

Pourquoi est-il  
si difficile  
d'être heureux ?

OUVRAGES DE JACQUES SALOMÉ

AUX ÉDITIONS ALBIN MICHEL

*Papa, maman, écoutez-moi vraiment*

*Je m'appelle toi*

*T'es toi quand tu parles*

*Bonjour tendresse*

*Contes à guérir, contes à grandir*

*Heureux qui communique*

*L'Enfant Bouddha*

*Charte de vie relationnelle à l'école*

*Communiquer pour vivre*

*C'est comme ça, ne discute pas !*

*En amour, l'avenir vient de loin*

*Éloge du couple*

*Tous les matins de l'amour... ont un soir*

*Les Mémoires de l'oubli (en collaboration avec Sylvie Galland)*

*Paroles à guérir*

*Pour ne plus vivre sur la planète Taïre*

*Car nous venons tous du pays de notre enfance*

*Contes à aimer, contes à s'aimer*

*Dis papa, l'amour c'est quoi ?*

*Oser travailler heureux (en collaboration avec Christian Potié)*

*Lettres à l'intime de soi*

*Je t'appelle Tendresse*

*(suite p. 233)*

Jacques Salomé

Pourquoi est-il  
si difficile  
d'être heureux ?

*Illustrations de Françoise Malnuit*

Albin Michel



« Je voudrais être heureux, mais j'ai tellement besoin d'être vu comme malheureux. »

(Entendu dans le TGV Avignon-Paris)

## Le bonheur, ah ! le bonheur...

Quand on pense qu'il y a tous ces « gagne-petit » d'un bonheur au quotidien, qui se contenteraient d'être heureux ou de seulement survivre sans se plaindre au jour le jour ! Et puis encore tous les faux malheureux qui tirent du plaisir à rester dans l'inconfort et le regret. Et tant d'autres encore, les ambitieux, les capitalistes ou les forcenés du bien-être, qui voudraient, eux, en plus de tout ce qu'ils ont, de tout ce qu'ils vont avoir, le bonheur à temps plein !

Quelle dérision, quelle déraison apparente ! Et pourtant, chacun dans sa croyance semble sincère. Chacun d'entre nous a une idée du bonheur (de ce qu'il devrait être ou ne pas être), au plus profond de lui, énoncée ouvertement ou cultivée plus secrètement. La recherche du bonheur, même si elle prend les chemins les plus invraisemblables, est quasi universelle. Mais est-ce bien le bonheur tout court que l'on recherche vraiment, celui qui ne s'affiche pas, se reçoit avec des joies simples, des gestes justes, une sérénité évidente ?

Il y a quelques sages qui savent que le bonheur est

discret, semblable à la flamme d'une bougie dans une orgie de néons. Que le bonheur se cisèle autour de la beauté entrevue et perdue, de l'incertitude présente et tenace, des émerveillements qui se réveillent dans les moments de paix ou qui se bousculent dans l'étonnement d'être vivant. Le bonheur au quotidien, en cadeau dans son cristal de lumière, dans la bonté du soleil, dans la chaleur bienveillante d'un jour qui s'alanguit.

Le bonheur généreux, dans la paix reçue ou offerte, dans la contemplation inespérée d'un paysage, d'une œuvre d'art, dans les couleurs retrouvées, les vibrations d'une rencontre bien accordée. Le bonheur, tout simplement, pétillant, ardent, inépuisable, telle une respiration amplifiée, dans un présent ébloui. Le bonheur non après le malheur, mais en premier, avant toute autre manifestation dans l'éternité d'un instant.

Le bonheur de se réveiller chaque matin, de respirer, d'ouvrir les yeux, de se lever, d'exister, d'être debout, de partager un café au lait, de commencer une journée. Et le reste ? Tout le reste dans un quotidien tourbillonnant qui vient en plus. Être heureux ou malheureux ? Crispé ou détendu ? Affairé ou disponible ? Tout cela en plus. Nous voulons que le bonheur, avec ses visages multiples, ses surprises, soit là en nous, au premier plan telle une évidence, voilé parfois mais toujours présent, côtoyant le chagrin, cohabitant avec l'insuffisance, traversant le monde imparfait des apparences. Le bonheur source devenue rivière, attendu, exigé, capable d'irriguer toute une existence.

