

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.