

# Le bonheur

Ebook collectif - Textes inédits



**À lire, savourer, s'en inspirer et partager**

Cet ebook est une œuvre collective protégée par la Loi sur les droits d'auteurs (L.R.C. (1985), ch. C-42, par l'article L. 111-1 du code de la propriété intellectuelle (CPI) et par l'ensemble des articles qui protègent le droit d'auteur. Ce droit relève du droit de propriété figurant au nombre des droits de l'homme consacrés par l'article 2 de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen de 1789.

Cet ebook ne peut être modifié, ni utilisé commercialement.

[Vous pouvez le partager librement et le diffuser sur interne,](#)  
mais en aucun temps vous ne pouvez y apposer de condition (par exemple en demandant aux gens de s'inscrire sur votre liste pour y accéder)

## INTRODUCTION

Alors que je me questionnais sur la meilleure façon de vous présenter ce projet collectif sur le bonheur, projet qui m'a porté pendant plusieurs mois et mobilisé des gens de plusieurs continents, un souvenir m'est revenu. Un souvenir qui illustre bien comment certains élans qu'on porte en soi peuvent orienter toute une vie et prendre parfois des formes inattendues.

Je me souviens d'un jour où jeune adolescente, assise dans l'autobus qui me menait à l'école, je m'étais demandée ce qui pouvait bien se passer dans la tête des gens autour de moi.

J'avais pensé : « J'aimerais ça pouvoir entrer dans la tête de la personne la plus heureuse pour voir ce qui s'y passe, ce qu'elle pense et comment elle se sent. » Et j'avais pensé ensuite « Aussi aller voir ce qui se passe dans la tête de la personne la plus malheureuse qui est là, avec moi dans cet autobus. »

Cet intérêt pour l'être humain et ce qui le touche ne m'a jamais quitté et je suis persuadée qu'il a guidé mon choix de carrière. Cette idée d'un ebook où nous pourrions collectivement réfléchir à ce qui nous rend heureux et le partager n'est-ce pas, en fait, une autre façon d'entrer dans la tête des gens, ou plutôt d'y passer..., le temps de voir et de comprendre ce qui s'y cache... au niveau du cœur?

Car c'est bien de ça qu'il s'agit ici, se connecter au niveau du cœur. Oui, comme vous pouvez sans doute le deviner, cet exercice n'en est pas un de style, même si plusieurs de nos « auteurs » ont la plume facile et beaucoup de style.

Non, il s'agit d'un exercice où chacun y est d'abord allé avec son cœur, à partir de ses expériences de vie, de sa vision du bonheur, de son goût de se dire à travers ses mots, ses expressions et ses tournures de phrases.

Et où il m'est apparu important de respecter l'âge de nos auteurs (4 à 87 ans) et l'âge des lecteurs qui au bout du compte devraient se ressembler.

Telle la chenille qui, protégée dans son cocon, se métamorphose pour devenir papillon, cet ebook a évolué de belle façon. En fait, il aura fallu quatre mois de cueillette de textes, d'entrevues, de questionnaires envoyés et d'aide à la rédaction quand certains le souhaitaient avant que ce projet puisse prendre son envol à travers le cyber espace et se retrouver sur votre écran.

Je salue la générosité, l'ouverture et le courage de tous ceux et celles qui se sont prêtés au jeu de la transparence et qui nous ouvrent aujourd'hui leur cœur.

Mon objectif était de créer un ebook collectif original, authentique et joyeux qui nous touche, nous reconforte et nous aide dans les périodes creuses et de l'offrir ensuite en téléchargement gratuit. Un « feel good book » en quelque sorte qu'il ferait bon lire et relire. Et cela ressemble drôlement à ce que j'ai ressenti chaque fois qu'un nouveau texte me parvenait. Alors j'espère humblement que vous serez à votre tour touché et inspiré.

J'ai lu un jour que : « *Comme le papillon émerge de sa chrysalide, l'âme humaine est appelée à renaître des épreuves pour s'éveiller à la sagesse.* »

Alors, si certains de ces témoignages pouvaient vous aider à y accéder, ce serait pour moi la plus belle des récompenses.

Et n'hésitez pas à faire circuler cet ebook afin de nourrir cette belle grande vague d'amour qui déferle actuellement et à l'imprimer, si vous souhaitez l'avoir sous la main.

Au plaisir de nous retrouver tous réunis sur le même chemin..., celui du cœur. Ce chemin qui mène au bonheur.

**Michet**

Lise-Michet Sickini

[www.lmsickini.com](http://www.lmsickini.com)

## ORGANISATION DES TEXTES

Comment organiser la présentation de textes portant tous sur un seul thème « le bonheur » et dont chacun est complet en lui-même? Pas évident, surtout quand certains titres se ressemblent et parfois même se répètent.

Alors, j'ai choisi de suivre mon cœur et mon instinct et d'y aller chronologiquement en commençant par donner la parole aux jeunes enfants, aux adolescents et aux jeunes adultes.

Pour ensuite y aller de façon aléatoire, mêlant textes et photos. Et comme certains courts textes se retrouvaient à plusieurs sur une page, je les ai regroupés à la fin sous « Capsules de bonheur ».

Que cette lecture vous soit réjouissante.

Michet



## Le Bonheur d'un enfant!!!!

Le bonheur...

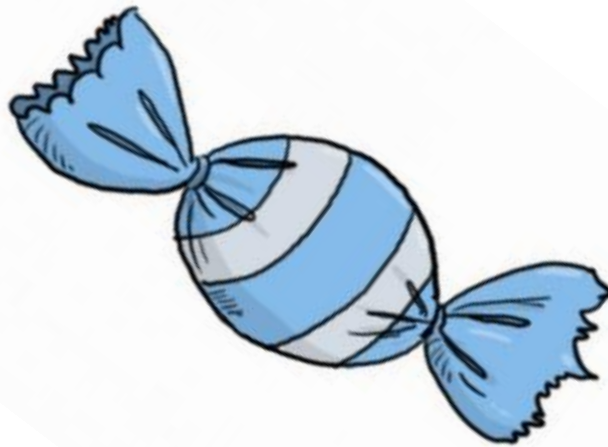
Le bonheur....

Le bonheur....

C'est...

manger des bonbons tout le temps!

*Chanson composée par :  
Juliane Sickini, à l'âge de quatre ans*



## LE BONHEUR SELON AMÉLIA

Pour Amélia, 8 ans, le bonheur, c'est les câlins et les bisous qu'elle donne et reçoit.



© photo - collection privée LMS

Ce sont toutes ces marques d'affection et de reconnaissance qu'elle partage avec les membres de sa famille et ses amis.

C'est « quand je fais quelque chose et que ça rend les autres heureux.  
C'est quand je fais un dessin que je donne à quelqu'un que j'aime ou qu'on m'en donne un. C'est aussi quand je chante ou quand je danse. »

« Avant de m'endormir, je prends mes toutous, je les place devant moi et j'invente des jeux. Je les fais se parler et me parler. J'invente des familles; lui c'est le papa, elle la maman, l'autre, la petite fille, etc. Inventer des histoires me rend heureuse. »

### CE QU'ELLE FAIT QUAND ELLE EST TRISTE?

« Quand je suis triste, je mets de la musique, je chante et je danse avec ma sœur Danielle et mon karaoké »

## LE BONHEUR SELON DANIELLE

Danielle, 10 ans, comme sa jeune sœur Amélia, associe le bonheur au fait de se sentir aimée.

« Je me sens bien quand je sens qu'on m'aime. J'aime être avec ma famille »



© photo - collection privée LMS

« J'aime aussi beaucoup faire du sport : j'ai la chance de pouvoir en faire à l'école à la récré, à l'heure du dîner et pendant les cours d'éducation physique.

SES TRUCS QUAND ÇA NE VA PAS?

Écouter ses chansons préférées et chanter.



## LE BONHEUR SELON MAXIME

Entrevue sur le bonheur menée auprès de Maxime St-Antoine, 10 ans, par sa mamie Cynthia Fauteux



© photo - collection privée CF

Qu'est-ce que le bonheur pour toi?

Le bonheur c'est se sentir heureux, être dans un bon environnement et avec une bonne condition de vie.

Qu'est-ce que c'est pour toi une bonne condition de vie?

C'est une bonne maison ou un bel appartement, bien rangé, avoir une belle famille, des beaux amis et être heureux de ce que tu es.

Qu'est-ce que c'est pour toi avoir une belle famille?

