

<b>Zeitschrift:</b>	Générations plus : bien vivre son âge
<b>Herausgeber:</b>	Générations
<b>Band:</b>	- (2014)
<b>Heft:</b>	60
<b>Rubrik:</b>	Le regard : mais pourquoi est-ce si compliqué parfois d'être heureux?

#### **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**

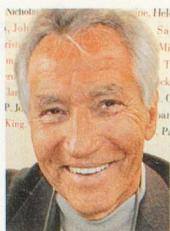
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 02.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mais pourquoi est-ce si compliqué parfois d'être heureux?

**E**tre heureux ne semble ni difficile, ni compliqué, si l'on ne confond pas la vie et l'existence. Dire «la vie est difficile» est une agression à notre bien le plus précieux, la VIE qui a été déposée en nous au moment de notre conception. L'existence peut parfois être difficile, chargée de malentendus ou de violences, mais la VIE est un cadeau merveilleux. Ce qui sera difficile pour certains, c'est de renoncer à certains auto-saboteurs comme le plaisir de la plainte, la tentation de la victimisation, des comportements d'auto-privation à base de honte et de culpabilité ou d'arrêter d'engranger, d'accumuler des

**La possibilité d'être heureux ne se construit pas sur une accumulation de plaisirs, mais sur la capacité à vivre dans la joie, les moments les plus anodins de la vie**

ressentiments, des rancœurs longtemps ruminées à partir de messages négatifs ou de blessures narcissiques reçues. Pour se sentir bien, il suffit parfois de seulement respirer à l'intérieur de soi, d'écouter, de laisser venir à soi le bruit d'un cours d'eau, le bruissement du vent ou les murmures du silence... Bien sûr, il vaut mieux être en accord avec nos valeurs qui fondent notre relation au monde, et cela dans chacune de nos conduites ou de nos comportements, d'être, aussi, en prise directe avec nos émotions, au plus près de notre ressenti.

Un des pièges est de confondre plaisir et joie. La possibilité d'être heureux ne se construit pas sur une accumulation de plaisirs, mais sur la capacité à vivre dans la joie, les moments les plus anodins de la vie. La joie n'est pas seulement un élan, c'est un jaillissement interne d'énergie qui dynamise la personne et son entourage. La joie participe d'un accord de tous nos sens avec l'instant. Le plaisir est une sensation qui peut être

forte et bonne, mais qui reste limitée à une action donnée. Le plaisir s'épuise dans son vécu même, alors que la joie s'amplifie et se diffuse dans de multiples accords qui renaissent, s'amplifiant les uns les autres en laissant en nous des traces plus durables.

Développer sa capacité à être heureux supposerait aussi de savoir se relier le plus directement possible à ses émotions. Que celles-ci soient négatives ou positives. Notre culture et notre éducation ne voient pas toujours d'un œil très favorable l'expression des émotions. En général, il faut savoir *se tenir* et donc avoir appris à les refouler, voire à les nier. Nous le savons maintenant, les émotions sont un langage qui parle de ce qui retentit, de ce qui est réveillé en nous, dans notre propre histoire, par un événement actuel ou récent. En acceptant non seulement de reconnaître, mais aussi de nommer nos émotions à partir de nos sensations intimes, nous apprenons à mieux distinguer les ressentis (à ne pas confondre avec des sentiments) parasites, épidermiques, réactionnels qui, eux, sont liés à une irritation, une frustration ou une déception dont les enjeux touchent principalement l'image de soi et non la personne profonde. Ces ressentis parasites nous coupent de nos émotions, peuvent blesser nos sentiments et ne pas permettre de se sentir en accord avec nous-mêmes. Par ailleurs, si nous acceptons que nos émotions physiologiques soient des indicateurs (je rougis, je tremble, je transpire) pour une meilleure adaptation de l'organisme à l'environnement, nous allons pouvoir mieux les accepter.

Au travers de ces quelques réflexions, nous voyons qu'être heureux ne dépend pas seulement de l'irruption d'un événement gratifiant ou bienveillant dans notre vie, mais surtout de notre capacité à accueillir, à protéger et à amplifier cet événement.

Jacques Salomé est l'auteur de *Pourquoi est-il si difficile d'être heureux?*, Poche