



Anne Ducrocq



Le
Bonheur
ça se
pratique



« Être heureux, c'est mettre de la profondeur et de la densité dans tout, c'est vibrer des pieds à la tête, c'est vivre activement ce que l'on est. »

Éditions
de La Martinière

Le
Bonheur
ça se
pratique

Anne Ducrocq

Le
Banheur
ça se
pratique

© 2020, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM

Éditions de Noyelles
31, rue du Val de Marne, Paris
Édition exclusivement réservée aux adhérents du Club.

Réalisée avec l'autorisation des Éditions de la Martinière
ISBN : 978-2-732-49246-9

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

À Ahmed, ami rare

« Le bonheur n'est pas un absolu, c'est un processus, un mouvement, un équilibre mais instable (on est plus ou moins heureux), une victoire mais toujours fragile, toujours à défendre, toujours à continuer ou à recommencer. »

André COMTE-SPONVILLE

« L'étoile divine est intérieure et invisible ; elle éclaire l'âme du voyageur et non le chemin où il marche ; elle nous donne assez de foi pour aller au-delà de tout, mais elle ne dispense de rien »¹.

Gustave THIBON

1. Gustave Thibon, *L'Ignorance étoilée*, Fayard, 1974.

SOMMAIRE

Préambule. Tronc commun et cours particuliers.....	11
Introduction. Le bonheur, un climat	13
Nous n'avons pas tous la même niaque	16
 Première partie.	
Ce que je veux penser sur le bonheur	23
Chapitre 1. Le bonheur est une direction.....	27
Chapitre 2. Le bonheur est une décision.....	41
Chapitre 3. Le bonheur n'est pas une obligation	53
 Deuxième partie.	
Le but, c'est le chemin	61
Chapitre 1. Il n'y a d'autre vie que réelle	65
Chapitre 2. Le bonheur, c'est une autre façon de penser....	81
Chapitre 3. Élargir son histoire	97
Chapitre 4. Connaître ses besoins	109
Chapitre 5. « Ceci est un bon moment »	121
Chapitre 6. Le bonheur, c'est d'aimer	131
Chapitre 7. Le bonheur, c'est d'étreindre le temps	151

Troisième partie.	
Inviter le bonheur par des exercices	165
Chapitre 1. Le bonheur vient des profondeurs	173
Chapitre 2. La créativité	211
Chapitre 3. Le bonheur, ça s'incarne	229
Chapitre 4. Vivre dans son temps	239
Conclusion	251

PRÉAMBULE

Tronc commun et cours particuliers

Chaque être qui se rapproche de lui-même, comme un pion sur un échiquier, fait mécaniquement avancer la partie. Si je me rapproche de moi, tu te rapproches de toi, presque par capillarité. Par chance, je crois en la communion invisible des êtres les uns avec les autres, cela fait partie de ma colonne vertébrale.

La vie donne des leçons communes à chacun d'entre nous, mais elle nous réserve aussi des leçons particulières. Ce livre est une main tendue, un tout petit traité personnel, très subjectif, de ce que j'ai appris sur le bonheur en faisant connaissance avec moi-même.

Mon parcours ne suit pas une ligne droite, mais se dessine plutôt en cercles. Car même si extérieurement je parcours un chemin avec des étapes, je sens bien intérieurement que je passe et repasse par les mêmes choses pour les creuser, changer de point de vue, ouvrir mon regard et mon cœur. Que j'y arrive n'est peut-être pas le problème ; ce qui en serait un, ce serait de baisser les bras.

Je vois la vie, la Vie capitale, comme un grand et ambitieux chantier, je vois l'homme comme un mutant, un être en devenir. « Je suis un chef-d'œuvre en construction », disait Raimon Panikkar. Je vois l'homme comme un projet fou, un programme impossible à décoder. Mutons, mes amis, individuellement et collectivement.

Le bonheur est un corps à corps avec la vie, avec l'être libre que nous sommes. Tout n'est pas donné, il faut s'abandonner à plus grand que soi et se conquérir soi-même. On n'a pas à mériter le bonheur mais il n'empêche : la recherche du bonheur est une discipline et une pratique au quotidien.

Ceci n'est pas un livre de psychologie positive. Je ne suis pas psychologue et je ne suis positive que de façon intermittente. Comme tout le monde, j'ai eu mon lot de chagrins et de déceptions dans la vie, mais j'ai aussi plus d'une fois marché sur l'eau de bonheur. J'ai été brûlée de tristesse mais aussi de joie. Comment trouver un point d'équilibre, un centre d'immobilité dans cet écart ?

INTRODUCTION

Le bonheur, un climat

Il n'est pas simple d'être un homme, une femme. De se redresser pour prendre notre pleine stature, de trouver un chemin en soi, vers l'autre et dans la vie. Pas simple non plus de vivre dans une société où l'injonction sociale au bonheur frappe à la porte dès le matin. On omet de rappeler combien nous sommes tièdes, paresseux, immatures et soumis aux événements extérieurs. On oublie de nous inviter à l'exigence, à la rigueur, sans lesquelles aucun bonheur n'est durable. Les mots « effort », « ascèse » ou « discipline » sont presque devenus de gros mots ! Je ne crois pas au bonheur des magazines, en tout cas une pincée me suffira, merci. Pas plus qu'à un petit bonheur personnel.

