

## C'EST QUOI, LE BONHEUR ?

### Edito

Le Français Julien Peron a réalisé un documentaire intitulé « C'est quoi le bonheur pour vous ?<sup>1</sup> », pour lequel il a interrogé plus de 1500 personnes dans le monde entier. Le sous-titre de son film est révélateur : *7 milliards d'individus, 7 milliards de définitions !*

Ne vous attendez donc pas à trouver dans cette lettre LA définition, mais plutôt un florilège de définitions et de citations sur le bonheur.

Néanmoins la sensation d'être heureux se peut être expérimentée de diverses manières, nous vous donnons quelques pistes, et aussi les difficultés que nous pouvons rencontrer sur ce chemin d'accès au bonheur.

Le bonheur, cela s'éveille, cela s'éduque aussi. Nous pouvons en prendre soin en nous.

Enfin PRH vous propose quelques suggestions de formations pour aller plus loin.

Nous espérons par ces quelques lignes vous aider à clarifier ce qu'est le bonheur et comment l'accueillir et le nourrir.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

### Sommaire

Edito	1
Définitions du bonheur	2
Un choix de citations	2
Pour toi, c'est quoi le bonheur ?	3
Approches expérientielles du bonheur	4
Les entraves au bonheur	5
L'éducation au bonheur	6
Pour aller plus loin	7
Prochaines formations	7
Soutenir PRH-Suisse	8
Nos adresses	8

---

<sup>1</sup> <https://www.citationbonheur.fr/>

## DEFINITIONS DU BONHEUR

Commençons par le Petit Larousse illustré (en ligne) qui définit le bonheur ainsi :

- *Bonne chance, circonstance favorable : Nous avons eu le bonheur d'arriver à temps.*
- *État de complète satisfaction : Rien ne peut troubler leur bonheur.*
- *Joie, plaisir liés à une circonstance : Quel bonheur de se retrouver ici !<sup>2</sup>*

Si nous consultons le dictionnaire de philosophie, nous pouvons lire :

*Le bonheur est un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Il ne suffit pas de ressentir un bref contentement pour être heureux. Une joie intense n'est pas le bonheur. Un plaisir éphémère non plus. Le bonheur est un état global. L'homme heureux est comblé. Il vit une forme de plénitude...<sup>3</sup>*

Quant au site L'Internaute, il attribue plusieurs sens au mot bonheur, parmi lesquels le bonheur en psychologie :

*Le bonheur en psychologie étant une notion relative et subjective, il n'en existe pas de définition claire et unanime. Abraham Maslow considère que certaines personnes sont plus aptes que d'autres à atteindre le bonheur. (...) Les psychologues se rejoignent sur le fait que le bonheur est le fruit d'un travail sur soi...<sup>4</sup>*

Ces quelques définitions illustrent la variété des approches de la notion de bonheur.

## UN CHOIX DE CITATIONS

Le choix des citations qui suivent est tout à fait subjectif. Nous avons essayé de veiller à les tirer d'horizons géographiques, culturels, historiques... divers. Nous aurions pu en choisir d'autres. Nous vous offrons celles-là. A vous d'y ajouter les vôtres.

*Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu, mais dans les choses les plus simples de la vie. - Confucius (Chine, 551-479 av. J.C., philosophe)*

*Quand ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites sont en harmonie, le bonheur vous appartient. - Mahatma Gandhi (Inde, 1869-1948, homme politique et religieux)*

*Le bonheur se construit, ce qui exige de la peine et du temps. Pour devenir heureux, c'est soi-même qu'il faut savoir changer. - Mathieu Ricard (France, 1946-, moine bouddhiste, écrivain, photographe, traducteur)*

*Le bonheur est une mosaïque composée de petits morceaux - Charles Dumercy (Belgique, 1848-1934, avocat, homme de lettres, critique d'art)*

*Le bonheur est un état d'esprit. Il s'agit de la façon dont vous regardez les choses. - Walt Disney (USA, 1901-1966, réalisateur)*

*Le bonheur, c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles. - Indira Gandhi (Inde, 1917-1984, femme politique)*

*Pour moi le bonheur, c'est de se sentir beau dans le regard des autres. - Albert Jacquard (France, 1925-2013, biologiste, généticien)*



<sup>2</sup> <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/bonheur/10144>

