

# Le bonheur accessible...

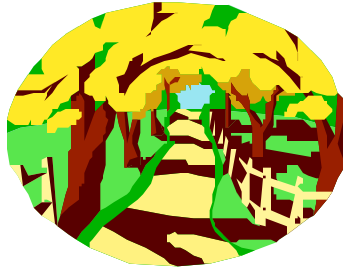
*Recueil de textes*



Proposé par  
L'Association canadienne pour la santé mentale  
Chaudière-Appalaches inc.

Mai 2000

La soif du bonheur est inscrite au  
Pourtant beaucoup de gens  
trouver en raison de leurs  
leur éducation familiale et  
monde. Peut-on être heureux, peu  
qu'il y aurait des conditions  
quelques années, on trouve sur le marché plusieurs publications sur le bonheur.



coeur de chaque être humain.  
éprouvent des difficultés à le  
épreuves, de la maladie, de  
religieuse, de leur vision du  
importe ce que l'on vit ? Est-ce  
préalables au bonheur ? Depuis

Comment expliquer un tel phénomène ?

Il faut dire que le bonheur est indissociable du désir de vivre. L'aspiration au bonheur est inscrite au coeur de chaque être humain. Chacun cherche à tirer satisfaction de la vie. Qui ne désire pas être heureux ? Le développement de la psychologie humaine au 20<sup>e</sup> siècle n'est certes pas étranger à ce phénomène. À certaines époques, la recherche du bonheur individuel pouvait paraître suspecte. De nos jours, il est admis et normal de dire que l'on désire être heureux.

Le bonheur est complexe. Ce n'est pas une théorie. Il est une expérience vitale, intime, personnelle. Être heureux, c'est se sentir bien avec soi-même et le monde, non seulement durant de brefs moments, mais de manière prolongée. Le bonheur renvoie à la grandeur et à la beauté de l'être humain, à sa capacité de vivre sa vie dans l'amour, la joie et la sérénité. Dire « je suis heureux », c'est avoir intégré son passé, être conscient du présent et confiant dans l'avenir. C'est être cohérent dans nos pensées, nos paroles, nos actions. On ne dit pas à quelqu'un « je t'aime » en le frappant.

Le bonheur se construit à même notre vie, il fait partie de notre histoire avec toutes ses saisons, dans toute sa densité. Il est chemin de déblayage, d'éclaircies, de carrefours, de haltes, d'ombre et de lumière. C'est un chemin de montagne que l'on gravit en sachant que la pente fait partie du sommet. Beaucoup de gens cherchent le chemin du bonheur alors que le bonheur est lui-même le chemin. Selon que nous accordons plus d'importance au but qu'au parcours, nous avons une bonne idée de notre aptitude au bonheur.

Le bonheur ne s'emprunte pas, ne se copie pas. Il ne sert à rien de dire que, si j'avais la fortune de Bill Gates ou la beauté de tel mannequin, je serais heureux, car le bonheur n'est pas de l'ordre de l'avoir mais de l'être. Et c'est précisément ce qui en fait une force, une sagesse qui nous fait apprécier la vie, nous permet de poser sur elle un regard pénétrant, nous guide dans nos choix et nos valeurs, nous rend ouverts et disponibles.



Le philosophe allemand Nietzsche disait : « Le bonheur est nécessaire, donc possible. » Mais il faut descendre le bonheur de son piédestal et tâcher d'être heureux simplement et quotidiennement. Les petites joies qui jalonnent la vie de tous les jours sont plus nombreuses que nous le croyons et ne demandent qu'à être partagées. La joie est communicative et conviviale. Il n'y a qu'à voir, par exemple dans une fête, comment un groupe de personnes joyeuses attire l'attention, voire l'intérêt, et crée une ambiance dont on a envie de faire partie.

Le bonheur est souvent là, tout près, à notre mesure, à notre portée, dans notre famille, nos relations, notre travail, nos loisirs, nos projets; à nous de le reconnaître et de le savourer. Il suffit de savoir capter les moments de grâce, les petits miracles que nous offre la vie. L'américain Alan Watts dit avec justesse : « Si nous ne sommes pas capables de voir le miracle, ici et maintenant, tels que nous sommes, d'où nous vient la croyance que nous pourrions le voir plus tard, ailleurs, autrement, sinon l'habitude de poser nos existences en terme d'avoir, d'acquisition de ce qui n'est pas encore là. On veut tout pour jouir de la vie, alors qu'on a la vie pour jouir de tout. »

Le bonheur est accueil de ce qui fait notre présent : le regard d'un conjoint, la peine d'un enfant, l'attention d'un ami, l'appel d'un voisin, le travail à faire, le repos à s'accorder, la réflexion à poursuivre, la prière à offrir. Ouvrir les yeux et le cœur sur notre actualité, assumer notre quotidien, nous rend présents à notre propre vie, nous soulage du fardeau du passé et de celui des attentes de l'avenir. Nous pouvons être heureux même dans nos questionnements. Il n'est pas nécessaire de tenir le bonheur en échec parce que nous n'avons pas toutes les réponses immédiatement. Nous acceptons, de bonne grâce, de bénéficier de l'ordinateur, de l'automobile et de bien d'autres choses, sans en comprendre tout le fonctionnement.

Opter pour le bonheur, c'est développer une vision du monde qui se crée au jour le jour, telle une randonnée dont nous voudrions profiter au maximum. Cependant, le trajet doit être à la mesure de nos capacités. Bien équipés et organisés, nous saurons profiter des beautés et des surprises du sentier; malgré la fatigue et les obstacles, la joie et l'enthousiasme seront au rendez-vous. Qui n'a pas accepté, un jour, d'être égratigné par les ronces pour attraper une grosse mûre juteuse ?

Le bonheur est le sourire de l'âme, il nous éveille à nous-même, aux autres et à la spiritualité. Nous ne pouvons regarder le soleil en face. Alors, admirons-le dans une goutte de rosée ! Si la lumière peut s'y refléter, c'est que la goutte elle-même est lumière. ☪

Extrait d'un article tiré de la Revue Notre-Dame, avril 2000





# Je suis trop heureux, ça ne peut pas durer !

Il est vrai qu'il se dégage de plusieurs documents officiels de l'Église et des écrits de certains théologiens et moralistes une impression plutôt sombre sur le bonheur chrétien. Cette impression se retrouve dans la mentalité des gens. Pensons à certains dictons populaires, qu'on a mis en lien, à tort ou à raison, avec la religion : la terre est une vallée de larmes; pas de roses sans épines; tout plaisir se paie; un malheur n'arrive jamais seul; je suis trop heureux, ça ne peut pas durer.

Il y a, en effet, une façon de dire que l'essentiel c'est le ciel qui démobilitise et détourne de l'engagement présent, qu'il soit familial, politique ou économique. Il en résulte une vision un peu pessimiste de la vie présente par opposition à la vie éternelle qui est pour plus tard, au ciel.