C'est avoir des gentils petits frères ou sœurs ou des gentils grands frères ou sœurs si on en a. C'est avoir une maman qui t'aime. C'est avoir un papa qui est gentil avec toi et qui te respecte. Et avoir des grands-parents qui t'aiment et aussi des oncles et des tantes si tu en as. Et aussi d'avoir des amis très

proches que tu connais depuis très longtemps, ça peut faire partie d'un genre de famille.

Toi, est-ce que tu considères que tu as une belle famille?

Oui, j'ai tout ce que j'ai dit avant c'est-à-dire deux belles grand-mamans qui m'aiment, un grand-père qui m'aime, un père qui m'aime un peu moins, mais je suis sûr qu'il me respecte et ma mère qui m'aime beaucoup, beaucoup, et j'ai plein d'amis.

Qu'est-ce que tu fais pour être heureux?

Des efforts. J'essaie de rester gentil envers ma famille et mes amis. J'essaie de m'organiser pour avoir un meilleur environnement, dans ma chambre par exemple. Et je m'organise pour l'école pour me lever tôt et essayer d'arriver à l'heure.

Si tu es malheureux qu'est-ce que tu fais pour redevenir heureux?

J'essaie de jouer avec mes meilleurs amis qui sont gentils, j'essaie de régler les problèmes que j'ai, j'essaie de m'organiser, j'essaie de mettre les efforts à contribution pour améliorer les choses.

À quel moment es-tu le plus heureux?

Dans le temps de fêtes avec tous les congés.

Est-ce que tu es heureux à l'école?

Moyen. J'essaie de m'améliorer pour les études. Il y a des résultats, des notes qui vont un peu en bas, d'autres qui remontent. Il faut que j'arrive plus à l'heure. J'essaie d'avoir plus d'amis. Si j'en perds un, il m'en reste. Ce que j'essaie le plus fort, c'est de m'améliorer.

## LE BONHEUR SELON ÉRICA

Pour Érica, 13 ans et l'aînée d'une famille de 3 filles, le bonheur c'est simple. Ça se résume en un mot : LIBERTÉ.

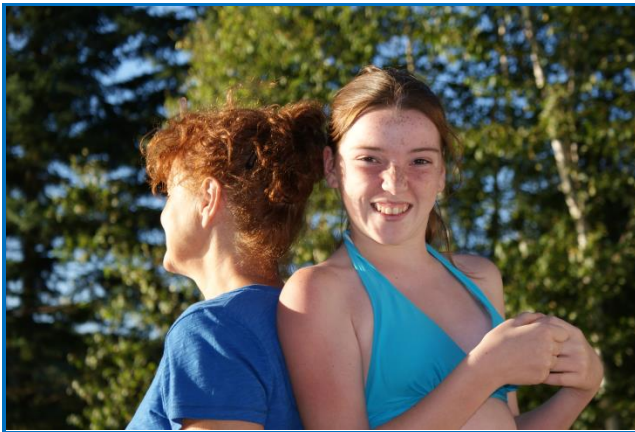
« C'est faire ce qui me tente, quand ça me tente. C'est ne pas avoir l'obligation de faire quelque chose que je n'ai pas envie de faire. »

SES TRUCS QUAND ÇA NE VA PAS?

Écouter de la musique, écouter la télé.

UN DE SES MOMENTS PRÉFÉRÉS :

« Quand j'ai réalisé à 11 ans que j'étais plus grande que ma grand-mère »



© photo - collection privée LMS

## LE BONHEUR...

Le Bonheur c'est d'être entouré des gens qu'on aime.

D'être entouré de ses amis et de sa famille.

Car les gens qu'on aime seront toujours là pour nous,

Dans les moments faciles comme dans les moments difficiles.

Même si notre journée est grise, il y a toujours une lueur d'espoir avec  
la famille.

Quand il y a un nuage dans notre journée,

La famille peut nous apporter le soleil pour apaiser nos  
souffrances.

*Nicolas Pichini, 15 ans*



## LE VRAI BONHEUR

Je pense qu'il est difficile de mettre le doigt sur ce que représente le vrai bonheur ou encore de répondre à la question : «Es-tu heureux dans la vie? »

En fait, selon moi, on passe tellement de temps à essayer d'être heureux qu'on en oublie tous ces petits moments de joie qui mis bout à bout, jouent ce rôle dans notre vie. On cherche le gros, le magique, l'exceptionnel alors qu'on a tout ce qu'il faut autour de nous et en nous pour être heureux.

Je suis une jeune étudiante de 21 ans et je réalise qu'une trop grande partie de ma vie est consacrée à la technologie présentement. Alors j'essaie, au moins une fois par jour, de «décrocher» et de me retrouver avec moi-même (la plupart du temps, avec mon partenaire de vie, mon chat) et d'apprécier ce que j'ai.

Je suis une fille, j'adore magasiner, me maquiller, etc. Par contre, je réalise que ce qui me rend la plus heureuse ce n'est pas ça. Ce n'est pas le «paraître» superficiel qui lui, part très vite. En fait, en achetant quelque chose (que ce soit un morceau de vêtement, une nouvelle voiture, un nouveau frigidaire), j'ai remarqué que je suis emplie de joie, mais que peu de temps après, ces achats ne m'apportent plus rien et qu'ils n'ont amélioré en rien la personne que je suis (contrairement à certains souvenirs qui m'habitent et à certaines expériences, qui elles donnent du sens à ma vie).

Vous voulez savoir ce qui me rend vraiment heureuse?

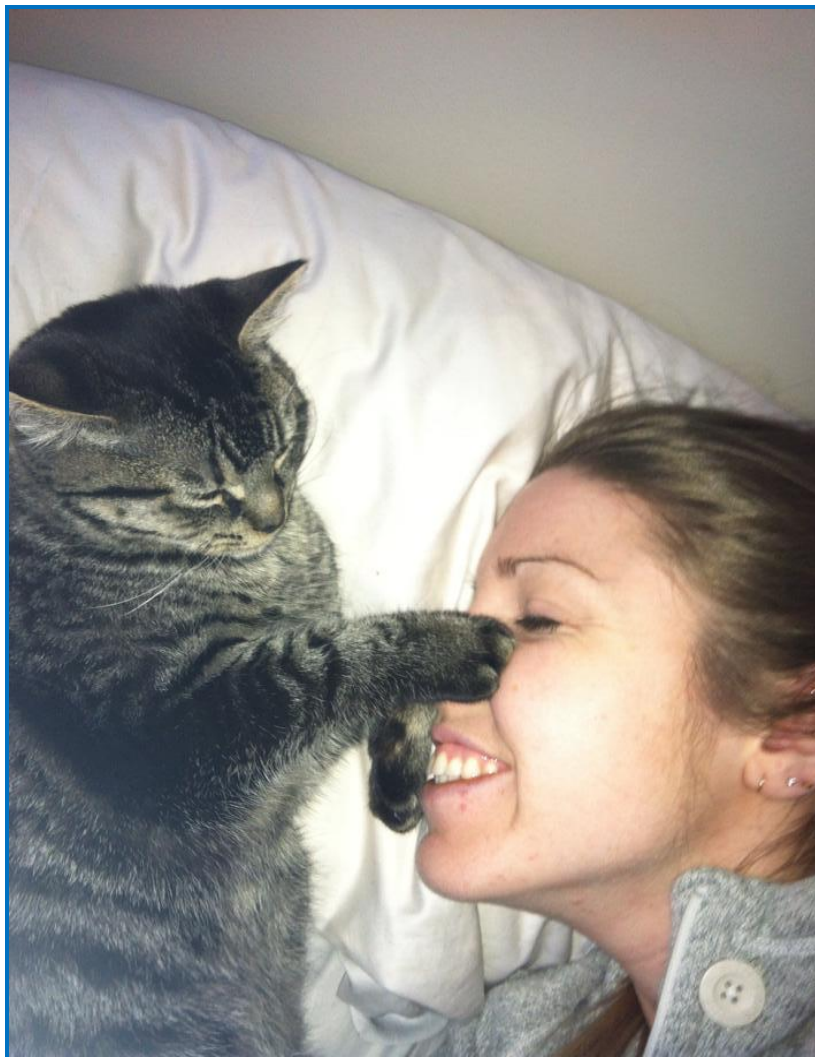
Ce sont toutes les petites choses qui ne s'achètent pas, comme les bonnes discussions que je peux avoir avec ma meilleure amie (ou avec mon chat), les - trop peu nombreux — soupers en famille (surtout depuis mon déménagement dans une autre ville pour poursuivre mes études), manger quelque chose que j'aime vraiment, sentir la chaleur du soleil sur ma peau, prendre un bon bain chaud ou encore LA minute qui suit le dernier de mes examens d'une longue et extrêmement difficile fin de session à l'université (là, c'est du bonheur à l'état pur!).

