



Savez-vous vraiment être heureux ?

On s'interroge depuis toujours sur la question du bonheur. Jamais une idée, un sentiment, une quête ne se sont retrouvés avec autant d'actualité et de pertinence à travers l'histoire. Voilà près de deux mille cinq cents ans, pour ne pas dire plus, que les meilleurs esprits s'attardent à cette question et l'on cherche encore des réponses. De génération en génération, inlassablement, des penseurs, des philosophes, des sages ont livré le fruit de leurs réflexions, si bien que tout semble avoir été dit sur le bonheur. Nous ne sommes certainement pas dépourvus ou carencés en ce domaine. Pourtant, cela ne semble pas suffisant pour nous rassurer, car l'idée du bonheur se pose toujours à nos esprits inquiets et tourmentés comme un immense point d'interrogation. Après tant de conseils, d'opinions, de réflexions dont nous avons hérité, nous sommes encore à nous demander si nous sommes plus heureux.

Certes, on entend souvent des discours résolument optimistes sur le bonheur. Des discours du genre : « Souriez! La vie est belle. » Ou encore « Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes! » Et encore « Vous pouvez tout obtenir de la vie ». Pour ma part, je n'aime pas tellement ces propos édulcorés sur le bonheur, surtout ceux qui visent à le chercher en marge de la vie réelle. En revanche, je privilégie une vision réaliste du bonheur. Les conceptions idéalistes voient le bonheur comme l'image de quelqu'un à qui tout réussit, dont un

succès n'attend pas l'autre, qui nage dans l'optimisme et baigne dans la confiance totale. Les conceptions réalistes mettent l'accent sur la sagesse et la lucidité devant la vie. Elles recherchent, selon l'expression du philosophe André Comte-Sponville, « le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité ».

J'avoue que cette formule me séduit. Le bonheur ne suppose-t-il pas une juste compréhension de la vie? Que nous soyons réalistes ou idéalistes, il n'en reste pas moins que nous demeurons toute notre vie des nostalgiques du bonheur.

Si vous me posez la question « Êtes-vous heureux? », je vous répondrai sans hésiter: « Non, pas vraiment. Je suis bien, mais pas nécessairement heureux. Je ne suis pas malheureux, mais pas heureux. » Je n'ai jamais connu l'ivresse du bonheur. Certes, j'ai des moments de bonheur, mais pas assez pour dire que je suis vraiment heureux – une hirondelle fait-elle le printemps?

Pour être franc, je suis le plus souvent incomplètement heureux. C'est que mon bonheur n'est jamais pur et sans mélange. Il est entaché d'une foule de choses. Je sais qu'à tout moment la souffrance, le malheur, l'échec, la mort peuvent surgir des sentiers de la vie. Comme le dit Woody Allen: « Depuis que l'homme sait qu'il est mortel, il a du mal à être décontracté. »

Alors que faire? Devant le bonheur, je préfère adopter une attitude réservée. Si je ne peux pas compter sur un bonheur permanent, j'ac-

**Une vie heureuse
n'est pas
nécessairement
une vie où on se sent
toujours heureux.**

cepte en revanche son caractère éphémère, voire sa disparition. Tant que je ne serai pas capable d'accepter de perdre mon bonheur, je ne serai jamais heureux. J'évite de parler du bonheur en termes d'obligation, de fin, préférant le considérer comme un moyen ou mieux, comme une récompense dans la vie. Pour tout dire, une vie heureuse n'est pas nécessairement une vie où on se sent toujours heureux. Le bonheur nous met bien plus souvent dans un état d'attente où il faut croire davantage en sa possibilité qu'en sa réalité. 🌸

*Jean-Paul Simard est écrivain.
Bienvenue sur son site Web :
www.jeanpaulsimard.com*