Le bonheur est surtout une attente et parfois, miraculeusement, il devient une part du réel. Dans l'attente du

bonheur, l'injustice n'est pas dans les remous ou les violences impitoyables de la vie, elle est plutôt dans tout ce qui empêche chacun d'entre nous de se relier à son bonheur de vivre. Elle est dans l'incapacité à se sentir vivant, présent au présent. Dans le refus de s'agrandir, par crainte de se perdre ou de se trouver ! Le malentendu qui peut se transformer en injustice est dans la persistance de toutes les autoprivations que nous nous infligeons, par peur de déplaire, par crainte du qu'en-dira-t-on, des jugements de valeur, des croyances erronées qui nous dévient du chemin quand nous voulons oser le bonheur envers et contre tout, quand nous craignons de le rencontrer, quand nous hésitons à l'accueillir et à nous fondre en lui.

Le bonheur, faut-il le rappeler, c'est également une petite lumière au plus sombre de soi. Petite veilleuse fidèle, patiente et inaltérable, patiente mais qu'il est bon de raviver sans cesse jour après jour, qu'il est bon de tenir à l'abri des vents, de protéger des tempêtes du chagrin ou de la pluie des désespoirs. Une petite lumière qu'il appartient à chacun de préserver de la malveillance, des pensées négatives, des poisons du ressentiment, de l'inattention des habitudes.

Le bonheur est une conquête permanente sur la lassitude, les découragements ou les enfermements.

Le bonheur, une toute petite flamme scintillant en plein jour, courageuse, précieuse, magique et mystérieuse au cœur de chacun.

Une lumière sertie dans les voiles bleutés de la tendresse en ses murmures tissés de bienveillance et d'acceptation.

Le bonheur, ah ! le bonheur...



DEMANDEZ MES P'TITS BONHEURS  
DE TOUTES LES COULEURS !!

---



## Prendre parfois le temps de vivre à temps plein

Un des plus beaux voyages qu'il est possible de faire, c'est de s'abandonner à l'éternité d'un instant, en prenant le temps d'être davantage soi-même.

Nous le savons, le temps ne peut ni se thésauriser, ni se déplacer, ni s'agrandir, ni se perdre. Et ceux qui croient qu'ils auront le temps... plus tard, ou encore qu'ils prendront enfin le temps de se parler, de mieux communiquer, d'envisager de commencer sérieusement à maigrir ou à arrêter de fumer, de prendre plus de temps pour lire, pour être heureux, risquent le plus souvent de passer à côté de leur désir sans jamais pouvoir le transformer en projet inscrit dans une réalité. Ceux qui, plus dynamiques, tentent de tordre le cou au temps, pour en tirer le meilleur parti en faisant mille choses à la fois, en se multipliant, s'éparpillant, vont perdre le contact avec la part la plus subtile de la réalité en n'effleurant que le monde des apparences.

Sans oublier que le temps est lié à une mémoire capricieuse qui nous joue parfois des tours. Je ferme les yeux et soudain, c'était hier, je portais ma fille vagissante dans

mes bras, le monde entier semblait plus bleu. J'étais père pour la première fois. J'ouvre les yeux, c'est aujourd'hui, elle est là, devant moi, femme accomplie venant de mettre au monde son premier enfant. Tout est allé trop vite, si vite que j'ai eu l'impression qu'on m'a volé une partie de la vie de mon enfant !

Que s'est-il passé pour que le temps me trahisse ainsi ? Entre ces deux moments, hier et aujourd'hui, rien ou presque rien et, cependant, une succession folle d'événements, de difficultés et de ressentis, une foulditude de miettes de vie, et un goût d'amertume au fond de la gorge et des yeux. Avec aussi une immense nostalgie liée au sentiment d'être passé à côté de l'essentiel, de l'enfance de ma fille aînée, des premiers jeux, de ses découvertes, de ses premières amours. La conviction soudaine d'avoir raté le plus important dans beaucoup d'autres domaines, de n'avoir pas su accueillir justement les cadeaux de l'imprévisible, d'avoir manqué, pas vu, pas senti les moments heureux dont la trace pourrait encore m'habiter... Mais à l'époque où j'étais un jeune père, je ne savais pas vivre le présent.