<sup>3</sup> <https://dicophilo.fr/definition/bonheur/>

<sup>4</sup> <https://www.linernaute.fr/dictionnaire/fr/definition/bonheur/>

*Chercher le bonheur en dehors de nous c'est comme attendre le soleil dans une grotte orientée au Nord. - Proverbe tibétain*

*Le bonheur ne s'acquiert pas, il ne réside pas dans les apparences, chacun d'entre nous le construit à chaque instant de sa vie avec son cœur. - Proverbe africain*

## POUR TOI, C'EST QUOI LE BONHEUR ?

Nous avons demandé à trois personnes : « Pour toi, selon ton expérience personnelle, c'est quoi le bonheur ? » Voici leurs réponses.

*Former une équipe à deux, et être attelées à une activité commune dans des conditions privilégiées dont les ingrédients sont :*

- La joie d'œuvrer ensemble, en parlant de tout et de rien, sur des sujets allant des plus futiles aux plus graves...*
- Une vieille complicité entre nous, ce qui a créé certaines habitudes, mais aussi permis une meilleure connaissance de l'autre et de ce qu'elle a vécu : peu à peu, la relation est devenue quasi fraternelle, indépendamment de la différence d'âge, de culture, de langue...*

*Ainsi est née une confiance réciproque qui permet davantage d'ouverture, et de libérer aussi de nouvelles ressources, d'oser s'aventurer ensemble dans l'inconnu et d'expérimenter du neuf...*

- L'humour et le rire qui apportent légèreté et détente...*

*Quels que soient le but et le fruit d'une telle collaboration, l'ambiance en pétille d'allégresse et de joie enfantine... Oui, c'est un retour bienfaisant à la simplicité, à la spontanéité de l'enfance, et c'est l'enfant, bien vivant en nous qui se manifeste...*

Anne-Lise



*Le bonheur c'est pour moi d'avoir un chez moi où je me sens bien, d'avoir un mari formidable qui m'aime et que j'aime très fort. Le bonheur c'est d'avoir encore mes parents près de moi, de voir le soleil, d'entendre chanter les oiseaux, de faire un sourire aux gens et qu'ils me le rendent. Le bonheur c'est de partager, d'écouter les autres. Le bonheur est tout simple à vivre tous les jours.*

Myriam

*Pour moi, le bonheur n'est jamais loin lorsque je ressens la volonté de ne pas subir la vie mais d'en être un acteur.*

*Il faut dire que le bonheur n'est pas un état extatique. C'est plutôt une musique discrète, un parfum léger, un petit air qui souffle en moi et m'assure ainsi que les voiles de mon existence peuvent se gonfler et me mettre en mouvement.*

*Pour moi le bonheur n'est jamais loin lorsque j'éprouve la liberté d'interpréter à ma façon les données de la vie, lorsque je me sens acteur et non pas seulement agent des événements.*

*En temps de crise, et j'en ai vécu une très longue dans le cadre privé, on éprouve le sentiment d'être ballotté par les événements, de subir, bouchon de liège dans le tumulte du torrent. Les conditions extérieures semblent prendre la direction de notre vie. Ma rencontre avec PRH m'a donné l'opportunité de garder une bride en main, de rester acteur en réfléchissant régulièrement sur le sens des événements, sur ma capacité de demeurer à la barre malgré la tempête.*

*« Le rouage est l'antithèse de la personne » écrit Jacques Ellul. Si je ne suis qu'un rouage, la pièce d'un dispositif qui me dépasse et qui contraint l'ensemble de mon action, alors le bonheur n'a plus d'air, il s'asphyxie. Le bonheur, je le ressens comme une chance toute personnelle d'interpréter ma vie, de faire de ma vie mon propre roman, de penser ma vie comme une aventure joyeuse, tout étroit et routinier que puisse être mon quotidien. En effet, si les conditions extérieures sont très contraignantes, il me restera toujours l'infini espace de ma vie intérieure, contrée illimitée qu'il convient de visiter tant et plus.*

*« Quand on a une vie intérieure, peu importe, sans doute, de quel côté des grilles d'un camp on se trouve » écrit la merveilleuse Etty Hillesum, elle qui pouvait rayonner de joie dans l'enfermement mortifère des camps d'internement.*

