Suzie Robichaud

Professeure émérite de sciences sociales, UQAC

(2010)

LE BONHEUR...

À deux pas d'ici.

ESSAI.

Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole,
professeur de sociologie retraité du Cégep de Chicoutimi

Courriel : jean-marie_tremblay@uqac.ca

Site web pédagogique : <http://www.uqac.ca/jmt-sociologue/>

Dans le cadre de : "Les classiques des sciences sociales"

Une bibliothèque numérique fondée et dirigée par Jean-Marie Tremblay,
professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

Site web : <http://classiques.uqac.ca/>

Une collection développée en collaboration avec la Bibliothèque
Paul-Émile-Boulet de l'Université du Québec à Chicoutimi

Site web : <http://bibliotheque.uqac.ca/>

Politique d'utilisation de la bibliothèque des Classiques

Toute reproduction et rediffusion de nos fichiers est interdite, même avec la mention de leur provenance, sans l'autorisation formelle, écrite, du fondateur des Classiques des sciences sociales, Jean-Marie Tremblay, sociologue.

Les fichiers des Classiques des sciences sociales ne peuvent sans autorisation formelle :

- être hébergés (en fichier ou page web, en totalité ou en partie) sur un serveur autre que celui des Classiques.
- servir de base de travail à un autre fichier modifié ensuite par tout autre moyen (couleur, police, mise en page, extraits, support, etc...),

Les fichiers (.html, .doc, .pdf, .rtf, .jpg, .gif) disponibles sur le site Les Classiques des sciences sociales sont la propriété des **Classiques des sciences sociales**, un organisme à but non lucratif composé exclusivement de bénévoles.

Ils sont disponibles pour une utilisation intellectuelle et personnelle et, en aucun cas, commerciale. Toute utilisation à des fins commerciales des fichiers sur ce site est strictement interdite et toute rediffusion est également strictement interdite.

L'accès à notre travail est libre et gratuit à tous les utilisateurs. C'est notre mission.

Jean-Marie Tremblay, sociologue
Fondateur et Président-directeur général,
[LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES](#).

Cette édition électronique a été réalisée par Jean-Marie Tremblay, bénévole, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi à partir de :

Suzie Robichaud

LE BONHEUR... à deux pas d'ici. Essai.

Chicoutimi, Québec : Les Éditions JCL inc., 2010, 281 pp.

[Autorisation formelle accordée par l'auteur le 8 février 2012 de diffuser ce texte dans Les Classiques des sciences sociales.]

Courriel : drpcorrea@abrisci.com

Polices de caractères utilisée : Times New Roman, 14 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2008 pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE US, 8.5'' x 11''.

Édition numérique réalisée le 10 décembre 2012 à Chicoutimi, Ville de Saguenay, Québec.

Suzie Robichaud

Professeure émérite de sciences sociales, UQAC

**Le bonheur... à deux pas d'ici.
Essai.**

Chicoutimi, Québec : Les Éditions JCL inc., 2010, 281 pp.

<http://www.jcl.qc.ca/welcome.html>

Nous sommes infiniment reconnaissants à M. Jean-Claude Larouche, président-directeur général, Les Éditions JCL, de nous accorder son autorisation de rendre disponible sur Internet, en format numérique, en accès libre et gratuit, à l'intérieur de la bibliothèque virtuelle **Les Classiques des sciences sociales**, cet essai de Mme Suzie Robichaud, professeure émérite de sciences sociales à l'Université du Québec à Chicoutimi, **Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.** (2010)

Ce livre est disponible, en édition papier, directement chez l'éditeur ou en toute bonne librairie.

Site web : http://www.jcl.qc.ca/detail_livre/bonheur-a-deux-pas-ici/

Courriel : jcl@jcl.qc.ca

[2]

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Robichaud, Suzie, 1949-
Le bonheur... à deux pas d'ici

ISBN 978-2-89431-416-6

1. Bonheur. 2. Bonheur - Citations, maximes, etc. 3. Balzac, Honoré de, 1799-1850. 4. Balzac, Honoré de, 1799-1850 - Citations. I. Titre.

BF575.H27R62 2009 152.4'2 C2009-942068-6

© Les éditions JCL inc., 2010
Édition originale : janvier 2010

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite des Éditions JCL inc.

[4]

Illustration de la page couverture :

RICHARD MONTPETIT

Piéton devant le mur d'affiches (2009)

Huile sur toile (40,6 X 61 cm)

[6]

De la même auteure

Lettres à Jean-Élie. Essai, Éditions JCL, 2007, 238 pages.

Le Bénévolat. Entre le cœur et la raison. Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2^e édition revue et corrigée, 2003, 274 pages.

Désastres et Sinistrés. Danielle Maltais, Suzie Robichaud, Anne Simard, coll. : Au cœur des catastrophes. Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2001, 408 pages.

Sinistres et Intervenants. Danielle Maltais, Suzie Robichaud, Anne Simard, coll. : Au cœur des catastrophes. Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2001, 276 pages.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition. Nous bénéficions également du soutien de la SODEC et, enfin, nous tenons à remercier le Conseil des Arts du Canada pour l'aide accordée à notre programme de publication.

Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC

[7]

À mon amour

[9]

Table des matières

[Quatrième de couverture](#)

[Préface](#) de Léandre Bouffard [13]

[Note au lecteur](#) [15]

[PARTIE I](#) [19]

Propos I.	Le sourire [21]
Propos II.	Le regard [27]
Propos III.	Julie [33]
Propos IV.	Le silence [39]
Propos V.	L'action [45]
Propos VI.	La sainte critique ! [51]
Propos VII.	La perfection [57]
Propos VIII.	L'Espérance [63]
Propos IX.	La culpabilité [67]
Propos X.	L'impuissance [73]
Propos XI.	L'âme en deuil [85]
Propos XII.	L'amitié : l'intimité du cœur [93]
Propos XIII.	L'amour : la tendresse de l'âme [97]
Propos XIV.	Les sources de la vie [105]
Propos XV.	La nuit de Noël [111]
Propos XVI.	La retraite [121]
Propos XVII.	À ma table [131]
Propos XVIII.	Le bonheur [145]
Propos XIX.	Le bonheur... la suite [153]
Propos XX.	Le cristal [169]

[PARTIE II](#) [203]

[Balzac](#) [207]

[Citations tirées des œuvres de Balzac](#) [211]

[Bibliographie choisie](#) [265]

[Remerciements](#) [279]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Quatrième de couverture

[Retour à la table des matières](#)

Le bonheur, comme l'amour, reste une préoccupation humaine fondamentale et universelle. Mais comment accéder à cet état qui permet de considérer le monde avec sérénité ? « Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin », aurait dit le sage Lao-Tseu.

Et pour Suzie Robichaud aussi, le chemin, il est tout près. En fait, à deux pas d'ici...

En puisant dans ses rencontres avec ses philosophes favoris et avec ce cher Balzac qu'elle affectionne, l'auteur conduit subtilement le lecteur à un constat percutant : le bonheur réside dans les petites choses du quotidien, dans les moments que l'on prend pour soi et pour les êtres qui nous entourent.

Ce livre déguste morceau par morceau, et chacun d'eux laisse un goût qui ouvre l'appétit et qui nous invite à découvrir le véritable sens du mot « bonheur ».

Suzie Robichaud, professeur au département des sciences humaines de l'Université du Québec à Chicoutimi, continue sa réflexion sur l'apprentissage du bonheur. Elle est l'auteure, entre autres, de *Lettres à Jean-Élie : Clin d'œil aux amants de la sagesse* (2007).

[11]

— *S'il vous plaît, pouvez-vous me dire où je puis trouver le bonheur ?*

— *Il est tout près. À deux pas d'ici.*

— *Donc, il est ici ?*

— *Non. Il vous faut aller le cueillir.*

[13]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

PRÉFACE

De Léandre Bouffard

[Retour à la table des matières](#)

Le bonheur est tout proche, à deux pas, mais il faut le cueillir. Voilà, chère Suzie, ce à quoi tu nous invites. Pour ce faire, tu nous mets en contact avec des «amants de la sagesse». Ainsi, comme Platon faisait discuter Socrate avec ses amis *dans Le Banquet*, toi aussi, tu invites tes amis philosophes à ta table (Propos XVII) et nous y participons d'une certaine façon. Tes dialogues avec Sénèque, Epictète, Montaigne et Alain entrepris dans tes *Lettres à Jean-Élie* (2007) se continuent ici. Mais, cette fois, tu en ajoutes d'autres, dont Balzac, l'auteur de *La Comédie humaine*.

Tu nous fais donc profiter de tes fréquentations prolongées avec ces « professeurs de vie ». Je comprends mieux maintenant pourquoi, après notre première rencontre dans le cadre d'une réunion de travail, tu m'avais gentiment fait don des *Pensées pour moi-même* de Marc Aurèle, cet empereur philosophe, suivies du Manuel d'Épictète.

Le Bonheur... à deux pas d'ici me rappelle cette déclaration de Voltaire : « Le bonheur est là où je suis. » Inutile de le chercher ailleurs, dans la renommée, l'au-delà ou l'argent ; il faut le « cueillir », comme tu le dis, ou le découvrir en soi.

Tes propos, chère Suzie, apportent un complément [14] savoureux aux travaux scientifiques * que je lis depuis fort longtemps. Ces études m'ont apporté beaucoup de connaissances sur le bonheur. Mais toi tu t'adresses au cœur, tu suscites une réflexion suave et salubre, tu nous mets en contact avec une sagesse pérenne, tu parsèmes des perles ici et là. Bref, tu nous donnes le plaisir de lire, le plaisir des mots, comme tu le mentionnes dans ta Note au lecteur. Je dirais que ton livre est moins un ouvrage sur le bonheur qu'un texte qui nous aide à vivre et qui procure du bonheur en le lisant.

Je suggère au lecteur de lire cet écrit de sagesse comme un livre de chevet qui se déguste lentement. Assis à ma table de travail, le corps raide (!), j'ai commencé à le lire rapidement, comme je le fais habituellement pour mes nombreuses lectures «sérieuses»! Je me suis vite ravisé. Il faut lire ce livre lentement, confortablement assis, avec recueillement. Ainsi, j'ai dégusté tes propos, chère Suzie, et ceux de tes amis philosophes.

Léandre Bouffard, Ph. D.

Sherbrooke

* J'en mentionne quelques-uns : M. Csikszentmihalyi, *Vivre*. Psychologie du bonheur, Robert Laffont, 2004 ; R. Layard, *Le Prix du bonheur*, Armand Collin, 2007 ; S. Lyubomirsky, *Comment être heureux et le rester*, Flammarion, 2008 ; M.E.P. Seligman, *Le Bonheur authentique*, A de A, 2004. À cela s'ajoutent les numéros spéciaux de la Revue québécoise de psychologie : celui de 1997 intitulé «Le Bonheur» et celui de 2007 «Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre».

[15]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

NOTE AU LECTEUR

[Retour à la table des matières](#)

Ce petit livre, cher lecteur, je l'ai écrit pour causer avec vous de cœur à cœur, comme le dit si bien Balzac. Causer de choses et d'autres, mais de ces choses qui racontent des morceaux de vie. Le sourire, le regard, le silence, l'amour, l'amitié, la perfection, la culpabilité, le deuil, l'action. Ces idées bavardes, j'ai bien essayé de les dompter, mais en vain. Loin de se méfier du dialogue, elles étaient obsédées; obsédées par le partage. Il faut dire que ça fait plusieurs décennies déjà — c'est fou comme le temps passe — qu'elles se manifestent, ces idées. Qu'elles se développent et s'enveloppent; qu'elles combattent et se chassent; qu'elles s'accrochent et s'attachent; qu'elles se lient et se marient. En dépit de ces mouvements opposés, elles ont néanmoins cherché à s'harmoniser. C'est un peu ça, je crois, la sérénité. Mais, les idées, elles ont besoin de mots pour s'exprimer.

Ça fait donc un demi-siècle qu'ils m'enivrent. Ils m'ont fait signe; je les ai suivis. Les mots ! Ils sont poésie. Ils sont mystères. Ils sont magiques, dirait Erik Orsenna. Car *ils ont le pouvoir de faire surgir à nos yeux des choses que nous ne voyons pas*¹. Les mots, je jongle avec eux comme le vent jongle avec les feuilles. Je les aligne, je les note. Et, tout comme Stendhal qui *copiait dans les vieilles chroniques*

¹ Erik Orsenna, de l'Académie française. *La Grammaire est une chanson douce*, Paris, Éditions Stock, 2001, p. 15, 59.

*des anecdotes italiennes*², je les [16] copie, ces mots. Tantôt dans des petits carnets, tantôt dans de magnifiques cahiers qui m'ont été donnés. Il m'arrive aussi de les griffonner sur un bout de papier ; au théâtre, au cinéma, au concert. La musique, elle aussi, se berce avec les lettres. En tout cas, moi, je les aime, ces petits moteurs de vie (Erik Orsenna). Et j'aime les aimer, j'aime leur rendre hommage. Alors, je les écris, je les souffle, je les murmure. Enfin ! bref, ce n'est pas pour rien qu'on me dit amoureuse des mots. Pour tout vous avouer, ils n'ont pas eu beaucoup de difficultés à me séduire. Leur beauté, leur accent de sincérité et leur générosité m'ont tout de suite charmée. Quoi qu'il en soit, ils m'accompagnent quotidiennement. Ils me livrent des formules qui font réfléchir, des pensées qui bercent l'âme. Ils m'aident à contempler la vie, à choisir la joie plutôt que la tristesse, à *élargir l'espérance* (Alain). Ce n'est pas un petit cadeau. Ces mots, *passants mystérieux de l'âme*, dirait Victor Hugo, prennent leur source dans de beaux livres, d'élégantes traductions, de savoureux films et de charmantes chansons. Ces mots, ils sont teintés, bien sûr, par le reflet du silence, par le regard que je porte sur les êtres et sur les choses.

Et bien que je ne sois pas encore arrivée *au point d'où l'homme peut contempler le cours de la vie et la juger*, comme dit Balzac³ — l'un des plus grands spécialistes de la psychologie positiviste suggère qu'on ne peut pas y être avant la fin de la soixantaine —, j'y avance sereinement. N'empêche que je suis arrivée au doux temps des bilans, au doux temps des récoltes. Et, les fruits que j'ai cueillis, je voudrais bien les partager. C'est ainsi du moins que je m'imagine utile. Et par ce mot Spinoza m'a encouragée : *C'est lorsque les hommes cherchent avant tout l'utile qui est sien que les hommes sont le plus utiles les uns aux autres*⁴.

² Alain. *Propos I*, Préface d'André Maurois, édition présentée et annotée par Maurice Savin, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1970, p. 225.

³ Balzac. *Le Père Goriot*, p. 273, dans *La Comédie humaine*, édition présentée par Pierre Dufief et Anne-Simone Dufief, Paris, Éditions Omnibus, 1999, tome I.

⁴ Voir Claude Roy. *Permis de séjour*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1983, p. 363.

Cela dit, trois précisions sont bonnes à apporter. Tout [17] d'abord, les dialogues qui surviennent à l'intérieur de certains propos ont été réalisés dans le but d'augmenter la vivacité des textes. On me dira peut-être que les gens, dans leurs discussions, ne font pas tout le temps allusion à Sénèque, Epictète, Marc Aurèle, Balzac ou Chateaubriand. C'est vrai! Quoique. Ceux qui me connaissent savent que ces auteurs me suivent de près et que je les cite souvent. Quand ? *Après un sourire, au détour d'une phrase, pour répondre à une question, pour en poser une, pour conclure une conversation*, vous dirait sans doute mon bon ami Jacques T. Godbout ⁵. Cependant, je me sens privilégiée. Car je peux bénéficier de l'amitié indulgente de ceux qui m'entendent sans cesse murmurer, mais toujours sans prétention, faut-il le préciser, ces mots teintés de sagesse. Ensuite, la majorité, pour ne pas dire la presque totalité des références se retrouvent dans la bibliographie choisie. Et les autres sources ? Elles ont été retracées dans mes *notes d'écoliers*, comme Alain l'a déjà lui-même exprimé. À cette époque, je transcrivais la sentence et le nom de son auteur, sans plus. Finalement, si, dans mon esprit, des poètes sont nés, c'est que parfois je n'ai pu retrouver l'artisan du mot qui m'a charmée.

Oh! dernière petite chose, si vous me le permettez : l'ordre de lecture n'a pas d'importance. Il s'agit, tout bonnement, de choisir un propos qui sourit à votre cœur et de vous y arrêter un instant. Eh bien! assez, me dit Paul Valéry. *Le vent se lève!... Il faut tenter de vivre* ⁶ !

L'auteure

⁵ Jacques T. Godbout, préface de *Lettres à Jean-Élie. Clin d'œil aux amants de la sagesse*, Suzie Robichaud, Chicoutimi, Éditions JCL, 2007, p. 11. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁶ Paul Valéry, dans *Le Cimetière marin*, écrit en 1920.

[19]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Partie I

[Retour à la table des matières](#)

[21]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.

Première partie

Propos I

LE SOURIRE

[Retour à la table des matières](#)

Août 2008. Dame Nature s'éclate : rivières déchaînées, routes sectionnées, terrains et maisons inondés. Voilà le portrait qu'affichent plusieurs régions du Québec. Il faut dire que la pluie s'est invitée au tout début de l'été et qu'elle s'est confortablement installée. Mauvaise plaisanterie du hasard à un moment de l'année où les gens ont besoin de chaleur pour réchauffer leur corps et les replis de leur cœur. Au fil des semaines, la visiteuse importune accapare les conversations, brise les espérances et assombrit les festivités. Ils ont exigé tant de préparatifs, ces symposiums, ces festivals, ces fêtes du quatre centième de la Capitale nationale. Dans l'ordinaire de la vie, on a beau se dire que le temps ne devrait pas émouvoir notre humeur, il n'en demeure pas moins que le soleil a suffisamment de talent pour faire briller avec encore plus d'éclat une réjouissance et, parfois même, changer un banal épisode en une inoubliable aventure. Comment s'accrocher aux périodes ensoleillées d'un été bien capricieux et peu souriant qui glis-

se à vive allure ? Se répéter ce mot d'Alain peut-être : *À temps de pluie visage heureux* ⁷. Mais la météo ne fait pas l'unanimité. En effet, les heureuses natures, spontanément portées à l'optimisme, annoncent qu'il fait beau. C'est [22] qu'elles profitent de toutes les éclaircies. Les autres disent qu'ils font contre mauvaise fortune bon cœur ou avouent, bien humblement, que leurs vacances sont fichues. Et ce, même si les pelouses sont vertes, les jardins garnis et le bruit feutré. C'est donc dans cette atmosphère controversée que, comme à l'accoutumée, je cueille, dans les jardins de mes amis philosophes, une pensée qui m'aide à traverser la journée. Ce matin, c'est chez Marc Aurèle que je l'ai trouvée : *Dès l'aurore, dis-toi par avance : « Je rencontrerai un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un envieux, un insociable. Tous ces défauts sont arrivés à ces hommes par leur ignorance des biens et des maux* ⁸. »

Riche de cette remarque je pars faire quelques courses. En fait, je dois rapporter quelques objets qui m'ont été donnés en trop lors de mes dernières emplettes. Je vous explique. J'ai acheté pour une charmante enfant une valise à l'effigie de la chouette Dora. Cette poupée a un je ne sais quoi qui séduit les petites filles. Est-ce son air espiègle ? Son sourire câlin ? Ses cheveux lisses soigneusement peignés ? Difficile à dire. Toujours est-il que le lendemain, avant de faire l'emballage du cadeau, j'ouvre la valise et à ma grande surprise je découvre qu'elle n'est pas vide : trois articles y sont fièrement déposés. Je m'en vais donc les restituer. J'entre dans le magasin et cherche le visage de la vendeuse qui m'avait accueillie. Mais en vain. Je m'informe. On me dit qu'elle est en congé. J'expose donc à la gérante — c'est elle qui est venue vers moi — la situation qui m'amène :

— Je viens rendre, dis-je, des choses qui ne m'appartiennent pas.

Et la voilà qui s'emballe.

— Quelle est la personne qui vous a répondu lors de votre visite ? Vérifier le contenu d'une valise ou d'une [23] mallette avant de préparer une facture, c'est un geste impératif. Comme il est difficile d'avoir

⁷ Alain. *Propos sur le bonheur*, Paris, Éditions Gallimard, Collection folio, essais, 1928, p. 209. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁸ Marc Aurèle. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Épictète*, Paris, Éditions Flammarion, 1964, p.

de bons employés ces temps-ci. Et les clients ? C'est probablement l'un d'eux qui se préparait à dérober la valise et son contenu.

Le timbre de la voix, la manière de parler ne sont pas très sympathiques. Le ton est cassant et catégorique. Elle ne savait pas que *plus le visage est sérieux, plus le sourire est beau*⁹. C'est le grand Chateaubriand qui l'a écrit. En tout cas, comme l'héroïne de Shakespeare, j'avais le goût de dire : *La dame proteste bien trop fort, je crois*. Et sensible à la fragilité de la situation, le créateur de *Hamlet* reste à mes côtés et me souffle à l'oreille : *Mais tais-toi, mon cœur ! car il faut que je retienne ma langue*¹⁰. Je m'avance avec gentillesse.

— Madame, lui dis-je, je ne suis pas venue pour qu'on inflige un reproche à la vendeuse qui, au demeurant, m'a servie avec amabilité et courtoisie. Je suis tout simplement ici pour rapporter des choses qui ne m'appartiennent pas.

— Je comprends, répond-elle.

N'empêche qu'en partant j'avais le cœur chaviré. Car je ne pouvais dissiper mes craintes. La vendeuse sera-t-elle réprimandée ? Ou pire, congédiée ? Je vais taire, cher lecteur, les idées qui se sont bousculées dans ma tête.

Ne te laisse pas troublée, me dit le poète. Mais, comme je suis sensible au ton, je demeure un peu ébranlée. Une chose est certaine : je n'ai nulle envie de rester dans le centre commercial. J'avance donc vers la première sortie. Un monsieur d'un certain âge, à tout le moins d'un âge certain, m'ouvre la porte. Je lui adresse un sourire et lui dis :

— Merci. C'est gentil.

Avec un regard sévère, il répond :

— J'ai été bien élevé, moi, madame. Je ne suis pas comme les jeunes d'aujourd'hui. Ils n'affichent aucun [24] respect. Et les bonnes

⁹ François-René de Chateaubriand. *Mémoires d'outre-tombe*, livre XXIV, chapitre 10, Paris, Éditions Doufour, Merlat et Boulangers, 1860, p. 81, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté la dernière fois le 24 juillet 2008.

¹⁰ William Shakespeare. *Hamlet*, traduit de l'anglais par François-Victor Hugo, Paris, Éditions Flammarion, 1994, p.

manières, ils ne savent même pas les pratiquer. Encore moins les apprécier.

Ma foi, c'est tout un début de journée. Par chance que Marc Aurèle m'avait préparée à rencontrer ces imprévus et à braver ces petites intempéries de la vie.

Ici, je parcours à l'envers ces événements d'apparence anodine. Or, avec un sourire, la gérante me répond plutôt :

— Même si on essaie d'être vigilant, ce sont des erreurs qui se commettent parfois, vous savez. Merci, madame.

Et le monsieur à la porte de répondre en souriant :

— De rien.

Et voilà ! Ces sourires n'auraient pas eu la faculté d'arrêter la pluie. Je sais. Mais ils auraient sûrement agrémenté une matinée embrouillée, chassé les petits soucis et ramené les âmes à la gaieté.

Et là je me mets à penser à mon père. Il me disait souvent : *Il y a des gens pas gentils, mais les gentils sont en plus grand nombre*. Heureusement ! Du reste, ce qui m'étonne c'est que le sourire, ce petit mouvement de la bouche et des yeux, soit si peu exprimé. *Certains jours, je laisserais tout tomber pour suivre jusqu'au bout du monde la générosité d'un sourire*¹¹, disait François Guérin. À ce propos, une réflexion du philosophe Alain m'a touchée. Et si l'on instituait, dit-il, *dans une grande entreprise, un bureau de la bonne humeur, chargé d'entretenir le ton, les regards et les sourires, cela ne me semblerait pas plus ridicule qu'une surveillance organisée contre les voleurs*¹². Quel beau projet !

Quoi qu'il en soit, le sourire, il peut changer l'allure d'une foule de choses : une visite chez le médecin, l'entrée dans une classe, une demande d'information, un service sollicité. Le sourire, il épanouit celui qui l'adresse. Il encourage celui qui le reçoit. Je ne parle pas ici d'un

¹¹ François Guérin. *Jusqu'au pied de la pente*, Chicoutimi, Éditions, JCL, 2008, p. 123.

¹² Alain. *Minerve ou de la sagesse*, Paris, Éditions La Table Ronde, p. 248.

sourire insipide, insolent, ironique, malicieux ou méchant. [25] Je parle du sourire charmant, bienveillant, généreux, aimable, séduisant même. À certains moments, il suffit de l'afficher, à d'autres, de le provoquer ou tout simplement de le saluer. Pendant que je réfléchis à la question, je tente de vérifier ma perception auprès de deux adolescents. Je leur demande tout bonnement :

— C'est quoi, pour vous, un sourire ?

— Un sourire, c'est un petit rien qui fait du bien, me dit mon cher neveu. Un petit geste qui peut faire de grandes choses.

Un petit rien qui allège l'atmosphère, ajoute son ami. Un petit geste qui permet l'ouverture à l'autre.

Ils sont impressionnants, ces jeunes, ne trouvez-vous pas ? En tout cas, leurs paroles me ramènent au mot du sage : Comme la défiance éveille la défiance, le sourire appelle le sourire : il rassure l'autre sur soi et toutes choses autour ¹³. Il fait naître le bonheur aussi, ajouterait sans doute Eric- Emmanuel Schmitt.

— *M'sieur Ibrahim, dit Momo, quand je dis que c'est un truc de gens riches, le sourire, je veux dire que c'est un truc pour les gens heureux.*

Eh bien, c'est là que tu te trompes. C'est sourire qui rend heureux ¹⁴.

Eh bien, sourions ! Bon, d'accord. Nous ne sommes pas à *Insolences d'une caméra*, mais notre sourire donnera de la vigueur à notre joie. Ce n'est pas banal. Car elle aussi a besoin d'exercice pour rester

¹³ Alain. *Les Passions et la Sagesse*, édition établie et présentée par Georges Bénézé, préface d'André Bridoux, Paris, Éditions Gallimard, Collection de La Pléiade, p. 1218.

¹⁴ Éric-Emmanuel Schmitt. *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*, Paris, Éditions Albin Michel, 2001, p. 26-27.

enthousiaste et dynamique malgré le temps morne et un peu triste. Et puis, comme le dit Alain, *votre sourire ne fait rien à la pluie, mais il fait beaucoup aux hommes, et, simplement, par imitation, il les rend déjà moins tristes et moins ennuyeux. Sans compter que vous leur trouverez aisément des excuses, si vous regardez en vous* ¹⁵.

¹⁵ Alain. *44 Propos sur le bonheur*, plus Dossier par Perig Pitrou, Paris, Éditions Gallimard, 1928 pour le texte, 2007 pour la lecture d'image et le dossier, p. 73-74. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

[27]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos II

LE REGARD

[Retour à la table des matières](#)

L'important est dans le regard, non dans la chose regardée, nous disent les sages. Il est bon de suivre cette idée. Pourquoi ? Parce qu'elle nous lance dans l'univers fascinant de l'apprentissage. En fait, regarder, ça s'apprend. Ce n'est pas simple, sans doute. À dire vrai, chacun y va de son regard. D'un regard qui n'est jamais le même. Un jour joyeux, un jour brumeux. C'est qu'il est teinté, notre regard ! Teinté de notre état inconstant et variable. Le regard ! Il prend la teinte du regardeur. Du reste, le regard, c'est dans la subjectivité qu'il s'exprime. On aurait presque le goût de dire que ce qui frappe dans le regard, c'est sa personnalité, c'est son unicité.

Il y a le regard bienveillant, le regard malveillant. Il y a le regard amusé, le regard angoissé. Il y a le regard confiant, le regard hésitant. Il y a le regard émerveillé, le regard fermé. Il y a le regard indulgent, le regard implorant. Il y a le regard serein, le regard éteint. Bref, il y a

beaucoup de regards. À preuve, dans le dictionnaire des cooccurrences de Jacques Beauchesne, quatre cents adjectifs sont accolés à ce mot, cent cinquante verbes peuvent le conjuguer, ou peu s'en faut. Le regard ! Il rassure. Il embrasse. Il perce. Il remercie. Il contemple. Il découvre. Il fixe. Il se dérobe. Il interroge. Il [28] ment. Il offense. Il caresse. Il se promène. Il s'arrête. Le regard ! Il peut porter *une expression qu'aucune langue humaine ne pourrait rendre*, nous dit Victor Hugo. C'est du moins ce qu'a vu monseigneur Bienvenu en apercevant celui de Jean Valjean. Le regard ! Il interroge le monde entier. En Allemagne, par exemple, on assure qu'il peut créer l'univers. En Argentine, on se demande s'il est quelque chose de physique. Pendant ce temps, en Roumanie, on nous convie à regarder les choses jusqu'à ce que nous les voyions. Enfin, en Russie, on nous dit que ce n'est pas l'objet qui importe, mais l'œil. *Car si vous n'avez pas d'œil, quel que soit l'objet, vous n'y trouverez rien* ¹⁶.

Le regard, c'est la lumière du matin. C'est l'aube qui s'éveille, le soleil qui perce et *qui boit les gouttes de pluie* (Charlotte Brontë). C'est le ciel qui s'étoile et qui se voile. Le regard, c'est l'eau qui coule et qui tombe. Le printemps qui se montre. L'été qui s'avance. L'automne qui s'invite. L'hiver qui s'installe. Le regard, c'est l'amour qui naît. C'est la tige d'une rose tracée sur une pierre rayée, raconte une légende perse. Le regard, c'est les couleurs et les splendeurs d'une terre vivante et puissante. Le regard, c'est ce qui fait *voir les choses du temps*, pour reprendre une expression de Samuel Beckett.

Le regard ! Il nous confère une responsabilité. Je peux la reconnaître ou m'y soustraire. Mais, à coup sûr, il me faudra évaluer les conséquences de mon choix. Peut-être en est-il du regard comme du bonheur. Il y a plus de volonté qu'on ne croit là-dedans. Examinons ça de plus près. D'abord, il y a le regard que l'on porte sur soi. Il sait se faire sévère, en certaines occasions du moins. *Chacun a vite fait de se condamner* ¹⁷, disait Alain. Alors, pourquoi ne pas l'adoucir en le rendant plus aimable et conciliant, ce regard ? Il ne s'agit ni de se mentir ni de se dérober à ses devoirs, mais [29] tout simplement de se consoler et de se réconcilier avec soi-même. Et quand on pense qu'un

¹⁶ *Dictionnaire des citations du monde entier*, Paris, Le Robert, 2000, p. 32, 58, 427, 441.

¹⁷ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 205.

amant dont l'ardeur est extrême aime jusqu'aux défauts des personnes qu'il aime ¹⁸, il ne fait nul doute qu'on puisse porter un regard tendre sur ses propres imperfections ! Ensuite, il y a le regard que l'on pose sur les autres. Alain disait encore : *C'est peu de prendre les êtres comme ils sont, il faut toujours en venir là ; mais les vouloir comme ils sont, voilà l'amour vrai* ¹⁹. Dans cette perspective, qu'en est-il de l'empathie ? Ce n'est pas malin. C'est accepter que l'autre ne voie pas comme je vois. Et voir ce que l'autre voit. C'est voir avec les yeux de l'autre afin de saisir beaucoup plus que son regard. C'est, pour ainsi dire, comprendre comment l'autre regarde. Ce n'est que ça. Mais c'est tout ça aussi. Et qu'advient-il des événements et des choses ? Je ne peux les changer, certes. Mais je peux changer ma façon de les regarder. *Personne ne peut diriger le vent, mais on peut toujours ajuster ses voiles*, pour citer le poète. Balzac le dit en d'autres mots : *Les sites les plus beaux ne sont que ce que nous les faisons* ²⁰.

Mon regard, l'enfant le cherche. Le bien-aimé l'appelle. L'artiste le sollicite. D'ailleurs, Marcel Duchamp dira : *Ce sont les regardeurs qui font les tableaux. On découvre aujourd'hui le Greco ; le public peint les tableaux trois cents ans après l'auteur en titre* ²¹. Picasso le dit aussi : *Un tableau ne vit que par celui qui le regarde* ²². Mon regard, les autres l'observent, le fouillent, le scrutent. Les caprices de l'imagination lui jouant de vilains tours, c'est ainsi qu'il se bute parfois à de bien durs problèmes. Par exemple, dès qu'il m'arrive de le deviner ou de l'interpréter, ce regard, je plonge dans la tourmente. Et je peux me faire du souci pour peu de chose. Car ici ce ne sont plus les faits qui éclairent, mais les explications que j'en donne. Le sage l'a montré : *Si un [30] homme te bouscule dans la rue, tu n'as pas à*

¹⁸ Molière. *Le Misanthrope*, Paris, Éditions Gallimard, 2000, p. 99.

¹⁹ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 527.

²⁰ Balzac, *Un drame au bord de la mer*, dans *La Comédie humaine*, tome IV, p. 669.

²¹ Dans Marcel Duchamp, *L'ouvrage fondateur des études sur Marcel Duchamp*, édition originale de ses écrits, réunis et présentés par Michel Sanouillet, Paris, Éditions Le Terrain Vague, 1959, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté la dernière fois le 23 juillet 2009.

²² Artspace.fr, *Galerie d'Art virtuelle et Communauté d'artistes*, www.artspace.fr, site consulté le 7 janvier 2009.

chercher pourquoi. Un homme t'a bousculé sans plus ²³. Une autre erreur ? C'est de penser que les autres voient ce que l'on voit. Au fond, le regard de l'autre, on a tendance à le vouloir identique au sien. Nos attentes sont bien vives. Il y a autre chose encore. Si la présence du regard dérange, son absence peut faire souffrir aussi. *Plaire à tout prix simplement pour exister* ²⁴, écrivait Robert Blondin. Une amie qui regardait filer les années alors qu'elle avait *envie de prolonger les derniers sourires de jeunesse* ²⁵ me dit un jour : « C'est triste de constater que le regard d'un homme ne se pose plus sur soi et que le tien n'éveille plus l'espérance. » C'est bien connu : les femmes, et certains hommes aussi, du reste, sont sensibles au regard ; trop sensibles, en fait. Elles reconnaissent elles-mêmes cette pernicieuse habitude. C'est ainsi que bien des fois elles déterminent leur valeur par l'intensité des regards que l'on jette sur elles. Il est de ces aveux qui donnent matière à réflexion. Et *que de choses et de choses ils pourraient raconter, s'ils pouvaient parler, ces petits points de suspension*, pour reprendre la formule bien connue de Pierre Dac.

Bref, *on se débat avec les hommes et les choses* ²⁶. Avec les regards aussi. Avec les nôtres. Avec ceux des autres. Le regard, il faut donc le porter au loin. Il y a tant à voir. Et la nature nous plonge dans des œuvres bien merveilleuses. Elle nous imprègne de senteurs, *des senteurs de paradis* (Balzac). Elle nous livre des secrets, elle nous insuffle sa force. Le regard, il fait naître la curiosité, il instruit. Il donne de la valeur aux circonstances qui se montrent et aux êtres qui m'entourent. Il accompagne ces mille et un petits riens qui meublent l'existence. Le regard, il m'aide à percevoir les nuances, à adoucir les jugements. Tout n'est pas toujours [31] gris, tout n'est pas toujours rose. *C'est un mélange de gris et de rose, c'est un collier de rose et de gris*, comme dit la chanson de Gisèle Molard et Henri Salvador. Le regard, il peut soutenir le cœur même quand il est sens dessus dessous. Il parle à l'âme. Il l'invite à la gratitude. Et pourtant ! *Beaucoup pré-*

²³ Voir Suzie Robichaud. *Lettres à Jean-Élie. Clin d'œil aux amants de la sagesse*, op. cit. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²⁴ Robert Blondin. *Maudit Bonheur. Chemins fréquentés par les gens heureux*, Montréal, Les Éditions La Presse, 2008, p. 111.

²⁵ Balzac. *Illusions perdues*, dans *La Comédie humaine*, tome I, p. 590.

²⁶ *Ibidem*, p. 702.

tendent que le monde est ingrat ; je n'ai encore jamais constaté qu'il se montrât ingrat lorsqu'on sait s'y prendre de la bonne manière pour le servir ²⁷, dit Goethe. Et pour le bien servir, de temps en temps du moins, c'est un merci qu'il faut lui adresser. Dans ce cas, pourquoi ne pas le remercier à l'instant par un regard rempli de reconnaissance ?

²⁷ Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, édition de Bernard Lortholary, Paris, Éditions Gallimard, 1954 pour la traduction française, p. 103.

[33]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos III

JULIE

[Retour à la table des matières](#)

Depuis plusieurs mois déjà, quelques amis me font valoir les mérites incomparables d'un petit appareil appelé GPS (*Global Positioning System*). Malgré les commentaires positifs qui circulent à son sujet, je montre une certaine prudence ; plus, j'oppose une résistance. Ce n'est pas que je sois difficile à convaincre ni que je refuse le progrès. Oh non ! C'est que l'apprentissage que commandent les nouvelles technologies est toujours pour moi un peu douloureux. Alors, j'évite l'expérience, au moins pour un temps. Mais je ne me ferai pas trop attendre. Un vieux dicton s'amène : *Nécessité fait loi*.

En ce beau matin d'octobre, je dois me rendre dans un coin plutôt discret de la grande ville. Ce qui m'inquiète un peu. On me présente alors Julie. Minuscule, colorée, attirante, plutôt facile d'approche ; je me laisse séduire. On m'informe qu'elle fera le trajet à mes côtés et qu'elle saura me guider. Elle sera en quelque sorte mon *assistante personnelle de voyage*. Je lui indique l'adresse ; elle trace l'itinéraire.

Le départ se fait donc sous un ciel clair et limpide. Et je suis pleine de gaieté. Je roule quelques minutes à peine et voilà que Julie s'exprime : *Roulez huit kilomètres et, au carrefour, tournez à gauche*. Le moment venu, je décide de continuer [34] tout droit en me disant que ce bout de chemin, combien de fois emprunté, lui est sûrement moins familier. Et puis je veux éviter les axes encombrés. Ai-je pris la bonne décision ? N'aurais-je pas dû l'écouter ? En tout cas, je ne semble pas l'avoir trop offusquée. Voyant que je n'ai pas pris le détour, elle dit tout bonnement : *Je recalcule*. Le ton est assuré, calme, presque amical. *Continuez droit pendant cinquante-cinq kilomètres*, ajoute-t-elle.

Toujours est-il qu'après avoir parcouru une certaine distance en savourant un paysage chatoyant et somptueux, Julie observe un léger écart de la voiture par rapport au chemin et déclare : *Veillez rejoindre la route en surbrillance*. Il faut reconnaître qu'à cet endroit le chemin était quelque peu fatigué. Et c'est ainsi que le voyage se poursuit. Julie indique les sorties, annonce les kilomètres à parcourir, précise la durée du parcours. Le temps file. Et, à l'heure fixée, elle dit simplement : *À deux cents mètres tournez à droite. Vous êtes arrivée à destination*. Je suis ravie. Quelle sensationnelle révélation ! Pour bien dire, Julie a conquis mon cœur. Et pour cause ! En plus de me guider avec ses invitations vocales, de me montrer des flèches sur la carte et de me fournir d'autres indications, elle compense une grande faiblesse. Je n'ai ni le savoir-faire, ni la débrouillardise des navigateurs, ni l'habileté à lire une carte. Je l'avoue.

Quoi qu'il en soit, de retour à la maison, je me suis mise à penser au génie humain. L'intelligence de l'homme, son inventivité éveillent chez moi une fascinante impression. Ils portent admirablement bien les espérances. Aujourd'hui, je suis sensible à la science des techniques, aux multiples possibilités que donnent les signaux satellites notamment. Mais il y a plus. D'autres activités créatrices témoignent du remarquable talent de l'homme : les ouvrages littéraires, les [35] œuvres traitant d'architecture, de peinture, de musique, de cinéma, des arts de la scène, des nombreuses découvertes. Celle-ci, par exemple, est loin d'être banale : grâce aux travaux de scientifiques, le cœur

d'un rat mort se remet à battre ²⁸. Que d'espoir soulève cette découverte ! Dans un autre ordre d'idées, me reviennent à l'esprit la magie opérée par *Le Cirque du Soleil* et *Le Moulin à images* ²⁹.

Heureuse de mon expérience, je décide de la partager avec deux de mes amies. Je leur raconte ma petite aventure avec passion et enthousiasme.

— Eh bien, moi, je trouve que c'est un non-sens qu'on soit obligé de s'en remettre à une machine pour nous indiquer notre route, dit la première. On se prive d'entrer en relation avec nos semblables. On empêche une main bienveillante de se tendre. Thomas Merton l'a dit : *Nul n'est une île*.

— C'est un point de vue, dit l'autre amie. Ce qui n'est jamais qu'un point de la vue, ne l'oublions pas. Comment veux-tu arrêter ton semblable, comme tu l'appelles, lorsque tu roules à 120 kilomètres sur une autoroute, pour lui demander de t'indiquer ton chemin ? En tout cas, la semaine dernière, le conducteur de taxi qui m'amenait au cœur de Manhattan à partir du New Jersey semblait fort apprécier les bons conseils de Julie. Et que dire du soutien qu'elle apporte à tous ces camionneurs qui vont de ville en ville ? À ceux qui perdent le nord ? Quelle précieuse compagne, elle devient ! Ne trouves-tu pas ?

Certes, on peut se décourager du progrès ou y prendre part. Je peux boudier les répondeurs téléphoniques, mais je perdrai sûrement quelques messages.

²⁸ Yanick Villedieu. *La Machine à fabriquer de l'espoir*, dans *Carnet scientifique et santé*, www.radio-canada.ca/nouvelles/, 2008, site consulté le 22 janvier 2008.

²⁹ *Le Cirque du Soleil*. Créateur : Guy Laliberté. *Issue du rêve d'un groupe de saltimbanques au début des années 1980, cette entreprise québécoise a renouvelé le cirque moderne et s'est développée de façon exponentielle au fil des ans. Aujourd'hui le Cirque du Soleil est reconnu dans le monde entier pour ses créations spectaculaires* (voir Raymond Bertin dans *l'Encyclopédie canadienne*), www.thecanadianencyclopedia, site consulté le 5 janvier 2009. *Le Moulin à images*. Créateur : Robert Lepage. Document visuel et sonore projeté sur les silos à grains du port de Québec et qui raconte les 400 ans d'histoire de la ville.

— Que de rêves a soulevés chez moi un appel téléphonique manqué dans une période peu féconde de ma vie ! me disait dernièrement un ami.

[36]

Je peux en vouloir au courrier électronique qui embourbe un quotidien déjà bien chargé. Mais ce messenger me permet de garder contact avec mes amis, d'ici et d'ailleurs. Il allonge les journées, c'est vrai. Mais il raccourcit certaines démarches. Et il nous livre de belles choses aussi. Les choses de la vie. Mon bon ami, âgé de quatre-vingt-onze ans, me fait parvenir quotidiennement trois magnifiques diaporamas. Accompagnées de notes légères et limpides, les images défilent. Tantôt elles offrent des moments de tendresse, tantôt elles invitent à la sagesse, tantôt elles appellent la réflexion. Mais derrière ces reproductions visuelles, c'est le sourire bienveillant de mon ami que je reconnais. C'est son amitié qu'il vient me manifester et que j'accueille en toute sincérité. Il en va ainsi du lecteur de musique numérique. Il peut m'empêcher de parler à mon voisin, mais il me permet d'écouter, d'agrémenter un trajet ou un travail qui s'annonce un peu monotone. Ce n'est pas rien.

Tout bonnement, cette réflexion me ramène à l'idée développée par Serge Tisseron. Psychiatre et psychanalyste, l'auteur a examiné *le rôle d'Internet comme nouveau support d'échanges et de soutien mutuel*³⁰. Il donne l'exemple des attentats de Londres, le 7 juillet 2005. En vingt-quatre heures, vingt mille courriels avaient été envoyés, mille photos et vingt vidéos. Voilà une nouvelle façon d'entrer en relation avec l'autre. De sentir que je ne suis pas seul à être précipité dans le malheur. Le débat est ouvert. Quoi qu'il en soit, entre une vie virtuelle, dénoncée par certains, et le refus des changements technologiques, n'y a-t-il pas lieu de trouver un espace pour accueillir les nouvelles inventions ? Certaines incarnent les espoirs, d'autres les désespérances. Mais toutes marquent l'évolution qui jalonne notre existence. Une évolution inéluctable. Et opposer son refus à tout changement, c'est se priver d'un certain plaisir, c'est courir le risque d'éveiller des soupçons. Le Misanthrope en sait quelque chose. Il a fait figure d'attardé

³⁰ Serge Tisseron. *La Résilience*, Paris, Éditions Presses universitaires de France, Collection Que sais-je? 2007, p. 60.

dans un monde qui avait changé ³¹. Cela dit, le progrès technologique sème le doute et soulève des inquiétudes, fondées, au demeurant. Ici, quelques exemples sont bons à considérer, dans le monde du cyber-espace notamment : la cyber-intimidation, la cyber-criminalité, la cyberpiraterie, la cyber-pornographie.

N'empêche que Julie m'a fait faire un étrange détour. Un détour qui m'a forcée à penser aux difficultés, voire à la complexité des rapports humains. Deux mots prononcés, une courte phrase conservée sont à l'origine de cette méditation. Je vous les dévoile. Pour me remettre sur la bonne voie, et même quand j'en ai fait à ma tête, elle annonce tout simplement : *Je recalcule*. Un compagnon de voyage, aussi gentil soit-il, aurait lancé, c'est si facile :

— Je te l'avais bien dit.

Bah ! Ce n'est pas bien grave, sans doute. Mais c'est une leçon qui peut être utile. En tout cas, le fait de savoir que Julie entre en scène au lever comme au coucher du soleil et se mêle du voyage avec compétence, débrouillardise, souplesse et gaieté donne de la qualité au trajet planifié.

³¹ C'est ce que nous rappelle Jacques Chupeau dans Molière, *Le Misanthrope*, Paris, Gallimard, Éditions de Jacques Chupeau, 2000, p. 28.

[39]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos IV

LE SILENCE

[Retour à la table des matières](#)

Vendredi, quinze heures. Je suis à ma table de travail depuis un bon moment. Je décide donc de prendre un peu l'air. C'est bon pour le cerveau, et pour le cœur aussi. On nous le répète bien assez. Le temps est froid et sec. Il reste un peu de soleil dans le ciel. L'astre donne encore lumière à la neige. Et même si j'accélère le pas — la marche doit être rapide pour être bénéfique —, j'ai le temps d'apprécier et de goûter le calme qui m'entoure. Je le respire. Mais voilà qu'un chien, qui ne m'apparaît pas un chien de race, un gros chien noir tout de même, et qui n'a rien d'un chérubin, laisse échapper des hurlements furieux et épouvantables. Des hurlements qui semblent annoncer le danger. Et pourtant, le danger n'est pas bien vilain. C'est moi qui passe, tout simplement. A tout événement, ces sons retentissent dans mon oreille et dans mon cœur avec une telle intensité que le charme est rompu, pour quelques instants du moins. Bien que mon pas accéléré ramène le silence, l'ami de l'homme a compromis la paix de mon âme. *Comme elle est facile à perturber, ton âme*, me dirait sans doute la troupe des

sages. Et ils auraient raison. Pour être sincère, je me demande bien quelle satisfaction on peut trouver à garder, dehors de chez soi, un chien attaché. « Il est le gardien de la [40] maison », dites-vous ? Non, j'ai vu le maître à l'intérieur. On aurait dit que lui aussi avait flairé le danger.

Mais ce petit ennui m'a fait comprendre pourquoi, chaque année, avant que l'automne ne s'endorme, je songe au réveil de ma saison préférée. C'est que le bruit qui entoure l'hiver se fait plus ouaté et velouté. Il faut dire aussi qu'il y a peu de motoneiges dans mon coin. La *Coalition pour la protection de l'environnement du Parc Linéaire Le P'tit Train du Nord*, dans la région des Laurentides, sait de quoi je parle. Les gens qui la composent ont insisté pendant plusieurs années pour retrouver la quiétude perdue en raison du vacarme produit par les véhicules récréatifs. Ils ont finalement eu gain de cause³². En tout cas, en ce qui me concerne, leur absence dans mon environnement représente une véritable chance. Du reste, si je devais tressaillir à leur bruit, le charme de la saison froide serait rompu. Il n'y aurait alors plus de répit. Car les autres saisons émettent, elles aussi, des bruits graves et répétés, pas toujours harmonieux.

— Mais tu demeures à la campagne, me dit une amie.

Oui, mais, à la campagne, il y a des bouts de terre à défricher et à labourer. Les terrains sont grands, à la campagne. Il y a quelques arbres à émonder, des arbres à couper. Certains sont morts, d'autres non. Il faut penser à les régénérer, nos forêts, quoi qu'en pensent, quoi qu'en disent ceux qui semblent avoir envers eux *des devoirs de politesse* (Alain). Et pour certains ces devoirs semblent bien grands. Or, en toutes choses, il faut freiner l'excès, je crois. Dans les bonnes comme dans les moins bonnes. Mais laissons tomber cette sensible question. C'est ainsi qu'aux scies mécaniques qui émettent des sons perçants et puissants répondent les tracteurs, les locotracteurs, les microtracteurs, les tracto-pelles. Toutes ces machines émettent de bien jolis sons. Et les [411] tondeuses ? Les tondeuses ! À la ville comme à la campagne, on dirait toujours qu'elles prennent un malin plaisir à entonner leur concert au moment où l'on respire l'éclat du jour, où

³² Un jugement de la Cour supérieure du Québec, rendu le 30 novembre 2004, a ordonné à la municipalité d'interdire aux motoneiges l'accès au Parc Linéaire, dans les Laurentides (au nord de Montréal).

l'on s'installe pour prendre un bon repas, seul ou accompagné d'amis. Chaque jour de beau temps, elles organisent une séance musicale. Heureusement qu'il y a relâche. Il y a relâche, les jours de pluie. Et pourtant, malgré cela, j'ai une chance inouïe : celle d'échapper aux motomarines. Ce n'est pas rien. N'empêche qu'on devrait instaurer un couvre-feu. Un couvre-feu, non pas pour éteindre les lumières, mais pour éteindre le tapage. Le couvre-feu du bruit qui viendrait décréter le silence.

Ce n'est pas d'aujourd'hui que le bruit se perçoit, s'entend et s'étend. Ce n'est pas d'aujourd'hui qu'il soulève un questionnement. Laissez-moi vous rapporter ce que Sénèque confie à son ami Lucilius dans une lettre. Nous sommes vers soixante de notre ère et notre philosophe demeure au-dessus d'un établissement de bains. Pendant qu'il rédige un ouvrage, des poids soulevés par des hommes bien robustes résonnent. Il entend tantôt des gémissements, tantôt le bruit de l'air qu'on rejette, tantôt les cris des joueurs de ballon et des plongeurs. Et ce n'est pas tout. Il y a d'autres bruits : les chariots qui passent à vive allure, les scies qui se déchaînent, les flûtes, les trompettes qui hurlent, les éclats de voix. Mais notre philosophe réagit en bon stoïcien. *Je force en effet mon âme, dit-il, à se concentrer sur elle-même et à ne pas se laisser distraire par le dehors. Tout peut n'être que tapage à l'extérieur pourvu qu'il n'y ait pas de tumulte en moi*³³. Il reconnaît cependant qu'il est plus commode de s'écarter du vacarme. Ouf ! Je l'ai échappé belle. Puis, il avoue qu'il cherche aussi à se tester et à s'entraîner. La sagesse, ça s'acquiert.

[42]

En tout cas, moi, le bruit, ça me met l'âme à l'envers (Balzac). Et je n'ose me tester : le résultat serait catastrophique. Quant à l'entraînement, il a besoin d'être très bien conçu. Sinon l'apprentissage sera dur et long. L'horreur du bruit ! Chez moi, c'est viscéral. N'empêche qu'il m'arrive de me demander si les oreilles ont toutes la même acuité, la même sensibilité. Peut-être en est-il du bruit comme de la douleur ? Les êtres humains n'ont pas tous la même résistance aux vibrations. Est-ce une excuse, que je formule ? Je ne sau-

³³ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, édition revue et augmentée. Lettres choisies et traduites du latin par Alain Golomb, Paris, Éditions Arléa, p. 121-123.

rais dire. En tout cas, certains experts semblent pencher de ce côté. Mais, comme le bruit continue de m'interpeller, je tente quelques démarches. La première me ramène à certains articles de journaux que j'avais conservés. La deuxième me fait arpenter des sites qui traitent de la question et que l'on retrouve sur l'Internet. Quelques faits observés me frappent. Je les partage avec vous ³⁴.