Dans le même ordre d'idées se situe la place accordée à l'enfer. Dans un passé encore proche, les prédications de carême ou de retraite spirituelle étaient centrées sur la peur de l'enfer et rehaussées de descriptions très imagées à donner le frisson. Et quand apparaissait le printemps, le curé du village sortait, chaque année, son sermon approprié et mettait ses paroissiens en garde contre les tentations que susciteraient le soleil, les tenues plus légères et les vacances qui approchaient.

## **Certains dictons populaires seraient le reflet de la culpabilité que nous éprouvons parfois à être heureux ?**

Les modèles de sainteté proposés pour arriver au bonheur éternel sont aussi très révélateurs d'une certaine époque. Pouvaient accéder à la sainteté les célibataires d'abord, de préférence des religieux et des religieuses. Parfois une personne mariée y parvenait, mais à la condition qu'elle soit devenue veuve et ensuite religieuse. La sainteté exigeait aussi de grandes mortifications, souvent extravagantes, des jeûnes prolongés et des pénitences. Peu de place pour la joie de vivre. Selon certains auteurs spirituels, le plus haut degré de l'humilité était le mépris de soi-même. L'exercice de la sexualité n'étant justifié que dans l'intention d'avoir un enfant. Cela explique que peu de gens mariés pouvaient officiellement devenir saints. Le fait de placer le bonheur dans l'au-delà donnait de la souffrance un sens bien particulier. Trois mots résument l'idée qu'on s'en faisait :



châtiment, épreuve, bénédiction. C'est une idée extrêmement répandue de voir la souffrance comme un châtiment pour une faute personnelle ou pour la mauvaise conduite d'une population. Parfois, on relie même la souffrance d'un individu à un péché commis par ses proches.

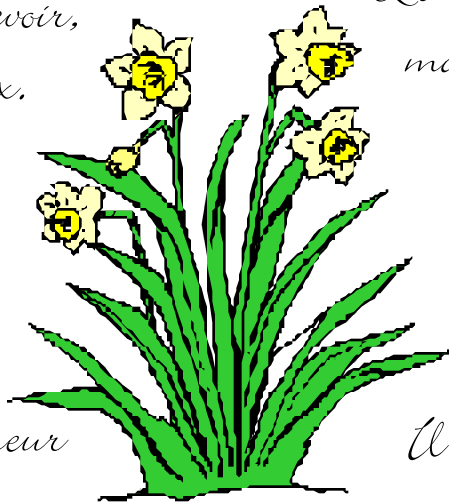
Assez parente de l'idée de punition ou de châtiment pour le péché se trouve celle de la souffrance perçue comme une épreuve, au sens d'un test à passer. Dans cette perspective, Dieu enverrait la souffrance non pour punir ou se venger, mais pour éprouver la solidité de la foi d'une personne et pour l'amener à la conversion. Le lien avec le péché reste très marqué, mais la perspective est plus éducative.

Un courant de pensée, bien présent dans une certaine forme de spiritualité chrétienne, veut que le chemin de la sainteté et du bonheur passe par la souffrance : souffrances acceptées et souffrances recherchées librement. « Ou souffrir ou mourir », disait sainte Thérèse de Lisieux. Peut-on supposer que les souffrances soient nécessaires pour parvenir au bonheur ? ☺

Extrait d'un article tiré de la Revue Notre-Dame, Avril 2000

*La grande affaire  
et la seule qu'on doive avoir,  
c'est de vivre heureux.*

*Voltaire*



*Le bonheur n'est pas le but  
mais le moyen de la vie.*

*Paul Claudel*

*Le souvenir du bonheur  
n'est plus du bonheur,  
le souvenir de la douleur  
est de la douleur encore.*

*Lord Byron*

*Il n'y a pas de honte  
à préférer le bonheur.*

*Albert Camus*



**Je suis trop heureux, ça ne peut pas durer (suite)**

# Construire son bonheur

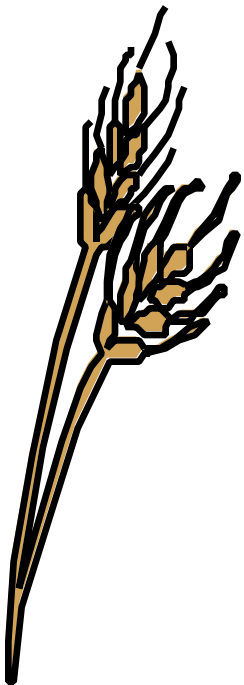


Pourquoi sommes-nous insatisfaits ? Quels sont les obstacles qui nous empêchent d'accéder au bien-être ? La réponse se trouve en nous. Mais elle n'est pas toujours facile à dénicher...

« Nous passons notre vie à attendre le moment magique qui transformera notre existence. Nous pensons que quand nous aurons telle ou telle chose qui nous manque actuellement, nous serons enfin pleinement heureux. Nous voudrions éliminer la souffrance qui nous habite afin de parvenir à la sérénité. » Psychologue, Christine Meinhardt constate que cette conception du bonheur, si répandue sous nos latitudes, contribue à nous rendre malheureux. Car elle nous fige dans des attentes irréalistes et nous conforte dans l'idée que notre salut dépend des circonstances extérieures.

## Les barrières mentales

Quand on a l'impression de courir après le bonheur sans jamais l'attraper, il est tentant de désigner des coupables : un conjoint peu compréhensif, un travail déplaisant, des ennuis financiers, la maladie. Mais la plupart du temps le problème est ailleurs. Bien des personnes s'imaginent que le bonheur est un état idéal, dénué de souffrance. Elles pensent que la souffrance n'est pas « normale » et qu'elles accéderont au bien-être le jour où elles en seront débarrassées. Elles croient que les gens heureux ne souffrent pas. C'est oublier que chacun a son lot d'épreuves et de douleurs. La souffrance, comme la joie de vivre, fait partie intégrante de la condition humaine. Pourquoi, alors que certains parviennent à apprécier la vie malgré ses difficultés, d'autres se focalisent-ils sur ses aspects négatifs ? Essentiellement en raison de pensées parasites dont ils n'ont pas toujours conscience et qui les poussent, selon Christine Meinhardt, à interpréter ce qui leur arrive de manière défavorable: « J'ai peur », « Ce n'est pas assez bien pour moi », « Je n'y arriverai pas », « Les autres ne m'aiment pas », « Je n'ai pas de chance », « Je ne vaudrai rien », « Je ne m'en sortirai jamais », « Je ne suis pas comme les autres », « Je ne mérite pas ça », « La société est pourrie », « Je ne serai vraiment heureux que si... » Toutes ces petites phrases expriment des convictions que nous ne songeons pas à remettre en cause. A la manière d'un filtre, elles dénaturent notre



perception de la réalité, influençant notre jugement, notre comportement et nos relations avec autrui. Comme l'écrivait Anaïs Nin: « Nous ne voyons pas les choses comme elles sont, nous les voyons comme nous sommes. » Nous ne savons pas toujours que notre vision de la réalité se tisse à l'intérieur de nous-mêmes.



