

VALOIS ROBICHAUD

Cueillir mes petits bonheurs au quotidien



Extrait de la publication

Éditions du
cr
m

PSYCHOLOGIE

Éditions du
cra
m

M O N T R É A L

Du même auteur :

Accueillir les besoins psychiques de l'adulte vieillissant

Éditions du CRAM, Montréal, 2009

Vivre la retraite avec sérénité

Éditions du CRAM, Montréal, 2010

Et si on enseignait l'espoir ?

Éditions du CRAM, Montréal, 2010

La peur de vieillir, un pas vers l'euthanasie ?

Éditions du CRAM, Montréal, 2011

Cueillir mes
petits bonheurs
au quotidien

Les Éditions du CRAM

1030 Cherrier, bureau 205,
Montréal, Qc. H2L 1H9
514 598-8547

www.editionscram.com

Conception graphique
Alain Cournoyer

Source photographique (couverture)
© emmi - Fotolia.com

Il est illégal de reproduire une partie quelconque de ce livre sans l'autorisation de la maison d'édition. La reproduction de cette publication, par quelque procédé que ce soit, sera considérée comme une violation du droit d'auteur.

Dépôt légal – 3^e trimestre 2013

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Copyright © Les Éditions du CRAM inc.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

**Société
de développement
des entreprises
culturelles**

Québec 



Patrimoine
canadien

Canadian
Heritage

Distribution au Canada : Diffusion Prologue

Distribution en Europe : DG Diffusion (France),

Caravelle S.A. (Belgique), Transat Diffusion (Suisse)

Livres numériques : ANEL - De Marque <http://vitrine.entrepotnumerique.com>

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Robichaud, Valois

Cueillir mes petits bonheurs au quotidien

(Collection Psychologie)

Comprend des références bibliographiques.

ISBN Imprimé : 978-2-89721-047-2 PDF : 978-2-89721-048-9

EPUB : 978-2-89721-049-6

1. Bonheur. I. Titre. II. Collection : Collection Psychologie (Éditions du CRAM).

BF575.H27R622 2013 152.4'2 C2013-941435-5

Imprimé au Canada

VALOIS ROBICHAUD

Cueillir mes
petits bonheurs
au quotidien

Table des matières

Préface	11
Avant-propos	15
Introduction	25
Chapitre 1 : S'indigner devant la machine qui euthanasie ma vie	35
Chapitre 2 : Entrer dans la trentaine	47
Chapitre 3 : Le bonheur, c'est le cerveau en harmonie	63
Chapitre 4 : L'émotion et le bonheur d'apprendre à l'école	71
Chapitre 5 : Écouter les messages de son cœur	77
Chapitre 6 : Mes amis vous ouvrent leur cœur!	85
Chapitre 7 : Le bonheur est dans le don de soi-même!	101
Chapitre 8 : À la découverte de son château intérieur	105
Chapitre 9 : Vivre le bonheur au quotidien	127
Chapitre 10 : Le bonheur et le discours sur la montagne	145
Chapitre 11 : Le stress, obstacle au bonheur!	163
Chapitre 12 : Pourquoi le négatif est-il si attrayant?	169
Chapitre 13 : Le jardin du bonheur?	177
Conclusion	185
Épilogue	189
Bibliographie	193

*J'exprime ma reconnaissance à monsieur Jacques Fortier,
de Brossard, Québec, pour son inlassable travail
de lecture et de révision.*

*Il n'y a point de chemin vers le bonheur :
le bonheur c'est le chemin*

LAO-TSEU

Préface

Pour le philosophe Alain, « le bonheur, c'est la saveur même de la vie. Comme la fraise a goût de fraise, ainsi la vie a goût de bonheur. » Paradoxalement, ces lignes sont extraites d'un « propos » rédigé à l'occasion d'un suicide ! Car, pour le même auteur, le bonheur n'est jamais immédiatement donné, mais doit toujours être conquis : « il faut vouloir être heureux, et y mettre du sien. » Mais cela ne signifie pas se lancer dans une recherche spécifique et éperdue du bonheur, car « dès qu'un homme cherche le bonheur, il est condamné à ne pas le trouver. » En revanche, « le bonheur est une récompense qui vient à ceux qui ne l'ont pas cherchée. » Double paradoxe : alors que le bonheur est comme une dimension naturelle de la vie, il n'est jamais donné. Il doit donc être conquis, mais il est vain de vouloir le conquérir directement.

Le très beau texte que Valois Robichaud a écrit pour le plus grand bonheur de ses lecteurs nous installe au cœur de ce double paradoxe, et nous permet d'en entrevoir l'issue : pour être heureux, comme a si bien su le dire la cuisinière de restaurant citée dans le paragraphe... sur « les écrivains et le bonheur », il faut agir librement, ce qui est vivre.

Saveur même de la vie, le bonheur vient, par surcroît, pour couronner l'action libre de celui qui choisit de vivre, et de vivre debout, plutôt que de subir. Agir, au lieu d'attendre. Profonde sagesse de la cuisinière : « si tu ne fais rien, il ne se passe rien ». Mais le bonheur est bien promis à chacun d'entre nous, pour peu que nous sachions cueillir les « petits bonheurs » qui se présentent au quotidien.

En parcourant ces pages, on se prend à penser que leur auteur est proprement quelqu'un à qui Dieu a fait des clins d'œil, comme il le dit dans son chapitre cinq ! Sans être pesante, une haute spiritualité donne en effet du souffle à tout le texte. Plus qu'une sagesse, l'auteur nous livre une méditation sur la condition, et la vocation, de l'homme. Il répond, finalement, à une question posée par le poète Aragon dans son *Roman inachevé* :

« Est-ce ainsi que les hommes vivent ? »

Valois Robichaud nous dit, comme en passant, et sans s'appesantir, sans aucune grandiloquence, ce que signifie vivre pour un être humain qui veut être heureux. Il a défini très clairement la méthode qu'il suit: emprunter à la science, à la philosophie, et à la psychologie, des éléments de nature à nourrir sa réflexion sur le bonheur. Mais il nous semble que son texte est d'abord, et essentiellement, nourri par sa propre expérience, et par les rencontres avec les autres, dont il sait si bien montrer ce que chacune lui a apporté pour une meilleure connaissance du sens de la vie.

Le plus remarquable est sans doute que cette connaissance n'a rien d'abstrait. Trois mots pourraient en effet caractériser cet ouvrage : **authenticité** ; **simplicité** ; **vérité**. Nous rencontrons une personne, l'auteur, qui se livre dans l'authenticité de son être, de ses pensées, de ses certitudes

PRÉFACE

comme de ses doutes, mais sans aucun exhibitionnisme, et en toute simplicité. Comme quelqu'un qui le soir, à l'auberge, nous parlerait de sa vie. Simplicité d'un discours limpide, qui sait dire les choses clairement, mais sans jamais tomber dans la trivialité, ou dans les faiblesses d'une langue qui serait mal tenue. Vérité, enfin, d'une analyse où s'exprime quelque chose de la parole de Dieu, mais sans jamais imposer un dogme ou une conviction religieusement réductrice.

Merci, Valois, pour ce texte qui, finalement, respire le bonheur.

CHARLES HADJI, AGRÉGÉ DE PHILOSOPHIE

PROFESSEUR ÉMÉRITE DE L'UNIVERSITÉ PIERRE MENDÈS-FRANCE GRENOBLE 2

Avant-propos

Comment parler du bonheur lorsque notre quotidien a des dimensions planétaires? Lors de son voyage dans l'espace en 1961, Youri Gagarine a été ému par la beauté de la Terre, mais il n'a pu voir la profondeur cachée du vécu des humains ni la souffrance de certains peuples.

Que nous regardions le « printemps arabe » – entre autres en Syrie, où les horreurs ont été et sont encore le pain quotidien de la population –, ou alors le « printemps érable » du Québec – sans horreur, toutefois – au cours duquel les étudiants et les groupes populaires ont envahi les rues, nous devons constater que notre planète vit dans l'inquiétude et l'insécurité. Les dirigeants politiques, pour mieux gérer la peur omniprésente, ferment ou resserrent les frontières, constatant que les systèmes politico-économiques n'ont pas généré le bonheur des populations, mais plutôt agrandi le fossé entre les riches et les pauvres, les nantis et les démunis. L'Europe est en pleine crise financière, les dirigeants se cassent la tête pour trouver la formule économique qui permettra de retrouver l'équilibre budgétaire. Notre planète porte plus de huit milliards de vivants; ici et là, elle peine à respirer.

L'humain en quête de bien-être

Les humains sont en quête de bien-être, créant, inventant et imaginant la réussite et le bonheur du nouvel homme et de la nouvelle femme de ce troisième millénaire. Ils aspirent à une planète bleue, où les rêves pourraient devenir réalité! Comment oser parler de bonheur? Pouvons-nous être heureux sans tenir compte de nos frères et sœurs en humanité? Avons-nous la responsabilité d'être heureux seulement pour nous-même, ou aussi pour ceux et celles que nous côtoyons?

