

Wijdane Yacoubi

# À la recherche du bonheur

*Écrire pour exister*





À mes parents à qui je dois tout...

À ma grande sœur Méïss, je t'aime.

À Syrine ma sœur, je t'aime de toute mon âme...

À ma merveilleuse famille...

À Ahlem et Sandra, nos amies de toujours.

À Daiyan, qui est à mes côtés depuis le début,  
« Le meilleur du monde »

À Imen, qui as toujours été là pour moi, merci  
infiniment.

À Ozcan, un garçon en or, un frère...

À Kawtar, « ma petite merveille »

À Thomas, un ami extraordinaire.

À mon ami Jeffrey.

« Je vous aime éternellement »

À mon grand frère Ilyes, à Sofiane et Omar  
Ghezal, à tous nos anges...



*« Si vous ne voulez pas que l'on vous oublie quand vous serez morts et pourris, écrivez des choses qui valent la peine d'être lues, ou faites des choses qui valent la peine d'être écrites. »*

Benjamin Franklin.



À la recherche du bonheur...

Pour le pire et pour le meilleur.

**« Tout le monde veut être heureux, mais combien s'en donnent les moyens ? »**

Le bonheur est un état d'esprit, le bonheur est un choix.

Tout le monde voudrait détenir les clés du bonheur, et je ne prétends pas qu'en lisant ce modeste ouvrage vous parviendrez à en percer le secret, car le bonheur est quelque chose de propre à chacun, mais j'aimerais vous donner quelques pistes. Tout d'abord, commençons par le commencement. S'il existe une absence de bonheur, c'est certainement parce que persiste la présence de malheurs. Des épreuves, des soucis que l'on aimerait éviter mais qui arrivent pourtant dans notre vie. Pourquoi ? Toute la démarche est là, comprendre pourquoi cela nous arrive. Car si on ne comprend pas, on ne peut pas l'accepter, or accepter est le seul moyen de guérir. Il faut, avant de s'intéresser aux épreuves de la vie, comprendre ce qu'est la vie. Comprendre pourquoi

nous sommes en vie. Il est vrai que ce genre de questions existentielles relèvent de la spiritualité et peuvent ne pas parler à tout le monde, c'est pourtant, selon moi, une clé essentielle au bonheur.



## **Partie 1 :**

### **L'épreuve de la vie**



# 1

## La vie est épreuve

**« Nous avons certes créé l'homme pour une vie de lutte ».**

Il faut savoir que la vie elle-même est une épreuve. Nous nous étonnons souvent des épreuves de la vie, comme si elle devrait logiquement n'être que plaisir. Lorsque nous sommes frappés par des épreuves, on se demande pourquoi la vie est si dure. Il faut que l'on se rappelle, que la vie est bien sûr faite de bonnes choses, de joies et de douceurs, mais que la vie est aussi, une épreuve.

Un cadeau et une épreuve. C'est ce qu'est la vie. Un cadeau, par les bonnes choses que Dieu nous accorde, une épreuve, par les difficultés par lesquelles Il nous test. Si l'on comprend cela mes frères et sœurs, notre vie prend un autre sens. On savoure les joies, et on accepte les épreuves. On revient à l'essentiel, car on a compris la vie. C'est en sachant que cette vie n'est que provisoire, en croyant à un au-delà que nous trouvons ce sens. Ces récits ne sont pas des mythes. Ce sont la promesse de Dieu. Chacun, est libre d'y

croire ou de le nier, je voudrais que ce livre s'adresse aux croyants comme aux non croyants, mais c'est bien, selon moi, l'espoir le plus essentiel. Le monde n'est pas fait que de médecine et de sciences exactes, il y a des choses qui nous dépassent. La foi est essentielle, car si l'on ne croit qu'à cette vie, la vie est souffrance, tandis qu'elle est simplement épreuve si l'on croit à la Récompense, à la vie au-delà de la vie. Tout au long de notre vie, nous rencontrerons des problèmes, des épreuves, personne n'y échappe, chacun a ses douleurs, son degré d'épreuve, mais chaque être humain est amené à connaître la tristesse qui vient interrompre la joie, la preuve est que nous finissons tous par mourir. Nous sommes insignifiants sur cette Terre qui n'est qu'éphémère, et c'est pour cela que chacun a besoin de la foi, que chaque cœur, chaque âme, a besoin de l'amour de Dieu. La foi nous reconforte, nous accompagne, nous apaise, donne un sens à nos vies, à la Vie. Un cadeau et une épreuve. Dont il faut profiter des bienfaits, et accepter et affronter les épreuves. Une lutte.