## Peut-on apprendre à être heureux ?

On peut en tout cas, affirme la psychothérapeute, se préparer à accueillir progressivement le bonheur, en s'inspirant du proverbe « Aide-toi, le ciel t'aidera ! » Pour cela, il faut examiner sa vie comme un scientifique analyse l'objet de sa recherche. Méthodiquement. En cherchant à découvrir quelles sont les barrières mentales qui nous empêchent d'être heureux. En disant non pas « Je suis bloqué », mais « Mes réactions sont passionnantes, parce qu'elles m'apprennent quelque chose d'important sur moi-même ».

### Penser autrement

Nous soupçonnons rarement à quel point nos pensées agissent sur notre quotidien.



Nous plaquons des pensées inappropriées sur nos émotions, sans même prendre conscience que ce sont elles qui empoisonnent notre existence. A ce sujet, Christine Meinhardt cite volontiers l'exemple, on ne peut plus banal mais combien révélateur, de la personne qui va acheter du pain à la boulangerie. La boulangère sert sa cliente sans un sourire. Comment ladite cliente va-t-elle interpréter son air maussade ? Si elle est prisonnière de ses pensées négatives, elle se dira : « La boulangère ne me sourit pas parce qu'elle ne m'aime pas... c'est toujours pareil... personne ne m'aime... cela ne changera jamais. » Et elle se laissera submerger par des émotions qui renforceront encore sa vision pessimiste des choses.

## Nous prenons souvent ce que nous pensons pour une vérité, alors que ce n'est qu'une hypothèse.



« Cette femme, remarque Christine Meinhardt, juge l'attitude des autres en fonction d'automatismes qui remontent à son passé. Marquée par le sentiment d'avoir été une enfant mal-aimée, elle en déduit que cela ne changera jamais. Elle mélange le passé, le présent et le futur, et n'a aucune prise sur ce qui lui arrive. A la vue d'un visage renfrogné, elle ressent une émotion sur laquelle elle plaque instantanément une conviction qui la rend profondément malheureuse. Comment échapper à ce scénario répétitif ? En se rendant compte que sa pensée influence sa manière de vivre la réalité présente. En décidant de prendre du recul, à la manière d'un scientifique, afin d'envisager les différentes interprétations possibles : peut-être la boulangère est-elle triste, peut-être a-t-elle mal dormi ou souffre-t-elle dans sa santé. En songeant à une telle hypothèse, la cliente peut faire preuve d'empathie et chercher à engager la conversation. Elle peut aussi décider



de ne pas se mêler de ce qui ne la regarde pas. Mais, dans les deux cas, elle aura évité de réagir en se plongeant dans les miasmes de son passé. »

Un zeste d'imagination et de créativité aide à se libérer des vieux mécanismes et à envisager des points de vue différents. L'exercice est intéressant. Il permet d'agir sur sa vie et de la prendre en main, alors même qu'on se croyait condamné à répéter éternellement le même schéma. Quitter le rôle de la victime, c'est déjà accomplir un premier pas en direction du bonheur. Autre exemple cité par Christine Meinhardt : celui de l'épouse qui se désole parce que son mari ne lui manifeste pas suffisamment de tendresse. Elle voudrait tant que celui-ci la prenne de temps en temps dans ses bras pour lui faire des câlins ! Elle le lui dit, mais ses paroles restent sans effet. La femme y voit la preuve que celui-ci ne l'aime pas. Un jour qu'elle rentre du travail fatiguée, elle le lui reproche. Le mari s'exclame : « Mais j'ai préparé le repas ! » L'épouse réalise alors que c'est sa manière à lui de lui montrer son amour, et qu'elle avait interprété les sentiments de son mari en fonction de son seul point de vue à elle.



### **Il faut parfois des années pour comprendre qu'on n'a pas de prise sur l'autre, et que l'on ne peut agir que sur sa propre vie.**

« Nous prenons souvent ce que nous pensons pour une vérité, alors que ce n'est qu'une hypothèse. Nous pensons que notre mari ne nous aime pas et nous retenons systématiquement les points négatifs qui nous confortent dans cette idée. Ce faisant, nous déformons la réalité et entretenons notre sentiment de tristesse. Si nous nous exerçons à contester les pensées qui provoquent notre malaise (en nous disant par exemple « Non, là je suis encore branchée sur le passé ! »), nous verrions que nous sommes en mesure d'influencer notre état émotionnel et de réfléchir plus sagement. Nous pouvons également apprendre à éviter les déductions hâtives en écoutant attentivement notre interlocuteur, en osant le questionner pour vérifier la signification de ses paroles plutôt qu'en lui prêtant des intentions qui n'existent que dans notre imagination. Une autre erreur fréquente consiste à croire que l'autre doit changer. Il faut parfois des années pour comprendre qu'on n'a pas de prise sur l'autre, et que l'on ne peut agir que sur sa propre vie. Les personnes qui tentent l'expérience sont souvent surprises de constater qu'en modifiant leur manière de penser et d'agir dans un domaine précis, cela se répercute sur les autres aspects de leur existence. »



### **Écouter ses désirs**

Beaucoup de gens se déclarent mécontents de leurs conditions de travail tout en se persuadant, compte tenu du contexte économique, qu'ils n'y peuvent rien changer. Ont-ils vraiment envisagé d'autres possibilités ? « Certains vivent des situations pourries sur le plan





professionnel, mais n'envisagent pas pour autant de quitter leur emploi, remarque Christine Meinhardt. Ils savent que ce serait la meilleure solution, mais ils sont tenaillés par la peur. Peur de se retrouver au chômage. Ou peur, tout simplement, d'aller se présenter chez un nouvel employeur. A ceux-ci je demande ce qu'ils désirent. Je travaille beaucoup sur cette notion de désir, qui peut être un puissant moteur de changement. Je leur suggère également de réfléchir aux différents moyens d'action : peut-être peuvent-ils améliorer leurs compétences, suivre des cours du soir, s'engager progressivement dans une nouvelle formation ? Qu'est-ce qui les retient d'essayer ? Je songe à cette jeune femme, titulaire d'une licence, qui s'ennuyait dans un emploi ne correspondant pas à ses capacités. Quoique frustrée, elle n'osait pas l'avouer. Elle n'osait pas davantage donner libre cours à ses ambitions. Cette apparente passivité avait pour cause sa loyauté envers son milieu d'origine. Fille d'ouvriers de condition très modeste, elle aurait eu honte de se déclarer insatisfaite alors qu'elle avait la chance de gagner un bon salaire. Des émotions enracinées dans le passé familial empêchaient cette femme de se réaliser au présent. » On ne change pas le passé. On ne l'efface pas. Mais on peut lui donner un sens et en tirer les leçons pour vivre avec profit de nouvelles expériences. ☺

Par Marlyse Tschui.

Extrait du Site internet de Edicom - Edipresse Publications,  
N° 40 du 3 octobre 1999.