Je pense que la seule manière d'être vraiment heureux, c'est d'arrêter d'essayer de l'être, de regarder ce qui nous entoure et d'apprécier ce que l'on a.

Oui, il y aura toujours des gens qui possèdent beaucoup plus que nous, mais il y a aussi des gens qui n'auront jamais accès à ce que nous prenons pour acquis.

Morale de cette histoire : achetez-vous des chats, ils sont formidables!

Alexandra S-B



© photo - collection privée LMS

## LE BONHEUR

Avant même de me poser une question sur un concept aussi simple que de me demander ce qui me rend heureuse, j'ai longuement réfléchi au sujet. J'ai commencé par sa définition propre : *bonne chance, circonstance favorable, état de complète satisfaction, joie, plaisir liés à une circonstance...* pour ensuite me demander ce qui correspondait à ces idées de bonheur.

J'ai trié chaque élément de ma vie pour les décortiquer et trouver l'origine de mon *état de complète satisfaction*, puisque je me considère comme une fille heureuse. J'ai une famille et des amis sur qui je peux compter, j'ai eu la chance d'être en bonne santé, je ne manque de rien. Pour le moment j'ai un emploi qui convient parfaitement à mon style de vie d'étudiante, j'entraîne des jeunes dans un sport qui me passionne tout en le pratiquant chaque jour. Au début, je croyais que c'était dans ça que résidait la conception du mot bonheur jusqu'à ce que j'aie un peu plus loin que le bout de mon nez.

Je me suis alors mise à penser à ces gens qui n'ont pas de famille, à ceux qui sont malades, à ceux qui n'ont rien, à ceux qui n'ont pas de revenu, à ceux qui n'ont plus de passion, et qui, malgré tout, se disent heureux. J'ai finalement réalisé qu'aussi « quétaine » que ça pouvait être, le bonheur ne se mesurait pas à ce que l'on possède, mais bien à notre manière de faire de ce qu'on a, une richesse inestimable.

Je remercie le ciel chaque jour d'avoir eu la chance d'avoir tout ce que j'ai aujourd'hui, sans nécessairement parler de matériel.

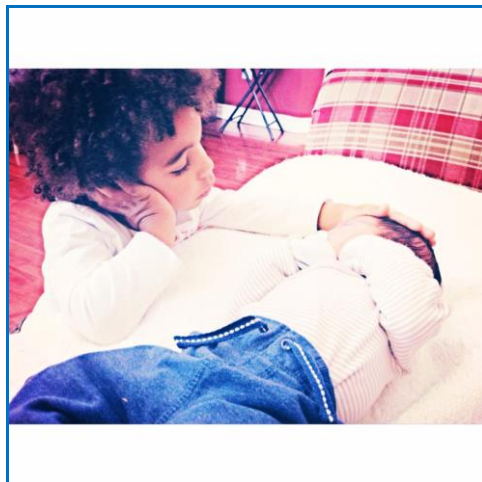
En fait, ma vie et ma vision de la vie, c'est très simple. J'ai compris que le bonheur n'était pas dans ce que nous possédons, j'ai réalisé que ce qui me faisait le plus sourire dans une journée était lié à des situations anodines. Le sourire d'un enfant, un vieux couple qui se tient encore par la main, une lettre écrite par une ancienne meilleure amie d'il y a dix ans passés... c'est en regardant ces inconnus, ces événements passés, ces vieux souvenirs, ces sentiments qui ne nous appartiennent pas que j'ai réellement compris que... **ON NE POSSÈDE PAS LE BONHEUR, ON LE CRÉE.**

Lorsque Michet m'a demandé si je souhaitais ajouter des photos à mon texte, j'ai tout de suite pensé aux deux photos suivantes. Elles sont précieuses à mes yeux. Elles me rappellent la chance que j'ai.

Oui, je suis chanceuse d'avoir un copain qui me complète si bien. Avec lui je ne m'ennuie pas, même si on ne parle pas... il fait de chaque moment un petit moment de bonheur pour moi.



Et mes neveux sont aussi parmi les personnes les plus importantes dans ma vie. J'ai la chance d'avoir dans ma famille 5 neveux, qui sont tous en santé et pleins d'énergie. Je vis des moments extraordinaires avec eux. Et comme ç'a été très difficile pour ma sœur d'avoir des enfants, mais qu'elle y est parvenue malgré toutes les complications rencontrées, cette photo me rappelle que nous avons été choyés (et nous le sommes encore), par nos deux petits miracles . Oui, je suis chanceuse..... Marilou





## LES RÉPONSES DE MA PETITE FAMILLE

Karyn, 37 ans, mère de 2 enfants et conjointe de Vincent, du même âge s'est amusée à interviewer les membres de sa famille sur le thème du bonheur.

Elle nous livre le résultat des échanges qu'elle a eus avec chacun d'eux.

Pour Amély, 7 ans, le bonheur c'est d'être en famille et de pouvoir jouer très longtemps, sans devoir s'arrêter. Elle adore le soleil, se baigner et jouer des heures à l'extérieur. Je me souviens de la fois où Amély alors âgée de 5 ans m'avait demandé de lui mettre de la crème soleil (et non solaire) sur la peau avant d'aller se baigner. On en rit encore. C'est devenu un « running gag » quand il fait beau l'été.

Ce qu'elle fait lorsqu'elle est triste? Elle se confie à une personne avec laquelle elle se sent en confiance et après elle se sent beaucoup mieux.

Son frère Alex, 9 ans est heureux quand il a la chance de faire des niaiseries avec sa mamie. Il est bien lorsqu'il va à la montagne escalader les grottes à Val-David et jouer avec son cousin Olivier.

Ce qu'il fait lorsqu'il est triste? Il ne le dit pas, il le garde à l'intérieur de lui.

Pour Vincent, mon conjoint, ça n'a pas été facile de répondre à la question. Cependant, après réflexion, il a conclu que pour lui le bonheur, « C'est de ne pas avoir d'horaire et d'oublier le temps... De vivre, jouer, faire du sport, aimer, manger une bonne bouffe en bonne compagnie, rire et se sentir aimé. »

Ce qu'il fait lorsqu'il est triste? Il fait du sport. Il se donne physiquement et cela lui fait du bien.

À mon tour maintenant de partager ma vision. Pour moi, le bonheur c'est l'équilibre entre ma tête et mon corps. C'est lorsque je sens que je suis à la bonne place, au bon moment. C'est lorsque je ressens un calme intérieur et que je me laisse tout simplement vivre le moment présent.

Je suis également très heureuse lorsque je cours. À ce moment-là, je ressens une grande fierté et je me prouve que je suis capable de relever les défis de courses à pied que je me suis fixés. J'en retire une très grande joie et une immense fierté.

Lorsque je suis triste, je retourne à Pointe-des-Cascades où j'ai lancé les cendres de mon père, pour lui parler et me confier. Je ressens une grande écoute et une paix intérieure. J'aime aussi crier et pleurer dans ma voiture en écoutant de la musique. C'est une thérapie qui m'aide beaucoup.

Alors, voilà les réflexions sur le bonheur de ma petite famille. Je vous laisse sur la photo de ma fleur préférée, symbole de l'équilibre qui m'habite quand je me sens en harmonie.

Karyn Trudeau



© photos - collection privée LMS

## LE BONHEUR AU BORD DU CHEMIN

Pour écrire ces quelques lignes sur le bonheur, j'avais envie de commencer par une petite histoire.

C'était il y a deux ou trois mois, au cours d'un repas partagé avec quelques proches. Une question que l'on entend assez souvent dans ces circonstances est arrivée dans la conversation : « Si tu gagnais au Loto, que ferais-tu? »

Chacun des convives nous fait part de ses envies, mais je ne dévoile pas les miennes qui me semblent un peu trop « décalées ».

Mais ma fille aînée le remarque et me demande alors :

« Et toi, Papa, que ferais-tu? »

« Je m'achèterais un peu de bonheur. »

« Mais Papa! Le bonheur ne s'achète pas! »

« Oui, je sais, c'est ce que l'on dit souvent, mais malgré tout, j'aimerais pouvoir m'offrir le luxe de partir avec mon baluchon empli de mes gains et parcourir le monde pour installer une pompe là où l'eau manque, ouvrir une petite école, donner quelques moyens à des personnes dévouées qui en ont énormément besoin pour poursuivre leurs actions, apporter quelques médicaments, un peu de nourriture, rallumer quelques regards d'enfants... je crois que je n'ai jamais rien vu de plus beau sur cette terre que le regard d'un enfant terni par la vie qui se remet à briller quand on éloigne de lui la douleur ou la faim... »

Avec de jolies étincelles au fond des yeux ma fille m'a répondu : « Ah oui, c'est vrai, je ne pensais pas à ça, Papa. »

Oui, rallumeur de sourires d'enfants à plein temps, je crois que ce serait ma façon de m'acheter un immense bonheur!