Bonheur (nom commun) : État de satisfaction globale, générale et durable qui provient d'un jugement sur la vie dans son ensemble ou une période durable de la vie. Cette définition, *fort vague*, dit tout et rien et c'est bien notre chance : il appartient à chacun d'imaginer son menu, de choisir des saveurs sur le marché, de faire avec les épices qui restent sur l'étagère. Le bonheur, c'est un plat fait maison. Certains savent sortir le grand jeu avec trois fois rien dans le frigo, invitent de grandes tablées avec des pâtes au thon, d'autres achètent Picard ou chez le traiteur du coin. On peut faire la fine bouche avec tout ou se régaler d'un rien.

Le terme même de « bonheur » me chiffonne presque. Son petit côté « bien-être » manque de vibration intérieure, d'envergure, d'épines, de feu. Je n'attends pas le bonheur, je sais qu'il vient sans s'annoncer, entre par une porte et repart par une autre. Visitation. Expérience d'Être, de liberté. Le bonheur a rarement pris le visage que j'attendais. Étonnant voyageur qui ne s'annonce pas... La brutalité avec laquelle il m'a parfois quittée, m'a sonnée, sans m'étonner plus que ça : on ne sait d'où il vient, ni où il va. Il est un état, un *climat*, il passe comme un souffle.

NOUS N'AVONS PAS TOUS LA MÊME NIAQUE

J'étais seule dans une maison en Normandie. J'ai failli m'étouffer avec un bout de croissant qui a fait fausse route. Impossible de respirer, impossible de tousser, impossible de me taper toute seule dans le dos, impossible d'appeler à l'aide. Rien n'est possible. Je ne pouvais plus inspirer, les quelques gestes que j'ai tentés dans le désordre et la panique étaient absolument inutiles. J'ai vite compris que je n'aurais pas le temps de sortir dans la rue pour interpeller un passant. Chaque micro-millième de seconde me rapprochait de la mort par étouffement. C'était la première fois que je la voyais, ma mort. J'ai vu que j'allais mourir là, sans avoir atteint la porte, dans une seconde. Je me suis penchée en avant et j'ai mis mes doigts dans ma bouche. Le croissant s'est-il déplacé ? Une goulée d'air infime est revenue, j'ai été prise de vomissements. J'ai mis longtemps à retrouver une respiration normale. Je me suis assise, hébétée, sur une chaise.

C'est irracontable, cela a l'air bête, pourtant je l'ai vécu comme une expérience de mort imminente. Le soir, j'avais encore tellement mal à la gorge. Je me sentais différente, je

me suis couchée plus consciente, plus vivante. J'ai été rattrapée *in extremis* par la vie parce que ce n'était pas mon heure.

Je ne cherche pas à être heureuse mais à être vivante, plus qu'hier. Et quand on est vivant, on est contagieux. C'est ce que j'appelle l'autre façon de penser la vie et le bonheur.

Avec le temps, en allant parfois chercher l'élan de vivre avec les dents, je me suis fait deux ou trois opinions personnelles sur le bonheur. L'initiation à la vie est une grande affaire, elle mobilise un monde fou : famille, amis, ennemis, relations, pour une vie de chutes et de relevailles, d'avancées et de reculs, visibles et invisibles. La plupart d'entre nous avons de quoi être heureux. Il suffit de regarder tous les jours autour de soi. Mais se comparer avec un paysan qui a perdu sa récolte en une heure de grêle, à une mère de famille dans un village sans eau potable, à un jeune époux qui perd son aimée ou encore à une personne âgée qui dort dans la rue a-t-il du sens ? Se comparer à son frère, son copain de promo ou sa meilleure amie est stérile. Nous n'avons pas les mêmes besoins. Pas du tout. Ni la même éducation, ni les mêmes revanches à prendre sur la vie, ni les mêmes exigences, ni la même « niaque ».

La vague dans l'océan se compare-t-elle à une autre ? Ose-t-elle penser « je suis plus puissante, plus haute que les autres, je suis là depuis plus longtemps » ? Cela n'a aucun sens car la vague n'a de sens que d'être eau. Dire *une* vague n'a pas de raison d'être, car elle n'est pas autonome, elle est l'eau de l'océan. Toutes les vagues naissent dans l'eau et y retournent, tout simplement. Oui, nous avons largement de quoi être heureux mais nous ne le sommes pas, ou pas assez. Ou ça ne dure pas, ou encore on a l'impression de l'être moins que les autres. Avoir conscience de ce qu'on reçoit est un art exigeant, et si tous les êtres y sont invités, trop

peu répondent à l'invitation. Elle exige de se détourner de sa personne, de son ego. Entre l'ego et le bonheur, ça hésite, ça balance. Xavier Emmanuelli, dans *Le seul progrès qui vaille c'est l'accès au bonheur*¹, écrit :

« Plus vous laissez le moi dehors, plus vous effacez le moi, plus vous avez la possibilité d'accéder au bonheur. (...) Les ascètes le disent, le bonheur ne se trouve pas dans l'ego. Il se trouve dans la place que vous laissez. »

Le bonheur, ce serait de faire de la place à l'autre, à l'événement qui vient me contrarier, à la vie. Un apprentissage dans lequel il faut engager toutes ses forces. Ce serait tellement plus simple si, pour atteindre le graal, il suffisait de suivre à la lettre une série de recettes du type : « Le bonheur en 12 étapes ». Il existe bien des modes d'emploi : « Comment convaincre (ou séduire) en 5 minutes ? » !