*J'ajoute que le bonheur, je ne peux l'éprouver que dans l'expression d'une bienveillante considération pour moi-même. Cela signifie qu'il vaut mieux consentir aux tares dont nous sommes les malheureux héritiers et accepter nos limites dans nos capacités de valoriser tout notre potentiel. Bref, le regard que l'on porte sur soi doit rester empreint de tendresse. Je ne dis pas qu'il faut imiter Narcisse et se pâmer d'extase sur soi-même, non ! Mais rester mesuré dans la propension à se dévaloriser. Georges Bernanos écrit dans son Dialogue des Carmélites : « Surtout ne vous méprisez jamais. Il est très difficile de se mépriser sans offenser Dieu en nous. » J'aime beaucoup me rappeler cette phrase lorsque mes échecs me poussent à laisser souffler en moi le doute et le mépris.*



*Pour conclure et illustrer encore mon propos, je voudrais souligner que pour moi, le bonheur est définitivement lié à une capacité d'exprimer un brin de liberté en toute circonstance, même dans les plus désespérantes. Le bonheur, c'est de sentir que toujours, il me reste un brin de vie joyeuse pour faire un pied de nez à l'adversité. Denis Tillinac décrit magnifiquement ce sentiment dans sa définition de ce qu'est le panache : « une outrecuidance enfantine, un défi lancé au ciel qui frôle le désespoir, comme s'il s'agissait d'en finir avec les limites imposées par la raison, le bon sens, la force des choses, l'ordre du monde. »*

*Finalement, le bonheur est un filet qui susurre plutôt qu'un torrent débordant. Ce qui est certain, c'est que sa source est intérieure, profonde, surgissant après une percolation lente au travers des strates les plus intimes de mon âme.*

*Voilà, sentir qu'en moi une source de liberté est susceptible d'inonder et fertiliser chaque moment de la vie suffit à cultiver mon bonheur.*

*Frédéric*

## **APPROCHES EXPERIENTIELLES DU BONHEUR**

Le bonheur est un état intérieur, une sensation ressentie à l'intime de soi dont on peut faire l'expérience de diverses manières, certaines surprenantes, tant elles sont éloignées des archétypes véhiculés par nos sociétés qui confondent généralement bonheur et plaisir ou bien-être.

Comme toute sensation **le bonheur peut être ressenti sans que nous ne fassions quoi que ce soit**. C'est comme un cadeau de la vie à un moment donné, nous ressentons au fond de nous une joie simple, intense, profonde, une joie d'exister en qui nous sommes. Souvent nous nous sentons alors pleins de gratitude pour cette vie profonde reçue en cadeau.

Parfois la **sensation de bonheur est déclenchée ou favorisée par des éléments extérieurs**. Cela peut être lors d'une promenade dans la nature, en visitant une exposition, en écoutant un concert, en participant à une fête, en rencontrant quelqu'un... Nous sommes alors saisis d'une plénitude intérieure qui nous rend heureux.ses.

**Certains de nos agirs, de nos réussites, petites ou grandes, peuvent aussi susciter en nous la sensation de bonheur.** Nous observons que plus ces actions sont proches d'un essentiel de soi, plus la sensation peut être intense. Il y a un lien entre le bonheur et la réalisation de soi, la possibilité de faire quelque chose auquel nous tenons particulièrement. Cela inclut les relations que nous tissons autour de nous. Voir les résultats produits par une rencontre ou une action posée en fidélité au meilleur de soi gratifie la personne d'une sensation de bonheur.

**Certaines personnes témoignent de la sensation de bonheur ressentie malgré une souffrance physique.** Telle personne a été opérée, elle se sent diminuée, elle a peu d'énergie, elle a mal, et pourtant elle ressent en elle une joie profonde d'exister, d'avoir survécu à une opération risquée, elle sent une gratitude immense pour toute la chaîne humaine de compétences qui a permis ce petit miracle sur elle. Elle est heureuse.

**D'autres personnes ressentent un bonheur profond lors du deuil d'un être cher.** Ce bonheur est concomitant avec le chagrin et la douleur de la disparition qui ne sont pas pour autant occultés. Mais au-delà du chagrin, au-delà de la tristesse, peuvent être ressenties une paix intérieure profonde, une vie renouvelée, une proximité nouvelle au défunt qui mettent ces personnes en joie profonde, intense, intime. Un rayonnement inattendu de ces personnes surprend parfois leur entourage.



