

# Vies à Vies

Bulletin du Service d'orientation et de consultation psychologique

Volume 10, numéro 1 - Août 1997

## Le bonheur est-il possible ?

Vivre heureux est un choix concret. Un choix qui demande une attention quotidienne, car le bonheur se cultive. Nous sommes seul responsable de notre bonheur. Nous et personne d'autre. Ouf ! Voilà quelques énoncés qui portent à réflexion. En effet, les gens heureux<sup>1</sup> disent avoir choisi de l'être et en avoir pris la responsabilité. Ils en ont fait une priorité, le but de leur existence. Ce vers quoi tout leur être tend et aspire. Le bonheur dont il est question ici est un état d'être durable, une égalité d'âme et d'humeur, indépendant des circonstances extérieures, favorables ou défavorables. Il ne s'agit pas de la satisfaction des désirs, qui elle, procure d'agréables plaisirs momentanés, ponctuels, puis nous laisse à nouveau avides et insatisfaits.

### Avoir ou être

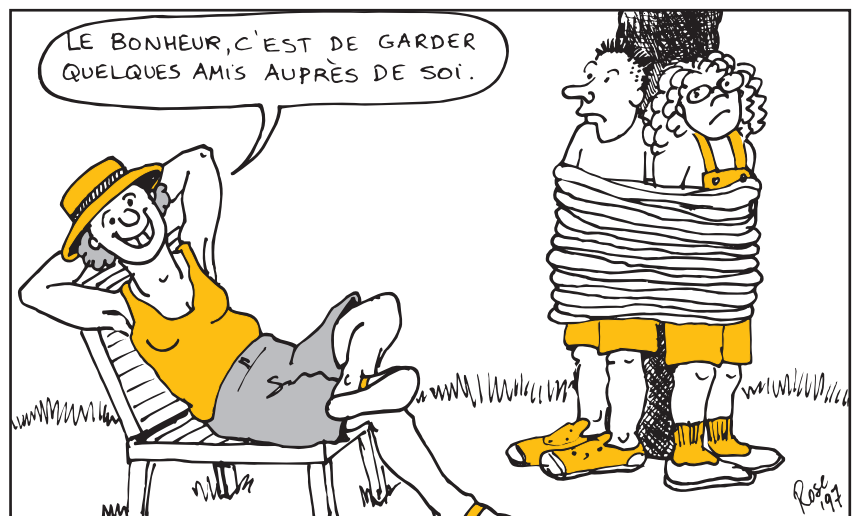
Vivre heureux aujourd'hui, peu importe ce qui nous arrive ! Cette idée nous apparaît improbable et peut même nous choquer tellement elle va à l'encontre de nos croyances. Il semble que nous ayons appris à être heureux à la condition de posséder ceci ou cela. C'est comme si nous disions à la personne que nous aimons ou à l'argent que nous avons : « Tu es mon bonheur et si tu ne m'appartiens pas, je refuse d'être heureux ». Ce faisant nous nous leurrions. « Être motivé par l'avoir, c'est prendre ses sources à l'extérieur de soi, donc devenir dépendant de choses, de personnes ou d'événements sur lesquels on a aucun contrôle. »<sup>1</sup> Nous nous engageons sur le chemin du bonheur lorsque, au lieu de partir en quête de satisfaction de nos désirs et tôt ou tard en perdre l'acquis, nous commençons à comprendre le sens de nos désirs, d'observer de quoi ils sont faits. Quelle est leur valeur réelle ? Ces désirs sont-ils des substituts pour d'autres besoins ? Ainsi ce que nous croyons être un absolu, une nécessité, devient souvent une préférence dont notre bonheur ne dépend plus. Il n'est pas question de renoncer à tout avoir, mais plutôt de distinguer l'essentiel de l'accessoire et de développer la capacité d'établir une distance par rapport aux autres, aux choses et aux événements.

### Qui sont les gens heureux ?

Les gens heureux d'hier et d'aujourd'hui, où qu'ils soient, possèdent certaines caractéristiques communes. Au début des années 80, l'auteur Robert Blondin a rencontré 2 000 personnes heureuses à travers le monde. Toutes partageaient certaines caractéristiques à divers degrés. Pour la plupart d'entre elles, la quête du bonheur constituait un cheminement qui donne du sens à l'existence, bien qu'il soit souvent parsemé d'obstacles. Ces caractéristiques ne sont pas des recettes, ni des solutions faciles, mais plutôt des repères, des outils que chacun doit adapter à sa propre vie.

Les gens heureux sont des gens disponibles aux changements, petits ou grands. Ils se remettent souvent en question, acceptent de modifier leur perspective intérieure. Ils sont curieux face au nouveau et ils ont, face aux nombreux changements extérieurs qui jalonnent une vie, une attitude ouverte mais également critique. Cette ouverture ne signifie pas approuver et adhérer systématiquement, mais plutôt observer, constater et parfois accepter le changement, parfois le refuser et finalement, en

Par  
Anouk  
Beaudin,  
psychologue



Suite à la page 2

d'autres occasions, accepter de ne pas pouvoir le refuser. Ainsi, l'équilibre est à trouver entre l'acceptation de ce qui est et la possibilité de le changer. Les familles et les gens en difficulté sont caractérisés par une rigidité, une fermeture aux changements. Les modes de pensée, les attitudes sont sclérosés. Ce manque d'espace et de liberté intérieure et extérieure étouffe toute possibilité d'éclosion de l'être et de l'individualité, autre caractéristique des gens heureux.