Qu'est-ce que le bonheur, au fait? Un état de grâce? Un bien-être permanent? Des instants de joie passagers, une mer tranquille? La science tente de prendre la place de la philosophie, qui avait défini à sa façon le bonheur. En Occident, les optimistes disent que le bonheur est un «état de satisfaction totale», tandis que les pessimistes affirment qu'il est difficile, voire impossible d'atteindre le bonheur.

Lisa Leblanc et le bonheur

L'acadienne Lisa Leblanc¹ nous parle du bonheur si simple autour d'un Kraft Dinner :

Faudrait pas dire ça à personne, mais j'aimerais ça t'écrire des poèmes avec des mots qu'on ne comprend pas ni l'un ni l'autre.

J'aimerais ça qu'on se fasse une soirée avec des p'tites fleurs pis une chandelle, mais j'trouve ça quêtaine pour mourir pis toi aussi.

Au pire on rira ensemble, on mangera du Kraft Dinner, c'est tout ce qu'on a de besoin.

1 Née en 1990 à Rosaireville, Lisa Leblanc est auteur-compositeur-interprète. Les paroles de cette chanson se retrouvent sur le site suivant : <http://www.parolesmania.com>.

J'aimerais ça danser un slow avec toi mais on est tous les deux bien trop maladroits, j'aurais peur de t'marcher dessus pis de t'casser un orteil.

J'aimerais ça qu'on se regarde dans les yeux pis qu'on se dise des belles affaires.

Ça sortira peut-être tout à l'envers, mais au moins, nous on se comprendra.

Au pire on rira ensemble, on mangera du Kraft Dinner, c'est tout ce qu'on a de besoin.

J'ai le cœur qui a engraisé, mais de toutes façons, c'est correct y'était rendu trop maigre.

Le bonheur et la génétique

Il semble, selon certains, qu'il y aurait une prédisposition génétique au bonheur, que celui-ci serait inscrit dans nos gènes. Or, même s'il en était ainsi, rien ne garantit que nous l'atteignons. L'être humain est constamment invité, non sans effort et discipline, à se dépasser en créant des conditions, en participant à des événements qui éveillent et stimulent son cerveau, son corps, son âme ou son esprit.

Au fait, chaque matin, ne suis-je pas invité à donner mon «oui» pour entrer dans la vie? La capacité créatrice de l'être humain est tout à fait inimaginable et ne demande qu'à se laisser découvrir.

On cherche le bonheur, on le poursuit mais, comme un papillon, il ne se laisse pas attraper; c'est souvent lorsque vous êtes tranquille, en plein repos, qu'il vient se poser sur votre épaule. On réalise alors que ce ne sont pas l'argent, les avoirs et les possessions de toutes sortes qui font naître le bonheur ou qui le nourrissent. Que de personnes dont j'ai

croisé le regard m'ont donné l'impression de posséder une tranquillité de l'âme, une sorte de paix avec elles-mêmes, et leur sourire est la première expression de ce bonheur profond.

D'autres définissent le bonheur par un état durable de plénitude, en raison de la satisfaction des besoins de l'esprit et du corps, plénitude où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents ou du moins ne règnent pas en maîtres. Pour ma part, j'imagine un fond marin sans trop de soubresauts, n'empêchant pas en surface des vagues, parfois légères, d'autre fois puissantes et violentes. Ainsi se déploient les saisons de la vie humaine au cours desquelles la vie, la mort et la résurrection se côtoient.

Mes observations me permettent d'affirmer que les gens heureux sont ceux qui ont gardé le cœur ouvert à l'autre par le don d'eux-mêmes, l'accueil, l'écoute et l'entraide ; ils ont nourri leur foi par une espérance sans borne dans la vie, dans une transcendance dans un être supérieur, dans un Dieu, ou encore parfois dans les seules forces vitales enfouies au cœur même de leur personne.

J'ai rencontré des religieux et des religieuses qui rayonnaient d'une joie profonde, d'un bonheur construit au fil des ans grâce à leurs pas quotidiens, leurs mains ouvertes et leurs regards donnés.

Ceci me renvoie au Père Raymond Bujold, animateur de la *Solitude* à Pré d'en Haut, au Nouveau-Brunswick, qui avait inscrit à l'entrée de sa maison : « *Fais Confiance en la Vie, Fais donc Confiance en la Vie, mais Fais donc Confiance en la Vie !* »

Le bonheur et la société

À défaut d'être connecté à la vie et à soi-même, l'être humain fait sien un « autre bonheur » proposé par les médias de la société de consommation. La croissance économique et matérielle procure peut-être de l'aisance, mais ne suffit pas à apporter le bonheur. Quand je fais des achats ou crée de nouvelles relations, suis-je conscient du but poursuivi ? Serais-je en train d'essayer de remplir un grand vide intérieur par quelque chose de nouveau ou par quelqu'un de nouveau ? Suis-je entré dans l'habitude de la dépendance ? Suis-je conscient qu'une fois mes présents satisfaits, d'autres naîtront aussitôt, suscités par la machine économique ou les croyances populaires ? La consommation peut être tous azimuts : accumuler, acheter pour acheter, par peur du manque et peur du vide.

Lorsque l'humain est connecté à ses racines profondes et participe à sa vie, lorsqu'il la gère selon ses valeurs et ses principes, il est en mesure de vivre des instants de bonheur qui se reflètent dans la joie qu'il exprime. La joie n'est-elle pas le reflet du bonheur ? Chez certains, la joie reflète leur bonheur vécu en famille, avec les amis ; chez d'autres, elle reflète le bonheur dans le travail, le fait d'être en bonne santé ou encore le sentiment de la liberté.

Les réseaux sociaux et le bonheur

Pour celui qui souhaiterait guider momentanément le vaisseau techno-mondialiste pour « atterrir en soi », le défi est de taille, nous dit le chroniqueur du journal *Le Devoir* Fabien Deglise². Selon lui « la condition humaine poursuit sa mutation au temps de la numérisation. Facebook a 800

2 DEGLISE, Fabien, Cahier Plaisirs, *Le Devoir*, 7 et 8 janvier 2012, page D5.

millions d'abonnés, Google + a dépassé la barre des 45 millions ; Twitter compte 300 millions d'adeptes de ses messages à moins de 140 caractères ».

Il énonce quelques actions susceptibles de briser l'envahissement infernal de l'information, non seulement dans nos bureaux, dans nos maisons, dans nos chambres à coucher, mais aussi dans des espaces plus restreints, si nous voulons maintenir notre santé psychique.

Cesser de se comporter comme le chien de Pavlov face à ses courriels

Serions-nous capables d'attendre quatre-vingt-dix minutes avant de réagir au signal sonore annonçant la réception d'un nouveau message ? L'être humain est si difficilement présent à lui-même, à l'autre, à sa pensée ou à l'action qu'il est en train d'exécuter, qu'il se laisse aisément distraire, envahir, écartelé par de multiples stimuli, brisant ainsi le cycle harmonieux du cerveau cognitif.

La dictature de l'instant

Nous surutilisons notre cerveau quand nous essayons de réagir à plusieurs stimuli en même temps ; cela crée une nouvelle forme d'angoisse : la peur de manquer quelque chose si nous nous éloignons quelques minutes de nos réseaux sociaux numériques. Les Britanniques appellent cela le FOMO, « Fear of Missing Out ».

Le multitâche a plusieurs visages : regarder la télévision en *twittant*, prendre un repas rapide en répondant à ses courriels, marcher en textant, conduire en téléchargeant, etc... Certes, nous avons accès à plus de données cognitives, mais cela ne respecte pas le rythme naturel de la mémoire qui

doit donner un sens à ce que l'on vit ; de plus, le multitâche ne favorise aucunement la profondeur, car il nous laisse surfer sur une vague informationnelle impersonnelle et sans âme.

Renouer avec le réel

Je propose de renouer avec le réel. Les Amérindiens nous ont légué un bel héritage, le cercle. J'ai l'intention de l'utiliser davantage à l'intérieur de la dynamique de mes classes. Imaginons une famille, assise en cercle sur de bons coussins, dans laquelle tour à tour chacun prend la parole. Quel beau projet pour un samedi soir d'hiver entre amis ! Il s'agit de demander à quelqu'un d'être le gardien de la parole : on prend le temps de parler de soi, de ses objectifs pour l'année en cours. Hélas, j'observe de plus en plus que les messages textes sont en train d'extraire la parole du milieu relationnel. Pourquoi ne pas encourager les repas ou les discussions autour d'une table, sans outils technologiques dans les poches, sans réseaux sociaux, sans cellulaires et sans mettre à jour son profil Facebook plusieurs fois par jour ?