*Si tu veux comprendre le mot bonheur,  
il faut l'entendre comme récompense  
et non comme but.*

*Saint-Exupéry*



Construire son bonheur (suite)

# Aladin et la... Vie Merveilleuse !



Si vous aviez entre les mains la lampe d'Aladin, feriez-vous ? Celui d'avoir plus d'argent, plus être choisiriez-vous de vous transformer en reine, en sirène au fond des océans... Farfelus ou réalistes, mille et un désirs animent nos pensées. Toutefois, la difficulté de vivre nous amène trop souvent à ne plus croire en leur possible réalisation. Jack Canfield et Mark Victor Hansen, auteurs de l'ouvrage *Le pouvoir d'Aladin, transformer vos désirs en réalités*, nous font découvrir que derrière le labyrinthe de nos peurs se cache une petite étincelle qui saurait nous apporter la force d'âme nécessaire pour transformer nos désirs en réalités ! Comme Aladin, découvrons notre lampe magique, celle qui se cache à l'intérieur de nous, celle qui rendra notre vie... merveilleuse !

quel souhait  
d'amour ou peut-  
président ou en

## Ces obstacles à notre bonheur

Vous est-il déjà arrivé de désirer quelque chose ardemment, mais de ne pas oser le demander ? Peut-être s'agissait-il d'une augmentation de salaire ou simplement... d'un baiser. Qu'est-ce qui vous a retenu ? Pourquoi ne pas vous être élancé afin de saisir votre bonheur ? La peur d'être rejeté ? Ou encore celle d'avoir l'air idiot ? Nous avons tous, en nous, des croyances limitatives qui nous empêchent d'accéder à ces fruits que nous considérons comme défendus. Les souvenirs douloureux de notre jeunesse engendrent en nous la peur d'essayer d'obtenir ce que nous voulons vraiment. Aussitôt que nous nous trouvons dans une telle situation, notre cœur se met à battre un peu plus fort et nous redevons ce petit enfant d'autrefois à qui on a bien appris qu'il était « impoli de demander ».

Il y a aussi ces pensées qui nous font ressentir une certaine culpabilité à obtenir ce que nous désirons. Voilà qui est paradoxal, mais bien réel. « Mon succès ôtera quelque chose à quelqu'un », penseront inconsciemment certains. Comme cet emploi que nous gardons, même si nous y sommes malheureux, simplement parce que d'autres ne travaillent pas.

Prendre en main sa destinée, c'est croire si fort en ses rêves que nous osons les réaliser. Mais encore faut-il savoir ce que nous voulons. Un des facteurs qui nous empêche de faire une requête quand à nos désirs est justement l'ignorance. Nous ne savons pas quoi demander ou encore nous ne savons pas ce qui est à notre disposition. Coupés de nous-mêmes, nous ne percevons plus nos véritables besoins et désirs. Combien de fois, au



niveau du couple, surgissent des désirs non exprimés. Comme l'indiquent les auteurs Jack Canfield et Mark Victor Hansen, l'un des commentaires que l'on entend le plus souvent est : « Si tu m'aimais vraiment, je n'aurais pas besoin de te le demander ». C'est faux. L'amour ne nous insuffle pas la totale connaissance de l'autre. Pourtant le mythe persiste. En proie à tous ces obstacles, nous ne savourons plus la vie, mais nous la subissons. Afin de retrouver le pouvoir de notre destinée, il nous faudra inévitablement conquérir notre peur...

## Les sept portes du labyrinthe de la peur

La peur est sûrement l'un des plus grands obstacles que nous ayons à affronter tout au long de notre vie. Afin d'accéder au pouvoir de réaliser nos rêves, il nous faudra surmonter nos peurs.



### Première porte : Nos peurs sont nos propres créations

Dressez une liste à partir de la phrase suivante :

J'ai peur de .....

Changez ensuite la formulation de vos citations en utilisant :

J'aimerais bien ..... et je me fais peur en m'imaginant que

.....

Par exemple à partir de la citation : « J'ai peur de demander à mon conjoint de passer plus de temps avec la famille », on obtiendra : « J'aimerais bien que mon conjoint passe plus de temps avec les enfants et moi, et je me fais peur en imaginant qu'il se mettra en colère et se repliera encore plus sur lui-même ». Par cet exercice, nous pouvons voir que nous créons nos propres peurs. Nous inventons des scénarios négatifs qui nous effraient à tel point que nous n'osons plus faire confiance à la réalité.

Afin de combattre une telle situation, il s'agira d'abord de revenir à ce qui se passe dans le présent. Constatez les faits et laissez de côté votre imagination ! Au lieu d'anticiper que la situation se terminera mal, laissez aller les choses et vous verrez bien ! Donnez-vous une chance...



### Deuxième porte : Analysez vos chances

Lorsque nous avons peur de demander ou d'agir, nous devrions nous poser cette question : Quelle est la pire chose qui pourrait arriver ? Est-ce vraiment si mauvais que cela ? Pourrions-nous y survivre ? Si la réponse à cette dernière question est affirmative, alors fonçons vers la réalisation de nos désirs ! Il faut se rappeler qu'une réponse négative n'est pas un rejet. Ce n'est qu'une illusion. En fait, si nous n'obtenons pas ce que nous désirons, il n'y a pas de perte puisque la situation reste simplement la même. Et pourquoi ne pas se demander : Quelle est la meilleure chose qui pourrait m'arriver ? Voilà qui nous convaincra que le jeu en vaut largement la chandelle !



Aladin et la... Vie merveilleuse (suite)



## Troisième porte : L'autosuggestion positive

Rien de mieux pour se motiver que l'autosuggestion positive ! Chaque jour, environ cinquante mille pensées nous traversent l'esprit, parmi lesquelles un grand nombre nous concernent et sont négatives : « Je n'obtiendrai pas ce que je veux. Je ne suis pas à la hauteur, » etc. Ce genre de pensées nous empêche de demander ce que nous voulons et de prendre les mesures nécessaires afin d'atteindre nos objectifs et réaliser nos rêves. C'est là qu'intervient l'autosuggestion positive. En psychologie, on dit que nous ne pouvons nous débarrasser d'une chose sans la remplacer par une autre. Ainsi, quand nous éliminons du négatif de nos pensées ou de nos habitudes, nous devons le remplacer par du positif, sinon, le négatif reprendra sa place sous une forme ou une autre. Par exemple, il arrive souvent qu'une personne qui a cessé de fumer se mette à prendre du poids, car la nourriture a remplacé la cigarette. Une telle situation aurait pu être évitée en substituant l'habitude du tabagisme par l'exercice physique. Avec l'autosuggestion positive, ces pensées qui nous dénigrent seront remplacées par des affirmations positives et dynamiques ! Comme l'indiquent Canfield et Hansen, au lieu de « Je n'aurai jamais ce que je veux », nous dirons plutôt : « Je crée joyeusement et adroitement ce que je veux dans la vie avec l'appui et l'aide des autres ». Il nous appartient de contrôler et de choisir nos pensées de telle sorte qu'elles favorisent la manifestation des résultats que nous désirons obtenir dans notre vie.



