

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2011)

Heft: 29

Rubrik: Le regard : la transmission possible du bonheur

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

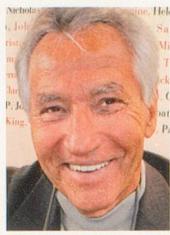
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.