Résister à l'abondance et faire des choix

Un de mes neveux a pris la décision, pendant les fêtes, de ne pas ouvrir ses courriels, s'offrant du temps pour lui et pour les siens. Quelle belle sagesse ! *L'homo numericus* a le monde dans sa poche mais physiquement, notre cerveau est incapable de lire, d'intégrer, de stocker ces informations qui entrent à une vitesse vertigineuse.

S'indigner et résister en 2012

Quand je vois des adultes s'installer des heures durant devant plusieurs appareils numériques ou électroniques, pour acheter en ligne ou jouer au héros, substituant leur vraie personne au personnage, cela m'attriste profondément; ces adultes jouent leur vie alors qu'ils pourraient la vivre. L'humain n'est-il pas de chair et de sang, d'émotions et de désirs, de besoins et d'aspirations, au cœur de l'être qui ne demande qu'à vivre ?

Je ne présenterai pas de recettes pour atteindre le bonheur; je souhaite plutôt inviter mes lecteurs à réfléchir sur le sujet et à réaliser que c'est uniquement en prenant conscience de leurs propres fonctionnements et automatismes qu'ils prendront un recul face à eux-mêmes et regarderont leurs comportements sous un nouvel éclairage. C'est alors qu'ils deviendront plus libres et à l'écoute de leurs vrais besoins humains.

J'invite mes lecteurs à identifier les **attitudes** et les **pensées** qui engendrent très souvent des insatisfactions et des états émotionnels qui empêchent de vivre le moment présent, ou du moins rendent cette expérience très difficile.

Le moment présent invite la personne à être en relation avec elle-même et avec les autres. C'est très souvent le chemin à parcourir si nous voulons vivre les petits bonheurs au quotidien.

Le malheur des autres et le bonheur !

Que dire devant ces peuples vivant dans des zones où la guerre et la violence sont omniprésentes, devant ces mères criant dans les rues ce besoin de liberté, devant ces enfants meurtris et torturés par des bourreaux et des dictateurs

qui massacrent leur peuple sous le regard impuissant du Conseil de sécurité de l'ONU? Ces peuples doivent-ils traverser ces longues périodes de malheur avant d'entrer dans un nouveau printemps culturel, politique et économique, où les hommes, les femmes et les enfants pourront enfin respirer librement la vie donnée ?

Erreurs de distribution? Karma et destin très lourds à porter. Des êtres qui subissent malheur sur malheur et dont la vie est une toile tissée d'ombres et de peurs dans laquelle ne pointent que de courts instants de calme et de bien-être...

À ceux et celles pour qui le bonheur ne se définit pas et n'a aucun sens, leur vie ayant été une succession d'incidents et de malheurs, et parce que je suis leur frère en humanité, je ressens le besoin de dire bien humblement : laissez-vous regarder et aimer par la vie qui vient vers vous à travers la nature, un animal ou un être humain ! Ne coupez pas le fil de la vie, si ténu soit-il. Derrière les barreaux ou marginalisés, sans-abri et affamés, puissiez-vous un jour être accueillis, entendus et aimés comme aux premiers instants de votre vie où, dans les profondeurs de votre âme, quelqu'un vous a accueilli et aimé dans votre dignité d'être humain nouveau-né, comme le soleil se lève sur un nouveau matin. Oui, puissiez-vous trouver votre résilience en vous blottissant dans ce premier geste d'amour reçu qui a donné sens à votre vie.

Quand l'être humain doit lutter pour sa vie ou sa survie, quand ses besoins de base ne sont pas satisfaits et que ses droits sont bafoués, il ne peut se mobiliser à la recherche du bonheur.

Lorsque la maladie, la souffrance et la douleur chronique sont le lot quotidien, il est difficile, voire impossible d'être heureux. L'humain cherche surtout à mettre fin à cet état de mal ou d'inconfort.

José L. Zaccagnini³ précise que là où on trouve « un système d'éducation, des services de santé publique et où les gens peuvent profiter de temps libres », on porte une attention au bonheur et à la poursuite de buts personnels.

3 ZACCAGNINI, José L., *Le pouvoir de l'amour*, in BORMANS, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2011, p. 276.

Introduction

Comme un chant venant de l'âme, la jeune fille, souriante, belle comme une fleur, me dit : « Le bonheur, c'est la joie. » Tout était dans l'expression de son visage. Deux dames que j'interroge au hasard me disent : « Le bonheur, c'est de goûter aux petites choses de la vie ici et maintenant » et elles ajoutent : « pas demain, ni plus tard, mais maintenant. Ce sont les petites choses, une plante, un oiseau, le regard heureux d'une personne, qui font vibrer en nous une joie intérieure. Le bonheur est quelque chose d'intérieur, ce n'est pas l'excitation du moment, extérieure à soi-même, non, c'est intérieur. C'est aussi avoir le sentiment d'être aimé et d'être en présence de la personne qui nous aime. »

Les écrivains et le bonheur

Beaucoup d'écrivains ont parcouru avant nous les sentiers du bonheur : le dalaï lama, Jean Vanier, et plus près de nous, Elizabeth Gilbert, dans *Mange, prie, aime* (*Eat, Pray, Love*), Gretchen Rubin avec *Le projet d'être heureux* (*The Happiness Project*) et tout récemment Leo Bormans avec son livre *The World Book of Happiness* qui a été remis à tous les chefs de

file mondiaux par le président du Conseil européen Herman Van Rompuy.

Ma réflexion sur le bonheur n'emprunte pas la voie d'un pragmatisme trop souvent à la mode, qui propose des recettes ou des marches à suivre pour trouver le bonheur. J'emprunte à la science, à la philosophie et à la psychologie les éléments qui nourrissent ma pensée afin de susciter en vous, chers lecteurs, une réflexion sur l'art d'être heureux, et incidemment, des orientations à suivre ou des étapes à franchir pour vivre un bonheur véritablement humain, comme le dit Jean Vanier⁴.

« Le bonheur se cultive », m'a dit un jour un ancien étudiant. Cultiver un potager nécessite temps, patience, engagement, discipline et routine. Je ferai allusion un peu plus loin à la métaphore du jardin et du château pour illustrer comment le bonheur peut être cultivé et vécu.

Un de mes amis passe des heures à ameubler la terre, à sarcler les mauvaises herbes dans son jardin. Tel un paysage ou une sculpture, petit à petit émerge la beauté et apparaît un tableau ressemblant à un jardin enchanté. Nous avons le droit de créer notre jardin du bonheur.

Une cuisinière d'un restaurant avec laquelle je bavardais me dit : « Il faut que tu fasses quelque chose pour être heureux, ce n'est pas un truc qui est donné ; il ne faut pas l'attendre. Si tu ne fais rien, il ne se passe rien », laissant entendre qu'il fallait une action, un agir quelconque.

4 VANIER, Jean, *Le goût du bonheur / Au fondement de la morale avec Aristote*, Presses de la Renaissance, Paris, 2000, p. 274.

Une conférence sur le bonheur

Un jour, j'ai accepté de prononcer une conférence sur le bonheur à de jeunes retraités de 50 ans et plus à Lamèque, pas très loin de chez moi, dans le cadre d'un festival.

Le sujet choisi est léger, c'est l'été, les beaux jours sont au rendez-vous et je souhaite susciter chez mon auditoire de petits moments de bonheur. Le public est très enthousiaste. Je remarque aussi que la génération des 25 à 30 ans participe et est aussi enjouée que celle des aînés.

Je termine la conférence en leur disant à peu près ceci : « Vous m'avez permis de vivre une expérience sur le bonheur; vous êtes l'inspiration et la motivation de mon prochain livre ! »

Par ailleurs, lors du dernier Salon du livre de la Péninsule acadienne, une de mes anciennes étudiantes, dans la trentaine, m'interpelle : « Pourquoi n'écririez-vous pas maintenant pour nous, la jeune génération ? Nous sommes pris dans un système où tout tourne trop vite, qui exige l'excellence et le rendement sans donner le droit à l'erreur; l'anxiété d'un possible échec nous poursuit à l'école, à l'université, sur le marché du travail ». Je reçois ce message comme une prochaine mission d'écriture et depuis, je réfléchis sur la notion de bonheur.

Y a-t-il une prédisposition génétique au bonheur ? Ses composantes sont-elles chimiques, biologiques, psychologiques ? Le bonheur est-il donné, acquis, ou faut-il le trouver, le chercher, le créer ? Ai-je des choix à faire ? Qui dit choix dit aussi abandon de quelque chose, ouvrir une porte mais en fermer d'autres. Suis-je conditionné par mon histoire personnelle à être heureux au quotidien ? Ma façon de voir la vie m'a-t-elle été transmise par mes parents, mon éducation

scolaire, et en suis-je prisonnier? Les influences malsaines d'un milieu de vie que j'ai subies et non choisies m'empêchent-elles de goûter le moment présent? Suis-je l'architecte de ma vie, le créateur de mes moments privilégiés ou, au contraire, la victime d'un système qui me rend esclave de mon existence?