La vie est un test que Dieu nous fait passer, Il nous a créés et offert la vie, mais il a surtout préparé l'au-delà pour nous : ce monde a été créé pour nous, mais nous avons été créés pour l'autre monde... La vraie vie aura lieu dans l'autre monde, alors pour l'instant, nous pouvons vivre notre vie, mais nous devons aussi en accepter les épreuves, ce monde est éphémère, cette vie est difficile, mais nous devons

passer notre test, trouver l'équilibre entre les joies et les peines pour pouvoir tenir, et se souvenir, quand nous sommes tristes, que cette Terre est le lieu de travail, et l'au-delà sera le lieu de récompense...

EXTRAIT

## 2

### Les épreuves de la vie

Personne ne peut revenir en arrière mais tout le monde peut aller de l'avant... !

DEBOUT.

« Cette vie est une lutte, permanente, un cadeau et une épreuve. Chacun a ses douleurs, ses contradictions, ses espérances et ce n'est jamais facile. C'est certain. Il faut espérer la douceur, la bonté, l'affection et le pardon. Il faut apprendre à donner autant qu'à recevoir. Toujours, tous les jours.

Mais il faut aussi se tenir debout, se prendre en charge et même si nos yeux pleurent et que nos cœurs sont blessés, il faut se lever. C'est un choix : prendre sa vie en main, s'éduquer, s'engager, résister, se battre et se battre encore.

Donner du sens à sa vie et avoir le courage de dire « Cela suffit ! » Car cela suffit n'est-ce pas ? Être une femme, être un homme, debout, humble et fier, déterminé et courageux. Murmurer à son cœur : avec Sa permission, il n'y aura plus de démission. Cela suffit ! Regarder le ciel, avancer, et crier en silence :

**ma force est en moi, car c'est en Toi seul que je crois !  
Le crier, en silence, car enfin la foi est ce choix. »**

**Tariq Ramadan.**

Ceci s'applique à tous les soucis de la vie. La déprime, la solitude, le mal-être, la maladie, la pauvreté... Lorsque nous sommes frappés par toutes ces fatalités, il faut savoir se tenir debout car après tout nous sommes plus forts que tout ce qui nous arrive, toutes ces choses, ces malheurs, ces souffrances, sont devant notre porte, certes, mais nous sommes à l'intérieur de la maison et nous avons la clé. Acceptez ce qui vous arrive et vivez pleinement tant que vous êtes en vie, battez-vous, aimez, croyez et profitez de ce que le temps vous donne. Vous avez le droit de craquer, tout le monde craque, même les grands. Mais il faut aussi apprendre à se relever. Si vous avez peu, apprenez à exploiter ce peu, accrochez-vous-y chaque jour. La fin est la même pour nous tous, mais nous avons encore de l'influence sur ce qui nous arrive dans le présent. Votre situation est difficile, mais vous ne devez pas démissionner, vous devez la prendre en main. Et n'oubliez pas, si Dieu vous éprouve ici-bas Il vous en récompensera grandement dans l'au-delà...

*« Je vais te dire un truc que tu sais déjà. Le soleil, les arcs en ciel, c'est pas le monde ! Y'a de vraies tempêtes, de lourdes épreuves aussi grand et fort que tu sois la vie te mettra à genoux et te laissera*

*comme ça en permanence si tu la laisses faire. Toi, moi, n'importe qui, personne ne frappe aussi fort que la vie, c'est pas d'être un bon cogneur qui compte, l'important c'est de se faire cogner et d'aller quand même de l'avant, c'est de pouvoir encaisser sans jamais, jamais flancher. C'est comme ça qu'on gagne ! »*

Maintenant que nous avons défini ce qu'est la vie, que nous avons compris qu'elle était faite d'épreuves, nous apprendrons tout au long de ce livre, les moyens qu'il existe pour s'en sortir, pour tenir le coup et pour, au-delà des épreuves et des souffrances, trouver la joie et le bonheur dans ce qui nous entoure, dans le monde, au sein de notre famille, auprès de nos amis et en nous-même.

Nous allons essayer d'apprendre comment être heureux, malgré les épreuves. En toute modestie, en toute humilité, le bonheur s'apprend, c'est une quête dont les clés sont, le courage, l'espoir, la spiritualité, l'ambition, la connaissance de soi-même, la famille, l'amitié, la générosité, l'Amour.



## **Partie 2 :**

### **Cas particulier du deuil**

