

Tous les hommes désirent être heureux et courent après le bonheur. Cet état de satisfaction, de bien-être durable, on le sait, est souvent difficile à conquérir ; encore plus de nos jours où les informations qui nous parviennent quotidiennement, ainsi que les difficultés de tout genre (professionnel, familial, conjugal....) ne sont pas de nature à contribuer à notre bien-être durable. La morosité due aux problèmes socio-économiques semble contagieuse ; et rare sont ceux qui, face aux contrariétés, arrivent à garder le moral et à être heureux.

Je me suis toujours demandé comment font ces gens qui arrivent à être heureux, quand d'autres, la majorité de ceux que je rencontre, ont du mal à jouir d'une vie sereine et heureuse dans ce monde où, il faut quand même le reconnaître, les sources d'inquiétude sont partout. Aurai-ils compris quelque chose qui échappe aux autres ? Ou ont-ils tout simplement choisi d'être heureux malgré tout ? Et comment font-ils pour y arriver ?

Auraient-ils acquis des facultés que les autres n'ont pas?

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé, disait Voltaire. Que ne sommes-nous pas prêts à faire pour avoir une meilleure santé physique et mentale? Et si le bonheur y contribue, pourquoi ne pas faire le choix d'être heureux?

Comment faire pour être heureux? Voilà la question que presque tout le monde se pose; et dont les réponses varient selon les nombreux ouvrages écrits sur le bonheur.

Il n'est pas facile de parvenir à une vie heureuse, disait Sénèque. Il faut, avant tout, déterminer ce qui rend vraiment heureux; ensuite chercher comment l'atteindre.

Le bonheur semble difficile à atteindre parce qu'il n'existe pas de recette universelle permettant d'être heureux. Et le bonheur des uns n'est pas toujours celui des autres. Ce que certains recherchent pour être heureux, d'autres l'ont déjà trouvé mais ils ne connaissent pas le bonheur.

C'est ce qui ressort de ce proverbe sur lequel il convient de nous arrêter un instant :

« Je me plaignais de n'avoir pas de chaussures jusqu'au jour où j'ai vu un homme qui n'avait pas de pieds. »

Cet homme qui n'avait pas les moyens de s'acheter des chaussures, avait des raisons de se plaindre et de ne pas être heureux ; car il marchait pieds nus, tous les jours, partout : sol brûlant, rocailleux, épineux, ou dans le froid. Ceux qui ont déjà marché pieds nus dans le sable chaud des régions tropicales, savent à quel point les plantes des pieds en souffrent ; et qu'on est content de retrouver un peu d'ombre pour faire une petite pause, avant de continuer son chemin. Oui, cet homme avait de bonnes raisons de penser qu'il serait plus heureux s'il avait des chaussures. Et pourtant, il s'est rendu compte de son privilège d'avoir des pieds pour marcher, en voyant cet infirme pour qui, avoir des chaussures étaient loin d'être la préoccupation première. Il aurait été heureux si seulement il pouvait au moins marcher pieds nus.

Et l'homme à cesser de se plaindre pour se contenter de ce bonheur d'avoir des pieds.

Il aurait appris quelque chose ce jour-là : d'autres sont plus malheureux que nous ; contentons-nous de ce que nous avons. Beaucoup de choses que nous avons, et auxquelles nous ne prêtons plus attention, feraient le bonheur de quelqu'un. Les conditions du bonheur ne sont pas les mêmes pour tous.

On pense toujours qu'on ne pourrait être heureux sans certaines conditions.

Je serais tellement heureux si j'avais un peu plus d'argent, dirait quelqu'un. Et il resterait ainsi dans l'attente malheureuse de ce jour où il aurait suffisamment d'argent pour être heureux.

Je serais heureux si je pouvais trouver l'amour de ma vie, dirait un autre. Et la vie lui serait morose si jamais l'amour rêvé n'était trouvé.

Je serais si heureux si je retrouvais du travail, dirait un autre encore. Et pendant cette période de chômage il ne pourrait percevoir toutes les

autres sources de bonheur qu'il a autour de lui ; sa tristesse est tellement grande.

Et d'autres encore diraient : comment être heureux avec ce temps maussade, ce froid difficilement supportable ? Ah qu'est-ce qu'on serait heureux si on pouvait vivre dans une région plus ensoleillée. Et ils espèrent qu'au retour du beau temps ils seraient plus heureux.

Et pourtant, on a déjà vu des plus riches qui ne sont pas vraiment heureux. Ils semblent avoir tout ce qui nous manque, mais ils n'ont pas trouvé le bonheur. Ou des personnes qui vivent avec la femme ou l'homme de leur vie, qui sont plus malheureuses que tout. Quelque chose leur manque encore. Des gens vivant dans des régions ensoleillées qui peinent à trouver le bonheur. Du beau temps qu'ils ont tous les jours, ils ne semblent guère en profiter. Quelque chose leur manque encore pour être heureux.

On pourrait multiplier les exemples, parler des gens qu'on connaît et qui semblent mieux placés que nous pour être heureux et pourtant ne le sont pas.

Ainsi, la bonne question à se poser, celle qui pousse à atteindre le bonheur quelles que soient les conditions dans lesquelles nous sommes, est la suivante : ai-je vraiment fait le choix d'être heureux ?

C'est une fausse conception du bonheur qui empêche les hommes de pouvoir l'atteindre¹.

On se laisse souvent convaincre, consciemment ou inconsciemment, que le bonheur dépend de ce que nous possédons, de ce que nous sommes, ou de facteurs extérieurs satisfaisants. Ainsi, il suffit de faire face à des contrariétés pour voir notre moral flanché, abattu et malheureux.

Des études ont montré ces dernières années, que ceux qui sont vraiment heureux puisent leur joie et leur bonheur dans un état d'esprit qu'ils ont pu cultiver au fil des années, qui transcende les facteurs extérieurs et les conditions de vie. C'est l'aboutissement (pour reprendre l'étymologie du bonheur) d'une construction qui nécessite la volonté d'y parvenir.

¹ A. Libertad dans 'A la conquête du bonheur'.