Le bonheur n'est pas une destination, plutôt un cheminement. Pas un sprint, plutôt un marathon. Le jour où nous l'entreprenons, nous percevons combien nos vieilles croyances, nos mauvaises habitudes, notre impuissance à agir ont maquillé la réalité ; combien elles nous ont privé de joie, de passion et de confiance en nous. Le bonheur d'être sur ce chemin unique qui est le nôtre est intense, entre efforts et grâce : on y peut tout et on n'y peut rien. Il y a à accueillir. « Il faut aimer le bonheur à l'encontre de tout ce qui l'empêche d'être ce qu'il doit, comme la jalousie, la haine, l'intolérance », lançait Stéphane Hessel en ouverture d'une conférence du Dalai-lama

1. Jean-François Colosimo, Boris Cyrulnik, Xavier Emmanuelli, *Le seul progrès qui vaille c'est l'accès au bonheur*, L'Aube, 2019.

sur l'art du bonheur. La tâche n'est pas mince. L'ambition n'est pas un désir de puissance mais de réalisation de soi. Il y a et il y aura beaucoup de renoncements, mais en vue d'une plénitude.

Ce livre est un *livre de pratiquant*, un livre de *vivant* : l'introspection et la réflexion qui ne sont pas suivies de conséquences concrètes dans ce que la vie a d'ordinaire ne sont que du bavardage. Vive le plancher des vaches s'il rime avec ambition pour sa vie intérieure. Le bonheur c'est sans doute cela aussi, une étreinte entre la connaissance de soi et des actes. Nous ne sommes pas là pour philosopher mais pour ajouter de la vie à la vie. On ne contemple pas toutes les nuits des étoiles dans le ciel. Pourtant, invisibles à l'œil nu, elles sont toujours là. La vie m'a donné quelques bonnes leçons, avec les méthodes parfois rêches et frontales qui sont les siennes. Ses enseignements étaient valables pour moi, mais l'humanité est Une et nos vies se ressemblent, parfois se rassemblent.

À MÉDITER...

Un moine demande :
Peu importe ce que la voie me réserve
Mais quelle est-elle ?
Le maître zen répond :
La voie est ta vie quotidienne¹.

1. Marc de Smedt, *La Sagesse de l'éveil. Textes pour la méditation*, Albin Michel, 1991.

Les verbes du BONHEUR

Accueillir Ralentir Faire confiance

Sourire Recevoir Être curieux

Attendre Offrir Être présent

Décider Choisir Cuisiner

Remercier Renaître

S'émerveiller Agir

(Se) Délester Être ouvert

Arroser

Râler Méditer

Ranger

Écouter Marcher Aimer Être patient

Partager Respirer

priver de la bonne chère, qui était l'un des grands plaisirs de sa vie. Il est mort plus tard, d'un cancer du cerveau foudroyant.

Combien prennent ce parti : « Peu m'importe de mourir dans trois ans, je veux jouir de ma vie. Au diable les conséquences ! » Comme s'il y avait dans tout cela l'idée d'une bonne vie et d'une mauvaise vie. Ceux qui disent : « Mon bonheur, c'est ma liberté », peut-on les critiquer ? Pourquoi juger les modes de bonheur ? Les jeunes aiment les transgressions. Ils testent les limites, par des nuits blanches, en buvant trop, en multipliant les partenaires, en désobéissant... Un jour, le corps nous rappelle qu'il a une limite. La transgression n'a plus le même goût, le même intérêt. Non, les ressources de notre corps ne sont pas illimitées, c'est notre esprit qui l'est (par esprit, on peut entendre le souffle divin, mais aussi l'imagination si l'on préfère).

Quand on s'approche de cette réalité – l'illimité est en moi –, quand on veut bien coïncider avec elle, commence une exploration qui n'a pas de fin. L'enivrement que l'on attendait du corps, on peut le trouver dans l'esprit. On entre dans une aventure magnifique. Tout un monde s'ouvre, déjà exploré par les mystiques, les poètes, les médiums, les écrivains... On va au-delà d'un petit bonheur strictement personnel, on dépasse sa propre histoire. Quand on découvre l'esprit illimité, on rejoint le collectif et la grande histoire. On touche à des lois universelles.

**“L’aventure dure une vie entière,
peut-être plus encore.
Elle s’appelle sagesse.
C’est un bonheur d’une autre saveur.
Plus simple et à la fois plus raffiné,
plus ordinaire et à la fois plus solaire.
Vivre qui je suis.”**