

**Qu'est-ce qui rend heureux?**

---

**Objectif de la rencontre :**

*À la fin de la rencontre, nous aurons pris conscience de ce qui rend heureux selon une étude universitaire et divers témoignages. Nous nous serons aussi situés personnellement face à cet éclairage.*

---

***Nous prenons du temps pour nous situer personnellement et pour partager...***

Temps global (temps individuel et partage) : 40 minutes



---

\* **Qu'est-ce qui me rend heureux? heureuse?**

\* **Qu'est-ce qui me rendrait heureux, heureuse?**

---

***Nous prenons du temps  
pour poursuivre la réflexion***

Temps global (lecture, temps individuel et partage) : 60 minutes



---

**Une étude universitaire sur le bonheur <sup>1</sup>**

Qu'estimez-vous être important pour être heureux? À ceci, Québécois, Canadiens, Américains et Sud-Américains ont spontanément — et de façon majoritaire — privilégié toutes sortes de valeurs, l'aisance financière comprise, reléguant les relations amoureuses et les relations sexuelles en dernier lieu. Or, en pensant ainsi, il semble, selon Lise Dubé, psychologue et chercheuse à l'Université de Montréal, que les gens foncent tête baissée vers un « autodiagnostic » d'insatisfaction car ses études montrent que, dans la vraie vie, les personnes vivant une relation amoureuse satisfaisante sont plus heureuses que les autres.

***La clé du bonheur : les relations interpersonnelles et non l'argent***

Elle précise : « Quand il manque quelque chose en terme d'argent dans notre vie, c'est souvent des petites affaires. On pense à un peu d'argent. On pense que si on pouvait avoir telle chose ou telle autre ce serait beaucoup mieux pour nous. Mais on ne prend pas pour acquis par contre, que s'il n'y avait pas certaines choses essentielles dans nos vies, comme une famille, un conjoint, etc. ce serait réellement terrible. »

L'argent ne fait pas nécessairement le bonheur. À preuve, la course effrénée des biens de consommation au cours du 20<sup>e</sup> siècle perçue par les Nord-Américains comme gage de bonheur. Or, si nous traçons deux courbes sur une feuille de papier, l'une représentant l'accumulation de richesses et l'autre des indices de satisfaction liés au bonheur, nous nous apercevons que les gens sont devenus beaucoup plus riches qu'heureux.

Selon Mme Dubé, les gens qui s'enrichissent ne pourront être heureux que s'ils consentent à la société ce qu'ils ont reçu. Autrement dit, pour être riche et heureux, il faudrait consentir à s'appauvrir pour venir en aide aux autres. Quelle contradiction!

***Différents ingrédients pour un bonheur solide et durable***

Si investir davantage dans les relations interpersonnelles (conjoint, amitiés, famille) constitue la véritable clé du bonheur, d'autres ingrédients essentiels entrent dans la composition d'un bonheur solide et durable, de dire Lise Dubé : « J'ai réfléchi beaucoup. J'ai pensé à quatre choses qui reviennent constamment. Pour être heureux, ça prend un *goût de vivre*, un *désir de connaître de nouvelles choses* et de *l'enthousiasme*. Il me semblait aussi que l'on devait pouvoir réaliser que le

---

<sup>1</sup> Bernatchez, Raymond. - *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?* dans **La Presse**, 4 février 1996, p. C1-C2.

bonheur parfait n'existe pas, que tout n'est pas rose tout le temps. Tout n'est pas positif. Il y a également de temps à autres des éléments négatifs qui surviennent et qui assombrissent l'existence.

« Il me semblait donc qu'il fallait pouvoir réconcilier également l'idée que dans toute chose que l'on fera dans la vie, il y aura du positif et du négatif. Il me semblait que l'on devait pouvoir persévérer dans quelque chose, malgré les obstacles. À quoi sert d'entreprendre des choses et d'abandonner tout le temps en cours de route, au moindre signe négatif? À quoi sert de commencer des études et d'abandonner, d'entreprendre un travail et de renoncer avant la fin, d'amorcer une relation amoureuse avec une personne et de la quitter pour un oui ou pour un non? Je me disais que la *persévérance* était sûrement l'un des éléments du bonheur, que les gens heureux doivent pouvoir persister un certain temps, lorsque des aspects négatifs se présentent pour redécouvrir ensuite les aspects positifs. »

### ***Être jeune, gage de bonheur?***

À travers ses recherches, Mme Dubé a appris que ses étudiants étaient... moins heureux que leurs parents et grands-parents. La raison? C'est que les jeunes adultes réconcilient mal les éléments positifs et négatifs, qu'ils sont moins conciliants et qu'ils se posent trop de questions!