*Le bonheur n'est pas une destination, mais une façon de voyager – Margaret Lee Runbeck (USA, 1905 - 1956, écrivaine)*

## LES ENTRAVES AU BONHEUR

On vient de le lire, le bonheur n'est pas une fin en soi ni quelque chose que l'on peut décider de soi-même, il nous donne rendez-vous à son rythme et selon la dynamique de vie propre à chacun.e.

Cependant il y a des facteurs qui certainement éloignent du bonheur.

Le premier, le plus « efficace », c'est **l'éloignement de soi, c'est tout ce qui maintient « hors » de soi**. Cela peut durer longtemps avant qu'une personne ne prenne réellement conscience d'elle-même et de son monde intérieur, parfois toute une vie !

Nous nous construisons alors sur des châteaux de sable, sur la base des attentes des autres à notre égard, ou selon nos principes, nos idéaux. Cela peut rendre l'accès au bonheur plus difficile, mettre en nous une tension permanente, une sorte de bruit de fond qui cache la sensation de bonheur. En général la personne y a accès de façon éphémère, dans certaines circonstances favorables, mais n'en goûte pas les fruits.

**Les sociétés dans lesquelles nous vivons, leurs coutumes, valeurs, habitudes, croyances peuvent également nous détourner du bonheur.**

Nous confondons souvent bonheur avec plaisir ou satisfaction des besoins immédiats.

Nous confondons aussi bonheur et bien-être, et on veut nous faire croire qu'en achetant tel bien de consommation, tel service, nous serons plus heureux. Il y a profusion de « pièges au bonheur » dans tous les secteurs de nos sociétés ; le consumérisme excessif en est un.

Certaines croyances discréditent l'accessibilité au bonheur ici et maintenant pour nous promettre un bonheur dans l'au-delà de notre vie terrestre, elles nous font rêver. Certaines glorifient nos souffrances ici-bas en nous promettant un hypothétique bonheur après la vie. D'autres nous promettent un bonheur futur proportionnel aux bonnes actions faites ici-bas.

## L'EDUCATION AU BONHEUR

Nous l'avons lu, le bonheur ne se commande pas par la volonté, il se donne et bien souvent se fait désirer... Et pourtant nous pouvons favoriser son éveil, le faire advenir, le nourrir.

Cela s'apprend, voici quelques pistes :

**Porter une attention aux petites choses de la vie**, par exemple une fleur, une cascade, un nuage, le sourire d'un enfant ou d'une personne que nous croisons, la réussite d'un examen, un paysage, un geste de solidarité, etc. Il s'agit de cultiver quotidiennement un esprit d'émerveillement et de reconnaissance, ce qui a comme effet de dilater notre cœur, d'aérer nos pensées, de mettre de la lumière dans notre vie. Un bonheur simple et pétillant surgit du profond de nous-mêmes et inonde notre vie.

**Regarder les évènements avec les yeux de notre être.** Éprouver de l'incompréhension et avoir une réaction émotionnelle face à un accident, un décès, la pandémie... c'est absolument normal. Mais après ce premier mouvement, nous pouvons prendre du recul, nous situer au niveau de notre être, porter un autre regard sur la situation et découvrir des éléments que nous n'avions pas entrevus par nos raisonnements ou nos réactions sensibles. Ce neuf nous apporte des étincelles d'étonnement qui nourrissent le bonheur.



**Vivre en cohérence avec nous-mêmes, dans le tout concret de notre vie.** Il s'agit de donner une place de choix à notre être car c'est à ce niveau que nous découvrons nos qualités, les agirs qui nous correspondent et pour lesquels nous sommes doués, les liens qui nous unissent à certaines personnes, l'ouverture à plus que soi en soi. Nous pouvons apprendre à vivre et à agir en référence à cet essentiel de nous-mêmes et à écouter la voix de notre conscience profonde, notre boussole intérieure. « *Devenez vous-même, soyez fidèle à votre conscience, c'est le message du bonheur. Qu'est-ce qui donne plus de bonheur que d'être soi-même ? Qu'est-ce qui donne plus de bonheur que de faire ce pour quoi on est fait ?* » disait André Rochais. En effet il y a du bonheur à devenir soi et à oser exister ; c'est comblant de trouver sa place, de pouvoir donner le meilleur de soi, de sentir que l'on devient artisan de progrès pour l'humanité. La vie prend goût et sens.