Voilà, cette anecdote illustre un peu ma vision de l'un de ces grands bonheurs de l'existence que chacun peut imaginer selon ses désirs les plus chers, mais

qui sont souvent difficiles à atteindre. En l'occurrence, les probabilités de gagner au loto sont infimes.

Mais heureusement, la vie sait se montrer généreuse et ce sont des milliers de petits bonheurs qui nous tendent la main quand on sait se rendre heureux en provoquant un sourire. Un petit geste, un regard ou quelques mots suffisent parfois et les occasions ne manquent pas.

Les sources de bonheur sont souvent juste au bord de notre chemin, certaines sont affleurantes et ne demandent qu'à jaillir, d'autres sont un peu plus enfouies, mais avec un peu d'expérience, tel le sourcier avec sa baguette de coudrier, on peut en dénicher suffisamment pour étancher notre soif de bonheur.

Et puis, je crois que le bonheur est taquin, il aime s'infiltrer dans les interstices de nos vies pour s'y dissimuler, toujours prêt à récompenser celles et ceux qui jouent à la dénicher. En orientant notre quête vers les formes de bonheur les plus simples, on se donne beaucoup plus de chances de le toucher souvent du doigt.

S'il est nécessaire de s'oublier parfois, il ne s'agit pas de vivre le bonheur uniquement au travers des autres, mais il me semble tout à fait possible de vivre pleinement, tout en gardant le cœur ouvert pour ceux qui croisent notre route, en n'oubliant jamais que quelques paroles ou quelques instants d'écoute attentive suffisent souvent pour gommer un peu le triste voile gris de l'indifférence.

J'aime l'idée de voir fleurir mille sourires au bord de mon chemin de petit bonhomme, et une fois arrivé au bout de mon voyage, pouvoir les emporter avec moi et les voir briller comme mille étoiles dans l'obscurité.

Et puis, je suis particulièrement heureux de participer à cet ouvrage collectif qui sera publié au Québec, car je n'y suis venu malheureusement qu'une seule fois, mais j'ai gardé un excellent souvenir de ces quelques semaines d'itinérance en famille. Notamment grâce aux personnes croisées

sur notre chemin qui se montraient particulièrement chaleureuses quand nous allions vers elles pour tel ou tel petit souci qui peut être rencontré au cours d'un voyage. Avec le temps, les traits des visages se sont estompés, mais la chaleur de ces contacts ne s'effacera jamais.

C'est peut être ça aussi le bonheur, prendre quelques secondes ou quelques minutes de son temps pour les offrir avec un sourire au voyageur de passage. En faisant traverser l'Atlantique à ces quelques mots, j'ai un peu l'impression de dire merci aux personnes qui ont éclairé notre voyage.

Et puis, si la lecture de ce recueil fait naître quelques sourires ou procure quelques moments de lecture agréable, ce sera certainement la plus belle des récompenses pour celles et ceux qui auront participé, tout particulièrement pour la personne qui a conçu le projet, car en nous invitant à rédiger quelques lignes sur ce sujet, c'était une belle façon de nous associer à son bonheur de le réaliser.

Paul Laumar

## LE BONHEUR, C'EST... LA TENDRESSE

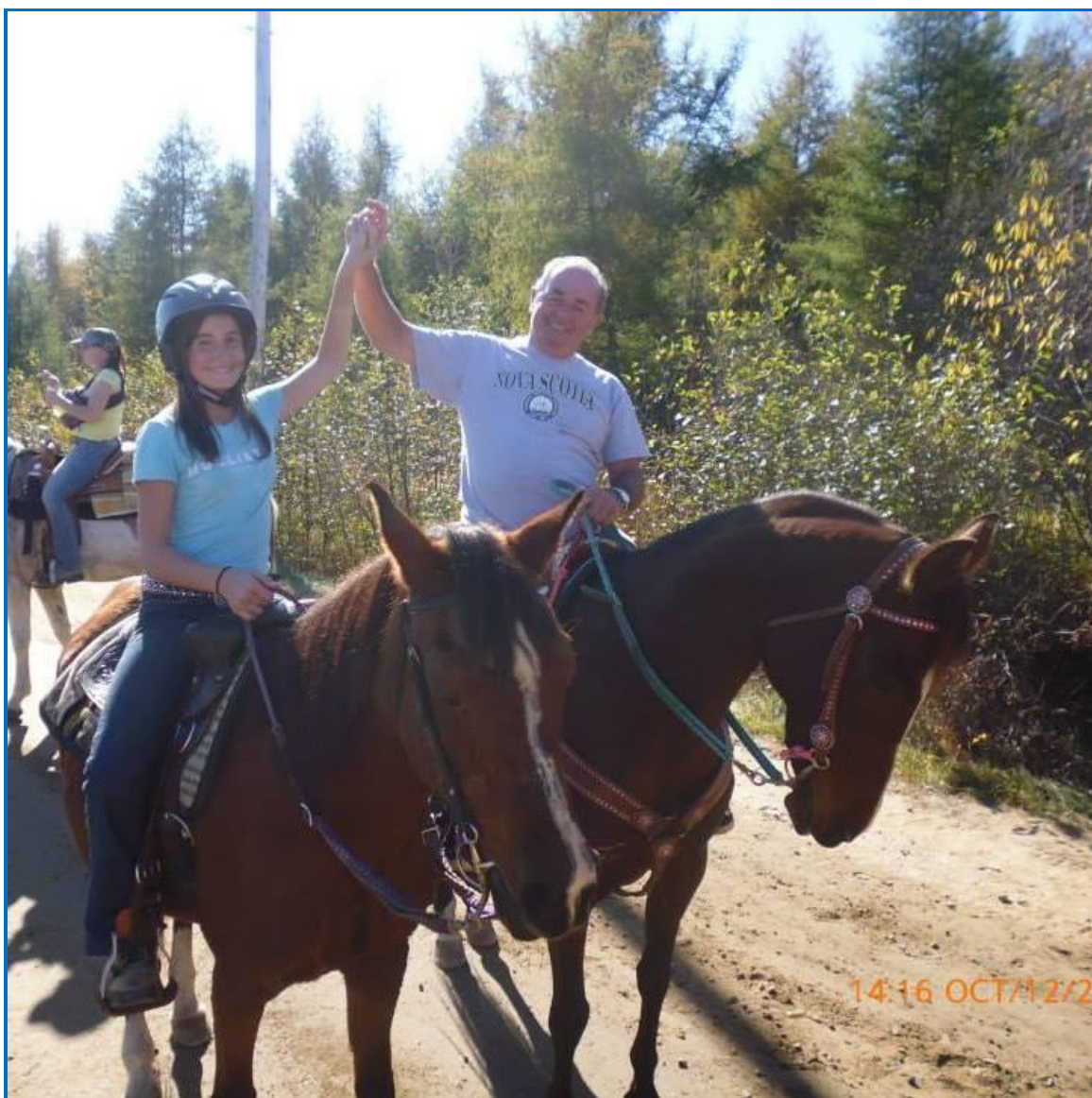


*© photo - collection privée LMS*

## LE BONHEUR SELON SOPHIE

Le bonheur signifie pour moi : joie, réjouissance dans nos cœurs, et surtout la fierté d'un gratifiant accomplissement personnel !

Comme en cette belle journée où ma fille et mon père étaient tellement heureux, après leur randonnée en forêt.



© photo - collection privée SP

## LE BONHEUR, QUÊTE ÉTERNELLE DE TOUT ÊTRE HUMAIN

Mot de sept lettres qui nous tient en haleine durant toute notre vie. Chacun le cherche à sa façon. On le souhaite éternel, inépuisé, absolu. Alors qu'il est ponctuel, éphémère et filant.

Il est partout sauf dans l'absolu. Il est dans les détails, dans l'infiniment petit.

Il est dans le regard d'un amoureux, dans un sourire, dans la contemplation d'un coucher de soleil, dans un moment de silence.

Il est dans un bon repas préparé avec amour, partagé, bien entouré.

Il est dans des retrouvailles, dans une discussion animée, sincère. Il est dans la foi, dans une œuvre d'art, dans la perfection d'un corps humain.