Tout d'abord, on nous rappelle que l'oreille, cet organe fragile, est sensible au stress et que le bruit est placé au premier rang des nuisances de la vie quotidienne. Ses sources sont nombreuses. Il y a le trafic : le trafic routier, le trafic ferroviaire, le trafic aérien. Il y a les véhicules : les motoneiges, les motomarines, les motocyclettes, les trotinettes à moteur. Et le danger, nous dit-on, c'est de croire à la normalité du bruit que nous supportons. Car ce danger, il est bien réel. Par exemple, dans le milieu de travail, la surdité représente vingt-cinq pour cent des maladies professionnelles. C'est la première, en fait. Ce n'est pas tout. Il aurait même fait une vingtaine de victimes. En effet, des personnes sont mortes parce que le bruit ambiant les a empêchées d'entendre les véhicules qui s'approchaient d'elles. Les enseignants, quant à eux, ont remarqué que le bruit trop élevé dans les classes cause [43] des difficultés d'écoute et d'apprentissage chez les enfants. Le bruit, il entraîne d'autres répercussions aussi : troubles de repos et du sommeil, relations tendues avec le voisinage, perturbation des fonctions physiologiques (hypertension, maladie cardiaque ischémique), altération de la santé mentale et quoi d'autre encore ³⁵ ! Le bruit, c'est

³⁴ Journal *La Presse*, le 10 juin 2007. Un article de Charles Meunier. Personnes interrogées : Chantale Laroche, audiologiste et professeure titulaire à l'université d'Ottawa, Tony Leroux, orthophoniste et professeur à l'université de Montréal, l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec (OOAQ). Site Internet. Le regroupement québécois contre le bruit, www.rqcb.ca; La Nouvelle/L'Union > Vie communautaire. Concours Villes et Villages paisibles, www.lanouvelle.net, Bruits et habiletés ne font pas bon ménage, www.ooaq.qc.ca. Sites consultés la dernière fois le 2 février 2009. 24 heures Montréal, Actualités — Les Outremontais réduits au silence. www.24hmontreal.canoe.ca. Site consulté le 26 août 2009.

³⁵ Agir pour réduire les répercussions du bruit sur la santé et sur la qualité de vie de la population : adopter une approche de développement durable au regard du loisir motorisé. Mémoire présenté à la ministre déléguée aux Transports, madame Julie Boulet, dans le cadre de la consultation publique

sérieux ! Si sérieux que, pour le contrôler, plusieurs pays se sont appuyés sur la notion d'émergence ³⁶. Celle-ci établit qu'un bruit ne doit pas dépasser d'un certain nombre de décibels le bruit de fond normal. Toujours est-il que la résistance se renforce. C'est ainsi que le *Regroupement québécois contre le bruit* a vu le jour. Le RQCB cherche à unir dans la réflexion et l'action toutes les personnes affectées par le bruit excessif. Voici un autre fait intéressant à signaler. Dans certaines localités du Québec, un règlement municipal impose l'interdiction de faire du bruit le dimanche. On réduit au silence les tondeuses, les aspirateurs- souffleurs, les scies mécaniques ; on suspend les travaux de construction. Le voilà, mon couvre-feu ! Des citoyens s'y opposent, bien sûr ; le bruit a ses alliés.

Enfin, soulignons deux actions posées par l'*Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec* (OOAQ). Le concours *Villes et Villages paisibles* incite les municipalités à adopter des mesures pour diminuer le bruit. La Journée sans bruit, tenue dans treize écoles du Québec, vise à sensibiliser les élèves à l'importance de réduire le bruit afin de favoriser la réussite scolaire ³⁷. Du reste, dans le cadre de la cinquième itération de cette activité, qui s'est tenue le 5 mai 2009, on pouvait entendre aux nouvelles télévisées de Radio-Canada que les jeunes sont de plus en plus menacés par les déficiences auditives précoces en raison de l'utilisation massive des oreillettes : les MP3, les iPod, notamment.

Qu'est-ce que je retiens de tout cela, me demandez-vous ? [44] Tout d'abord que le problème est bien réel et qu'il soulève de vives inquiétudes. Du reste, les experts affirment que le bruit ambiant double tous les dix ans. Et puis, ce qui saute aux yeux, c'est que je ne suis pas la seule à être touchée par la pollution qu'il produit. Les faits présentés sont là pour en témoigner. Enfin, je dois me rendre à l'évidence. Une campagne qui échappe aux trafics aérien et ferroviai-

sur les véhicules hors routes, tenue en juin 2005 par l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec.

³⁶ « L'émergence est la différence entre le niveau de bruit ambiant comportant le bruit particulier en cause et le niveau de bruit résiduel (en absence de ce bruit particulier). » La notion d'émergence, www.acoustique.soldatagroup.com. Site consulté le 26 août 2009.

³⁷ « Des écoles du Québec effectueront une journée sans bruit », publié par Olivier Caron, dans *Nouvelles/Québec*, source : CNW.

re, aux motoneiges et aux motomarines est un lieu privilégié, en regard de l'agression provoquée par ces bruits, à tout le moins. Mais il nous faut rester vigilants, bien sûr, et solidaires d'une lutte qui ne doit pas être abandonnée. Bien au contraire. Elle doit s'intensifier.

Je vous vois sourire, cher lecteur. Vous vous dites : « Le bruit qui résonne de l'extérieur provoque chez elle un malaise si profond qu'elle a oublié le bruit pas toujours perceptible, mais qu'on peut localiser tout de même. Un bruit rempli de mystères et qui vient de l'intérieur. Un bruit qui prend d'étranges détours. » Je vous rassure sur-le-champ. Je l'entends aussi, ce bruit. C'est une toute petite voix qui le répand. Une petite voix curieuse et paradoxale aussi. Tantôt elle fait tressaillir l'âme. Tantôt elle s'élève et nous pousse à parler. Il y a des choses à dévoiler, à révéler, à dénoncer. Sinon on fait fausse route. Et, tantôt, envahie par la tendresse, elle appelle le silence, cette petite voix. Pas le silence que l'on trouve menaçant (Antigone) et que l'on craint (Pascal), mais celui qui est grand (Vigny). Pas celui qui s'obstine et se referme. Mais celui qui a de la générosité (Balzac). Il est magnifique ce silence. Il enveloppe. Il écoute. Il commande le recueillement afin que l'on puisse entendre. Entendre la vie. Et ce silence, pourquoi *nous fait-il craindre de dire une parole ? C'est parce qu'on reconnaît Dieu de toutes parts*, nous dit Chateaubriand ³⁸.

³⁸ Voir Chateaubriand, *La Vie de Rancé*, livre IV, Bruxelles, Éditions Société Belge, 1884, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté la dernière fois le 25 juillet 2009.

[45]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos V

L'ACTION

[Retour à la table des matières](#)

Quel chef-d'œuvre que l'homme ! [...] Qu'il est infini dans ses facultés ! Dans sa force et dans ses mouvements, comme il est expressif et admirable ! par l'action, semblable à un ange ! [...] C'est la merveille du monde ³⁹ ! C'est ainsi qu'Hamlet s'exprimait. Et il me semble que sa parole a donné le ton aux Jeux olympiques de 2008. Pendant que Pékin, vêtu de ses plus beaux atours, ruisselait de toutes ses splendeurs, les athlètes, eux, faisaient triompher leur idéal. Quel beau spectacle ils nous ont donné ! En soulevant notre admiration et notre étonnement, ils nous ont amenés sur le chemin des prouesses, mais des vertus aussi. Des quatre vertus théologales, comme les appellent les spécialistes de la physiologie : la vitesse, l'adresse, la résistance et

³⁹ Shakespeare. *Hamlet*, Allemagne, Éditions Librio, Diffusion France et étranger, Paris, Éditions Flammarion, 2006, p. 47.

la force ⁴⁰. Et que de belles personnes ces jeux nous ont montrées ! Des personnes dont le visage parlait au cœur. Des personnes touchantes qui non seulement ont donné le meilleur d'elles-mêmes, mais sont allées au bout d'elles-mêmes. Des personnes qui ont rêvé l'impossible et qui l'ont atteint, cet impossible rêve. Nous avons appris en les regardant. Nous avons appris tous les espoirs qu'autorise une détermination qui se joue des peurs et d'une confiance ébranlée. Nous avons appris que les plus hauts sommets sont atteints un pas à la fois. Et que c'est au dernier tour de [46] piste que l'on reconnaît les gagnants. Nous avons appris qu'il faut essayer avant d'affirmer qu'on ne peut pas et ne pas lâcher avant d'avoir connu la souffrance et la douleur. Confucius le dit ainsi : *Ceux à qui les forces viennent à manquer tombent épuisés à mi-chemin. Toi, tu t'assignes des limites à l'avance* ⁴¹. Bref, nous avons appris que la réussite est avant tout affaire de travail, de courage et de confiance en soi ⁴². Et les exploits réalisés ? Faut-il en rappeler quelques-uns ? Michael Phelps est passé à l'histoire en remportant huit médailles d'or et en signant sept records du monde. Le Jamaïquain Usain Bolt a accompli de belles prouesses en remportant ses trois médailles au métal si précieux. Sans oublier le doublé de l'Éthiopien Kenenisa Bekele ⁴³. Il y a eu d'autres performances qui sont venues dépasser des marques mondiales, comme celles enregistrées aux Championnats du monde de Melbourne en 2007.

À ces lumineux héros viennent s'ajouter des héros plus obscurs. Non, je ne parle pas du peu d'éclat qu'ont soulevé les athlètes des Jeux paralympiques. Les regards étaient moins présents pour admirer les cinq médailles d'or de Chantal Petitclerc. Ça, c'est un autre débat. Je pense à ces héros qui n'ont pu se qualifier pour les Jeux ou qui ont dû se retirer, en cours de route. Que d'espérances déçues, que de rêves effondrés. La grande vedette chinoise Liu Xiang est là pour en témoi-

⁴⁰ Thomas Thorris, Paris, Éditions Bière, 1949, dans Prudent Landry, *Le Roi de la mâchoire*, écrit par Raymond Desbiens, Chicoutimi, Les Éditions JCL, collection Énigmes, 2008.

⁴¹ Confucius. *Entretiens*, traduit du chinois par Anne Cheng, Paris, Éditions du Seuil, 1981, p. 57.

⁴² Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, op. cit., p. 95.

⁴³ Michael Phelps est surnommé le plus grand nageur de tous les temps; Usain Bolt devient le roi du sprint mondial (100 mètres); Kenenisa Bekele, double champion en athlétisme sur 5 000 mètres et 10 000 mètres.

gner. C'est comme ça. Tout peut arriver aux Jeux olympiques. Des médailles prévues se laissent échapper alors que d'autres arrivent contre toute attente. Tantôt un athlète doit concéder la victoire en ne comprenant pas la décision des juges, tantôt un autre profite de l'erreur ou de la malchance de son adversaire pour accomplir son exploit. Et pourtant, jour après jour on s'est durement entraîné. Jour après jour on a travaillé à les [47] améliorer, ses techniques. On veut tant la gagner, cette première place ! On comprend ainsi pourquoi une quatrième position ou, pire encore, une deuxième, peut embrumer le regard. De là sans doute, ce constat : des médailles d'argent semblaient bien ternes même si, à l'occasion, des médailles de bronze brillaient comme de l'or. Toujours est-il que, pendant que certains savouraient leurs prouesses, d'autres traînaient leurs peines.

Quoique. Il n'y a pas beaucoup de temps pour s'attarder sur les performances médiocres ou les mauvais souvenirs. Il n'y a pas beaucoup de temps non plus pour reprendre son souffle et se la couler douce. Londres approche ; 2012, c'est demain pour qui se prépare à relever avec espérance le prochain défi. Mais en même temps on ne peut s'empêcher de penser que la performance a un prix. Un prix qu'il est difficile de calculer. Car, au-delà de la discipline, de la ténacité et de la persévérance, ces années d'exercice et de sacrifices appellent leur lot de petites misères et de grandes aussi. Certes, *l'entraînement à l'effort aide à surmonter la douleur* ⁴⁴. Mais il n'en demeure pas moins que les athlètes ne peuvent échapper aux souffrances provoquées par les poignets fracturés, les genoux brisés, les vertèbres déplacées, les membres blessés et les os broyés. En outre, eux seuls savent *ce que coûte un succès en douleurs ressenties* ⁴⁵, comme le dit si bien Balzac. C'est qu'ils sont aussi des hommes, ces dieux olympiens. Tel Alexandre, blessé par une flèche lors d'une guerre qui lui fit parcourir l'Inde. Sénèque nous raconte qu'il refusa de descendre de son cheval. Comme la plaie commençait à le paralyser, il dit : *Ils jurent tous que je suis le fils de Jupiter, mais cette blessure proclame que je ne suis qu'un homme* ⁴⁶. Quoi qu'il en soit, il n'y a que trois marches

⁴⁴ Cicéron. *Devant la souffrance* (II et III Tusculanes), traduit du latin et présenté par Danièle Robert, Paris, Éditions Arléa, 1996, p. 37.

⁴⁵ Balzac. *Illusions perdues*, *op. cit.*, p. 742.

⁴⁶ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 131.

[48] solennelles qui conduisent au podium. Et, comme le dit encore Sénèque, *ce qui est précieux ne peut pas être bon marché* ⁴⁷.

Qu'est-ce qui peut donc animer les athlètes malgré les hauts et les bas, les joies et les peines, les grandeurs et les misères qui portent leurs efforts et couvrent leur parcours ? La passion ? Le plaisir ? Les honneurs ? Plutôt l'action, dirait Alain. Suivons la pensée de notre philosophe. *L'homme aime l'action plus que le plaisir, l'action réglée et disciplinée plus que toute autre action* ⁴⁸. C'est ainsi. *L'homme qui ne fait rien n'aime rien. Apportez-lui des bonheurs tout faits, il détourne la tête comme un malade* ⁴⁹. Au reste, Alain nous rappelle que *Diogène aimait à dire que c'est la peine qui est bonne ; il entendait la peine choisie et voulue ; car, pour la peine subie personne ne l'aime* ⁵⁰. Cela ne veut pas dire qu'on laisse échapper les grandes espérances (Dickens) et le rêve d'une victoire. Oh non ! *L'athlète s'exerce en vue de conquérir la récompense ; mais aussitôt, par le progrès et par la difficulté vaincue, il conquiert une autre récompense, qui est en lui et dépend de lui. [...] Et ce travail voulu est un plaisir, ou un bonheur, pour mieux parler, conclut Alain* ⁵¹.

Mon idée s'égare. Le temps, ce bon diable (Balzac), la rattrape. « Tu sembles étonnée, dit-il, qu'un athlète puisse gravir la plus haute marche du podium ou la manquer par quelques centièmes de seconde. Eh bien moi, sais-tu ce qui m'impressionne ? C'est qu'en dehors de compétitions ou d'événements particuliers on semble m'ignorer. C'est vrai que je ne suis pas facile à saisir. Certains vont jusqu'à dire que je suis *une énigme* ⁵². La question posée par saint Augustin le confirme. *Qu'est-ce que le temps ? Si personne ne me le demande, je le sais : mais que je veuille l'expliquer à la demande, je ne sais pas* ⁵³ ! Et

⁴⁷ Ibidem, p. 58.

⁴⁸ Alain. *Propos sur le bonheur, op. cit.*, p. 110. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁴⁹ Ibidem, p. 111-112

⁵⁰ Alain. *44 Propos sur le bonheur, op. cit.*, p. 54.

⁵¹ Alain. *Propos sur le bonheur, op. cit.*, p. 102, 108. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁵² Jean d'Ormesson. *C'était bien*, Paris, Éditions Gallimard, 2003, p. 141.

⁵³ Saint Augustin. *Les Confessions*, livre XI, chapitre 26, traduction nouvelle par M.D. Saint-Victor avec une préface de M. L'abbé de la Menais, Paris,

sais-tu quoi ? Ne sachant trop comment [49] m'apprivoiser, on me gaspille comme si j'étais une chose. On n'a pas porté attention à Lewis Carroll quand il a affirmé que j'étais *une personne*. Et pourtant, c'est en suivant cette inspiration qu'il a amené Alice au pays des merveilles. Oui, je suis une personne. Voilà pourquoi Goethe dit qu'il faut m'honorer comme une belle divinité ⁵⁴. Cela peut paraître un peu prétentieux, j'en conviens. N'empêche que je *règne sur un monde dont [je suis] la trame et le cœur* ⁵⁵. Et ça, encore une fois, ce n'est pas moi qui le dis, c'est Jean d'Ormesson. Du reste, ceux qui me traitent comme une personne savent bien qu'ils peuvent compter sur mon amitié et ma fidélité. Les autres, ils m'accusent de tous les maux et ne cessent de dire que je fuis à vive allure ou, qu'au contraire, je traîne avec une lenteur désespérante. Tu vois, ils s'égarent. Et dans leurs folies, ils n'entendent pas ce mot de Ronsard : *Le temps s'en va, le temps s'en va, madame ; Las ! Le temps, non, mais nous nous en allons* ⁵⁶... »

Éditions Charpentier, Libraire-Éditeur, 1841, p. 351, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté la dernière fois le 10 juillet 2009.

⁵⁴ Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, p. 262.

⁵⁵ Jean d'Ormesson. *C'était bien*, op. cit., p. 143.

⁵⁶ Pierre de Ronsard. *Je vous envoie un bouquet* dans *Sonnet à Marie*. Voir Ronsard, écrit par E. Gandar, Metz, Éditions F. Blanc, Imprimerie, 1854, p. 55, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté la dernière fois le 23 juillet 2009.

[51]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos VI

LA SAINTE CRITIQUE !

[Retour à la table des matières](#)

La critique est aisée, et l'art est difficile. Ce mot de Destouches est bon à méditer en cette fin de session universitaire qui annonce l'arrivée de plusieurs copies à corriger. Il y a des gens qui, au *métier de vivre* (Cesare Pavésé), ajoutent celui d'écrire des ouvrages, de produire des films, de composer une œuvre musicale, de peindre des tableaux, de prononcer des discours. La création d'une œuvre d'art, d'une œuvre littéraire ou musicale réclame des dispositions naturelles, la plupart du temps, auxquelles viennent se greffer de la patience, de la persévérance et de l'enthousiasme. La création est donc forgée d'adresse, d'habiletés, d'ardeur, mais aussi de valeurs. En se métamorphosant en une aventure porteuse d'espérance, elle fascine, mais en même temps elle donne beaucoup de peine ; *elle occupe toute l'âme* ⁵⁷, dirait Pascal. Et ce n'est pas simple. Il y en a d'autres qui, au

⁵⁷ Voir Alain, *Les Passions et la Sagesse*, op. cit., p. 489.

métier de vivre, additionnent celui d'analyser, d'examiner, de discuter, d'évaluer cette production. Ils font œuvre de critique. Ce n'est pas simple non plus. Il n'en demeure pas moins que l'opinion de l'un peut avoir, pas toujours mais souvent, une forte influence sur la carrière de l'autre, et peut-être même sur le cours de sa vie.

Ici quelques exemples sont bons à considérer. Un [52] conférencier présente une allocution un peu monotone. À coup sûr, certains auditeurs clameront haut et fort leur insatisfaction. Et pourtant ! *C'est facile de critiquer un discours prononcé [...], mais y substituer une composition meilleure, c'est là une besogne des plus laborieuses* ⁵⁸, nous dit le sage. Des manuscrits ont été refusés par des maisons d'édition. D'autres les ont acceptés. Ils ont connu un succès fabuleux. Une même œuvre, deux lectures différentes. À voix basse, Balzac raconte que c'est faute de libraires que Cervantès a mis dix ans d'intervalle entre la première et la seconde partie de son sublime *Don Quichotte* ⁵⁹. D'autres cas étonnent. La poétesse et romancière Charlotte Brontë a essuyé sept refus de son ouvrage *Le Professeur*, qui ne sera finalement publié qu'après sa mort ⁶⁰. Marcel Proust, considéré comme un monument de la littérature française, a vu le premier tome de son chef-d'œuvre, *À la recherche du temps perdu*, refusé par les Editions Gallimard. Anaïs Nin, à un moment sombre de sa vie — les éditeurs refusant de faire paraître ses manuscrits —, avait installé une petite presse dans un grenier et imprimé elle-même ses livres. Pourtant, en 1973, elle recevra un doctorat *honoris causa* du *Philadelphia College of Art* et, l'année suivante, elle sera élue au sein du prestigieux *National Institute of Arts and Letters* ⁶¹. Les exemples ne manquent pas.

Et quoi encore ? Pourquoi, dans un ouvrage de plusieurs centaines de pages, souligner une phrase qui, par malheur, contient une faute grammaticale ? Ou insister sur un terme mal choisi qui aurait sans doute échappé à l'œil des lecteurs ? Pourquoi démolir un film ou boudier son plaisir pour quelques scènes moins impressionnantes, quel-

⁵⁸ Plutarque. *Comment écouter*, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995, p.25.

⁵⁹ Balzac. *Illusions perdues*, *op. cit.*, p. 703.

⁶⁰ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, Paris. Éditions Librairie générale française, 1964 pour la traduction, la présentation et les notes (Charlotte Maurat) et 1984 pour les commentaires (Raymond Las Vergnas).

⁶¹ Anaïs Nin. Evéne, www.evene.fr/celebre/biographie/anaïs-nin. site consulté le 25 février 2009.

ques images moins saisissantes ? Le danger ? C'est que *le plaisir de la critique nous ôte celui d'être touchés de très belles choses* ⁶², [53] nous dit La Bruyère. Et Alain d'ajouter : *C'est ainsi qu'un préjugé défavorable, concernant un livre, un spectacle, une excursion, leur rendra difficile la tâche de nous plaire* ⁶³. Oui, ces observations ne sont pas toujours absolues. En effet, des films encensés par la critique ont parfois été boudés par le public ; et certains, boudés par les critiques, furent encensés par le public. L'histoire du grand Charlie Chaplin l'a montré. Néanmoins, ce constat n'empêche pas Lousteau de dire à Lucien : *Avec trente bons mots [...] vous pouvez faire tomber une bonne pièce et faire courir tout Paris à une mauvaise* ⁶⁴. Il y a des critiques qui jouissent d'une grande influence. Lourde responsabilité !

Et il y a plus. Car, à bien y penser, entrer dans le monde de la critique, c'est sauter à pieds joints dans le domaine de la subjectivité. Pourtant ! *Les œuvres d'art sont d'une infinie solitude ; rien n'est pire que la critique pour les aborder* ⁶⁵, dira Rainer-Maria Rilke à un jeune poète. Mais alors, comment porter un jugement sans parti pris et sans tomber dans le blâme ou la condamnation ? Comment porter un jugement qui puisse nourrir la réflexion du lecteur ou du spectateur tout en respectant son auteur ? En outre, comment ne pas laisser glisser un créateur qui s'embrouille dans une situation remplie de dangers ?

— Il ne fait pas de doute, me disait un ami, qu'il y a des œuvres parfois médiocres, parfois manquées ; des œuvres qui ne sont pas toujours heureuses, du reste. Et, en pareilles circonstances, il est préférable que les auteurs le sachent.

Ici, un mot de Charlotte Brontë remue les cordes du cœur : *Ce refus était si délicat, raisonnable et courtois, qu'il apportait plus de réconfort que certaines acceptations* ⁶⁶. Preuve que le dire est une chose et que la manière de le dire en est [54] une autre. Derrière une création, il y a un créateur ; derrière le créateur, il y a une sensibilité. Ainsi

⁶² La Bruyère. *Les Caractères ou Les Mœurs de ce siècle*, Paris, Éditions Flammarion, Chronologie et préface par Robert Pignarre, 1965, p. 85.

⁶³ Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, op. cit., p. 161.

⁶⁴ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 779.

⁶⁵ Rainer-Maria Rilke. *Lettres à un jeune poète*, Paris, Éditions Grasset, 1937, p. 33.

⁶⁶ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit., p. 5.

donc, *la parole du critique peut mordre comme l'acide sur du calcaire*, selon la formule du poète. La parole ! Elle traverse le cœur comme une flèche et fait entendre de *violentes secousses d'âme* ⁶⁷. Balzac l'a montré plus d'une fois, lui qui un jour s'écria : *Bon Dieu ! mais la critique, la sainte critique* ⁶⁸ ! Une chose est certaine : les remarques passent ; les marques restent. *Dans un spectre de jade blanc, un défaut peut se limer. Mais un propos malheureux ne se répare pas*, peut-on lire dans le *Livre des Odes* ⁶⁹.

Ici, un souvenir s'amène ; le souvenir d'un cours de français à la petite école. Si vous me permettez, cher lecteur, j'aimerais vous le rapporter. L'enseignante entre dans la classe. Elle est accompagnée de l'apprentissage et de la critique. La voix cordiale, le respect sincère, la confiance sereine ne se sont pas présentés. Pour cause ! Ils n'ont pas été invités. Ainsi s'exprime l'institutrice :

— Hier, je vous ai fait la lecture d'une composition gracieuse. Mais il faut que vous sachiez également jusqu'où les extravagances et les errements peuvent vous amener. Par conséquent, aujourd'hui, c'est une copie confuse et cafouilleuse que je vais vous présenter. J'ai choisi celle de votre camarade Jean.

La lecture débute. Certains élèves rient, d'autres sourient. Au même moment, la gêne se faufile. Elle se dirige directement vers notre jeune auteur. Il est assis dans la troisième rangée, à droite, tout près de la fenêtre. Elle peint son visage de rouge, accélère les battements de son cœur, dépose des larmes dans ses yeux. L'enfant est consterné. La maîtresse ? Elle est absorbée par sa lecture. Une lecture qui doit s'avérer « riche d'enseignements », avait-elle ajouté. Mais qu'en est-il de l'âme du petit bonhomme ? Après ce [55] gros *chagrin d'école* (Daniel Pennac), je crains fort qu'elle soit écorchée. Et qu'une fois de plus Mozart sera assassiné, dirait Saint-Exupéry ⁷⁰. Heureusement que les méthodes pédagogiques ont changé.

⁶⁷ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 573, 624.

⁶⁸ *Ibidem*, p. 755.

⁶⁹ *Livre des Odes*, numéro 256, dans *Entretiens*, de Confucius, traduit du chinois par Anne Cheng, Paris, Éditions du Seuil, 1981, p. 88.

⁷⁰ Saint-Exupéry. *Terre des hommes*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, p. 185.

Les analystes, les critiques ont leur place, bien sûr. Nos yeux, notre cœur, nos oreilles sont sollicités de toutes parts. Il y a tant de livres à lire, tant de choses à découvrir, tant de films à voir. C'est ainsi qu'ils nous aident à nager dans cette prodigieuse abondance. Tantôt en nous permettant d'orienter ou d'ajuster notre opinion ; tantôt en nous donnant l'occasion de faire des choix ; tantôt en nous partageant leurs trouvailles. À certaines occasions, ils nous interpellent ; à d'autres, ils nous influencent, c'est vrai. Seulement, à chacun sa responsabilité : formuler sa propre opinion, ça s'appelle l'apprentissage de la liberté. Néanmoins, d'un côté comme de l'autre, il importe de résister à la tentation. Laquelle ? Celle de se laisser détruire par le jugement d'autrui ; celle de détruire autrui par son jugement. *Attention, dit Sénèque, évite qu'on te blesse, évite de blesser* ⁷¹. En fait, il en est de la critique comme de la clémence. Nous devons mesurer, poursuit le philosophe. *Mais comme le dosage est souvent difficile, si quelque chose doit être un peu en excédent, que ce soit la composante la plus humaine* ⁷².

⁷¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 274.

⁷² Sénèque. *L'Homme apaisé*, suivi de *Colère et Clémence*, traduit du latin par Paul Chemla, Paris, Éditions Arléa, 1995, p. 148.

[57]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos VII

LA PERFECTION

[Retour à la table des matières](#)

Hier, j'ai reçu le courriel d'une de mes bonnes étudiantes. Elle souhaite me rencontrer afin de faire le point sur son parcours scolaire. Je suis à mon bureau à l'heure convenue. On frappe. J'ouvre. Je l'invite à s'asseoir. Le regard de ce jeune visage m'étonne. Il laisse voir un cœur inquiet et tourmenté ; je l'avais imaginé avec une douce sérénité. D'entrée de jeu, elle tient à me remercier pour le soutien accordé tout au long de ses études universitaires. Elle se dit satisfaite de la formation reçue, des connaissances acquises et des relations qu'elle a tissées. Mais la satisfaction est loin d'être complète. Le résultat final produit une tache sur son itinéraire : la note B lui a été accordée. C'est un A qu'elle voulait voir s'afficher. Et pourtant, il s'en est fallu de peu. Les deux derniers examens ont brouillé le résultat tant espéré. Elle fait alors son entrée dans le tourbillon des valseuses qui, contrairement à celles de Musset, sont tout sauf joyeuses. C'est ainsi qu'elle traverse amèrement ses années d'apprentissage. En aucun cas un suc-

cès ne fut parfait. À la petite école, elle obtient la deuxième ou la troisième place, jamais la première. Durant ses études supérieures, bien que ses présentations en classe soient remarquées, celles-ci ne font l'objet d'aucune mention ; elle est mise en nomination [58] pour quelques concours, mais ne remporte pas un seul prix. Le podium ? Non, elle ne fut pas invitée à y monter. Néanmoins, elle demeure convaincue que ce n'est pas la marche la plus élevée qui lui aurait été désignée. En fait, *la Ligue des Champions est restée hors de sa portée* ⁷³. Elle rêvait le succès ; pendant ce temps, le plaisir passait. Alors que sa *pensée se fait une prison* ⁷⁴, son coeur, lui, fait du tapage. Il vient lui rappeler les nuits de sommeil troublées pour une question d'examen manquée ; la détresse pour quelques tournures grammaticales ratées ; le chagrin pour des amitiés négligées. Et pourtant, elle continue de convoiter le A comme l'artiste le tapis rouge ; le patineur la note parfaite ; l'homme la femme idéale, et l'inverse aussi ; les amoureux le piquenique sans moustique ; les invités la fête sans pluie ; l'hôte le saumon juste bien cuit. Le moment de grâce, quoi !

Pendant que je me rappelle qu'écouter peut aussi vouloir dire ne pas encourager, ne pas consoler, ne pas distraire, deux ombres s'amènent ; l'ombre de deux jeunes femmes. L'une se montre radieuse et attirante. Un peu intimidante, toutefois. L'autre, avec son aimable bonhomie, m'apparaît plus simple et plus accueillante. Mais je les reconnais bien toutes les deux. Ce sont la perfection et l'humilité. Je songe à la tolérance de la seconde, Balzac me montre le *peu d'indulgence* de la première ⁷⁵. C'est ainsi que madame Perfection — vous la connaissez, c'est celle qui rivalise avec Dieu — m'entraîne sur la route des *petits matins sans horizon* ⁷⁶, ceux qui suivent des lendemains pleins de promesses. Elle me révèle les peines et les sacrifices qui parfument le bout de ruban, la médaille ou le trophée qui honore le vainqueur. Elle me laisse voir les intrigues et les tricheries qui accompagnent, par moments, des ambitions plus grandes que nature. Certaines compétitions sportives [59] sont là pour en témoigner. Avec sa

⁷³ Jens Christian Grondahl. *Bruits du cœur*, Paris, Éditions Gallimard, 2002 pour la traduction française, p. 40.

⁷⁴ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 122. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁷⁵ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 723.

⁷⁶ Chanson populaire. Sylvain Lelièvre, Petit matin.

soif de l'absolu, il arrive à cette grande dame tantôt d'ébranler la confiance, tantôt de brouiller le bonheur. Que peut-elle faire, alors ? Berce les *illusions perdues*. J'aimerais bien que mon étudiante poursuive son voyage en perçant le secret de ces deux visiteuses, en reconnaissant le signe merveilleux de ses propres imperfections : celui de son humanité. Mais il lui arrive ce qui arrive aux chagrins : ne rien voir ; ne rien apercevoir. Mon Dieu ! Mon étudiante, j'avais presque oublié qu'elle était là. Toujours est-il qu'avant de partir, elle me demande de l'aider : elle désire que je révise ses derniers examens. Une autre lecture donnera l'occasion, peut-être, de trouver quelques beaux mots, quelques bonnes idées, qui permettront à la note B de se métamorphoser. La première lettre de l'alphabet, la première voyelle, n'est-elle pas la plus belle ? Elle s'en va le regard attristé, mais le cœur gonflé d'espérance. Le cœur déchiré ainsi, *car rien n'est aussi menacé que l'espérance* ⁷⁷.

Après le départ de cette jeune adulte, une foule de questions arrivent au cœur de ma pensée. À celles-ci, certains spécialistes pourront répondre. Comment tendre à la perfection sans tomber dans la vanité ? Comment tendre à la perfection sans tomber dans l'orgueil mal placé ? Par contre, comment donner le meilleur de soi-même en reconnaissant et en respectant ses limites ? Comment donner le meilleur de soi-même en accueillant l'enthousiasme et la foi en ses propres capacités ? À celles-là, Alain nous confie le secret que lui dévoile Spinoza, *maître de joie* : *Ce n'est pas parce que j'ai réussi que j'étais content ; mais c'est parce que j'étais content que j'ai réussi* ⁷⁸. Eh oui ! Si le plaisir venait à notre rencontre, voire à notre rescousse ? Le plaisir, celui qui procure de la joie, permet d'apprécier les [60] progrès, les petits comme les grands, de pardonner les revers. Le plaisir, celui qui conduit à plus de bonheur que de fierté. Ce plaisir ne vient-il pas favoriser l'apprentissage et faire fleurir la confiance en soi ? Ce n'est pas un petit détail pour qui désespère de lui-même, tant il est déçu de ce rendez-vous manqué avec le succès et, à en croire la détresse dans laquelle il s'embrouille, de ce rendez-vous manqué avec le bonheur. Au reste, comment habiter le présent et saisir l'instant quand est surestimé

⁷⁷ Saint-Exupéry, *Courrier sud*. Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1929, p. 38.

⁷⁸ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 55. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

le but à atteindre et que sont sous-estimées les étapes du parcours ? Le philosophe chinois Lao-Tseu le dit admirablement bien : *Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur, c'est le chemin*. Car il en va des projets comme des fleurs. Je peux me presser de les arroser, sans les regarder pousser ; je peux les arroser, sans respirer les odeurs qu'elles répandent ; je peux les arroser, sans cueillir les douceurs qu'elles présentent. Et pourtant ! *Prêter l'oreille et le cœur donne de l'étoffe au caractère précieux d'une journée* ⁷⁹. C'est l'idée tendrement exploitée par Christiane Singer dans *Derniers fragments d'un long voyage*, les Derniers fragments de son propre voyage. Seulement, l'écho de cette réflexion peut-il atteindre une âme troublée ?

Je ne peux m'empêcher de penser à la vie intérieure de plusieurs étudiants qui doivent se démêler avec les difficultés engendrées par l'attachement profond qu'ils portent à la perfection. Comment les aider à rompre avec cette obsession envahissante et persistante ? Les aider à arrêter cette *poursuite chimérique* (Bernard Grasset) ? La question me paraît énorme puisque le succès célébré comme une fin en lui-même compromet la satisfaction de soi-même. S'attarder à l'excès sur les résultats, s'entretenir de vive voix avec la performance, voilà l'élan qui peut ralentir l'apprentissage, faire courir le malheur ; du moins, gêner le bonheur. À cet égard, Goethe a écrit un mot qu'il est bon de méditer : *Celui qui reconnaît consciemment ses limites est le plus proche de la perfection* ⁸⁰. Et puis, il y a la sagesse des anciens : *Seule l'imperfection est signe de vie*.

⁷⁹ Christiane Singer. *Derniers fragments d'un long voyage*, Paris, Éditions Albin Michel, 2007, p. 107.

⁸⁰ Voir Goethe, Sentences en prose, www.maphilo.net, site consulté le 18 avril 2008.

[63]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos VIII**

L'ESPÉRANCE[Retour à la table des matières](#)

À l'heure du crépuscule, à la tombée d'un jour magnifique, un visage délicieux attire mon attention : celui de l'astre d'argent. Avec raison ! Il brille de tous ses éclats. Eh bien oui, la lune est resplendissante et étincelante. Plus qu'à l'accoutumée, m'a-t-on dit. Elle est superbe. Et ses reflets se répercutent sur la rivière tranquille et limpide. Cette splendeur soutient l'élan de mon cœur et me porte à souhaiter un dialogue. Paraît alors Charles Péguy. Il est accompagné d'une *petite fille, une petite fille qui n'a l'air de rien du tout*. « Je te la présente, me dit-il. Elle s'appelle l'Espérance. » Quel beau nom ! Le nom d'un sentiment que l'on connaît bien. L'Espérance. Tantôt, elle nous soulève, tantôt elle nous console, tantôt elle s'envole. Assise aux côtés de ses deux sœurs, la Foi et la Charité, elle paraît en même temps forte et fragile, raisonnable et obstinée. Du reste, toutes trois appellent la beauté, je dirais plus, la dignité. C'est vrai qu'on les nomme les vertus théologiques : la Foi, l'Espérance, la Charité. Alain, lui, les a baptisées

les dieux du cœur. Je ne saurais dire pourquoi, mais il me semble que Péguy s'est laissé davantage séduire par la deuxième. On dirait qu'il devine ma pensée. « Tu as remarqué que j'étais sensible au charme de l'Espérance, [64] lance-t-il. Laisse-moi t'expliquer. » Et c'est par la voix du Père éternel qu'il entre dans la confiance. *La foi, dit Dieu, ça ne m'étonne pas. J'éclate tellement dans ma création [...]. La charité, ça ne m'étonne pas. Ces pauvres créatures sont si malheureuses qu'à moins d'avoir un cœur de pierre, comment n'auraient-elles point de charité les unes envers les autres [...] ? Ce qui m'étonne, c'est l'espérance. Et je n'en reviens pas. Que ces pauvres enfants voient comment ça se passe aujourd'hui et qu'ils croient que ça ira mieux demain matin. Ça, c'est étonnant et c'est bien la plus grande merveille de notre grâce* ⁸¹.

L'Espérance, *cette petite fille de rien du tout*, avec son air coquin embaumé d'*insouciance et de désinvolture* ⁸², peut certes semer la bienveillance et répandre la joie. N'empêche qu'elle peut aussi provoquer des tapages et enfermer des silences douloureux. Eh bien oui, c'est à cause d'elle qu'on imagine le pire, qu'on inquiète notre âme, qu'on porte les chagrins. C'est parce qu'ils étaient soutenus par l'Espérance que certains se sont ruinés tant ils s'attendaient à gagner à la loterie ou au jeu. Sans oublier ceux qui ne cessent de penser leur vie, mais qui ont continué de boudier l'effort, comptant sur *les hasards de la vie* (Balzac).

On attend beaucoup de l'Espérance : le bonheur, la fortune, l'amour, la santé, l'emploi, la retraite, et quoi d'autre encore. C'est compréhensible. Les yeux de cette petite fille trahissent la générosité. Et son regard angélique attendrit. Comment résister à tant de charme ? Je laisse planer le mystère sur celle qui *éclaire l'existence* (Jean d'Ormesson). Alain fait son entrée. « Tu penses à l'univers des possibles qu'offre l'Espérance, me dit-il, et tu te demandes si tu dois l'inviter pour un tête-à-tête. Veux-tu que je te livre ma pensée ? »

⁸¹ Charles Péguy. *Le Porche du mystère de la deuxième vertu*, préface de Jean Basteire, Paris, Éditions Gallimard, 1986, p. 16-20.

⁸² Alain Houziaux. «Petit traité de savoir-vivre», dans *Questions de ? Peut-on apprendre à être heureux*, Paris, Albin Michel, 2003, p. 270-274. L'auteur introduit une distinction entre l'espoir et l'espérance. *L'espoir, c'est l'espoir de quelque chose que l'on désire. L'espérance, c'est une attitude d'esprit positive et confiante vis-à-vis l'avenir, et ce quel qu'il soit.*

L'espérance, il faut la déposer, et se donner la foi. Il n'est pas sûr que les chemins s'ouvriront si tu as [65] la foi, mais il est sûr que tous les chemins seront fermés si tu n'as pas d'abord la foi. C'est se battre en vaincu ; [...]. Quand les grimpeurs observèrent de loin les premières pentes de l'Everest, tout était obstacle. C'est en avançant qu'ils trouvèrent des passages. Espérer, ce n'est pas vouloir ⁸³. De là, Alain nous invite à l'action. Elle est grosse d'avenir. Ainsi donc, la foi est bonne à méditer dans la quête du bonheur. Elle chasse la mélancolie, donne de l'audace, et convie à l'accomplissement. Elle sert de repère afin que l'on puisse devenir l'artisan de sa propre vie. *Je fais et non je ferai*, telle est sa devise ⁸⁴. Et l'autre sœur de l'Espérance dans tout cela ?

La Charité, on ne peut la manquer. Elle ne se tient pas bien loin. *Elle se loge tout près de l'amour de soi [...], elle est aussi naturelle que la vie. Etre bon avec les autres et avec soi. Les aider à vivre, s'aider soi-même à vivre, voilà la vraie charité* ⁸⁵, dira Alain. En affirmant la bienveillance naturelle de l'être humain pour ses semblables ⁸⁶, elle élève l'âme, bien sûr. Mais elle traduit aussi une aspiration, même une vision positive de l'avenir. Au cœur de cette dernière, c'est le lien de fraternité qui se tisse, c'est l'humanité qui s'attendrit, *une humanité plus humaine*, ainsi que le dit Montaigne. Une humanité qui favoriserait un meilleur équilibre des conditions de vie entre les hommes. En ce sens, *elle n'est pas une alternative à la justice ; c'est une demande de plus de justice* ⁸⁷, comme le fait remarquer Paul Ricœur. « Une vue bien idéaliste », disent les uns. « Une vue qui a au

⁸³ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 327, 450, 542. Il arrive que la parole des sages soit rapportée avec de petites variations qui n'affectent cependant pas le sens de leur pensée.

⁸⁴ L'action, voilà un des enseignements d'Alain. Ce thème revient de façon régulière dans ses *Propos*.

⁸⁵ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 63, 328. Dans le texte d'Alain, les verbes loger et être sont au futur (*Cet amour des autres se logera tout près de l'amour de soi... La charité sera aussi naturelle que la vie*).

⁸⁶ Voltaire. Voir Martin Blais, *L'Anatomie d'une société saine. Les Valeurs sociales*, Montréal, Éditions Fides, 1983, p. 141. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁸⁷ Paul Ricœur. «Le mal est un défi pour la philosophie», *Le Monde*, 10 juin 1994 dans *Adolphe Gesché, Dieu pour penser*. La Destinée, Paris, Éditions du Cerf, 1995, p. 155.

moins le mérite d'avoir un idéal », disent les autres. Bref, la charité est une façon d'exercer non seulement un vouloir, mais aussi de le traduire en gestes, qu'ils soient petits ou grands. Elle est admirable, la charité. Elle accueille l'amitié, répand la bonté, affirme la solidarité ; en un mot, elle se laisse emporter par l'élan. Lequel ? Celui qui porte au bien. [66] Celui qui transcende la façade pour ne saisir que l'essentiel : le cœur. Il y a tant de choses qui parlent au cœur. *Tout parle au cœur*⁸⁸, assure Balzac.

La Foi, l'Espérance, la Charité. Somme toute, elles sont inséparables, ces trois sœurs. La Foi conforte la volonté et *nous met en confiance*, l'Espérance nourrit le rêve et *nous inspire une attitude positive vis-à-vis de l'avenir. Elle implique un consentement à l'existence* [...]. La Charité, quant à elle, berce l'âme et *nous présente la vie comme une offrande*⁸⁹. Ensemble, elles nous invitent à la gratitude, elles nous convient au partage. Ainsi, à l'approche de la fête de Noël, elles permettent à la générosité de s'exprimer. Il faut dire que les dieux du cœur sont très sollicités à l'heure où le *bon vieillard*⁹⁰ se prépare à descendre du ciel.

⁸⁸ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 635.

⁸⁹ Alain Houziaux. «Petit traité de savoir-vivre», op. cit., p. 269, 271, 276. Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, op. cit., p. 240.

⁹⁰ Chanson populaire.

[67]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos IX

LA CULPABILITÉ

[Retour à la table des matières](#)

*Dans l'ambiance d'un soir au ciel triste*⁹¹, je termine la lecture d'un roman de John Irving. Un mot du Dr Garcia à Jack vient rompre l'aspect tranquille de ma pensée. *Nous devons tous apprendre à vivre avec quelque chose*⁹². S'amène alors une bouffée de mélancolie. Elle chatouille des souvenirs tenaces ou prêts à s'évanouir. Mais en même temps elle refuse de se laisser accabler par le chagrin. Elle tente plutôt de se réconcilier avec un passé qui vagabonde. Cela ne va pas de soi. Car ce n'est pas simple de faire sortir quelque chose de son âme. Toutes ces plaisanteries du destin se cachent dans les replis du cœur et viennent troubler la sérénité qu'on a obtenue à fort prix. Comme le dit Balzac, *on ne peut pas être grand homme à bon marché*⁹³. Alors,

⁹¹ Charlotte Brontë, *Jane Eyre*, op. cit., p. 495.

⁹² John Irving. *Je te retrouverai*, Paris, Éditions du Seuil, 2005, p. 735.

⁹³ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 718.

comment combattre le sentiment de culpabilité ? Comment éveiller l'espérance quand se montrent les égarements du passé ? Bien qu'ils aient à faire face à ces obscures questions, deux amis comptent sur leur amitié et sur leur amour de la philosophie pour les résoudre.

— Tu veux savoir si, de temps à autre, je dois me débattre avec la pensée d'avoir mal agi et si cette idée me bouleverse ? dit l'ami. Pas mal, comme question.

— C'est que, selon moi, dit la fille, il ne doit pas y [68] avoir beaucoup de cœurs humains qui plongent un regard dans le trajet parcouru sans avoir à transiger avec la mauvaise conscience. La peine de ma vie est d'en avoir fait, écrivait Félix Leclerc, dans *Le Calepin d'un flâneur*. Et là, sans doute, avec la culpabilité se pointent les remords, sinon les regrets.

— Mais, la culpabilité, n'est-ce pas un devoir de mémoire qu'elle vient nous rappeler ? Un devoir qui comporte une leçon à tirer ? Il faut bien prendre avantage des erreurs commises. Des erreurs de jeunesse, des erreurs de jugement, des erreurs des sens. Certaines sont graves et lourdes de conséquences. Tellement lourdes qu'elles sont irréparables. D'autres sont plus légères et pardonnables. Toujours est-il que, grosses ou petites, elles prennent un malin plaisir à nous chicaner.

— En même temps, je suis de l'avis de Sénèque, réplique l'amie. Reconnaître ses faiblesses est un signe de santé ⁹⁴.

— Oui, mais cet effort est parfois bien douloureux. En tout cas, moi, la culpabilité, ça me connaît. Et quand elle se réveille, elle me fait perdre la fraîcheur du matin, je te prie de me croire. Et le soleil du midi paraît tellement moins radieux que même les saules se mettent à pleurer. À vrai dire, quand elle se montre, une foule d'images s'imposent. Je me vois sauter sur des propositions que j'aurais dû refuser. Je me vois en refuser d'autres que j'aurais dû accepter. Un oui, un non ! À bien des égards, ce petit mot de trois lettres aurait fait toute la différence. Et il y a plus. J'aperçois des gens à qui j'ai causé du chagrin. Me reviennent alors les mots exprimés par Jane Eyre. Elle pensait à la peine causée à St.-John et elle aurait bien voulu effacer de son esprit la trace de son offense ⁹⁵. Mais cette voie n'est pas à sens

⁹⁴ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 115.

⁹⁵ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit., p. 475.

unique. J'aperçois des gens qui m'ont [69] causé du chagrin. Et, en quelque sorte, ces souvenirs chassent ma tranquillité.

— *Le sage l'a dit : Dès qu'on porte, en inquiétude, le poids de soi, tout chemin est rude* ⁹⁶.

— Il est rude, en effet, le chemin de l'inquiétude. Néanmoins, malgré la difficulté du parcours, il y a une chose que la vie m'a enseignée. À l'inverse de madame Vauquer, une héroïne de Balzac, qui *aimait à s'en prendre à autrui de ses propres fautes* ⁹⁷, je sais que c'est à moi-même que je dois m'en prendre. Mais, en dépit de cet apprentissage, je n'ai nulle envie de passer ma vie à soupirer de regret et à éprouver des remords.

— Alain a exprimé quelque chose de très beau à ce propos, ajoute l'amie. *La tristesse qui naît de la contemplation du passé ne sert à rien et est même très nuisible, parce qu'elle nous fait réfléchir vainement et chercher vainement. Spinoza dit que le repentir est une seconde faute* ⁹⁸. N'empêche qu'il m'arrive de me demander comment éviter le poids de la faute, à tout le moins de l'égarement, même si le temps agira, bien sûr.

— Je suis d'accord avec toi, tu sais. Il n'est pas facile de transiger avec la mauvaise conscience. Georges Bernanos disait même : *Il est plus facile que l'on croit de se haïr* ⁹⁹.

— Peut-être faut-il porter l'effort sur le pardon ? Il *enveloppe le reproche* ¹⁰⁰. Le pardon exprime : *Tu vaux mieux que tes actes* ¹⁰¹. Plus facile à dire qu'à faire, j'en conviens. Alain l'a bien compris. *Pardonnez à soi [...], dit-il, c'est plus rare qu'il ne faudrait ; et c'est souvent la première condition si l'on veut pardonner aux autres. Et plus tard il ajoutera : Le pardon, c'est la première chose dont l'homme ait besoin pour vivre* ¹⁰².

⁹⁶ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 73.

⁹⁷ Balzac. *Le Père Goriot*, dans *La Comédie humaine*, tome I, op. cit., p. 129.

⁹⁸ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 121.

⁹⁹ Dans *les Mots de pardon. Paroles pour une réconciliation, textes choisis et rassemblés par Claude Raison*, Paris, Éditions Bayard, 2005, p. 135.

¹⁰⁰ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 740.

¹⁰¹ *Mots de pardon. Paroles pour une réconciliation*, op. cit., p. 53.

¹⁰² Alain. *Propos I*, op. cit., p. 561, 1157.

— Tu as raison, dit l'ami. Car le pardon, c'est la réconciliation avec le passé, c'est le réconfort de l'instant, c'est la semence de l'espérance. Pardonnez, faire la paix [70] avec soi-même ou avec l'autre, c'est devenir responsable, en somme. Car enfin, Balzac l'a écrit, *la vie ne va pas sans grands oublis* ¹⁰³ !

— Ton commentaire m'amène au peintre espagnol bien connu Salvador Dali. Il a lancé un jour — oui, je sais, on le disait provocateur, qu'importe —, il a lancé, dis-je, un mot qui m'a frappée : *Ma vie est mon œuvre, mon chef-d'œuvre, c'est moi-même*. Quand vient le temps d'analyser cette phrase, chacun y va de son interprétation. On connaît l'extravagance du personnage. Mais cette idée m'a forcée à penser à ce qui suit. Notre vie est composée de bien des choses. De peines à soulager, de peines à supporter. Il y a des chagrins qui pèsent si lourd ! Des bonheurs goûtés, des bonheurs refusés. Tout compte fait, notre vie s'organise de différentes façons. Il y a l'amour, l'amitié, le travail, les loisirs, et quoi encore. Et chacune de ces actions nécessite constance, persévérance et fidélité. Mais rien n'exige, à mon avis, autant d'attention que de devenir une meilleure personne.

— Une meilleure personne ! C'est-à-dire.

— Eh bien, une personne qui tend vers la sagesse. Vers une certaine tranquillité. Vers une certaine sérénité. Une personne *dont l'âme trouve sa joie dans le présent et prend en haine l'inquiétude du futur*, comme le disent les sages. Une personne qui ne prend pas la vie trop au sérieux, qui ne prend pas les autres trop au sérieux et qui ne se prend pas trop au sérieux. Une personne qui prend le temps de vivre et de respirer. Et, après avoir réalisé cet exploit, pas avant, on peut se dire à soi-même, et en toute humilité — il faut se garder une petite gêne : *Mon chef-d'œuvre, c'est moi-même*.