Elle a pu toutefois observer des jeunes qui étaient fondamentalement heureux : « Ces jeunes disent que le bonheur existe, que la vie vaut la peine d'être vécue. Ils ont un but dans la vie, ils fonctionnent et ne se posent pas trop de questions, précisément. Ils disent qu'ils savent ce qu'ils veulent dans la vie. Cela revient souvent. » En fait, ces jeunes sont profondément investis dans quelque chose.

### ***Les gens heureux, des gens... qui s'engagent, qui s'investissent***

Mme Dubé ajoute : « Plus les gens sont engagés — que ce soit dans une désintoxication, auprès de leurs enfants ou de leurs petits-enfants, etc. — plus ils sont heureux. Et le contraire est vrai aussi. Nous le constatons actuellement dans notre société, avec nos décrocheurs et avec le taux de suicide chez les jeunes qui est le plus élevé des pays industrialisés. L'engagement, avec ce qu'il implique d'enthousiasme, de réalisme et de persévérance, est un des éléments fondamentaux du bonheur. »

Elle a poussé plus loin et a tenté de déterminer, parmi les trente valeurs, quelles étaient celles que les personnes heureuses privilégiaient : « Je me suis rendu compte que les gens heureux valorisent (outre l'enthousiasme, la persévérance, le réalisme), la joie de vivre, la loyauté, la responsabilité, le travail bien fait, le respect des promesses faites aux autres, puis l'esprit de... sacrifice, une affaire dont on n'entend plus parler de nos jours. Les gens heureux le sont parce qu'ils sont également capables de remettre une gratification à un peu plus tard. »

## Des témoignages sur le bonheur <sup>2</sup>

**Une institutrice :** « *Le bonheur, c'est un élan vital qui est en chacun de nous et qu'il nous appartient de développer. C'est une capacité d'aimer qui admet et dépasse soucis, ennuis et toute sorte d'épreuves inhérentes à la vie. C'est encore un regard qui fait "être" et qui rayonne autour de lui. À 20 ans, 35 ans, le bonheur n'a pas le même visage... et si on le veut, il peut, comme le bon vin, se bonifier en vieillissant.* »

**Une dame de 98 ans :** « *Durant ma longue vie, j'ai vu pas mal de choses agréables et désagréables. Rien ne m'a empêchée d'aimer cette vie qui m'a été donnée, je l'aime encore quoique vieille et je vous dis de ma voix la plus forte : "Oui, le bonheur est possible. Il faut savoir le trouver. Je vous en donne mon secret : il faut vivre pour les autres et non pour soi".* »

**À propos d'une grande malade :** « *Au lieu de désespérer, elle a apprécié sa situation avec lucidité, elle en a cerné les contours. Sans s'y résigner, elle y a consenti. La guérison ne pouvant avoir lieu avant longtemps, elle a décidé de "reconstruire un nouvel équilibre", d'entreprendre une nouvelle éducation de ses sens, de son cœur, de son intelligence, tandis que son corps lui faisait momentanément défaut. "Ma douleur, je l'ai prise en main comme un instrument de travail". Transposons cette expérience. Elle nous enseigne à considérer comme inutile, comme une perte de temps, tout refus de souffrir. Un consentement fondamental à l'épreuve — non pour la subir, mais pour l'utiliser — ouvre la voie à des approfondissements, à des élargissements du cœur, que la révolte et même la résignation ne sont pas capables d'opérer.* »

