre au mieux serait plus précis.

Il faut souvent que plusieurs conditions soient réunies pour créer un terrain favorable à un certain bien être, elles ne sont pas toujours faciles à réunir. Le bonheur c'est ne pas perdre un être cher ou se retrouver dans des situations exacerbantes avec des choses ou avec des personnes.

Le bonheur est une histoire intérieure ; tout le bonheur que vous ne pourrez peut-être jamais avoir se trouve en vous. Tout dépend de la façon dont vous voyez les choses...

Soit on court après, soit quand tout semble bien aller le cerveau semble « comme éprouver un ennui parfois ». Un but dans l'existence peut se voir comme apprendre à vivre heureux et à le rester, aller vers une stabilité, ceci dans une certaine forme de simplicité.

Il faut essayer de profiter de l'instant présent, apprendre à mieux s'aimer soi-même avec ses qualités et ses défauts et à aimer les autres, apprendre à mieux se connaître et à connaître autrui. Rappelons que dire qu'une personne est belle ne veut pas forcément dire conforme à ses désirs.

Quelque part il faut savoir « être seul(e) », bien que le bonheur c'est pouvoir partager. Il faut éviter d'interpréter, de porter des jugements, acquérir une pensée autonome qui passe par le cœur, savoir penser par soi-même, être respectueux, ouvert et tolérant, avoir de la souplesse d'esprit, éviter la jalousie et en général ne pas se poser trop de questions, prendre un peu la vie comme elle vient.

Souvent il faut se considérer comme son meilleur ami, parfois faire preuve d'un peu de compassion envers soi-même pour dénouer d'éventuelles souffrances, éventuellement considérer le petit enfant qui sommeille en soi. Il peut être bon de garder une petite pointe de naïveté.

Il faut essayer d'avoir de l'ordre dans sa tête, du calme et de la sérénité, essayer d'avoir une bonne hygiène de vie, bien manger, dormir suffisamment et se rappeler que les petites choses, trop souvent négligées, sont souvent les plus importantes, elles font le bonheur.

D'une façon générale, il semble toujours manquer quelque chose pour être vraiment heureux(se) dans la durée... il faut toujours essayer de garder un petit rayon de soleil dans sa tête même si dehors il y a de la grisaille et faire de son mieux. Souvent il faut essayer de s'occuper, le bonheur est la satisfaction du travail accompli, le plaisir d'avoir fait quelque chose de sa journée ou d'avoir progressé dans un domaine particulier est agréable. L'inactivité est souvent source de cogitations infructueuses, bien que de temps en temps il faille savoir ne rien faire, lâcher prise, et ne penser à rien d'autre qu'à se reposer.

Le bonheur dépend des circonstances extérieures à soi mais aussi intérieures ; nous avons comme des réservoirs, d'amour, d'amitié, de partages, de désirs, de plaisirs... qu'il nous faut essayer de remplir pour se sentir bien avec soi et avec les autres. Il faut de temps en temps penser à soi et s'accorder des moments de détente, se faire plaisir, c'est une façon de se protéger quelque part.

Il peut être bon parfois de se rappeler que la vie, même si elle n'est pas toujours facile et agréable, a des cotés magnifiques.

Le contact avec la nature, éventuellement faire un peu de sport, profiter d'un rayon de soleil, peut être revitalisant.

Avoir conscience de son bonheur, tenir compte du fait que ce que l'on a, on ne l'a peut-être pas toujours eu, acquérir une petite philosophie de la vie, rend plus heureux quelque part même si tous les « réservoirs » ne sont pas tout à fait remplis. Il ne faut pas toujours se projeter dans l'avenir et se dire que cela ira mieux demain, les problèmes font partie de la vie, il faut essayer d'être heureux au jour le jour, dans le présent et relativiser.

Le bonheur est quelque chose de précieux et fragile, il faut en prendre soin, rester vigilant et essayer de le préserver.

L'amour et le bonheur sont liés. « Aimer c'est avoir le cœur qui chante, le regard qui sourit et quelques souvenirs qui pleurent. » On pourrait dire « Le bonheur c'est avoir le cœur qui chante, le regard qui sourit et quelques rêves qui pleurent. » On peut se dire : de même que nous devons apprendre à aimer, ne pas confondre amour patience et bêtise, tenir compte des différences de personnalité chez les gens et essayer de trouver le biais de l'entente, nous devons apprendre à être heureux. Le bonheur est une histoire, une construction, une recherche intérieure, on n'est pas toujours heureux d'instinct... On peut voir cela comme une ligne de pensées, une finalité dans l'existence.

Permettez-moi de faire une petite remarque :

J'ai également écrit un autre livre *L'Arc-en-ciel du Paradis*. Je dirai « un petit quelque chose, un peu de rêves fait avec des peut-être », une petite discussion entre un petit être qui vient du Paradis et un vieux poète. Ils échangent leurs idées et aboutissent à un regard original et sincère sur la vie.

Une autre façon de voir les choses en rupture avec le « tout logique » et où le Paradis serait le prolongement de la vie sur la Terre.

On pourrait dire :

*Une vision du bonheur au Paradis : le bonheur pour un homme, c'est souhaiter quelque part être le « chouchou de ces dames ». Le bonheur pour une femme, c'est souhaiter quelque part être la « chouchou du chouchou de ces dames ». Il y a plusieurs dames, il y a plusieurs « chouchou » et plusieurs « chouchou du chouchou ». Le but serait de devenir le ou la « chouchou ». Le mot « chouchou » ne rimant pas forcément avec sexe, mais avec séduction, souhaiter plaire sans conditions.*

Mon site : [www.regardsbleuciel.com](http://www.regardsbleuciel.com)

François Gagol

## ReGards sur le bonheur

Le bonheur est-il une sensation, une émotion, un sentiment, une impression, une humeur, une vue de l'esprit ? Il y a toujours plus ou moins des hauts et des bas, petits ou grands, au fil du temps. Peut-on aller vers le haut si l'on ne connaît pas le bas ? On ne vit pas toujours la même intensité de bonheur. Faut-il courir après ? Je crois que ce n'est pas exact, vivre au mieux serait plus précis.

Je n'ai pas la prétention de rendre heureux mais d'apporter quelques regards sur le bonheur qui peuvent éventuellement éclaircir les idées, apporter quelques petits plus et peut-être permettre de mieux aborder la vie au jour le jour. J'ai essayé de formuler le tout d'une façon simple et claire.

10€

ISBN : 2-9520811-1-5