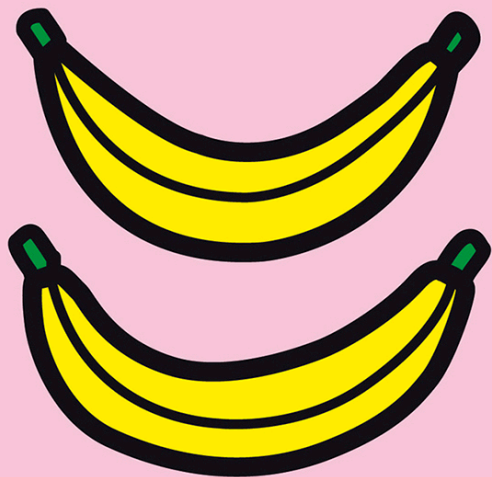


Jean-Louis Fournier



**BONHEUR
À GOGOS!**

PAYOT

« Au Moyen Âge, quand on était malheureux, on s'enfilait une pinte de cervoise et on attendait que ça passe. Au XIX^e, on a remplacé la cervoise par de l'absinthe. Et puis l'absinthe a été interdite, et le bonheur est devenu obligatoire. » Comment être heureux ? Exercices pratiques de confiance en soi, méditation, huiles essentielles, pierre de rhinocérite, croisière du bien-être... Jean-Louis Fournier a testé pour vous les thérapies en tout genre et la montagne de petits conseils qui peuvent tout changer. Résultat : un livre drôle, sensible et d'une grande justesse, qui nous fait rire de nos petits ou grands malheurs et nous libère de la tyrannie du bonheur.

Jean-Louis Fournier est notamment l'auteur, aux Éditions Stock, de *Où on va papa ?* (prix Femina 2008), *Ma mère du Nord* et, chez Payot, de la *Grammaire française et impertinente*.

Jean-Louis Fournier

**BONHEUR
À GOGOS!**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur

payot-rivages.fr

Conception graphique de la couverture : Michel Bouvet

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2016

ISBN : 978-2-228-91666-0

Allô, bonjour, comment vas-tu ?

Elle a gloussé et elle a dit : « Que du bonheur. »
J'ai raccroché.

Qu'elle aille se faire foutre la pintade.

Depuis que tout va mal, jamais expression n'a
été aussi « tendance ».

On est obligé d'être heureux.

Le bonheur à perpète...

Aucune excuse.

Si on est malheureux, c'est vraiment qu'on le
cherche.

Les malheureux sont mal vus, ils doivent raser
les murs, se cacher.

Avoir honte.

Bonjour, Monsieur le libraire

« Bonjour Monsieur, je peux vous renseigner ?
Qu'est-ce que vous cherchez ?

– Le bonheur.

– *Le Bonheur*, de qui ?

– Le mien, mon bonheur.

– Ce n'est pas au niveau de la littérature. C'est en dessous. Au sous-sol. Au rayon bien-être et développement personnel. Je vous accompagne.

– Vous pourrez m'aider à choisir ?

– Faudrait savoir le genre de bonheur que vous souhaitez. Le bonheur c'est vague. Suivez-moi.

Il m'entraîne dans un long escalier à vis en fer, qui débouche sur une énorme pièce, très éclairée, débordant de livres.

– Ici vous allez trouver votre bonheur.

Il me laisse dans l'immense sous-sol.

Je ne suis pas seul, il y a beaucoup de gens qui cherchent, nous sommes des cochons truffiers cherchant après des truffes.

Y a-t-il des truffes ?

Les livres sont de couleur vive avec un dessin rigolo sur la couverture.

Feel Good Book est écrit partout.

Un bandeau rouge attire mon regard, il garantit la disparition de 99,9/100 des angoisses existentielles.

J'en ouvre certains, je parcours la notice sur les auteurs. Ils sont thérapeutes en tout genre, psycho, neuro, cardio, pneumo, hydro, musico, rigolo... Ils sont experts en neurosciences, souvent les disciples d'un maître d'outre-Atlantique, un chaman péruvien, un sage balinais, un Inca, un vieil Indien boucané, ou un hippie chenu du Larzac...

Il y a parfois les photos.

J'ai essayé de percer le secret de ces beaux visages qui rient aux anges.

Pas mal de crânes rasés qui leur donnent un petit air de moine tibétain, des barbes, peut-être pour faire Dieu le père. Les femmes sont charmantes, l'air inspiré, une blonde plantureuse en sari me sourit, une brunette pétillante, à l'air canaille, me souhaite des kifs en pagaille...

Beaucoup sont auteurs de best-sellers.

Parfois plus sellers que best.

On a l'impression que certains sont écrits avec une machine à calculer.

Pourquoi vendent-ils autant ?

Quand on promet le bonheur, vous connaissez quelqu'un qui va refuser ?

Les lecteurs processionnaires

Ils forment une longue file d'une centaine de mètres, ils avancent très lentement, ils ne sont pas impatients, des femmes des hommes, de tous âges.

Leur regard est tourné vers le ciel.

Une procession de fidèles, comme à Lourdes.

On n'est pas à Lourdes.

On est à Paris, au Salon du livre.

Un auteur dédicace son dernier livre sur le bonheur.

Il y a beaucoup de monde, ils attendent un miracle.

En attendant, le miracle c'est pour l'éditeur.

Propos sur le bonheur

Il y a cinquante ans, sur la table de chevet de ma mère, un livre intitulé *Propos sur le bonheur* du philosophe Alain, un seul livre.

Pas étonnant qu'elle n'ait pas pu être heureuse.

Aujourd'hui, les propos sur le bonheur se sont multipliés par 10 par 100 par 1 000, comme les petits pains dans la Bible.

Trop de bonheur.

Aujourd'hui, pour entasser tous les propos sur le bonheur, il ne faudrait pas une table de chevet, mais un container et pour certains une benne à ordures.

J'ai souvenir d'un livre

Il n'a pas fait de miracle, il m'a aidé à vivre.

À l'époque, j'avais quinze ans, déjà beaucoup d'angoisses et la peur de devenir fou.

Il expliquait d'une façon simple et claire le mécanisme des angoisses.

Grâce à ce livre, j'ai compris que je n'étais pas seul, des milliers de gens ressentait les mêmes choses que moi.

Moi qui me croyais unique, seul à souffrir, je me découvrais une grande famille, ça m'a rassuré...

Le livre s'appelait *Les Prodigieuses Victoires de la psychologie*, son auteur était Pierre Daco.

Je l'ai toujours sur ma table de chevet. Je le feuillette après mes cauchemars.

Topsy

La psy a fait une entrée remarquée à la télévision. Avec « Topsy » elle bat des records d'audience.

Chaque semaine, les psys en blouse blanche (mais sans toque) participent à l'émission. Le concours propose chaque fois un nouveau thème. Le dernier, c'était « Sortie d'angoisse avec sérénité ».

Les patients impatients sont choisis dans le public. Les psys disposent d'un temps limité. Ensuite, le jury composé de hautes personnalités désigne le vainqueur.

Il gagne une médaille, en chocolat.