Les années 1970

Est-ce que je me sens parfois seul, comme trop occupé par moi-même et pas suffisamment solidaire des autres, comme si j'étais entré dans une sorte d'individualisme me conduisant insidieusement à une forme de solitude? Dans l'ambiance contestataire des années 1970, je réclamaï haut et fort le droit de disposer de moi-même et la liberté de choisir ma vie comme je l'entendais; c'est aussi à cette époque, je crois, que les normes et les critères d'évaluation de l'action sont devenus plus individuels et moins centrés sur le bien commun. Être heureux seul, c'est aussi être malheureux seul. Rien n'est partagé, et je suis laissé à moi-même, en dehors de la matrice sociale, familiale, tribale si importante à la survie psychique et culturelle de l'humain.

Selon Alain Ehrenberg⁵, « dans une société qui se réfère aux valeurs de l'autonomie, de l'action et de l'accomplissement personnel, où chacun est conduit à décider en permanence, la peur de ne pas être à la hauteur devient une constante. La dépression est un moyen de nommer et d'agir sur ces nouveaux problèmes. »

Si je prenais l'image de la charrette, je pourrais me poser quelques questions sur ma vie : suis-je bien assis, ai-je les

5 EHRENBURG, Alain, sociologue, directeur du Centre de recherche psychotrope, santé mentale, société (CESAMES), explore notre civilisation moderne happée dans la spirale du culte de la performance.

cordeaux de mes chevaux bien en main, est-ce que je sais vraiment quelle direction donner à mon convoi? Aurais-je besoin d'une aide psychologique pour dire mes blessures profondes, mes souffrances de l'âme qui ont peut-être tissé au fil des années une toile qui obscurcit la lumière sur ma route, m'emprisonne dans un rôle de victime et me retient dans l'inaction ?

Que dit la recherche ?

Les neurologues, les psychiatres et les sociologues ont essayé d'observer les caractéristiques du bonheur. Le généticien David Lykken a mesuré l'aptitude au bonheur chez des jumeaux monozygotes ayant grandi dans des milieux très différents. Le niveau de bien-être que chacun expérimente face à la vie s'est révélé statistiquement le même. Ce chercheur affirme qu'environ 50% de notre bien-être serait inné, donc programmé dès notre naissance dans notre bagage génétique. Chose assez extraordinaire, les scanners nous permettent de suivre le bonheur à la trace, la dopamine étant liée à l'accomplissement personnel et l'opioïde, aux sensations. Plusieurs d'entre vous connaissent mieux aujourd'hui le rôle de la sérotonine, ce neuromédiateur sécrété entre deux neurones et qui régule notre humeur. Nous constatons au plan de l'humeur que les humains ne sont pas égaux, comme le révèlent les travaux du neuropsychiatre Boris Cyrulnik dans son livre, *De chair et d'âme*⁶.

Il est intéressant de constater que deux autres chercheurs⁷ ont constaté que les personnes qui portent la variante courte du gène produisant la sérotonine sont plus anxieuses.

6 CYRULNIK, Boris, *De chair et d'âme*, Odile Jacob, Paris, 2006.

7 TURHAN, Canli et KLAUS-PETER, Lesch, « Les émotions au pouvoir », *L'Essentiel Cerveau & Psycho.*, No 7, Paris, août-octobre 2011, pages 80-85.

Leurs travaux montrent l'importance du lien entre les gènes, le fonctionnement du cerveau et les émotions telles que la peur et l'anxiété. Le fait de savoir que les émotions proviennent à la fois de l'hérédité, de l'expérience et de l'éducation nous rend plus humain, nous acceptant ainsi mieux nous-mêmes et accueillant mieux l'autre comme personne.

Toutes ces questions, je vous les propose, chers lecteurs. Je souhaite vivre avec vous une expérience de liberté pour cueillir au quotidien les petits bonheurs, quel que soit notre âge. Pouvons-nous espérer être simplement bien et heureux, et que le soleil ne se couche jamais sur ces gouttelettes de petites joies qui se sont déposées dans notre jardin quotidien et qui attendent d'être cueillies du regard ?

Une mise en garde s'impose. Les plaisirs de la vie ne font pas le bonheur, ils ne *constituent* pas le bonheur. Le plaisir, affirme la neurophysiologie, est avant tout une sensation physique. Mais quelle est l'origine du plaisir ? Lorsque le cerveau reptilien, la partie inférieure de notre encéphale, décode un besoin – faim, soif, sommeil, faire l'amour, etc. –, il envoie un signal de détresse sous forme de désir. Le cerveau limbique, qui gère nos automatismes, lui répond en le satisfaisant. Le désir comblé, satisfait, devient alors un plaisir. Il y a aussi d'autres plaisirs dans la vie quotidienne, certains superflus, commandés par des états psychiques d'insatisfaction, de sentiment de vide et de solitude ; ces états psychiques créent parfois chez nous des obsessions comme faire des achats compulsifs insensés, ou développer des dépendances aux jeux, car nous croyons que le plaisir qui résultera de ces actions comblera enfin le vide, le besoin que nous ressentons. Nous découvrons hélas que ce plaisir est bien artificiel, et tout comme après l'usage de la drogue, de l'alcool ou de toute autre substance, nous en

ressortons avec un état psychique d'insatisfaction, de vide et de solitude accrus.

Une enquête au Québec

Hebdo Québec⁸ vient de publier la plus vaste enquête sur les Québécois jamais réalisée. Portant sur divers enjeux et questions de société, elle a été menée auprès d'un échantillon de 29277 répondants fournissant une image précise du Québec d'aujourd'hui.

Pourrions-nous extrapoler les résultats pour l'Acadie rurale, urbaine, l'Ouest canadien, les États-Unis et l'Europe? Il faudrait, semble-t-il, moduler les résultats selon les cultures et les peuples visités.

Le bonheur au rendez-vous

Quatre-vingt-sept pour cent des Québécois se disent heureux. Ce sont les gens de 50 ans et plus qui se disent plus heureux que les autres; est-ce parce que ces personnes arrivent à la retraite, que les grandes batailles de leur vie sont terminées, et que la sérénité accompagne l'âge mûr?

Pourtant, 95% des jeunes de 18 à 29 ans vivant en Gaspésie se disent heureux; c'est là que le taux est le plus élevé! D'emblée on pourrait se demander comment, pourquoi? Est-ce lié au travail, à la proximité de la mer, aux grands espaces? Est-ce simplement lié à l'évolution des conditions de vie, au fait que la jeunesse désinhibée vit davantage dans une société de loisirs qu'elle s'est créée, vivant le moment présent et ne s'inquiétant pas outre mesure du lendemain, de l'avenir?

8 Hebdo Québec, *Un portrait social, économique et relationnel des Québécois*, Firme Léger Marketing, sondage mené entre le 3 et le 31 mars 2009.

Le peur de vieillir

Par ailleurs, le tiers des Québécois ont peur de vieillir⁹. Et, paradoxalement, ce sont les gens dans la vingtaine qui ont le plus peur de vieillir. Avons-nous aujourd'hui des modèles positifs qui éclairent le vieillissement? La vieillesse est-elle taboue, occultée? Fait-elle si peur en raison de la déchéance et de la perte d'autonomie qui y sont souvent associées? Il n'est pas surprenant que 75% des répondants soient en faveur de l'euthanasie et de l'avortement; le groupe des 30-49 ans est celui qui est le plus favorable à l'euthanasie et à l'avortement, alors que 61% des 60 ans et plus n'y est pas favorable. L'avortement pris isolément fait le consensus entre les générations, les trois quarts des Québécois étant en faveur de cette pratique.

En conclusion, l'enquête révèle bien que la quête du plaisir l'emporte, sauf chez les 60 ans et plus pour qui le travail¹⁰ revêt une plus grande importance, car pour eux, ces dernières années préparatoires à l'entrée dans la retraite sont peut-être porteuses de recherche de sens, d'anticipation de ce que sera leur avenir et même d'une insécurité face à leurs conditions de départ du milieu de travail et à leurs revenus potentiels une fois retraités.