Il est physique, intellectuel, matériel, imaginaire.

Il est de tous ces moments brefs, où pour une fraction de seconde, on se sent enfin en phase avec notre humanité.

Roula Rassi.



LE BONHEUR, C'EST...

UN CADEAU QUI SE POSE,

L'ESPACE D'UN BATTEMENT D'AILES



*© photo - collection privée LMS*

## LE JOUR OÙ MA VIE A CHANGÉ

Je dirais que j'ai trouvé le bonheur le jour où j'ai compris qui j'étais, pourquoi j'existais et quelle était ma raison de vivre. C'est là que ma vie a changé.

Je devrais plutôt dire que c'est moi qui ai changé d'attitude, surtout vis-à-vis des autres en acceptant qu'ils soient différents de moi. En acceptant aussi mes qualités et mes défauts et ceux des autres.

J'avais lu un jour que si on voulait changer le monde, il fallait d'abord commencer par accepter de se changer soi-même. C'est ce que j'ai fait.

L'élément déclencheur, celui qui a eu le plus d'impact sur ces changements a été sans contredit une des épreuves les plus difficiles que j'ai eu à traverser, la perte de mes deux enfants. Ce jour-là, ma vie a basculé et pendant un bon bout de temps je ne trouvais plus de sens à ma vie.

J'ai réalisé que je ne pouvais pas m'en sortir seul, moi le coq (signe astrologique que je porte très bien) triomphant. J'avais besoin d'aide.

J'ai alors consulté. Ouf, pas évident pour un « homme fort », comme moi... J'y ai crié, pleuré, parlé à mes enfants en les imaginant assis sur une chaise devant moi. J'y ai visité des états de conscience, de déni, de peur, de rire et de lâcher-prise. Pour finalement comprendre pourquoi j'existais et quelle était ma mission sur terre. Je venais de trouver MES réponses.

Depuis ma vie a changé et le sens que je lui donne a changé aussi. Le bonheur est revenu, mais différent, tellement différent.

Aujourd'hui, je m'efforce de semer du bonheur autant que je peux. Et plus j'en donne, plus je suis heureux. Ma nouvelle devise? M'amuser, faire de mon mieux et oublier le reste. La vie est tellement plus légère et facile.

Et comme un bonheur n'arrive jamais seul, j'ai eu la chance de rencontrer une femme qui me permet aujourd'hui de jouer un des plus beaux rôles qui soient, celui de grand-père, auprès de ses petites-filles.

Et il paraîtrait que je fais les meilleures frites au monde.

Michel Pigeon



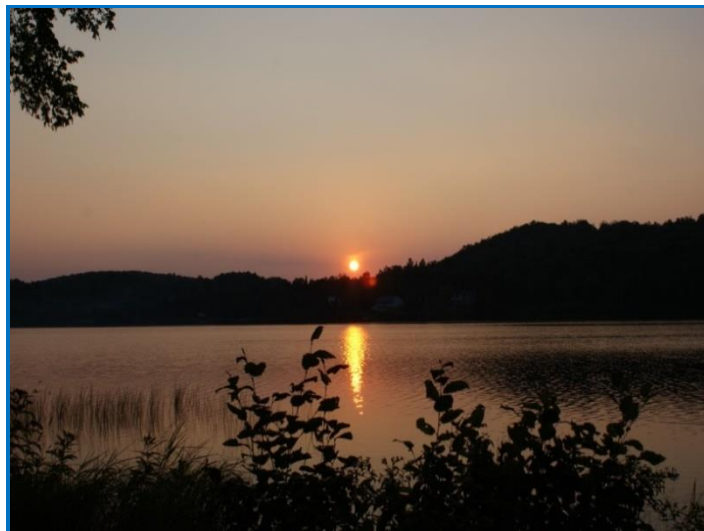
© photo - collection privée LMS

## LE BONHEUR ULTIME

Pour moi, le bonheur ultime c'est lorsque j'atteins ce sentiment de paix intérieure difficile à exprimer... où il n'y a plus de frontières entre moi et le reste de l'univers, où en fait, je fais corps avec l'univers, où je suis l'univers. Et ces sentiments de paix, d'harmonie et de sérénité m'apparaissent comme des cadeaux que m'envoie la vie au moment où je ne les cherche pas.

Ils arrivent tout naturellement, après un effort soutenu pour atteindre un objectif que je m'étais fixé; au moment où je me dépose, que je lâche prise, fière d'y être arrivée.

Ils arrivent lorsque je marche dans la nature, que je respire profondément, détendue et en ouverture face à ce qui se présente : le ciel où se mêlent et s'entremêlent soleil et nuages, le chant des oiseaux, le bruissement des feuilles agitées par le vent, les couleurs et les odeurs de la végétation qui varient selon l'heure et la saison, les écureuils qui traversent le sentier et mon chien qui voudrait bien les attraper. Toute cette vie qui fourmille et m'interpelle, me rappelle que je fais partie d'un tout, que je suis reliée à beaucoup plus grand que soi. Je ressens alors un sentiment d'unité et de plénitude indescriptible. Quand ces moments de bonheur ultime arrivent, c'est un peu comme si le temps s'arrêtait. Je me sens alors bénie et je dis merci. Michet



© photo - collection privée LMS

## CES PETITES JOIES QUI RÉCHAUFFENT LE CŒUR

À l'époque, je travaillais comme sauveteur pour la ville de Montréal. En arrivant à la maison un jour, après ma journée de travail, ma mère me remit une enveloppe. J'étais accepté à l'université. Ma joie était indicible. J'étais heureux, très, très heureux.

Bien des années plus tard, ma femme donnait naissance à notre fils. Un été chaud, un 8 juillet, un vendredi tard en soirée. Je ne peux oublier cette journée, je ne peux oublier un moment aussi heureux.

Ces moments marquants ces bonus de grand bonheur sont rares dans la vie. Ils sont insuffisants pour assurer le bonheur.

En ce qui me concerne, le bonheur se vit au quotidien. Ce sont de petites joies qui réchauffent le cœur.

Ce matin en me levant, j'ai remarqué que le géranium a fleuri. Ça me rend heureux.

Par la même occasion, je remarque un rayon de soleil qui s'éteint sur le plancher de céramique. Une journée ensoleillée, ça me rend heureux.

Je quitte la maison pour un déjeuner avec mon ami Robert. La route est belle, la journée est ensoleillée, la voiture va bien. Je me sens bien. C'est le bonheur.

Revoir mon ami, prendre un bon déjeuner, parler de notre passé, nos projets, notre santé, parler avec insatiabilité, c'est le bonheur.

En après-midi, je joue à la pétanque. La réussite d'un magnifique tir et les félicitations de l'équipe me rendent heureux.

De retour à la maison, je vois sur le répondeur un message de mon fils, maintenant âgé de 25 ans. Cela me rend heureux.

Enfin mon bricolage réussi, un repas délicieux, ma femme qui me serre dans ses bras, c'est le bonheur.

Le bonheur se manifeste tout au long de la journée. Il suffit d'ouvrir les yeux pour le percevoir, l'apprécier et en profiter.

J'ai appris à me réjouir de minuscules détails et à profiter de l'instant présent.

Oh! Bonheur, je t'aime.

Gilles Champagne

## UNE DOUCE RANDONNÉE...

Il était là. Sans le voir, sans le sentir il m'attendait...

Je n'avais aucune attente, juste une rencontre avec la nature.  
Un besoin de douceur, de tranquillité. Une soif de liberté, de fraîcheur, de calme et de paix.

Je chausse mes raquettes, elles me guident, me dirigent vers ce petit sentier. Comme il est beau ce sentier entièrement bordé de sapins. Ces sapins complètement enveloppés de flocons de neige.



© photos - collection privée ST

Une neige si légère, si ouatée et si moëlleuse ; elle tombe tout doucement en virevoltant dans tous les sens. Une neige qui danse si gracieusement devant mes yeux. Tous mes sens s'éveillent.

Le silence s'installe autour de moi. Je n'entends que mes pas qui se posent sur ce duvet blanc. J'ai l'impression de marcher sur la lune, mon pas est si léger. Aucun bruit de la ville, c'est si doux à l'oreille, un simple sifflement. Celui du vent qui se frotte aux branches des sapins occasionnant de légères

rafales de neige. Je la ressens cette petite brise fraîche et cette neige qui se dépose sur mon visage. Malgré la sensation de froid, je la sens comme une caresse sur mes joues.

