Le regard : la transmission possible du bonheur

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 29

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Nutzungsbedingungen

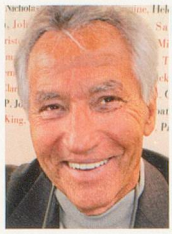
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



LE REGARD
de Jacques Salomé

La transmission possible du bonheur

Il y a, semble-t-il, dans notre culture, une transmission qui ne se fait pas ou, si elle se fait, n'aboutit pas toujours: c'est comment apprendre à être heureux ou du moins à ne pas passer à côté des moments de bonheur quand ils sont à notre portée.

Cela peut commencer par apprendre à vivre en conscience, c'est-à-dire à être de plus en plus vigilant pour vivre le présent, pour entrer à pleine vie dans l'instant qui se présente à nous à... tout instant.

La présence du bonheur peut commencer par un sourire, un sourire gratuit, offert au plaisir d'exister.

Cela suppose d'avoir nos sens en éveil, plus ouverts, plus affûtés. On peut toujours agrandir son regard, rendre plus sensible son odorat, affiner son toucher, amplifier la palette de ses goûts, développer son ouïe et peut être aussi laisser s'éveiller un sixième et un septième sens: celui de s'étonner et de s'émerveiller. Et ainsi réapprendre à entrer avec tous nos possibles dans le monde proche qui nous entoure.

Nous le savons plus ou moins bien, le bonheur suppose une ouverture aux autres, il a souvent besoin d'échos, d'amplificateurs pour mieux s'épanouir ou se répandre. La présence du bonheur peut commencer par un sourire, un sourire gratuit, offert au plaisir d'exister. Certains vont dire: «Mais moi, je n'ai pas envie de sourire à tout le monde, il y a des gens qui ne m'intéressent pas du tout, je ne veux pas m'obliger à faire quelque chose que je ne ressens pas...» Bien sûr, mais est-il possible de conscientiser que le sourire que nous allons envoyer à quelqu'un, c'est d'abord à nous-même que nous l'adressons! Comme une caresse légère au plaisir d'être vivant.

Est-il possible de se donner un peu de temps à soi-même pour écouter un aria de Mozart, un prélude de Bach, une sonate de Schubert ou plus près de nous, par une chanson de Jean Ferrat, mélange de paroles superbes et mélodie sublime quand il chante Aragon ou de Jacques Brel parlant du plat pays, pour simplement se laisser porter par quelques notes, quelques vers, entrer dans des images.

Nous touchons plusieurs fois par jour une poignée de porte, pouvons-nous inscrire la sensation dans notre main, dans notre bras et peut être dans tout notre corps d'une poignée particulière qui ouvrira une porte sur de l'inattendu, du surprenant, dans un quotidien qui en contient beaucoup si nous savons les percevoir.

Je crois que le bonheur peut se transmettre de multiples façons en particulier quand nous sommes en accord avec nous-mêmes, quand nous ressentons cet équilibre précieux entre ce que nous pensons et ce que nous disons, entre ce que nous ressentons et ce que nous faisons, quand il y a en nous cette petite musique qui nous confirme que nous sommes bien là où nous sommes, que ce moment de vie nous appartient sans restriction aucune et qu'il est possible de le partager pour l'agrandir encore un peu.

Nous pouvons aussi participer à la transmission du bonheur en témoignant non de ce qui ne va pas mais de tout ce qui va bien en nous et autour de nous. Et donc être un présent dans le présent d'autrui.

Jacques Salomé est l'auteur *d'Apprivoiser la tendresse,* Ed. Jouvence.