



par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE
Jean-Paul Simard détient un diplôme universitaire de 3e cycle en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits :

Renâître des pertes de la vie



L'autre voie de guérison



Guérir la foi, l'amour, la prière



Information :

jeanpsimard@videotron.ca



Qu'est-ce que je serais heureux
si j'étais heureux!

- Woody ALLEN

Le bonheur est le maître-mot de notre époque. Tout le monde a ce mot à la bouche. Un mot qui fait tendance.

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

Aujourd'hui, être heureux, zen, épanoui est presque devenu incontournable. On en parle à la une des journaux, dans les magazines, à la télé, il n'est à peu près question que de ça.

Il n'y a jamais eu autant de livres, y compris de philosophie, qui veulent nous apprendre à être heureux. On ne compte plus les *best-sellers* du bonheur, les guides assortis de garanties du succès en affaires, en amour et pour rester en santé. Il nous faut être heureux, faute de quoi, nous pourrions bien passer à côté de notre vie! Mais, il faut bien l'avouer, tout ce qui se dit ou s'écrit sur le bonheur ne fait pas nécessairement grossir le trésor de la sagesse collective.

Qu'est-ce que le bonheur?

Il y a des conceptions réalistes et des conceptions idéalistes du bonheur. Les conceptions idéalistes - ou nirvaniques - conçoivent le bonheur comme quelqu'un à qui tout réussit, dont un succès n'attend pas l'autre, qui nage dans l'optimisme. Cela donne des propos édulcorés du genre : « Vous pouvez tout obtenir de la vie. » Ou encore : « Tout le monde est beau, tout le monde est gentil! » Mais en réalité, ça ne se passe pas toujours ainsi. Le bonheur n'est pas quelque chose de magique. Il ne suffit pas de se lever un bon matin et de crier « la vie est belle » ou de chanter dans sa douche pour que le bonheur déroule devant nous le tapis rouge à longueur de journée.

C'est ce qui m'amène à favoriser une conception réaliste du bonheur, c'est-à-dire

un bonheur axé sur la sagesse et la lucidité devant la vie. Pour employer une belle expression du philosophe André Comte-Sponville : « Le maximum de bonheur dans le maximum de lucidité. » Dans mon dernier ouvrage intitulé *Renâitre des pertes de la vie*, je conclus en disant : « Je ne suis ni pessimiste, ni optimiste. J'observe avec réalisme le monde, le mien et celui des autres. » Il n'est pas besoin de vivre longtemps pour s'apercevoir que notre monde, pourtant fascinant, demeure un lieu où l'on souffre, où l'on vieillit, où l'on meurt. Tous, nous faisons face un jour ou l'autre à la triade naturelle : douleur, culpabilité, mort. « Triade tragique », dont a parlé Viktor Frankl et à laquelle personne n'échappe. Celui qui veut être heureux en ignorant cette réalité n'ira pas loin sur la route du bonheur, car il suppose une juste compréhension de la vie.

Pas malheureux, mais pas heureux

Si vous me posez la question « Êtes-vous heureux? », je vous répondrai franchement : « Non, je ne suis pas heureux. Je suis bien, mais pas heureux. Je ne suis pas malheureux, mais pas heureux. » Certes, j'ai des moments de bonheur, mais pas assez pour dire que je suis vraiment heureux. Tous ces petits bonheurs ne sont pas purs. Ils sont entachés 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; la mort, surtout, présente en filigrane à travers toutes nos morts quotidiennes. Je peux bien tenter de l'oublier, mais je sais qu'elle ne m'oubliera pas. « Depuis que l'homme sait qu'il est mortel, dit encore Woody Allen, il a du mal à être décontracté. »

Suis-je trop lucide? Quand je regarde de façon réaliste autour de moi, je sais que je ne suis pas le seul à penser ainsi. La société semble aussi hypothéquée que moi concernant la question du bonheur. Toutes les analyses le confirment. Elle souffre de ce qu'il est convenu d'appeler le « mal de l'âme » et ses diverses manifestations comme la « névrose de sens », l'angoisse, le *burnout*, la dépression. On ne peut ignorer tous ces maux existentiels qui forment la toile de fond du bonheur. À l'instar d'André Gide, dans *Les nourritures terrestres*, je ne peux m'empêcher de penser qu'« il y a sur terre de telles immensités de misère, de détresse, de gêne et d'horreur, que l'homme heureux n'y peut songer sans prendre honte de son bonheur. » N'est-il pas indécemment d'être heureux, quand il y a tant de malheur?

VIVRE, c'est...

Miser sur un bonheur profond

Plaisirs éphémères ne peuvent apporter que bonheur éphémère. Le bonheur profond doit prendre racine dans nos valeurs profondes.

Heureux, mais sur un fond de malheur

Nous pouvons, certes, être heureux, mais comme sur un fond de malheur. Le sage Épicure l'observait déjà en son temps quand il constatait, dans *Sentence vaticane*, qu'« un poison mortel avait été versé dans la source de notre vie ». C'est dans ce contexte, sans doute, qu'il faut comprendre la boutade de Woody Allen « Qu'est-ce que je serais heureux si j'étais heureux! » Si Woody Allen espère le bonheur, c'est donc qu'il n'est pas heureux. Sa pensée témoigne d'une certaine nostalgie du bonheur qui nous caractérise tous.

Existe-t-il quelqu'un, quelque part, qui ne cherche pas le bonheur? Le bonheur, nous le suivons à la piste depuis notre enfance. À la question « Qui suis-je? », n'importe qui pourrait répondre sans hésiter : « Je suis quelqu'un qui cherche le bonheur. » Bien plus, nous aimerions tous pouvoir obtenir de la vie une permission illimitée de bonheur. Mais voilà! La vie se présente autrement. Une vie heureuse n'est pas nécessairement une vie où on se sent toujours heureux. Elle nous met bien plus souvent dans un état où il faut croire davantage en la possibilité du bonheur qu'en sa réalité.

Du bonheur olé! olé! au bonheur vrai

C'est ce qui m'amène à distinguer sagement entre le bonheur factice et le vrai bonheur. Entre le bonheur superficiel... le bonheur olé! olé!... et le bonheur profond. Le vrai bonheur ne se définit pas en fonction des petits plaisirs éphémères de la vie, mais en fonction de nos soifs profondes. C'est dans ce contexte que j'aime parler du bonheur, lequel, malgré sa grande fragilité et son caractère aléatoire, demeure l'un des plus beaux ornements de la vie. 🍃

du 26 juillet au 14 août 2014
(durée du séjour au choix)

26^e GRAND STAGE D'ÉTÉ

*L'Art du Chi c'est
expérimenter, explorer,
montrer et dire la Vie.
Jouissif !*



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

CENTRE PIERRE BOOGAERTS
CENTRE VLADY STEVANOVITCH - Qc en Estrie

L'ART DU CHI
MÉTHODE STÉVANOVITCH

1-888-922-1146 www.artduchi.com/centrepb



Revitalisation par le Chi, énergie vitale
Techniques énergétiques corporelles, Qi Gong, Tai Ji Quan