— Tiens, ta réflexion me conduit à Rembrandt, avance le garçon. Peut-être en est-il de la vie comme des toiles de l'artiste. L'ombre et la lumière se fondent pour ne faire [71] apparaître que ce qui est absolument nécessaire. Par exemple, dans son dernier autoportrait, le clair-obscur envahit la toile. Tout s'estompe. Il ne reste que l'essentiel : la lumière qui transparaît dans son regard. Mon ami sculpteur le dirait en

¹⁰³ Balzac, *La Cousine Bette*, op. cit., p. 391.

ces termes : *La lumière de son regard est comme l'expression finale de sa démarche picturale.*

— Et j'ajouterais ceci, si tu veux bien : l'essentiel, ce n'est pas ce qui paraît. C'est ce qui ressort de la pénombre. Ce sont les perles qui s'y trouvent. C'est l'expérience forgée par nos aventures. Heureuses ou malheureuses, elles font partie de ce que nous sommes devenus ou de ce que nous tendons à devenir. Balzac le dit ainsi : *Le tissu de notre vie est d'un fil mélangé, le bon et le mauvais ensemble* ¹⁰⁴.

Ramener la discussion dans la joie quand celle-ci se jette dans la culpabilité n'est pas une mince affaire. Du reste, la complexité de ce sentiment ajoute au malaise qu'il provoque. Dans les instants de doute, comment alléger une peine harcelée par le souvenir ? Comment trouver des consolations à nos regrets ? Fréquenter la philosophie, peut-être ! Après tout, n'est-elle pas le bon conseil (Sénèque) ? En voici un qui n'est pas banal. Il est d'Alain. Son propos peut adoucir notre tristesse et apaiser les désordres du cœur. Il peut ranimer notre confiance en demain et *donner une chance à l'avenir* (Claude Raison). Quel est donc ce conseil ? Le voici. *L'on est justement où l'on en est ; et, dans les chemins du temps, on ne peut ni retourner en arrière, ni refaire deux fois la même route. A chaque instant une vie nouvelle nous est offerte [...], nos fautes sont vouées à l'oubli et c'est tout ce qu'elles méritent* ¹⁰⁵.

¹⁰⁴ Voir André Maurois, *Prométhée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, op. cit., p. 6.

¹⁰⁵ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 121.

[107]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos X

L'IMPUISSANCE

[Retour à la table des matières](#)

Tout avantage a sa contrepartie, tout bien son mal ¹⁰⁶, nous dit Vernant. Il me semble qu'il en est de même pour toute action, même une action de bonté. C'est ainsi que de temps à autre, et bien malgré soi, il nous arrive de déclarer comme saint Paul : *Le bien que je veux, je ne le fais pas et le mal que je ne veux pas, je le fais* ¹⁰⁷. À vrai dire, certaines peines viennent candidement assombrir la joie d'aider. Mais qu'est-ce qui est si difficile dans le soutien que l'on apporte à une personne souffrante ? Il y a longtemps déjà que je me pose cette question, bien qu'elle soit reçue en *audience silencieuse* (Stendhal). J'ai lu *Les Souffrances du jeune Werther*. Ce livre a donné matière à ma réflexion. C'est donc grâce à Goethe que j'avance une réponse. Du res-

¹⁰⁶ Jean-Pierre Vernant. *Mythe et pensée chez les Grecs. Études de psychologie historique*, Paris, Éditions La Découverte/Poche, 1996, p. 266.

¹⁰⁷ Romains 7:19.

te, celui-ci a gentiment accepté de me suivre dans l'examen de ma pensée. Or, en portant des coups aux êtres qui nous sont chers, la vie écorche notre âme, attaque notre fragilité et frappe de plein fouet notre bonne volonté, notre volonté d'agir, en fait. La voilà, la grande difficulté. D'ailleurs, elle porte un nom : l'impuissance. Et avant de procurer l'apaisement que sa découverte peut favoriser, comme le dirait Marguerite Yourcenar ¹⁰⁸, elle peut soulever bien des tempêtes. Car elle est terrible, cette impuissance. Tragique même. Elle prend [74] notre cœur d'assaut et produit de pénibles sensations qui peuvent être intenses et persistantes, physiques même. Donner des soins à une personne malade, rendre service à une personne affaiblie, ce sont des choses qui nous transportent dans le monde de l'espoir, mais des désespérances aussi. Une amie qui assiste sa mère, dans un déclin confortablement installé, me disait l'autre jour :

— C'est une dure école que d'accompagner la vie en attendant la mort. Cette mort qui rôde dans les alentours, on sait bien que c'est ici qu'elle choisira de s'arrêter un de ces prochains jours.

Réduit à l'impuissance, *déçu dans nos espérances* (Goethe), on ne peut éviter tantôt la fatigue, tantôt les larmes, tantôt le découragement. Quoi qu'on fasse, on sait bien que ce ne sera jamais assez. On ne pourra *remplacer le destin*, dit Balzac, puisque *les théâtres comme les hommes sont soumis à des fatalités* ¹⁰⁹. En tout cas, Goethe traduit bien toute la douleur que réveille l'impuissance, ce douloureux sentiment : *Quand toi [...] tu sentiras au plus profond de toi-même qu'avec tout ton pouvoir tu ne peux rien, alors ton âme se contractera d'angoisse, au point que tu voudrais tout donner pour faire pénétrer en cet être qui sombre une goutte de tonique, une étincelle de courage* ¹¹⁰.

Comment remédier alors à la brisure ? Comment chasser la mélancolie ? Chicaner son cœur ? S'accabler tout en reprenant le mot que Werther a écrit à son ami Wilhelm : *Nous pouvons si peu les uns pour*

¹⁰⁸ Voir « Questions-réponses » dans *Question de ? Peut-on apprendre à être heureux*, op. cit., p. 35.

¹⁰⁹ Balzac. *La Cousine Bette*, dans *La Comédie humaine*, tome III, p. 338 et *Illusions perdues*, op. cit., p. 769.

¹¹⁰ Goethe, *Les Souffrances du jeune Werther*, présentation et traduction par Joseph-François Angelloz, Paris, Éditions Flammarion, 1968, p. 73.

les autres ¹¹¹ ? Ou, au contraire, se rappeler ce qu'on a tendance à oublier, c'est-à-dire que nous pouvons beaucoup les uns pour les autres ? Les occasions de bonté ne manquent pas. Comme le dit Cicéron : *Nous ne sommes pas de pierre ; la sensibilité et la tendresse font partie de nos tendances naturelles* ¹¹². Et puis, en [75] temps de chagrin, même si notre cœur est torturé, ne suffit-il pas d'être là et d'oser être soi ? Être là, être soi. « Auprès du malade ? » me demandez-vous. Non ! Auprès d'une personne qui n'a pas besoin de pitié, mais plutôt d'amitié, *d'une amitié joyeuse* ¹¹³, faut-il dire avec Alain. Une personne qui a besoin de sentir, de rire, d'échanger, d'espérer, afin de continuer la traversée.

Mais être là, être soi, avec sa vulnérabilité, sa fragilité, ce n'est pas banal. Et pour cause ! Frappée par l'impuissance, l'âme cherche une sortie de secours. Et que voit-elle apparaître au loin ? Un visage connu. Non ce n'est pas son impuissance qui se montre, mais l'impuissance de l'autre qui se pointe. Et elle ne peut l'approcher sans être en proie à l'émotion. Car son regard inquiet appelle la tristesse, mais la solidarité aussi. Au reste, comment se manifeste-t-elle, l'impuissance de l'autre ? Elle n'ose pas demander, elle sent un malaise à recevoir, elle se répète qu'elle ne pourra pas donner à son tour. *Emprisonnée par la reconnaissance* (Balzac), elle oublie que *sa faiblesse consentie devient force pour accueillir la main tendue*, comme nous le confie Bruno Cazin ¹¹⁴. Et puis, elle se souvient des Trois grâces, ces trois sœurs qui, tout en affichant un sourire, viennent candidement nous rappeler le cycle du don : donner, recevoir, rendre. Eh oui, donner n'est pas simple. Recevoir ne l'est guère plus. Sénèque l'a dit dans les temps anciens. Jacques T. Godbout l'a démontré dans la postmodernité. Une dame qui devait faire le grand ménage chez une femme malade dit à celle-ci :

¹¹¹ *Ibidem*, p. 122.

¹¹² Cicéron, *Devant la souffrance*, op. cit., p. 69.

¹¹³ Alain, *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 137. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

¹¹⁴ Bruno Cazin. «L'accompagnement des personnes en souffrance. Enjeux éthiques pour la société et l'annonce de l'Évangile », texte tiré d'une conférence du vicaire épiscopal de Dunkerque et médecin hématologue au CHRU de Lille, mardi 20 février 2007, arras.ccf.fr/page 11738, site consulté le 29 décembre 2008.

— Je prends le parti de vous donner un coup de pouce, mais en même temps je fais le pari qu'il vous est difficile d'accepter mon aide. Mais ne soyez pas inquiète. Je vais redoubler d'ardeur.

[76]

Un silence douloureux s'est installé qu'un sourire affectueux a ensuite expulsé. Fine psychologue est cette dame. Elle a saisi toute la complexité d'un parcours qui amène la personne affaiblie à se raidir contre l'adversité. Dans cette perspective, le sage nous enseigne le comportement à afficher lorsqu'on reçoit un bienfait. Il nous dit d'accepter le présent ou le service avec un visage qui exprime la joie, la gaieté, la gentillesse et la sincérité, avec un élan du cœur, quoi. Et là s'opère la magie, car *le cœur suffit pour répondre au cœur* ¹¹⁵.

Pourtant, l'inconfort dans lequel se trouve celui qui reçoit peut contrecarrer cette bonne règle et entraîner bien des malaises qui, par moments, se taisent et, par d'autres moments, s'expriment : « Tu n'aurais pas dû ; je ne voudrais pas te déranger ; comme tu as l'air fatigué. »

Pour comprendre le sens de ces mots, il faut mesurer toute l'impuissance qu'ils renferment. La personne fragilisée éprouve un malaise à demander ou à recevoir de l'aide de ses proches, car, loin d'alléger un quotidien déjà bien rempli, elle sait que sa requête ne fait que charger celui-ci. Les bons sentiments pour les mauvais jours, ce n'est pas toujours facile à apprivoiser. Nul n'en doute. N'empêche que ces paroles ajoutent un complément d'effort à l'attention que l'on veut témoigner. Et l'on se dit que la prochaine fois on va sortir sa palette de couleurs, non pour maquiller son âme, mais pour donner un peu plus de rouge à ses joues. Ensuite, pour que s'accomplisse l'espérance, il faut réduire sa bienveillance, parfois : témoigner du soutien, mais pas trop ; en d'autres mots, apprendre à mesurer sa tendresse. Sinon on entendra répéter ce que j'ai écouté, par hasard, l'autre jour : « Être trop entouré donne l'impression de ne pas exister. » Mais [77] la maladresse des mots, bien involontaire au demeurant, se commet aussi de l'autre côté. L'impuissance de la personne qui donne assistance se communique parfois ainsi : « Sois positif ;

¹¹⁵ Voir Sénèque. *Des bienfaits*, tome I, texte établi et traduit par François Préchac, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 1972, p. 56.

garde le moral. » Plus facile à dire qu'à faire quand on n'a plus de forces et que chaque geste posé devient un exploit olympique et, qu'au surplus, les limites du corps font frissonner l'âme. Et encore : « Si tu veux, tu peux guérir. »

La romancière française Christiane Singer, décédée en 2007, et dont l'œuvre littéraire se voulait le partage de son expérience de vie, même dans ses ultimes instants, relate dans son dernier écrit un fait très instructif, je crois. Cécily me racontait, dit-elle, *le cri de bête blessée qu'a poussé Alex quand elle lui a dit quelques mois avant sa mort de leucémie* : « Ton destin est entre tes mains ! Tu peux encore tourner le gouvernail ! » Pareille remarque, ajoute-t-elle, *n'est qu'une violence de plus envers celui qui est entré dans l'acceptation* ¹¹⁶. Claude Roy abonde dans le même sens. Il rapporte la théorie issue de Freud selon laquelle *la maladie [serait le] résultat d'un conflit intérieur qui n'a été ni élucidé ni surmonté*. Théorie réprouvée par Susan Sontag alors qu'elle était secouée par un cancer : *ajouter au poids de la maladie celui de la culpabilité du malade, précise le romancier, lui semble absurde* ¹¹⁷. Ces leçons peuvent être utiles un jour. Au bout du compte, les bien portants savent-ils vraiment ce que c'est que de vivre avec une santé altérée ? À la douleur qui accapare vient s'ajouter l'inquiétude du lendemain, *l'inquiétude sur soi* (Thierry Leterre). Ici, la nostalgie de l'univers des possibles qui se rétrécit comme une peau de chagrin. Là, la crainte d'épuiser son capital de sympathie. Ici, le deuil de ces mille petits plaisirs qui embellissent la vie. Là, les espérances qui s'évanouissent. *Qui mal se porte n'est bien [78] nulle part*, dira Goethe ¹¹⁸. Souffrir pour guérir, c'est une chose ; souffrir pour apprendre à vivre dans les nouvelles conditions qu'exige une incapacité permanente en est une autre. En cela, souffrir en sachant qu'on va *perdre sa bataille contre le temps* (Alexandre Jardin) en est une autre aussi. Même entouré de ceux qu'on aime, on doit se sentir bien seul en mourant. Et l'on voudrait

¹¹⁶ Christiane Singer. *Derniers fragments d'un long voyage*, p. 71. Cette romancière a reçu plusieurs distinctions : Prix des Libraires (1979); prix Albert-Camus (1989); prix des Écrivains croyants (1993); prix Anna de Noailles, de l'Académie française (2000); prix de la Langue française pour son œuvre (2007).

¹¹⁷ Claude Roy. *Permis de séjour op. cit.*, p. 343.

¹¹⁸ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther, op. cit.*, p. 71.

tant *partir sur la pointe des pieds, sans jeter ni peine ni regret, ni douleur ni pleurs* ¹¹⁹, laisse échapper avec tendresse François Guérin.

L'impuissance de soi, l'impuissance de l'autre. Il y a plus encore : l'impuissance des institutions, leur impuissance à créer des liens significatifs avec les personnes souffrantes. Leur impuissance à comprendre que derrière le malade se cache *un homme qui a une âme, un corps et une raison* [...] [les empêche de] *lire au fond des cœurs*, dirait sans doute Balzac ¹²⁰. Les professionnels qui œuvrent dans les établissements de santé ne manquent pas de bonne volonté. Oh, non ! C'est l'organisation des soins qui demande à être repensée.

Il faut tout de même que je vous confie quelque chose. L'autre jour, pendant une présence de plus de douze heures auprès de ma mère dans un centre que l'on nomme hospitalier, une vingtaine de visages inconnus se sont montrés. Et le lendemain, à ces visages connus, de nouveaux visages sont venus s'ajouter. Toujours est-il qu'après une troisième visite, un médecin — qui a fini par lui donner de bons soins tout de même — montra son indignation parce que maman ne semblait pas le reconnaître. *Il n'a pas su, comme le médecin de Raphaël, lui adresser des paroles amies avec une physionomie empreinte de douceur et de bonté* ¹²¹. Affaiblie par la maladie et aux prises avec sa vision défectueuse et son cerveau quelque peu [79] embrumé, dans ce contexte inhospitalier, maman n'avait rien à dire pour sa défense. Pendant que je portais avec elle son chagrin et évitais de commettre *le péché de réponse* (Yvon Bonnefoy), l'épouse du patient d'à côté, qui n'a pu s'empêcher de participer à la scène en raison de l'étroitesse des lieux, a répliqué :

— Eh bien, moi, docteur, sachez que je vous reconnaîtrai partout et à tous les coins de rue, et ce, le reste de ma vie.

Néanmoins, ce déplorable incident fut vite adouci par la présence de gens, pas toujours souriants, mais compétents et généreux, dévoués et intentionnés qui, dans des conditions difficiles, avaient à faire face à l'impossible.

¹¹⁹ François Guérin. *Jusqu'au pied de la pente*, op. cit., p. 147.

¹²⁰ Balzac. *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 606, Ferragus, op. cit., p. 46.

¹²¹ Dans *La Peau de chagrin*, Balzac écrit : *Raphaël éprouva un mouvement de joie en entendant les paroles amies qui lui furent adressées. Il trouva la physionomie du docteur empreinte de douceur et de bonté* [...], p. 610.

Du reste, même si maman *se condamnait au lieu d'accuser les hommes* ¹²², il n'en demeure pas moins qu'elle gardait son intérêt pour la vie en nous posant des questions, avec des mots alignés à son rythme, naturellement, sur plein de choses qui nous entourent. En voici quelques exemples : l'arrivée au pouvoir du nouveau président des Etats-Unis, l'évolution de la situation économique, la possibilité de placer quelque argent dans un compte d'épargne libre d'impôt (CELI), la fluctuation du prix du baril de pétrole. Et, bien sûr, la difficulté d'une fin de vie assombrie par la maladie ; les craintes soulevées par des lendemains qui, malgré un certain optimisme, se débattent contre la misère et ont de plus en plus de mal à se bercer d'une espérance. Et pourtant, on la disait confuse. Si mon âme n'avait pas été si épuisée, je me serais mise à chanter : *Que me conseillez-vous, mon cœur* ¹²³ ?

Je pourrais vous révéler également qu'un soir, à vingt-trois heures, alors qu'elle dormait, on l'a réveillée pour la transporter du service de la cardiologie à celui de la [80] périnatalité. Voilà l'âme ébranlée par deux grandes situations de la vie (Balzac) : l'une, douloureuse, en raison d'un départ imminent ; l'autre, heureuse, dans l'attente d'une arrivée prochaine. La maladie aussi a ses hasards. Mais je dois vous dire également qu'à cet endroit on n'avait pas du tout envie de la voir arriver, encore moins de la soigner. Dans un premier temps, on peut comprendre. Ce qui étonne, cependant, c'est le manque de sensibilité. Or, elle y passera, à peu de choses près, les quatre derniers jours de sa vie. À peu de choses près, parce qu'un médecin et une infirmière pleins de compassion — la seconde providence qui veille sur nous (Balzac) — ont demandé qu'elle soit accueillie dans un autre département afin qu'elle puisse s'en aller, tout en douceur, au pays des anges. *Quelle est l'œuvre de la vertu ?* me dit Epictète. *Le calme*. J'ai donc décidé de *m'entretenir en silence avec mes souffrances* ¹²⁴, comme savait si bien le faire Aurélie, une héroïne de Goethe. N'empêche que si on pouvait se faire entendre dans une séance de doléances comme les paysans avaient la liberté de le faire à l'époque du roi Arthur, on aurait goût d'entamer avec Perceval : *On en a gros*.

¹²² Balzac. *Splendeurs et misères des courtisanes*, op. cit., p. 675.

¹²³ Chanson de Charles d'Orléans (1394-1465), petit-fils de Charles V et père du futur Louis XII.

¹²⁴ Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, p. 319.

Mais je suis d'accord avec vous. Cette question soulève un autre débat. Pourtant, on est bien obligé d'y faire face, à cette troisième impuissance, lorsque les événements se présentent, lorsque la maladie frappe ¹²⁵. Et elle est loin de mettre du baume sur la plaie, vous pouvez me croire.

— Je souffre dans l'âme, me dit une amie victime d'un accident vasculaire cérébral qui craint de se faire voler les dernières années de sa vie et se cherche désespérément des alliés. Dans le monde médical, je ne trouve aucune consolation, aucune espérance.

Ça ne m'étonne pas. Personne ne sait qui elle est vraiment. Personne ne la connaît dans son entièreté, du [81] moins. Et les enfants, qui sont loin, ne peuvent veiller sur elle avec toute l'attention que réclame la brisure de son cerveau qui *est dans tous ses états* ¹²⁶. Une chose est certaine : l'immense chagrin qui abrite la solitude de mon amie fait mal à voir. Et si aucun ange ne passe, j'ai bien peur que la porte de son cœur ne se referme.

Mais toujours est-il que l'âme attristée par l'impuissance, la sienne comme celle des autres, ne peut se soustraire à d'autres peines : les malentendus. Ils s'installent dans une famille quand vient le temps de prendre soin de l'un des siens, chacun ayant sa petite idée sur la question. Et, loin de se dissiper, ils subsisteront malgré le temps. Et après le départ de l'être aimé ? Il se pourrait que ce ne soit plus jamais pareil. Car les malentendus, dit Goethe, *causent peut-être dans ce monde plus de désordres que la ruse et la méchanceté* ¹²⁷.

Quoi qu'il en soit, entrer dans l'univers de l'impuissance, c'est entrer dans un univers des possibles plutôt étroit. Mais comment y pénétrer tout de même ? Éric-Emmanuel Schmitt s'est tourné vers Mozart. Sa musique lui a porté secours ¹²⁸. D'autres se laissent écraser et se retirent. Une amie qui prend soin de son père malade, lequel essaie de

¹²⁵ Dans la revue *L'Actualité*, parue en 2007, Pierre Fortin écrivait : *Urgence santé. Notre système de santé n'est pas à la hauteur des attentes, malgré un effort financier massif. Une remise en question fondamentale s'impose.*

¹²⁶ Suzanne Déry. *Le Cerveau dans tous ses états. Propos et confidences d'une neuropsychologue*, Montréal, Éditions Stanké, 2003.

¹²⁷ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, op. cit., p. 48.

¹²⁸ Éric-Emmanuel Schmitt. *Ma vie avec Mozart*, Paris, Éditions Albin Michel, 2005, p. 57.

porter vaillamment le poids de la souffrance, déclarait se sentir bien seule. En effet, son unique frère se tient tranquille et bien au loin.

— Ça m'arrache le cœur de voir papa ainsi, lui a-t-il dit.

— Et le mien, mon cœur ? répondit-elle. Penses-tu qu'il est à ce point endurci qu'il ne se sente pas troublé et déchiré ? Penses-tu qu'il n'a pas saigné l'autre midi quand il a aperçu notre vieux père assis dans sa chaise haute (chaise gériatrique) en attendant qu'on vienne lui porter son [82] dîner ? *Mon âme était triste à en mourir*, comme celle de Jésus au Jardin des Oliviers.

Et puis, mon amie sait bien que le courage s'use comme toutes les armes. Alain l'a dit. Mais, par un heureux hasard, elle a rencontré Charlotte, l'héroïne de Goethe. En lui révélant son secret, elle l'a aidée à sauvegarder sa force d'âme : *J'étais l'une des plus craintives et en faisant la vaillante pour donner du courage aux autres je suis devenue moi-même plus courageuse* ¹²⁹. C'est tout de même dommage que le frère de mon amie n'ait pas pu faire la connaissance de cette brave fille. Mais, malgré le caractère terrible, tragique même, que prend l'impuissance, certains cherchent à attirer son respect. Comment ? En lui réservant un accueil chaleureux, en s'empêchant de céder à la peur qu'elle fait naître. Car ils savent que l'impuissance caresse tout de même l'espérance et qu'elle revendique ainsi le droit de séance, du reste doué d'une admirable force. Une force qui adoucit l'amertume et impose le respect : le respect de son impuissance et de celle de l'autre. Une force qui pousse à tendre la main avec humilité et sincérité malgré l'incertitude que le geste peut susciter. De toute façon, il ne s'agit pas ici de savoir *qui a le cœur le meilleur* ¹³⁰, mais de comprendre que le chagrin peut s'accommoder de petits gestes et inspirer de la compassion : envers soi-même, envers autrui ¹³¹. C'est Sénèque qu'il faut écouter : *Vivre, c'est être utile aux autres. Vivre, c'est être utile à soi* ¹³².

Cette pensée nous montre une fois de plus que la philosophie, *cette médecine de l'âme* (Cicéron), peut nous secourir. Les sages nous l'ont

¹²⁹ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, op. cit., p. 66.

¹³⁰ *Ibidem*, p. 47.

¹³¹ Ysé Tardan-Masquelier. « Questions-réponses » dans *Question de ? Peut-on apprendre à être heureux ?* op. cit., p. 39.

¹³² Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 135.

assez répété. On ne peut pas changer les événements, mais on peut changer le regard que l'on porte sur eux. Goethe le dit ainsi : *Il faut s'y résigner, tout comme le voyageur qui doit franchir une montagne ; [83] assurément, si la montagne n'était pas là, le chemin serait bien plus commode et plus court ; mais elle est là, il faut la franchir* ¹³³ ! Avec humilité, elle nous permet de fraterniser avec la vie, avec les ruptures qu'elle entraîne, avec la souffrance, donc. Car, *la peine de vivre doit s'accepter* ¹³⁴. Sinon, on sera forcé de confectionner un écriteau sur lequel on devra écrire : « Âmes sensibles, s'abstenir. » Et comme *les préceptes parlent au cœur*, la voix des sages s'élèvera de nouveau : *Il est malheureux celui que la moindre brise fait trembler*. Et puis quand les malheurs tombent, il faut bien que quelqu'un soit là pour apporter de la consolation. *Ce sont ces événements qu'il faut pouvoir porter à deux, en ce monde* ¹³⁵. Au fond, à bien y penser, l'impuissance, elle, nous rappelle *notre fragilité oubliée*, elle nous montre que la vie, *cette œuvre merveilleuse*, dira Sénèque, *est tissée aussi de nos souffrances* ¹³⁶. Ensuite, elle nous ramène tout doucement au double sens du mot cœur que souligne Auguste Comte : *l'amour de l'autre et le courage d'agir malgré le doute* ¹³⁷. Et elle nous dit qu'affronter avec l'autre la vie et ses tempêtes, tout en exprimant sa bonté, c'est regarder avec espérance le soleil qui descend vers l'horizon. C'est déclarer à l'heure du crépuscule : *Ce jour qui va finir, je ne l'ai pas perdu. Grâce à mes soins, j'ai vu sur un visage la trace d'un plaisir ou l'oubli d'une peine*. Voilà l'idée tendrement exprimée par le poète Andrieux ¹³⁸.

¹³³ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, op. cit., p. 101.

¹³⁴ Balzac. *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 448.

¹³⁵ Sénèque. *L'Homme apaisé*, op. cit., p. 76; Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, op. cit., p. 664.

¹³⁶ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 263, 286.

¹³⁷ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 23. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

¹³⁸ Andrieux. *La Bonté dans Le Bonheur*, 41 messages, 25 auteurs, www.zananas-martinique.com, site consulté le 15 décembre 2008.

[85]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Première partie

Propos XI

L'ÂME EN DEUIL

[Retour à la table des matières](#)

La vie est capricieuse. La mort l'est tout autant. *Elle peut noircir de bien clairs jours*, dit le poète. Et quand elle frappe ceux qui nous sont chers, on peut comprendre que *les idées nous tombent au cœur ou à la tête sans nous consulter*, comme l'exprime Balzac ¹³⁹. Nous voilà tout chavirés. Pour tenir au choc, l'âme en deuil est invitée à une danse ; elle entre donc dans la valse des souvenirs. Et comme toutes les autres valses, la valse des souvenirs en est une à trois temps. Le premier fait tourner l'âme sur un souvenir oublié ou prêt à s'évanouir. Le deuxième la conduit sur un souvenir doux et joyeux. Le troisième la ramène dans un souvenir triste et douloureux. La danse terminée, l'âme quitte la piste et retourne à sa place. Quelque peu étourdie, tout de même. La musique s'arrête. Mais les pensées, elles, continuent de

¹³⁹ Balzac. *Un drame au bord de la mer*, dans *La Comédie humaine*, tome I, *op. cit.*, p. 667.

valser. Elles continuent de faire vibrer *l'âme chagrine* (Molière). Cette âme fortement secouée par l'annonce d'un départ, tantôt hâtif, tantôt tardif, mais toujours forcé : forcé par la vie. *Tu ne mourras pas parce que tu es malade, dit Sénèque, mais parce que tu es en vie [...]. Une fois rétabli, tu auras échappé non à la mort mais à la maladie* ¹⁴⁰. Alors je me dois d'avoir bonne vue et « bien-vaillance » pendant cette « prolongation » qu'on m'a accordée ¹⁴¹, ajouterait Claude Roy qui a triomphé d'un [86] cancer. Quoi qu'il en soit, le départ d'un des nôtres assombrit le temps. Et comme le dit Paloma dans *L'Élégance du hérisson*, on comprend alors ce que veut dire le mot *jamais*, et ça fait très très très mal. C'est ce qui explique, sans doute, que les souvenirs remués se déguisent parfois en regrets. À un moment, pour des choses importantes, à un autre, pour des tout petits riens : un mot échappé, une carte non adressée, un silence obstiné, une impatience manifestée. Ils sont tellement petits, ces gestes, qu'en temps normal la digestion les emporte, comme le dirait Balzac ; mais pas cette fois-ci. La respiration oppressée est entrecoupée de vagues ou d'énormes soupirs. La douleur s'installe. Elle n'est pas seulement physique. Elle est morale aussi. Elle est pénétrante et déchirante. Car de fait, *être détaché des êtres que l'on aime est souvent plus douloureux que d'être arraché à la vie* ¹⁴². Et, en ce temps de grande nostalgie, évidemment, le cœur ne veut pas être bousculé. Calet le dit ainsi : *Ne me secouez pas, je suis plein de larmes* ¹⁴³.

Les parents sont terrifiés à l'idée de perdre leurs enfants. Cette mort hâtive n'est pas naturelle. L'expression de Sénèque est éloquent : *Toutes funérailles sont prématurées quand l'un des parents y assiste* ¹⁴⁴. Et les enfants vivent difficilement le départ de leurs parents. Pourtant, c'est naturel. Les parents affligés par le deuil ? Voici ce que dit Noah à Allie après la mort de leur fils : *Tous les deux nous allons*

¹⁴⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 192.

¹⁴¹ Claude Roy. *Permis de séjour*, op. cit., p. 338.

¹⁴² Dans son livre *Des bienfaits*, Sénèque écrit : [...] tous ceux auxquels notre âme s'est unie à ce point qu'en être détachée lui semble plus douloureux qu'être arraché à la vie, op. cit., p. 19.

¹⁴³ Michel P. Schmitt. «Un Calet bien à nous», dans www.europe.revue, infor/2002, article consulté le 29 décembre 2008.

¹⁴⁴ Sénèque. *Consolations*, préface de Ilsetraut Hadot, traduit du latin par Colette Lazam, Paris, Éditions Rivages, 1992, p. 117.

essayer de retenir les flots de nos larmes et de notre désespoir pour avancer malgré tout par les rues défoncées de l'existence ¹⁴⁵. Et les parents qui doivent continuer d'exister sans savoir si leur enfant existe encore ? Eux seuls savent ce qu'ils endurent. D'ailleurs, ils ne savent pas comment ils durent, pour paraphraser le poète. Les images qui se bousculent dans leur tête sont comme les images qui viennent troubler [87] monsieur Linh. *Ce sont des coups de poing qui s'abattent sur lui, lui cognent le cœur, l'âme, le ventre, tous les membres* ¹⁴⁶. Ça, Philippe Claudel l'a bien compris. Ils sont inconsolables, les parents qui perdent un enfant. Et s'il est vrai ce que dit Stendhal, ils le resteront toujours : *On ne se console pas des chagrins, on s'en distrait* ¹⁴⁷. Les enfants, pour leur part, s'accordent avec le philosophe : *Un grand amour filial se laisse entraîner à des vœux contraires à la bonne règle* ¹⁴⁸. Leurs parents, ils les souhaiteraient éternels. Ce désir n'est pas insensé. Comme le dit Sénèque, *toute vie est brève : si on la compare à la nature [...] et ce que nous appelons la vieillesse est un cycle de bien peu d'années* ¹⁴⁹. Enfants. Parents. Il arrive que la nuance exprimée soit bien délicate. Une amie qui est demeurée auprès de son père malade pendant plusieurs années, à une période où avec l'âge s'envolaient son autonomie et sa liberté, m'a conté un jour :

— J'en ai pris soin avec tellement d'attention et d'affection, et en posant des gestes si petits, si banals, que lorsque la mort s'est présentée, c'était comme mon enfant qu'elle venait me demander !

Du reste, l'écho de cette confidence, je l'ai trouvé dans *Le Médecin de campagne*. Un vieillard de quatre-vingt-dix ans avait distribué tous ses biens à ses quatre enfants. En contrepartie, chacun d'eux, au cours de l'année, avait promis de l'accueillir pendant trois mois. Alors qu'il avait terminé le séjour passé chez l'aîné, un de ses amis lui demande s'il avait été bien aise. *Ma foi oui, lui dit le vieillard, ils m'ont traité*

¹⁴⁵ Nicholas Sparks. *Les Pages de notre amour*, traduit de l'américain par Jean Rosenthal, Paris, Éditions Robert Laffont, 1997, p. 173.

¹⁴⁶ Philippe Claudel. *La Petite Fille de Monsieur Linh*, Paris, Éditions Stock, p. 90.

¹⁴⁷ Stendhal, dans *Armance*. [www.horaz.com/03 Citations/THEMES/chagrin001](http://www.horaz.com/03_Citations/THEMES/chagrin001), site consulté le 15 mars 2009.

¹⁴⁸ Sénèque. *Consolations*, op. cit., p. 85.

¹⁴⁹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 189 et *Consolations*, op. cit., p. 104.

comme leur enfant ¹⁵⁰. À tout événement, même quand elle est souhaitée — il y a une limite à la souffrance et à une vie qui n'en est plus une —, elle ébranle, la mort, cette grande dame au visage triste et inquiet. Elle secoue le corps et l'âme aussi.

[88]

Néanmoins, tout le monde sait deux choses. Elles nous ont été si souvent évoquées. La première, c'est que personne ne pourra éviter *la plus rude de toutes les épreuves* (La Rochefoucauld). *La mort ! Elle aura le dernier mot ; l'âme aussi doit tirer sa révérence*, dit Dujardin, amant de la nature, à Dupincoeur, artiste peintre, dans le film *Dialogue avec mon jardinier*. La deuxième, c'est que, dans la mort, *il n'y a pas d'ordre de passage* (Sénèque). Un est rappelé en tout bas âge, un autre au printemps de la vie, un autre en pleine maturité, pendant qu'au loin un vieil homme se demande si Dieu ne l'a pas oublié. Par ailleurs, les sages s'entendent pour dire que la peur de la mort est pire que la mort elle-même. Voici comment ils expriment ce sentiment. *Ce n'est pas la mort ni la souffrance qui sont à craindre, c'est craindre la mort et la souffrance* ¹⁵¹. *Si la mort nous effraie, comment est-il possible d'aller en avant, sans fièvre* ¹⁵² ? Et pourtant, quand elle se présente, c'est la serrure du cœur (Gracian) qu'elle force. Difficile donc de cacher sa surprise.

À ce propos, Molière a écrit ce beau mot : Mais quoi ? chère Lélie, enfin il était homme : ⁰ *On n'a point pour la mort de dispense de Rome* ¹⁵³. Rousseau, pour sa part, dira : *Celui qui feint d'envisager la mort sans effroi ment. Tout homme craint de mourir, c'est la grande loi des êtres sensibles, sans laquelle toute espèce mortelle serait bien-*

¹⁵⁰ Balzac. *Le Médecin de campagne*, dans *La Comédie humaine*, tome IV, p. 65.

¹⁵¹ Épictète. *Les Entretiens* dans *Les Stoïciens*, textes traduits par Émile Bréhier, édités sous la direction de Pierre-Maxime Schul, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1962, p. 882.

¹⁵² Montaigne. *Essais*, édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, tome I, Paris, Éditions Librairie générale française, 1972, p. 134.

¹⁵³ Molière. *L'Étourdi ou Les Contre-temps*, Acte II, Scène IV, Paris, Éditions Lefèvre, Libraire-Éditeur, 1833, p. 9, numérisé par Google, books.google.ca/books, ouvrage consulté le 12 décembre 2008.

tôt détruite ¹⁵⁴. Sa réflexion amène chez Théodore Jouffroy un moment d'hésitation, car, pour ce philosophe français, *craindre la mort, c'est faire trop d'honneur à la vie* ¹⁵⁵ ; la vie, *un assez mauvais présent* ¹⁵⁶, somme toute, enchérit Rousseau, avec le pessimisme qu'on lui connaît. Quoi qu'il en soit, elle est si courte, cette vie, que *personne n'est assez vieux pour ne pas espérer vivre un an de plus* (Cicéron), *non un jour de plus* (Sénèque). La Fontaine le confirme. *Que vous êtes pressante, ô déesse cruelle !* [89] ⁰ *Vieillard, lui dit la Mort, je ne t'ai point surpris ;* ⁰ *Tu te plains sans raison de mon impatience :* ⁰ *Eh ! n'as-tu pas cent ans* ¹⁵⁷ ? Mais à bien y penser, la mort, ne laisse-t-elle pas entrevoir la vie différemment ? « Oui, bien sûr », répond André Malraux. Car pour l'écrivain français, *elle change l'existence en destin* ¹⁵⁸. Comment y faire face, donc ? Dois-je lui obéir ou lui résister ? Dois-je chercher à l'influencer, ce destin parfois fabuleux, parfois mystérieux, mais souvent rigoureux ? Les poètes l'ont écrit : *Les peines de la vie sont infinies*. De là sans doute la remarque de Montesquieu : *Il faut pleurer les hommes à leur naissance, et non pas à leur mort* ¹⁵⁹. Dans les faits, comment la modeler, ma singulière destinée ? Comment l'adoucir et l'attendrir ? À chacun ses choix ; à chacun ses rêves. Les anciens, quant à eux, nous invitent à l'étude. Pour quoi faire ? Pour apprendre à mourir, mais aussi, et surtout, pour apprendre à vivre. Voici une fois de plus comment Sénèque aborde la question : *Il faut avant tout, dit-il, savoir que le prix de la vie n'est pas dans sa durée, mais dans son usage. Alors, le bien, ce n'est pas de vivre, mais de vivre bien. Vivre longtemps, c'est le destin qui décide. Vivre plei-*

¹⁵⁴ Jean-Jacques Rousseau, *Julie ou La Nouvelle Héloïse*, Paris, Éditions Charpentier, Librairie-Éditeur, 1845, p. 51, numérisé par Google, books.google.ca, ouvrage consulté le 13 décembre 2008.

¹⁵⁵ Citations Honneur, www.horaz.com/03, site consulté le 6 décembre 2008.

¹⁵⁶ Jean-Jacques Rousseau. *Lettres morales*, postface et notes de Cyril Morana, Paris, Éditions Mille et une nuits, 2002, p. 69.

¹⁵⁷ François Ricard, *50 fables de La Fontaine*, Montréal, Éditions Librairie Beauchemin, 1964, p. 158.

¹⁵⁸ Voir Pierre Fougereyrollas, « Vers la nouvelle pensée : essai postphilosophique », books.google.ca/books?isbn=2738429254, site consulté le 26 juin 2009.

¹⁵⁹ Montesquieu. *Lettres persanes*, Maxi-Poche, classique français, Paris, Éditions Booking International, 1993, Phidal pour le Canada, 1995, p. 76.

nement, c'est notre âme ¹⁶⁰. Et vivre bien, dirait Matthieu Ricard, grand ambassadeur du bouddhisme, c'est de rester conscient de la fragilité de l'existence afin de donner toute sa valeur au temps qu'il nous reste à vivre ¹⁶¹.

Mais les morts, eux, que veulent-ils ? Cette question mérite un peu d'attention. Alain, dont les dernières paroles furent : *C'est long !* Alain, dis-je, nous répond : *Regardez bien, écoutez bien : les morts veulent que vous parliez d'eux avec amitié et joie. Les morts veulent vivre ; ils veulent vivre en vous ; ils veulent que votre vie développe richement ce qu'ils ont voulu. Ainsi les tombeaux nous renvoient à la vie. Dès lors notre pensée bondit joyeusement par-dessus le prochain hiver, jusqu'au [90] prochain printemps et jusqu'aux premières feuilles. J'ai regardé hier une tige de lilas dont les feuilles allaient tomber et j'y ai vu des bourgeons* ¹⁶². Sénèque enchaîne : *Tâchons de nous rendre agréable le souvenir de ceux que nous avons perdus, car cela ne fait plaisir à personne de revenir sur une pensée à laquelle on ne peut songer sans tourment. Et plus loin, il ajoutera : Le souvenir des amis défunts m'est doux et agréable. Je les avais comme si je devais les perdre un jour. Je les ai perdus et c'est comme si je les avais toujours* ¹⁶³. Mais quels que soient nos croyances, nos images, nos souvenirs, il faudra l'apaiser, ce deuil. Peu importe notre attitude, il se calmera en temps et lieu. *Il ne faut pas forcer le cours des choses naturelles. Il est un temps pour la souffrance et un autre pour la guérison* ¹⁶⁴, dira Martin Gray dont la femme et les quatre enfants ont péri dans l'incendie de la forêt de la Côte d'Azur.

La vie, dit le sage, c'est une pièce de théâtre : ce qui compte ce n'est pas qu'elle dure longtemps mais qu'elle soit bien jouée ¹⁶⁵. N'empêche qu'il paraît plus facile d'applaudir l'artiste talentueux à la fin du spectacle que de saluer le jeune premier à la fin du tout premier

¹⁶⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 235, 237.

¹⁶¹ Matthieu Ricard. *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil éditions, 2003, p. 341.

¹⁶² Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 143-144. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

¹⁶³ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 141.

¹⁶⁴ Martin Gray. *Les Pensées de notre vie*, Paris, Éditions Seghers- Laffont, 1976, s. p.

¹⁶⁵ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 189.

acte. Je pense ici au chanteur et compositeur Henri Salvador, que la mort a attendu pendant plusieurs années, jusqu'au 13 février 2008, en fait. Ses amis n'ont pas voulu le pleurer. Oh non ! « Henri, n'aurait pas voulu qu'on le pleure », ont-ils tout simplement dit. Mais que de belles années il a traversées, ce médaillé d'or de l'Académie française, ce passionné de la vie. N'avait-il pas quatre-vingt-dix ans bien sonnés quand la mort l'a rattrapé ? Enfin ! La nostalgie qui s'empare de notre âme au départ d'un des nôtres séjournera au moins un temps. À moins que ce soit pour longtemps : *Jamais, je ne me promène au clair de lune sans que s'offre à moi la pensée de mes chers défunts [...]* ¹⁶⁶, avoue Goethe avec candeur. Mais, [91] même si la nostalgie remplit le cœur, elle nous donnera l'occasion d'appeler le pardon pour nous aider à supporter le poids des remords, *le poison de la vie*, selon l'expression de Charlotte Brontë. D'ailleurs, ajoute-t-elle, *le souvenir n'est pas très utile à moins qu'il nous ait servi de leçon* ¹⁶⁷. Et la nostalgie, elle nous donnera aussi l'occasion d'appeler un passé qui continue de vivre dans le présent d'une mémoire fidèle. *Je suis heureuse par le souvenir de mon bonheur* ¹⁶⁸, dit la veuve éplorée dans Balzac. Cette parole laisse entrevoir que les années ont laissé l'empreinte des bonheurs sur le temps écoulé. Et notre cher disparu ? *Songe qu'un défunt n'éprouve aucune souffrance* ¹⁶⁹, dit le philosophe.

Quoi qu'il en soit, un jour ou l'autre, il nous faudra porter le chagrin des départs. Un jour où l'autre, il nous faudra partir. Même si *c'est difficile de s'en aller*. C'est du moins ce que dira William Parrish (Anthony Hopkins) à la Mort (Brad Pitt) au moment où elle l'invite à la suivre, mettant fin ainsi à sa vie de rêve ¹⁷⁰. Mais, en attendant, *N'oublie pas de vivre, qui peut signifier aussi « n'oublie pas de jouir de la vie »* ¹⁷¹, nous rappelle Pierre Hadot, en s'insérant dans la tradition de Goethe. La dernière heure viendra bien assez tôt. De là sans

¹⁶⁶ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, op. cit., p. 95.

¹⁶⁷ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit., p. 163.

¹⁶⁸ Balzac. *Le Médecin de campagne*, dans *La Comédie humaine*, op. cit., p. 68.

¹⁶⁹ Sénèque. *Consolations*, op. cit., p. 121.

¹⁷⁰ *Rencontre avec Joe Black*, film américain (Meet Joe Black) réalisé par Martin Brest en 1998.

¹⁷¹ Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris, Éditions Albin Michel, Bibliothèque Idées, 2008, p. 273.

doute les caractères gravés au-dessus d'un cadran solaire sur le mur d'un archevêché à Paris : *Il est plus tard que tu ne crois* ¹⁷². Ainsi donc, nous n'avons plus de temps à perdre. Il faut se presser. Se presser de vivre. Se presser de saisir les bonheurs de la vie, les petits comme les grands, bien qu'ils soient mêlés de peines et de soucis. Car c'est ça, la vie. C'est quoi, la vie ? *La vie, c'est tout. Tout est plein d'âmes* ¹⁷³ ! Voilà le beau mot de Victor Hugo.

¹⁷² Claude Roy dans *Permis de séjour*, op. cit., p. 151.

¹⁷³ Victor Hugo. *Choses vues*, tome I, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1972, p. 10.

[93]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XII**

**L'AMITIÉ :
L'INTIMITÉ DU COEUR**[Retour à la table des matières](#)

Matin radieux. Les bruits des chasseurs se font l'écho d'un automne mélancolique. Aussi, je me laisse charmer par le mot de Shakespeare : *Petite chère et grand accueil font un joyeux festin* ¹⁷⁴. À vrai dire, cette parole pénètre l'intimité du cœur et m'entraîne sur le chemin de l'amitié. Pourquoi ? Peut-être parce que j'y ai vu plus grand l'accueil et plus petite la chère. Pour quelqu'un qui n'est pas doué du talent d'un grand chef, l'expression du poète est tentante, voire rassurante. Elle ramène à l'essentiel : *un grand accueil*. Mais ce n'est pas tout. Il faut dire aussi que l'amitié montre ses plus beaux atours quand l'amour paraît. L'amitié ! L'amour ! Je me disais : y a-t-il une différence entre ces deux sentiments ? La réflexion n'est pas sans intérêt.

¹⁷⁴ *Des mots à la bouche. Festins littéraires*, Paris, Éditions Gallimard, 2003, p. 53.

Des amis peuvent devenir des amoureux, des amoureux devenir des amis. Les peines d'amour sont fréquentes, les peines d'amitié le sont également. Les amours s'envolent, les amis aussi s'en vont. Adrian ¹⁷⁵ et Schawarz ¹⁷⁶, les héros de Fred Uhlman et Jens Christian Grondahl, en savent quelque chose. En tout cas, l'amitié ne laisse personne indifférent ; plus, elle inspire l'admiration. Les écrits sont là pour en témoigner. *Si l'on me presse de dire pourquoi je l'aimais, je sens que cela ne peut s'exprimer qu'en* [94] *répondant : « Parce que c'était lui ; parce que c'était moi* ¹⁷⁷. » C'est ainsi que Montaigne raconte son amitié avec La Boétie. L'amitié ! Agota Kristof en révèle toute la portée : *À deux, on est beaucoup plus fort* ¹⁷⁸. Et d'une manière touchante Estragon de dire : On se débrouille pas trop mal, hein, Didi, tous les deux ensemble ¹⁷⁹. À l'amitié Diderot donne préséance à la tendresse filiale ¹⁸⁰.

Et ce n'est pas tout. L'amitié a aussi charmé le cœur des anciens. *Et qu'est l'amitié, sinon cet accord parfait sur tout, teinté de bienveillance et d'affection* ¹⁸¹ ? dit Cicéron dans son beau traité. Pour Epicure, *l'amitié est des plus importantes pour la félicité de la vie tout entière* ¹⁸². Un ami ? *Une seule âme pour deux corps* ¹⁸³, affirme Aristote. Au vrai, qui est l'ami ? C'est celui qui arrive quand *le destin est volage* (Quintus Ennius) ¹⁸⁴. C'est celui qui sort du lit parce qu'en rê-

¹⁷⁵ Jens Christian Grondahl, *Bruits du cœur*, Paris, Éditions Gallimard, 2002 pour la traduction française.

¹⁷⁶ Fred Uhlman, *L'Ami retrouvé*, Paris, Éditions Gallimard, 1971.

¹⁷⁷ Montaigne. *Essais*, op. cit., tome I, p. 269.

¹⁷⁸ Agota Kristof. *Le Grand Cahier*, Paris, Éditions du Seuil, 1986, p. 133.

¹⁷⁹ Samuel Beckett. *En attendant Godot*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1952, p. 89.

¹⁸⁰ Diderot. *Les Deux Amis de Bourbonne*, Paris, Éditions Gallimard, 2002.

¹⁸¹ *L'Art de vivre. Les Stoïciens et Épicure*, Montréal, Éditions CEC, Collection philosophie vivantes, sous la direction d'André Carrier, p. 34.

¹⁸² Épicure. *Lettres, maximes, sentences*, Paris, Éditions Librairie générale française. Introduction par Jean-François Balaudé, Livre de poche, Classiques de la philosophie, p. 210.

¹⁸³ Hélène Exley, *De l'amitié*, Paris-Londres, Éditions Exley, 1996, s. p.

¹⁸⁴ *Ibidem*.

vant *un peu triste on lui est apparu* (Jean de La Fontaine) ¹⁸⁵. C'est celui qui est *fidèle malgré tout et contre tout* (Alain) ¹⁸⁶. C'est celui qu'on *embrasse dans ces moments où la joie déborde à flots* (Balzac) ¹⁸⁷.

Du reste, il y a les amis d'enfance, les amis de longue date, les amis de passage, les amis de voyage, les amis regrettés. Et quoi encore ? Mais ce véritable ami, cet autre soi-même vers qui l'âme se penche pour tout dire, bien que parfois il soit *bon de cacher ce qu'on a dans le cœur* ¹⁸⁸, plusieurs vous diront qu'il se fait plutôt rare. À bien y penser, elle est touchante, l'amitié, et sa force est remarquable. Puis, les émotions qu'elle inspire sont bien tendres. Elle nous invite à regarder le monde et à traiter la vie avec les yeux du cœur. Mais l'univers des sentiments est complexe, nous dit le créateur de *La Comédie humaine*. Il y a plus. *Toutes les inclinations qui vont de cœur à cœur [...] comme elles créent des douleurs* ¹⁸⁹, raconte Henri-Pierre Roché. Ses héros, Jules et Jim ne sont pas sans l'ignorer.

[95]

À tout événement, je sens un malaise. J'ai du mal à le reconnaître. Saint-Exupéry me porte secours. Je comprends mieux, maintenant. *S'il te plaît apprivoise-moi*, dit le renard au petit prince. *Je veux bien*, répond le petit prince, *mais je n'ai pas beaucoup de temps* ¹⁹⁰. Voilà ! Les mots sont dits : « Je n'ai pas beaucoup de temps. » Si Madame Bovary devait exprimer une fatalité en regard de l'amitié, il me semble qu'on pourrait l'entendre dire : « C'est la faute au temps, à sa rareté. » Albert Camus le montre admirablement bien. *Avez-vous de l'amitié pour moi ?* demande Tarrou. *Oui, répondit le docteur [...]. Mais jusqu'ici le temps nous a manqué. Bon, cela me rassure*, dit Tar-

¹⁸⁵ « Un des deux amis sort du lit en alarme. Vous m'êtes en dormant un peu triste apparu », *Les Fables dans Parce que c'était lui; parce que c'était moi*, p. 58.

¹⁸⁶ Alain. *Propos II*, texte établi, présenté et annoté par Samuel S. de Sacy, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, p. 918.

¹⁸⁷ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 1009.

¹⁸⁸ Molière. *Le Misanthrope*, dans *Littérature et amitié*, Paris, Éditions Gallimard, 2004, p. 64.

¹⁸⁹ Henri-Pierre Roché. *Jules et Jim*, Paris, Éditions Gallimard, 1953, p. 29.

¹⁹⁰ Saint-Exupéry. *Le Petit Prince*, Paris, Éditions Gallimard, 1976, p. 69.

rou. Voulez-vous que cette heure soit celle de l'amitié ¹⁹¹ ? Il me semble que cette phrase peut faire taire les remords. Mais j'en conviens, elle ne peut dissiper les regrets. Ils sont bien difficiles à consoler.

Le temps ! Il donne matière à réflexion ; mais, en attendant, vous conviendrez avec moi que les journées sont longues et que les heures sont courtes. Et que l'amitié est souvent coincée entre les deux. Ce n'est pas toujours une mince tâche que de concilier la famille, le travail, l'amour et l'amitié. Le temps ! Et ce n'est pas tout. Il y a les circonstances, les incompréhensions, les hasards, pas toujours favorables, en fait. Et le don ? Eh oui ! même le don, le langage du cœur, peut ajouter à la complexité de l'amitié. Pourquoi ? Parce que *donner, c'est risquer*, nous dit Jacques T. Godbout. Quel est donc le danger ? Que *le don soit mal reçu* ¹⁹², précise le sociologue. Ce n'est pas banal si l'on accepte avec Diderot que *les bienfaits réciproques cimentent les amitiés* ¹⁹³.