J'avance pas à pas en contemplant cette beauté silencieuse, mais tellement intense à la fois. Je ne pense à rien, je n'espère rien, je ne veux que profiter de ces délicieux moments. Je tends l'oreille, j'écoute, je m'approche et je vois.

Ce petit ruisseau qui malgré le froid s'est frayé un chemin sous la glace. Je contemple son sillon, il semble vaciller entre amas de neige et glace. J'aperçois son mouvement sous cette fine couche de glace. Il semble si vivant et si décidé d'aller de l'avant, rien ne semble le ralentir.

Je poursuis mon chemin avec une telle liberté. Le temps s'est arrêté, mon cœur bat doucement, je me sens enivrée par une telle tranquillité. Je ne suis pas seule, je les entends, elles sont nulle part, mais partout à la fois. Elles chantent, gazouillent et volent à travers ces tourbillons de neige. Si belles et si délicates ces petites mésanges, elles semblent parcourir mon chemin.

Je détourne la tête et aperçois ce chemin tracé par mes pas. Tout aussi étroit que mes raquettes, il serpente d'un côté et de l'autre entre les arbres.

Un tronc d'arbre émerge sous ce tapis blanc. Il est invitant. Je prends une pause et m'assieds sur cette souche. Je gonfle mes poumons et emmagasine cet air pur et frais.

Il était là. Sans le voir, sans le sentir il m'attendait...

Je ferme les yeux et je le sens, il pénètre en moi et comme l'invisible je ne le vois pas. Il s'est lui aussi frayé un chemin jusqu'à moi. Le bonheur, il est si doux et si velouté pour l'âme. Je l'emprisonne dans mon cœur et poursuis mon chemin. Merci à la vie pour ces doux moments de bonheur!!!

Écrit par Angesol qui aime la vie ☺☺☺☺



## AMOUR, RESPECT ET CONFIANCE

Avec le recul, je me rends compte que tout ce que j'ai fait dans la vie, je l'ai fait en pensant être plus heureux.

Mes études, mon choix de carrière, la femme que j'ai épousée, la maison que nous avons achetée, les enfants que nous avons eus, les autos, les voyages. Oui, tout.

J'ai travaillé très fort; je me suis dépensé pour procurer plus que le nécessaire à ma famille, je souhaitais leur donner le maximum et cela me rendait heureux.

Aujourd'hui, si je regarde derrière moi, j'aime ce que je vois. Est-ce que je suis heureux? Je pense que oui. Sans être riche, nous vivons confortablement, les enfants volent maintenant de leurs propres ailes, les petits-enfants font notre bonheur et nous sommes toujours ensemble, ma femme et moi après 47 ans de mariage.

Nous avons eu nos périodes de remise en question et la vie n'a pas toujours été facile. Je me rends compte que ce qui nous a aidés à traverser ces moments difficiles c'est l'amour qui nous unissait, le respect et la confiance que nous avons l'un envers l'autre et la certitude qu'ensemble, tout était possible.

Cet ebook sur le bonheur m'a permis de réaliser tout ça. Je ressors de l'aventure encore plus heureux et rempli de gratitude.

Et maintenant que je suis à la retraite, attachez bien vos tuques, je compte bien profiter plus que jamais de toutes les opportunités qui vont se présenter.

Je pense au delta-plane, à des sauts en parachute, en bundgee... Est-ce que ma femme va me suivre? Pas certain. Elle est plutôt du genre contemplative alors que j'ai un petit côté cascadeur qui aura enfin le temps de se faire plaisir. Mais aucun problème, ne vous ai-je pas dit qu'on se respectait?

François Latendresse

## Bonheur

Qui es-tu?

Où es-tu?

Comment es-tu?

Pour qui es-tu?

Pourquoi es-tu?

## Bonheur

Tel un songe,

je sais que tu es là.

Je te vis,

je te sens,

je t'entends....

Lorsque tu te seras dissipé,

je saurai.



**LE BONHEUR, C'EST...**

**ÊTRE ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT**



*© photo - collection privée LMS*

Quand, absorbés dans l'instant présent, on ne fait qu'un et que plus rien d'autre n'existe...

## POUR MOI, LE BONHEUR, C'EST PAS COMPLIQUÉ

Voici mes trucs pour l'être, je vous les livre dans l'ordre ou le désordre, c'est comme vous voulez;

- magasiner pour la déco de ma salle de bain et trouver ce que je cherche pour pas cher (comme hier),
- rire avec mon conjoint, qui est très drôle, ou trouver le mot pour faire rire mes amis ou mes collègues de travail,
- parler à mes enfants, les sentir heureux et être avec mes petits enfants qui sont tellement merveilleux
- jouer au golf
- planifier un souper avec mes amis ou ma famille
- prendre un bon bain avant d'aller me coucher

Le bonheur c'est tout ça et c'est aussi :

- me préparer pour un souper d'amoureux et ouvrir une bouteille de champagne (pas besoin que ce soit dispendieux, c'est pas ça qui compte),
- voir le monde que j'aime
- préparer mes vacances
- recevoir mes rentes et passer à 4 jours/semaine sans perdre les avantages de mon poste régulier
- ne pas penser aux petits bobos ou aux inquiétudes que je ne peux pas changer
- faire plaisir à des ami(e)s qui passent un mauvais moment

- et... j'allais oublier..., ne plus faire de repas parce que c'est maintenant mon conjoint qui s'en charge et qui m'incite, après ma journée de travail à relaxer et à prendre un bon bain.

Oups..., il vient justement de m'appeler, le souper est prêt, je dois vous quitter.

Oui, le bonheur pour moi, c'est pas compliqué, c'est vivre, rire et faire de son mieux et laisser aller ce que je ne peux pas changer.

Et je dois dire que je me sens comblée.

Carole Lemay

---

**LE BONHEUR, C'EST... RIRE**



© photo - collection privée LMS

## MON BONHEUR, C'EST . . .

*Mon bonheur, c'est de respirer.*

*Quel bonheur d'être en vie !*

*Mon bonheur, c'est tous les matins,*

*Quand j'ouvre les yeux à la vie,*

*J'ai deux jambes pour me mener*

*Où mon cœur désire aller.*

*J'ai deux bras pour embrasser*

*Mes bien-aimés*

*J'ai deux mains pour créer,*

*Pour écrire et dessiner.*

*J'ai deux yeux pour voir toutes les beautés.*

*Mon bonheur, c'est le « carpe diem »,*

*Être bien, être vraie, ici et maintenant.*

*Vivre mon présent en pleine conscience.*

*Mais « tempus fugit », les heures s'écoulent.*

*Alors, je respire profondément*

*Et je priorise les choix heureux*

*Qui font chanter mon cœur.*

*Louise Ouellette*

## J'AI COMMENCÉ À ÊTRE HEUREUSE

J'ai commencé à être heureuse quand j'ai arrêté de comparer...

- Comparer mon salaire à celui de mon patron,
- Comparer mon corps à celui de ma sœur,
- Comparer mon style de vie à celui de mon beau-frère souvent en voyage,
- Comparer mon mari à celui de mes amies,
- Comparer mes enfants à ceux des voisins.

J'ai commencé à être heureuse quand j'ai décidé de l'être avec qui j'étais, avec ce que j'avais, avec les gens qui m'entouraient et ceux qui croisaient mon chemin.

J'ai commencé à être heureuse quand j'ai cessé de ramener tout à moi.

J'ai commencé à être heureuse quand j'ai décidé d'agir plutôt que de me plaindre ou d'attendre qu'on m'aime, qu'on me remarque ou qu'on prenne soin de moi.

Depuis, je m'entraîne parce que rien n'est tout à fait gagné une fois pour toutes.

Je chasse les pensées négatives lorsqu'elles se pointent, je prends 3 bonnes respirations et je prends conscience que je suis chanceuse.

Oui, je suis chanceuse d'être en vie et de pouvoir en profiter..., si je le veux,

Je suis en santé et je peux en profiter..., si je le veux.

Il y a de l'amour dans ma vie et je peux aussi en profiter..., si je le veux

Je suis heureuse depuis que je cherche dans ma vie des raisons de me réjouir plutôt que des raisons de me plaindre. Je sais, ça fait cliché, mais c'est bien réel et ça a fait toute la différence dans ma vie le jour où je me suis dit : « Être heureuse? Oui je le veux ».



Il y aura toujours des choses qui n'iront pas comme je le souhaite, mais comme me le disait un ami récemment : « Puis, après? ». Alors quand je me surprends à m'en faire, je me rappelle ses paroles de sagesse et je me dis : « Puis après? ». C'est devenu un truc qui m'aide à décrocher.