Partout dans le monde, quelles que soient les ethnies, un seul objectif demeure : le bonheur! Je me suis fait si souvent dire par des gens : « Il s'agit d'être positif! » Non, là n'est pas la réponse, ce serait trop simpliste. Cela ne signifie pas que j'ignore la contribution de la psychologie positive, mais il y

9 ROBICHAUD, Valois, *La peur de vieillir, un pas vers l'euthanasie ?*, Éditions du CRAM, Montréal, 2011.

10 Référence à mon ouvrage majeur : ROBICHAUD, Valois, *Vivre la retraite avec sérénité, un temps pour la rencontre de soi*, Éditions du CRAM, Montréal, 2010.

a plus. Les travaux de Carl Rogers aux États-Unis, les écrits de l'ACP (Approche Centrée sur la Personne – perspectives et recherches), en Belgique, ceux de la WAPCEPC (World Association for Person Centered and Experiential Psychotherapy & Counselling) au Royaume-Uni, les écrits de la docteure Colette Portelance, notre contemporaine à Montréal qui a créé l'approche de l'ANDCMC (Approche Non Directive Créatrice), et mes observations cliniques me permettent d'émettre cette hypothèse :

Lorsque la personne est connectée à son essence, c'est-à-dire à ce qui la caractérise et l'anime, et, de plus, lorsqu'elle est en relation avec elle-même, avec les autres et avec son Dieu ou avec une dimension transcendante, son potentiel créateur est alors actualisé, et un tel état contribue à son bonheur. Ce bonheur peut alors rejillir sur les groupes, les organisations et les communautés humaines avec lesquels elle entre en relation.

Le bonheur au Danemark

Quand nous observons le bonheur des individus, il faut aussi poser un regard sur l'État qui gouverne le pays dans lequel vit tel ou tel individu. Prenons par exemple le Danemark, le plus petit des pays scandinaves ; c'est le pays où les gens sont les plus heureux au monde ! Pourtant la température et la luminosité sont loin d'être celles du Costa Rica : la température moyenne en hiver frôle les -10°C , et la luminosité est faible de 9 h à 15 h en novembre et décembre. Il y a certainement autre chose ! L'État et les élus s'engagent à procurer aux citoyens des conditions de vie qui prennent en compte l'éducation et la santé. Certes les impôts sont élevés, mais les consultations chez les spécialistes et les traitements médicaux sont gratuits. En 2009, le Danemark a

le taux de fertilité le plus élevé d'Europe, avec 1,74 enfant par femme ; les mamans ont droit à un congé de maternité pouvant s'étaler sur une période d'un an, tandis que les papas bénéficient d'un congé de plusieurs semaines. Bref, nous avons peut-être beaucoup à apprendre du Danemark, pays où l'individualisme existe très peu, car les personnes sont toutes très attentives à ce que l'autre fait, vit ou subit.

Lorsqu'un peuple vit dans un environnement où les espaces verts sont facilement accessibles, où le civisme écologique est aussi naturel que respirer, où l'alimentation biologique est courante, ce peuple ne peut que refléter la santé, la sécurité et la bonne entente. Comme dans tous les pays démocratiques, les politiques du gouvernement en place, en fonction de ses coalitions avec des partis soit chrétiens, conservateurs, populaires, d'extrême-droite ou libéraux, ont toujours une incidence sur les libertés et les modes de vie des uns et des autres.

Chapitre 1

S'indigner devant la machine qui euthanasie ma vie

L'Occident vient d'entrer dans la vague de l'indignation, mouvance du même ordre que le printemps arabe. Chez nous au Québec, c'est notre *printemps érable*. Une vague de protestations et de manifestations, d'abord motivée par des revendications étudiantes, mais qui s'est élargi à une frange plus importante de la population, désireuse de dénoncer les inégalités économiques, en montrant au grand jour l'enrichissement des banques et des autres institutions financières, ces magiciens de la finance qui veulent mener le monde comme une marionnette. Les manifestations nocturnes ont été sans précédent au Québec, et annoncent un temps nouveau, prélude à une nouvelle manière de mener les choses.

Comment définir l'indignation? Étymologiquement, le mot « indignation » vient de l'adjectif latin *indignus*, indigne, qui ne mérite pas le respect, la considération. Une interprétation possible de cette étymologie : la personne indignée pourrait être atteinte dans son intégrité morale. Dans ce sens-là, l'injustice ressentie souillerait la dignité de la personne, et l'indignation ne serait pas la réaction à cette

injustice, mais plutôt l'état de la personne atteinte par l'injustice.

Précisons davantage en quoi consiste l'indignation. Pour certains, elle est un premier élan, une émotion bien proche de la colère ; on se sent emporté par elle comme par une passion. Pour d'autres, elle est un sentiment issu de la colère. L'injustice est durable alors que l'émotion est fugace. L'indignation est plus articulée que la colère, elle se réfléchit, se travaille, même. Elle survient quand nous sommes heurtés par une injustice qui bafoue les valeurs personnelles auxquelles nous tenons.

L'indignation, contrairement à la colère, est issue d'une injustice consciemment identifiée et sommairement analysée ; ce premier mouvement est donc utile, nécessaire et positif puisqu'il signale ce qui ne va pas. L'indignation témoigne d'une vigilance. C'est un cri d'alarme, une disposition d'esprit qui éveille, qui appelle à déployer l'intelligence et le raisonnement et à mettre en œuvre une réaction. Elle peut aussi éveiller les gens autour de nous, les mobiliser face à un problème. Elle manifeste également une capacité à nous décentrer de nous-mêmes, à nous intéresser à notre environnement, à participer aux problèmes et aux luttes de notre société. C'est un mouvement du « je » vers un « nous ». Notre « je » étant atteint dans son intégrité morale par une parole ou une action qui bafoue nos propres valeurs, nous pouvons alors être utile à tous en nous indignant.

La machine qui euthanasie nos vies

C'est l'expression qu'a utilisée une amie, ancienne étudiante, avec laquelle je bavardais au Salon du livre : « Tu as parlé de la *peur de vieillir* mais ne pourrait-on pas parler de la

peur de vivre, ou encore de la machine qui euthanasie nos vies? »
Merci, Rose. Tu ouvres toute une porte qui nous invite à vivre notre vie avec encore plus de lucidité.

Chacun de nous a peu de moyens pour intervenir ou corriger la situation. Or, là où nous pouvons agir, intervenir, c'est dans notre propre vie.

Dans notre réflexion, considérons plus spécialement ces hommes et à ces femmes qui ne sont pas heureux dans leur relation affective et qui demeurent ensemble par peur d'être abandonnés, d'être violentés ou de vivre la pauvreté. Ces êtres humains ont souvent perdu l'estime et le respect d'eux-mêmes; ils se sont oubliés, chemin faisant, marchant sur un sentier qui n'est plus le leur, ne correspondant plus à leurs valeurs, à leur éducation, à ce qu'ils avaient découvert de nouveau en eux : le respect, la beauté, la dignité et l'amour. Comment ne pas s'indigner devant la violence de l'autre exercée par un geste, une parole, un regard, un oubli volontaire ou tout simplement le désintéressement ?

Pour sortir de ces sentiers de mort et récupérer la maîtrise de leur vie, ils auront besoin d'une main tendue, d'un centre d'accueil, d'un accompagnement thérapeutique.

Beaucoup de villes organisent des repas chauds, des tables alimentaires et des accueils populaires pour donner un repas et souvent un toit aux affamés de plus en plus nombreux et aux sans-abri. Bravo pour ces initiatives. Si je ne peux aider ou intervenir sur place, peut-être suis-je invité à regarder l'état de mon cœur et ses formes d'engagement. Mon cœur est-il trop replié sur lui-même, s'est-il fermé à la réalité de mon milieu, pour ne plus voir ce qui saute aux yeux : des hommes et des femmes auraient besoin d'une pensée, d'une parole, d'un sourire, d'une visite, d'un simple

coup de main, d'un téléphone, et d'une aide financière, en deux mots, de solidarité humaine ? Si mon cœur s'engage, quelle que soit la forme de cet engagement, j'entrerai dans un « printemps », le printemps de nous deux¹¹ ; le bonheur n'est possible que si j'ouvre la première porte du don de soi pour y découvrir l'infinie beauté qui m'attend.

La civilité et la solidarité

Les deux mouvements qui sont désormais nécessaires pour sauver l'humanité sont la civilité et la solidarité, appelée jadis le « savoir-vivre » ; aujourd'hui, il est bon d'ajouter le mot « ensemble » pour que les hommes et les femmes éprouvent ce sentiment de mutualité entre frères, sœurs, cousins, voisins, connaissances. Je dois me soucier du jardin des autres et non pas seulement du mien. Mon bon voisin me disait l'autre jour : « Je me fais venir du bois pour chauffer cet hiver, si tu en veux, fais-moi signe et je l'ajouterai à ma commande ». Je me sens bien lorsque je suis entouré de personnes qui ont des égards envers moi ; cela engendre chez moi un mouvement de retour vers les autres. Il n'y a pas de place ici pour la convoitise. Ce matin, je porte dans mes prières et pensées un bon voisin qui subit une chirurgie majeure.

Un grand ami m'avait dit un jour que le bénévolat au sein de sa communauté comme jeune étudiant lui avait fait découvrir ses forces, ses talents et l'avait préparé à faire une différence dans le monde.

La capacité d'indignation est une jeunesse de l'esprit, promesse d'un effort vers le Bien ; mais elle peut aussi dégénérer vers la violence, comme nous le voyons trop souvent

11 Les deux « je » se rencontreraient pour faire le « nous », la solidarité retrouvée !

en société. Elle doit demeurer un élan de l'âme vers le juste, le bien, le beau et le vrai.