Je ne savais pas être totalement là où j'étais, car trop souvent tiraillé par les séquelles d'un passé proche ou plus lointain, ou encore projeté dans l'anticipation d'un futur à inventer, d'un demain que je prévoyais inquiétant ou, au contraire, si formidable qu'il mobilisait toutes mes énergies, que j'en oubliais de vivre l'instant, ce présent où j'étais. J'ai pu donner parfois à mes proches l'impression de ne m'engager qu'à moitié, ou encore de ne leur

proposer qu'une présence incertaine, d'être quelqu'un en attente de ce qu'il souhaitait ou ambitionnait de vivre.

Vivre au présent me semble une des meilleures façons d'utiliser cette ouverture à l'irruption de la vie, dans la plénitude de ses possibles. Depuis, et en particulier à partir d'un travail sur soi, avec l'aide de la méditation, d'une plus grande conscientisation, j'ai le sentiment de pouvoir être un meilleur compagnon pour moi-même (et par là pour les autres !). Il me semble que je suis plus présent au présent. Et même si je ne suis pas toujours



un cadeau pour ceux qui me fréquentent, cette présence plus centrée, plus dense semble avoir plus de poids, plus de sens, de rayonnement ou... de consistance qu'il y a quelques années.

Aujourd'hui, il me semble aussi que le temps dispose d'une certaine élasticité, je veux dire par là que, traversé, alimenté par les effets d'une mystérieuse alchimie, il peut devenir plus long ou plus court, plus fiable ou plus vaporeux, plus rapide ou plus lent à certains moments de la journée. Que tels instants contiennent une part d'éternité qui donne aux heures et parfois à toute une journée une qualité d'existence plus vivace, plus colorée, plus étonnée. Moments de grâce, instants privilégiés où le temps semble prendre son temps pour se vivre en entier, nous prendre par la main et nous offrir un espace de vie plus large, plus bienveillant...

Je n'ai pas parlé du temps rêvé, le plus précieux peut-être si on oublie de réaliser quelques-uns de ses rêves. Et ces autres temps plus secrets, plus joyeux qui naviguent dans l'espace immense d'une vie.

Je souhaite à chacun de pouvoir entrer ainsi dans les différents temps de sa vie, à son rythme, à sa mesure, avec ses possibles.

## Une rencontre avec le bonheur

Le bonheur, je l'ai rencontré dans ma vie, de façon imprévisible et toujours de façon trop brève pour pouvoir l'appivoiser et le garder durablement en moi ou avec moi.

Et chaque fois qu'il est apparu, j'étais mal préparé, je l'ai peut-être accueilli dans la précipitation, tel un invité espéré qui arrive sans prévenir.

Et aujourd'hui j'ai le sentiment que je suis souvent passé à côté, sans le voir, sans le reconnaître.

Je ne vais pas me hasarder à donner une définition du bonheur, mais proposer une image pour tenter de le représenter.

Le bonheur, aussi surprenant que cela puisse paraître, est proche d'un pissenlit. Il a des racines profondes implantées au cœur de l'humus du vivant. Il pousse pratiquement partout, il a besoin de peu pour surgir, ses feuilles sont bonnes à manger, avec un tout petit goût astringent pour préparer notre palais à d'autres plaisirs, et sa fleur généreuse, l'avez-vous remarqué, se sème à tout vent.

Nous l'avons tous vue, cette fleur, sur la couverture des *Larousse*, elle s'appelle « akène » en langue savante et « cheveux d'ange » ou « aigrette » en langage populaire.

Une autre image me vient. Le bonheur espéré, vécu, éprouvé est semblable à l'accord parfait créé par deux notes qui vont vibrer, s'enrichir et s'épanouir ensemble, sans savoir qu'elles font du Mozart.

Rencontre d'une note intime, venant de nous, issue d'un bien-être, d'une joie profonde, d'un apaisement, d'un lâcher-prise, d'un plaisir plein et qui va s'accorder parfois à une autre note, à une résonance extérieure faite de signaux d'acceptation, de paix, de non-danger, de non-menace.

Car le bonheur ne peut être égocentrique, il ne peut rester prisonnier, enfoui en nous-mêmes, il doit être accordé avec ce qui l'entoure pour pouvoir se partager et s'agrandir ainsi. Lumineux comme l'éclat d'un rayon de soleil qui n'est arrêté par aucun nuage.