## Quatrième porte : Ressentir la peur et agir malgré elle !

Saviez-vous que la peur ne persiste que lorsqu'on s'y accroche ? Quand la peur nous envahit, la meilleure chose à faire est de la laisser monter pour ensuite agir malgré elle. Du coup, le sentiment de peur disparaîtra. Deux choses ne peuvent occuper le même espace en même temps. Quand la peur est en moi, il me faut remplir cet espace par une intention positive, une action orientée vers un but précis. La peur cédera le pas, c'est sûr ! Malgré notre peur, agissons ! Seule l'action compte. Connaissez-vous une sensation plus extraordinaire que celle d'avoir vaincu une peur, une crainte ? C'est alors que nous nous disons : « Et dire que je ne voulais pas le faire... » Car bien souvent, cette décision nous mènera à l'atteinte de notre désir. Il faut oser ! Ce n'est que dans ces conditions que nous effacerons tout remord.



## Cinquième porte : Développer ses forces petit à petit

Prenons l'habitude de célébrer chaque petite victoire ! Réaliser notre grand rêve, voilà un bien grand défi à se lancer à soi-même. Par contre, si nous réussissons à décortiquer notre projet en petites parties, en étapes à atteindre, voilà que la conquête d'une vie se transformera en de petites réussites réalistes et accessibles. C'est aussi de façon graduelle que nous apprendrons à surmonter notre peur du changement. Comme l'ont dit certains psychologues : « Être fou, c'est répéter continuellement le même comportement et atteindre un résultat différent ! » Qui dit évolution dit changement. Mais pourquoi donc résistons-nous tant au changement,



même en sachant que celui-ci nous serait bénéfique ? C'est tellement plus facile quand rien ne bouge; nos problèmes sont alors toujours bien rangés au même endroit : notre enfance, notre couple, etc. Oser évoluer, c'est vouloir changer les choses. Dire non, affirmer ses droits et même, accepter des caresses, peuvent susciter de l'inconfort si nous n'avons jamais osé vivre de tels moments. Il nous faut nous accorder la permission d'être maladroit, d'être un débutant. Ce n'est jamais facile la première fois. Mais malgré l'inconfort, agissons !



## Sixième porte : Recadrer la signification du rejet

Rappelons-nous d'une chose essentielle : un NON ne révèle rien sur nous ! Si notre interlocuteur répond NON à notre demande, cette personne ne nous juge pas, elle ne nous indique pas que nous sommes indignes de sa collaboration. Elle nous a simplement signifié son avis. Ne soyons pas personnellement visés par les refus.

Il existe deux domaines mentaux : la réalité et l'interprétation que nous en faisons. En tant qu'être humain, nous avons besoin de donner une signification aux circonstances que nous vivons. Comment donc interpréter le rejet pour ne pas qu'il nous limite ? Il faut le recadrer ! Il n'en tient qu'à nous de modifier l'interprétation de ces expériences pour plutôt y accorder une signification positive.



## Septième porte : Tout n'est question que de chiffres !

La technique des vingt cinq haricots, vous connaissez ? Il s'agit d'une méthode destinée aux vendeurs afin que ceux-ci surmontent leur peur de demander. D'abord, le vendeur dépose vingt cinq haricots dans sa poche gauche. Chaque fois qu'il visite un client, il transfère un haricot dans sa poche de droite. À chaque réponse positive, il en fait glisser un autre. Sa journée se terminera seulement quand sa poche de gauche sera vide. Voilà qui empêchait certains vendeurs de baisser les bras. Et vous, quelle sera votre méthode ? Choisirez-vous les chiffres ou les mots ? Peut-être préféreriez-vous coller des notes d'encouragement partout dans la maison. Ou encore, pourquoi ne pas répéter votre requête tous les matins devant votre miroir à haute voix ? Mais malgré tout ce stratagème pour contrer votre destin, que se passerait-il si votre requête était refusée... Et puis après ? Continuez de demander et encore demander. Il ne suffit que d'un OUI pour que vous disiez enfin : « J'ai réussi ! » 🍀

Extrait. Par Dominique Vielleuse. Revue Lumière, vol. 6 no.2, mai 97.



**Pour approfondir :**

*Le pouvoir d'Aladin, transformer vos désirs en réalités,*

de Jack Canfield et Mark Victor Hansen,

publié aux Éditions de l'Homme.



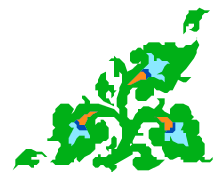
Aladin et la... Vie merveilleuse (suite)



# Un crédo pour la vie

Par Nancye Sims

Ne te sous-estime pas en te comparant aux autres.  
C'est précisément parce que nous sommes tous différents  
que nous sommes tous uniques.  
Ne fixe pas tes buts en fonction des autres.  
Toi seul sais ce qui est bon pour toi.  
Sois toujours à l'écoute de  
tes plus profonds désirs.  
Tiens à eux comme tu tiens à la vie,  
car sans eux, la vie n'est rien.  
Ne laisse pas la vie filer entre tes doigts  
en songeant au passé ou en rêvant à l'avenir.  
Vis ta vie jour après jour,  
et tu vivras ainsi intensément  
chaque jour de ta vie.  
Ne baisse pas les bras tant que tu as encore  
quelque chose à donner.  
Rien n'est jamais perdu...  
tant que tu continues de lutter.  
N'aie pas peur d'admettre  
que tu n'es pas parfait.  
C'est ce lien fragile  
qui nous relie les uns aux autres.  
N'aie pas peur de prendre des risques.  
C'est en prenant des risques  
que le courage s'apprend.  
N'écarte pas l'amour de la vie  
en prétendant qu'il n'existe pas.  
Le meilleur moyen de trouver l'amour  
est de le donner ;  
le meilleur moyen de le perdre  
est de le retenir prisonnier;  
et le meilleur moyen de le garder  
est de lui donner des ailes.  
N'étouffe pas tes rêves.  
Ne pas avoir de rêve, c'est être sans espoir;  
être sans espoir, c'est errer sans but.  
Ne fuis pas en avant tout au long de ta vie  
de sorte que tu oublies d'où tu viens  
et où tu vas.  
La vie n'est pas une course,  
mais un voyage dont il faut savoir goûter  
chaque étape. ☺



# Quel rôle joue l'estime de soi dans la recherche du bonheur ?

L'estime de soi est certainement déterminante et les gens heureux en sont pourvus. Chacun sait que, avant de pouvoir accepter les autres, il faut pouvoir s'accepter soi-même. Je suis ce que je suis, imparfait assurément, mais néanmoins unique au monde. Mes empreintes digitales sont uniques et ma biographie aussi. Je dois prendre conscience que mon existence est nécessaire. Sur cette donnée fondamentale, je choisis d'être et de grandir, de prendre ma place au plan spirituel et dans l'édification du monde.