Travail personnel

J'invite mes lecteurs à faire l'exercice suivant. Je fais un travail de réflexion sur les situations dans ma vie qui m'ont coupé ou éloigné de moi-même, de mes valeurs, de mon essence. Je prends conscience de ces situations-contextes pour m'éveiller en tant qu'être vivant à penser autrement, à mieux planifier l'avenir, à marcher sur un chemin que je choisis et que personne d'autre que moi, en toute liberté, ne peut changer. Je peux être le créateur de ma vie dès maintenant par mes pensées qui changent en moi la situation inacceptable ou difficile dans laquelle je me trouve.

1. La violence sous toutes ses formes : verbale, psychique, physique, ou idéologique ;
2. Le manque de respect de l'autre par des paroles ou un regard condescendant, me faisant sentir diminué ou moins que rien ;
3. La non-reconnaissance de mon travail auprès des gens nécessaires ;
4. Le travail interminable, toujours prioritaire, qui relègue au deuxième rang mon besoin de repos, mon besoin d'accorder du temps aux personnes importantes dans ma vie ;
5. L'appétit permanent du gain en biens et en revenus qui m'entraîne chaque jour dans une course effrénée ;
6. La course aux activités multiples pour être reconnu, aimé, apprécié, en négligeant des plages de tranquillité qui me permettraient de cultiver l'art de ne rien faire, ou l'art d'être ;

7. Le ressentiment, la haine, la dispute, qui empêchent un regard d'accueil et une attitude de pardon¹²;
8. Le temps où je m'essouffle pour être dans le *paraître*, le *faire*, comme les autres et que je ne prends plus pour moi-même;

Je réfléchissais aux conditions de travail de beaucoup de jeunes adultes d'aujourd'hui. Ces lieux de travail leur permettent-ils de vivre leur personnalité, leurs dons, leurs connaissances, leurs émotions? Les jeux en ligne qui rassemblent plus de 350 millions d'internautes sont-ils devenus des lieux de rencontres, une sorte de tendance lourde appelée *boom social gaming*? Ces jeux virtuels gratuits invitent les amis recrutés à travailler ensemble sur différents projets : une ville médiévale, un jardin avec toutes ses tâches, etc. ; pendant que les internautes sont à leur usine, au cegep ou au bureau, le chantier virtuel sur lequel ils œuvrent continue de progresser. La vie est vécue en simulation. Je pense que ces plateformes de jeux brisent la solitude de l'âme et créent des espaces de vie virtuels, irréels, mais éloignent les humains les uns des autres, faisant vivre beaucoup d'émotions, mais dans des lieux artificiels !

Travail de réflexion

Dans nos régions rurales, devrions-nous recommencer à cultiver des jardins communautaires¹³ pour promouvoir une

12 Je pense qu'un état de rancune retient l'âme en-dessous de la Lumière, là où le déploiement de tout l'être n'est pas possible.

13 Je pense que les coopératives d'alimentation de l'Acadie ou d'ailleurs pourraient se donner comme mission d'encourager l'agro-alimentation par la culture biologique. Il y a tant de terres incultes. Quelle belle initiative possible pour de jeunes adultes afin que les traditions agricoles ne se perdent plus. Quel beau projet intergénérationnel !

saine alimentation, à l'instar des villes où ces potagers sont de plus en plus populaires? Pourquoi ne pas choisir d'aller au marché des paysans, la fin de semaine, plutôt que d'aller dans les grandes surfaces? Non seulement nous mangeons sur le pouce, mais nous nous alimentons très mal, ce qui a une incidence néfaste sur notre santé. Exposés à toutes sortes de toxines et de polluants (biologiques, psychiques, électromagnétiques), les humains consomment, d'une part, des « boissons énergisantes », véritables bombes à retardement pour l'organisme et, d'autre part, des antidépresseurs afin de gérer les exigences et les situations stressantes de la vie quotidienne.

Le niveau de sérotonine, ce neurotransmetteur indispensable pour l'harmonie et le bonheur du cerveau, est souvent altéré dans notre organisme. Ne l'oublions pas, le bonheur se met en route dans notre vie quand le cerveau fonctionne harmonieusement.

Les personnes qui présentent des symptômes d'anxiété, de dépression, de fibromyalgie, d'insomnie, de boulimie, de maux de tête chroniques, de migraines, ou du syndrome du côlon irritable auraient avantage à se questionner, entre autres, sur leur alimentation. Elles pourraient découvrir des pistes de solutions vers un retour à la santé et un bonheur au quotidien.

Comme thérapeute, j'invite très souvent mes clients à revoir leurs habitudes alimentaires, à suivre le guide canadien pour une saine alimentation, à diminuer le café et l'alcool, premiers irritants du cerveau et à s'adonner à la marche quotidienne, véritable naturothérapie.

Pour une santé holistique

Dans la vie des êtres que nous aimons – et aussi dans notre propre vie –, il ne faut pas simplement identifier les symptômes des maladies, mais aussi et surtout nous interroger plus globalement pour mieux agir et prendre en main notre vie.

Voici quelques symptômes signaux d'alarme. Posez-vous les questions suivantes¹⁴:

1. Éprouvez-vous des difficultés à vous endormir ou à rester endormi ?
2. Vous sentez-vous énervé, irritable ou en colère ?
3. Éprouvez-vous un manque de motivation ou vous sentez-vous déprimé la plupart du temps ?
4. Préférez-vous qu'on vous laisse tranquille ?
5. Avez-vous des pensées négatives automatiques (PNA) ?
6. Êtes-vous inquiet, anxieux ou éprouvez-vous des difficultés à prendre des décisions ?
7. Manquez-vous d'amour pour vous-mêmes et de confiance en vous ?
8. Êtes-vous exigeant, critique envers vous-même et les autres et éprouvez-vous un sentiment de culpabilité ?
9. Êtes-vous timide ou peureux ?
10. Êtes-vous obsessionnel, inflexible, contrôlant, dépendant de quelque chose ?

14 Pour stimuler le bonheur dans son cerveau : <http://belgentier.forumactif.com/t2141-pour-stimuler-le-bonheur-dans-son-cerveau>.

11. Souffrez-vous du manque d'ensoleillement¹⁵ ?
12. Êtes-vous conscient que l'andropause et la ménopause existent et qu'il s'opère un réel travail hormonal agissant sur l'humeur ?
13. Ressentez-vous parfois, ou souvent, des douleurs partout ?
14. Quel est l'effet de l'exercice pour vous ?
15. Est-ce que des membres de votre famille ont eu des traitements avec les antidépresseurs ?

Les manifestations des étudiants au Québec

Les manifestations des jeunes au Québec contre l'augmentation des droits de scolarité sont-elles l'expression d'un profond malaise de société ? Je le crois. C'est pourquoi la désobéissance civile est le choix de beaucoup d'entre eux pour dire haut et fort « NON », nous ne croyons plus à ce que vous nous dites. Le message des jeunes est le suivant : « Vous ne croyez pas en nous, les jeunes, assoiffés de sens et de savoirs pour être et vivre pleinement ; dans cette société où tout nous échappe, votre unique langage est économique, lié à la rentabilité ».

Le journaliste Christian Rioux¹⁶ a bel et bien cerné notre dynamique en Amérique du Nord, quand il parle des écoles, des savoirs et des compétences. Il relate les paroles du président François Hollande aux Tuileries, mardi, le 15

15 Même l'hiver, le soleil continue à donner ses bienfaits. Le corps a besoin de l'air pur, des rayons du soleil sur son visage, même par temps froid; rappelez-vous des hivers d'antan où nos grands-parents sortaient dehors tous les jours, ou presque. Sommes-nous devenus des sédentaires même au cœur de nos belles saisons?

16 RIOUX, Christian, « La jubilation d'apprendre », *Le Devoir*, 18 mai 2012, p. A 3.

mai. « L'école est le lieu de la "véritable égalité", celle qui ne connaît comme seuls critères de distinction que le mérite, l'effort, le talent, car la naissance, la fortune, le hasard établissent des hiérarchies que l'École a pour missions, sinon d'abolir, du moins de corriger. » Ce discours présente l'éducation non pas comme un simple droit, mais comme un devoir, et en exerçant ce devoir, l'État est appelé à faire en sorte que l'éducation ne soit pas réduite à une vulgaire marchandise et les étudiants à de simples consommateurs. J'entends trop souvent, au cœur même des universités, des expressions telles que : investissement, réussite, succès, compétition, mondialisation, comme si l'étudiant était réduit à une machine économique et que l'on avait oublié en cours de route le sujet humain, qui aspire à donner libre cours à sa curiosité intellectuelle, à l'usage sans contraintes de son esprit et au bonheur de la connaissance. Sommes-nous trop investis dans un logique mercantiliste, comme si l'éducation était seulement liée à « gagner sa vie et faire de gros salaires » ?