Au fond, les êtres changent. Ils évoluent. Mais pas nécessairement au diapason. Les chemins qu'ils empruntent [96] sont nombreux et capricieux. Tantôt ils convergent, tantôt ils divergent. Eh oui ! ils peuvent varier du son le plus grave au son le plus aigu ! Voilà pourquoi il ne faut pas s'étonner des troubles que l'amitié peut causer. Mais qu'est-ce qui fait que deux cœurs se croisent et aiment s'entretenir ? Qu'est-ce qui *change une sympathie naturelle en une concorde inaltérable* ¹⁹⁴, pour reprendre le mot d'Alain ? Ici, le destin nous échappe, le mystère nous enveloppe. Et Pascal de répéter : *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas* ¹⁹⁵. Une chose est certaine : les personnes qui traversent notre vie façonnent notre âme. Certaines croisent l'intimité de notre cœur, d'autres la franchissent et s'y installent, pour un moment ou pour y rester. Mais toutes y laissent des traces. Et pour cause ! Elles ont, lors de leur passage, semé la confiance et l'espérance, la délicatesse et la tendresse, et des mots qui murmurent

¹⁹¹ Albert Camus. *La Peste*, dans *Littérature et amitié*, op. cit., p. 74. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

¹⁹² Jacques T. Godbout. *Ce qui circule entre nous. Donner, recevoir, rendre*, Paris, Éditions du Seuil, 2007, p. 373.

¹⁹³ Diderot. *Les Deux Amis de Bourbonne et autres contes*, op. cit., p. 34.

¹⁹⁴ Alain. *Propos II*, op. cit., p. 918.

¹⁹⁵ *Amour j'écris ton nom. Une anthologie des plus beaux textes littéraires*, Montréal, Éditions l'Archipel, Montréal, Édipresse Inc., 2002, s. p.

au gré du vent. N'empêche que nul n'a envie de contester La Bruyère quand il assure que l'amitié *a besoin de secours : elle périt faute de soins* ¹⁹⁶. Ça aussi, c'est une idée qui est bonne à accueillir. Dans ce cas, cher lecteur, *voulez-vous que cette heure soit celle de l'amitié ?* Tarrou nous y invite.

¹⁹⁶ La Bruyère. *Les Caractères ou Les Mœurs de ce siècle*, Paris, Éditions Garnier-Flammarion, 1965, p. 136.

[97]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.

Première partie

Propos XIII

L'AMOUR : LA TENDRESSE DE L'ÂME

[Retour à la table des matières](#)

L'amour est enfant de bohème, chante Carmen. Il y a une légèreté dans ces paroles qui effleurent cependant les touches de la gravité : *Si tu ne m'aimes pas, je t'aime. Si je t'aime, prends garde à toi* ¹⁹⁷. J'avais oublié. Oublié quoi ? Que l'amour était aussi *un enfant rebelle*. Cela dit, quel que soit le côté où l'on pose le regard, les grandes histoires d'amour apparaissent. Elles nous ont été racontées : Roméo et Juliette, Tristan et Iseut, Hamlet et Ophélie. Elles ont été vécues : Abélard et Héloïse, Dante et Béatrice, Victor Hugo et Juliette Drouet, Napoléon et Joséphine. Edouard V : il a abdiqué le trône d'Angleterre pour épouser Wallis Simpson. Du reste, qui ne s'est pas laissé atten-

¹⁹⁷ Paroles de Prosper Mérimée dans *Amour j'écris ton nom. Une anthologie des plus beaux textes littéraires*, s. p.

drir par le conte émouvant d'un couple d'amoureux, dont l'ordinaire de la vie était marqué d'une extraordinaire pauvreté ? Chacun désirait le meilleur pour l'autre. C'est ainsi que l'homme vendit son seul bien, une montre en or, pour acheter un peigne en nacre qui tiendrait les cheveux magnifiques de sa douce. Et qu'au même moment et à son insu, celle-ci vendit ses cheveux pour obtenir une chaîne en or qui ornerait la montre de son bien-aimé. L'amour ! Que de belles lettres il a inspirées ! Que d'espérances il a soulevées ! Que d'admiration il a suscitée ! Que d'âmes il a chavirées ! Que de larmes [98] il a fait verser ! L'amour ! *Plus qu'un sentiment, un art aussi*, dirait Balzac ¹⁹⁸. Un art. Un arc-en-ciel de sentiments forts, ajouterait Grondhal ¹⁹⁹. Ces expressions en disent long et expliquent sans doute pourquoi, au cimetière du Père-Lachaise à Paris, le tombeau d'Edith Piaf, celle qui a su si bien chanter l'amour, est comme un vase rempli de fleurs. L'amour ! Pourtant, un rien peut briser son charme délicieux. Alors, l'enchantement fait place au désenchantement ; l'échange au silence douloureux ; l'espoir au désespoir, la joie à la tristesse. Son souvenir même ajoute à ses profondeurs : pour certains, il est douceur, pour d'autres, il est amer. Peut-être en est-il de l'amour comme du bonheur ? *Il prend une longueur d'avance avec toutes ces choses qui parlent au cœur* ²⁰⁰.

Du reste, l'amour laisse rarement indifférent. Les légendes qu'il raconte non plus. Elles font apparaître la fragilité des émotions : elles caressent le désir, nourrissent le rêve, suscitent même l'envie. On les écoute charmé ou avec un petit serrement au cœur. Et ce n'est pas tout. Les histoires d'amour, les nouvelles, en tout cas, sèment surprises et agitations. Tandis que *la terre promise est en vue* (Roché) se pointent les dieux créés par Romain Gary : Merzavla, le dieu des vérités absolues et Filoche, le dieu de la petitesse et des préjugés ²⁰¹. Il faut les entendre.

¹⁹⁸ Laurette Therrien, *Histoire d'amour*, Laval, Éditions Modus Vivendi, 2000, s. p.

¹⁹⁹ Jens Christian Grondhal. *Bruits du cœur*, op. cit., p. 91.

²⁰⁰ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 653.

²⁰¹ Romain Gary. *La Promesse de l'aube*, Paris, Éditions Gallimard, 1980, p. 18.

— Assurément cette relation est vouée à l'échec, je vous l'assure. La différence d'âge est là pour en témoigner.

— La vie à deux n'est pas toujours simple. Peut-on imaginer ce qu'elle sera avec deux partenaires de même sexe ?

— Et les deux soupirants au loin. Comment pourront-ils apprivoiser la différence de leur culture ?

Et quoi encore. Chacun y va de ses prédictions et de ses prévisions, souvent exprimées en référence à ses expériences [99] passées. On dirait presque que le bonheur dérange. Son odeur même. Et les instants de grâce que cueillent les amants et qui les font s'écrier comme Pauline en extase — le bonheur aussi a ses extravagances : *Vienne la mort quand elle voudra ! J'ai vécu* ²⁰² ; ces instants, dis-je, font sourire ceux qui les ont connus, attristent ceux qui les ont perdus, font soupirer ceux pour qui ils sont restés méconnus. Mais quoi ? Pourquoi briser le rêve ? Les premières espérances et les premiers bonheurs d'une relation sont si importants ! Ne faut-il pas les laisser courir ? Laisser courir les amoureux, laisser courir le vent ? Et faire confiance. Le temps peut devenir un ami. Un ami qui apprend à apprivoiser. À apprivoiser et la relation, et l'autre. Un ami qui guide le désir. Cette relation a-t-elle une chance de réussite ? Peut-être bien que oui. Peut-être bien que non. Qui sait ? Mais en attendant, pourquoi ne pas penser que l'amour sortira vainqueur ? Toujours est-il que cette réflexion me suit et me poursuit. J'entre dans un petit café. La disposition des tables laisse peu d'espace à l'intimité. Et c'est ainsi que je tombe en plein dans une conversation amicale. Trois personnes dans la jeune trentaine s'animent.

— Merci d'être là, mes amis, dit la fille en pleurs. J'ai tant de peine. Encore une fois, je me suis laissée emporter par l'espoir des lendemains qui chantent. Je me sens trahie. J'ai l'impression que mon dernier amour m'a *blessée dans les endroits les plus sensibles de mon âme* ²⁰³.

— Allons ! Dis-moi que tu croyais réellement éviter cette rupture déchirante ? réclame son amie. Regarde la direction que prend ton cœur. Il court vers des hommes qui oscillent parfois entre l'amour et

²⁰² Balzac. *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 579.

²⁰³ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 945.

l'ambition ; parfois entre la fidélité et la liberté, vouant ainsi une admiration à Chateaubriand, non pour son génie littéraire, mais pour son pouvoir de séduction. À d'autres moments, il s'élance [100] en avant d'un être charmant et fascinant, une merveille peut-être, mais certainement pas la merveille qui lui convient. Et à chaque fois la voix de ton âme s'élève et résonne : « Mon amour va le changer. »

— Savez-vous ce que je pense ? enchaîne le compagnon. On rêve l'amour comme d'autres rêvent la gloire. Et, dans notre rêve, l'amour non seulement nous porte à espérer le bonheur, mais il nous dérobe à de nombreux problèmes : solitude, lassitude, manque d'estime ou d'argent.

— Tu as raison, dit l'amie. Mais il y a plus encore. On attend de l'amour qu'il berce nos souvenirs, lutte contre notre désespoir et comble nos espérances. Or, on se laisse entraîner par le désir de voir apparaître le prince ou la princesse. Savez-vous ce que j'ai dit un jour à un ami qui était en quête de sa déesse ? *Toute sa vie un homme a cherché la femme idéale. Le jour où il l'a rencontrée, elle cherchait aussi l'homme idéal.* Il est resté sans réponse.

— Ce mot du poète me permet d'accueillir une idée peu bavarde. Faire un choix, aussi exquis soit-il, reprend l'ami, c'est prendre de préférence quelqu'un ou quelque chose parmi d'autres. Et ainsi renoncer à ce qui aurait pu être.

— En fait, choisir quelqu'un, c'est aussi porter le deuil de nos rêves, de nos rêves de perfection et de magie. En un mot, c'est dire adieu à nos illusions, exprime la fille. Car les êtres humains étant ce qu'ils sont, *nous avons et nous aurons toujours l'impression qu'il nous manque quelque chose* ²⁰⁴.

— D'ailleurs, qui a prétendu qu'il fallait être deux pour être heureux ? énonce l'ami. Oui, bien sûr, dans un livre admirable on peut lire : *Malheur à celui qui est seul et qui n'a personne pour le relever* ²⁰⁵. Néanmoins le jour où l'un des deux perdra son permis de séjour sur terre ²⁰⁶, l'autre se retrouvera seul.

²⁰⁴ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 137.

²⁰⁵ *L'Ecclésiaste*, La Bible en texte intégral, IV, 10-11, www.info.bible.org/lsg/21.Ecclésiaste.html, site consulté le 22 juillet 2008.

²⁰⁶ Voir Claude Roy, *Permis de séjour*, op. cit., quatrième de couverture.

[101]

— En tout cas, moi je pense qu'on peut être heureux seul, exprime l'amie, comme on peut être heureux à deux ; qu'on peut être malheureux seul, comme on peut être malheureux à deux. Et l'on oublie trop souvent l'importance de marcher gaiement en solitaire avant d'inviter l'autre à faire route avec soi. Être l'artisan de sa propre vie. Voilà ce qu'il faudrait se rappeler dans les instants de doute.

— N'empêche. Je me demande bien ce que j'ai pu faire pour éloigner cet homme, dit la fille en larmes.

— Te souviens-tu, dit l'ami, d'un des chefs-d'œuvre de Diderot que notre professeur de français nous avait demandé de lire pendant nos études collégiales ? *Ceci n'est pas un conte*. Je l'avais appris par cœur. J'aimerais t'en rappeler quelques fragments, si tu veux bien. *Éplorée, mademoiselle de La Chaux demande à monsieur Gardeil : « Mais apprenez-moi pourquoi vous ne m'aimez plus.*

— *Je l'ignore*

— *Quels sont mes torts ?*

— *Vous n'en avez aucun.*

— *Auriez-vous quelque objection secrète à faire de ma conduite ?*

— *Pas la moindre ; vous avez été la femme la plus constante, la plus tendre, la plus honnête qu'un homme pût désirer.*

— *Ai-je omis quelque chose qu'il fût en mon pouvoir de faire ?*

— *Rien* ²⁰⁷. »

Tu vois. Il n'y a pas de réponse à ta question. Un jour on aime. Un jour on n'aime plus. Et cela, même si on a aimé *de tout son cœur, de toute son âme* ²⁰⁸. Le mystère reste entier.

— La vie à deux dont nous rêvons me rappelle la mer, ajoute l'amie blessée. Tantôt elle est sereine, tantôt elle est [102] tourmentée ; tantôt elle se fait menaçante, tantôt elle se fait rassurante. Elle se

²⁰⁷ Diderot. *Les Deux Amis de Bourbonne et autres contes*, op. cit., p. 66.

²⁰⁸ Nicholas Sparks. *Les Pages de notre amour*, quatrième de couverture.

montre parfois capricieuse, parfois persistante. En dépit de sa complexité, elle fascine. Elle est si mystérieuse. Le poète avait raison d'affirmer que *l'amour d'un être humain pour un autre, c'est peut-être l'épreuve la plus difficile pour chacun de nous*. Et le sage d'ajouter que *tout amour impose exigences et sacrifices ; que tout bonheur a son prix [...]* ²⁰⁹. En tout cas, je ne peux vous en dire plus. Je ne veux même pas d'un amour tout en nuances. Je ne veux plus aimer.

— Allons donc ! Décider de ne plus aimer parce qu'on *a payé le bonheur par quelque chagrin* ²¹⁰, comme le dirait notre cher Balzac, ne trouves-tu pas que c'est payer un prix trop élevé ? dit l'amie. En ce qui me concerne, j'aime mieux anticiper un prochain bonheur. Je suis de l'avis de Shakespeare : *Gémir sur un malheur passé, c'est le plus sûr moyen d'en attirer un autre* ²¹¹ ?

— Autre chose, rétorque l'ami. Calme l'agitation de ton cœur, car *l'échec d'un amour n'est pas l'échec de l'amour*. Cette formule, ma mère me l'a répétée plus d'une fois, tu peux me croire. Quoi qu'il en soit, notre petite rencontre d'aujourd'hui nous montre une fois de plus ce que nous savons déjà : les amours passent, mais les amis restent.

— Les amis restent ! Pas toujours, dit la fille qui cherche à consoler, mais enfin. En revanche nous savons qu'il n'est pas facile *de laisser des douleurs sur le chemin* ²¹². Décidément, Balzac nous habite aujourd'hui. À tout événement, tu peux compter sur nous, chère amie. Nous serons là pour toi. Et puis.

Je dois partir. Je me lève et je cause avec moi-même. *L'amour ! La tendre guerre !* chuchote en moi une petite voix. Rien de surprenant ! Quelles forces semblent attirer le regard, exercer un pouvoir d'attraction et de séduction, [103] inviter un être à se diriger vers un autre ? *La raison d'aimer, c'est l'amour*, écrivait Saint-Exupéry dans

²⁰⁹ Rainer-Maria Rilke. *Lettres à un jeune poète*, Paris, Éditions Grasset, 1937, p. 74. Et voir Pierre Hadot, *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, op. cit., p. 192, 208.

²¹⁰ Balzac, *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 578.

²¹¹ William Shakespeare. Othello, dans Répertoire des citations de William Shakespeare, L'art du bonheur, www.artdubonheur.com, site consulté le 4 janvier 2008.

²¹² Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 903.

Citadelle. Un projet partageable, dira Boris Cyrulnik, *pour qui l'amour est cette jolie maladie* [qui fait son entrée] *entre l'angoisse et l'extase* ²¹³. Alors moi, savez-vous ce qui m'étonne dans l'amour ? C'est l'attirance des contraires. Et même si le cœur les concilie (La Bruyère), n'empêche qu'à certaines occasions ils ajoutent à la difficulté d'être. Car il n'est pas toujours simple de *constater nos divergences avec tendresse* ²¹⁴. Qui dit contraires, dit opinions divergentes, habiletés diverses, goûts opposés. Même les thermostats du cœur et du corps enregistrent des températures différentes et sont difficiles à ajuster. Voilà pourquoi « il faut en laisser passer », comme le dit si bien mon amour. Ce conseil à la fois avisé et bienveillant, c'est son père Cyril qui le lui a prodigué par un matin d'été, alors que le soleil arborait un bonjour rempli de promesses. Oui je sais, *qui s'assemble se ressemble*, rappelle un vieux dicton. « Le paradis ! » murmure une autre petite voix. Rêverait-elle d'un amour fusion ? Dans ce cas, a-t-elle entendu le Prophète ? *Emplissez chacun la coupe de l'autre, mais ne buvez pas à une seule coupe. Et tenez-vous ensemble, mais pas trop proches non plus. Car les piliers du temps s'érigent à distance, et le chêne et le cyprès ne croissent pas dans l'ombre l'un de l'autre* ²¹⁵.

Du reste, entre la guerre, aussi tendre soit-elle, et le paradis, il doit bien y avoir de la place — si c'est une vie à deux qui porte notre souhait, bien sûr — pour un amour qui appelle l'amitié, la tendresse, le compromis, le respect, la courtoisie même. *Plus les sentiments sont sincères et précieux, dit le sage, plus ils ont besoin de politesse* ²¹⁶. Certes, la joie d'aimer et d'être aimé, cette *tendresse de l'âme* (Sénèque), si elle se présente, il faut la goûter, il faut la savourer. Si elle [104] brille par son absence, on peut la désirer, la chercher, avec élégance, longtemps s'il le faut, mais pas à n'importe quel prix, me disait une amie. Elle savait que l'amour a une contrepartie. Et elle faisait sienne la parole de Jane, l'héroïne de Charlotte Brontë : *Je puis vivre seule, si le respect de moi-même et les circonstances m'y obligent ; je ne veux pas vendre mon âme pour acheter le bonheur*. À vrai dire, elle

²¹³ Boris Cyrulnik, *La Source*, <http://www.carnemed.fr/page-100-boris>.

²¹⁴ Henri-Pierre Roché. *Jules et Jim*, op. cit., p. 242.

²¹⁵ Khalil Gibran. *Le Prophète*. Traduit par Camille Aboussouan, Tournai, Éditions Casterman, 1956, p. 26.

²¹⁶ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 89. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

ne voulait pas *sacrifier le monde à l'amour*²¹⁷. Quoi qu'il en soit, l'amour ne se limite pas simplement à l'amour de l'autre. Ses issues sont si nombreuses. *Il coule avec la vie ; tout est amour, déclare Alain avec tendresse*²¹⁸.

²¹⁷ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit., p. 235, 306.

²¹⁸ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 188.

[105]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XIV**

**LES SOURCES
DE LA VIE**[Retour à la table des matières](#)

Six heures du matin. Sur ma table de travail, des textes se laissent parcourir, raccourcir, déchiffrer et décortiquer afin que les étudiants puissent entendre parler de réseaux sociaux et de prévention. Certains écrits paraissent plus abstraits et obscurs, tandis que d'autres se montrent plus faciles et accessibles. Mais tous ambitionnent de nous présenter l'importance des liens sociaux pour les individus et les communautés. En outre, les recherches font ressortir les bénéfices recueillis par les gens qui partagent des relations intimes et qui ont des amis. Parce qu'ils profitent d'un réseau de soutien et des liens qui en découlent, ils affrontent plus efficacement les difficultés, se montrent moins vulnérables à la maladie et jouissent d'un niveau plus élevé de bien-être psychologique ²¹⁹. Du reste, les réseaux ne font pas que procurer des bienfaits. Ils exercent une forte attirance. Le politologue Vincent

²¹⁹ Voir l'article de Suzie Robichaud, Danielle Maltais, Léandre Bouffard et Nicole Tremblay. «Vivre à deux au seuil de la quiétude», dans *Le Gérotophile*, Volume 22, numéro 4, 2000, p. 9-14.

Lemieux l'exprime en ces termes : *La plupart des êtres humains préfèrent la joie de la relation sociale aux plaisirs des choses possédées* ²²⁰. Ce désir de vivre en société, Montesquieu n'en a-t-il pas fait une quatrième loi naturelle ? Depuis l'œuvre de ce penseur et philosophe français du XVIII^e siècle, de nombreuses études se poursuivent et se livrent sur la pertinence des réseaux, [106] afin de comprendre l'organisation sociale ²²¹. C'est ainsi que l'appartenance à la société et l'inscription dans les rapports qu'elle permet de nouer constituent un cadre privilégié pour comprendre notamment l'inclination à porter attention à la condition d'autrui, ce que commande une réflexion sur la promotion des réseaux sociaux au regard de la santé et du bien-être. Mais cette aventure humaine présente une observation bien étrange. Au vrai, le chemin de la bienveillance laisse planer un mystère.

Afin de nous aider à percer cet intime secret, entre en scène la première femme à figurer dans la mythologie grecque. Elle s'appelle Pandora, nom qui veut dire *celle qui donne tout*. Elle prête sa voix au sociologue Jacques T. Godbout. *De toute évidence*, dit-il, *l'univers du don, dans nos sociétés plus que jamais peut-être, est la spécialité, la compétence des femmes* ²²². *Et leurs dévouements sont sublimes*, avoue Balzac ²²³. Pénétrer l'univers du don, c'est donc faire une incursion dans le monde des femmes, qu'on nomme, depuis belle lurette, *le sexe faible* — il n'y a pas à dire, les clichés sont tenaces. C'est se glisser aussi dans la sphère des aidants familiaux et de l'action bénévole. Toutefois, avec les belles espérances d'une vie plus longue,

²²⁰ Vincent Lemieux. *Réseaux et appareils. Logique des systèmes et langage des graphes*, Paris et Québec, Éditions Maloine et Édisem, 1982, quatrième de couverture. [Texte disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²²¹ Voir les nombreux ouvrages du politologue Vincent Lemieux. Il a consacré une partie de sa vie à réfléchir sur cette importante question. [Tous les livres de Vincent Lemieux sont disponibles dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²²² Jacques T. Godbout. *L'Esprit du don*, en collaboration avec Alain Caillé, Paris, Éditions La Découverte, 1992, Montréal, Éditions du Boréal, 1992, p. 55. *Les faits, de toute évidence, c'est que l'univers du don, dans nos sociétés plus que jamais peut-être, est la spécialité, la compétence des femmes*. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²²³ Balzac. *Le Médecin de campagne*, op. cit., p. 150, *Oh! monsieur, les dévouements de la femme sont sublimes !*

dans un contexte où l'Etat providence se fait de moins en moins providentiel, se pointe la troublante question des soins. C'est ainsi qu'au Québec, comme ailleurs, les familles sont appelées à jouer un rôle primordial dans la distribution des services de santé et des services sociaux *outrepassant leur rôle de réseaux*, me faisait remarquer Vincent Lemieux. Mais il appert que cette transformation, pour ne pas dire cette aventure, engage davantage les femmes. Et pour cause ! Ce sont elles qui représentent l'essentiel du soutien familial. Dans les faits, cela ne veut pas dire que les hommes ne [107] prennent pas soin des leurs. Oh non ! Comme les femmes, ils savent que c'est facile d'être bons. Et avec élan, eux aussi soutiennent les cœurs là où la vie les amène. Fort heureusement, d'ailleurs ! Mais on ne peut passer sous silence que lorsqu'il est question de s'occuper d'une personne malade ou vieillissante, voire de porter assistance, les femmes se pointent en plus grand nombre. C'est ce que montrent en abondance, depuis plus de vingt ans, les études menées sur le sujet ²²⁴. Il en va ainsi du bénévolat. Alors que les hommes privilégient les groupes d'intérêt économique et d'emploi, de même que les organisations de loisirs et de sports, les femmes, pour leur part, se laissent tenter par le bénévolat de services, celui qui, en quelque sorte, se situe dans le prolongement de leurs tâches familiales ²²⁵. Et l'on peut faire la même observation à propos des emplois reliés aux services à domicile dans le secteur de l'économie sociale et solidaire. Ils sont, pour la grande majorité, remplis par des femmes. Les raisons avancées par ces dernières touchent de très près celles énoncées par les bénévoles. Elles disent, entre autres, très bien maîtriser les activités que commande le travail à effectuer. Et non seulement elles ont le cœur à l'écoute lorsque la souffrance frappe ; elles savent comment agir sur les hasards malheureux. Du reste, une bonne action est si vite accomplie ²²⁶. Or, cette tendresse de

²²⁴ Voir l'ouvrage de Mario Paquet. *Entretien avec une aidante « surnaturelle »*. *Autonome s'occupe pour prendre soin d'un proche à domicile*, Québec, Éditions Presses de l'Université Laval, Collection Infirmières, Communautés, Sociétés, 2008. D'autres auteurs et recherches sont cités dans l'ouvrage de Suzie Robichaud. *Le Bénévolat. Entre le cœur et la raison*, op. cit.

²²⁵ Voir l'ouvrage de Suzie Robichaud. *Ibidem*.

²²⁶ Voir, entre autres, les articles suivants : a) « Les emplois de services », dans Margaret Maruani, *Femmes, genre et sociétés*, 2007, p. 281-288 ; b) « Femmes dans la population active » dans *l'Encyclopédie canadienne*

cœur, qui enveloppe les femmes œuvrant dans les entreprises d'économie sociale, est accompagnée non seulement d'un espoir, mais d'une espérance aussi : l'espoir, pour soi ; l'espérance, vis-à-vis d'autrui. L'espoir pour soi fait naître le désir d'une reconnaissance sociale et salariale pour le travail accompli ; l'espérance vis-à-vis d'autrui caresse le vœu d'une société qui adopte comme règle la compassion. [108] Une société qui se donne comme objectif le bien-être collectif, permettant ainsi à chacun d'avoir sa chance. Un but comme celui-là ne fait-il pas grandir les idées ? En voici une pour le moins audacieuse : le progrès social serait tributaire de la justice plus que de l'abondance, renversant ainsi le principe énoncé par Georges Burdeau ²²⁷.

Et il y a autre chose encore. Certains gestes accompagnent ces marques de soutien ; de petits gestes qui font naître et qui embellissent les relations tout en veillant sur elles, de petits gestes qui fleurissent les réseaux. Toutefois, ils peuvent demander, par moments, de grandes préparations : les anniversaires, les fêtes, les repas entourés d'amis, les échanges de cadeaux. Les occasions ne manquent pas pour qui se propose de les célébrer. Ici encore, les femmes sont aux premières loges. Elles ne font pas que lancer les invitations. Elles effectuent les courses, préparent les agapes, achètent les présents qu'elles emballeront joliment, choisissent la carte sur laquelle elles déposeront de jolis mots. Les mots, elles y sont tellement habituées. Peut-on s'étonner ? Goethe le dit ainsi : *Le naturel des femmes est très proche parent de l'art* ²²⁸. Et à ces actions s'ajoute la responsabilité, à tout le moins le désir que le présent soit bien reçu, que les invités, dans une

2008. La Fondation Historica du Canada; c) Conseil du statut de la femme, «L'économie sociale et sa filière de l'aide domestique : quel avenir pour l'emploi des femmes ? » Gouvernement du Québec, recherche et rédaction de Nathalie Roy, 2006. Voir également les travaux conduits par la *Chaire de recherche en économie sociale* (Université du Québec à Montréal) et la *Chaire de recherche du Canada en développement des collectivités* (Université du Québec en Outaouais).

²²⁷ La croissance économique a joué un rôle important dans la réponse apportée aux besoins des populations. D'où le principe alors formulé par Georges Burdeau : *Le progrès social est tributaire de l'abondance plus que de la justice*. Voir Georges Burdeau, *L'État*, Paris, Éditions Le Seuil, 1970, p. 160.

²²⁸ Goethe. *Maximes et pensées*. André Silvain, Paris, Éditions du Rocher, 2003.

bonne entente, goûtent à la joie d'être ensemble, que le repas soit exquis et soigné. Bref, que la fête soit réussie. Evidemment, la plupart du temps, tous ces signes d'attention à l'autre apportent de la joie. Mais cette joie a un prix. Un prix qu'on a peine à calculer. En effet, comment estimer ce prix quand il s'agit du temps et que la personne qui le donne ne le compte pas ? Et pourtant ! Le temps, nous confie Sénèque, *ce bien fuyant, glissant, c'est la seule chose dont la nature nous ait rendu possesseur. [...] Et la folie des mortels est sans limite : les plus [109] petits cadeaux, [...] chacun en reconnaît la dette, alors que personne ne s'estime en rien redevable du temps qu'on lui accorde, c'est-à-dire de la seule chose qu'il ne peut pas nous rendre, fût-il le plus reconnaissant des hommes* ²²⁹. C'est une importante question, il me semble.

Reste que donner rend heureux, on l'a affirmé plus d'une fois. Mais il arrive qu'au plaisir de donner ou de prendre soin de l'autre se mêle, à l'occasion, le sentiment de l'obligation ou du devoir. Seulement, c'est du bout des lèvres que certaines femmes oseront l'avouer. Car la pensée même que la bienveillance puisse s'exprimer dans la contrainte est une idée délicate à accueillir, une idée difficile à dire. La recevoir, cette idée, c'est aussi inviter la culpabilité à entrer. Et l'âme de cette visiteuse est bien capricieuse. Mais au fond, pour Alain, le mystère de Pandora semble moins grand. C'est que, pour notre philosophe, la femme est *affective*, et qu'à ce titre elle entretient *une liaison plus étroite des pensées avec les sources de la vie* ²³⁰. Lourde responsabilité pour des cœurs qui se laissent facilement entraîner. On peut comprendre que certains jours ils se sentent secoués. Cela dit, j'en conviens, la vie nous montre qu'il y a des hommes-femmes ; il y a des femmes-hommes. La force robuste de l'un est peut-être tout simplement plus visible que la force tranquille de l'autre. Balzac le dit autrement. Eh oui ! il est de ceux qui pensent que *la femme a cela de commun avec l'ange que les êtres souffrants lui appartiennent !* ²³¹

²²⁹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 20.

²³⁰ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 91. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²³¹ Balzac, *Eugénie Grandet*, dans *La Comédie humaine*, tome I, op. cit., p. 474.

[111]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XV**

LA NUIT DE NÖEL[Retour à la table des matières](#)

Minuit, chrétiens, c'est l'heure solennelle, dit le cantique. Mais c'est aussi l'heure des souvenirs. Et pendant que l'homme Dieu se rapproche de nous, la fébrilité gagne les cœurs. On continue de s'activer, tout en rêvant de s'arrêter un moment. On voudrait bien reprendre son souffle. Mais ce sera plus tard. Il reste quelques courses à faire. Il faut aussi dresser la table et garnir les petits plats. L'espoir guide les heures qui s'écoulent. Eh bien ! L'emballage des cadeaux à peine terminé, voilà que paraît la nostalgie. Il fallait s'y attendre. Elle traduit en pensées ses réalisations, exprime ses regrets aussi. Bref, elle rappelle que les douze derniers mois ont été bien remplis. Pourtant, on n'a nulle envie d'en épier tous les moments. Il y en a qu'on voudrait revivre, d'autres qu'on souhaiterait embellir ou réécrire. Sentant de la résistance, la nostalgie hasarde une tentative. Elle porte son regard sur un petit paquet enrubanné de soie. Il est là, au bas du sapin scintillant, en dessous d'une boule de verre. Que peut-il donc renfermer ? Un cahier. Un cahier qui plaît aux yeux. Il est rempli d'images. Certaines

sont apaisantes ou poignantes, d'autres neuves ou jaunies. Mais toutes sont parlantes. Elles racontent les événements de la présente [112] année ; elles rappellent les histoires du passé ; bref, elles tombent dans *la mélancolie des souvenirs* (Goethe).

C'est ainsi que défilent le sourire d'un nouvel amour, le regard attristé de celui qui vient d'être quitté. La joie d'un couple qui vient de se réconcilier, les larmes d'un autre qui vient de se disputer. La promotion arrosée, le rêve brisé. Le passé aussi se souvient. Il décroche le clin d'œil complice d'un parent disparu. Il célèbre une messe de minuit. Il distribue des cadeaux fabuleux : une maison de poupée, un train électrique, une paire de patins. Les yeux s'embrouillent. On se laisse prendre par ce mélange fascinant et surprenant à la fois. Est-ce la fatigue ? Elle grossit tellement les choses. Néanmoins, on la souhaite tout en douceur, cette nuit de Noël. On s'est donné tellement de peine. Et l'on voudrait bien qu'au petit matin Shakespeare n'ait pas à répéter : *Beaucoup de bruit pour rien* ²³². Mais une chose est certaine, comme à l'accoutumée, elle sera vite passée. C'est dans cet esprit qu'au tournant de l'année 2007 trois amies se rencontrent pour une tasse de thé. Après avoir échangé leurs vœux et formulé leurs espérances, elles se racontent.

— Alors, comment s'est déroulée la Noël de cette année ? demande l'une des filles.

— Ce fut merveilleux, répond la première. Laissez-moi vous rapporter mon petit récit. Au cours de l'automne, une de mes sœurs arrive à la maison et dit : « Et si, pour Noël, on se faisait un cadeau d'amour ? Un cadeau où celui qui donne exprime à l'autre son appréciation ? Un cadeau où celui qui reçoit réalise l'importance qu'on lui accorde ? » « Tu parles d'une bonne idée ! » lui ai-je répondu. C'est ainsi que, dans la famille, chacun s'est vu remettre un bout de papier. On pouvait y lire un nom à retenir, un mot à traduire. Ce dernier était le même pour tous : amour. Eh bien ! ces cinq [113] petites lettres nous ont plongés dans la magie de Noël ! Des témoignages émouvants ont été rendus. Sur fond de musique douce, certains ont été récités.

²³² Pièce écrite par le célèbre poète dramatique anglais en 1658 : *Much Ado About Nothing*. Au regard de ce génie, lire les beaux ouvrages de Mustapha Fahmi, *Shakespeare's Poetic Wisdom* et *The Purpose of Playing. Self-Interpretation and Ethics in Shakespeare*.

Sur des airs populaires, d'autres ont été chantés. La réalisation d'albums de photos nous a ouvert un monde rempli de tendresse. De magnifiques calendriers sont venus noter les dates à célébrer, les visages à se rappeler. Des montages vidéo ont modulé une mélodie : *La Mélodie du bonheur* ²³³. Et c'est en croisant les dernières fleurs de septembre que ma nièce a préparé sa déclaration d'amour. C'est à sa mère qu'elle était adressée. À travers tant d'affection, des âmes d'artistes ont fait leur apparition. Des âmes d'artistes qui nous ont fait rire, mais pleurer aussi. Et ces manifestations du cœur sont devenues, à présent, nos bijoux de famille que nous pourrions exposer dans *la galerie de nos souvenirs* ²³⁴.

Les deux amies n'en reviennent tout simplement pas. Elles applaudissent l'idée. Elles se proposent même de la propager.

— Moi aussi je reviens du congé de Noël le cœur gonflé d'amour, dit l'autre. Dans ma famille, chacun voit les Fêtes comme l'occasion rêvée pour se distraire et s'amuser. Nous avons le vin gai et le bonheur léger. Et, au fil des ans, l'importance accordée aux présents a diminué. Ce n'est pas un petit détail, quand on sait comment ils peuvent couvrir l'atmosphère. Il s'agit d'être attentif à l'expression des visages, de suivre les commentaires qui circulent, d'observer l'affluence dans les magasins la journée du 26 décembre. Que d'échanges ! Que de retours ! À ce propos, une chronique dans le journal local de ce matin a attiré mon attention. Un récent sondage révélait que 54 pour cent des Québécois questionnés avaient admis avoir déjà redonné des cadeaux qui ne leur plaisaient pas ²³⁵.

[114]

— Donner ce qu'on a reçu ne nous fait-il pas échapper à la reconnaissance, cette mémoire du cœur, comme on l'appelle ? Mais enfin ! Dis-moi, dans ta famille, même si on a le cœur à célébrer, personne ne s'échauffe lorsque les idées se choquent et s'entrechoquent ? demande la troisième amie.

²³³ Titre d'un film musical américain (*The Sound of Music*) de Robert Wise, lancé en 1965.

²³⁴ Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit., p. 140.

²³⁵ La journaliste Andrée Rainville, *Le Quotidien* en date du 11 janvier 2008.

— À vrai dire, il y a peu de place pour les discussions enflammées. C'est l'amusement qui occupe le devant de la scène. On organise des jeux, on s'adonne à des activités un peu folles mais enthousiastes. Il y a la musique aussi. Elle berce toutes nos soirées. Autour du piano, bien des cœurs s'apaisent, tu peux me croire. Il faut dire aussi que, cette année, la Fortune nous a comblés. Personne n'a connu de grands malheurs. Et ceux qui ont souffert de quelque contrariété se sont montrés plutôt réservés. Après tout, Noël appelle la réjouissance. Mais, chère amie, il me semble que derrière ta question se rumine une déception !

— Tu as deviné juste.

Elle regarde ses compagnes et poursuit :

— Même si elle est un peu longue, il faut que je vous raconte ma petite histoire. De grâce, ne me chicanez pas ! Mardi, le 25 décembre, il est dix-huit heures. Nous sommes treize à la table. Je ne sais pas si ce chiffre présage quelque chose, mais en tout cas le repas est copieux et somptueux. On parle de choses et d'autres. Le ton est léger et badin, voire amical. Des histoires se content et s'inventent. Mais voilà que la bonne chère et le bon vin font monter l'excitation. Et c'est ainsi que certains convives décident d'accorder audience à des questions plus sensibles. Se présentent alors les accommodements raisonnables, le projet identitaire du parti Québécois, la crise économique mondiale et l'avenir incertain. Ah si, [115] nous sommes des gens informés ! Alors je me dis en moi-même : « Danger, hommes en discussion ! » Les opinions se développent et s'affirment. Le ton s'élève. Se présentent alors les inégalités, on a une conscience sociale, nous, mes chères amies. Mais il n'en fallait pas plus pour que quelqu'un passe à l'attaque. En visant qui, vous pensez ? Nul autre que l'homo sapiens. Pas l'homo sapiens du Neandertal, mais l'homo sapiens sapiens, l'homme sage né après la Seconde Guerre mondiale, plus précisément entre les années 1945 et 1965. Celui dont *le printemps a filé* ²³⁶ et que l'automne a rattrapé. Vous avez deviné. Ce sont les baby-boomers qui ont tenu le haut du pavé. Un neveu, au milieu de la vingtaine, qui éprouve de la difficulté à se trouver un bon travail, a ouvert le bal. « Au fond, dit-il, ceux qui ont eu le plus de chance dans notre société, ce sont les baby-boomers. À la sortie de l'école, pas de courses folles,

²³⁶ Voir Charlotte Brontë. *Jane Eyre*, op. cit.

les employeurs les attendaient au coin de la rue. Tout au long de leur carrière, des augmentations de salaire significatives leur ont été accordées. Ils ont beaucoup voyagé, aussi. Et, comme si ce n'était pas assez, aujourd'hui ils ne cessent de réclamer des pensions indexées, des soins de santé de plus en plus spécialisés et des maisons de retraités. Il y a plus encore. Ils nous laissent un pays endetté, une planète surchauffée et un climat tout mélangé. »

Pendant qu'il parlait, la réplique se préparait. Et elle fut mordante. « Ecoute, mon jeune, lui dit mon beau-frère. Oui, je te l'accorde. Les gens de mon âge ont obtenu facilement des emplois. Au reste, le temps approche où pareille situation pourra être observée. Il semble que le Québec soit à l'aube d'une importante pénurie de main-d'œuvre ²³⁷, bien qu'aujourd'hui, nous traversions une période intermédiaire. Mais Dieu que nous avons bûché ! [116] Et les emplois qu'on nous a proposés, nous les avons acceptés aux conditions qui nous étaient présentées. Il ne nous venait même pas à l'idée de les négocier. Tu ris, mais l'autre jour, un de mes bons amis, consultant en ressources humaines, me faisait remarquer que les activités de formation offertes à ses clients le soir et les fins de semaine étaient données par les employés plus âgés, les plus jeunes refusant d'y participer. "Une vie de famille, ça se protège", disent-ils. C'est bien, très bien, même. Et en cela vous êtes probablement plus sages que nous l'avons été, ajouteraient certains. Mais sais-tu qu'une attitude comme celle-là pose tout un défi à l'organisation du travail ? Pas insurmontable, mais un défi tout de même. » Ce à quoi répond le neveu : « Rien n'empêche que c'est difficile de trouver une époque qui fut plus douce et opulente que la vôtre. » Mon beau-frère, sans plus attendre, réplique : « Cette époque que tu qualifies de douce et d'opulente a connu aussi ses noirceurs et ses défis. Quand les universités nous ont accueillis, nous étions, pour la plupart, une première génération à fréquenter l'école supérieure. La majorité des parents n'avait pas eu la chance de s'instruire bien longtemps. Nous avons dû payer notre formation universitaire, et je t'assure que les terrains de stationnement des maisons de *haut savoir* étaient plus déserts qu'aujourd'hui. Il faut dire que *ma-*

²³⁷ Il y aurait au Québec une demande pour 700 000 nouveaux emplois d'ici 2011 et 1 300 000 d'ici 2015. Ces chiffres ont été entendus au bulletin de nouvelles de Radio-Canada, le lundi 20 janvier 2008 à 22 heures.

dame Marketing ²³⁸ se faisait plus discrète. Bref, nous avons cherché à concilier le travail, les études et la vie de famille. Avec quelques ratés, j'en conviens. Et tout ça ne nous a pas empêchés de lutter pour l'accessibilité à l'instruction, pour la gratuité des services de santé, pour l'amélioration des conditions de travail, pour une plus grande égalité entre les hommes et les femmes, pour un avenir meilleur pour nous et pour les générations futures. »

[117]

L'amie fait une pause, le temps de prendre une petite gorgée de thé, et continue :

— Je me demandais bien comment cette conversation allait se terminer. Mais elle continua de plus belle. « Et, en ce siècle nouveau, ceux que tu appelles les chanceux, ajoute mon beau-frère, ce sont ceux qui sont souvent coincés entre des parents malades et des enfants qui portent le nom d'un film bien connu. Tu connais *les Tanguy* ²³⁹, ces jeunes adultes qui ne veulent pas quitter la maison familiale ? Ou qui tout bonnement y reviennent, tantôt seuls, tantôt accompagnés de leurs propres enfants. La génération des baby-boomers, on l'appelle aussi la « génération sandwich », ne l'oublie pas. Une de mes amies me faisait remarquer dernièrement qu'elle aura pris soin de sa mère plus longtemps que sa mère a pris soin d'elle. Trouve-moi une autre époque qui fut engagée dans une pareille situation ? »

Les minutes passaient. Et je sentais bien que nos hôtes laissaient s'envoler les espoirs et les désirs d'une soirée chaude et calme. Ils ont bien essayé d'esquiver la tempête. Mais rien à faire. Heureusement qu'un des bébés s'est mis à pleurer. Un bébé. Eh bien oui ! il y en avait trois à la fête ! On assisterait actuellement, à ce qu'on dit, à un mini-baby-boom. Voilà ma nuit de Noël !

— Toute une soirée ! dit l'une des filles. Quoique ! C'est aussi ça, Noël. Il y a des rencontres de famille qui sont heureuses en raison de leur climat chaleureux ; d'autres le sont moins, en raison du climat pesant qui s'y installe.

²³⁸ Voir Daniel Pennac, *Chagrin d'école*, Paris, Éditions Gallimard, 2007.

²³⁹ *Tanguy*, film d'Étienne Chatiliez, 2001. Un garçon de 28 ans n'arrive pas à quitter le domicile familial alors que ses parents voudraient bien le voir voler de ses propres ailes.

— C'est bien vrai. Mais au-delà de la lourdeur dont ce souper de Noël a été marqué, savez-vous ce que je trouve difficile dans le débat sur les baby-boomers ? dit l'autre fille. C'est qu'il jette un voile sur la solidarité intergénérationnelle. Et pourtant, chacun peut profiter des idées, [118] de l'affection et de la générosité de l'autre. Certains de mes collègues éloignent le temps de la retraite afin de permettre à leurs enfants de terminer leurs études sans avoir à contracter de dettes. D'autres leur donnent un coup de pouce pour financer l'achat d'une première maison. Et ce soutien s'exprime également auprès des petits-enfants. Les garder pendant une période de vacances, payer des cours de musique, des équipements sportifs, et quoi encore ! Non, je n'oublie pas les parents. Eux aussi, ils ont besoin de leurs enfants, même s'ils sont encore dans le *bel âge* ²⁴⁰.

Alors que se poursuit *ce bavardage du cœur* (Balzac), je songe au philosophe Alain. Il n'aimait guère les conversations. Tellement que, pour nous protéger des pensées qu'elles échauffent, il nous invite à jouer aux cartes. Et je commence à comprendre pourquoi. C'est que, dans les conversations abondantes, tantôt sérieuses, tantôt tortueuses, on n'essaie pas de comprendre le point de vue de l'autre. Au contraire, chacun essaie de l'attirer dans son propre raisonnement. Ecouter perd de l'attrait. C'est convaincre qui attire. Balzac l'a saisi. *Nous disons tous, plus ou moins, comme Louis XIV : « L'État, c'est moi ! »* ²⁴¹. Mais si nous ne suivons pas le conseil d'Alain, deux attitudes s'imposent. La première nous rappelle que *la confrontation est le ferment de la vie de l'esprit*. La deuxième, elle nous conduit aux paroles du philosophe : *Nos voies divergent-elles ? Inutile de nous concerter plus* ²⁴². Du reste, Alain nous rappelle que *Solon donna des lois et s'en alla. Ce sage, dit-il, savait qu'il y a objection à tout ; j'entends objection raisonnable* ²⁴³. Il n'en demeure pas moins que la personne qui défend ses opinions avec le plus d'ardeur sera qualifiée de chialeuse. Vous connaissez sans doute le diminutif du verbe chialer. [119] Bien que moi je l'aie appris sur le tard. Rien pour rapprocher les cœurs. Mais au-delà de ce constat, il y a autre chose aussi. Nos atten-

²⁴⁰ *Le Bel Age*. Titre d'une revue mensuelle riche en informations pour les retraités et les préretraités.

²⁴¹ Balzac. *Illusions perdues*, op. cit., p. 611.

²⁴² Confucius. *Entretiens*, op. cit., p. 127.

²⁴³ Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, op. cit., p. 185.

tes sont grandes, notre imagination, débordante. Et pendant qu'on embellit les choses, la déception se prépare. La peine qu'on se donne à organiser une réception n'est accompagnée d'aucune garantie ni d'aucune promesse de succès. C'est pourquoi il faut profiter pleinement des plaisirs que renferment les préparatifs d'une activité ou d'une festivité ; le jour venu, comme dit le poète, *un rien peut briser nos espérances*.

Voilà ! Chacun a sa propre histoire, sa propre histoire de Noël. Et pourtant, à bien y penser, la fête de Noël, c'est un rendez-vous qu'elle nous donne. Un rendez-vous avec nos valeurs les plus profondes, dans un élan de partage et de fraternité. C'est l'occasion rêvée pour se rencontrer et renouer avec l'ambiance particulière des réunions familiales et des rencontres d'amis ; c'est le rapprochement essentiel pour se dire son appréciation. C'est aussi un merveilleux temps pour la reconnaissance. « Mais, dites-vous, elle fait tout de même du désordre dans la maison, *la plus belle nuit du monde* » ²⁴⁴. C'est vrai. Cependant, *quel désordre aimable : non un désordre d'abandon, mais le désordre intelligent qui marque une présence* ²⁴⁵, exprime Saint-Exupéry. Un désordre que les gens plongés dans la solitude voudraient bien voir se propager. Et les incidents de la nuit de Noël ? *Laisse-les tomber dans l'oubli* ²⁴⁶, répond tout simplement Alain.

²⁴⁴ Paroles d'une chanson populaire.

²⁴⁵ Saint-Exupéry. *Courrier sud*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1929, p. 128.

²⁴⁶ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 57. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

[121]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XVI**

LA RETRAITE[Retour à la table des matières](#)

Les malheureux qui sont voués aux travaux pénibles pour faire enrichir les autres, est-ce que ce sont vraiment des hommes ? C'est en ces termes que l'abbé Sieyès parlait des travailleurs. Du reste, un retour à l'étymologie du mot travail nous aide à comprendre la pensée de cet homme politique français. En effet, le mot travail tire son origine de *tripalium* qui veut dire instrument de torture. C'est bien après, vers le XII^e siècle, en fait, qu'il sera dégagé de sa signification première reçue du latin. Au XVIII^e siècle, c'est en devenant propriétaire — se ralliant ainsi à l'ordre bourgeois — qu'on essaie de s'en sortir. Et c'est Victor Hugo, en 1866, avec son roman *Les Travailleurs de la mer*, qui a donné un sens noble au mot travail. Il va sans dire que le concept d'épanouissement au travail n'est pas chose très ancienne. Quoi qu'il en soit, il se trouve des gens qui manifestent beaucoup d'enthousiasme en parlant de leurs occupations professionnelles. Cependant, d'autres avoueront que c'est en dehors du travail que les sentiments de bonheur se sont manifestés. Un ami me disait l'autre jour :

— Je suis rentré à l'usine à l'âge de dix-neuf ans. Et Dieu que je l'ai rêvée, cette sortie qui s'est montrée trente-cinq ans plus tard.

[122]

Les quelques éléments d'histoire ci-haut réunis, c'est Robert Castel qui les a présentés lors d'une conférence à laquelle j'ai assisté. Plusieurs éléments livrés lors de son allocution se retrouvent dans un ouvrage intitulé *Les Métamorphoses de la question sociale* ²⁴⁷. C'est par le thème du travail que le sociologue porte le regard sur le passé afin de mieux saisir le présent. Et dans *sa chronique du salariat*, sous-titre de son livre, l'auteur met en évidence le changement dans les lois du marché : mondialisation, compressions budgétaires, compétitivité, abolition de postes, installation dans la précarité. Cette transformation a un impact non seulement sur l'organisation du travail, mais sur les travailleurs eux-mêmes. Aujourd'hui, les analyses se poursuivent. Du travail, certains en font la critique (Jean-Marie Vincent), d'autres disent qu'il est une valeur en voie de disparition et en prédisent la fin (Dominique Méda et Jeremy Rifkin), alors que d'autres encore lui cherchent un sens (André Gorz). C'est ce que nous livre, à tout le moins, Joël Jung ²⁴⁸, en nous présentant des textes choisis qui révèlent la pensée de Marx et de Durkheim, de Turgot et de Ricardo, en passant par Platon, Aristote et bien d'autres. Au reste, toutes ces allusions servent d'ouverture au dialogue engagé par quatre amis qui tentent de s'entraider et de se soutenir.

— J'ai provoqué la petite rencontre de ce matin, dit l'une des filles, afin de partager avec vous ce que j'ai sur le cœur. Une idée m'habite depuis quelque temps déjà. Et pourtant je la taisais. Une certaine gêne ? Je crois bien que oui. Mais, aujourd'hui, j'ose passer à l'aveu en faisant appel à votre amitié. Eh bien oui, je songe à la retraite !

— Quel beau projet ! dit l'ami.

— C'est un peu plus compliqué que ça en a l'air. D'un côté, cette perspective est attirante. De l'autre, elle est [123] inquiétante. Depuis

²⁴⁷ Robert Castel. *Les Métamorphoses de la question sociale. Chronique du salariat*. Paris, Éditions Gallimard, 1999, Folio Essais, 349, 1^{re} édition, Éditions Fayard, 1995. Voir aussi Joël Jung, la note qui suit.

²⁴⁸ *Le Travail*. Textes choisis et présentés par Joël Jung, Paris, Éditions Flammarion, 2000.

que le projet progresse, je me demande si je dois le mettre à exécution ou au rencart. Vous connaissez mon emploi du temps. Depuis plus de trente ans, il est structuré par le travail. Alors, je me dis : « Que va-t-il advenir de moi ? Comment vais-je disposer de ma vie ? Dois-je reporter ma décision ? »

— Je te comprends très bien, ajoute l'ami. C'est tout un défi que de trouver de nouveaux centres d'intérêt quand avance la vie. Il me vient à l'esprit le mot d'Estragon et de Vladimir : *On a beau de se démener. On reste ce qu'on est. [...] Le fond ne change pas* ²⁴⁹.

— En proie à une anxiété, pas très grande, mais présente tout de même, je me suis demandé si je ne devais pas me dérober à cette délibération avec moi-même. Car, comme le dit le philosophe, *qui s'interroge se répond toujours mal* ²⁵⁰. Finalement, j'ai décidé d'y plonger, mais avec vous trois. Ce n'est pas que je veuille vous entraîner dans une eau trouble. Oh non ! C'est que j'ai besoin de votre regard amical pour ne pas m'enfoncer dans ce débat.

— Sais-tu ce que te dirait Sénèque ? répond l'ami. *Quant au moment et à la façon de le faire, aucun conseil à distance n'est possible. Il faut être dans la situation même pour pouvoir prendre une décision. [...] Mais si tu cherches du temps dans le seul but de bien examiner tout ce que tu emporteras avec toi et de combien d'argent tu auras besoin pour bien préparer ta retraite, tu n'en sortiras jamais* ²⁵¹.