**Une mère de famille :** « *Le bonheur, c'est aussi la liberté : liberté de penser, d'agir, de choisir. Les gens heureux sont peut-être ceux qui se contentent de leur vie en sachant voir le positif et s'accommoder du reste. Ceux qui savent trouver leur place, s'y sentent bien, reconnus et appréciés. Pour moi, le bonheur, c'est aimer, partager, voir les gens heureux. Équilibrer ma vie. Mais aussi trouver ma place dans la société, me sentir utile quelque part.* »

**Un architecte :** « *La notion de bonheur est insaisissable et définir le bonheur paraît tout à fait subjectif. Il ne me paraît pas que le bonheur absolu puisse exister sur terre, mais que le bonheur reste relatif : on est plus ou moins heureux que son prochain. Le vrai bonheur ne peut être atteint tant que des souffrances existent autour de soi. C'est pourquoi, on ne peut être heureux si l'on reste tourné vers soi. On ne peut tendre vers le bonheur qu'en étant tourné vers les autres, vers ceux qui souffrent et qui sont moins heureux que nous, quelle que soit la forme de l'action que nous menons pour eux. Il est d'ailleurs plus facile de donner que de recevoir. Personnellement, étant particulièrement gâté dans la vie, tant au plan santé qu'affectif et matériel, je ne me sens vraiment heureux que lorsque je fais quelque chose avec les autres et pour les autres, lorsque je "partage". Enfin, il me semble qu'être heureux, c'est s'accepter tel que l'on est : c'est pourquoi, sans tomber dans le masochisme, je pense que l'on peut être heureux, même lorsqu'on souffre.* »

---

<sup>2</sup> Témoignages tirés de la revue **Fêtes et Saisons** n<sup>os</sup> 300 et 443.

## **PARTAGE PERSONNEL**

\* *dans l'étude de Lise Dubé,*  
**quels sont les points qui retiennent davantage mon attention?**

\* *dans les différents témoignages lus*

**... quels aspects se rapprochent le plus de *ma* conception du bonheur?**

**... lesquels s'en rapprochent le moins?**

---

*Je prends du temps pour prendre conscience des « pas »  
que j'ai faits au cours de la rencontre*

Temps global (temps individuel et partage) : 25 minutes



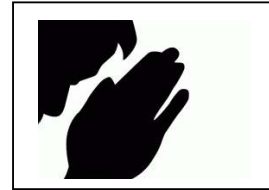
\* **Cette rencontre m'a permis de prendre conscience que ce qui rend heureux, c'est...**

\* **Je compare ma réponse ci-dessus à mes réponses en début de rencontre (voir page 1).  
Quels sont mes constats?**

---

*Nous prenons du temps  
pour nous recueillir...*

Temps global : 5 minutes



---

### Affermis-nous <sup>3</sup>

C'est difficile, Seigneur, de croire en toi!  
Tant de lumières miroitent chaque jour  
devant nos yeux et notre cœur  
pour nous éblouir jusqu'à la fascination!  
Tant de chemins s'ouvrent chaque jour  
devant nos pas et notre décision  
pour nous promettre le durable bonheur!  
Tant de vérités se présentent chaque jour  
devant nos esprits et notre recherche  
pour nous proposer l'infaillible certitude.  
Affermis notre foi, Seigneur,  
et plante-la solidement en toi  
notre Sauveur!

C'est difficile, Seigneur, d'aimer comme toi,  
de toutes nos forces  
et notre prochain comme nous-mêmes!  
Tant de désirs nous sollicitent  
à satisfaire d'abord nos propres plaisirs  
et à délaissier tout ce qui ne sert pas nos intérêts.  
Affermis notre amour, Seigneur,  
et ouvre-le largement aux dimensions de la croix  
sur laquelle tu as déployé le don sans mesure de Dieu.

Affermis-nous tout entiers  
dans la pratique de l'Évangile  
afin qu'à travers nos existences,  
tantôt si grandes, tantôt si faibles,  
se manifeste la libération que tu as entreprise sur la terre humaine!

---

<sup>3</sup> Adaptation de la prière *Affermis-nous* dans **Vivre les Actes des Apôtres aujourd'hui** par Albert Hari et Charles Singer. — Strasbourg : Éditions du Signe. — p. 187.

*Services d'initiation biblique populaire (SIBP) – Diocèse de Saint-Hyacinthe*