L'estime de soi nous procure la vigueur et le courage nécessaires. Elle nous pousse à l'initiative et au dépassement. Elle permet d'avoir une vision claire et juste de soi et des autres. Elle nous donne de croire en notre capacité de maîtriser notre vie et de relever des défis. Je pense à un camelot de mon quartier, issu d'une famille d'alcooliques et marqué par quelques expériences de toxicomanie. Il a retrouvé l'estime de lui-même en relevant le défi de vendre le journal au coin des rues. Il se dit heureux et conserve le sourire même l'hiver à -15 ou -20 degrés.

La fierté et la dignité ne sont possibles que lorsqu'on découvre que nos particularismes sont porteurs de richesses. Nous pouvons alors accepter nos différences et nous estimer à notre juste valeur. Chacun de nous a une histoire personnelle, une façon unique et originale d'être au monde, de vivre en société. Nous avons tous également le besoin d'être reconnus et aimés. Si nous avons le sentiment profond de notre dignité et de notre grandeur, nous sommes sur la bonne voie qui mène au bonheur. Mais la chanson a beau proclamer « Le bonheur est dans ton coeur et pas ailleurs », nous savons tous que nos frustrations, nos regrets, nos insatisfactions minent notre confiance en nous-même et notre capacité de nous affirmer. Nous devenons alors vulnérables et prêts à chercher des compensations dans la consommation à tout prix. Nous risquons à ce moment-là de succomber à l'attrait des marchands de bonheur qui nous offrent des recettes toutes faites pour obtenir le bonheur. Ils nous donnent l'illusion d'avoir toutes les solutions à nos problèmes.

Combien de couples en difficulté ont cru améliorer leur relation en renouvelant l'ameublement de leur chambre à coucher ? L'attrait du bonheur à la carte est puissant et exerce une véritable fascination sur nous, au point de miner notre liberté. Il crée en nous le besoin de posséder, tout de suite, à tout prix. ☹️

Extrait d'une entrevue avec Jocelyne Massé. RND, Avril 2000.



Quel rôle joue l'estime de soi dans la recherche du bonheur ?

# Bonheur et attente

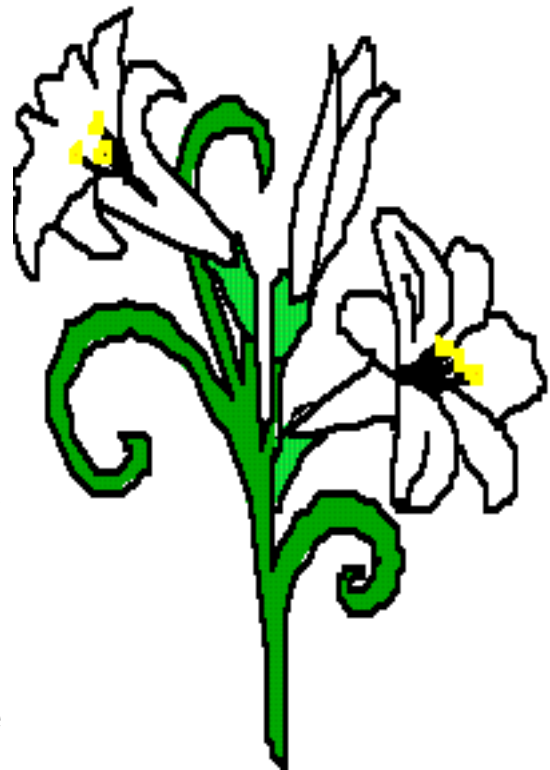
Notre bonheur est intimement lié à nos attentes. Il dépend de ce que nous attendons. Il est fonction de nos manières de vivre l'attente. Il est influencé par la réalisation - ou non - de nos désirs. Mais notre bonheur peut aussi surgir de l'inattendu.

Nous sommes toujours en attente car nous sommes conscients de l'avenir qui arrive et nous sommes remplis de désirs et d'espoirs (ce sont des signes d'humanité !) Hier, nous avons attendu aujourd'hui. Maintenant, nous attendons demain. Parfois, le poids d'hier et de demain nous font vivre plus intensément le présent. Mais même cette vie au présent a ses batailles ou ses renoncements qui témoignent de nos attentes.

Notre bonheur dépend de ce que nous attendons, événement ou autre. Une fête, par exemple, est bien différente de notre mort. La fête est, en général, un événement ponctuel, proche, heureux, désiré, collectif... Notre mort est une rupture brutale, certaine, d'heure inconnue, souvent non désirée, toujours personnelle... Un événement ponctuel nous donne plutôt de la joie ou du plaisir que du bonheur, même si joies et plaisirs contribuent au bonheur en s'associant dans la durée. Nos désirs et nos espoirs sont plus ou moins bons et porteurs de bonheur.

Face au même événement attendu, nous ne réagirons pas de la même manière que notre voisin. C'est que nous avons notre caractère (optimiste, exigeant, patient, accueillant... ou non), notre expérience, nos fragilités, nos capacités de résistance et de rebond... ! Mais aussi notre intégration sociale qui permet de partager les joies et d'encaisser à plusieurs les souffrances de la vie.

Comment vivons-nous l'attente ? Je suis frappé de voir que, d'après un sondage qui est réalisé régulièrement depuis 10 ans, il y a toujours eu une majorité de français qui s'attendait à ce que la situation se dégrade dans l'avenir proche (même si la majorité est plus ou moins importante selon les circonstances). Quand nous attendons un avenir qui se dégrade, quand nous croyons « au bon vieux temps », nous vivons plus facilement dans le passé ou le présent. Pourtant, une vie équilibrée est de s'appuyer sur le passé pour habiter le présent et préparer l'avenir.





Nous pouvons vivre l'attente de façon angoissante face à l'incertitude (le pire arrivera-t-il?), ou nous préparer à accueillir l'inconnu, la rupture. Nous pouvons désespérer de l'avenir, ou rêver et espérer. Nous pouvons transformer l'attente en temps de révolte, ou en occasion de nous remettre en cause. Nous pouvons avoir le sentiment que tout va trop lentement ou trop vite, ou apprécier d'avoir le temps de vivre. Nous pouvons attendre sans y penser, ou faire mijoter nos désirs.

Notre bonheur est, pour partie, la réalisation de nos désirs. Un désir qui ne se réalise jamais conduit souvent à l'oubli, quelquefois à l'obsession, très rarement au bonheur. Mais la réalisation de nos désirs tue nos désirs et donc tue notre bonheur. Il faudrait donc, avec ce point de vue restrictif sur le bonheur, que nos désirs soient satisfaits en permanence et se renouvellent aussitôt ! Toutefois, notre bonheur n'est pas seulement une destination à atteindre mais aussi une façon de voyager. Il dépend de nous que, au lieu de passer notre vie à attendre d'être heureux, nous construisions notre vie, en faisant « contre mauvaise fortune bon cœur » quand cela est nécessaire.