— Tu as probablement raison, dit-elle. Le temps venu, il sera peut-être plus facile de me lancer dans l'aventure. Mais tu admettras avec moi qu'une page de vie qui tourne soulève une valse de questions, d'émotions et d'espérances. Il faut reconnaître aussi que la retraite vient ébranler un quotidien bien rangé. Quand on y regarde de [124] près, c'est l'horaire de travail qui détermine notre existence, pour une bonne partie, du moins. D'ailleurs, lorsqu'on y réfléchit bien, prendre sa retraite ne signifie-t-il pas *se retirer* ? Alors, comment s'éloigner d'un lieu pour se rapprocher d'un autre ? Surtout quand celui qu'on s'apprête à quitter nous enchante et renforce notre sentiment d'utilité. Comment passer de l'un à l'autre avec sagesse et sérénité ?

²⁴⁹ Samuel Beckett. *En attendant Godot*, op. cit., p. 26.

²⁵⁰ Alain. *Propos I*, op. cit., p. 164.

²⁵¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 66.

— Je comprends aisément qu'aux portes de la retraite se présentent les aspirations des uns et les craintes des autres, continue l'ami. Mais que te dire à ce propos ? J'y vois deux choses. D'abord, il y a ce que le milieu de travail représente pour chacun d'entre nous. Un certain nombre d'auteurs qui ont réfléchi à la question s'entendent pour affirmer que le travail *confère un sens et une valeur à la vie humaine et, en cela, le travail c'est plus que le travail* ²⁵². Oh oui ! *C'est mettre en toutes choses que vous façonnez, un souffle de votre propre esprit*, nous dit Khalil Gibran ²⁵³. Ainsi, pour plusieurs, c'est l'identité qu'il évoque. Tu en veux une preuve ? Que dit-on à quelqu'un après lui avoir demandé qui il est : « Que faites-vous dans la vie ? » Et s'il répond : « Je suis retraité », je te parie que la prochaine question sera la suivante : « Que faisiez-vous auparavant ? »

— Tu as raison, dit-elle. C'est le travail que nous accomplissons et non ce que nous sommes qui projette notre image sur les autres et colore le regard que l'on porte sur soi. Il n'y a pas que le diplomate Daniel Pennac qui *redoute plus que tout le face-à-face avec lui-même*. Et le grand romancier ajoute : *Otez-nous le rôle, nous ne sommes même plus l'acteur ; réduits à nous-mêmes nous nous réduisons à rien* ²⁵⁴.

— C'est pourquoi je dis que l'identité n'est pas à négliger dans le processus de deuil que déclenche la perte de son [125] statut professionnel, reprend l'ami. Ici, c'est un conseil de Sénèque qu'il faudrait suivre. Il nous invite à ne pas juger les gens à leur métier, mais à leur valeur personnelle. *La valeur personnelle, on se la choisit. Les métiers, on les subit. Et, plus loin, il dira : Or ce qui importe avant tout, c'est l'opinion que tu as de toi-même et non l'opinion que les autres ont de toi* ²⁵⁵. Ensuite, il y a la réorientation ou, à tout le moins, la réorganisation du temps qu'impose la fin de la vie professionnelle.

— Voilà ce qui m'inquiète. En effet, il y a au moins une quarantaine d'heures à aménager. Certains, plus jeunes, opteront pour une autre carrière, d'autres pour un travail à temps partiel, une activité bénévole, ou quoi encore. Il faut bien faire quelque chose. On ne peut passer

²⁵² Joël Jung. *Le Travail*, op. cit., p. 17.

²⁵³ Khalil Gibran. *Le Prophète*, op. cit., p. 37.

²⁵⁴ Daniel Pennac. *Chagrin d'école*, op. cit., p. 73-74.

²⁵⁵ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 74, 105.

le reste de sa vie dans l'oisiveté, cette *ennemie de l'âme*, disait saint François d'Assise.

— Comment s'orienter dans ce nouveau temps qui fuit et file ? Comment le construire ou le reconstruire ? J'ai l'impression que c'est d'une façon bien personnelle que chacun peut répondre à ce défi.

— Enfin, il faut aussi reconnaître que la période de la vie qui succède à la maturité est celle de la vieillesse. Et l'on n'est pas sans savoir qu'elle fait vibrer le cœur avec ses pensées à la fois délicates et graves : le sens de l'existence, de la souffrance, de la mort. Ce n'est pas rien. Mais j'aimerais bien entendre nos deux retraités.

— Avec l'univers de la retraite s'ouvre une période d'adaptation, on ne peut le nier, dit la femme retraitée. Un nouvel ordre, pas mondial, mais personnel celui-là, nous attend. Il faut se donner de nouveaux buts, réaménager son espace, diviser les tâches ménagères, modifier son style de vie en regard du temps et de l'argent disponible. Car, il ne faut pas se le cacher, l'aspect financier, la plupart du temps [126] en fait, présente un défi. Ceux qui ont perdu leurs épargnes en effectuant de mauvais placements ou en accordant leur confiance à des gens qui se sont montrés peu honnêtes, pour ne pas dire malhonnêtes, savent ce que cela représente.

— Il faut dire aussi, ajoute l'ami retraité, que les scandales financiers et la crise économique dont nous sommes témoins à l'heure actuelle ont fait voler en éclats bien des rêves. Une chose est certaine : tous ces changements imposés par la retraite nécessitent la mise en œuvre de stratégies, qu'elles soient relationnelles ou occupationnelles. Cela ne va pas de soi. Du reste, comment oublier ce que disait le poète : *Partout où l'homme travaille, il laisse une partie de son cœur*. En quittant son emploi, c'est une partie de soi qu'on abandonne. Avec raison ! Pendant toutes ces années, on a côtoyé des gens de qualité, on a tissé des liens d'amitié, et on s'est engagé dans sa communauté. Et dire adieu sinon au revoir à un territoire familial, même si le paysage qu'il offre au regard n'est pas toujours lumineux, demande un certain courage.

— C'est un fait. Mais alors, comment t'es-tu lancé dans cette épopée ? demande l'amie qui tente d'obtenir conseil.

— Que dire à ce propos ? J'ai eu la chance d'embarquer progressivement dans la retraite en réduisant mes heures de travail au cours des dernières années. Dès lors, il a fallu que j'aménage mon horaire différemment. J'ai cherché des engagements qui me convenaient afin de continuer à me sentir utile, le travail une fois estompé. C'était important pour moi. J'ai redécouvert le goût de la lecture et de l'écriture. J'ai décidé de pratiquer à nouveau le tennis. C'est donc un accueil enthousiaste et cordial que j'ai réservé à ce nouvel épisode de ma vie quand il s'est montré. Et, à présent, ce que j'apprécie par-dessus tout, c'est le temps que j'ai récupéré. J'aime prolonger [127] l'heure du petit déjeuner pour discuter avec ma douce. *La lenteur, c'est ça le bonheur*, disait le poète. Je prends plaisir à voir mes enfants afin de partager leur quotidien bien rempli. Je maintiens vivante l'amitié : coups de fil, échanges de courriels, soutiens du cœur. Pour faire taire la mélancolie qui se montre de temps à autre, je prends l'initiative d'inviter mes amis qui sont toujours à l'œuvre. Je n'attends pas leur appel. Le temps leur manque. Voilà en quelques mots comment je dispose de mes jours.

L'homme a un moment d'hésitation avant de se tourner vers son amie retraitée et de lui dire :

— Et toi, la belle, tu me parais bien songeuse. À quoi penses-tu ?

— Moi, j'ai failli manquer le rendez-vous avec le bonheur, confie-t-elle. Je n'étais plus capable de résister au stress et de répondre à la demande de performance. Je n'en pouvais plus d'œuvrer dans un système qui n'en finissait plus de se réformer. Voilà ce qu'était le merveilleux monde de l'éducation ²⁵⁶. Et vous connaissez la suite. J'ai été engloutie dans la vague qui a amené plus de trente-six mille personnes dans une retraite anticipée.

— Il y a plus de dix ans déjà. Comme le temps passe ! dit l'ami retraité.

²⁵⁶ Sur les réformes introduites dans les écoles, voir l'ouvrage critique de David Solwy : *Le Bon Prof. Essais sur l'éducation*, traduit de l'anglais par Yolande Amzallag, Christine Ayoub et Emmy Bos, Montréal, Éditions Bellarmin, 2008. L'auteur porte un regard inquiet non seulement sur l'éducation et ses nombreuses réformes, mais aussi sur l'avenir de nos sociétés.

— Eh bien oui ! C'était en 1997. Tous ces départs devaient tendre à stabiliser les dépenses publiques. Mais on a pensé en termes d'actif, pas en termes de passif. La somme épargnée par les travailleurs qui se sont retirés reste toujours à démontrer, à ma connaissance du moins. Quant aux pertes causées par le déficit de travailleurs expérimentés, on en paie encore le prix. Toujours est-il que je n'étais pas préparée à faire le saut dans le monde des retraités. Mais enfin ! *Accuser les autres de son malheur est le fait [128] d'un ignorant* ²⁵⁷, disait le sage. Je n'accuse personne. Disons que je me suis laissée séduire par une offre qui m'a paru avantageuse dans une période qui, au travail, était moins harmonieuse. Ce n'est pas une mince affaire.

— La période d'adaptation qui a suivi n'a pas dû être très calme ? demande l'autre amie.

— Il me manquait, répond-elle, ce que mes professeurs m'avaient enseigné : « une mésoré ». C'est-à-dire une meilleure solution de re-change. Je n'étais prête ni à assumer la perte de mes relations de travail et de mon milieu d'appartenance, ni à diversifier mes activités, encore moins à faire face à la baisse de mon revenu. Et puis, comme le disait une amie, la retraite, c'est de l'amour en moins, vous savez. Beaucoup d'amour. Mes étudiants, je les aimais. Ils m'aimaient aussi. Mis à part la prime de départ qui m'a été octroyée, j'ai eu l'impression de perdre sur tous les fronts. Bref, il m'en a fallu du temps avant que j'apprenne à tirer avantage de ma nouvelle vie. Avant que s'amène une bouffée de gratitude.

— On dit une nouvelle vie. Mais c'est tout simplement la vie qui continue, rétorque l'ami. Avec ses joies, avec ses peines. Avec ses caprices aussi. Car il ne faut pas oublier les fantaisies de la Fortune. De celles qui peuvent mettre fin brutalement à un parcours qui s'annonçait plein de promesses. J'ai une amie qui est aux prises avec une peine inconsolable. Elle a perdu son fils au moment même où elle s'est retirée du travail. J'en ai une autre dont la vie tourne autour des soins qu'elle doit procurer à son mari malade. Une autre qui se bat contre une terrible maladie. J'arrête ici. En cela, il faut être attentif aux petits et grands drames de la vie quotidienne pour comprendre ce que peut représenter, dans les faits, la vie à l'âge de la maturité.

²⁵⁷ Épictète. Voir Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même* suivies du *Manuel d'Épictète*, op. cit., p. 186.

[129]

— *À n'importe quel âge*, nous dirait Sénèque. Et, encore une fois, il faudrait lui donner raison.

La décision de mettre un terme à son activité professionnelle n'est pas toujours simple. Et avec elle s'amènent une foule de questions et de considérations. C'est du moins ce que nous a montré ce petit rendez-vous amical. De fait, la fin de la vie professionnelle entraîne des pertes, apporte des gains, puis modifie l'organisation du temps. Mais ne représente-t-elle pas une occasion à saisir pour développer d'autres centres d'intérêt, élaborer de nouveaux projets et donner libre cours à des ambitions qui, pour toutes sortes de raisons, n'avaient pu, jusqu'ici, s'exprimer ? Tisser de nouveaux liens, nourrir les anciens, accorder de l'importance aux petites choses, cueillir les douceurs et les tendresses qui s'amènent. Voilà des prétextes à saisir pour rester *actif de la vie* ²⁵⁸. Enchantement ou désenchantement, quoi qu'il en soit, la retraite, cette sortie du tourbillon, appelle une rentrée en soi-même : la solitude vivifie. Elle alimente les rêves, elle encourage les projets. Se tourner vers autrui, alors ? Il y a tant à faire. Et pas d'inquiétudes à avoir : *On ne sera jamais à court d'hommes de peine*, pour reprendre une expression de Samuel Beckett. On ne sera jamais à court de moyens, non plus. Il y a l'engagement bénévole, la production artistique, l'écriture d'ouvrages, l'étude des anciens, l'attention à nos proches, l'adhésion à un groupe, qu'il soit musical, théâtral, sportif. Et, à bien y penser, aller vers l'autre, c'est aller à sa propre rencontre. C'est se porter au-devant de *ces mille choses qui semblent des riens et qui cependant sont la moitié de la vie*. Comme le dit Goethe : *Tout homme qui se retire des affaires importantes a le devoir de se prêter d'autant plus aux choses indifférentes* ²⁵⁹.

Et ce n'est pas tout. La fin de la vie professionnelle annonce un début, le début du *bel âge*. C'est ce qu'on dit, en [130] tout cas. Mais cet âge, aussi beau soit-il, allez donc savoir pourquoi, rend le corps

²⁵⁸ Voir l'article de Suzie Robichaud, Danielle Maltais et Ghislaine Larouche «Les jeunes retraités. Entre l'enchantement et le désenchantement», dans *Nouvelles pratiques sociales*, Volume 13, numéro 2, p. 79-94, voir *Lettres à Jean-Élie*, op. cit., p. 33-34.

²⁵⁹ Balzac. *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 528. Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, op. cit., p. 729.

bien frileux et le cœur plus chatouilleux. Un rien l'affole. Un rien lui tire une larme. L'on sait bien pourtant que les craintes ne nous permettent guère d'avancer avec sérénité. Car une inquiétude même intense ne peut nous préserver ni des revers de la Fortune ni des situations inhérentes à notre condition de vivant. Sénèque l'a bien compris : *Il n'y a aucune raison de vivre, aucune limite à nos misères, si l'on se met à redouter tout ce qui est redoutable [...]. Peut-être le malheur sera-t-il ? Peut-être ne sera-t-il pas ? En attendant, il n'est pas. Envisage le meilleur* ²⁶⁰. Cette parole pleine de sagesse a au moins le mérite de raviver l'espérance. *Le bel âge !* Une chose est certaine. « On ne sera jamais aussi jeune et aussi beau qu'aujourd'hui », disait ma mère en souriant. Il n'y a pas à dire, c'est *maintenant ou jamais* ²⁶¹. Maintenant ou jamais, pour s'accepter tel que l'on est. Maintenant ou jamais, pour réveiller les rêves qui sommeillent. Maintenant ou jamais, pour rappeler au cœur son besoin de rires et de sourires, et à l'âme, sa quête d'amitié. Maintenant ou jamais, pour tirer avantage de la vie. Oui, mais comment ? En la prenant avec beaucoup de confiance, un peu d'insouciance et un brin de folie. Comme le dit La Rochefoucauld dans sa célèbre maxime : *Qui vit sans folie n'est pas aussi sage qu'il ne le croit.*

²⁶⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius, op. cit.*, p. 44.

²⁶¹ Un film du réalisateur Rob Reiner porte ce titre. Acteurs : Jack Nicholson et Morgan Freeman. Scénariste et écrivain: Justin Zackham. Deux individus atteints de cancer dressent la liste des choses à faire avant de mourir.

[131]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XVII**

À MA TABLE[Retour à la table des matières](#)

Il y a un bon bout de temps déjà que je souhaitais inviter mes amis à ma table. Pour le plaisir d'être ensemble, bien sûr, et pour échanger sur *les choses du cœur*, comme le dit Balzac. Mon amour a réservé un accueil chaleureux à mon idée. Plus, il m'a gentiment offert de servir le repas. Je serais ainsi d'une plus grande disponibilité. Nous avons donc composé ensemble le menu. Langoustines et homards sont venus parer les assiettes. Je savais que mes amis aimaient la chair fine de ces crustacés ; les pinces longues et frêles des unes, les pinces puissantes des autres. Dans un plat creux et ovale était déposée une variété de fruits, des fruits doux et pleins de saveur. Il y avait des poires aussi. Des poires beurrées, des poires duchesses et des poires doyennés. Et, comme prévu, leur chair blanche, fondante et parfumée a su plaire à mes invités, à deux d'entre eux tout particulièrement ²⁶². Et ceux qui les aimaient encore plus sucrées, au dessert, se sont laissés tenter par

²⁶² Balzac aimait les poires et Alain aussi.

la coupe *Belle-Hélène*. Ils ont pu ainsi apprécier la saveur veloutée qu'ajoutent le sirop, la crème glacée et le chocolat fondant, à ces petites formes oblongues. Les fromages régionaux ont eu une place de choix ; le Blanche du Fjord, notamment. Sa pâte molle et fraîche a gentiment [132] chatouillé les palais. Il était accompagné d'un Pinnacle. *Quand la pomme s'enivre... le cidre du Québec est à rougir de plaisir !* nous disent les cidriculteurs ²⁶³. Je savais que mes amis adoraient cette boisson très ancienne. En effet, l'histoire nous raconte que, selon Saint-Jérôme, les Hébreux buvaient du *shekar*, les Grecs étaient des amoureux du *sikera* et les Romains raffolaient du *sicera* ²⁶⁴. Il y avait du Sauternes et d'autres vins, naturellement. Il faut dire que le célèbre élève de Socrate a plus d'une fois vanté les mérites de cette liqueur alcoolisée. En effet, Platon y reconnaît *l'influence de Dionysos, ce bon dieu qui redonne aux hommes la gaieté, qui adoucit et amollit les passions de l'âme* ²⁶⁵. Puis, un Dom Pérignon a permis de faire durer le plaisir de cette soirée, de ce *bonheur inespéré*, ajouterait sans doute un amant de douces boissons alcoolisées. Sa passion est telle qu'il a écrit le *Dictionnaire amoureux du vin* ²⁶⁶. La table recouverte d'une nappe blanche brodée était ornée d'un bouquet de capucines. Ses petites feuilles rondes jaunes, orangées et rouges ont su plaire à l'œil. Elles n'étaient certes pas là pour nous faire danser comme nous y invite la chanson (*Dansons la capucine*), mais pour créer une douce ambiance. *Il est d'étranges soirs où les fleurs ont une âme*, disait le poète. Du reste, dans la maison, quelques lys avaient été déposés. Et il y avait des violettes et du lilas, bien sûr ; beaucoup de lilas. Mes amis affectionnent les grappes de fleurs blanches et mauves qui s'épanouissent dans un petit arbre luxuriant et qui, pour l'occasion, avaient été déposées dans un vase au long col.

La musique est sensible à l'oreille de mes invités. Ils adorent l'écouter et la goûter. Aussi j'ai décidé d'accueillir un musicien qui puisse bercer notre cœur de la plus douce et la plus gracieuse des pa-

²⁶³ Cidre de glace «Pinnacle». www.DomainePinnacle.com, site consulté le 18 juin 2008.

²⁶⁴ Le Cidre. *Un peu d'histoire*. www.cidreduquebec.com, site consulté le 18 juin 2008.

²⁶⁵ Voir Montaigne, *Essais*, tome I, *op. cit.*, p. 494.

²⁶⁶ Bernard Pivot. *Dictionnaire amoureux du vin*, Paris, Éditions Plon, 2006, p. 156-157.

roles. Et, pour l'occasion, j'ai fait [133] accorder mon piano. Ensuite, j'ai téléphoné à mon libraire pour commander à chacun de mes convives un livre qui pourrait leur plaire. C'est ma façon de les remercier pour leur fidèle et tendre amitié, pour leur *doux engagement du cœur* (Montesquieu).

Il m'a fallu enfin avancer une date. Une chose était certaine : je voulais qu'elle s'inscrive dans le temps des lilas. Une fois ces détails réglés, j'ai pu écrire l'invitation. Elle a été rédigée sur du papier vélin. Ce papier précieux, blanc et très fin, acheté au musée il y a quelque temps déjà, je le conservais pour une circonstance toute spéciale. J'y ai inscrit ces quelques mots : « En toute simplicité, vous êtes cordialement invités à venir fraterniser autour d'un bon repas, le samedi 21 juin 2008 à 19 heures, chez moi sur l'avenue Bruant. Nous pourrions ainsi, dans une atmosphère détendue, entrer dans l'été doux qui s'avance, en s'imprégnant de la senteur des lilas, en se racontant les choses de la vie et en réchauffant l'amitié qui nous lie. » Avant que mon invitation ne s'apprête à traverser le temps et l'espace, je l'ai gardée silencieuse, un moment du moins. Je savais pertinemment que pour certains de mes charmants convives, pour l'un d'eux surtout, tout projet planifié à l'avance, aussi petit soit-il, était *contre nature* ²⁶⁷.

Le soir venu, la douceur de ce souper remplissait mon cœur d'un paisible bonheur. Je me rendais compte une fois de plus que l'on pouvait causer de choses profondes en ressentant beaucoup de plaisir. Choses vues, choses dites, choses écrites, choses faites, choses humaines, elles sont toutes remplies de curiosités, de mystères et de rêves. Et accompagnée de personnes qui témoignent de la sagesse, je sentais bien qu'elles étaient sérieuses, ces choses, mais qu'on ne devait pas les prendre trop au sérieux. C'est ainsi [134] que, dès le début du repas, aux idées partagées se mêlaient des éclats de rire doux et joyeux.

Voyant s'approcher l'heure du dessert, je me laisse aller à une petite fantaisie :

— Eh bien ! mes chers amis, vous aviez raison de me dire qu'*un bon repas est beaucoup relevé par les joies de l'amitié* ²⁶⁸. Au reste,

²⁶⁷ André Sernin. *Alain. Un sage dans la cité*, op. cit., p. 105.

²⁶⁸ Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, op. cit., p. 162, 210

je ne voudrais rien vous imposer, mais j'aurais un petit jeu à vous proposer. Voici l'idée qui m'est venue. Elle peut être amusante. Chacun choisit un fruit dans le plat. On peut croquer dedans ou tout simplement croquer dans ses souvenirs pour trouver une pensée qui nous inspire, une pensée qui nous soutient, une pensée qui invite au partage. Un peu comme celle qu'on découvre dans les restaurants asiatiques. Elle est écrite sur un bout de papier, à l'intérieur d'un petit biscuit qu'on nous donne à la fin du repas. Je vous livre celle que j'ai trouvée en compagnie de mes collègues de travail, il y a quelques semaines de cela : *Votre bonheur est lié au regard que vous portez sur la vie.*

— Cette parole est intéressante, dit Marie-Monique ²⁶⁹. Elle souligne non seulement l'importance du regard, mais elle nous confère une responsabilité : celle de se connaître soi-même afin d'être prêt à accueillir ce que la vie nous réserve. Plutarque nous rappelle que *Platon a comparé la vie à une partie de dés, où il faut tâcher d'amener les points favorables et, après les avoir lancés, bien jouer ceux qui sont tombés. Nous pouvons [dès lors] assigner une place à chaque événement de notre vie, de telle façon que cet événement nous soit le plus utile possible en ce qu'il y a d'heureux, le moins affligeant en ce qu'il y a de néfaste*. C'est ainsi, ajoute le philosophe, que *chacun porte en soi le trésor de sa sérénité intérieure ou de son découragement* ²⁷⁰.

— Il est bien vrai, Marie-Monique, reprend Alain, que les meilleurs événements sourient en vain à l'homme [135] malheureux. Et surtout, ce qui me paraît évident, c'est qu'il est impossible que l'on soit heureux si l'on ne veut pas l'être ; il faut donc vouloir son bonheur et le faire. C'est ainsi : il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur. Du reste, ceux qui ont pensé que j'étais un optimiste incurable parce que plusieurs de mes propos s'attardaient au bonheur me connaissaient bien mal. En tout cas, ceux qui m'ont côtoyé à mon retour de guerre en savent quelque chose. L'écriture m'a aidé. Avec du recul, je pense que la condition humaine est telle que si on ne se don-

²⁶⁹ Bien qu'elle ait été parfois créée de toutes pièces, ou tout simplement rapportée d'une manière un peu différente afin de favoriser l'harmonie des dialogues, la parole de mes sages invités peut être retracée dans les ouvrages cités après chacun des échanges.

²⁷⁰ Plutarque. *La Sérénité intérieure*, traduit du grec et présenté par Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2001, p. 40, 62.

ne pas comme règle des règles un optimisme invincible, aussitôt le plus noir pessimisme apparaît. C'est pourquoi je dis qu'il faut vouloir être heureux et y mettre du sien ²⁷¹.

— Je suis de l'avis d'Alain, dit Montaigne. Il n'est science si ardue que de bien et naturellement savoir vivre sa vie. En cela la philosophie est bien utile. Elle est celle qui nous instruit à vivre. Et puisque l'enfance y a sa leçon comme les autres âges, je me suis toujours demandé pourquoi on ne lui communiquait pas cet enseignement. On nous apprend à vivre quand la vie est passée. En tout cas, la philosophie, elle a été très utile pour moi qui suis d'une humeur naturellement inquiète ²⁷².

— Vous avez raison, Montaigne, dit Sénèque. La philosophie doit apprendre à vivre et non à faire des discours. J'affectionne ce mot d'Alain : *Les phrases vertueuses ne m'intéressent pas, mais la vertu en action m'intéresse*. Ce qu'elle nous promet donc, la philosophie, c'est le sens de la communauté, l'appartenance au genre humain, à la société des hommes. Et comme notre objectif est de vivre en accord avec la nature, elle exige de nous qu'on vive simplement, et non qu'on se fasse du mal. On se donne du souci pour si peu de chose. Incroyable, la force de la philosophie, pour repousser les coups du sort ²⁷³ !

[136]

— Et pour nous aider à plonger dans la sagesse, il y a la lecture aussi, ajoute Montaigne. Car les livres ne font pas que donner du plaisir par un honnête amusement. On y trouve la science qui traite de la connaissance de soi-même, et qui instruit à bien mourir et à bien vivre ²⁷⁴.

²⁷¹ Alain, *Propos I*, op. cit., p. 478; *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 161-162; et les idées émises sont tirées des deux bibliographies du philosophe écrites l'une par André Sernin et l'autre par Thierry Leterre.

²⁷² Montaigne. *Essais*, tome I, op. cit., p. 236 et quatrième de couverture.

²⁷³ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 15, 25, 117, 239 ; Alain, *Souvenirs de guerre*, p. 468 [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.] dans *Les Passions et la Sagesse*, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1960.

²⁷⁴ Montaigne. *Essais*, tome II, op. cit., p. 39.

— Et, comme vous le dites si bien, Montaigne, ajoute Sénèque, *le gain de notre étude, c'est d'en être devenu meilleur et plus sage* ²⁷⁵.

— Les livres ! Comme ils ont été précieux pour moi aussi ! enchérit Balzac. Je les ai appréciés, analysés, avalés. Au Collège, ils m'ont fait choisir la solitude, la rêverie, le cachot même. Ils étaient pour moi toute joie, tout bonheur, et je leur parlais avec des élans d'âme qui m'ont fait pleurer. Les livres, ils m'ont tant appris : les lois de l'espace et du temps, les hommes et les choses. Ils m'ont présenté l'importance de savoir d'où souffle le vent avant de craindre l'orage. Grâce à eux, j'ai senti la nécessité de vivre vite et beaucoup, on a si peu de temps à vivre. À certains moments, ils ont illuminé mon visage d'un sourire d'espérance ; à d'autres, ils m'ont fait pencher la tête comme un lys trop chargé de pluie. Un de vos brillants élèves, Alain, celui-là même qui ne demandait d'autre gloire que d'annoncer la vôtre, a bien compris la place déterminante que les livres ont occupée dans ma vie ²⁷⁶.

— Eh bien, oui, André Maurois, cet élève exceptionnel, je l'ai jeté tête première dans *La Comédie humaine* à l'époque où je lui enseignais la philosophie. Il n'en est plus sorti, écrira-t-il un jour. Une chose est sûre : je n'ai jamais regretté mon geste ²⁷⁷.

— Les livres ! Ils sont remplis de vie et de mystères, rétorque Montaigne. D'ailleurs, je ne sais pas qui a dit *qu'une pièce sans livres, c'est comme un corps sans âme*. Mais [137] comme vous l'avez déjà exprimé, Sénèque : *Quelle importance de savoir qui l'a dite ? Il l'a dite pour tout le monde*. En tout cas, en ce qui me concerne, j'aime

²⁷⁵ Montaigne. *Essais*, tome I, *op. cit.*, p. 222.

²⁷⁶ De Balzac, voir les ouvrages suivants dans *La Comédie humaine* : tome II, *Splendeurs et misères des courtisanes*, p. 614; tome III, *Une ténébreuse affaire*, p. 795 et *Les Chouans*, p. 904; tome IV, *Le Lys dans la vallée*, p. 357 et *La Peau de chagrin*, p. 440; *Une ténébreuse affaire*, p. 810. Voir également André Maurois, *Promothée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, préface de Robert Kopp, Paris, Éditions Robert Laffont, 1993, p. 20.

²⁷⁷ André Maurois. *Promothée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, *op. cit.*, p. 6.

rappeler qu'ils portent secours à ma vie. Au vrai, c'est la meilleure munition que j'ai trouvée à cet humain voyage ²⁷⁸.

— *Cet humain voyage !* C'est en quelque sorte une suite d'aventures, une vaste et étonnante épopée qui tantôt nous porte avec tendresse, tantôt nous malmène, reprend Sénèque. Mais je crois aussi qu'on a une certaine inclination à se contrarier soi-même. L'autre jour je disais justement à mon ami Lucilius qu'il y a plus de choses qui nous font peur que de choses qui nous font mal et, bien souvent, nous souffrons plus des « on-dit » que de la chose elle-même. Notre douleur, nous l'augmentons, nous l'anticipons, nous l'inventons. Nous nous faisons du souci sur de simples soupçons. Et ce sont les maux imaginaires qui causent le plus de trouble ²⁷⁹.

— Oui, les maux imaginaires nous tourmentent souvent plus que les maux réels, dit Alain. C'est pourquoi je soupçonne que les plus grands maux sont de mal penser ²⁸⁰.

— Que d'événements ont eu lieu qu'on n'attendait pas ! répond Sénèque. Que d'événements qu'on attendait n'ont jamais eu lieu ! Même si quelque chose devait se produire, à quoi bon aller au-devant de sa douleur ? Il sera bien assez tôt pour souffrir en temps utile. Voilà une idée bonne à méditer ²⁸¹.

— Mis à part cette pertinente réflexion, Sénèque, y a-t-il un autre conseil en guise de fortifiant, pour employer votre expression, qui pourrait nous aider à calmer nos inquiétudes ? demandai-je.

— En ce qui me concerne, je ne cesse de lire les auteurs reconnus, et si d'aventure la fantaisie me prend d'aller regarder ailleurs, j'y reviens toujours. Je cherche à [138] me procurer chaque jour de quoi affronter la pauvreté, la mort, sans oublier les autres maux. Et, parmi toutes ces pensées que j'ai glanées, j'en retiens une pour la rumination du jour. En somme, je tente de trouver une petite pensée consolatrice.

²⁷⁸ Montaigne. *Essais*, tome III, *op. cit.*, p. 35; Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 52.

²⁷⁹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 41-42.

²⁸⁰ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 40. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

²⁸¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, tome II, lettres choisies et traduites par Alain Golomb, Paris, Éditions Arléa, p. 26.

Comme vous, Suzie, qui vous efforcez de découvrir tantôt chez les anciens, tantôt chez vos amis, et parfois même dans les petits biscuits de fortune, une sentence qui vous portera secours ²⁸².

Balzac éclate de rire. Le mot lui plaît. Sinon, il aurait ri, de loin en loin, en silence. C'est du moins ce que ses proches m'ont raconté ²⁸³.

— Eh bien, Balzac, dit Alain, vous riez de bon cœur, mais, comme à l'accoutumée, vous causez peu à table. N'empêche que nous aimerions bien vous entendre, même si vous avez écrit quelque part que *le silence a sa générosité* ²⁸⁴.

Dans les épanchements de la causerie intime, voici ce que j'ai le goût de vous dire. J'aime la vie. Et l'optimisme m'a toujours inspiré. J'ai appris à caresser l'espérance même quand il m'arrive d'avoir un froid dans l'âme. Je reconnais une *difficulté d'être*, comme le disait Fontenelle — le chagrin est si ancien —, mais je crois au progrès de l'homme sur lui-même. On me dit parfois que mon esprit est presbyte parce qu'il ne discerne pas les petites choses auxquelles le monde donne tant d'importance. C'est que pour moi la vie est un travail, un métier qu'il faut se donner la peine d'apprendre. Et le bonheur ? C'est de l'âme qu'il vient. Voilà pourquoi je la fortifie en cultivant de douces illusions. Il me semble que Suzie va approuver cette idée, bien bavarde au demeurant ²⁸⁵.

— Cette pensée me plaît, en effet. *Elle donne de l'espérance aux cœurs, même les plus endormis* ²⁸⁶, comme vous le dites si bien.

— Goethe a écrit quelque chose de beau, en ce sens, réplique Marie-Monique. Dieu, dit-il, *ne nous rend jamais [139] plus heureux que lorsqu'il nous laisse aller droit devant nous, dans l'ivresse d'une ai-*

²⁸² Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 22.

²⁸³ Balzac vu par ses proches, lu et relu par les écrivains et les critiques, dans *La Comédie humaine*, tome III, voir Léon Gozlan, op. cit., p. 1104.

²⁸⁴ *Ibidem*, p. 1104.

²⁸⁵ Balzac, dans *Lettres choisies*, nous dit que c'est ainsi que Fontenelle peignait sa mort prochaine. *La Comédie humaine*, tome IV, p. 845; Balzac. *Gobseck*, *La Comédie humaine*, tome I, p. 93. *La Comédie humaine*, tome IV, *Lettres choisies*, p. 824, 838, 845; tome I, p. XXIV, XLVI, André Maurois. *Prométhée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, op. cit., p. 130.

²⁸⁶ Balzac. Voir André Maurois, *Ibidem*, p. 282.

mable illusion ²⁸⁷. Et c'est peut-être cette pensée qui a fait dire à Fontenelle : *Il est temps que je m'en aille : je commence à voir les choses comme elles sont* ²⁸⁸.

— Les illusions positives, dis-je, sont un facteur important dans la quête du bonheur. C'est du moins à cette conclusion qu'aboutissent certaines recherches scientifiques menées sur le sujet. *En exagérant leur succès, leur chance et les conditions favorables ainsi qu'en minimisant leurs échecs et leurs malchances, les gens augmentent indubitablement leur bonheur* ²⁸⁹. Jean-Jacques Rousseau l'a exprimé en quelques mots : *Le bonheur réside [...] dans une capacité à se représenter le monde sous une forme idéalisée* ²⁹⁰.

— En outre, rappelons-nous ce mot d'Epictète, dit Alain : *C'est du bonheur, si tu veux, que le corbeau t'annonce*. Il ne veut pas dire seulement par là qu'il faut faire joie de tout ; mais surtout que la bonne espérance fait réelle joie de tout, parce qu'elle change l'événement. Enfin, par précaution, toute pensée triste doit être réputée trompeuse. Il le faut, parce que nous faisons du malheur naturellement dès que nous ne faisons rien. N'oublions pas Descartes non plus. Il nous conte que, par précaution de considérer toujours les événements du meilleur côté, il était arrivé à n'avoir plus que des rêves raisonnables ²⁹¹.

— Ce n'est pas rien, dit Marie-Monique, pour celui qui en sciences ne reconnaissait que la raison.

— La douce illusion ! dis-je. Votre sagesse m'a aidée à la nourrir et à l'entretenir, chers amis. Vous m'avez enseigné que le bonheur dépend des petites choses et que les détours peuvent être porteurs de grandes espérances. Vous m'avez appris qu'il est nécessaire non seulement d'accepter les contrariétés de la vie, mais l'inévitable également ; en un mot vous m'avez invitée à faire *alliance avec le destin*.

²⁸⁷ Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, op. cit., p. 75.

²⁸⁸ Sentence tirée du livre de Claude Roy, *Permis de séjour*, op. cit., p. 347.

²⁸⁹ *Revue québécoise de psychologie*, numéro spécial «Le Bonheur», volume 18, numéro 2, p. 109.

²⁹⁰ Jean-Jacques Rousseau. *Rêveries du promeneur solitaire*, dans Alain, 44 *propos sur le bonheur*, op. cit., p. 185.

²⁹¹ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 56, 213, *Minerve ou de la Sagesse*, op. cit., p. 55. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

[140] Vous m'avez chargée de surveiller mes états d'âme, mes pensées et mon imagination, aussi. Vous m'avez montré que la tranquillité de l'âme a deux ennemis : *l'inaptitude à rien changer, l'inaptitude à rien supporter*. Mais ce n'est pas tout. Vous avez attiré mon attention sur la puissance de la belle humeur et l'importance d'approcher les autres avec simplicité et cordialité. Vous m'avez recommandé la modération en tout, même dans la philosophie, tout en m'incitant à faire taire une *âme qui fait du bruit*.

— Et quoi encore ? dit Alain en m'adressant un regard complice.

— Vous m'avez dévoilé que la confiance en soi est une composante essentielle d'une vie heureuse et que *craindre c'est être esclave*. Vous m'avez fortement encouragée à ne pas gâter ma vie et à surveiller la façon dont je traite cette grande dame. Vous m'avez montré *la grandeur de la sagesse sans désespérer d'y atteindre*, tout en étant bonne et amie pour moi-même. C'est pourquoi j'ai décidé de faire route avec vous. Mais je dois vous avouer que si vous n'aviez pas eu la gentillesse de ralentir le pas de temps en temps, je pense que nous serions perdus de vue. Car, le moins qu'on puisse dire, c'est que vous avez une longueur d'avance, mes amis. Une longueur d'avance en connaissances scientifiques, en savoir philosophique et en maturité d'âme. Il faut que je vous dise aussi que, dans votre sagesse, je cueille des pensées affectueuses et bienveillantes. Des pensées généreuses et touchantes, percutantes même. Et ces pensées, je tente de les partager, comme vous me l'avez enseigné.

— Nous t'en avons appris, des choses ! dit Montaigne.

— Vous comprenez maintenant pourquoi *ma dette de reconnaissance* ne sera jamais acquittée, comme se plaît à dire Sénèque ²⁹².

[293]

La soirée s'est prolongée. Il faut dire que j'avais du mal à laisser partir mes cœurs amis. À un point tel qu'au moment du départ j'ai eu le goût de glisser ce mot du poète : *Restez ! Il serait déraisonnable de partir*. Mais je savais bien que cela n'aurait pas été raisonnable.

Avant de les saluer, j'ai remis à chacun le livre qui lui revenait. Les *Essais* de Montaigne, je les ai donnés à Sénèque. En fait, Montai-

²⁹² Sénèque. *Des bienfaits*, op. cit., p. 43.

gne le cite presque trois cents fois dans son ouvrage. À ce dernier, je voulais faire découvrir Balzac. C'est donc *La Comédie humaine* qui s'est imposée. Le chef-d'œuvre de Sénèque, les *Lettres à Lucilius*, j'en ai fait cadeau à Balzac. Je pense qu'il ne les a pas lues. En tout cas, je ne l'ai jamais entendu en parler. Les *Propos* d'Alain, *l'un des plus beaux livres du monde*, dira André Maurois, je l'ai présenté à Marie-Monique dans la collection *La Pléiade*. Et à Alain, j'ai offert, dans une magnifique reliure, sa biographie intitulée : *Alain. Un sage dans la cité*. Il pourra se remémorer de bien belles choses. Et en découvrir d'autres. Il apprendra notamment que son pari a été réussi. Lequel ? *Celui de donner à ses lecteurs des raisons de vivre*, nous révèle André Sernin, celui qui raconte d'une façon admirable la vie de notre solide percheron. Eh oui ! Alain est né en France à Mortagne-au-Perche.

Toutes choses ont une fin, même les bonnes. Mes amis ayant quitté la maison, je retourne m'asseoir à table. J'entends le crépitement du feu qui me parvient depuis le salon. J'entends aussi couler, sous les doigts souples et agiles du pianiste — on dirait Apollon, le dieu musicien —, les notes de la *Sonate à la lune*. Je ne veux abuser ni de son talent ni de sa générosité. Je m'avance donc vers lui le cœur transporté de bonheur en me répétant ce mot de Nietzsche : *Sans la musique la vie serait une erreur*. Ensuite, [142] afin de lui exprimer ma gratitude, je le prie d'accepter un petit quelque chose. Un livre, naturellement. Un beau livre qu'Alain m'a fait découvrir : *Consuelo*. Je suis certaine que ce roman lui plaira. Dans cet ouvrage, les mots ne sont pas que des mots, ils sont musique aussi. Pour son auteure, *la musique dit tout ce que l'âme rêve et pressent de plus mystérieux et de plus élevé. C'est la manifestation d'un ordre d'idées et de sentiments supérieurs à ce que la parole humaine pourrait exprimer* ²⁹³. Et il y a plus. Tout au long du parcours, il pourra découvrir et redécouvrir les grands maîtres du monde classique, entre autres, Haendel, Bach, Monteverdi, Scarlatti et Haydn, dont le savoir, dit-on, a été bienfaisant pour Mozart. Le piano se tait. Je remets à l'artiste *la belle âme* de George Sand. Au pas de la porte, un peu gênée, je formule une dernière demande : *Auriez-vous l'amabilité d'apporter ce petit bouquin à Jean-Elie mon père ? Il est composé de lettres qui lui sont adressées. Je*

²⁹³ George Sand. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt*, tome I, p. 384.

pense qu'elles trouveront grâce à ses yeux. Son regard montre une touchante tendresse. Du fond du cœur, merci, Beethoven.

Ah, chers lecteurs. Vous vous dites : « Quelle soirée ! Elle a rencontré ses amis philosophes : Alain, Montaigne, Sénèque. Et Balzac, son romancier préféré. Et, comme si ce n'était pas assez, Beethoven est venu parfumer son oreille. Soirée magnifique ! Soirée magique ! Mais il y a quelqu'un qui éveille notre curiosité. Marie-Monique, dans tout cela. On la connaît peu. On ne la connaît pas, en fait. Qui est-elle au juste ? » Vous voulez savoir qui est Marie-Monique ? C'est la grande et précieuse amie d'Alain, sa fidèle et loyale collaboratrice, *l'inspiratrice des Propos et ouvrière de leurs recueils, dédicatrice secrète de toutes les œuvres [...]*. En un mot, son *Egérie* ²⁹⁴. Ainsi, à Marie-Monique, on doit beaucoup. Auprès de notre philosophe c'est *en sœur* [142] *jumelle d'âme, en amie bienfaisante que son cœur se manifeste*. Ce sont là ses propres paroles. Cependant, d'autres vous diront que l'amitié amoureuse que se vouent Alain et Marie-Monique *évoque irrésistiblement le long amour de Chateaubriand et de Madame Récamier* ²⁹⁵. C'est tout dire. Mais pourquoi l'avoir invitée ? Parce que je connais l'affection profonde que lui porte mon ami Alain. Et que je voulais lui faire plaisir. Ensuite, pour ne rien vous cacher, j'avais le goût de retrouver à ma table une complicité féminine.

²⁹⁴ Voir André Sernin, *Alain. Un sage dans la cité, op. cit.*, p. 86.

²⁹⁵ *Ibidem*. Voir aussi une autre belle biographie de notre philosophe : *Alain. Le Premier Intellectuel*. Elle est écrite par Thierry Leterre, Paris, Éditions Stock, 2006.

[145]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XVIII**

LE BONHEUR[Retour à la table des matières](#)

L'hiver dure encore, vous diront certains en faisant un clin d'œil à Balzac. Et dans leur intonation vous pourrez entendre une vive déception. Il faut dire que le Québec se relève de sa neuvième tempête hivernale, la plus grosse, en fait. La neige s'est emballée — une cinquantaine de centimètres sont venus s'ajouter aux quelques centaines déjà tombées —, le vent s'est déchaîné. On n'en finit plus de la ramasser, la neige ! On ne sait plus où les déposer, les flocons blancs ! Reste que ce matin c'est le calme qui s'installe. Et le paysage est sublime. La lumière scintille, s'étend et se répand sur les bancs de neige couverts de diamants. Le soleil, pas assez gourmand pour dissiper le brouillard, mais assez généreux pour laisser paraître un petit morceau de bleu dans le ciel, s'amuse à faire jaillir des étincelles dans les branches givrées des bouleaux blancs. Du reste, ce brouillard cotonneux et laiteux ajoute du mystère à cette beauté qui *nous élève dans le mouvement de la vie* ²⁹⁶. C'est donc dans ce décor somptueux, dans cette portion d'éternité, que je pense à la notion de bonheur que j'aimerais

²⁹⁶ Muriel Barbery. *L'Élégance du hérisson*, Paris, Gallimard, 2006, p. 35.

intégrer à l'intérieur d'un cours que je donne et qui s'intitule : *Méthodologie de la recherche en sciences humaines*.

[146]

— Un cours de recherche, c'est pourtant loin du bonheur, me disait une amie.

Peut-être faut-il se méfier des apparences. En fait, pour moi, chaque cours laisse planer un mystère. Pourquoi les connaissances acquises ne pourraient-elles pas être porteuses de nos espérances ? Pourquoi les connaissances acquises ne nous aideraient-elles pas à apprivoiser nos peines, à surmonter nos craintes, à vaincre nos peurs ? Malheureusement, dit Jean-Jacques Rousseau, *ce qui nous est précieusement le moins connu est ce qu'il nous importe le plus de connaître, à savoir l'homme* ²⁹⁷. Tout n'est pas perdu. En effet, il semble bien que le bonheur, non seulement ça se mesure, mais ça s'apprend aussi. Les sages le disent. Les recherches le montrent. Dans cette optique, les travaux de la professeure Sonja Lyubomirsky sont des plus instructifs. À la question : « Qu'est-ce qui détermine le bonheur ? », voici ce qu'elle répond : *Cinquante pour cent s'expliquent par des facteurs génétiques, dix pour cent sont relatifs aux circonstances extérieures, alors qu'il dépend à quarante pour cent des changements que nous pouvons apporter à notre vie. Ce n'est pas rien* ²⁹⁸ ! Et l'opinion populaire semble se rallier à ce dernier aspect. Comme en fait foi l'annonce publicitaire qu'on entend à la télévision ces temps-ci. *Le Bonheur, ça construit. Ça calcule. Ça courrielle. Ça planifie. Ça s'enseigne. Ça programme. Ça travaille*. Rilke n'a-t-il pas écrit à son jeune ami : *Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses* ²⁹⁹ ? Alors, je me dis : « Pourquoi ne pas profiter du cours que je prépare pour y introduire quelques éléments sur la notion du bonheur et communiquer les résultats de recherches scientifiques conduites dans le domaine ? » J'ai des alliés. Parmi ceux-ci figu-

²⁹⁷ Jean-Jacques Rousseau. Lettres morales, postface et notes de Cyril Morana, Paris, Éditions Mille et une nuits, département de la Librairie Arthème Fayard, 2002, p. 26.

²⁹⁸ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux. et le rester. Une méthode scientifique éprouvée*, Paris, Éditions Flammarion, 2008, p. 67.

²⁹⁹ Rainer-Maria Rilke. *Lettres à un jeune poète*, op. cit., p. 20.

rent [147] l'économiste britannique Sir Richard Layard et le roi du Bhoutan (petit Etat himalayen situé entre la Chine et l'Inde). Le premier, en plus de préconiser que les politiques publiques tiennent compte du bonheur avec autant d'attention que du produit intérieur brut (PIB), dira : *Une révolution universitaire est indispensable : toutes les sciences sociales devraient s'efforcer de comprendre les causes du bonheur* ³⁰⁰. Le second s'est attaqué à faire croître le *bonheur national brut* (BNB) de préférence au *produit national brut* (PNB) ³⁰¹. *En privilégiant le bonheur des citoyens, le Bhoutan semble avoir produit des bénéfices pour l'ensemble de la population* ³⁰², dira Sonja Lyubomirsky.

Au fond, les étudiants se donnent beaucoup de peine pour réussir leurs cours, réussir leur programme d'études et, plus tard, réussir leur carrière. Mais la vie dans tout cela ? La vie qui malgré la fragilité des émotions habite notre âme et remplit notre cœur, elle mérite bien qu'on s'y attarde un peu. Elle mérite bien qu'on la vive, cette vie. Le problème, c'est qu'on n'en a qu'une. *On ne naît qu'une fois, deux fois cela n'est pas permis* ³⁰³. En fait, je pense qu'on mérite d'être heureux, même si, *être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* (Thomas d'Ansembourg). Eh oui ! je pense qu'on mérite d'être heureux, même si *on ne peut pas être heureux tout le temps* (Françoise Giroud). Même si le bonheur et le malheur se pourchassent, dans cette vie simple et complexe. Claude Roy, dans son ouvrage *Permis de séjour*, présente le *memento des choses bonnes de la vie*, le *memento des choses bonnes de sa vie*. En voici une. *La petite fille dans une école (onze ans, très grave) qui se lève : « Monsieur Roy, pensez-vous que le bonheur a des limites ? » (La réponse serait : ni le malheur ni le bonheur n'en ont)* ³⁰⁴.

D'ailleurs, quand je pense au bonheur, je ne pense pas [148] à *l'euphorie perpétuelle* que dénonce à juste titre Pascal Bruckner. *Nous*

³⁰⁰ Richard Layard. *Le Prix du bonheur*, op. cit., p. 127, 160.

³⁰¹ Voir les ouvrages suivants : *Plaidoyer pour le bonheur de Matthieu Ricard*, op. cit., p. 297-300; *Comment être heureux. et le rester*, de Sonja Lyubomirsky, op. cit., p. 34.

³⁰² Sonja Lyubomirsky. *Ibidem*, p. 34.

³⁰³ Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, op. cit., p. 47.

³⁰⁴ Claude Roy. *Permis de séjour*, op. cit., p. 278.

constituons, dit-il, *la première société à rendre les gens malheureux de ne pas être heureux* ³⁰⁵. Et avant lui le philosophe John Stuart Mill avait écrit : *Demandez-vous si vous êtes heureux et vous cesserez de l'être* ³⁰⁶. Quand je pense au bonheur, ce sont les paroles de Léo Ferré qui se pointent : *Le bonheur, c'est le chagrin qui se repose*. Quand je pense au bonheur, c'est le combat qui s'amène ; le combat dans lequel chacun est lancé. Car vous conviendrez avec moi que la vie est une aventure peu banale. Une aventure qui se montre tantôt fabuleuse, tantôt périlleuse, tantôt comique, tantôt tragique, tantôt exaltante, tantôt effrayante. En effet, la vie n'est pas que *beauté et bonté* (François Cheng) ³⁰⁷. Elle nous laisse voir des absurdités et des atrocités aussi. Il y a la faim dans le monde, la violation des droits humains, les catastrophes prévisibles et imprévisibles auxquelles viennent s'ajouter de douloureux drames personnels. C'est ainsi que les malheurs et les chagrins emportent avec eux d'importantes portions de vie.

Il y a d'autres misères, également : les crimes et les guerres. La guerre ! *Celui qui, au nom de la paix, en donne le commandement n'a jamais été blessé*, dira, dans le film *Lions et Agneaux*, le sénateur qui tente de vendre, à une journaliste aguerrie, sa nouvelle stratégie militaire en regard de la guerre en Afghanistan. Dès lors, il ne faut pas se surprendre du regard pessimiste que le créateur de *La Comédie humaine* porte sur les êtres, sur les choses, sur la vie qui nous entoure, sur cette vie agitée et tourmentée. En tout cas, ces absurdités, nombreuses et révélatrices d'un monde qui peut être dur, très dur, l'histoire les retrace, l'actualité les raconte. Et ce n'est pas tout. Il y a l'inégalité aussi. Non qu'il faille éteindre les différences ! Elles sont [149] essentielles. Ce que nous pouvons souhaiter, par contre, c'est que chacun ait sa chance. Pour vivre dignement certes, mais aussi pour réaliser, voire valoriser son potentiel. Martin Blais me disait l'autre jour que, dans sa recette du bonheur, Aristote insérerait le mot

³⁰⁵ Pascal Bruckner. *L'Euphorie du bonheur*, op. cit., p. 86.

³⁰⁶ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La Psychologie du bonheur*, traduction de l'américain, adaptation et mise à jour de Léandre Bouffard, préface de David Servan-Schreiber, Paris, Robert Laffont, 2004, p. 23.

³⁰⁷ François Cheng, de l'Académie française, écrit : *Le mal et la beauté constituent les deux extrémités de l'univers vivant*. Voir les Cinq méditations sur la beauté, Paris, Éditions Albin Michel, nouvelle édition revue et corrigée, 2008, p. 20.

chance. *La chance joue un rôle tellement important dans la question du bonheur*, dit-il, *qu'en français le mot bonheur signifie bonne chance* ³⁰⁸. Bref, comme vous pouvez le constater, le bonheur auquel je pense n'est pas forcément heureux. On le maudit même ³⁰⁹.