Oui, j'ai décidé d'être heureuse et ça va beaucoup mieux. Pourtant les choses et les gens n'ont pas vraiment changé autour de moi, c'est le regard que je pose sur ce qui m'arrive qui a changé. La vie me semble maintenant plus facile et légère. Être heureuse? Oui je le veux.

Lydia

## LE BONHEUR... LE 6<sup>E</sup> SENS

Un jour j'ai choisi la vie, j'avais 25 ans. Ce fut l'un des plus grands bonheurs de ma vie. Pour la première fois, je m'appropriais ma vie, j'avais décidé qu'elle me ressemblerait, qu'elle aurait les couleurs de mes origines, de ma propre essence.

Tâche ardue, angoissante, mais ça valait mieux que de n'exister qu'à moitié. Il me fallait « détricoter » le long fil de la vie qui avait été mienne jusqu'à cet âge. Un projet colossal, car mon début de vie fut assez houleux et parsemé de fréquentes tempêtes familiales et personnelles!!!

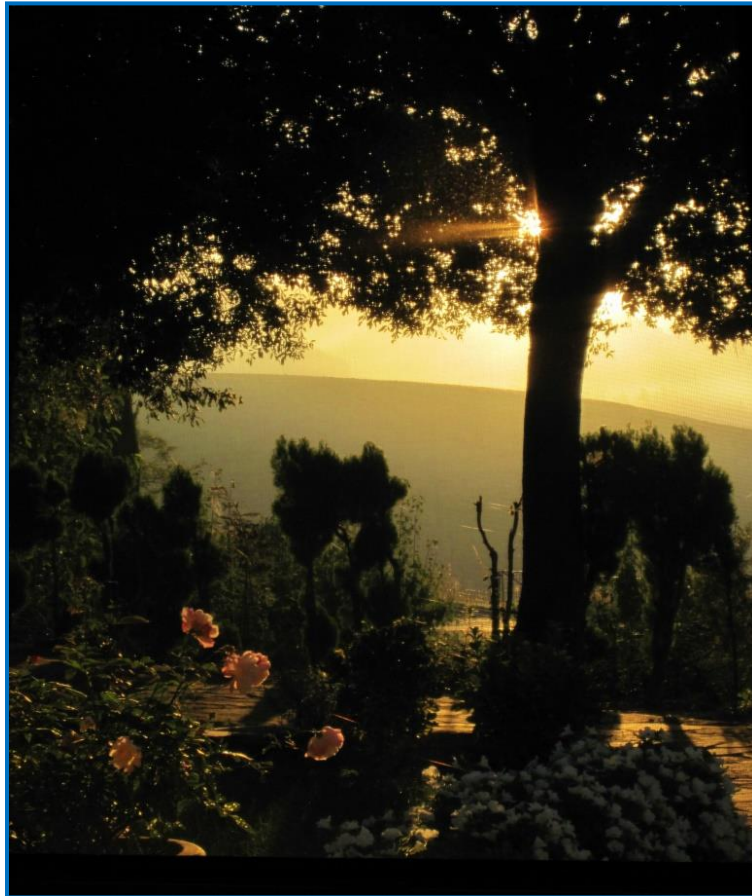
Ce défi, je l'ai relevé non sans heurts et sans quelques cicatrices au passage, mais jamais je n'ai cessé d'être guidée par ma petite voix intérieure (vous savez celle que l'on tasse souvent au profit de la voix des autres!). Elle est directement branchée sur mon âme et mon cœur et me rappelait pourquoi j'avais choisi de vivre.

Le bonheur existe ou pas, ça dépend du sens que je donne aux événements de ma vie. Ma petite voix intérieure est pour moi mon 6<sup>e</sup> sens! Pensez-y... imaginez votre vie sans vos cinq sens. Fini la bonne odeur du café et des croissants chauds sortant du four, adieu musique céleste, intense et vibrante qui me fait pleurer, danser, écrire. Et nos yeux qui n'en finissent plus de se remplir, grâce à la beauté de la nature, aux visages de ceux qu'on aime, des couleurs et formes que je peux coucher sur le papier. Enfin, l'été venu je peux goûter au soleil réchauffant les framboises fraîchement cueillies, ou sinon un bon verre de rouge accompagné d'un fromage coulant à souhait.

Aussi, ne jamais oublié la sensation de la main de l'être aimé sur sa peau, ou une main réconfortante qui sert la nôtre pour nous consoler et le gros bec mouillé, sucré de votre enfant déposé sur votre joue.

Mais qu'en est-il de ce sixième sens? Ce dernier est celui par lequel le pauvre n'ayant rien sauf sa vie, et encore..., vivant dans des conditions pires que celles de nos propres bêtes de compagnie arrivent à vous faire un sourire

éclatant, sorti de je ne sais où... c'est aussi ce sixième sens qui sans trop savoir pourquoi, un jeudi matin au volant de notre voiture, nous fait monter une de ces bouffées de bonheur qu'on en a les larmes aux yeux comme si pour un instant, on était en harmonie parfaite avec l'univers!!!!



Je crois sincèrement que le bonheur est un amalgame de différentes émotions et sentiments comme la joie, l'émerveillement, le rire, l'amour, la générosité, la compassion, le courage, l'espoir pour en nommer que quelques-uns. Tel le sculpteur travaillant sa matière première, nous donnons un sens aux événements avec les outils que nous a fournis la vie. Certains ont plus d'aptitudes que d'autres me direz-vous, oui j'en conviens, mais qui a dit que la vie est juste?

Je ne crois pas au bonheur avec un grand B! Vous savez cette espèce de sourire béat imprimé sur les lèvres de la vierge Marie tenant l'enfant Jésus dans ses bras! Il y a pour moi autant de bonheur qu'il y a de gens différents. Pourtant j'aime croire qu'il existe une certaine loi universelle pour le bonheur : le bonheur est tout ce qu'il y a de plus vivant! Il évolue, se transforme, stagne, grandit, rapetisse, etc. C'est un état qui peut être présent ou absent selon les étapes de notre vie.

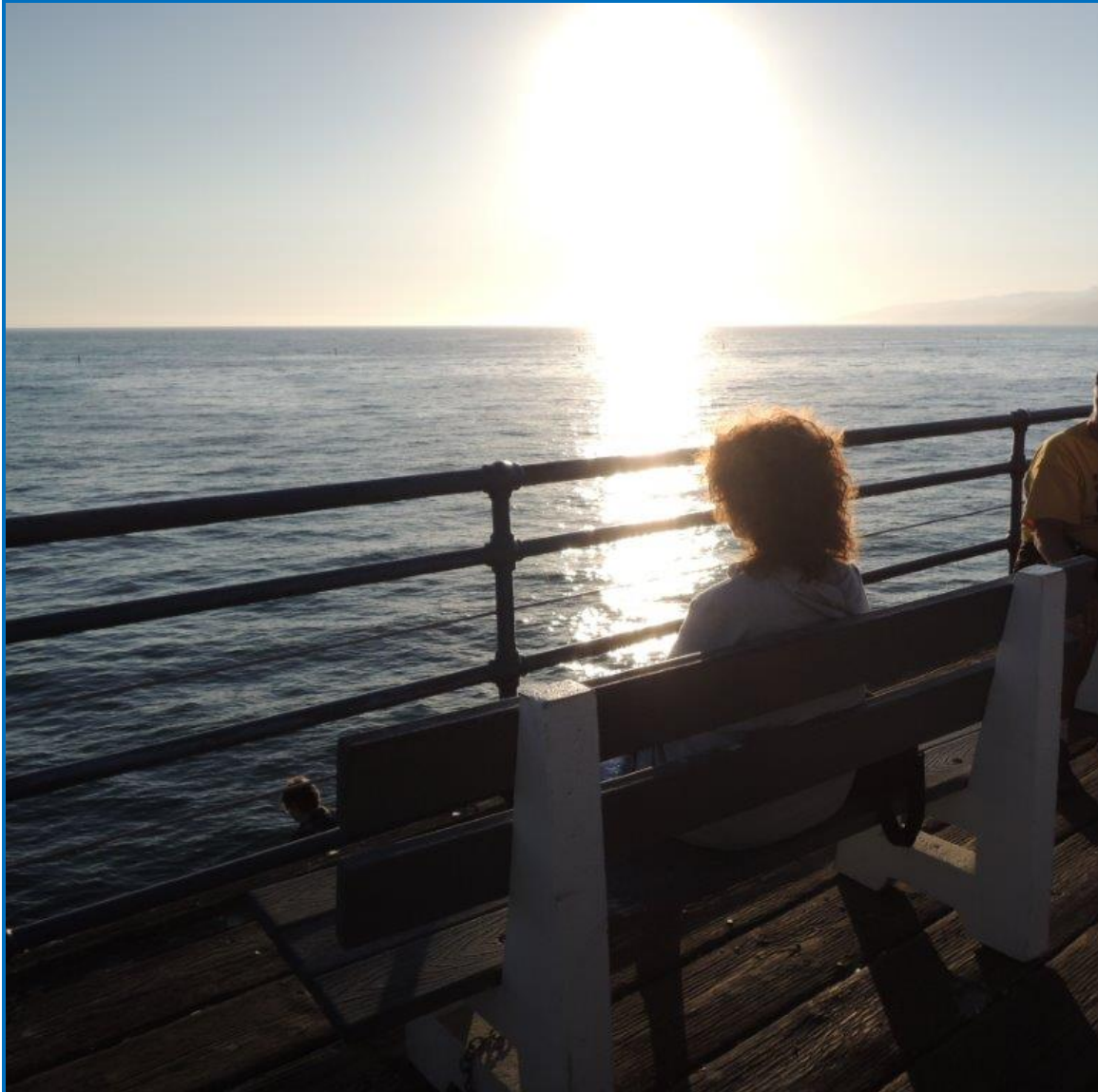
Encore aujourd'hui, je « sculpte ma vie », j'ai appris un peu plus comment lui donner une forme de petits et grands bonheurs. J'aurai bientôt 60 ans et maintenant, je sais que ma petite voix, qui est devenue grande, avait raison. Elle me guide au quotidien dans mon bonheur, mais finalement le voyage n'est-il pas plus important que la destination?