Pour être heureux, il nous faut être exigeant sur ce que nous attendons (au cas où cela arriverait !), avoir un bon rythme de vie (être actif en sachant prendre le temps), et être d'autant plus patient que nous sommes exigeants. ☺

## Et vous, qu'attendez-vous pour être heureux ?

Extrait de : JM Bonheur, [www.bonheurloutous.com](http://www.bonheurloutous.com)



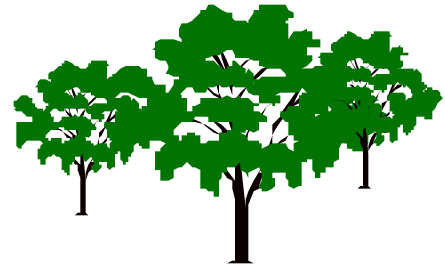
*La vraie générosité envers l'avenir  
consiste à tout donner au présent.*

*Albert Camus*



Le bonheur est le degré selon lequel une personne évalue positivement la qualité de sa vie dans son ensemble. Lazarus et Lazarus (1994) suggèrent que nous cheminons vers le bonheur lorsque nous croyons faire suffisamment de progrès vers la réalisation de ce qui nous tient à cœur. J'aime bien cette suggestion qui inclut une évaluation subjective de ce qui peut être suffisant, la notion de mouvement, et implicitement la constatation qu'il nous faudra une direction, un but, un engagement vers quelque chose qui nous permettra d'évaluer la direction que prend notre vie. Les mêmes auteurs suggèrent que nous ne puissions faire du bonheur le but de notre vie : il est un effet secondaire d'une bonne utilisation de nos capacités naturelles et de tendre vers autre chose que notre simple bien-être.

**Le bonheur:  
La quête de  
toute une vie !**



Blondin (1983) cite un pharaon égyptien qui définit le secret du bonheur sous forme d'une métaphore : marcher dans la nature à la rencontre de nos tendresses. Ici encore, cette notion de mouvement, dans un contexte naturel, vers ce qui nous tient à cœur.

Les gens heureux se caractérisent par leur estime d'eux-mêmes, leur croyance au contrôle sur leur vie, leur optimisme, leur foi religieuse et leur engagement. Les individus appartenant à des groupes désavantagés maintiennent leur estime d'eux-mêmes en valorisant les choses dans lesquelles ils excellent, en faisant des comparaisons à l'intérieur de leur propre groupe et en attribuant leurs problèmes à des causes externes ou aux préjugés.

La richesse est comme la santé : son absence engendre la misère; sa possession ne garantit pas le bonheur. Le bonheur est subjectif. Les facteurs objectifs ou les indices sociaux du bonheur, dont l'âge, le sexe, l'ethnie, la religion, l'éducation, le revenu et l'emploi n'expliquent que 3% à 5% de la variance des mesures de bonheur. Cet énoncé est exact en ce qui a trait au revenu pourvu qu'il permette de combler les besoins de subsistance. En effet, point de bonheur possible quand les besoins primaires de subsistance ne sont pas comblés.

Même les gens heureux se plaignent. La moitié des sujets qui disent qu'ils sont satisfaits de leur vie dans son ensemble déclarent également des inquiétudes variées. Bonheur et plaintes ne s'excluent pas mutuellement. On peut être conscient de manques sérieux. Les deux découlent d'une réflexion sur la vie. C'est seulement à travers la prise de conscience



réaliste des douleurs et des dangers que l'on fait face efficacement aux problèmes de la vie. Les personnes qui souffrent de difficultés récurrentes ou chroniques ont besoin qu'on les aide à composer avec ce qu'elles sont, et à faire le deuil d'un certain type de bonheur et d'un certain type de cheminement.

Nous nous inspirerons de Fordyce (1997) pour réviser 14 points importants à cultiver dans notre éducation continue au bonheur. Rappelons-nous que nous sommes tous des étudiants à l'école du bonheur.

### **1. Soyez plus actif et demeurez occupé.**

Les activités les plus efficaces dans la quête du bonheur sont celles qui permettent de s'y absorber, qui sont agréables, significatives, sociales, variées et/ou nouvelles et valorisantes. Cela vaut la peine d'explorer plusieurs activités afin d'en avoir un éventail à choisir une fois rendu à un âge avancé.

### **2. Passez plus de temps à socialiser.**

La télévision ne peut pas satisfaire notre besoin de contacts avec un autre humain. Nous avons besoin de voir un visage d'être humain qui nous regarde, nous donne toute son attention et reconnaît notre présence. Cela vaut la peine de se faire un réseau d'amis qui seront encore là au moment où on en aura besoin.

### **3. Soyez productif dans une activité significative.**

Produire quelque chose de significatif ne signifie pas nécessairement qu'il faille le faire dans le cadre d'un travail. Pensons à toutes les formes de bénévolat, de services que l'on rend aux gens importants de son entourage. C'est là que prend toute son importance dans la qualité du lien avec les petits enfants à qui on peut faire du bien.

### **4. Organisez-vous.**

Que d'énergie de perdue dans le chaos ! Et il faut mettre une quantité phénoménale d'énergie pour s'y retrouver avant même de se mettre en mouvement. En planifiant à l'avance, en conservant un certain ordre dans notre vie, il est plus facile de prioriser et de fragmenter.

### **5. Arrêtez de vous tracasser.**

Facile à dire. On peut constater qu'il nous arrive de perdre notre temps à nous torturer en remâchant des événements du passé sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir ou à anticiper des catastrophes qui ont peu de chances de se produire, même si on se forçait à les vivre 50 fois en imagination. Que d'énergies de perdues ! Lorsqu'on est jeune et débordant d'énergie, c'est sans grande importance. Lorsque l'énergie se fait plus rare, on peut renoncer à se tracasser pour conserver notre énergie pour ce qui est prioritaire et efficace.



Le bonheur : la quête de toute une vie ! (suite)

## **6. Ajustez bien vos attentes et vos aspirations.**

Je ne serai jamais danseur de ballet ou chanteur d'opéra. Même si je le voulais beaucoup.

Ce n'est pas vrai que si on veut on peut. Il faut donc réviser ses attentes et cesser de se demander l'impossible. Désirons l'accessible.

Nous serons plus efficaces et plus souvent satisfaits.

## **7. Développez une pensée positive et optimiste.**

Cela ne veut pas dire excessivement optimiste. La souffrance et l'injustice existent. Il s'agit plutôt de se concentrer sur le mode de pensée qui a le plus de chance d'être efficace.

L'anticipation du chemin qui peut nous amener vers notre but est plus féconde que l'anticipation paralysante de toutes les catastrophes qui peuvent se produire. Évitions d'obséder sur le verre d'eau à moitié vide. L'important, c'est qu'il y a de l'eau et que j'ai soif. Je peux donc satisfaire mon besoin sans perdre d'énergie à ruminer sur ce qui me manque.

## **8. Soyez orienté vers le présent.**

Une bonne façon de s'entraîner à sortir des ruminations du passé ou de l'anticipation craintive : se concentrer sur la satisfaction présente de nos besoins. Le plaisir d'une chaise confortable. Le bruit des oiseaux par la fenêtre. Les sensations de la marche en plein air.

Le vent sur la peau. Les sensations de la nourriture que l'on aime. Le sourire de notre voisin de chambre. La lumière dans l'œil de la personne qui nous compte une histoire intéressante. Soyez là. Habitez votre vie. Maintenant.