Aujourd'hui, il me semble qu'on maltraite le bonheur. On ne se contente plus de le désirer, de le chercher, de l'accueillir, on le traque car on l'exige, on veut le consommer au quotidien, à chaque instant, en faire un plat de tous les jours. Alors que c'est un plat du dimanche et des jours de fête !

Je peux évoquer quelques instants de bonheur dans ma propre existence. Quand j'avais six ans, ma mère, après avoir brutalement disparu durant quelques jours de ma vie, pour une hospitalisation d'urgence, est revenue et ce jour-là, sur le pas de la porte, j'ai senti mon cœur envahir tout mon corps. Le temps s'était arrêté, la

terre immobilisée, le silence était devenu plus radieux. Chaque chose, chaque objet reprenait sa place. Je redevenais vivant, la vie généreuse se remettait à circuler en moi, à ruisseler de partout. Je pleurais du bonheur de me sentir toujours l'enfant de cette femme.

Quand j'avais dix-sept ans : celle que je désirais (je ne savais pas encore que je l'aimais !) m'a dit oui, « oui je t'aime », et j'ai reçu ce oui comme un cadeau inouï, qui allait faire disparaître à jamais mes peurs, apaiser tous mes doutes, me donner une confiance que je n'avais jamais eue jusque-là.

Quand j'avais vingt-quatre ans : j'ai pris pour la première fois mon premier enfant dans mes bras. J'ai posé mon nez dans ses cheveux, senti une odeur de lait, de noisette, cette douceur infinie de la soie de son crâne et j'ai eu cette sensation que je ne serais plus jamais le même. Ce fut comme si je faisais un pas immense dans l'éternité.

Et bien d'autres rencontres encore avec le bonheur, tout récemment avec le premier enfant de ma dernière fille, quand je l'ai bercé en chantonnant et que j'ai senti que tous ces gestes, je les portais en moi depuis des années, sans pouvoir les offrir à quelqu'un qui pouvait les recevoir comme ce bébé, arrivé au monde depuis la veille.

Il ne s'agit pas d'être angélique devant le bonheur, mais au contraire suffisamment lucide et ouvert, pour accepter de le savourer sans retenue, sans culpabilité, sans vouloir le capter ou le garder à jamais « que pour soi ». Comme si nous saisissions une poignée de sable et que nous voulions la garder à tout prix en serrant très fort la



main. Car alors le sable s'écoule et nous perdons jusqu'à sa sensation, ne gardant que quelques grains qui ne sont plus du sable, seulement la trace de notre impuissance.

Le bonheur n'est pas un état permanent, mais une vibration subtile qui colore, dynamise, embellit un instant et l'agrandit loin très loin jusqu'aux rêves les plus fous.

## Table

Le bonheur, ah ! le bonheur .....	9
Prendre parfois le temps de vivre à temps plein ..	13
Une rencontre avec le bonheur .....	17
Accueillir le surgissement de l'imprévisible .....	21
À la recherche de nos origines .....	26
Les naissances d'une vie .....	31
Construire ou retrouver l'estime de soi .....	49
Nourrir sa vie .....	55
Les petits bonheurs .....	61
Chômage des consciences et recherche de conscientisation .....	65
Responsabilisation et engagement .....	69
À l'école du bonheur .....	82
À propos de la culture du moi .....	90
Maintenir vivante la vie, aussi vivante que possible .	93
De l'intimité personnelle à l'intimité partagée ....	99
Lointain-prochain .....	103

La confiance en soi .....	107
Échangerais un gros paquet de confiance mal placée contre un zeste de bon sens .....	112
Faire confiance, c'est se faire confiance .....	117
Chemins de vie et autres sentiers vivaces pour aller en confiance .....	120
On peut écouter son corps chanter... .....	133
Le mieux-être, cela peut s'apprendre .....	137
Minuscules aperçus sur la normalité ordinaire ....	148
Oui, j'ai encore quelques certitudes .....	154
Une aspiration légitime au bonheur .....	160
Le plaisir d'être .....	165
Le bien-être, un défi permanent .....	168
Passeport pour un mieux-être .....	175
Rêvons à un avenir plus humain .....	181
L'injustice tu combattras .....	185
La quête du bonheur... une utopie nécessaire et vivifiante .....	193
Témoignage d'un utopiste .....	213
Le bonheur serait-il soluble dans la sagesse ? .....	221

MAIS QU'EST-CE  
QUE TU CHERCHES ?