Devant ce constat, que faire ? Suivre Démocrite et Héraclite. Le premier philosophe, nous dit Montaigne, *trouvant vaine et ridicule l'humaine condition, ne sortait en public qu'avec un visage moqueur et riant ; Héraclite, ayant pitié et compassion de cette même condition, en portait le visage continuellement attristé, et les yeux pleins de larmes* ³¹⁰. Ou emboîter le pas à Alain : *Dès qu'une vraie peine tombe sur moi, je n'ai d'autre devoir alors que de me montrer homme et serrer fortement la vie ; et de réunir ma volonté et ma vie contre le malheur, comme le guerrier qui fait face à l'ennemi* ³¹¹. Sénèque l'a compris. *Au regard des épreuves qui sillonnent la vie de tous et chacun..., il demande à son ami Lucilius : Que préfères-tu ? Vivre dans un marché (lieu de plaisir et d'oisiveté) ou dans un camp (quartier militaire) ? Eh bien, vivre, dit-il, c'est être soldat* ³¹². À l'exemple de Cicéron, notre philosophe sait que *les destins conduisent une volonté docile ; ils entraînent celle qui résiste* ³¹³. Et pourtant ! Bien que la vie puisse se faire austère, les sages, y compris les stoïciens, l'affirment : *[...] il est plus conforme à la nature humaine de rire de la vie que d'en pleurer* ³¹⁴. Et Epicure ajoute avec tendresse : *L'amitié danse autour du monde nous criant à tous de nous éveiller au bonheur* ³¹⁵. Nous

³⁰⁸ Aristote. *Rhétorique*, I Chapitre V, 1362 a, donnée recueillie par Martin Blais, professeur de philosophie à la retraite et auteur de plusieurs ouvrages. Il a écrit, entre autres, *Le Chien de Socrate*, publié aux Éditions JCL en 2000.

³⁰⁹ *Maudit bonheur*. Titre d'un livre de Robert Blondin et qui évoque une chanson de Michel Rivard, *op. cit.*

³¹⁰ Montaigne. *Essais*, tome I, *op. cit.*, p. 439; Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, *op. cit.*, p. 142.

³¹¹ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 169. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³¹² Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 244.

³¹³ Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres XIV-XVIII, texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003, p. 177.

³¹⁴ Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, *op. cit.*, p. 142.

³¹⁵ Claude Roy, *Permis de séjour*, *op. cit.*, p. 362.

touchons au cœur même de notre propos. Et c'est ici que l'apprentissage du bonheur prend [150] tout son sens. *Comment répondre aux chocs du monde environnant* ³¹⁶ ? *Comment développer l'âme et l'espérance pour faire face aux orages de la vie* ³¹⁷ ?

Pour tout dire, ce sont ces réflexions que j'aimerais partager avec les étudiants. J'aimerais découvrir ce qu'elles leur inspirent aujourd'hui. J'aimerais leur montrer qu'ils peuvent *augmenter leur bonheur* (Sonja Lyubomirsky) et, par le fait même, *leur goût de vivre* (Matthieu Ricard). Et quoi encore ? J'aimerais leur présenter mes amis philosophes ; j'aimerais qu'ils entendent leur enseignement. Ils pourraient réaliser alors que les sages non seulement nous instruisent, mais nous aident à vivre. *Que les choses à venir ne te tourmentent point*, dit Marc Aurèle. *Tu les affronteras, s'il le faut, muni de la même raison dont maintenant tu te sers dans les choses présentes* ³¹⁸. J'aimerais qu'ils mettent à profit la leçon d'Alain : *Un homme n'a guère d'autres ennemis que lui-même. Il est toujours par lui-même son plus grand ennemi, par ses faux jugements, par ses vaines craintes, par son désespoir, par les discours déprimants qu'il se tient à lui-même* ³¹⁹. Et, pour éviter le poids des soucis, il nous invite à donner de l'exercice à notre joie comme on en donne à nos jambes. « Va pour aujourd'hui, le ciel est d'un bleu clair. Mais l'avenir est si incertain », me dites-vous.

L'avenir ! Il interroge. Il inquiète. On le devance, on le redoute. Et l'on se fait bien du souci pour lui. L'avenir, on peut le craindre en pressentant les malheurs. Il en existe, c'est un fait. Ce qui étonne tout de même, ce sont les malheurs qu'on s'invente ; les malheurs qu'on soupçonne. Alain raconte : *Quelqu'un à qui on demandait s'il avait bien souffert pendant sa vie répondit : « Oui, dit-il, j'ai bien souffert de quantité de malheurs dont aucun n'est arrivé* ³²⁰. » Sur les entrefaites, Sénèque se pointe et murmure ce doux [151] conseil. *Je te recommande de ne pas être malheureux avant l'heure, car ce dont tu*

³¹⁶ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 143. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³¹⁷ Balzac. *La Peau de chagrin*, op. cit., p. 473.

³¹⁸ Marc Aurèle. *Pensées pour moi-même*, op. cit., p. 100.

³¹⁹ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 156-157. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³²⁰ André Sernin. *Alain. Un sage dans la cité*, op. cit., p. 440.

redoutes l'imminence n'arrivera peut-être jamais, en tout cas n'est pas encore arrivé ³²¹. Voilà ! C'est par ces pensées que mon cœur se laisse entraîner. Ces pensées ! Je veux les coudre avec les étudiants. Ces pensées qui trottent, virevoltent, s'enveloppent, se développent, s'expriment et s'impriment. Ces pensées, elles peuvent devenir nos alliées dans notre apprentissage du bonheur. Ça vaut la peine d'essayer. Comme le dit le philosophe : *Le plus petit effort entraîne des suites sans fin* ³²². Et les recherches scientifiques, dans tout cela ? Ce sera pour le prochain cours. En attendant la suite, prêtons l'oreille à Omar Khayyâm, surnommé par les anciens, *le Roi de la sagesse* : *Ecoute-moi, élite de mes vieux frères... Ne te trouble point de cette immense sphère ! Reste assis dans un coin du Spectacle du Monde. Et observe bien les petits jeux de la Vie* ³²³.

³²¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., tome II, p. 24.

³²² Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 71. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³²³ Omar Khayyâm. *Les Quatrains*, traduits du persan par Madhy Fouladvind, Paris, Éditions du Rocher, 1996, Quatrain 120, p. 104.

[153]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XIX**

LE BONHEUR...
la suite[Retour à la table des matières](#)

Il n'est pas difficile d'être malheureux ; ce qui est difficile c'est d'être heureux ; ce n'est pas une raison pour ne pas l'essayer ; au contraire ; le proverbe dit que toutes les belles choses sont difficiles ³²⁴. Voilà la sentence que les étudiants pourront lire au tableau noir ce matin en entrant dans la classe. C'est ma façon de les accueillir. Alain me l'a enseignée. Je veux les encourager à fréquenter les amis de la sagesse, à apprécier leur œuvre : l'œuvre de bonheur. Cette œuvre, les sages nous l'ont laissée. D'autres continuent de s'y intéresser. Et parmi eux il y a Mihaly Csikszentmihalyi ³²⁵. Ce psychologue

³²⁴ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 128. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³²⁵ Certains des éléments ici présentés sont tirés d'une entrevue que le psychologue a accordée à Louise Gendron. L'entretien est paru dans la revue

d'origine hongroise est arrivé en Italie après la Seconde Guerre mondiale, puis il a émigré aux États-Unis. Professeur au *Claremont College*, en Californie, il a tenté de percer les secrets d'une vie réussie. Jeune, il examine les gens autour de lui et se demande notamment pourquoi certains de ses compatriotes réfugiés se maintiennent dans un état plutôt lamentable, alors que d'autres semblent se débrouiller davantage. Cette interrogation, d'autres l'ont suivie. Il faut dire que ça fait plus de trente ans que le chercheur s'intéresse au bonheur. *Quand les gens se sentent-ils le plus heureux ?* par exemple. Voilà une des questions qui est au centre de ses préoccupations intellectuelles. Sa plus grande [154] découverte ? La théorie sur l'expérience optimale (flow). Son plus grand livre ? Vivre. *La Psychologie du bonheur*. Cet ouvrage, traduit en seize langues, est considéré comme l'un des *plus grands classiques de la psychologie du XX^e siècle*. C'est tout dire. Mais qu'est-ce que l'expérience optimale ? me demandez-vous. C'est, nous révèle le professeur, *l'état dans lequel se trouvent ceux qui sont fortement engagés dans une activité pour elle-même ; ce qu'ils éprouvent alors est si agréable et si intense qu'ils veulent le revivre à tout prix et pour le simple plaisir que produit l'activité elle-même et rien d'autre* ³²⁶. Un moment précieux d'enchantement dans la vie, dira, Csikszentmihalyi soutenu par Léandre Bouffard et Mario Lucas ³²⁷. Et *c'est plutôt au travail que les gens connaissent plus fréquemment l'expérience optimale*. Pourquoi ? *Parce qu'on y retrouve les caractéristiques de cette dernière (concentration, défi et compétence, sentiment de maîtrise)* ³²⁸. Au-delà de cette révélation, Csikszentmihalyi nous rappelle ce que nous avons tendance à oublier : *une accumulation de sensations agréables ne rend pas les gens heureux*. Il nous invite ainsi à donner un sens à notre vie. Se remémorant des plaisanteries du hasard, le chercheur nous encourage à faire taire les inquiétudes qui viennent briser l'espérance. Car Csikszentmihalyi reconnaît que le bonheur *ne dépend pas des conditions externes*, mais découle

L'Actualité en août 2003, « Réussir sa vie. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? », p. 20-23.

³²⁶ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La Psychologie du bonheur*, op. cit., p. 25.

³²⁷ Mihaly Csikszentmihalyi, Léandre Bouffard et Mario Lucas. « Un nouveau soi pour le nouveau millénaire », dans la *Revue québécoise de psychologie*, volume 20, numéro 2, 2008, p. 167-183.

³²⁸ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La Psychologie du bonheur*, op. cit., p. 129.

davantage du regard que nous portons sur ce qui nous arrive ³²⁹. Ainsi s'exprimait Sénèque. *Imagine que c'est la nature qui te parle* : « *Ce dont tu te plains est pour tous identique. Je ne peux rien offrir de plus facile à personne. Mais celui qui le voudra pourra lui-même se les rendre plus faciles* ³³⁰. » Quoi qu'il en soit, pour notre philosophe, l'homme heureux n'est pas celui qui sait seulement, mais qui fait. Juste, répondrait sans doute Goethe ; pour notre grand écrivain allemand, *vivre c'est être actif, c'est agir dans le présent* ³³¹.

[155]

Mais qu'en est-il de l'argent, de la santé et de la beauté ? Laissent-ils planer un mystère dans la question qui nous intéresse ? Voici ce que j'ai lu dans une chronique de la *Revue québécoise de psychologie*, en ce qui concerne le premier aspect. Elle rend compte de plusieurs études menées sur la relation qui peut s'établir entre la richesse et le bonheur. Laisser croire, exprime Léandre Bouffard, *que l'argent n'importe pas pour le bien-être serait irresponsable. Il serait également illogique de diffuser l'idée que plus d'argent procure toujours plus de bonheur* ³³², poursuit le psychologue. Et puis, il y a cette déclaration de Csikszentmihalyi : *Les gagnants de gros lots, dira-t-il, après un sursaut de bonheur d'un an ou deux, ne sont pas plus heureux qu'avant* ³³³. L'on comprend alors que l'interrogation soulevée n'est pas simple. Sur les entrefaites se montre Sénèque. *La vie est prodigue, dit-il, et nous sommes insatiables. Alors, qu'est-ce que tu préfères : avoir beaucoup ou suffisamment ? Celui qui a beaucoup en veut plus. C'est bien la preuve qu'il n'a pas encore suffisamment. Celui qui a suffisamment a obtenu ce qu'il n'est jamais donné au riche de connaître : la fin de son désir* ³³⁴. La pensée de ce sage me ramène

³²⁹ Mihaly Csikszentmihalyi dans la revue *L'Actualité*, op. cit., p. 20-23.

³³⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 233.

³³¹ Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, op. cit., p. 272.

³³² Chronique écrite par Léandre Bouffard «La richesse procure-t-elle le bonheur?» *Revue québécoise de psychologie*, volume 29, numéro 2, 2008, p. 225-238.

³³³ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La Psychologie du bonheur*, op. cit., et dans la revue *L'Actualité* «Réussir sa vie. L'entretien. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?» op. cit.

³³⁴ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., tome I, p. 24, 171.

à une discussion que j'ai abordée avec ma nièce dans un matin gracieux. Remplie de son incomparable joie de vivre, elle laisse échapper cette idée :

— Eh oui, le bonheur, c'est d'aimer et d'être aimée. Mais c'est surtout de désirer ce que l'on a.

Cette réflexion, digne d'un grand cœur, est remplie de sagesse. Car désirer ce que l'on a, au lieu de soupirer après ce que l'on n'a pas, nous aide non seulement à mettre les plaintes en sourdine, mais aussi à apprécier et à célébrer l'instant.

Et l'apparence physique, joue-t-elle un rôle dans notre appréciation du bonheur ? Les travaux de Sonja Lyubomirsky [156] dégagent une conclusion intéressante. *Il n'y a pas de rapport entre la beauté et le bonheur : les individus qui sont beaux ne sont pas plus heureux que ceux qui ne le sont pas.* Selon la professeure, *cela tient au fait que le physique n'entre pas en ligne de compte lorsque nous nous demandons si nous sommes heureux [...]* ³³⁵.

Une sentence passée en proverbe nous conduit à notre troisième point. Quel est donc ce dicton ? *La santé ne fait pas le bonheur, mais son absence crée le malheur.* Regardons ce qu'en pense Richard Layard après avoir examiné différentes études menées sur le sujet. *Si nous nous préoccupons beaucoup de notre santé, celle-ci ne figure jamais en tête de liste des déterminants du bonheur.* C'est notre *capacité considérable à nous adapter à des contraintes d'ordre physique* qui pourrait appuyer cette explication. Dès lors, lorsque nous sommes en bonne santé nous aurions souvent tendance à amplifier la perte de bonheur que des maladies, même courantes, peuvent produire chez les gens qui en sont atteints. À ce propos, Léandre Bouffard me rappelait récemment que c'est la santé, en tant qu'elle est perçue par une personne, qui prend toute son importance. Une santé, même médiocre, ne rend pas nécessairement quelqu'un insatisfait de sa vie. À preuve, des chercheurs en sont venus au constat suivant : *Même le traumatisme*

³³⁵ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux. et le rester. Une méthode scientifiquement prouvée*, op. cit., p. 55, 56.

d'une paralysie provoquée par un accident d'automobile n'empêche pas le retour à un niveau normal de bonheur ³³⁶.

Les aspects relatifs à l'argent, à la beauté et à la santé étant examinés, poursuivons donc notre route et portons notre attention sur d'autres recherches scientifiques. Qui sait ? Elles pourront nous aider à rencontrer le bonheur, du moins à l'identifier, avant qu'il ne plie bagage. Sinon il faudra convenir avec Jacques Prévert : *J'ai reconnu mon bonheur au bruit qu'il a fait quand il est parti*. Et les recherches [157] scientifiques nous aideront peut-être à comprendre pourquoi, par leur présence même, certaines personnes *effarouchent le bonheur* (Goethe), alors que d'autres, de toute évidence, affolent le malheur. Elles nous aideront peut-être à comprendre aussi pourquoi *chez certains individus le nuage passe... alors que d'autres se retournent pour le voir encore* ³³⁷.

L'art d'être heureux s'enseigne, dit Alain. Michael W. Fordyce, professeur à l'*Edison Community College* aux États-Unis, formule le même constat : *Le bonheur peut être enseigné*. Du reste, après avoir formulé cette déclaration, Fordyce a soulevé trois questions qui, selon lui, interpellent les chercheurs intéressés par cet objet d'étude.

³³⁶ Voir l'article de David G. Myer et Ed Diener «La poursuite scientifique du bonheur» dans la Revue québécoise de psychologie, numéro spécial «Le Bonheur», p. 13-27.

³³⁷ *Quant à sa pauvre mère, d'humeur si chagrine, elle [Laure Balzac] l'endocrine gentiment, dira André Maurois : « Tu vas me dire en lisant ceci : "O ma fille, on voit bien que tu es habituée au bonheur; ta philosophie et ta gaîté n'ont point encore été altérées par des orages; le passé ne t'inspire que d'heureux songes pour l'avenir." Je te réponds que j'ai eu des chagrins aussi, mais, chez moi, le nuage passe. et toi, ma bonne mère, tu te retournes pour le voir encore. »* Voir André Maurois, *Prométhée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, op. cit., p. 53.

La première, pouvons-nous identifier quelques traits propres aux gens heureux qui pourraient être enseignés à d'autres personnes ?

- *La deuxième, est-ce que ces personnes peuvent apprendre à développer ces traits ?*
- *La troisième, si ces personnes le faisaient, deviendraient-elles effectivement plus heureuses ?*

Après plusieurs décennies d'activités intellectuelles qui tendent à faire avancer la connaissance dans ce domaine, Fordyce arrive à la conclusion suivante : *Une proportion significative de personnes qui s'éduquent au bonheur paraissent en profiter, malgré les contraintes socio-économiques et la prédisposition génétique.* Dans cette optique, le chercheur a développé un programme de formation basé sur les traits propres aux gens heureux. Ces traits associés au bonheur ont été identifiés à partir des travaux qu'il a dirigés et de la documentation scientifique qu'il a dépouillée. Il en a retenu quatorze et les a appelés *les quatorze traits fondamentaux du bonheur*. Le tableau de la page suivante les présente ³³⁸.

³³⁸ *Revue québécoise de psychologie*, numéro spécial «Le Bonheur», présenté par Léandre Bouffard, volume 18, numéro 2, 1997, p. 239-252. Dans son ouvrage *Le Prix du bonheur*, s'appuyant sur des recherches scientifiques, l'économiste Richard Layard parle de facteurs essentiels au bonheur qu'il a appelé les *Sept Grands* : les relations avec la famille, la situation financière, le travail, le groupe d'amis, la santé, la liberté individuelle, les valeurs personnelles, p. 73.

[158]

Quatorze traits fondamentaux du bonheur

Michael W. Fordyce

1. Être plus actif et demeurer occupé	8. Être orienté dans le présent
2. Passer plus de temps à ses relations sociales	9. Travailler à développer une personnalité saine
3. Être productif dans un travail significatif	10. Développer une personnalité engageante
4. Mieux s'organiser	11. Être soi-même
5. Arrêter de se tracasser	12. Éliminer les sentiments négatifs
6. Bien ajuster ses attentes et ses aspirations	13. Développer des relations intimes
7. Développer une pensée positive	14. Valoriser le bonheur

Source : Éducation au bonheur.

Revue québécoise de psychologie, vol.18, n^o 2, 1997.

Les gens heureux sont actifs et s'investissent dans des activités qu'ils jugent attrayantes et plaisantes. Ils emploient bien leur temps. Ils se laissent séduire par la nouveauté. C'est simple : *une vie active semble générer plus de bonheur qu'une vie passive*. Et Alain d'ajouter : *Mieux on remplit sa vie, moins on a peur de la perdre* ³³⁹. Les gens heureux savent tisser des liens sociaux et entretiennent des relations intimes. Même si chacun est bien seul, *ce n'est pas le vide qui manque* (Samuel Beckett), les études démontrent que *les liens familiaux et sociaux s'avèrent une importante source de bonheur*. Au reste, la socialisation est importante à plus d'un titre. Elle développe,

³³⁹ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 95. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

selon Fordyce, un sentiment d'appartenance ; elle donne l'assurance d'un soutien et elle apporte une immense satisfaction.

Et le travail ? Il joue un rôle important dans la recherche du bonheur. C'est ainsi que les personnes heureuses [159] exercent un métier qu'elles considèrent intéressant, satisfaisant et gratifiant. Leur appréciation personnelle ? *Elles se voient comme apportant une contribution sociale*. Marc Aurèle le dit ainsi : *Ai-je fait acte utile à la communauté ? Je me suis donc rendu service. Aie toujours cette maxime à ta portée, et ne t'en dépossède jamais* ³⁴⁰. Ajoutons qu'à l'ardeur au travail que démontrent les gens heureux viennent s'ajouter d'autres aptitudes : le sens de l'organisation et de la planification. Ces gens ont de la constance et de la persévérance, aussi. Leurs attentes, leurs aspirations et leurs objectifs sont réalistes. En d'autres mots, ils ont les moyens de leurs ambitions.

Et quoi encore ? Ces personnes n'attendent pas le succès pour être heureuses. Elles savent que *le but compte moins que le trajet pour y parvenir*. Elles ont appris à vivre l'instant présent et envisagent le lendemain avec optimisme ³⁴¹. *Celui qui pense à son passé ou à son avenir ne peut pas être heureux tout à fait*, dira Alain, *car tous les deux frottent dur sur la route* ³⁴². Certes, les personnes qui vivent dans le présent savent qu'elles ne pourront se soustraire à toutes les tristesses, à tous les chagrins, à toutes ces choses qui font grelotter le cœur. Mais elles ont appris la leçon du sage : *La confiance est un élixir merveilleux. Le bon présage fait arriver la chose* ³⁴³. Elles évitent également de se tracasser. Elles reconnaissent avec Sénèque que *souffrir avant qu'il soit nécessaire c'est souffrir plus que nécessaire* ³⁴⁴. Elles s'accordent avec Epictète pour dire que *le bonheur n'est jamais compatible avec le regret des choses absentes* ³⁴⁵. Elles affichent une cer-

³⁴⁰ Marc Aurèle. *Pensées pour moi-même*, op. cit., p. 156.

³⁴¹ Vivre dans le présent ne veut pas dire cependant qu'on refuse de se projeter dans l'avenir ou de revenir sur le passé afin de comprendre ses erreurs, nous fait remarquer Sonja Lyubomirsky dans son ouvrage *Comment être heureux... et le rester*, op. cit., p. 219.

³⁴² Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 139. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³⁴³ *Ibidem*, p. 137.

³⁴⁴ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., tome I. p. 137.

³⁴⁵ Épictète. *Les Entretiens dans Les Stoïciens*, op. cit., p. 1022.

taine insouciance, car elles reconnaissent avec les philosophes que celle-ci est une *grande et puissante ruse* ³⁴⁶. Le bonheur ! Pour les gens heureux, c'est important. Tellement important qu'ils l'affichent comme un objectif [160] essentiel. Et pour eux aussi *il n'y a pas de meilleur remède au malheur que le bonheur. Quoi qu'on dise* ³⁴⁷. Ils paraissent extravertis. Et démontrent d'agréables attitudes. Ils s'expriment par un sourire, ils vont vers l'autre, ils initient les échanges. On les dit spontanés, naturels, authentiques, sincères. Ils font rire les cœurs et tentent de demeurer eux-mêmes. Oh non ! Rassurez-vous. Les gens heureux n'ont pas perdu la tête, nous dit Fordyce. Ils ont une saine personnalité. En quelque sorte, ils acceptent le précepte du sage : *Une belle vie serait comme un beau chant. À travers les saisons et les âges, et sans jamais un autre état que le sien, de l'ordre des choses, de l'ordre humain et de son petit monde, la modestie espère beaucoup et tout* ³⁴⁸. C'est Alain ? Oui, encore Alain. Mais, que voulez-vous ? Il a écrit des milliers de lignes sur le sujet. Son livre *Propos sur le bonheur*, traduit en plusieurs langues, s'est vendu à plus de cinq cent mille copies. Et cette statistique date de vingt ans déjà.

D'autres recherches scientifiques sont conduites dans le domaine du bonheur. Elles recueillent et traitent avec beaucoup de rigueur des données pertinentes et accessibles. Elles se livrent à des analyses qui fournissent plusieurs indications sur la façon de développer notre potentiel de bonheur, de réussir, en fait, *l'expérience de la joie, du contentement, du véritable bien-être, avec en outre une impression que la vie est bonne, qu'elle fait sens, qu'elle vaut d'être vécue* ³⁴⁹. Voilà le bonheur annoncé par Sonja Lyubomirsky. Ce n'est pas banal. Et pour cette directrice du *Laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie*, s'attarder au bonheur, ça vaut le coup. Car les études montrent *qu'en cherchant à devenir plus heureux, un individu, outre qu'il se sentira mieux, pourra régénérer son énergie, sa créativité, son système immunitaire, avoir de meilleures relations, être*

³⁴⁶ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 198. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³⁴⁷ Elizabeth McCracken, dans *Comment être heureux... et le rester* de Sonja Lyubomirsky, op. cit., p. 322.

³⁴⁸ Alain. *Les Idées et les âges*, [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.] dans *Les Passions et la Sagesse*, op. cit., p. 283.

³⁴⁹ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux. et le rester*, op. cit., p. 40.

plus [161] productif au travail et même vivre plus longtemps ³⁵⁰. Aux travaux de Lyubomirsky viennent s'ajouter ceux de Richard Layard. Son livre *Le Prix du bonheur, représente, dira-t-il, ma contribution à la définition d'une nouvelle manière de mieux vivre : identifier les causes du bonheur et décrire les moyens de la promouvoir*. Quelle est la vision présentée par cet ancien conseiller de Tony Blair qui, à l'instar de plusieurs autres économistes, reconnaît que *le produit national brut (PNB) n'est pas une mesure adéquate du bien-être ?* Une société qui, en gros, ne ramène pas le bonheur de sa population à son pouvoir d'achat, mais qui revendique une place importante aux sentiments humains. Une société qui reconnaît *le bien commun comme le plus grand bonheur de tous*. *Le « Plus Grand Bonheur »* (Jeremy Bentham) *doit donc être l'objectif premier de toute politique publique* ³⁵¹, annonce Layard. Ce n'est pas peu dire, quand on songe que *la plupart des Occidentaux ne se sentent pas plus heureux aujourd'hui qu'en 1950* ³⁵², dit-il. Pourquoi ? Pour deux raisons principales. La première, c'est que nous nous sommes habitués à un niveau de vie plus élevé. La deuxième, c'est que nous manifestons un individualisme prononcé. Cela dit, le tableau qui suit présente les stratégies qui, selon Sonja Lyubomirsky, favorisent le bonheur. À ces judicieux conseils, viendront s'ajouter les suggestions formulées par Richard Layard. En s'exprimant sur des façons de voir les choses et la vie, ces auteurs nous invitent à la conquête d'une joie douce et profonde.

³⁵⁰ *Ibidem*, p. 12.

³⁵¹ Sir Richard Layard. *Le Prix du bonheur*, op. cit., p. 9, 127, 147.

³⁵² *Ibidem*, p. 41. *Pas plus heureux ni plus malheureux. Les individus devenus plus riches ne sont pas devenus plus heureux. Les pays occidentaux industrialisés ne sont pas plus heureux que les plus pauvres*, p. 44.

[162]

LES ACTIVITÉS PORTEUSES DE BONHEUR

1. Témoigner de la bienveillance	6. Apprendre à pardonner
2. Exprimer de la reconnaissance	7. Eviter de se comparer
3. Se fixer des buts	8. Soigner son corps et son âme
4. Cultiver les pensées positives	9. Savourer les plaisirs de la vie
5. Gérer le stress, les épreuves et les traumatismes	10. Manœuvrer avec humour, humilité et souplesse

Sonja Lyubomirsky (2008)

Notre bonheur dépend de notre vie intérieure et de notre philosophie de vie. Voilà le message que nous livre, dans son ouvrage, Richard Layard. Les valeurs personnelles occupent donc une place importante. Et parmi celles-ci figure la bienveillance. En s'appuyant sur de solides travaux scientifiques, l'économiste affirme : *Les personnes qui se soucient des autres sont en moyenne plus heureuses que celles qui se préoccupent surtout d'elles-mêmes* ³⁵³. Les recherches que poursuit Sonja Lyubomirsky, depuis presque vingt ans déjà, arrivent au même constat : [...] *le fait de se montrer généreux et attentionné [rend] les gens plus heureux et nous [...] amène à percevoir autrui de manière plus positive et charitable* ³⁵⁴. Du reste, la bienveillance a une merveilleuse complice : la reconnaissance. Et toutes deux portent le bonheur à merveille. S'il y a bien des activités qui permettent d'accroître le bonheur, la professeure Lyubomirsky a la conviction que la gratitude est de celles qui trônent au sommet. Exprimer de la reconnaissance, c'est dire merci, et bien plus. *C'est, dit-elle, goûter la saveur des choses, ne rien prendre pour acquis, prendre conscience*

³⁵³ Ibidem, p. 82, 83. *Plus les gens se soucient les uns des autres, plus le bonheur d'une société a de probabilité de s'accroître*, p. 156.

³⁵⁴ Ibidem, p. 137, 139.

de l'abondance, remercier [163] quelqu'un, remercier Dieu, s'estimer heureux de ce qu'on a. Une impression d'émerveillement, qui donne envie de rendre grâce et de goûter la vie ³⁵⁵, pour reprendre les mots du psychologue Robert Emmons.

À la bienveillance et à la reconnaissance — les deux plus belles choses qui existent dans la société humaine ³⁵⁶ —, d'autres composantes s'ajoutent à une vie plus sereine. C'est ainsi que *derrière toute personne heureuse se cache un projet*, selon la parole de Sir Layard ³⁵⁷. Dans cette perspective, la professeure Lyubomirsky affirme qu'une personne sans buts, sans rêves, est *comme perdue, égarée, sans motivation, sans « raison d'être »*. *Car se fixer un objectif donne l'impression d'avoir un but dans l'existence et en conséquence de mieux contrôler celle-ci* ³⁵⁸. Les objectifs sont donc des facteurs influents dans la recherche du bonheur ³⁵⁹. Mais bien sûr, il importe de choisir des buts et des objectifs qui répondent à nos valeurs et procurent du bonheur. Comme le dit Layard : *Il n'y a guère de sens à tenter d'accomplir des choses qui ne procurent aucune satisfaction* ³⁶⁰. Et il y a autre chose encore. Faire l'apprentissage du bonheur, c'est *apprendre à pardonner, à apprécier le pardon et à ne pas se comparer*.

À ce propos, la recherche empirique révèle, selon Lyubomirsky, que *les gens enclins au pardon le sont moins à la haine, à la dépression, à l'hostilité, à l'anxiété, à la colère, aux névroses* ³⁶¹. Le sociologue français Edgar Morin le dit ainsi : *Fermons maintenant la porte du passé — non pas pour l'oublier — mais pour ne pas lui permettre*

³⁵⁵ *Ibidem*, p. 98.

³⁵⁶ Sénèque. *Des bienfaits*, tome I, *op. cit.*, p. 66.

³⁵⁷ Sir Richard Layard. *Le Prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 84.

³⁵⁸ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux. et le rester*, *op. cit.*, p. 222.

³⁵⁹ C'est à cette conclusion qu'arrivent les travaux de recherche d'une équipe de chercheurs québécois. Voir l'article suivant: Micheline Dubé, Sylvie Lapierre, Léandre Bouffard, Michel Alain, « *Impact of a goal management program on the subjective well-being of young retirees* », dans *European Journal of Applied Psychology*, 57, 2007, p. 183-192. Par ailleurs, dans son ouvrage *Comment être heureux. et le rester*, Sonja Lyubomirsky reconnaît l'importance de ces études dans la quête du bonheur.

³⁶⁰ Sir Richard Layard. *Le Prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 126.

³⁶¹ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux et le rester*, *op. cit.*, p. 12-124, les trois activités euphorisantes, p. 186.

de nous emprisonner ³⁶². Sonja Lyubomirsky nous livre une autre judicieuse observation : *Plus la personne est heureuse moins elle prête attention à ce que font les voisins* ³⁶³. Elle affirme que se comparer va souvent de pair avec trop penser, ce qui, entre autres, *nourrit la tristesse, suscite des pensées négatives, affecte la capacité d'une* [164] *personne à résoudre ses problèmes*. Elle ajoutera : *On ne peut être envieux et heureux à la fois* ³⁶⁴. Ici le sage est de bon conseil : *Quand tu penseras à tous les hommes qui sont devant toi, n'oublie pas ceux qui sont derrière* ³⁶⁵.

Cela dit, la vie a ses caprices et les hasards n'envoient pas toujours de secours extraordinaires (Balzac). De là sans doute, le mot de Sénèque : *Ne va pas te fier à la tranquillité présente : instantanément, la mer est retournée ; le même jour où les bateaux jouaient, ils sont engloutis* ³⁶⁶. Pour nous aider à secourir nos misères, Sonja Lyubomirsky propose un entraînement à la gestion du stress, des épreuves et des traumatismes. Selon elle, cet apprentissage est essentiel. Car *tenir le coup, c'est ce qui permet d'alléger le choc, le stress ou la douleur provoqués par une situation nocive* ³⁶⁷. C'est, dira une héroïne de Balzac, *se faire une sensibilité plus élevée, pour supporter de plus fortes expériences* ³⁶⁸. Comment y arriver ? Comment donner *une pause à sa tristesse* ? demande Lyubomirsky. En pratiquant des activités agréables ; en tentant de donner un sens à sa souffrance ; en améliorant ses relations ; en développant une philosophie de l'existence plus profonde et plus satisfaisante ³⁶⁹. Voilà quelques-unes des propositions évoquées par la chercheuse. Du reste, les pensées positives peuvent nous donner un bon coup de pouce dans cet apprentissage.

En effet, la science du cerveau, nous dit Richard Layard, montre *un lien entre l'humeur et l'activité cérébrale, confirmant ainsi le caractère objectif du bonheur*. Et puis, *non, il n'est pas possible d'être en*

³⁶² Edgar Morin dans *Mots de pardon*, op. cit., p. 93.

³⁶³ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux. et le rester*, op. cit., p. 121-123.

³⁶⁴ *Ibidem*, p. 125.

³⁶⁵ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 56.

³⁶⁶ Sénèque. *Lettres à Lucilius (1-29)*, op. cit., p. 39.

³⁶⁷ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux. et le rester*, op. cit., p. 164.

³⁶⁸ Balzac. *Les Chouans*, dans *La Comédie humaine*, tome III, op. cit., p. 875.

³⁶⁹ *Ibidem*, p. 168.

même temps heureux et malheureux. Ainsi, les sentiments positifs chassent les sentiments négatifs ³⁷⁰. Cette idée est soutenue par la chercheuse en neurosciences Jill Bolte Taylor qui, à l'âge de 37 ans, alors qu'elle était professeure à Harvard, fut victime d'un accident vasculaire cérébral. *Substituer des souvenirs agréables à des idées malvenues*, dira-t-elle, [165] *nous mène en général à la paix intérieure* ³⁷¹. À ce propos, Sonja Lyubomirsky nous rappelle ce mot du professeur Lee Ross : *[L'optimisme] ne consiste pas à se leurrer soi-même. Le monde peut s'avérer un endroit horrible, cruel, mais aussi bien riche en merveilles. Les deux sont vrais. Il faut choisir entre l'un et l'autre point de vue, choisir laquelle de ces deux vérités faire sienne* ³⁷². Or, la vérité choisie nous mettra dans l'un ou l'autre de ces états : le bonheur ou le malheur. Et, comme le dit Albert Camus dans *La Peste* : *Il n'y a pas de honte à choisir le bonheur*. Dès lors, Lyubomirsky nous invite à savourer les plaisirs qui se présentent, les plaisirs qu'on s'invente : les petits comme les grands ; à goûter les choses simples de la vie. À soigner son corps et son âme, aussi. En cela, la méditation et l'activité physique peuvent s'avérer, selon elle, de formidables moyens. La pratique religieuse et les valeurs spirituelles ne sont pas à négliger non plus. *Recherchez le beau dans le sacré*, énonce la professeure. *Un repas peut être sacré, tout comme le rire d'un enfant ou une chute de neige fraîche* ³⁷³.

L'âme réchauffée pourra, par conséquent, nous aider à manoeuvrer dans la vie avec humour, humilité et souplesse. J'ai intégré cet objectif au tableau des activités porteuses de bonheur parce qu'il peut inspirer notre désir d'une vie plus heureuse. L'humour, *le sourire de la raison* (Jankélévitch), apaise, dédramatise les situations délicates et réveille le plaisir de vivre. L'humilité ouvre la porte à l'effort et à la persévérance, car elle permet de comprendre que les obstacles ne disparaîtront pas d'eux-mêmes. La souplesse encourage l'accueil, l'ouverture et la tolérance, *nourrit la faculté de changer de perspective [...], d'endosser toute l'existence, de se montrer pleinement hu-*

³⁷⁰ Sir Richard Layard. *Le Prix du bonheur*, op. cit., p. 30-34.

³⁷¹ Jill Bolte Taylor, *Voyage au-delà de mon cerveau*, op. cit., p. 215.

³⁷² Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux. et le rester*, op. cit., p. 119.

³⁷³ *Ibidem*, p. 245-269.

main, comme le reconnaît le psychiatre Howard Cutler, ami du Dalai-Lama ³⁷⁴. Elle assure donc une plus grande liberté.

[166]

Comment être heureux... et le rester ? Comportez-vous comme une personne heureuse, nous dit Lyubomirsky, et vous serez plus heureux. L'auteure appuie son conseil sur plusieurs années de recherche, mais aussi sur l'hypothèse du « *feedback facial* », anticipée par Darwin : *l'expression spontanée et visible d'une émotion l'intensifie.* En d'autres mots : *votre visage, tout comme votre corps et votre voix, dira la chercheuse, envoie des signaux (le « feedback ») à votre cerveau pour l'informer que vous éprouvez une émotion donnée. Surprise ! Aussitôt, vous éprouvez cette émotion.* C'est ainsi qu'en adoptant *l'expression ou la posture du bonheur on se met en situation d'éprouver de la joie* ³⁷⁵. Quelle fascinante observation !

Nous voilà donc, cher lecteur, rendu au terme de notre petite incursion dans le merveilleux monde de la science. Et savez-vous ce qui me surprend et me séduit à la fois ? C'est, bien sûr, la part de responsabilité qui nous est assignée pour accroître notre bien-être. Et, qu'à cet égard, rentrer dans une routine de bonheur (Balzac) peut nous donner un joyeux coup de pouce ! Mais, par-dessus tout, c'est de voir que l'enseignement des anciens, renfermé dans une clairvoyante et très fine intuition, est contenu dans ce que les découvertes scientifiques actuelles continuent de nous dévoiler. De ce point de vue, un précieux collègue m'a fait cette remarque :

— Tes amis de la sagesse, ces passionnés de la nature humaine qui ont sondé la profondeur des âmes, ont porté à un niveau de généralisation leurs attentives et profondes observations. Les chercheurs, pour leur part, sont arrivés à examiner l'humain par un procédé scientifique d'investigation plus développé, leur permettant un examen attentif des phénomènes observables.

³⁷⁴ Sa Sainteté le Dalai-Lama et Howard Cutler. *L'Art du bonheur*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1999, p. 175.

³⁷⁵ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux. et le rester*, op. cit., p. 268-269.

La voix de Salomon se fait entendre : *Il n'y a rien de [167] nouveau sous le soleil* ³⁷⁶. Au fond, deux regards, un seul constat : *il faut apprendre à vivre*.

Les quatorze traits fondamentaux identifiés par Fordyce et les stratégies développées par Lyubomirsky ne sont pas les seuls ingrédients qui entrent dans la composition du bonheur. Pas plus qu'ils ne constituent une recette à appliquer. Ce sont tout simplement des pistes à explorer afin de trouver sa propre voie. *Son bonheur, il faut le faire soi-même*, nous disent les sages. À chacun sa formule. À chacun son bonheur. Jean-Jacques Rousseau l'a compris : *Je vis que c'est en vain qu'on cherche au loin son bonheur quand on néglige de le cultiver soi-même ; car il a beau venir du dehors, il ne peut se rendre sensible qu'autant qu'il trouve au-dedans une âme propre à le goûter*. Et plus tard, il dira à Sophie : *Recueillez-vous, cherchez la solitude. Et si possible à la campagne, car les yeux uniquement frappés des douces images de la nature la rapprochent mieux du cœur* ³⁷⁷. N'empêche que la science du bonheur peut nous en apprendre sur les autres et sur soi, bien sûr. Surtout sur soi. Je me dis toutefois que, pour acquérir cette connaissance, ça prend du cœur ; du courage, donc. Ça prend de la pratique aussi. Comme tout art véritable, l'art du bonheur doit être étudié, encouragé et cultivé. Goethe le dit admirablement bien. *Chacun à son propre bonheur entre les mains, comme l'artiste la matière brute à laquelle il veut donner une forme. Mais il en est de cet art comme de tous les autres ; nous n'en avons, par nature, que l'aptitude, et il nous appartient de faire l'apprentissage de cet art et de l'exercer avec soin* ³⁷⁸. Pendant que je songe à ces paroles s'approche la Fidélité. Elle est accompagnée de la Ténacité. Toutes les deux avancent lentement. Elles me font un sourire. Mais voilà que d'un pas décidé s'amène la Volonté. Elle s'installe devant moi avec fierté et dit : « M'as-tu oubliée ? As-tu [168] oublié la déclaration d'Alain ? *Il faut vouloir apprendre à être heureux* ³⁷⁹. » Pourquoi s'étonner donc qu'elle se soit manifestée ? La volonté ! N'est-elle pas

³⁷⁶ Salomon dans le *Livre de l'Ecclésiaste* (1.9, 10).

³⁷⁷ Jean-Jacques Rousseau. *Lettres morales*, Paris, Éditions Mille et une nuits, 2002, p. 44, 60, 62.

³⁷⁸ Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, op. cit., p. 110.

³⁷⁹ Alain. *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 83. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

la condition essentielle à toute action ? « La volonté ! C'est la base même de l'action », me disait Jean-Elie, mon père.

Et si l'apprentissage du bonheur venait nous aider à traverser les mauvais jours et à renouer avec l'espérance ? Nous aider à regarder en avant plutôt qu'en arrière. Nous aider à saisir l'instant (*carpe diem*). Alain n'a-t-il pas écrit : *Chacun a l'expérience de ce bonheur soudain, étranger à la durée, et qui fait que l'on aime cette vie passagère* ³⁸⁰. Et si l'apprentissage du bonheur pouvait nous dispenser d'avoir à *rougir de soi* (Nietzsche) en nous évitant, la fin venue, d'être en proie au plus grand des remords, celui d'avoir passé à côté de sa vie ! Non pas en ayant refusé l'univers des possibles, mais en ayant refusé de faire son possible. Car, *c'est aussi ça le bonheur : savoir qu'on a fait tout ce qu'on pouvait* ³⁸¹. Evidemment, si l'on accepte avec Goethe *qu'on ne voyage pas pour arriver, mais pour voyager*, on n'a pas à s'inquiéter ni à se tourmenter : vais-je y parvenir ? vais-je trouver ce que je cherche ? La réponse n'a pas vraiment d'importance. Trouver perd un peu de charme quand chercher exerce une mystérieuse séduction. De fait, la force de l'action nous aidera non seulement à développer l'âme et l'espérance, comme le dirait Balzac, mais à mettre le cap sur notre objectif de bonheur. À accueillir les moments magiques, à adoucir la tristesse, à cueillir la joie. J'aime ce mot de Marc Aurèle : *Si tu t'exerces à vivre seulement ce que tu vis, c'est-à-dire le présent, tu pourrais vivre tout le temps qui te reste jusqu'à ta mort en le passant dans le calme, dans la bienveillance et la sérénité [...]* ³⁸² !

³⁸⁰ Alain. *Les Saisons de l'esprit*, Paris, Éditions Gallimard, 1965, p. 116. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³⁸¹ Claude Roy. *Permis de séjour*, op. cit., p. 89.

³⁸² Marc Aurèle. *Pensées pour moi-même*, op. cit., p. 168.

[169]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Première partie****Propos XX**

LE CRISTAL[Retour à la table des matières](#)

Je voudrais [...] avoir la puissance de Dieu pour réaliser les rêves de ceux que j'aime ³⁸³. Je tourne et retourne souvent dans ma tête ce mot de Balzac. Et il a continué de se balader le soir du 14 octobre 2008 alors qu'on annonçait les premiers résultats des élections fédérales. Je songeais aux proches des candidats en me disant qu'ils souhaiteraient bien être un ange pour avoir la liberté d'ajouter des bulletins de vote dans les urnes afin que leurs êtres chers puissent goûter la victoire. C'est sans doute ce qu'auraient souhaité les familles des aspirants défaits, à tout le moins. D'ailleurs, à la fin de la soirée, où donc étaient passés les amis bienfaisants et les membres du parti ? Il y a des individus qui ont dû se sentir bien seuls à la suite de leur contre-performance. En tout cas, c'est avec un cœur défaillant et un regard hésitant marqué des empreintes d'une campagne de trente-sept jours d'autobus, de poignées de main, de sourires, que les candidats sous-

³⁸³ Balzac. *Lettres choisies*, dans *La Comédie humaine*, op. cit., lettre envoyée au comte Sclopis de Salerano, le 9 août 1836, p. 798.

traits à la victoire sont venus consoler leurs électeurs. Et, au surplus, certains ne pouvaient même pas emprunter la déclaration faite par René Lévesque, le soir du référendum de 1980 : *Si je vous ai bien compris, vous êtes en train de dire « À la prochaine fois. »* Pour eux, il n'y en aura pas, de [170] prochaine fois. C'est une sortie pas très discrète, au demeurant, qu'on a semblé leur présenter. Les anciens avaient raison de dire que *le destin des hommes est fragile. Un jour en haut, un jour en bas. La vérité, ajoute le sage, c'est que, si la croissance est progressive et lente, la chute, elle, est rapide* ³⁸⁴.

Vous conviendrez avec moi que nous ne sommes pas bien tendres envers nos élus. Ici, c'est Alain qu'il faut écouter : *Quiconque est passionné criera contre l'ordre ; et, comme il n'y a point d'hommes qui soient continuellement raisonnables, un gouvernement qui dure un peu est exposé à recevoir des injures de tout le monde. Assurément, si les clameurs et les injures avaient la vertu des célèbres trompettes de Jéricho, nous ferions un massacre effrayant de ministres* ³⁸⁵. Il faut être fort pour entrer en politique et, j'oserais dire, pour en sortir aussi. Qui se plaît au jeu du pouvoir est toujours aux aguets et ne connaît jamais de repos. Tout fait révélé est soupçonné, tout geste posé est interprété, tout mot échappé est rattrapé. Et les formules énoncées ? Ce ne sont pas toujours les plus heureuses qui sont retenues. C'est tout un défi que se lance celui qui désire être le prince. C'est du moins ce que nous a montré Machiavel, le Florentin, dans sa sage réflexion. J'ai beau y songer : d'un côté, il y a le mécontentement des populations ; de l'autre, l'ambition des gouvernants. Et pourtant, il faut bien qu'il y ait quelques individus qui souhaitent l'embrasser, cette carrière publique, afin de garantir l'activité sociale et de veiller à l'intérêt collectif. Voici ce que dit Arthur Maurice Hocart : *Ce n'est pas le gouvernement que souhaite l'homme, c'est la vie qu'il veut. La vie ou le bien-vivre si l'on veut donner un sens plus concret à ce que celui-ci a appelé, faute d'un meilleur terme, « la vie »*, me disait mon bon ami Vincent Lemieux. Du reste, en se référant aux travaux de l'anthropologue franco-britannique, le [171] politologue québécois montre que *la gouverne*

³⁸⁴ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., tome I, p. 115.

³⁸⁵ Alain. *Propos II*, op. cit., p. 60. Selon le livre de Josué, personnage biblique, les murs de la ville de Jéricho s'écroulèrent au son des trompettes d'Osée, fils de Nun.

apparaît comme une espèce de célébration rituelle visant à assurer la vie ³⁸⁶.

Mais cela n'aura pas empêché notre grand poète québécois de chanter plus d'une fois : La veille des élections, ⁰ *Il t'appelait sonfiston.* ⁰ *Le lendemain, comme de raison,* ⁰ *Il avait oublié ton nom* ³⁸⁷. Ces mots en disent beaucoup, c'est vrai. N'empêche que notre politicien pourrait répondre à Félix : *La veille des élections,* ⁰ *Il voulait gagner ma faveur.* ⁰ *Le lendemain, comme de raison,* ⁰ *Il me traitait avec froideur.* Ce n'est pas que je veuille faire l'apologie des hommes politiques. Je veux tout simplement signaler que nos politiciens sont aussi des êtres humains. Et que les êtres humains peuvent éprouver de la difficulté à *glisser sur les événements de la vie* (Stendhal). Un candidat qui perd ses élections essuie un échec. Et un échec, quoi qu'on en dise, c'est toujours douloureux. De plus, il faut bien reconnaître qu'il y a des revers plus humiliants que d'autres. Dans les moments comme celui-là, tous les yeux sont verres *grossissants* ³⁸⁸. En outre, une déception, ça se rumine. Encore plus quand elle est spectaculaire, à tout le moins par le nombre de témoins qui sont là pour l'observer.

Dans les faits, une grande déception demande une grande consolation. Sénèque enveloppe notre brave homme et lui déclare : *Les dieux ont décidé autrement.* Mais en vain ; cette parole n'adoucit pas sa peine. *Eh bien ! par Hercule, dit-il, je veux t'offrir une formule encore plus forte, encore plus juste, qui puisse mieux soutenir ton âme : les dieux ont décidé mieux pour toi* ³⁸⁹. Le soutien exprimé par notre philosophe l'apaise un instant, un instant seulement. Car la déception éprouvée, à la fois amère et douloureuse, ne s'envolera pas de sitôt. À vrai dire, la fragilité des émotions qui habitent le cœur nuit à l'alliance que l'on pourrait [172] conclure avec le destin. Et, bien entendu,

³⁸⁶ Vincent Lemieux. *Le Parti libéral du Québec. Alliance, rivalités et neutralités*, Québec, Éditions Les Presses de l'Université Laval, deuxième édition revue et corrigée, 2008, p. 1. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

³⁸⁷ Félix Leclerc. *Attends-moi, ti-gars*, 1950.

³⁸⁸ Victor Hugo. *Choses vues*, tome I, op. cit., p. 172.

³⁸⁹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., tome I, p. 135-136 et Sénèque. *Lettres à Lucilius*, texte établi par François Préchac, traduction par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003, livre V-VII, p. 143.

quand *l'échec se présente sur le chemin de la vie*, dit le poète, *il creuse l'âme et les regrets s'y installent*. Avant de tirer un enseignement de cette expérience enrichissante, peut-être. mais éprouvante, sans aucun doute, il faudra du temps, beaucoup de temps. Pourtant, *la solidarité des cœurs* (Balzac) invite à regarder autour de soi. Que voit-on ? Des visages qui, consternés par l'espoir déçu, accusent la fatigue. S'amène alors une bouffée de gratitude envers tous ceux qui ont fait preuve d'une grande générosité tout au long de la campagne : les partisans, les bénévoles, les amis et les proches aussi.

Les proches : ils m'amènent à penser à la famille, au rôle appréciable et considérable qu'elle joue dans la carrière de nos politiciens. Regardons ça de plus près. La famille, *le cristal de la société* (Victor Hugo), sa base même (Balzac), elle est là. Dans la victoire comme dans la défaite. Barack Obama la cherchait à l'annonce de son triomphe. Elle accompagnait Stéphane Dion le soir de sa déroute alors qu'il était plongé sous les feux des caméras. Sa famille, on ne la choisit pas, c'est vrai. Il est vrai aussi qu'elle n'est pas toujours au beau fixe. En effet, on peut parfois se heurter au son clair — comme celui du cristal, précisément — qu'elle laisse échapper. Mais cela ne fera pas tomber le symbole de la solidité qu'elle représente. Comme la répartition régulière et périodique des atomes caractérise le minéral bien précieux, que de force insuffle la famille ! Une force qui dissipe les malentendus, répare les maladresses et laisse passer certaines erreurs. C'est ainsi qu'elle constitue — pas tout le temps, mais souvent — un lieu privilégié, le seul peut-être où l'on se sent aimé d'une manière inconditionnelle. Il faut dire qu'elle est composée [173] de bien braves personnes, cette famille, *ce premier foyer d'une âme où s'allument nos âmes* ³⁹⁰, comme le dit si bien Lamartine.