*Vivre heureux est un choix qui demande une attention quotidienne, car le bonheur se cultive.*

*Nous sommes seul responsable de notre bonheur.*

2

#### **VIES-À-VIES**

*Le bulletin Vies-à-vies est publié quatre fois l'an par le Service d'orientation et de consultation psychologique (SOCP) de l'Université de Montréal. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de l'éditeur.*

#### **Adresse :**

*Université de Montréal,  
SOCP, C.P. 6128,  
succursale Centre-ville,  
Montréal (Québec) H3C 3J7  
Tél. : (514) 343-6853*

#### **Rédactrice en chef :**

*Marie-Andrée Linteau*

#### **Comité du bulletin :**

*Louise Beauchamp,  
Marie-Andrée Linteau,  
Claude Pratte,  
Hélène Tifiro.*

*Illustration : Rose Bergeron.*

*Infographie : Smartiz*

#### **Impression :**

*Service de polycopie de  
l'Université de Montréal.*

*Dépôt légal : Bibliothèque  
nationale du Québec,  
Bibliothèque nationale du  
Canada - ISSN 0842-1838.*

*Abonnement : 10 \$*

*(taxes incluses).  
Tél. : (514) 343-6111,  
poste 1773*

*TPS : R108160995  
TVQ : 1006011132*

*Note : La désignation de personnes par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.*

#### **Qui suis-je ?**

Cheminer vers la connaissance de soi, trouver son identité et se respecter dans ses différences ! Voilà un beau et grand projet. L'identité est avant tout une question de différences et tenter de réduire ces différences est une régression. Se connaître demande d'abord et avant tout une présence à soi-même. Cela n'a rien à voir avec le fait de se laisser absorber par sa personne du matin au soir. Il s'agit d'être attentif à tout ce qui se passe en nous et autour de nous à la manière d'un témoin. C'est-à-dire en évitant de juger ce dont nous prenons conscience. Petit à petit, il est possible de reconnaître l'ensemble des parties de notre individualité, celles que nous valorisons et les autres, plus sombres. Puis vient un travail d'intégration et d'acceptation. Cette démarche est très concrète et elle permet au fil du temps d'aiguiser notre perception et d'élargir notre connaissance de soi. Conscient de qui nous sommes, nous pouvons graduellement trouver notre place, nous sentir utile. Une place unique puisque personne d'autre n'est exactement comme nous, ni de tête, ni de coeur, ni de corps. Si nous manquons à cette quête, nous allons demander aux autres ce que nous n'avons pas nous-même, une identité, une place.

L'ouverture aux changements et la présence à soi-même permettent d'agir de manière consciente et délibérée, en restant proche de soi. Une action de cette nature nous amène à construire un quotidien, une vie qui nous ressemble davantage. En prenant conscience de tout ce qui nous caractérise et en acceptant d'en tenir compte, nous portons ce que nous sommes. Ce faisant, nous nous éloignons d'une position passive caractérisée par des réactions souvent conditionnées et défensives. Bien que l'action consciente soit nécessaire, paradoxalement, un détachement par rapport aux fruits de l'action est tout aussi important. Faire, sans trop s'en faire, car le bonheur ne réside pas, pour l'essentiel, dans les conditions extérieures.

Qui dit bonheur dit aussi capacité d'abandon, confiance, lâcher prise. Faire confiance aux autres, à soi, aux événements, à la vie ; abandonner nos peurs. Que d'énergie investie vainement en scénarios désastreux qui ne se réalisent jamais. Quel bonheur quand nous arrivons à voir ce qui est là, ici et maintenant, sans se laisser conditionner par le passé ou quelque attente de l'avenir. Cela nous demande de faire un effort de chaque minute pour rester en contact avec l'instant présent, tel qu'il est, et d'éviter que nos pensées habituelles, machinales, nous entraînent dans la répétition inlassable des mêmes expériences. Le « ici et maintenant » n'exclut pas la nécessité de prévoir. Il s'agit de voir une réalité à l'avance et non d'en imaginer une à partir de nos peurs et de nos incertitudes.

#### **Être à l'écoute de sa vie**

Vivre ici et maintenant, c'est aussi réapprendre à aimer les plaisirs proches de soi, à profiter et à goûter pleinement les bonnes choses de la vie. Prendre le temps de vivre, de regarder, d'écouter. Qu'avons-nous à toujours courir et à nous surcharger ? Le simple plaisir des sens est formidable.

Vivre heureux peut sembler simple pour certains et inaccessible pour d'autres. Nous avons tous un bagage dont le contenu peut être constitué de précieux outils pour le bonheur ou d'entraves à celui-ci et alors il faut faire le ménage et cela demande temps, patience et quelques fois accompagnement. Le contexte familial, économique et culturel dans lequel nous évoluons peut être facilitant, bien entendu, mais les contraintes et les difficultés peuvent parfois servir la quête du bonheur en ce sens qu'elles incitent souvent à se questionner, à entrer à l'intérieur de soi, à sortir des sentiers battus, à apprécier ce que l'on a...

Il importe de garder à l'esprit que le bonheur, la plupart du temps, n'est pas donné. Il demande à être cherché et cultivé. L'aspiration et la quête du bonheur portent en soi beaucoup de sens et se valent en elles-mêmes. Quels sont les moments de bonheur que vous avez connus ? De quoi étaient-ils faits ? Cela correspond-il à votre perception actuelle du bonheur ? Voilà autant de références, de balises, petites et grandes, pour votre propre démarche.

#### **Références**

<sup>1</sup> BLONDIN, Robert. *Le bonheur possible. Les gens heureux ont une histoire. Les conclusions d'une vaste enquête.* Éditions de l'Homme, Montréal, 1983.

DE MELLO, Anthony. *Quand la conscience s'éveille.* Éditions Bellarmin - Desclée de Brouwer, Montréal - Paris, 1994.