On pense encore, dans nos pays riches, que l'argent est la source du bonheur. Si les sous sont nécessaires pour répondre aux besoins quotidiens comme la nourriture, les vêtements, le logis, allons revisiter nos armoires et nos placards et posons-nous la question suivante : ce que j'ai accumulé est-il nécessaire, utile, ou un luxe, du superflu ? Oui, gagner la loterie me fait imaginer une vie sans ombres, comme si j'allais pouvoir m'acheter le paradis. Mais il n'en est rien. Le professeur Robert E. Lane¹⁷, éminent chercheur en sciences politiques à l'Université Yale (États-Unis) insiste pour dire que l'amitié, la vie familiale et les contacts sociaux contribuent à coup sûr au bonheur. On a cru longtemps que le

17 LANE, Robert E., *La perte du bonheur*, in BORMANS, *op. cit.*, p. 180.

bonheur était tributaire de la richesse, et l'on n'arrivait pas à comprendre pourquoi il y avait tant de gens malheureux et déprimés dans les pays riches. Eh bien, les recherches démontrent que ce n'est pas l'accumulation de biens qui procure le bonheur. On peut d'emblée dire qu'ils forment un bonheur illusoire ; ils sont essentiels à la vie, c'est tout.

Dois-je laisser la machine économique m'enlever toute espérance de vivre ma vie en accueillant le bonheur chaque matin ? Dois-je m'indigner devant la richesse croissante des banques, devant l'écart croissant entre les riches et les pauvres ? Nous constatons que l'économie est une discipline, une idéologie au service des riches. Je ne banalise pas le bienfait des échanges de biens et services ici, en Amérique du Nord, car ils nous procurent un certain bien-être.

Le bien-être est une réussite en soi qui résulte d'une motivation à améliorer son niveau de vie pour plus de beauté, de grandeur, de liberté. C'est souvent le moteur qui incite les gens à relever les défis et à développer leur potentiel créateur.

Bibliographie

ANDRÉ, Christophe, *Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité*, Paris, Odile Jacob, 2009.

ARTAUD, Gérard, *Se connaître soi-même*, (La crise d'identité de l'adulte), Montréal, Éditions de l'Homme, 1978.

ASSISE, François, Prière attribuée à Saint François, <http://www.eglise.catholique.fr/foi-et-vie-chretienne/la-vie-spirituelle/priere/priere-de-saintfrancois-dassise.html>

BIONDI, Carminella, *La Quête du bonheur et l'expression de la douleur dans la littérature et la pensée française*, Genève, Droz, 1995.

BOIRON, Christian, *La source du bonheur est dans notre cerveau*, France, Albin Michel 1988.

BLONDIN, Robert, *Le bonheur possible*, Montréal, les Éditions de l'Homme, 1984

BORMANS, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

BROSCH, Tobias, "Les effets cognitifs des émotions" dans *Les émotions au pouvoir*, L'essentiel Cerveau & Psycho., No 7, Paris, France, août-octobre 2011.

CAMPBELL, Joseph, *The power of myth with Bill Moyer*, New York, Apostrophe S Productions, Inc. And Alfred van der Mark Editions 1988, and First Anchor Books Edition, July 1991.

CAMPBELL, Joseph, http://fr.wikipedia.org/wiki/Joseph_Campbell, Wikipédia

Canli, Turban, Psychologue et neuroscientifique de l'Université *Stony Brook* aux États-Unis, dans *Les émotions au pouvoir*, L'essentiel Cerveau & Psycho., No 7, Paris, France, août-octobre 2011.

CAMBE, Michel, Évangile et Liberté, <http://www.evangelie-et-liberte.net/elements/archives/068.html>

CANTIN, Serge, "Le danger d'oubli" dans *Relations*, Montréal, no 758, août 2012.

CAVALLI-SFORZA, Francesco et Luca, *La science du bonheur*, Édition Odile Jacob, 1997.

CORNEAU, Guy, *Revivre*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2010.

CYRULNIK, Boris, *De chair et d'âme*, Paris, Odile Jacob, 2006.

CYRULNIK, Boris, "Les voies du bonheur et du malheur", Radio Suisse Romande, 2007.

<http://www1.rsr.ch/lapremiere/onenparle/education/ArchivesCyrulnik.htm>

DAVY, Marie-Madeleine, *La connaissance de soi*, Paris, Presses universitaires de France, 1972.

DUPLAN, Nathalie, "Humanité : les pionniers d'un monde nouveau", dans *Annales d'Issoudun*, France, Issoudun, juin 2012.

Le Devoir,

<http://www.myvirtualpaper.com/script/getArticle.php?uid=fd51394afd>

le 7 janvier 2012.

DEGLISE, Fabien, "Plaisirs", *Le Devoir*, 7 et 8 janvier 2012, D5.

DELERM, Philippe, *Le bonheur*, France, Gallimard, Folio, 2005.

DELGADO, José, Pr, "*Le bonheur s'apprend*" – *Rencontre avec le Pr. José Delgado*, <http://www.cles.com/dossiers-thematiques/spiritualites/la-vrai-nature-de-l-homme/article/le-bonheur-s-apprend>.

DEMORNEX, Jaqueline, "La source du bonheur est dans notre cerveau", <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Boonehrur/Articles-et-Dossiers/Le-bonheur>.

DE TOSCANO, Graciela Tonon, "La clé est l'amitié" dans Bormans, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

EMMONS, Robert, *Merci! (Quand la gratitude change nos vies)*, France, Éditions Belfond, 2008, (Traduit de Thanks! How the new science of gratitude can make you happier—2007).

EHRENBERG, Alain, *Le Culte de la Performance*, Paris, Hachette littératures, 2008.

EHRENBERG, Alain, sociologue, directeur du Centre de recherche psychotropes, santé mentale, société (CESAMES), explore notre civilisation moderne happée dans la spirale du culte de la performance. <http://www2.cnrs.fr/presse/thema/252.htm>

EHRENBERG, Alain, "Nervosité dans la civilisation. Du culte de la performance à l'effondrement psychique", http://www.canal-u.tv/themes/sciences_de_la_sante_et_du_sport/clinique_medicale/psychologie_medicale/nervosite_dans_la_civilisation_du_culte_de_la_performance_a_l_effondrement_psychique

EHRENBERG, Alain, <http://www.philippefabry.eu/fiche.php?livre=18>

FEILLET, Bernard, *L'errance*, Paris, Desclée de Brouwer, 1997, 174 p. *L'arbre dans la mer*, Paris, Desclée de Brouwer, 2002, 160 p.

GAGNON, André, nd, *Le stress : connaître ses effets et conséquences*, 3 mars 2011, <http://www.landart.qc.ca/le-stress-connaître-ses-effets-et-consequences/>

GO, Nicolas, *L'art de la joie (Essai sur la sagesse)*, France, Livre de poche, Buchet/Chastel, 2004.

GOLDER, Scott et Michael Macy, "Les mutations tranquilles", *Le Devoir*, Montréal, 11 octobre 2011.

HAGERTY, Michael, "Le détective du bonheur", dans Bormans, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

Hebdo Québec, "Un portrait social, économique et relationnel des Québécois", Firme Léger Marketing, entre le 3 et le 31 mars 2009, <http://lriverain.canoe.ca/webapp/sitepages/content.asp?contentid=97050&id=2044>

HAVIGHURST, Robert, *Developmental Tasks and Education*, New York, D. McKay Co, 1972.

HELLIO, Jérôme (tou. Tv), "Une révolution cinéphile – les écrans seconds", dans *le Devoir*, édition du samedi, le 25 février 2012.

HO, Samuel, "Le bonheur universel" dans Bormans, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

JACOB, Christophe, *Métaconscience pour en finir avec sa souffrance*, France, Éditeur Jacob Christophe, mai 2003.

JOHNSON, David W. et Roger T. Johnson, *Cooperation and Competition (Theory and research)*, Edina, MN, Interactions Books, 1989.

JUNG, C. G., *Dream Seminars*, 14 mai 1930, vol. II (à paraître chez Routledge & Kegan Paul, Londres).

KÜNZLER, Nicolas, *Jésus nous donne les 7 clefs du bonheur : le totem des béatitudes*, http://www.pointkt.org/index.php?option=com_content&view=article&id=631&Itemid=39, *Octobre* 2009.

LAMARTINE, *Méditations poétiques*, écrites à l'âge de 30 ans, en 1820, dans *L'homme (deuxième morceau)*, <http://www.dicoperso.com/term/adblaead5e60a55653,,.xhtml>

LANE, Robert E., "La perte du bonheur" dans Bormans, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

LANGUIRAND, Jacques, http://www.radio-canada.ca/par4/ind/heros/vdh_3.htm

LAURIN, Renée, *Quand le stress les rend malades*, <http://fr-ca.etre.yahoo.com/quand-le-stress-les-rend-maladies.html>, 11 février 2012.