Un autre moyen, peut-être étonnant, est **l'acceptation de nos limites, fragilités, vulnérabilités**. Nous passons beaucoup de temps à ignorer nos faiblesses, à les camoufler à nos propres yeux et aux yeux des autres pour sauver la face et éviter d'être blessé.es. **Oser être qui nous sommes dans notre humanité, avec nos lumières et nos ombres, nos solidités et nos fragilités, oser nous montrer tel.les que nous sommes** est source de repos intérieur, de joie profonde. Avons-nous déjà expérimenté la sensation du bonheur d'être vrai.es, authentiques, imparfait.es, libres ? Ce bonheur, personne ne peut nous le ravir. Et que d'occasions pour nous en imprégner, le nourrir, l'inviter à prendre toute la place en nous !

## POUR ALLER PLUS LOIN

### Petit travail personnel pour intégrer la lettre

Après la lecture de cette lettre je prends quelques minutes pour noter :

- Ce qui rejoint mon expérience
- Ce qui m'interpelle, me questionne

Je me mets en présence du meilleur de moi et je m'interroge :

- De quoi est fait mon bonheur ? J'analyse ma sensation

Je note mes invitations pour permettre à la sensation de bonheur de se développer en moi.

### Deux suggestions de stages pour approfondir le thème du bonheur

*Avancer en cohérence dans mon quotidien* avec expression graphique du 15 au 19 août avec Marie Jeanne Moix

*Acteur de mon bonheur* les 28 et 29 août 2021 avec Gladys Hiroz.

## RENCONTRE ANNUELLE DE SEPTEMBRE

Elle aura lieu le samedi 11 septembre 2021, à la Pelouse-sur-Bex de 9h00 à 17h30. Le thème vous sera communiqué ultérieurement. Vous pouvez déjà noter cette date dans vos agendas !



## PROCHAINES FORMATIONS

### Stages de juillet à septembre

- *Accueillir et prendre soin de notre couple* les 10 et 11 juillet avec Alain Bauer
- *Marcher à ma rencontre* le 17 juillet avec Alain Bauer
- *Qui suis-je ?* du 2 au 6 août avec Alain Bauer
- *Avancer en cohérence dans mon quotidien* du 15 au 19 août avec Marie Jeanne Moix
- *Acteur de mon bonheur* les 28 et 29 août 2021 avec Gladys Hiroz.
- *Progresser en solidarité* les 3, 4 et 5 septembre avec Gladys Hiroz
- *Traverser mes deuils et revenir à la vie* les 18 et 19 septembre avec Marie Jeanne Moix
- *Apporter un nouveau souffle à mes relations* le 24 septembre avec Gladys Hiroz



### Information importante :

Le programme des formations est susceptible de changer au cours de l'année. Nous vous invitons à consulter notre site qui est régulièrement mis à jour.

## SOUTENIR PRH-SUISSE

En versant la somme de CHF 30.- ou un autre montant de votre choix, vous nous apportez une aide précieuse et indispensable pour continuer notre travail de diffusion de la formation PRH et pour offrir une bourse aux personnes qui en ont besoin.

D'avance nous vous remercions de votre généreux soutien.

Compte PRH-Suisse, Section Romande, 1920 Martigny - Migros Bank AG 8010 Zürich -  
IBAN CH85 0840 1000 0520 9127 9

Marie Jeanne Moix, Gladys Hiroz et Alain Bauer

### Nos adresses

#### Marie Jeanne Moix

Rue des Prés de la Scie 2  
CH 1920 Martigny  
+41 (0)27 723 14 89  
+41 (0)78 771 35 38  
mjeanne.moix@prh-suisse.ch

#### Alain Bauer

Rue du Pays-d'Enhaut 32  
CH 1630 Bulle  
+41 (0)79 343 31 12  
alain.bauer@prh-suisse.ch

#### Gladys Hiroz

Rue d'Octodure 27B  
CH 1920 Martigny  
+41 (0)79 857 07 31  
gladys.hiroz@prh-suisse.ch

#### PRH-Suisse

info@prh-suisse.ch  
www.prh-suisse.ch

#### PRH-International

www.prh-international.org

