

Sommes-nous égaux devant le bonheur?

Le célèbre neuropsychiatre Boris Cyrulnik estime que la souffrance est un passage obligé vers le bonheur. Dans son livre *De chair et d'âme**, ce théoricien de la résilience affirme que sans la souffrance, la vie n'aurait aucun intérêt. Même pour un enfant abandonné ou maltraité par la vie, tout n'est pas perdu et celui-ci pourra reprendre un autre type de développement si la famille élargie et la culture ambiante disposent autour de lui de nouveaux tuteurs. Idéalement, le parent doit être ni trop distant ni trop protecteur afin que l'enfant apprenne à surmonter les épreuves.

Pour les mal partis de la vie, il y a même une seconde chance à l'adolescence. Sous l'effet du déversement hormonal de cet âge, le cerveau retrouve une certaine plasticité qui permet aux intenses émotions ressenties d'induire un remaniement du mode d'attachement et de développement.

À l'âge de la retraite, l'identité de la personne est plus forte que jamais et permet de savoir ce qu'on veut, ce qu'on aime, là où on est fort et là où on échoue. Les choix sont donc plus

« La vie nous propose tous les jours des minutes de bonheur. »

Félix Leclerc

« Ne peut rien pour le bonheur d'autrui, celui qui ne sait être heureux lui-même. »

André Gide

La recette du bonheur

Un ami que je fréquente depuis plus de vingt ans (il s'appelle Blaise Pascal) m'a aidé à formuler une phrase qui résume mon principe de vie : travaillons donc à bien aimer : voilà la recette du bonheur.

Mais qu'est-ce que bien aimer? Et pourquoi devons-nous travailler pour y arriver? Bien aimer, m'a dit une autre amie de longue date (elle s'appelle Thérèse), c'est tout donner et se donner soi-même. Je lui ai demandé ce que cela voulait dire au juste. Elle m'a répondu qu'il ne faut jamais agir pour bien paraître, mais que, simplement, il faut être au service du bonheur de nos frères et de nos soeurs. C'est à travers les actions les plus ordinaires de sa vie que Thérèse vit l'amour : faire un sourire, ranger des affaires qui traînent, tenir une porte pour quelqu'un,...et ce gratuitement! Cela veut dire que ce qui compte pour être heureux, ce n'est pas de faire des choses extraordinaires, ou de faire beaucoup de choses; ce qui compte, c'est l'intensité d'amour qu'on met dans le plus petit geste. Et croyez-moi : elle rayonne de bonheur cette Thérèse!

Par ailleurs, nous devons travailler pour bien aimer parce que, comme me l'a dit mon meilleur ami (il s'appelle Jésus de Nazareth), pour devenir capable de donner librement sa vie pour les autres, il faut travailler à changer d'attitude, à sortir de soi et à s'ouvrir à une espérance nouvelle. Ainsi, il faut tout

adaptés que lorsqu'on est jeune. Ainsi on peut souvent se rapprocher de Dieu puisque la personne âgée a horreur du vide. Et quand elle cherche à se représenter l'après-mort, elle éprouve une sorte de vertige et se sent apaisée dès qu'elle y place Dieu. La simple évocation de Dieu diminue les marqueurs biologiques du stress.

Selon Boris Cyrulnik, la vie est une conquête perpétuelle, jamais fixée d'avance. Ni nos gènes ni notre milieu d'origine ne nous interdisent d'évoluer. Tout reste possible.

Pauline Vertefeuille

(Inspiré d'un article du Devoir, octobre 2006)

*Boris Cyrulnik, *De chair et d'âme*. Éd Odile Jacob, 2006



Chantale Lamarre et une jeune lors de la messe en plein air célébrée cet été au parc de la Porte des Maires de Saint-Hyacinthe

particulièrement développer en soi le souci des plus pauvres et il faut développer ce souci au point d'avoir l'irrésistible désir de s'approcher et de se laisser approcher par toutes les personnes que nous excluons de notre société : punks, itinérants, drogués... Il faut en arriver à avoir besoin d'eux, à ne pouvoir vivre sans eux! C'est ainsi que Jésus vit l'amour.

Ce qui est fantastique avec cet ami, c'est qu'il vit ce qu'il dit. Quand il dit « Je t'aime », ce ne sont pas des mots. Oui, Jésus est vraiment l'être le plus libre que j'ai rencontré dans ma vie. C'est bien simple, il n'est qu'amour! Non seulement a-t-il la recette du bonheur, il est le chemin qui conduit au bonheur! « Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie. » (Jn, 14, 6)

Luc Richard

(Texte paru dans *Le Courrier*, le 7 février 2001)

Luc est aujourd'hui diacre en vue du sacerdoce, stagiaire en pastorale pour les paroisses de Saint-Césaire et de Saint-Paul