## **9. Développez une relation positive avec vous-mêmes.**

Certaines personnes se traitent comme si elles étaient leur pire ennemi. Elles se disent des calamités. Traitez-vous comme un bon ami. Intéressez-vous à vos goûts, à vos intérêts, à vos besoins. Amenez-vous à des endroits agréables. Dites-vous des choses encourageantes. Vous êtes la seule personne avec qui vous êtes certain de passer le reste de votre vie.

## **10. Développez une personnalité engageante.**

La meilleure façon d'avoir des amis, c'est d'en être un soi-même. Développez vos habiletés amicales. Développez l'art de commencer et de maintenir des conversations. Prenez des petits risques. Saluez les gens. Regardez-les. Intéressez-vous aux autres.

Ils vous le rendront.

## **11. Soyez vous-mêmes.**

La séduction ne mène pas au bonheur. Présenter une image fausse de vous-mêmes parce que vous vous imaginez que c'est ce que les autres désirent vous piège. Vous serez obligé de fuir avant qu'ils découvrent qui vous êtes vraiment.

Il vaut mieux mettre en évidence le meilleur de soi.

**Le bonheur : la quête de toute une vie ! (suite)**



## 12. Allez chercher de l'aide au besoin.

Il faut parfois avoir l'humilité de consulter des professionnels. Quand consulter ? Votre processus de changement personnel est inefficace. Vous êtes aux prises avec un problème à long terme. Vous êtes aux prises avec des problèmes qui reviennent sans cesse. Vous avez fait de son votre mieux pour changer. Vous avez essayé d'apprendre de vos efforts. Vous considérez le problème comme assez important pour rechercher de l'aide. Vous utilisez des stratégies inefficaces, telles que la pensée magique ou l'auto-accusation. Vous n'avez pas dans votre entourage de relations aidantes.

La lecture de ce texte ne devrait-elle pas suffire à régler tous vos problèmes ? Instantanément ? Pour l'éternité ? Et non... Les lectures ne suffisent pas parce que le lecteur ne réussit pas toujours à les comprendre, à les appliquer ou à persévérer dans leur application.

## 13. Développez vos relations intimes.

Les relations intimes sont la première source de bonheur. Sur son lit de mort, qui demande une dernière fois à voir son compte en banque ? La maladie et la mort nous confrontent aux valeurs essentielles de la vie, qui sont souvent les valeurs du cœur. Cultiver ses relations intimes nous aide à mieux affronter les grands changements de la vie, les pertes et les maladies. La plupart des gens recherchent des interactions fréquentes et non conflictuelles dans un contexte relationnel marqué par l'échange et le support mutuel.

## 14. Valorisez le bonheur.

Vous n'aurez pas instantanément et sans effort la satisfaction complète de tous vos besoins. Mais vous pouvez, à chaque fois que l'occasion se présente, choisir l'option qui a le plus de chance de vous apporter une plus grande satisfaction dans la vie. Vous le méritez. ☺

Par Bruno Fortin, psychologue.  
Tiré du site internet : [www.brunofortin.com](http://www.brunofortin.com)

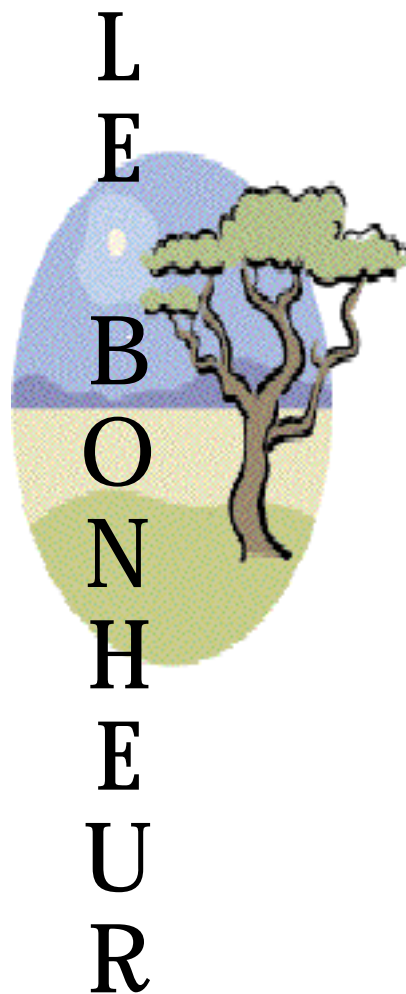
### Références :

- Blondin, R. (1983). Le bonheur possible. Montréal: Les éditions de l'Homme.
- Boucher, Francine (1998). Bonheur, psychopathologie et psychothérapie. Psychologie Québec, 15 (2), 17-19.
- Dubé, L., Kairouz, S. et Jodoin, M. (1997). L'engagement: un gage de bonheur. Revue québécoise de psychologie, vol 18(2), p. 211-237.
- Fordyce, M. W. (1997). Éducation au bonheur. Revue québécoise de psychologie, vol 18(2), p. 239-252..
- Lazarus, R. S. et Lazarus, B. N. (1994). Passion & Reason. New York: Oxford University Press.



**S**i tu ne trouves pas le bonheur,  
c'est peut-être que tu le cherches ailleurs...  
Ailleurs que dans tes souliers.  
Ailleurs que dans ton foyer.  
Selon toi, les autres sont plus heureux.  
Mais, toi, tu ne vis pas chez eux.  
Tu oublies que chacun a ses tracas.  
Tu n'aimerais sûrement pas mieux leur cas.  
Comment peux-tu aimer la vie  
si ton coeur est plein d'envie,  
si tu ne t'aimes pas,  
si tu ne t'acceptes pas ?  
Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,  
c'est de rêver d'un bonheur trop grand.  
Sache cueillir le bonheur au compte-gouttes :  
ce sont de toutes petites qui font les océans.  
Ne cherche pas le bonheur dans tes souvenirs.  
Ne le cherche pas non plus dans l'avenir.  
Cherche le bonheur dans le présent.  
C'est là et là seulement qu'il t'attend.  
Le bonheur, ce n'est pas un objet  
que tu peux trouver quelque part hors de toi.  
Le bonheur, ce n'est qu'un projet  
qui part de toi et se réalise en toi.  
Il n'existe pas de marchands de bonheur.  
Il n'existe pas de machines à bonheur.  
Il existe des gens qui croient au bonheur.  
Ce sont ces gens qui font eux-mêmes leur bonheur.  
Si, dans ton miroir, ta figure te déplaît,  
à quoi te sert de briser ton reflet ?  
Ce n'est pas ton miroir qu'il faut casser.  
C'est toi qu'il faut changer ! ☺

Jules Beaulac,  
Couleurs d'Évangile, Médiaspaul 1997



Recueil de texte produit dans le cadre  
de la Semaine nationale de la santé mentale 2000

« **Fais ton p'tit bonheur de chemin** »

Recherche, conception et mise en page  
Claire Bégin et Marie-Claire Jean