Tout d'abord, il y a des mères, ces mères qui répandent la vie (Goethe). Ces mères qui souhaiteraient bien qu'Apollon leur chante ce qu'il a chanté à Eschyle le jour de ses noces. [II] *insista*, nous dit Platon, *sur son bonheur de mère dont les enfants seraient exempts de ma-*

³⁹⁰ Alphonse de Lamartine. Extrait des poèmes du *Cours familial de littérature, La Vigne et la Maison*, IV, Poésies.net, www.poesie.net/poeme, site consulté le 15 janvier 2009.

ladie et favorisés d'une longue existence ³⁹¹. Les mères : elles bercent, elles chantent, elles caressent, elles consolent. La mienne a plus d'une fois séché mes larmes ; grosses ou petites, désespérées ou passionnées, qui ruisselaient pour des raisons pas toujours bien graves, en fait. Les seules qu'elle n'a pas essuyées, ce sont celles que j'ai versées et qui continuent de tomber depuis *sa glissade hors de la vie*, comme l'exprime Sénèque qui, avec affection, murmure : *Je te vois ravalant tes larmes en un combat difficile contre ton cœur qui déborde malgré tous tes efforts. Mais les larmes débordent même quand on les retient et en s'écoulant elles apaisent le cœur* ³⁹². C'est qu'il est difficile de voir partir ceux qu'on aime même si on sait que *la vie meurt un peu chaque jour et que la mort s'avance contre chacun de nous* ³⁹³. Oui, ma mère ! Que d'amour et de gratitude j'éprouve envers elle ! Je pouvais déposer en son cœur tous mes chagrins, pour reprendre à ma façon les mots de Montesquieu ³⁹⁴ ; et mes joies, bien sûr. Il y a les autres mères aussi. L'autre soir, j'étais assise devant le petit écran quand un geste anodin mais bienveillant a attiré mon attention. J'ai vu maman Dion glisser discrètement dans les mains de sa fille Céline un mouchoir avant que la célèbre artiste ne monte sur la scène exprimer sa reconnaissance pour le bel hommage qui venait de lui être adressé. La voilà, la tendresse de cœur. La voilà, la tendresse d'une mère.

[174]

La famille se fonde également sur la bonté du père envers ses enfants, *plus heureux de leur bonheur que du sien propre* ³⁹⁵, disait le père Goriot. Sans oublier, bien sûr, la complicité de la fratrie. *Le cœur d'une sœur*, raconte Balzac, *est un diamant de pureté, un abîme de tendresse* ³⁹⁶ ! Quelle chance ! J'ai trois sœurs. Je sais. Ces remarques ne sont ni absolues ni valables pour tous. C'est pourquoi certains diront que ma pensée révèle ma propre expérience. Et ils n'auront pas tort. Non seulement parce que j'ai la bonne fortune d'appartenir à une

³⁹¹ Platon. *La République*, introduction, traduction et notes par Robert Baccou, Paris, Éditions Flammarion, 1966, p. 133.

³⁹² Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 108, 186, 259.

³⁹³ *Ibidem*, p. 100, 239.

³⁹⁴ Montesquieu. *Lettres persanes*, op. cit., p. 22: *Je dépose en ton cœur tous mes chagrins*.

³⁹⁵ Balzac. *Le Père Goriot*, op. cit., p. 207.

³⁹⁶ *Ibidem*, p. 174.

famille au grand cœur, mais aussi parce que j'ai eu l'occasion de travailler avec des enfants qui étaient tantôt mal-aimés, tantôt maltraités. Des enfants qui ont grandi avec de vaines espérances et qui auraient pu réciter ces vers de Racine :

*Que vois-je ? Quelle horreur dans ces lieux répandue
Fait fuir devant mes yeux ma famille éperdue ? [...]
Je n'ai pour tout accueil que des frémissements ;
Tout fuit, tout se refuse à mes embrassements* ³⁹⁷.

Bref, des enfants qui n'ont pas été bercé[s] dans les joies de la famille, comme le rapporte Balzac ³⁹⁸. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas là que se situe la présente réflexion. Ce qui attire mon attention en cet instant, c'est la puissance des liens sociaux, plus particulièrement, la puissance des liens familiaux, ces liens capricieux bien sûr, mais aussi mystérieux et puissants qui se dégagent de cette *collective immortalité* (Lamartine). Parlez-en à ceux que vous allez croiser sur *la route des retrouvailles* ³⁹⁹. Ils en savent quelque chose. Il en a fallu, des pas, pour *redresser leur courage* (Goethe) afin de se jeter dans les bras de leur mère, de leur père, de leur enfant, de leur sœur ou de leur frère. Au reste, qu'on soit attaché ou non à sa famille, il a bien fallu qu'elle soit là le jour de notre arrivée, et ce sera [175] probablement elle qui sera là pour nous tenir la main le jour de notre départ. Et il faut reconnaître aussi qu'entre ces deux grands événements c'est souvent à ses côtés qu'on souligne les principales étapes qui jalonnent notre existence. C'est entouré d'elle également qu'on profite de certains moments de grâce ou qu'on brave les orages de la vie. Revenons à nos hommes politiques, par exemple. Le monde à travers lequel ils roulent est souvent dur et impitoyable. Et il ne fait nul doute que c'est auprès de leur famille qu'ils trouvent le réconfort. N'est-ce pas elle qui ré-

³⁹⁷ Racine. *Phèdre* dans *Oeuvres* de Jean Racine, Paris, Éditions Raymond et Ménard, Libraires, 1810, Acte III, scène V, p. 99, numérisé par Google, books, google.ca/books, ouvrage consulté le 3 mai 2009.

³⁹⁸ Balzac. *Eugénie Grandet*, dans *La Comédie humaine*, tome I, *op. cit.*, p. 486.

³⁹⁹ Émission animée par Claire Lamarche à la télévision de Radio-Canada.

pand les sentiments généreux qui permettent d'atténuer la tristesse, de libérer l'esprit et de conserver l'équilibre ? N'est-ce pas elle qui les rassure face à l'appréhension de cette charge publique ? Et qui, même quand elle s'annonce difficile, le cœur serré, les attend à la sortie sans jamais les abandonner ?

Que peut-on faire pour réchauffer, voire affermir cette *amitié de famille* (Chateaubriand) ? En prendre soin comme on prend soin de ses coupes de cristal. Et faire ce que l'on fait à l'égard de toute amitié : l'accueillir, la cultiver, la réchauffer, la protéger, lui pardonner ses imperfections, consoler ses chagrins, donner de l'espoir à son cœur, l'aider à fermer ses cicatrices, lui témoigner de la bienveillance et une affectueuse reconnaissance. Mais il y a encore plus. C'est Alain qu'il faut écouter de nouveau. *Il est bien vrai que nous devons penser au bonheur d'autrui ; mais on ne dit pas assez que ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux qui nous aiment, c'est encore d'être heureux* ⁴⁰⁰.

Eh bien, cher lecteur, voilà une réflexion qui nous invite, une fois de plus, à côtoyer le bonheur. Et ce n'est pas toujours commode de voir entrer cet ami amphibie, qui a le matin une allure légère et le soir une mine grave. [176] Car, dans les faits, ce qu'il nous apporte, ce n'est pas un bonheur céleste, solide, immuable, parfait, sans nuages. Oh, non ! C'est un bonheur fragile, changeant, frileux, insolent même et mêlé de peine. Comme le dit Sénèque, *la vie n'est pas une partie de plaisir* ⁴⁰¹. Ce qu'il nous propose, cet ami, c'est un bonheur qui tend vers la sagesse, une sagesse qui nous invite à adoucir le passé, à penser l'avenir avec espérance, à saisir le moment présent et, dès lors, à surveiller notre imagination. Elle peut nous jouer de vilains tours. Une sagesse qui nous fait porter un regard émerveillé sur ce qui nous entoure. Albert Einstein déclarait : *Il y a deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était miraculeux* ⁴⁰². Ainsi s'amènent des bouffées de gratitude. Paraît alors Novalis. Il nous fait un clin d'œil, lui dont les

⁴⁰⁰ Alain, *Propos sur le bonheur*, op. cit., p. 206. [Livre disponible dans [Les Classiques des sciences sociales](#). JMT.]

⁴⁰¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, op. cit., p. 283.

⁴⁰² Les grandes citations d'Albert Einstein sélectionnées par Évène. www.evene.fr/citations, site consulté le 13 janvier 2009.

élans du cœur étaient portés par le merveilleux. Bref, c'est, si vous voulez, une sagesse qui conduit à la sérénité ; à la *tranquillité de l'âme*. Une sagesse qui appelle la manifestation du beau. *Il n'y a pas*, nous dit le philosophe grec Plotin, *de beauté plus réelle que la sagesse que l'on voit en quelqu'un* ⁴⁰³.

Pour être prêt à accueillir le bonheur et à le cueillir, il faut tout d'abord le cultiver. « Mais c'est tout un art que de mettre en terre cette semence, que de remplir cet espace et ce temps qui nous sont donnés », me direz-vous. Vous avez sans doute raison. Et surgissent au cœur de ma pensée ces mots que Wagner a soufflés à Faust : *Mon Dieu ! que l'art est long et que la vie est brève* ⁴⁰⁴ ! N'empêche que pour rouler à travers ce vaste monde, nous pouvons décider d'écouter cette petite voix caressante qui laisse tomber : « Vis-la, au rythme des saisons, cette vie douce et amère. Vis-la avec humilité, curiosité et générosité. Choisis le bonheur malgré [177] les aléas de la Fortune. Poursuis tes rêves, même les plus fous. Et nourris envers les autres une fraternelle amitié. » « Ah ! ne me réponds pas, enchérit la petite voix. Ouvre les yeux, tout bonnement. Et tente cette incroyable aventure. » *Car le meilleur, la chose est sûre, peut quelque part être obtenu* ⁴⁰⁵, dit Goethe qui a l'espoir solide.

⁴⁰³ Plotin, dans François Cheng, *Méditations sur la beauté*, op. cit., p. 75.

⁴⁰⁴ Goethe. *Faust I et II*, traduction par Jean Malaplace, préface et notes de Bernard Lortholary, Paris, Éditions Flammarion, 1984, p. 41.

⁴⁰⁵ *Ibidem*, p. 246.

[203]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

Partie II

UN PEU PLUS DE BALZAC...

[Retour à la table des matières](#)

[205]

Le beau étant le signe du vrai, et la première existence du vrai en chacun, c'est donc dans Molière, Shakespeare, Balzac que je connaîtrai l'homme.

Alain

Parlons un peu de Balzac, cela fait du bien.

Gérard De Nerval

Alors, dans les ouvrages de *La Comédie humaine*, dans l'édition présentée par Pierre Dufief et Anne-Simone Dufief, chez Omnibus, j'ai cueilli les mots qui m'ont fait du bien.

[207]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.**Deuxième partie****BALZAC**

[Retour à la table des matières](#)

Honoré de Balzac, écrivain français né à Tours en 1799, est mort à Paris le 18 août 1850. Très jeune, il découvre la lecture. Elle le ravit. Bachelier en droit, il choisit tout de même la littérature. Il porte intérêt aux penseurs, aux philosophes, à la vie elle-même. Celui qui *ravissait l'esprit et ravissait le cœur* (Lamartine) devient un écrivain important dès 1830 dans cette époque des grands : Chopin, Beethoven, Delacroix, Hugo, Flaubert, Lamartine, Musset, Vigny, Dumas, George Sand et bien d'autres. Ses problèmes de santé et d'argent, ses ennuis avec les éditeurs et sa vie sentimentale troublée n'empêchent pas une production abondante. Cet *ermite de l'écriture* (Pierre Dufief) rédige jusqu'à dix-huit heures par jour. Avec la plume s'engageait la lutte, *la lutte de Jacob avec l'ange, celle de la forme et de l'idée*, comme le souligne Théophile Gautier. *Le travail*, dira Balzac, *est une puissance qui calme les exigences d'un tempérament fougueux*. Par son cœur généreux et ses beaux mots, ce *prince de la pensée* (Léon Werdet) a su séduire le cœur des femmes dans sa vie privée, bien sûr, mais aussi dans sa vie publique. On le dit crédule, optimiste, plein d'illusions et

de vivacité, et drôle. Ce *visionnaire passionné* (Baudelaire) produira son œuvre à travers une vie de labeur, une vie tourmentée, une vie de [208] petites et de grandes misères. *Tous ses livres ne forment qu'un livre, livre vivant, lumineux, profond*, dira Victor Hugo. Ce livre ? *La Comédie humaine*. Une œuvre qui joue avec les secrets du temps ; les plus gais, et les plus sombres aussi.

Dans les ouvrages de ce grand observateur de la vie humaine, ouvrages *d'où les images surgissent d'elles-mêmes*, dira Jacques Rivette, différents thèmes sont abordés : l'argent, lui qui espère la fortune ; le comique, lui qui pratique l'art de la caricature ; l'artiste, qu'il oppose au bourgeois. Il affirme sa foi dans le groupe, le mariage comme institution nécessaire. Il présente l'histoire en faisant vivre son époque, le pouvoir de la presse, la puissance du théâtre. Il nous fait vivre Paris et ses domiciles, ainsi que la province. La médecine, la mode, la musique l'intéressent aussi. Engels dira qu'il a plus appris sur la société du XIX^e siècle dans Balzac que chez tous les livres des historiens, économistes et statisticiens professionnels. Il appréciait les voyages. Il aimait l'Italie. Rossini l'a séduit. Napoléon l'a conquis. *Ce qu'il a entrepris par l'épée, je l'accomplirai par la plume*, disait-il. *Il [l'] a vraiment fait*, dira Ramon Fernandez. Du reste, le portrait que Balzac trace de Bonaparte est touchant. Quoi qu'il en soit, la presse n'a pas été bienveillante envers lui. Et pourtant ! Sa production est l'une des plus abondantes de la littérature française. *C'était un génie*, dira Victor Hugo. Un génie qui ne sera toutefois pas reçu par l'Académie française. Et pourtant ! Plusieurs de ses œuvres ont été portées à l'écran, à la télévision et au cinéma. Ses livres sont illustrés. De lui des portraits ont été brossés, des sculptures ont été réalisées. Picasso a peint son chef-d'œuvre *Guernica* à l'atelier numéro 7 de la rue Volard, où Balzac a demeuré. Quant au *Balzac de Rodin*, il se trouve à Paris au carrefour des boulevards Raspail et du Montparnasse. *Aucun écrivain, hors Shakespeare, n'a été [209] l'objet d'un tel culte ; aucun ne l'a mieux mérité*, dira André Maurois.

Sa correspondance est très instructive. Elle nous fait connaître l'homme, sa vie, *sa difficulté d'être* (Fontenelle). Celui qui a réécrit le mythe de *Don Juan* avouera tantôt avoir caché son chagrin, tantôt être fatigué du combat avec le malheur. Le mot qui suit montre bien sa pensée : *Jamais homme n'aura été préparé par la souffrance pour le bonheur, autant que moi !* Quant à ses dernières douleurs, elles sont,

dira-t-il, *le prix demandé par le ciel pour l'immense bonheur de mon mariage*. Celui-ci sera célébré à l'église Sainte-Barbe- de-Berditcheff, en Ukraine, le 14 mars 1850. Mais son bonheur sera de courte durée ; la mort rôde, prête à l'envelopper de son linceul. Balzac s'éteint le 18 août 1850, cinq mois seulement après son mariage avec celle qui fut son long rêve d'amour, *son étoile bienfaisante*, la comtesse Hanska. *Ce grand et beau drame de cœur*, qui aura duré plus de seize ans, connaîtra son épilogue en 1882, dans la quarante-huitième division du célèbre cimetière du Père-Lachaise, à Paris, lorsque la comtesse sera inhumée dans le tombeau même de cet être d'exception, de cet écrivain hors du commun.

Sources :

Balzac. *La Comédie humaine*. Paris, Omnibus, 1999. Édition présentée par Pierre Dufief, professeur à l'université de Bretagne occidentale, et Anne-Simon Dufief, maître de conférences à l'université de Paris X.

André Maurois. *Prométhée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo. Les Trois Dumas*, Préface de Robert Kopp, Paris, Éditions Robert Laffont, 1993.

[211]

LE BONHEUR... À DEUX PAS D'ICI. ESSAI.

Deuxième partie

**CITATIONS TIRÉES
DES ŒUVRES DE BALZAC**

LA MAISON DU CHAT-QUI-PELOTE

[Retour à la table des matières](#)

Son front, ridé par une contrariété violente, avait quelque chose de fatal. Le front n'est-il pas ce qui se trouve de plus prophétique en l'homme ?

Cependant Augustine avait reçu du hasard une âme assez élevée pour sentir le vide de cette existence.

Après avoir sondé ce silence de cloître, elle semblait écouter de loin de confuses révélations de cette vie passionnée qui met les sentiments à un plus haut prix que les choses.

Ses émotions ne pouvaient se rendre que comme il les sentait, d'âme à âme.

Elle s'initia aux craintes, aux espérances, aux remords, à toutes ces ondulations de sentiment qui devaient bercer un cœur simple et timide comme le sien.

Ma chère enfant, tu épouseras ton Sommervieux, puisque tu le veux ; permis à toi de risquer ton capital de bonheur.

[212]

Cependant elle aimait trop sincèrement pour perdre toute espérance.

Peut-être avaient-ils tous deux laissé passer le moment où les âmes peuvent se comprendre.

GOBSECK

Rien n'est fixe ici-bas, il n'y existe que des conventions qui se modifient suivant les climats.

Reste en nous le seul sentiment vrai que la nature y ait mis : l'instinct de notre conservation. Dans vos sociétés européennes, cet instinct se nomme intérêt personnel.

Quant aux mœurs, l'homme est le même partout : partout le combat entre le pauvre et le riche est établi, partout il est inévitable.

Je donnerais mille francs d'une sensation qui me ferait souvenir de ma jeunesse.

Vous avez entendu vanter l'éloquence des derniers prédicateurs, je suis allé parfois perdre mon temps à les écouter, ils m'ont fait changer d'opinion, mais de conduite, comme disait je ne sais qui, jamais.

Le gentilhomme est à la mort. C'est une de ces âmes tendres qui, ne connaissant pas la manière de tuer le chagrin, se laissent toujours tuer par lui. La vie est un travail, un métier, qu'il faut se donner la peine d'apprendre.

[213]

Quand un homme a su la vie, à force d'en avoir éprouvé les douleurs, sa fibre se corrobore et acquiert une certaine souplesse qui lui permet de gouverner sa sensibilité [...].

Les malades ont des fantaisies si bizarres ! ils sont comme des enfants, ils ne savent ce qu'ils veulent. — Peut-être, comme les enfants, savent-ils très bien ce qu'ils veulent.

Peut-être ne connut-elle le prix de la vertu qu'au moment où elle recueillit la triste moisson semée par ses erreurs.

LE PÈRE GORIOT

Il s'était mal conduit envers elle, ne lui avait laissé que les yeux pour pleurer [...].

Heureuse, elle eût été ravissante : le bonheur est la poésie des femmes, comme la toilette en est le fard.

Peut-être est-il dans la nature humaine de tout faire supporter à qui souffre tout par humilité vraie, par faiblesse ou par indifférence.

Sa haine ne fut pas en raison de son amour, mais de ses espérances trompées. Si le cœur humain trouve des repos en montant les hauteurs de l'affection, il s'arrête rarement sur la pente rapide des sentiments haineux.

Il s'approvisionnait d'esprit, il inventait les reparties d'une conversation imaginaire [...].

[214]

Adressons-nous en haut. Quand on s'attaque à quelque chose dans le ciel, il faut viser Dieu !

Sachez-le bien, une femme aimante est encore plus ingénieuse à se créer des doutes qu'elle n'est habile à varier le plaisir.

Aussitôt qu'un malheur nous arrive, il se rencontre toujours un ami prêt à venir nous le dire, et à nous fouiller le cœur avec un poignard en nous faisant admirer le manche.

Il intéressa leur délicatesse en attaquant les cordes de l'honneur qui sont si bien tendues et résonnent si fort dans de jeunes cœurs.

C'est fatigant de désirer toujours sans jamais se satisfaire.

Autant commencer aujourd'hui votre révolte contre les conventions humaines.

Un homme qui se vante de ne jamais changer d'opinion est un homme qui se charge d'aller toujours en ligne droite, un niais qui croit à l'infailibilité.

L'homme supérieur épouse les événements et les circonstances pour le conduire.

Vouloir être grand ou riche, n'est-ce pas se résoudre à mentir, à plier, ramper, se redresser, flatter, dissimuler ?

Le cœur est un bon guide.

Ce que les moralistes nomment abîmes du cœur humain sont [215] uniquement les décevantes pensées, les involontaires mouvements de l'intérêt personnel.

Une lettre est une âme, elle est un si fidèle écho de la voix qui parle que les esprits délicats la comptent parmi les plus riches de l'amour.

Et il reçut de ces coups terribles contre lesquels les cœurs jeunes sont sans armes.

Ces idées flottaient à l'horizon sous la forme de légers nuages.

Quel homme n'est pas sans chagrins !

Un sentiment, n'est-ce pas le monde dans une pensée ?

Il semblait connaître le secret de ces petites résistances, de ces combats dont les hommes se parent devant eux-mêmes, et qui leur servent à justifier leurs actions blâmables.

Il y a des expressions qui salissent l'âme, et des regards qui gênent une femme comme si on lui enlevait sa robe.

La mort nous prend sans nous consulter.

Nous faisons les enfants, et le mal de mère dure longtemps.

L'amour est une religion, et son culte doit coûter plus cher que celui de toutes les autres religions.

[...] il s'abandonna donc pendant la route à ces jolis rêves que font tous les jeunes gens quand ils ont encore sur les lèvres le goût du bonheur.

[216]

Il est si facile de lire dans le cœur des gens qu'on aime, un rien^{suffit}

Le père Goriot se tut, les mots expiraient dans sa gorge.

Je voudrais prendre vos peines, souffrir pour vous.

Envoie-moi dire que tu es hors de peine.

L'Obéissance était ennuyeuse, la Révolte impossible, et la Lutte incertaine.

Il souffre terriblement, mais il vit.

Les belles âmes ne peuvent pas rester longtemps en ce monde. Comment les grands sentiments s'allieraient-ils, en effet, à une société mesquine, petite, superficielle ?

Elles veulent aujourd'hui le plaisir, comme elles voulaient autrefois du bonbon. Je leur ai toujours permis de satisfaire leurs fantaisies de jeunes filles. A quinze ans, elles avaient voiture ! Rien ne leur a résisté. Moi seul suis coupable, mais coupable par amour.

LE COLONEL CHABERT

Le vieux plaideur ferma la porte avec cette sorte d'humilité qui dénature les mouvements de l'homme malheureux.

La reconnaissance étouffa sa voix.

Les souffrances morales, auprès desquelles pâlissent les douleurs [217] physiques, excitent cependant moins de pitié, parce qu'on ne les voit point.

Le pauvre soldat reçut un coup mortel dans cette puissance particulière à l'homme et que l'on nomme la « volonté ».

Sa figure, grave et mystérieuse, où se peignaient le bonheur et toutes les espérances.

Le malheur est une espèce de talisman dont la vertu consiste à corroborer notre constitution primitive : il augmente la défiance et la méchanceté chez certains hommes, comme il accroît la bonté de ceux qui ont un cœur excellent.

Mais que peuvent les malheureux ? Ils aiment, voilà tout.

Enfin, toutes les horreurs que les romanciers croient inventer sont toujours au-dessous de la vérité.

LA MESSE DE L'ATHÉE

J'ai eu de si rudes commencements, mon cher Bianchon, que je puis disputer à qui que ce soit la palme des souffrances parisiennes.

Je ne sais où l'on prend son point d'appui pour résister à cette vie.

J'avais ce lit de bons sentiments et de sensibilité qui sera toujours l'apanage des hommes assez forts pour grimper sur un sommet quelconque, après avoir piétiné longtemps dans les marécages de la Misère.

[218]

EUGÉNIE GRANDET

Et sa reconnaissance était toujours jeune.

Les doux sentiments de la vie n'occupaient là qu'une place secondaire...

Et il s'engagea naturellement une conversation dans laquelle madame des Grassins baissa graduellement sa voix pour la mettre en harmonie avec la nature de ses confidences.

Nous nous sommes dit adieux tendrement. Il ignorait, par bonheur, que les derniers flots de ma vie s'épanchaient dans cet adieu.

Ne devons-nous pas, madame, tâcher de nous être agréables les uns aux autres [...].

Ses réflexions s'accordaient avec les détails de ce singulier paysage, et les harmonies de son cœur firent alliance avec les harmonies de la nature.

La pauvre fille ne se rendait pas justice ; mais la modestie, ou mieux la crainte, est une des premières vertus de l'amour.

Les malheurs pressentis arrivent presque toujours.

Dans les grandes circonstances de la vie, notre âme s'attache fortement aux lieux où les plaisirs et les chagrins fondent sur nous.

Les trois femmes, saisies de pitié, pleuraient : les larmes sont aussi contagieuses que peut l'être le rire.

[219]

Il faut laisser passer la première averse [...].

Le deuil est dans le cœur et non dans les habits.

Cette réflexion jette une horrible clarté sur l'époque actuelle, où, plus qu'en aucun autre temps, l'argent domine les lois, la politique et les mœurs.

Il y a des cœurs qui vous entendent ici, mon cousin, et nous avons cru que vous aviez besoin de quelque chose.

Les gens puissants veulent et veillent.

La misère enfante l'égalité.

Mais de moment en moment, le regard doux et caressant de sa cousine venait luire sur lui, le contraignant à quitter ses tristes pensées, à s'élancer avec elle dans les champs de l'Espérance et de l'Avenir où elle aimait à s'engager avec lui.

« Je n'avais point encore songé aux malheurs de la misère. »

La vie est une suite de combinaisons, et il faut les étudier, les suivre, pour arriver à se maintenir toujours en bonne position.

Charles était un homme trop à la mode, il avait été trop constamment heureux par ses parents, trop adulé par le monde pour avoir de grands sentiments.

À cet âge, la fraîcheur de la vie semble inséparable de la candeur de l'âme.

[220]

La parenté n'autorisait-elle pas une certaine douceur dans l'accent, une tendresse dans les regards [...]. N'y a-t-il pas de gracieuses similitudes entre les commencements de l'amour et ceux de la vie ?

En toute situation, les femmes ont plus de causes de douleur que n'en a l'homme, et souffrent plus que lui.

Elle s'était élancée vers le bonheur en perdant ses forces, sans les échanger.

ILLUSIONS PERDUES

Les gens généreux font de mauvais commerçants.

Il y a des vies sans hasard.

Elle dit que le génie était toujours gentilhomme.

Lucien écrivit une longue lettre à sa Louise, car il se trouva plus hardi la plume à la main que la parole à la bouche.

Lucien ignorait avec quel art le oui s'emploie dans le beau monde pour arriver au non, et le non pour amener un oui.

Il est si facile de donner un bonheur qui ne coûte rien !

Ne faut-il pas avoir tout senti pour tout rendre ? Et sentir vivement, n'est-ce pas souffrir ?

Il n'y a pas de gloire à bon marché.

[221]

J'envie vos souffrances, car vous vivez au moins, vous !

Au début de la vie, les plus fiers courages ne sont pas exempts d'abattement.

Or, les succès littéraires ne se conquièrent que dans la solitude et par d'obstinés travaux.

Pouvoir tout dire avec la certitude d'être compris, n'est-ce pas le bonheur ?

Et dans une petite ville, une absence est toujours nécessaire pour laisser aux haines le temps de s'assoupir.

Buffon l'a dit, le génie, c'est la patience.

— Oh ! mon Dieu, s'écria Lucien, vous ne savez donc pas combien je vous aime.

— *Si tu nous aimais comme nous nous t'aimons, aurais-tu mis tant d'empressement et tant d'emphase à nous rendre ce que nous avons tant de plaisir à te donner ?*

D'Arthez jeta sur Lucien un de ces regards angéliques, où le pardon enveloppe le reproche...

Je suis pour le système de Mahomet, qui, après avoir commandé à la montagne de venir à lui, s'est écrié : « Si tu ne viens pas à moi, j'irai donc vers toi ! »

Ah ! c'est vrai, reprit Michel Chrestien, avant d'être un homme on appartient à l'Humanité.

[222]

On ne peut pas arracher son amour de son cœur comme on arrache une dent.

Mon petit, en littérature, chaque idée a son envers et son endroit ; personne ne peut prendre sur lui d'affirmer quel est l'envers.

Le propre des belles œuvres est de soulever d'amples discussions.

En France, le succès tue, dit Finot. Nous y sommes trop jaloux les uns des autres pour ne pas vouloir oublier et faire oublier les triomphes d'autrui.

Toutes les fois que tu verras la presse acharnée après quelques gens puissants, sache qu'il y a là-dessous des escomptes refusés, des services qu'on n'a pas voulu rendre.

[...] lui montrant les yeux brillants comme le sont ceux de toutes les femmes qui succombent autant à la maladie qu'au chagrin.

[...] mais il rassembla pour continuer sa route un reste de force.

[...] les apprentis qui se croyaient assez habiles pour se soustraire aux conditions de l'apprentissage.

Les belles âmes arrivent difficilement à croire au mal, à l'ingratitude, il leur faut de rudes leçons avant de reconnaître l'étendue de leur corruption humaine ; puis, quand leur éducation en ce genre est faite, elles s'élèvent à une indulgence qui est le dernier degré du mépris.

Trop facilement accordée, l'admiration est un signe de faiblesse.

[223]

À force de parler, un homme finit par croire à ce qu'il dit.

Ce fut comme une halte dans la misère.

Le malheur est un maître dont les leçons, bien durement données, ont porté leur fruit chez elle.

Nous obéissons tous à quelque chose, à un vice, à une nécessité, mais observez la loi suprême ! le secret !

La première pensée de l'homme, qu'il soit lépreux ou forçat, infâme ou malade, est d'avoir un complice de sa destinée.

David, Eve et Petit-Claud se regardèrent en se disant bien des choses par les yeux.

FERRAGUS

Mais qui peut se flatter d'être jamais compris ?

Ce fut un moment affreux, un de ces moments où, dans la vie humaine, le caractère se modifie, et où la conduite du meilleur homme dépend du bonheur ou du malheur de sa première action, Providence ou Fatalité, choisissez.

Il y a toujours des secrets dans le cœur humain, admirables à deviner quand on en a le temps, mais insipides à expliquer en vingt lignes.

Les grandes passions sont rares comme les chefs-d'œuvre.

[224]

Le doute philosophique de Descartes est une politesse par laquelle il faut toujours honorer la vertu.

Il n'y a rien de plus doux à voir que des gens heureux.

Ils ont tous un rêve, une espérance, un bonheur : le jeu, la loterie ou le vin.

Pourquoi mets-tu le pied dans ce mystère ?

Cependant ces deux leçons d'assassinat lui apprirent une des vertus les plus nécessaires aux hommes politiques, il comprit la haute dissimulation dont il faut user dans le jeu des grands intérêts de la vie.

De toutes les choses qui se communiquent, la réflexion et la gravité sont les plus contagieuses.

Soupçonner une femme est un crime en amour.

Quand, entre deux êtres pleins d'affection l'un pour l'autre, et dont la vie s'échange à tout moment, un nuage est survenu, quoique ce nuage se dissipe, il laisse dans les âmes quelques traces de son passage.

Il y a dans la vie à deux de ces journées complètement heureuses, dues au hasard, et qui ne se rattachent ni à la veille, ni au lendemain, fleurs éphémères !...

Je voudrais te voir quitte de tes souffrances.

Pourquoi ne ferait-on pas des testaments pour les trésors du cœur ?

Toutes les douleurs sont individuelles.

[225]

Ces deux douleurs s'interrogèrent.

Jacquet fut assez heureux pour éviter à son ami ces paroles épouvantables pour des cœurs saignants.

Mais il n'y a point de petits événements pour le cœur ; il grandit tout [...].

LA DUCHESSE DE LANGEAIS

Qui, dans sa vie, n'a pas, une fois au moins, bouleversé son chez-soi, ses papiers, sa maison, fouillé sa mémoire avec impatience en cherchant un objet précieux, et ressenti l'ineffable plaisir de le trouver, après un jour ou deux consumés en recherches vaines ; après avoir espéré, désespéré de le rencontrer ; après avoir dépensé les irri-

tations les plus vives de l'âme pour ce rien important qui causait presque une passion ?

La musique, même celle du théâtre, n'est-elle pas, pour les âmes tendres et poétiques, pour les cœurs souffrants et blessés, un texte qu'elles développent au gré de leurs souvenirs ?

Légalité sera peut-être un « droit », mais aucune puissance humaine ne saura le convertir en « fait ».

Pour rester à la tête d'un pays, ne faut-il pas être toujours digne de le conduire ; en être l'âme et l'esprit, pour en faire agir les mains ?

Elle s'arrêta devant le mariage de monsieur de Talleyrand, le seul homme qui eût une de ces têtes métalliques où se forgent à neuf les systèmes politiques par lesquels revivent glorieusement les nations.

[226]

L'adversité, ses douleurs avaient développé son énergie jusque dans les petites choses, et l'habitude de conserver sa dignité d'homme en face de cet être moral que nous nommons la conscience, donnait pour lui du prix aux actes en apparence les plus indifférents.

Il entendit par une seule pensée toutes les délicatesses du sentiment et les exigences de l'âme.

Mais, tenez, il est des pensées comme des blessures dont on ne revient pas.

Aussi est-ce en comparant le fond des plaisanteries par échelons, depuis le gamin de Paris jusqu'au pair de France, que l'observateur comprend le mot de monsieur Talleyrand : « Les manières sont tout », traduction élégante de cet axiome judiciaire : « La forme emporte le fond ».

Mais, mon cher frère, tu as commis la faute dont sont plus ou moins coupables les hommes de ton énergie. Ils jugent les autres âmes d'après la leur, et ne savent pas où casse l'humanité quand ils en tendent les cordes.

Te voilà sage. Désormais aie des passions ; mais de l'amour, il faut savoir le bien placer.

LA FILLE AUX YEUX D'OR

Le hasard a fait un ouvrier économe, le hasard l'a gratifié d'une pensée, il a pu jeter les yeux sur l'avenir, il a rencontré une femme, il s'est trouvé père, et après quelques années de privations dures il entreprend un petit commerce de mercerie, loue une boutique. Si ni [227] la maladie, ni le vice ne l'arrêtent en sa voie, s'il a prospéré, voici le croquis de cette vie normale.

Enfin, s'il dort, il dort vite, et dépêche son sommeil comme il a dépêché sa vie.

Là donc aussi, pour obéir à ce maître universel, le plaisir ou l'or, il faut dévorer le temps, presser le temps, trouver plus de vingt-quatre heures dans le jour et la nuit, s'énerver, se tuer, vendre trente ans de vieillesse pour deux ans d'un repos maladif.

Ces gens-là déposent leur cœur, où ?... je ne sais ; mais ils le laissent quelque part, quand ils en ont un, avant de descendre tous les matins au fond des peines qui poignent les familles.

La concurrence, les rivalités, les calomnies assassinent ces talents.

L'amour s'effraie ou s'égaie de tout, pour lui tout a un sens, tout lui est un présage heureux ou funeste.

L'âme a je ne sais quel attachement pour le blanc, l'amour se plaît dans le rouge, et l'or flatte les passions, il a la puissance de réaliser leurs fantaisies.

Mon cher, la discrétion est le plus habile des calculs.

La vie est une singulière comédie. Je suis effrayé, je ris de l'inconséquence de notre ordre social.

Ma foi, le plaisir est le plus beau dénouement de la vie.

[228]

Henri ne savait pas pardonner. Le savoir-revenir, qui certes est une des grâces de l'âme, était un non-sens pour lui.

CÉSAR BIROTTEAU

*Qui met la main à un bûcher en retire de la flamme, est-ce vrai ?
la politique brûle aujourd'hui.*

*Si j'avais suivi tes conseils, toi qui as le bonheur inquiet et qui te
demandes si tu auras demain ce que tu tiens aujourd'hui, je n'aurais
pas de crédit, je n'aurais pas la croix de la Légion d'Honneur, et je ne
serais pas en passe d'être un homme politique.*

*Les événements ne sont jamais absolus, leurs résultats dépendent
entièrement des individus : le malheur est un marchepied pour le gé-
nie, une piscine pour le chrétien, un trésor pour l'homme habile, pour
les faibles un abîme.*

*Il avait sur les lèvres le sourire de bienveillance que prennent les
marchands quand vous entrez chez eux ; mais ce sourire commercial
était l'image de son contentement intérieur et peignait l'état de son
âme douce.*

*L'Histoire, en redisant les causes de la décadence de tout ce qui
fut ici-bas, pourrait avertir l'homme du moment où il doit arrêter le
jeu de toutes ses facultés ; mais ni les conquérants, ni les acteurs, ni
les femmes, ni les auteurs n'en écoutent la voix salutaire.*

L'architecture est la réunion de tous les arts.

*Si le bonheur ôtait à sa tête cette poésie que les peintres veulent
[229] absolument donner à leurs compositions en les faisant un peu
trop pensives, la vague mélancolie physique dont sont atteintes les
jeunes filles qui n'ont jamais quitté l'aile maternelle lui imprimait
alors une sorte d'idéal.*

*Observateur comme tous les gens méditatifs, il étudiait les gens en
les laissant causer.*

*Une vieille femme venait faire son ménage, mais son respect pour
les femmes était si grand qu'il ne lui laissait pas cirer ses souliers.*

De braves gens dans la peine, cela serre le cœur.

Les proverbes ne sont pas sots, les extrêmes se touchent.

Une grande espérance prouve un grand amour.

[...] il disparut poussé par un vent furieux, le vent du succès !

La prospérité porte avec elle une ivresse à laquelle les hommes inférieurs ne résistent jamais.

Rien ne peut se faire simplement chez les gens qui montent d'un étage social à un autre.

Un commerçant n'est à l'abri des revers que quand il est retiré.

Quand on a la tête sous un parapluie, on pense généralement qu'elle est à couvert, s'il pleut.

Avant de monter à l'assaut d'une confiance en passant par-dessus [230] toutes les barrières de la fierté, les gens d'honneur doivent avoir senti plus d'une fois au cœur l'éperon de la Nécessité, cette dure cavalière !

Je réponds du procès autant qu'on peut en répondre, il n'y a pas de procès gagné d'avance.

Les affaires ne reposent pas sur des sentiments.

N'est-ce pas Voltaire, qui a dit : « Il fit du repentir la vertu des mortels. »

La charité n'est pas une vertu pratiquée à la Bourse.

Le parfumeur, qui jadis levait un œil si ardent de confiance en allant dans Paris, maintenant affaibli par les doutes, hésitait à entrer chez le banquier Claparon, il commençait à comprendre que chez les banquiers le cœur n'est qu'un viscère.

Le négociant éprouva, pour la centième fois, une de ces affreuses alternatives d'espoir et de désespoir qui, en faisant monter à l'âme toute la gamme des sensations joyeuses et la précipitant à la dernière des sensations de la douleur, usent ces natures faibles.

À l'autre coin se tenait sa femme qui l'observait attentivement, un doux sourire sur les lèvres, un de ces sourires qui prouvent que les femmes sont plus près que les hommes de la nature angélique, en ce qu'elles savent mêler une tendresse infinie à la plus entière compassion, secret qui n'appartient qu'aux anges.

On doit faire affaires avec des écus et non avec des sentiments.

En commerce, il est des instants où il faut pouvoir se tenir devant le [231] monde trois jours sans manger, comme si l'on avait une indigestion, et le quatrième on est admis au garde-manger du Crédit.

La douleur ennoblit les personnes les plus vulgaires, car elle a sa grandeur ; et, pour en recevoir du lustre, il suffit d'être vrai.

N'est pas détruit qui veut. Les gens légers, sans conscience, à qui tout est indifférent, ne peuvent jamais offrir le spectacle du désastre. La religion seule imprime un sceau particulier sur les êtres tombés : ils croient à un avenir, à une Providence ; il est en eux une certaine lueur qui les signale, un air de résignation sainte et entremêlée d'espérance qui cause une sorte d'attendrissement ; ils savent tout ce qu'ils ont perdu comme un ange exilé à la porte du ciel.

Oublier est le grand secret des existences fortes et créatrices ; oublier à la manière de la nature, qui ne se connaît point de passé, qui recommence à toute heure les mystères de ses infatigables enfantements.

— Prenez un peu plus de temps, disaient les autres, plaie d'argent n'est pas mortelle.

— Non, mais bien la plaie d'âme.

Les institutions dépendent entièrement des sentiments que les hommes y attachent et des grandeurs dont elles sont revêtues par la pensée.

Un défaut de la jeunesse est de croire tout le monde fort comme elle est forte, défaut qui tient d'ailleurs à ses qualités : au lieu de voir les hommes et les choses à travers des besicles, elle les colore des reflets de sa flamme, et jette son trop de vie jusque sur les vieilles gens.

[232]

LA MAISON DE NUCINGEN

Messieurs, dit Bixiou, l'amour qui ne comporte pas une indissoluble amitié me semble un libertinage momentané.

La passion qui ne se croit pas éternelle est hideuse. (Ceci est du Fénelon tout pur.)

La Banque cherche la noblesse par instinct de conservation, et sans le savoir peut-être.

Le bonheur est où on le met.

LE BONHEUR, comme la VERTU, comme LE MAL, expriment quelque chose de relatif, répondit Blondet.

Tout bonheur matériel repose sur des chiffres.

Sur cent personnes qui rendent les derniers devoirs à un pauvre diable de mort, quatre-vingt-dix-neuf parlent d'affaires et de plaisirs en pleine église. Pour observer quelque pauvre petite vraie douleur, il faut des circonstances impossibles. Encore ! y a-t-il une douleur sans égoïsme ?

— Heu ! heu ! fit Blondet. Il n'y a rien de moins respecté que la mort, peut-être est-ce ce qu'il y a de moins respectable ?...

En allant dans le monde Malvina avait fini par remarquer combien les relations y sont superficielles, combien tout y est examiné, défini.

[233]

Aussi, pendant ces six années, chaque enseignement avait-il été une blessure pour elle.

Dès 1815, Nucingen avait compris ce que nous ne comprenons qu'aujourd'hui : que l'argent n'est une puissance que quand il est en quantités disproportionnées.

Vous tuez un homme, on vous guillotine. Mais avec une conviction gouvernementale quelconque, vous tuez cinq cents hommes, on respecte le crime politique.

En toute affaire, les bénéfices sont en proportion avec les risques !

Quelle tête il faut pour fonder une affaire à une époque où l'avidité de l'actionnaire est égale à celle de l'inventeur ?

L'encouragement donné aux Caisses d'Epargne est une grosse sottise politique. Supposez une inquiétude quelconque sur la marche des affaires, le gouvernement aura créé la « queue de l'argent », comme on a créé dans la Révolution la « queue du pain ».

Il ne croyait à aucune vertu, mais à des circonstances où l'homme est vertueux.

Hé ! bien, qu'as-tu, mon cher ami, dit Godfroid à Rastignac, tu es sombre, inquiet, ta gaieté n'est pas franche. Le bonheur incomplet te tiraille l'âme !

— Oh ! dit Blondet, moi je vois dans ce que nous avons dit la paraphrase d'un mot d'un Montesquieu, dans lequel il a concentré l'Esprit des Lois.

— Quoi ? dit Finot.

[234]

— Les lois sont des toiles d'araignées à travers lesquelles passent les grosses mouches et où restent les petites.

Oui l'Arbitraire sauve les peuples en venant au secours de la justice, car le droit de grâce n'a pas d'envers : le Roi, qui peut gracier le banqueroutier frauduleux, ne rend rien à la victime dépouillée. La légalité tue la Société moderne.

SPLENDEURS ET MISÈRES DES COURTISANES

Il eut peur, mais sans témoins : les hommes les plus courageux s'abandonnent alors à la peur.

Jeune, aimé, presque célèbre, heureux, il ne s'occupait, comme Finot, d'acquérir la fortune nécessaire à l'homme âgé.

J'aurai dix-neuf ans au mois d'avril : à cet âge il y a de la ressource.

Il faut pardonner beaucoup à la misère, dit Esther.

Elle l'enveloppa de ses tendresses, le couvrit de ses regards avec une rapidité qui le saisit sans défense ; enfin, elle finit par engourdir sa colère.

Asie sait tout faire en cuisine. Elle vous accommodera un simple plat de haricots à vous mettre en doute si les anges ne sont pas descendus pour y ajouter des herbes du ciel.

Quand on est en route, par un ardent soleil, on ne s'arrête pas pour cueillir la plus belle fleur.

[235]

Presque tous les hommes d'action inclinent à la Fatalité, de même que la plupart des penseurs inclinent à la Providence.

Le bonheur n'a pas d'histoire, et les conteurs de tous les pays l'ont si bien compris que cette phrase : « Ils furent heureux ! » termine toutes les aventures d'amour.

[...] puis il arrêta sur Lucien un de ces regards fixes et pénétrants qui font entrer la volonté des gens forts dans l'âme des gens faibles.

[...] et lui demanda peu d'abord en lui donnant beaucoup.

On ne peut pas se dévouer à plusieurs maisons à la fois, lui disait son conseiller intime. Qui va partout ne trouve d'intérêt vif nulle part.

On s'y racontait les cancans du quartier, tant les hommes éprouvent le besoin de se moquer les uns des autres.

Vous avez eu quatre ans de paradis, reprit-il. Ne peut-on vivre avec de pareils souvenirs ?...

On ne prend pas des hirondelles en leur tirant des coups de pistolet.

Il n'y a pas de paix plus forte que la cire du vin de Champagne pour lier les hommes, elle scelle toutes les affaires, et surtout celles où l'on s'enfonce.

Et toujours polie. Ma chère, il a l'âme gantée.

Tiens, nous avons toutes plus ou moins, dans notre vie, appris le peu de cas qu'on fait de nous.

[236]

Je connais un peu ces couchers de soleil. ça dure dix minutes à l'horizon, et dix ans dans le cœur d'une femme.

Le génie en toute chose est une intuition. Au-dessous de ce phénomène, le reste des œuvres remarquables se doit au talent.

[...] une vraie douleur ! [...] cette douleur qui fait des sillons ineffaçables dans le cœur et sur le visage.

L'amour vrai, comme on sait, est impitoyable.

[...] me confesser, enfin me laver l'âme.

Les grades à gagner développent l'ambition ; l'ambition engendre une complaisance envers le pouvoir.

Le métier de juge n'est pas celui d'un sapeur-pompier, le feu n'est jamais à vos papiers, vous avez le temps de réfléchir ; aussi, dans vos places, les sottises sont-elles inexcusables.

Ils perdent la tête, et ils ont tant besoin d'espérance qu'ils croient à tout.

Restez, répondit le Procureur général avec dignité. Les vrais magistrats, monsieur, doivent accepter leurs angoisses et savoir les cacher. J'ai eu tort, si vous vous êtes aperçu de quelque trouble en moi.

Le condamné ne sait pas que le magistrat éprouve des angoisses égales aux siennes.

Eh ! bien, j'ai vu, depuis vingt ans, le monde par son envers, dans ses caves, et j'ai reconnu qu'il y a dans la marche des choses une [237] force que vous nommez la « Providence », que j'appelais le « hasard », que mes compagnons appellent la « chance ».

LA COUSINE BETTE

Il y a des gestes dont la franche lourdeur a toute l'indiscrétion d'un acte de naissance.

Les séducteurs à petits motifs ne comprennent jamais les grandes âmes.

[...] mais puisque tu m'ouvres ainsi ton cœur, j'y puis verser des chagrins qui m'étouffaient.

Il ne parlait jamais guerre ni campagne ; il savait être trop grand pour avoir besoin de faire de la grandeur.

Cette union si vraie de sa famille fit penser à madame Huot :

— Voilà le plus sûr des bonheurs, et celui-là, qui pourrait nous l'ôter ?

— Etes-vous fatigué ? demande-t-elle en lui donnant un autre fruit.

— Je ne suis pas fatigué par le travail, mais fatigué de la vie, répondit-il.

C'est la gloire et la fortune, les deux plus grands avantages sociaux, après la vertu, ajouta-t-il d'un petit ton cafard.

Les passions vraies ont leur instinct. Mettez un gourmand à même de prendre un fruit dans un plat, il ne se trompera pas et saisira, même sans le voir, le meilleur.

[238]

Ce fut le succès, mais le succès comme il vient à Paris, c'est-à-dire fou, le succès à écraser les gens qui n'ont pas des épaules et des reins à le porter, ce qui, par parenthèse, arrive souvent.

Allez, la vie n'est déjà pas si longue, il faut en tirer parti tant qu'on peut.

Un bal de noces, c'est le monde en raccourci.

Chacun peut faire un appel à ses souvenirs.

Les livres, les fleurs sont aussi nécessaires que le pain à beaucoup de gens.

[...] car on hait de plus en plus comme on aime tous les jours davantage, quand on aime.

L'amour a pour bornes des forces limitées, il tient ses pouvoirs de la vie et de la prodigalité ; la haine ressemble à la mort, à l'avarice, elle est en quelque sorte une abstraction active, au-dessus des êtres et des choses.

La beauté, c'est le plus grand des pouvoirs humains.

Tout pouvoir sans contrepoids, sans entraves, autocratique, mène à l'abus, à la folie. L'arbitraire, c'est la démence au pouvoir.

Un grand poète de ce temps-ci disait en parlant de ce labeur effrayant : « Je m'y mets avec désespoir et je le quitte avec chagrin. »

— Ah ! répondit l'artiste, dès demain.

— C'est ce demain qui ruine, dit Hortense en souriant.

[239]

L'homme prend toujours quelque chose des milieux où il vit.

La constance sera toujours le génie de l'amour, l'indice d'une force immense, celle qui constitue le poète.

L'homme reste ce qu'il a été.

On y reconnut les larges et longues lésions d'un cœur où toutes les douleurs devinées avaient eu leur écho.

La charité qui ne coûte rien, le ciel l'ignore.

Il refoula ces soupçons dans le côté libertin de son cœur.

Il doit avoir une dent contre vous, monsieur le baron, répondit l'huissier, car sa voix, son regard, sa figure sont à l'orage.

La vie est un vêtement : quand il est sale, on le brosse ! quand il est troué, on le raccommode, mais on reste vêtu tant qu'on peut !

En se voyant encore imposante comme une reine, toujours reine même quand elle est détruite, elle pensa que la noblesse du malheur valait la noblesse du talent.

Vous ordonnez un combat, et vous n'y voulez pas de blessures.

La conversation [...] menaçait de devenir intime, de se fractionner par groupes de deux cœurs.

[...] mais je crains les farces du hasard.

L'ignorance est la mère de tous les crimes.

[240]

Hulot fils contemplait tristement son beau-père, en se demandant si la bêtise et la vanité ne possédaient une force égale à celle de la vraie grandeur d'âme. Les causes qui font mouvoir les ressorts de l'âme semblent être tout à fait étrangères aux résultats.

La vie ne va pas sans de grands oublis !

LE COUSIN PONS

Quoiqu'il éprouvât dans ce monde de vives souffrances, comme tous les gens timides, il les taisait. Puis, il s'était habitué par degrés à comprimer ses sentiments, à se faire de son cœur un sanctuaire où il se retirait.

D'une excessive tendresse aux douleurs d'autrui, chacun d'eux pleurait de son impuissance...

[...] car les amis véritables jouissent, dans l'ordre moral, de la perfection dont est doué l'odorat des chiens ; ils flairent les chagrins de leurs amis, ils en devinent les causes, ils s'en préoccupent.

Pons prit la main de Schmucke, la mit entre ses mains, il la serra par un mouvement où l'âme se communiquait tout entière, et tous deux ils restèrent ainsi pendant quelques minutes, comme des amants qui se revoient après une longue absence.

Mais toutes les choses vraies ressemblent d'autant plus à des fables que la fable prend de notre temps des peines inouïes pour ressembler à la vérité.

Les maladies morales ont sur les maladies physiques un avantage [241] immense, elles guérissent instantanément, par l'accomplissement du désir qui les cause, comme elles naissent par la privation.

Je crois qu'il n'y a que le bon Dieu qui ait le droit de faire le bien, voilà pourquoi tous ceux qui se mêlent de sa besogne en sont si cruellement punis.

Le vieux pianiste avait, comme vous le voyez, le génie de l'amitié, la délicatesse de ceux qui, ayant beaucoup souffert, savent les coutumes de la souffrance.

Ma femme, répondit le petit tailleur, ne comptons pas sur les souliers d'un mort pour être bien chaussés.

La croyance aux sciences occultes est bien plus répandue que ne l'imaginent les savants, les avocats, les notaires, les médecins, les magistrats et les philosophes. Le peuple a des instincts indélébiles. Parmi ces instincts, celui qu'on nomme si sottement « superstition » est aussi bien dans le sang du peuple que dans l'esprit des gens supérieurs. Plus d'un homme d'Etat consulte, à Paris, les tireuses de cartes.

Il n'y a que les grandes croyances qui donnent des grandes émotions.

Ah ! ma petite belle, moi je n'en sais rien ! Vous avez voulu frapper à la porte de l'avenir, j'ai tiré le cordon, voilà tout, et il est venu !

Dans la rue, en marchant, la Cibot fit ce que font les consultants avec les consultations de toute espèce. Elle crut à ce que la prophétie offrait de favorable à ses intérêts et douta des malheurs annoncés.