LEDoux, Joseph, *Neurobiologie de la personnalité – Paris*, Odile Jacob, 2003.

LEBLANC, Lisa, <http://www.parolesmania.com/imprimer/1432808.html>

LÉGER Marketing, *Des Québécois "plutôt" heureux*, Institut du Nouveau Monde, Actualités en société, Fabien Deglise, 13 novembre 2007

LESCH, Klaus-Peter, psychiatre, de l'Université de Wurzburg en Allemagne, "Les émotions au cœur du cerveau", dans *Les émotions au pouvoir, L'essentiel Cerveau & Psycho.*, No 7, Paris, France, août-octobre 2011.

LEVI-STRAUSS, Claude, dans *500 mots-clefs pour l'éducation et la formation tout au long de la vie*, par Francis Danvers, Lille, Presses universitaires de Lille 3, Septentrion, 2003.

LUNG Ta Zen, <http://lungtazen.canalblog.com/archives/2007/06/23/5393848.html>

MACLEAN, d'après Christian Boiron, *La source du bonheur est dans votre cerveau*, OParis, Albin Michel, 1998. <http://www.radio-canada.ca/par4/vb/vb980615.html>

MAILLET, Antonine, *La Sagouine*, (Pièce pour une femme seule), Montréal, Leméac, 1971.

MANIGUET, Xavier, *Survivre—Comment vaincre en milieu hostile*, Paris, Albin Michel, 2012.

MAXWELL, Maltz, *Psycho-cybernetics*, New York, Simon & Schuster, Inc., (Pocket book), 1975

MARTIN, Ricky, *Me Ricky Martin*, U.S.A. R. M. Entreprises, 2010,2011, p. 159 (traduction libre).

NOUWEN, Henri J. M., *La seule chose nécessaire – Vivre une vie priante*, Québec, Bellarmín, 2001.

PASCAL, B., *Pensées*, "Le Mémorial", Paris, Garnier-Flammarion, 1976.

ODIER, Geneviève, *Carl Rogers, Être vraiment soi-même*, France, Eyrolles, 2012.

PIGANI, Erik, "Le cerveau dans tous ses états", dans *Psychologies Magazine*, No 177, 1999, http://forum.doctissimo.fr/psychologie/developpement-personnel/cerveau-tous-etats-sujet_146058_1.htm

POBLETE, Maria, "Scolarité : quand les parents mettent la pression", *Psychologie.com*, <http://wwwpsychologies.com/Famille/Education/Scolarite/Articles-et-Dossiers/Ecole-arr...>, 2012.

PORTELANCE, Colette, *Relation d'aide et amour de soi*, Montréal, Les Éditions du CRAM (psychologie), 4e édition revue et augmentée, 2005.

PYTHOUD, Pierre, "Avec Marie, voir avec un grand cœur", *Annale d'Issoudun*, France, janvier 2012.

RABEDER, Karl, "Millionnaire, il se débarrasse de sa fortune et vit avec 1000 euros par mois", *Yahoo actualités*, Yahoo Canada 2011, <http://fr-ca.actualites.yahoo.com/millionnaire--il-se-debarasse...>

REICHER, Stephen, spécialiste de psychologie sociale dans "Une valse à 100 000 pas", Catherine Lalonde, *Le Devoir*, édition du samedi 24 mars et dimanche 25 mars, Vol. CIII, No 65, 2012.

RIFKIN, Jeremy, *Une nouvelle conscience pour un monde en crise* (Vers une civilisation de l'empathie), France, Les liens qui libèrent pour la traduction française, 2011.

RIOUX, Arnaud, *Oser parler et savoir dire*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2012.

RIOUX, Christian, "La jubilation Rioux d'apprendre" dans *Le Devoir*, édition du 18 mai 2012.

ROBITAILLE, Émile, cité par Lisa-Marie Gervais, "Émile, qui a 18 ans dans la manif", dans *Le Devoir*, édition du samedi, 24 mars, et dimanche, 25 mars, Vol. CIII, No 65, 2012.

ROSSIGNOL, Rémi, "Son p'tit bonheur", dans *Acadie Nouvelle*, Caraquet, édition du mercredi, le 11 juillet 2012.

RUBINSTEIN, Henri, *La médecine du bonheur*, Paris, Éditions Lattes, 2002.

SALOMÉ, Jacques, "Petit Clin d'œil malicieux au bonheur", dans *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

SANDER, David, "Les effets cognitifs des émotions" dans *Les émotions au pouvoir, L'essentiel Cerveau & Psycho.*, No 7, Paris, France, août-octobre 2011.

SALZMANN, Monique, "La conjonction des opposés dans le travail sur l'ombre", dans *Cahiers Jungiens de Psychanalyse*, Paris, No 59, 4e trimestre 1988, <http://melle.net/notes/salzman.php>

SEURAT, Silvere, *La coévolution créatrice/une nouvelle alliance de l'homme et de l'entreprise*, Paris, Éditions Rivages/Les échos, 1987.

Sœurs des Saints Cœurs de Jésus et de Marie, <http://www.sccjm.org/spiritualite/beatitudes/lebonheur.html#bonheurannonce>

Sœur Jeanne d'Arc, *D'abord le bonheur, Méditation sur Mathieu 5, 1-12*, <http://oratoiredu-louvre.fr/evangile-et-liberte/d-abord-le-bonheur-les-beatitudes.html>

SOULETIE, Jean-Louis, Article extrait des Dossiers de la Bible no 100 (2003), <http://www.bible-service.net/site/529.html>

SOUZA, Robert, Les béatitudes (8) : Mathieu 5.10, http://www.koina.org/K_fichiers/diversRS/beatitudesRS8.pdf

SUTTIE, I. D., *The Origins of Love and Hate*, New York, Julian Press, 1952.

YOURCENAR, Marguerite, "Qu'il eut été fade d'être heureux", dans *La Quête du bonheur et l'expression de la douleur dans la littérature et la pensée françaises*, avec la collaboration de Corrado Rosso, Carminella Biondi, Genève, Droz 1995.

VAILLANT, George E. , *Adaptation to Life*, New York, First Harvard University Press, 1995.

VANIER, Jean, *Le goût du bonheur (Au fondement de la morale avec Aristote)*, Paris, Presses de la renaissance, 2000.

ZACCAGNINI, José L., "Le pouvoir de l'amour" dans Bormans, Leo, *Happiness (Le grand livre du bonheur)*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2011.

Autres sources de références :

The world book of Happiness - http://77.241.93.48/webroot/theworldbookofhappiness_EN/blog/wordpress/

Le Château intérieur,

http://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Ch%C3%A2teau_int%C3%A9rieur

Achévé d'imprimer
au mois de septembre 2013
sur les presses de l'imprimerie Lebonfon
à Val d'Or (Québec).

Valois Robichaud, gérontologue et psychothérapeute, professeur-chercheur à l'Université de Moncton, a signé aux Éditions du CRAM quatre ouvrages au cours des dernières années : *Accueillir les besoins psychiques de l'adulte vieillissant* (2009) ; *Vivre la retraite avec sérénité* (2010) ; *Et si on enseignait l'espoir ?* (2010) et *La peur de vieillir, un pas vers l'euthanasie ?* (2011). Il nous livre, avec ce nouvel ouvrage, le résultat d'années de recherches et de réflexion sur le bonheur.



VALOIS ROBICHAUD

L'être humain, où qu'il soit sur la planète, a un seul objectif : être heureux. Or, sommes-nous égaux devant le bonheur ? Y a-t-il des déterminismes culturels, génétiques, sociaux, psychiques qui empêchent de le vivre ou d'y avoir accès ? Le bonheur est-il un état d'être, une philosophie de vie, un processus d'action qui nécessite une discipline et une responsabilisation ? Qu'en est-il pour les jeunes adultes dans la trentaine, et pour ceux et celles qui atteignent le mitan de la vie, submergés par l'action, dans un monde porté par les réseaux sociaux ? Est-ce plus facile pour l'adulte qui prend sa retraite, et après ? L'auteur vous convie à un rendez-vous avec la vie, à la découverte de votre château intérieur ou de votre jardin, en se basant, entre autres, sur les dernières recherches scientifiques concernant le bonheur. Il ne propose pas une recette toute faite, mais plutôt un partage de son quotidien fait de gouttelettes de bonheur qui se déposent dans son jardin de vie. La culture du bonheur est à la portée de tous, il faut simplement y croire et avoir le courage de changer, si nécessaire, nos façons de vivre notre vie.



9

7 8 2 8 9 7 2 1 0 4 7 2

Imprimé au Canada
ISBN Imprimé : 978-2-89721-047-2
ISBN PDF : 978-2-89721-048-9
ISBN EPUB : 978-2-89721-049-6



editions cram.com

Éditions du
cram

PSYCHOLOGIE