[242]

Schmucke souffrait à la fois de sa douleur et de la maladie de son ami.

Qui n'entend qu'une cloche n'a qu'un son.

Il respirait à pleins poumons l'air du bonheur et le bon vent du succès.

Partout, et en toute chose, éclate à Paris l'inégalité des conditions, dans ce pays ivre d'égalité.

[...] car, dans les instants où la douleur fige pour ainsi dire l'âme en en arrêtant les fonctions, la mémoire reçoit toutes les empreintes que le hasard y fait arriver.

La mort vient toujours trop tôt ; et d'ailleurs, un sentiment bien entendu empêche les héritiers de la supposer possible.

Lorsque les morts ne jouissent d'aucune célébrité, n'attirent aucun concours de monde, il y a toujours trop de voitures. Les morts doivent avoir été bien aimés dans leur vie pour qu'à Paris, où tout le monde voudrait trouver une vingt-cinquième heure à chaque journée, on suive un parent ou un ami jusqu'au cimetière.

Pauvres moutons, toujours on vous tondra.

UNE TÉNÉBREUSE AFFAIRE

Elle avait eu quarante ans de très bonne heure ; mais elle se ratrapait, disait-elle, en s'y tenant depuis vingt ans.

[243]

Elle vénérât la noblesse, et savait garder sa propre dignité, en rendant aux personnes nobles tout ce qui leur était dû de respects et d'hommages.

Ce fut le burlesque au milieu de la terreur, contraste fréquent dans les choses humaines.

Sans savoir pourquoi, car enfin les jeunes gens étaient sauvés, Michu sentit à toutes ses articulations une douleur, tant fut vive chez lui cette espèce d'appréhension vague, indéfinissable, que cause un malheur à venir.

Adrien, le cadet des Hauteserre, avait une âme tendre et douce. Chez lui, le cœur était resté adolescent, malgré les catastrophes qui venaient d'éprouver l'homme.

[...] et les gens de bas étage ne pardonnent jamais.

Dans votre position, il faut avoir cent fois raison pour ne pas avoir tort.

Mais le parler d'un vieillard est dans l'oreille des jeunes gens ce qu'est le parler des jeunes gens dans l'oreille des vieillards, un bruit dont le sens échappe.

La loi ne connaît plus ni les rangs, ni les noms.

Si les hommes voulaient être francs, ils reconnaîtraient peut-être que jamais le malheur n'a fondu sur eux sans qu'ils aient reçu quelque avertissement patent ou occulte. Beaucoup n'ont aperçu le sens profond de cet avis mystérieux ou visible qu'après leur désastre.

[244]

Je me crois comme coupable de ne pas suivre mes inspirations.

Il faisait une de ces belles journées de la fin de mars où l'air est sec, la terre nette, le temps pur, et dont la température forme une espèce de contresens avec les arbres sans feuilles. Le temps était si doux, que l'œil apercevait par places des champs de verdure dans la campagne.

Laurence voulut parler, mais les larmes furent d'abord son seul langage.

Dans tous les procès criminels, il existait du juge au criminel, et du criminel au juge, des parties obscures ; la conscience avait des abîmes où la lumière humaine ne pénétrait que par la confession des coupables.

Elle avait besoin de solitude pour retrouver sa force au milieu de ce désastre imprévu.

Depuis que les sociétés ont inventé la Justice, elles n'ont jamais trouvé le moyen de donner à l'innocence accusée un pouvoir égal à celui dont le magistrat dispose contre le crime.

Laurence tomba dans l'abattement intérieur qui doit mortifier l'âme de toutes les personnes d'action et de pensée, quand l'inutilité de l'action et de la pensée leur est démontrée.

Le doute absolu que demande Descartes ne peut pas plus s'obtenir dans le cerveau de l'homme que le vide dans la nature.

La Société procède comme l'Océan, elle reprend son niveau, son [245] allure après un désastre, et en efface la trace par le mouvement de ses intérêts dévorants.

Elle étonna monsieur de Granville et Bordin par l'apparente sérénité que les malheurs extrêmes impriment aux belles âmes.

Les gens qui aiment ne doutent de rien, ou doutent de tout.

[...] et, sans savoir d'où soufflait le vent, il craignait l'orage.

LES CHOUANS

Quant aux autres individus de la troupe, s'ils offraient des différences sensibles dans leurs costumes, ils montraient sur leurs figures et dans leurs attitudes cette expression uniforme qui donne le malheur.

Bourgeois et paysans, tous gardaient l'empreinte d'une mélancolie profonde

Son attitude, sans avoir la noblesse convenue des salons, n'était pas dénuée de cette dignité naturelle à une jeune fille modeste qui pouvait contempler le tableau de sa vie passée sans y trouver un seul sujet de repentir.

J'ai le droit de vous demander un peu de compte de votre âme. Elle est à moi avant d'être à qui que ce soit, car jamais vous ne serez mieux aimée que vous ne l'êtes par moi.

[...] mais mon âme s'est fait une sensibilité plus élevée, pour supporter de plus fortes épreuves.

[246]

Dans ce temps d'orage, le dévouement ne peut se payer que par le cœur, et, d'ailleurs, n'est-ce pas tout ce qui nous reste ?

On sentait la nécessité de vivre vite et beaucoup, répondit-elle, parce qu'on avait alors peu de temps à vivre.

Penchée dans le fond de la voiture, elle y resta comme un arbuste déraciné. Muette et souffrante, elle ne regarda plus personne, s'enveloppa de sa douleur, et demeura avec tant de volonté dans le monde inconnu où se réfugiaient les malheureux, qu'elle ne vit plus rien.

Elle aimait tant l'imprévu et les orages de la vie !

En amour, chaque parole, chaque coup d'œil a son éloquence du moment...

Quelque rapides que soient les heures, elles sont pour moi comme des siècles de pensées.

Les êtres les plus faibles font alors des actes d'une force inouïe, et les plus forts deviennent fous de peur.

Ne me pardonnerez-vous donc pas ?

L'amour, lui répondit-elle avec froideur, ne pardonne rien, ou pardonne tout. Mais, reprit-elle ne lui voyant faire un mouvement de joie, il faut aimer.

Mais, ma chère enfant, il n'a pas seulement de beaux yeux, il a aussi une âme. Si tu l'avais vu, comme moi, dans le danger ! Oh ! il doit bien savoir aimer, il est si courageux.

[247]

Le désespoir prête quelquefois la force de franchir les distances les plus périlleuses.

LE MÉDECIN DE CAMPAGNE

Jadis soldat comme eux, il connaissait les joies malheureuses et les joyeuses misères.

Nous sommes habitués à juger les autres d'après nous, et si nous les absolvons complaisamment de nos défauts, nous les condamnons sévèrement de ne pas avoir nos qualités.

La mort est un malheur prévu, les peines de la vie sont infinies. L'infini n'est-il pas le secret des grandes mélancolies ?

Entre faire le mal ou faire le bien, il n'existe d'autre différence que la paix de la conscience ou son trouble, la peine est la même.

La base des sociétés humaines sera toujours la famille.

Un pauvre, obligé de gagner son pain quotidien, ne lutte pas longtemps, il est vrai ; mais il parle, et trouve des échos dans tous les cœurs souffrants.

Il faut peu de choses à l'homme tombé du faîte de ses espérances.

La vie des oisifs est la seule qui coûte cher, peut-être même est-ce un vol social que de consommer sans rien produire ?

Voyez-vous, capitaine Bluteau, lorsqu'on a commencé une tâche, il est quelque chose en nous qui nous pousse à ne pas la laisser imparfaite.

[248]

Le travail a produit de l'argent, et l'argent, en donnant la tranquillité, a rendu la santé, l'abondance et la joie.

Les inspirations du cœur ne doivent-elles pas être partout uniformes ? Aussi les douces coutumes de l'amitié sont-elles naturellement suivies en tout pays.

Tout agit sur la Fosseuse : si le temps est gris et sombre, elle est triste et pleure avec le ciel.

Monsieur, dit le médecin, l'amour pour la nature est le seul qui ne trompe pas les espérances humaines.

A cette heure, les tons du soleil sont empreints de mélancolie, et ce chant était mélancolique.

Nous avons tous des penchants qu'il faut savoir ou combattre, ou rendre utiles à nos semblables.

Partout, où il y a misère, il y a souffrance.

Tout pouvoir tend à sa conservation.

La constance est la vertu qui lui est le plus nécessaire. Mais aussi, en toute chose humaine, la constance n'est-elle pas la plus haute expression de la force ?

Depuis douze ans je souffre sans avoir reçu les consolations que l'amitié prodigue aux cœurs endoloris.

Pour s'intéresser à mon récit, il faut entrer dans certaines délicatesses [249] de sentiment et partager des croyances naturelles aux cœurs simples.

J'avais une activité sans but, je voulais les fleurs de la vie, sans le travail qui les fait éclore.

À tout âge, les choses inconnues causent des terreurs involontaires.

Monsieur, près de ce lit où j'appris à connaître le prix d'un cœur dévoué, je changeai de sentiments pour toujours. J'étais dans l'âge où les yeux ont encore des larmes.

Cet amour est alors dans la vie comme le sentiment religieux est dans l'âme, il l'anime, la soutient et l'éclaire.

Nous nous aimons nous-mêmes en l'autre.

Ce fut tout le bonheur qu'ont deux amants à vivre sous le même toit, [...] à s'arracher quelques confidences, vous savez, de ces petites causeries douces par lesquelles on s'avance tous les jours un peu plus dans le cœur l'un de l'autre.

Les peines doivent produire sur l'âme de l'homme les mêmes ravages que l'extrême douleur cause dans son corps.

Le silence était terne, car il est d'éclatants silences.

LE LYS DANS LA VALLÉE

J'entendais leur lointain tapage comme un accompagnement à mes idées.

[250]

Malgré l'ivresse que me causa ce programme de fêtes inespérées, ma joie fut détendue par le vent d'orage qui impressionne si rapidement les habitués du malheur.

Quand je me mis de l'audace au front pour exprimer ce désir à ma mère, alors trop malade pour pouvoir assister à la fête, elle se courrouça grandement.

Aussitôt je sentis un parfum de femme qui brilla dans mon âme comme y brilla depuis la poésie orientale.

Saisi par le premier aspect charnel de la grande fièvre du cœur, j'errai dans le bal devenu désert, sans pouvoir y retrouver mon inconnue.

[...] pour cacher des larmes que je retiens entre mes cils.

La souffrance mina son courage.

[...] mais je ne voulais perdre la vie sans avoir goûté le bonheur d'un amour partagé.

La sensibilité coule à torrents, il en résulte d'horribles affaiblissements, d'indicibles mélancolies pour lesquelles le confessionnal n'a pas d'oreilles.

Vous seuls pouvez connaître l'infini de la joie au moment où pour vous un cœur s'ouvre, une oreille vous écoute, un regard vous répond.

Attendez les preuves de la vie pour juger de la vie ; je le veux, je l'ordonne.

[251]

Tout est solidaire dans la Société.

Quand les mots manquaient, le silence servait fidèlement nos âmes.

Elle s'appuya sur moi de manière à faire sentir à mon cœur tout le poids du sien, mouvement de mère qui voulait communiquer sa joie, et me dit à l'oreille :

— Vous nous portez bonheur !

En revenant, la comtesse me dit d'un air plein de mélancolie :

—Je suis trop heureuse, pour moi, le bonheur est comme une maladie, il m'accable, et j'ai peur qu'il ne s'efface comme un rêve.

Une mélancolie profonde me rongait l'âme, le spectacle de cette vie intérieure était navrant pour un cœur jeune et neuf aux émotions sociales.

La douleur est infinie, la joie a des limites.

Il est des cœurs qui sont toute générosité.

Elle entra dans les replis de mon cœur, en tâchant d'y appliquer le sien.

La trop grande confiance diminue le respect, la banalité nous vaut le mépris, le zèle nous rend excellents à exploiter.

Et d'abord, cher enfant, vous n'aurez pas plus de deux ou trois amis dans le cours de votre existence, votre entière confiance est leur bien.

Ne soyez sévère que pour vous-même.

[252]

Être aimé, cher, être compris, est le plus grand bonheur, je souhaite que vous le goûtiez, mais ne compromettez pas la fleur de votre âme, soyez bien sûr du cœur où vous placerez vos affections.

N'est-ce pas seulement chez les petits esprits, ou dans les cœurs vulgaires, que l'absence amoindrit les sentiments, efface les traits de l'âme et diminue les beautés de la personne aimée ?

Quand je dormais, mon cœur veillait !

Autant il est dégradant de quêter des places et des grâces, autant il est ridicule de ne pas être à portée de les accepter.

Son caractère offrait des désinences vraiment inexplicables, car il était jaloux comme le sont tous les gens faibles.

Dans une semblable maladie, me dit-il lors de sa troisième visite, la mort rencontre un prompt auxiliaire dans le moral.

Les souffrances morales ne sont pas absolues, elles sont en raison de la délicatesse des âmes.

Il faut aimer ses amis comme on aime ses enfants, pour eux et non pour soi. Le moi cause les malheurs et les chagrins.

Les jouissances que donne la passion sont horriblement orageuses, payées par d'énervantes inquiétudes qui brisent les ressorts de l'âme. L'amour d'une sœur n'a ni mauvais lendemain, ni moments difficiles.

Chaque douleur a son enseignement, et j'ai souffert sur tant de points, que mon savoir est vaste.

[253]

Le bonheur rajeunit, et je veux connaître le bonheur.

Le cœur, cher comte, a ses testaments.

Au moment où son dernier soupir s'exhala, dernière souffrance d'une vie qui fut une longue souffrance, je sentis en moi-même un coup par lequel toutes mes facultés furent atteintes.

Au moment où le cortège quitta la chaussée des moulins, il y eut un gémissement unanime mêlé de pleurs qui semblait faire croire que cette vallée pleurait son âme.

Je me débattais au milieu de mes remords.

Dans ce temps-là, mon cœur était plein de désirs, aujourd'hui mes yeux sont pleins de larmes.

[...] peut-être ai-je froissé quelque pli de votre cœur jaloux et délicat.

LA PEAU DE CHAGRIN

Il n'y a plus qu'un jeu de cartes dans ce cœur-là.

Ici-bas rien n'est complet que le malheur.

Ne faut-il pas être bien malheureux pour obtenir de la pitié, bien faible pour exciter une sympathie, ou d'un bien sinistre aspect pour faire frissonner les âmes dans cette salle où les douleurs doivent être muettes, où la misère est gaie, et le désespoir décent ?

[254]

Combien d'événements se pressent dans l'espace d'une seconde, et que de choses dans un coup de dé !

Le Temps, cette minute de vie nous fait pitié.

Unefinesse d'inquisiteur trahie par les sinuosités de ses rides et par les plis circulaires dessinés sur ses tempes, accusait une science profonde des choses de la vie.

Les paroles mystérieuses [sur la peau de chagrin] étaient disposées de la manière suivante : Si tu me possèdes, tu possèderas tout. Mais ta vie m'appartiendra. Dieu l'a voulu ainsi. Désire, et tes désirs seront accomplis. Mais règle tes souhaits sur ta vie. Elle est là. A chaque vouloir je décroîtrai comme tes jours. Me veux-tu ? Prends. Dieu t'exaucera. Soit !

Vouloir nous brûle et Pouvoir nous détruit ; mais Savoir laisse notre faible organisation dans un perpétuel état de calme.

Voir, n'est-ce pas savoir ?

Le mot Sagesse ne vient-il pas de savoir ?

Quoiqu'il lui fût impossible de croire à une influence magique, il admirait les hasards de la destinée humaine.

Entre les tristes plaisanteries dites par ces enfants de la Révolution à la naissance d'un journal, et les propos tenus par de joyeux buveurs à la naissance de Gargantua, se trouvait tout l'abîme qui sépare le dix-neuvième siècle du seizième.

[255]

Si nous voulions faire la liquidation de la vérité, nous la retrouvons peut-être en faillite.

Quand l'homme croit avoir perfectionné, il n'a fait que déplacer les choses.

Cependant le but de la société n'est-il pas de procurer à chacun le bien-être ?

Je voudrais bien savoir, dit Emile à cette jolie créature, si parfois tu songes à l'avenir ?

L'avenir ? répondit-elle en riant. Qu'appellez-vous l'avenir ? Pourquoi penserais-je à ce qui n'existe pas encore ? Je ne regarde jamais en arrière ni en avant de moi. N'est-ce pas déjà trop que de m'occuper d'une journée à la fois ?

Mais, s'écria Raphaël, le bonheur ne vient-il donc pas de l'âme ?

Ne sais-tu pas que nous avons tous la prétention de souffrir beaucoup plus que les autres ?

Beethoven ou Mozart furent souvent mes discrets confidents.

Les larmes que je vis dans les yeux de mon père furent alors pour moi la plus belle des fortunes, et le souvenir de ces larmes a souvent consolé ma misère.

J'avais besoin des hommes, et je me trouvais sans amis.

Je trouvais donc les troubles de mon cœur, mes sentiments, mes cultes en désaccord avec les maximes de la société.

[256]

En certains moments, j'aurais donné ma vie pour une seule nuit.

Puis je ne savais point parler en me taisant, ni me taire en parlant.

Pour juger un homme, au moins faut-il être dans le secret de sa pensée, de ses malheurs, de ses émotions ; ne vouloir connaître de sa vie que les événements matériels, c'est faire de la chronologie, l'histoire des sots !

Les hommes du pouvoir ont si fort besoin de croire au mérite tout fait, au talent effronté, qu'il y a chez le vrai savant de l'enfantillage à espérer les récompenses humaines.

L'exercice de la pensée, la recherche des idées, les contemplations tranquilles de la Science nous prodiguent d'ineffables délices.

Mon âme avait volé vers sa vie comme un insecte vole à sa fleur.

Lorsque nous eûmes atteint les boulevards, la pluie cessa, le ciel reprit sa sérénité.

Un homme n'est pas tout à fait misérable quand il est superstitieux.

Une superstition c'est souvent une espérance.

Un homme est bien fort quand il s'avoue sa faiblesse.

Il n'y a donc qu'une femme dans le monde ? dit-elle en souriant. Pourquoi mettez-vous des peines infinies dans une vie si courte ?

[257]

Le bonheur engloutit nos forces, comme le malheur éteint nos vertus.

Presque joyeux de devenir une sorte d'automate, il abdiquait la vie pour vivre, et dépouillait son âme de toutes les poésies du désir.

Il y a toute une vie dans une heure d'amour.

En France, nous savons cautériser une plaie, mais nous n'y connaissons pas encore de remède au mal que produit une phrase.

Le doux et pâle soleil de l'hiver, dont les rayons se brisaient à travers des arbustes rares, tiédissait alors la température.

La science est vaste, la vie humaine est bien courte. Aussi n'avons-nous pas la prétention de connaître tous les phénomènes de la nature.

Un médecin est un être inspiré, doué d'un génie particulier, à qui Dieu concède le pouvoir de lire dans la vitalité, comme il donne aux prophètes des yeux pour contempler l'avenir, au poète la faculté d'évoquer la nature, au musicien celle d'arranger les sons dans un ordre harmonieux dont le type est en haut, peut-être !.

Crois-moi Raphaël, nous ne guérissons pas, nous aidons à guérir.

Il y a au fond de la médecine une négation comme dans toutes les sciences. Tâche donc de vivre sagement, essaie un voyage en Savoie ; le mieux est et sera toujours de se confier à la nature.

La clef de toutes les sciences est sans contredit le point d'interrogation, nous devons la plupart des grandes découvertes au : Comment ? et la sagesse dans la vie consiste peut-être à se demander à tout propos : Pourquoi ?

[258]

— Il vous reste un dernier grade à prendre, répliqua Valentin, étudiez le Code de la politesse, vous serez un parfait gentilhomme.

Vous eussiez dit de deux vieillards également détruits, l'un par le temps, l'autre par la pensée ; le premier avait son âge écrit sur ses cheveux blancs, le jeune n'avait plus d'âge.

Il lui surgit au cœur une de ces pensées soudaines qui tombent dans notre âme comme un rayon de soleil à travers d'épais nuages sur quelque obscure vallée.

Il pensa tout à coup que la possession du pouvoir, quelque immense qu'il pût être, ne donnait pas la science de s'en servir.

*Le pouvoir nous laisse tels que nous sommes et ne grandit
grands que les*

Le vieillard avait épousé les jeux de l'enfant, et l'enfant l'humeur du vieillard par une espèce de pacte entre deux faiblesses ; entre une force près de finir et une force près de se déployer.

Pour les malades, le monde commence au chevet et finit au pied de leur lit.

Le sentiment que l'homme supporte le plus difficilement est la pitié, surtout quand il la mérite.

Dormir, c'est encore vivre, répondit la malade.

[259]

LE CHEF-D'ŒUVRE INCONNU

Il existe dans les sentiments humains une fleur primitive, engendrée par un noble enthousiasme qui va toujours faiblissant jusqu'à ce que le bonheur ne soit plus qu'un souvenir et la gloire un mensonge.

— Vois-tu petit, il n'y a que le dernier coup de pinceau qui compte.

J'ai, comme ce peintre souverain, ébauché ma figure dans un ton clair avec une pâte souple et nourrie, car l'ombre n'est qu'un accident, retiens cela, petit.

Sa figure grave et vigoureuse perdit son expression de joie quand il compara l'immensité de ses espérances à la médiocrité de ses ressources.

Après avoir eu l'énergie de taire sa souffrance, elle manquait de force pour cacher son bonheur.

UN DRAME AU BORD DE LA MER

Les jeunes gens ont presque tous un compas avec lequel ils se plaisent à mesurer l'avenir ; quand leur volonté s'accorde avec la hardiesse de l'angle qu'ils ouvrent, le monde est à eux.

Il est en quelque sorte deux jeunesses, la jeunesse durant laquelle on croit, la jeunesse pendant laquelle on agit.

Les idées vous tombent au cœur ou à la tête sans vous consulter.

[260]

La veille, Pauline avait compris mes douleurs comme elle comprenait en ce moment mes joies, avec la sensibilité magique d'une harpe qui obéit aux variations de l'atmosphère.

La vie humaine a de beaux moments !

Près de ce rocher, de tumultueuses pensées ; là, toute une vie employée, là, des craintes dissipées ; là, des rayons d'espérance descendus dans l'âme.

En ce moment, le soleil, sympathisant avec ces pensées d'amour ou d'avenir, a jeté sur les flancs fauves de cette roche une lueur ardente.

Il faut savoir payer les émotions ce qu'elles valent.

[...] et avec cette réserve que donne le malheur, il garda le silence.

Malgré la chaleur du jour et l'espèce de fatigue que nous causait la marche dans les sables, nos âmes étaient encore livrées à la mollesse indicible d'une harmonieuse extase : elles étaient pleines de ce plaisir qu'on ne saurait peindre qu'en le comparant à celui qu'on ressent en écoutant quelque délicieuse musique, l'andiamo mio ben de Mozart.

L'AUBERGE ROUGE

L'homme ne peut pas toujours mal faire.

Assurément ce coup d'œil résumait toute une vie.

[261]

Les vallées, les sentiers, les arbres exhalaient cette senteur automnale qui porte à la rêverie.

Ses pensées prirent insensiblement une mauvaise pente.

[...] et où souvent, par le silence de la nuit, la pensée acquiert une puissance magique.

Acceptez mon amitié, et dormez sur mon cœur, si vous n'êtes pas en paix avec le vôtre.

Pourquoi ne pas laisser agir la justice humaine et la justice divine ? Si nous échappons à l'une, nous n'évitons jamais l'autre !

L'ÉLIXIR DE LONGUE VIE

La mort est aussi soudaine dans ses caprices qu'une courtisane l'est dans ses dédains mais plus fidèle, elle n'a jamais trompé personne.

Il marchait tout rêveur, indécis, préoccupé comme un homme en guerre avec une idée ou avec un souvenir.

Son regard profondément scrutateur pénétra dans le principe de la vie sociale [...]. Il analysa les hommes et les choses pour en finir d'une seule fois avec le Passé, représenté par l'Histoire ; avec le Présent, configuré par la Loi ; avec l'Avenir, dévoilé par les Religions. Il prit l'âme et la matière, les jeta dans un creuset, n'y trouva rien, et dès lors il devint DON JUAN.

Plus il vit, plus il douta. En examinant les hommes, il devina souvent que le courage était la témérité ; la prudence, une [262] poltronnerie ; la générosité, finesse ; la justice, un crime ; la délicatesse,

une niaiserie ; la probité, une organisation : et, par une singulière fatalité, il s'aperçut que les gens vraiment probes, délicats, justes, généreux, prudents et courageux, n'obtenaient aucune considération parmi les hommes.

S'il faut absolument choisir, j'aime mieux croire en Dieu qu'au diable ; la puissance unie à la bonté offre toujours plus de ressources que n'en a le Génie du Mal.

LETTRES CHOISIES

Le travail et les pensées de l'existence chiffrée ont tout absorbé ; je travaille trop et suis trop tourmenté pour me livrer à mes chagrins qui dorment et font leur trou dans le cœur.

Si vous saviez ce que c'est que « Le Médecin de campagne » et ce qu'il me coûte de travaux, outre les ennuis du libraire, qui me pique comme on pique un bœuf.

Il est bon de se sentir aimé.

Le jour brillant et heureux que vous me souhaitez ne se lève pas, et je suis toujours en proie aux mêmes douleurs ; ce sont parfois des douleurs [bien vives].

Mais nous étions en vue, et, alors, à l'ombre d'un grand chêne, s'est donné le furtif baiser premier de l'amour.

La gloire viendra trop tard ; j'aime mieux le bonheur.

[263]

Elle ne résiste pas à ses derniers chagrins.

Ici, à Paris, je suis horriblement seul, personne ne connaît les secrets de mon cœur.

Les amitiés faibles s'en vont, il leur faut le picotin de Bugeaud ; les vraies restent, et j'ai compté sur la vôtre.

Ici commenceraient les choses du cœur.

Le combat avec le malheur commence à me fatiguer.

Le talent d'écrire ne se communique pas comme une contagion ; il s'apprend lentement.

Et, quand je rencontre une bonne âme, elle se tient à l'écart. J'ai maintenant à toujours écrire, courir, travailler, me battre sur tous les points où je suis menacé, ne soyez pas exigeante. Trouvez ici mille fleurs d'âme ; la Saint-Louis peut être tous les jours.

Vous me dites à cela les plus belles choses du monde ; mais je vous réponds que tout homme n'a qu'une dose de force, de sang, de courage, d'espoir, et ma dose est épuisée.

Dès ce soir, je me remets à croquer des scènes, et vais en faire les projets, il faut travailler de rage.

Il ne faut jamais retarder de faire plaisir à ceux qui nous ont donné du plaisir.

Des amants en Suisse, pour moi, c'est l'image du bonheur.

[264]

C'est une terrible souffrance que celle qui n'a de siège nulle part et qui est partout, qu'on ne peut décrire et qui vous attaque le corps et le cœur.

Ecrivez-moi souvent, et songez que je suis seul, tandis que vous êtes 3, si ce n'est 4, car André doit être avec vous. Dites-lui bien des choses amies de ma part.

Jamais l'ennui, le vide n'ont pesé sur ma vie et mon cœur comme hier !

Un pareil voyage use la vie pour 10 ans, car juge de ce que c'est que de craindre de se tuer l'un l'autre ou l'un par l'autre quand on s'adore.

[265]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

BIBLIOGRAPHIE CHOISIE

LES CLASSIQUES

[Retour à la table des matières](#)

Alain. [*Propos sur le bonheur*](#), Paris, Éditions Gallimard (coll. Folio/Essais), 1985.

Alain. *Propos I*, texte établi et présenté par Maurice Savin, préface d'André Maurois, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1956.

Alain. *Propos II*, texte établi, présenté et annoté par Samuel S. De Sacy, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1970.

Alain. *44 Propos sur le bonheur*, dossier et notes réalisés par Perig Pitrou, Paris, Éditions Gallimard, 1928 pour le texte, 2007 pour la lecture d'image et le dossier.

Alain. *Les Passions et la Sagesse*, édition établie et présentée par Georges Bénézé, préface d'André Bridoux, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1960. Alain. *Propos sur l'esthétique*, Paris, Presses universitaires de France, 1975.

Alain. *Etudes*, Paris, Éditions Gallimard, 1968.

Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, Paris, Éditions de La Table Ronde, 2001.

Alain. [*Les Dieux*](#), Paris, Éditions Gallimard, 1947.

Alain. *Les Idées et les âges*, suivis d'annexes et de documents réunis et présentés par S. de Sacy, Paris, Le Club du [266] meilleur livre, reproduit avec l'autorisation des Éditions Gallimard, Exemplaire numéro 271, 1961.

Alain. *Eléments de philosophie*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Idées, 1941.

Balzac. *La Comédie humaine*, édition présentée par Pierre Dufief et Anne-Simone Dufief, tome I, tome II, tome III, tome IV, Paris, Éditions Omnibus, 1999.

Beckett, Samuel. *En attendant Godot*, Paris, Les Éditions de Minuit, 1952.

Beckett, Samuel. *En attendant Godot*, Paris, Bordas/Sejer, Collection L'œuvre au clair, 2004.

Boèce. *Consolation de la philosophie*, préface de Marc Fumaroli, traduit du latin par Colette Lazam, Éditions Rivages, 1989.

Brontë, Charlotte. *Jane Eyre*, traduction, préface et notes de Charlotte Maurat. Commentaires de Raymond Las Vergnas, Paris, Librairie générale française, Collection Livre de Poche, 1984.

Carroll, Lewis. *Alice au pays des merveilles* et *De l'autre côté du miroir*, traduction de Jacques Papy, édition présentée et annotée par Jean Gattégno, Paris, Éditions Gallimard, 1990, 1994 pour la préface et le dossier.

Cicéron. *Devant la mort*, présenté par Pierre Grimal, traduit du latin par Danièle Robert, Paris, Éditions Arléa, 1991.

Cicéron. *Savoir vieillir*. Cato Maior, De Senectute, traduit du latin par Christiane Touya, Paris, Éditions Arléa, 1995.

Cicéron. *Le Bonheur* (IV et V Tusculanes), traduit du latin et présenté par Chantal Labre, Paris, Éditions Arléa, 1996.

Cicéron. *Devant la souffrance* (II et III Tusculanes), traduit du latin et présenté par Danièle Robert, Paris, Éditions Arléa, 1996.

Confucius. *Entretiens*, traduit du chinois par Anne Cheng, Paris, Éditions du Seuil, 1981.

[267]

Dickens, Charles. *Les Grandes Espérances*, texte présenté, traduit et annoté par Sylvère Monod, Paris, Éditions Gallimard, 1999.

Diderot. *Les Deux Amis de Bourbonne et autres contes*, édition présentée, établie et annotée par Michel Delon, Paris, Éditions Gallimard, 2002.

Eckhart (Maître), *Du Détachement*, traduit et présenté par Gwendoline Jarczyk et Pierre-Jean Labarrière, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995.

Épictète. *Entretiens* (livres I, II, III, IV) dans *Les Stoïciens*, préface de Pierre-Maxime Schull. Introduction à l'Étude du stoïcisme, par Émile Bréhies, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1962.

Épictète. *Manuel*, dans *Les Stoïciens*, traduction, notice et notes par J. Pépin, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Éditions Gallimard, 1962, p. 1111 à 1132.

Épicure. *Lettres, maximes, sentences*, traduction, introduction et commentaires par Jean-François Balaudé, Paris, Le Livre de Poche, Classiques de la philosophie, 1994.

Gibran, Khalil. *Le Prophète*, traduit par Camille Aboussouan, Tournai, Éditions Casterman, 1956.

Goethe. *Maximes et Pensées*, choix et traduction de Pierre Garnier, André Silvaire, Paris, Éditions du Rocher, 2003.

Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*. Paris, édition de Bernard Lortholary, Éditions Gallimard, 1954, pour la traduction française, 1999.

Goethe. *Les Souffrances du jeune Werther*, présentation et traduction par Joseph-François Angelloz, Paris, Éditions Flammarion, 1968.

Gracian, Baltasar. *L'Art de la prudence*, préface de Jean-Claude Masson, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1994.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1830-1846*, [268] édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris, Éditions Gallimard, 1972.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1847-1848*, édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris, Éditions Gallimard, 1972.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1870-1885*, édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris, Éditions Gallimard, 1972.

Khayyâm, Omar. *Les Quatrains*, traduits du persan par Madhy Fouladvind. Les grands textes spirituels, Paris, Éditions du Rocher, 1996.

La Bruyère. *Les Caractères ou Les Mœurs de ce siècle*, chronologie et préface de Robert Pignarre, Paris, Éditions Flammarion, 1965.

Lenz, Jacob Machael Reinhold. *Cours philosophiques pour âmes sentimentales*, préface de Daniel Binswanger, traduit de l'allemand par Philippe Ivernel, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2001.

Machiavel. [*Le Prince*](#), traduction, chronologie, introduction, bibliographie, notes et index par Yves Lévy, Paris, Éditions Flammarion, 1980.

Marc Aurèle. *Pensées pour moi-même suivies du Manuel d'Epictète*, traduction, préface et notes par Mario Meunier, Paris, Éditions Flammarion, 1964.

Molière. *Le Misanthrope*, édition présentée, établie et annotée par Jacques Chupeau, Paris, Éditions Gallimard, 2000.

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, tome I*, édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972.

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, tome II*, édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972.

[269]

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, tome III*, édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972. Montaigne, Albert Camus et Fred Uhlman... *Littérature et amitié. « Parce que c'était lui ; parce que c'était moi »*, Paris, Éditions Gallimard, 2004.

Montesquieu. *Lettres persanes*, Maxi-Poche, Classique français, Paris, Booking International, 1993, Phidal pour le Canada, 1995.

Péguy, Charles. *Le Porche du mystère de la deuxième vertu*, préface de Jean Bastaire, Paris, Éditions Gallimard/Poésie, 1986.

Platon. *Le Banquet ou de l'Amour*, traduit du grec par Léon Robin et M.J. Moreau, préface de François Châtelet, Folio/Essais, Paris, Éditions Gallimard, 1973.

Plutarque. *Comment tirer profit de ses ennemis*, traduit du grec et présenté par Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1993.

Plutarque. *Comment écouter*, traduction du grec et postface de Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995.

Plutarque. *La Sérénité intérieure*, traduit du grec et présenté par Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2001.

Rilke, Maria-Rainer. *Lettres à un jeune poète*, Paris, Éditions Grasset, Les Cahiers Rouges, 1937.

Rousseau, Jean-Jacques. *Lettres morales*, Paris, Fayard, Éditions Mille et une nuits, numéro 396, 2002.

Saint-Exupéry. *Terre des hommes*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1938.

Saint-Exupéry. *Le Petit Prince*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1946.

Saint-Exupéry. *Courrier sud*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1929.

[270]

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt, tome I*, texte établi, présenté et annoté par Simone Vierende et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt, tome II*, texte établi, présenté et annoté par Simone Vierende et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt, tome III*, texte établi, présenté et annoté par Simone Vierne et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sénèque. *De la brièveté de la vie*, traduit par E. Bréhier, revu par J. Brunschwig dans Les Stoïciens, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Éditions Gallimard, 1962, p. 695-722.

Sénèque. *De la vie heureuse*, traduit par E. Bréhier, revu par L. Bourgey, dans Les Stoïciens, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Éditions Gallimard, 1962, p. 723-752.

Sénèque. *Des bienfaits*, texte établi et traduit par François Préchac, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 1972.

Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, précédé d'un essai de Paul Veyne, traduit du latin par Colette Lazam, Éditions Rivages, 1988.

Sénèque. *Consolations*, préface de Ilsetraut Hadot, traduit du latin par Colette Lazam, Paris, Éditions Rivages, 1992.

Sénèque. *De la brièveté de la vie*, traduit du latin et postface par Xavier Bordes, Paris, Éditions Mille et une Nuits, 1994.

Sénèque. *L'Homme apaisé*, suivi de *Colère et Clémence*, traduit du latin par Paul Chemla, Paris, Éditions Arléa, 1995.

Sénèque. *De la vie heureuse*, suivi de *De la brièveté de la vie*, traduit du latin par François Rosso, suivi de la correspondance entre Descartes et la princesse Élisabeth sur *De la vie heureuse*, Paris, Éditions Arléa, 1995.

Sénèque. *La Providence*, suivi de *La Constance du Sage*, traduit du latin par François Rosso, Paris, Éditions Arléa, 1996.

[271]

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres I-IV, texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2002.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres V-VII, texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres VIII-XIII, texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres XIV-XVIII, texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, livres XIX-XX, texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Apprendre à vivre*. Lettres à Lucilius, tome I, lettres choisies et traduites du latin par Alain Golomb, Paris, Éditions Arléa, 1996.

Sénèque. *Apprendre à vivre*. Lettres à Lucilius, tome II, lettres choisies et traduites du latin par Alain Golomb, présentées par Gabriel Matzneff, Paris, Éditions Arléa, 1996.

Sénèque. *Lettres à Lucilius* (1-29), traduction inédite, introduction et notes par Marie-Ange Jourdan-Gueyer, Paris, Éditions Flammarion, 1992.

Shakespeare, William. *Hamlet*, traduit de l'anglais par François-Victor Hugo, Théâtre, Texte intégral, Allemagne, diffusion France et étranger, Paris, Éditions Flammarion, 2006.

Stendhal (Henri Beyle, dit). *Le Rouge et le Noir*, tome I, Paris, Éditions JC Lattès, 1968.

Stendhal (Henri Beyle, dit). *Le Rouge et le Noir*, tome II, Paris, Éditions JC Lattès, 1968.

[272]

Stendhal (Henri Beyle, dit). *La Chartreuse de Parme*, présentation par Fabienne Bercegol, Paris, Éditions Flammarion, 2000.

Tacite. *Annales*, texte présenté, traduit et annoté par Pierre Grimal, Paris, Éditions Gallimard, 1990.

LES CONTEMPORAINS

Blais, Martin. [*Le Chien de Socrate*](#), Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2000.

Blais, Martin. [*L'Anatomie d'une société saine*](#). *Les Valeurs sociales*, Montréal, Éditions Fides, 1983.

Blondin, Robert. *Maudit Bonheur. Chemins fréquentés par les gens heureux*, Montréal, Les Éditions La Presse, 2008.

Bridoux, André. *Alain. Sa vie, son œuvre avec un exposé de sa philosophie*, Paris, Presses universitaires de France, 1964.

Bruckner, Pascal. *L'Euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, Livre de Poche, 2000.

Carrier, André (sous la direction de). *L'Art de vivre. Les Stoïciens et Epicure*, nouvelles traductions de Janick Auberger et de Georges Leroux, appareil pédagogique établi par Christian Boissinot, Martin Godon et Isabelle Rivard, Anjou, Les Éditions CEC, 1998.

Castel, Robert. *Les Métamorphoses de la question sociale*, Paris, Éditions Gallimard, Collection folio, essais, 1995. Claudel, Philippe. *La Petite Fille de Monsieur Linh*, Paris, Éditions Stock, 2005.

Comte-Sponville, André. *Le Bonheur désespérément*, diffusion France et étranger : Paris, Éditions Flammarion, 2002.

[273]

Csikszentmihalyi, Mihaly. *Vivre. La Psychologie du bonheur*, traduction de l'américain, adaptation et mise à jour par Léandre Bouffard, préface de David Servan-Schreiber, Paris, Éditions Robert Laffont, 1990.

Dalaï-Lama, Howard Culter. *L'Art du bonheur*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1998.

D'Ansembourg, Thomas. *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004.

De Lacretelle, Jacques. *Silbermann*, Paris, Éditions Gallimard, Collection folio, 1922.

Déry, Suzanne. *Le Cerveau dans tous ses états. Propos et confidences d'une neuropsychologue*, Montréal, Éditions Stanké, 2003.

D'Ormesson, Jean. *C'était bien*, Paris, Éditions Gallimard, 2003.

D'Ormesson, Jean. *Mon dernier rêve sera pour vous. Une biographie sentimentale de Chateaubriand*, Paris, Éditions JC Lattès, 1982.

Duhot, Jean-Joël. *Epictète et la sagesse stoïcienne*, Paris, Éditions Albin Michel, 2003.

Fahmi, Mustapha. *The Purpose of Playing. Self-Interpretation and Ethics in Shakespeare*, Cap-Rouge, Two Continents Publishing, 2008.

Fahmi, Mustapha. *Shakespeare's Poetic Wisdom*, Cap-Rouge, Two Continents Publishing, Edition, 2005.

Gary, Romain. *La Promesse de l'aube*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, édition définitive, 1980.

Girard, René. *Shakespeare. Les Feux de l'envie*, traduit de l'anglais par Bernard Vincent, Paris, Éditions Bernard Grasset, 1990.

Giroud, Françoise. *On ne peut pas être heureux tout le temps*, Paris, Éditions Fayard, 2001.

[274]

Godbout, Jacques T. *Ce qui circule entre nous. Donner, recevoir, rendre*, Paris, Éditions du Seuil, 2007.

Godbout, Jacques T. en collaboration avec Alain Caillé, [*L'Esprit du don*](#), Paris, Éditions la Découverte, Montréal, Éditions du Boréal, 1992.

Gray, Martin. *Les Pensées de notre vie*, Paris, Éditions Seghers-Laffont, 1976.

Gray, Martin. *Au nom de tous les miens*, Récit recueilli par Max Gallo, Paris, Robert Laffont, 1971.

Grimal, Pierre. *Sénèque ou La Conscience de l'Empire*, Paris, Éditions Fayard, 1991.

Grimal, Pierre. *Sénèque*, Paris, Collection Que sais-je ? Presses Universitaires de France, 1994.

Grondhal, Jens Christian. *Bruits du cœur*, Paris, Éditions Gallimard, 2002.

Guérin, François. *Jusqu'au pied de la pente*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2008.

Hadot, Pierre. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris, Éditions Albin Michel, Bibliothèque Idées, 2008.

Houziaux, Alain (sous la direction de). *Peut-on apprendre à être heureux ?* Paris, Éditions Albin Michel, 2003.

Jardin, Alexandre. *Chaque femme est un roman*, Paris, Éditions Grasset, 2008.

Jetté, Christian. *Les Organismes communautaires et la transformation de l'État-providence. Trois décennies de construction des politiques publiques dans le domaine de la santé et des services sociaux*, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2008.

Jung, Joël. *Le Travail*, textes choisis et présentés par Joël Jung, Paris, Éditions Flammarion, 2000.

[275]

Kristof, Agota. *Le Grand Cahier*, Paris, Éditions du Seuil, 1986.

Layard, Richard (Sir). *Le Prix du bonheur. Leçons d'une science nouvelle*, traduit de l'anglais par Christophe Jaquet, Paris, Éditions Armand Colin, 2005 et 2007 pour la préface et l'édition française.

Lemieux, Vincent. [*Le Parti Libéral du Québec*](#). *Alliances, rivalités et neutralités*, Sainte-Foy, Presses de l'Université Laval, 2^e édition revue et augmentée, 2008.

Lemieux, Vincent. *Les Réseaux d'acteurs sociaux*, Paris, Les Presses Universitaires de France, 1999.

Leterre, Thierry. *Alain. Le Premier Intellectuel*, Paris, Éditions Stock, 2006.

Longfellow, Henry Wadsworth. *Évangéline. Conte d'Acadie*, traduction libre de Pamphile Le May, tableaux par Claude Picard, illustrations par F. Diksee, préfaces d'Édouard Richard et de Paul Morin, Cap-Saint-Ignace, Québec, Ateliers graphiques Marc Veilleux, 1988.

Lyubomirsky, Sonja. *Comment être heureux... et le rester. Une méthode scientifique prouvée*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Camille Fort, Paris, Montréal, Éditions Flammarion, 2008.

Maltais, Danielle, Suzie Robichaud et Anne Simard. *Désastres et Sinistrés*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, Collection Au cœur des catastrophes, 2001.

Maltais, Danielle, Suzie Robichaud et Anne Simard. *Désastres et Intervenant*s, Chicoutimi, Les Éditions JCL, Collection Au cœur des catastrophes, 2001.

Maurois, André. *Prométhée ou La Vie de Balzac. Olympio ou La Vie de Victor Hugo, Les Trois Dumas*, préface de Robert Kopp, Paris, Éditions Robert Laffont, 1993.

Orsenna, Érik. *La grammaire est une chanson douce*, Paris, Éditions Stock, 2001.

[276]

Paquet, Mario. *Entretien avec une aidante « surnaturelle »*. *Autonome s'émène pour prendre soin d'un proche à domicile*, Sainte-Foy, Presses de l'Université Laval, 2008.

Pennac, Daniel, Marcel Proust et Nathalie Sarraute. *Au bonheur de lire*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 2004.

Pennac, Daniel. *Chagrin d'école*, Paris, Éditions Gallimard, 2007.

Raison, Claude. *Mots de pardon. Paroles pour une réconciliation*, textes choisis et rassemblés par Claude Raison, Paris, Éditions Bayard, 2005.

Ricard, François. *50 fables de La Fontaine*, Montréal, Librairie Beauchemin, 1964.

Ricard, Matthieu. *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil Éditions, Pocket Évolution, 2003.

Robichaud, Suzie. [*Lettres à Jean-Elie. Clin d'œil aux amants de la sagesse*](#), Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2007.

Robichaud, Suzie. [*Le Bénévolat. Entre le cœur et la raison*](#), Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2^e édition revue et corrigée, 2003.

Roché, Henri-Pierre. *Jules et Jim*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1953.

Roy, Claude. *Permis de séjour*, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1983.

Saton, Kate et Liz McKay (sous la direction de). *Atlas historique du monde*, traduction de l'anglais : Thomas Guidicelli et Nicolas Blot, Toulouse, édition Parragon Books Ltd., 2006.

Schlink, Bernhard. *La Circoncision*, traduit de l'allemand par Bernard Lortholary et Robert Simon, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 2001.

[277]

Schmitt, Éric-Emmanuel. *Ma vie avec Mozart*, Paris, Éditions Albin Michel, 2005.

Schmitt, Eric-Emmanuel. *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*, Paris, Éditions Albin Michel, 2001.

Sernin, André. Alain. *Un sage dans la cité. Biographies sans masque*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1985.

Singer, Christiane. *Derniers fragments d'un long voyage*, Paris, Éditions Albin Michel, 2007.

Solway, David. *Le Bon Prof. Essais sur l'éducation*, traduit de l'anglais par Yolande Amzallag, Christine Ayoub et Emmy Bos, Montréal, Éditions Bellarmin, 2008.

Sparks, Nicholas. *Les Pages de notre amour*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1997.

Taylor-Bolte, Julie. *Voyage au-delà de mon cerveau. Une neuro-anatomiste victime d'un accident cérébral raconte ses incroyables découvertes*, traduit de l'anglais (États-Unis) par Marie Boudewyn, Paris, Éditions JC Lattès, 2006.

Therrien, Laurette. *Histoire d'Amour*, Laval, Éditions Modus Vivendi, Collection Émotions, 2000.

Tisseron, Serge. *La Résilience*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je ? 2007.

Tremblay, Marielle, Pierre-André Tremblay et Suzanne Tremblay (sous la direction de). *Le Développement social. Un enjeu pour l'économie sociale*, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2006.

Uhlman, Fred. *L'Ami retrouvé*, introduction d'Arthur Koestler, Paris, Éditions Gallimard, Collection Folio, 1977.

Vaillancourt, Yves, François Aubry et Christian Jetté (sous la direction de). *L'Economie sociale dans les services à domicile*, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2003.

[278]

Vernant, Jean-Pierre. *Mythe et pensée chez les Grecs. Études de psychologie historique*, Paris, La Découverte/Poche, 1996.

Voilquin, Jean. *Les Penseurs grecs avant Socrate. De Thalès de Milet à Prodicos*, traduction, introduction et notes par Jean Voilquin, Paris, Éditions Flammarion, 1964.

Revue

Revue québécoise de psychologie. Numéro spécial : « *Le Bonheur* », codirection et présentation de Léandre Bouffard, Volume 18, numéro, 2, 1997.

Revue québécoise de psychologie. « *Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre* », présentation de Léandre Bouffard, Volume 28, numéro 1, 2007.

Revue québécoise de psychologie. « *Poursuite des buts personnels et santé mentale* », sous la direction de Sylvie Lapierre et Léandre Bouffard, Volume 30, numéro 2, 2009.

[279]

Le bonheur... à deux pas d'ici. Essai.

REMERCIEMENTS

[Retour à la table des matières](#)

Au moment où arrive la fin d'un ouvrage vient l'heure des remerciements. Je vois des sourires se dessiner sur les visages ; ils viennent tendrement me rappeler ce mot de Saint-Exupéry : Il n'y a qu'un luxe véritable et c'est celui des relations humaines. Le rideau se lève sur ces personnes qui, tout au long du parcours, m'ont apporté leur soutien bienveillant et amical. Tantôt elles ont soulevé la discussion ou alimenté la conversation, tantôt elles ont forcé les portes de l'intuition ouvrant sur l'inspiration. Il m'est impossible de toutes les identifier. Néanmoins, je veux les assurer de ma profonde gratitude en espérant ardemment qu'au hasard d'une citation ou d'une réflexion, elles sauront se reconnaître.

D'autres personnes ont partagé leur savoir-faire, leur disponibilité ou leur amitié en lisant, commentant ou revisitant une partie ou l'intégralité du livre. Il s'agit de : Yvon Joly, Stéphane Aubut, Clément Martel, Josée Savard, Vincent Lemieux, Jacques T. Godbout, Michelle Perron, Claude Gilbert, Gherty Rhains, Eman Ali, Éric Pilote, Mustapha Fahmi, Cynthia Harvey, Roland Bourdeau. Je suis aussi redevable envers la merveilleuse équipe des Éditions JCL et l'Université du Québec à Chicoutimi, cette institution qui [280] m'accueille depuis plus de quinze ans maintenant. Je remercie également Yves Vaillancourt, Christian Jetté, Lucie Dumais, Marielle Tremblay, Sébastien Savard de l'équipe de recherche Economie socia-

le, santé et bien-être et Danielle Maltais pour la précieuse collaboration qui s'est nouée au cours des années.

Certaines personnes ont été des acteurs de premier plan dans ma démarche. Merci, Jean-Claude Larouche, tu as encouragé le projet dès l'instant où j'en ai caressé l'espérance. Et, pour une cinquième fois, tu as accepté de m'accompagner sur la longue route sinueuse qui mène à la création. Tu es un éditeur fidèle et complice ; un homme sensible et bon. Merci, Léandre Bouffard, cher ami psychologue pour qui les nombreuses facettes du bonheur n'ont plus beaucoup de secrets ; merci d'avoir accueilli avec tant de générosité ma demande d'écrire la préface. Tu as enrichi ma démarche en me transmettant ta profonde connaissance du sujet, en rendant possible la rencontre de mes amis philosophes avec tes amis psychologues. Le bonheur. tu le lis, l'écris, le traduis, le saisis, le mûris, le vis. Ce n'est pas pour rien que ceux qui te côtoient te nomment Monsieur bonheur. C'est d'ailleurs sous ce nom que tu m'avais été présenté, il y a une dizaine d'années de cela.

D'autres personnes méritent ma reconnaissance. Vous, mes sœurs, mes beaux-frères, ma nièce et mon neveu, ma famille élargie, ma belle-famille, mes amies — ici le féminin englobe le masculin ! —, vous êtes chers à mon cœur et grâce à votre présence vous avez donné une saveur délicate à mon projet tout en enrichissant mon existence.

Non je ne t'ai pas oublié, maman. Comment le pourrais-je ? J'ai eu l'heureuse et incroyable chance d'échanger avec toi tout au long de cet ouvrage et surtout [281] j'ai eu le temps de te signifier, lors du dernier propos, toute ma reconnaissance. Ton amour inconditionnel, ton soutien indéfectible, ta grandeur d'âme sont des trésors du cœur que tu m'auras laissés en héritage. Du reste, que dire à la femme qui vous a fait don du plus grand des bienfaits ? Sinon, un tendre merci. Et je t'adresse un sourire de connivence afin que tu transmettes à papa, dans l'au-delà, ce message rempli de gratitude.

Enfin, un autre remerciement s'amène, le dernier, cette fois-ci. C'est vers mon amour qu'il se dirige ; mon compagnon de route qui écoute patiemment ce que je lui raconte, ce que je lui explique. Tu te révéles, Jean, un merveilleux complice dans ma recherche du bonheur. « J'aime te suivre, m'as-tu écrit un jour, dans tes leçons d'humilité, de ténacité et d'émerveillement, dans tous les efforts que tu fournis pour faire entrer dans ton cœur ces étincelles de joie, ces parcelles de sa-

gesse. » C'est donc une affectueuse et vive reconnaissance que je te manifeste aujourd'hui en te dédiant ce petit livre, en toute simplicité.

Fin du texte