Marie Beaufort

## OÙ SE CACHE LE BONHEUR...

*"Le bonheur n'est pas là où je pensais...il me surprend là où je ne l'attendais pas...à l'intérieur de moi."*

*Johanne*



© photo - collection privée LMS

## BONHEUR D'ÊTRE

Vivre, ça m'inspire  
Une bouffée d'air frais  
Pour créer ma vie  
Et chanter ma joie

Vivre, ça m'inspire  
Un rêve d'amour  
Et la lumière dont j'emplis mes poumons  
Jour après jour

Vivre, ça m'inspire  
Le partage et la générosité  
Car cette Terre nous est prêtée  
Aimons-la, nous sommes choyés

Vivre, ça m'inspire  
Un vent de plaisir  
Pour propulser les étoiles  
Dans un univers fabuleux

Vivre, ça m'inspire  
La possibilité inouïe  
De faire ce que j'aime  
Et d'aimer ce que je fais

Vivre, ça m'inspire  
Ouvrir les bras pour cueillir  
Le rire de mes enfants  
Comme un bouquet d'espoir

Vivre, ça m'inspire  
Le Bonheur d'être moi  
Car personne d'autre ne foulera  
Le chemin que ma vie a dessiné...

Guylaine Deschênes  
[www.gdressources.com](http://www.gdressources.com)

## UN JOUR À LA FOIS

Tous les matins, lorsque je me réveille, je fais une réflexion (un retour) sur les évènements positifs qui se sont produits la veille. Par exemple, une belle rencontre, un beau paysage, un bon repas, un massage extrême, etc.

Et je prends conscience des bienfaits que ces évènements ont produits sur moi.

C'est ainsi que commence une nouvelle journée. Cet exercice crée chez moi beaucoup d'enthousiasme. J'ai hâte de voir comment va se passer ma journée et comment je vais pouvoir vivre pleinement ce qui s'en vient.

Je crois que je suis rendu à une étape où je suis capable de reconnaître les bienfaits que la vie m'apporte, tant sur le plan spirituel que matériel.

La façon de vivre qui me rend heureux aujourd'hui? Un jour à la fois, demain ce sera à découvrir!

Et ma devise: Sois bon et généreux!

Claude Pigeon



© photo - collection privée CP



## AIMER, DÉCOUVRIR, PARTAGER ET RIRE

Je l'avoue d'emblée, je suis un être créatif, curieux et j'ai un bon sens de l'analyse, mais... je n'ai pas le bonheur facile.

Et pour couronner le tout, j'ai pris récemment toute une décision, celle d'être libre et maître de mon temps. Cette liberté qui m'est très chère et que j'apprécie énormément est venue réveiller chez moi toute une bibitte, l'INSÉCURITÉ.

Au moment où j'écris ces lignes, je me demande si je n'ai pas lâché la proie pour l'ombre. C'est comme si je marchais sur un fil de fer posé très haut, attaché par un petit harnais de sécurité pour assurer ma protection... et je vous confie un secret, j'ai peur des hauteurs.

Une chance qu'il y a plein de choses qui me rendent heureux. Et c'est là selon moi que réside le vrai bonheur, du moins le mien. Parmi celles qui me viennent spontanément à l'esprit, il y a... découvrir (je vous l'ai dit, je suis curieux), manger (oui, j'aimmmme manger), relaxer avec Pauline (celle qui a la chance de partager ma vie... et... vice versa), échanger, jouer et rire avec nos petites-filles, jouer de la guitare, qu'un phare d'auto ait l'apparence d'un neuf après que je l'ai restauré et que mon client soit content, partager du bon temps avec des amis, voyager en couple et ultimement, me détendre devant la télé.

Quel a été le plus beau jour de ma vie? Sans l'ombre d'un doute, MON MARIAGE à 56 ans, après 21 années de vie commune. Je me suis senti en pleine possession de mes décisions, accompli. J'étais fier de moi. C'était notre journée à nous. On était entourés de la famille et des amis qu'on aime. On a ensuite fait un voyage qui me tenait à cœur et que je voulais partager avec ma Pauline.

Qu'est-ce que je fais quand ça ne va pas? Je me mets à *OFF*, je *reboot* le cerveau. Souvent je m'enferme dans ma bulle. Je me change les idées en

furetant sur YouTube. Je joue de la guitare (ça vous l'aviez sans doute deviné et en passant, il y en a qui apprécie vraiment). Je choisis des choses drôles à regarder (émissions ou films drôles, extraits de spectacles d'humour).

Ce qui me fait du bien? Ne pas avoir d'obligation, me sentir aimé.

Ce qui me fait rire? L'humour, les situations cocasses, l'absurdité, la satire. En fait je ne suis pas facile à faire rire, j'aime plus FAIRE RIRE (oui, ça nourrit mon besoin d'attention et d'amour, je le reconnais.)

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie? L'accomplissement d'un projet clair et viable.

Comment je décrirais le bonheur? Comme un état conscient de bien-être intérieur qui nous fait nous sentir en sécurité, où rien ne peut nous arriver, nous permettant d'être en contact ultime avec soi.

Alain Picard

## L'AUTHENTICITÉ, L'HARMONIE ET DE BEAUX PROJETS

Je suis une personne honnête, fiable, qui a un sens de l'engagement et une conscience sociale très développés, alors vous ne serez sans doute pas surpris d'apprendre que mon bonheur est intimement lié à ces valeurs que je chéris.

Je me sens heureuse quand il y a de l'harmonie dans mes relations. Quand la considération, le respect et l'authenticité font partie de mon quotidien. Autre chose qui me rend heureuse? Avoir des objectifs clairs et cheminer dans le sens de mes objectifs.

Avec le recul, je me rends compte qu'un des plus beaux moments de ma vie a été sans contredit ma grossesse et la naissance de mon fils. Parmi les autres, la naissance de mes petites-filles et mon mariage. En fait, la naissance de beaux projets égaie ma vie.

S'il y a des choses que j'ai changées et qui font que je suis plus heureuse depuis ces changements? Oui, lorsque j'ai pris la décision de ne pas attendre que quelqu'un d'autre me rende heureuse. Lorsque j'ai choisi d'être responsable de mon bonheur et de prendre les moyens pour y arriver. Mes trucs quand ça ne va pas? Une longue marche, si possible dans la nature et/ou écrire.

Ce qui me fait du bien? La tranquillité, la nature et une bonne conversation franche, honnête et authentique. Puis, l'interaction avec les gens que j'aime et principalement mes petites-filles. Ce qui me fait rire? Les erreurs banales ou les gaffes qu'on peut faire dans une journée et... les parodies.

Ce qui me donne de l'énergie? Le plein air, marcher, avoir des objectifs, les relations authentiques, la vie. Ma définition du bonheur? C'est tout simple : ÊTRE AVEC LES GENS QU'ON AIME. Ce que je souhaite à chacun et chacune.

Pauline <http://www.gabycarlsonwagonlit.ca/PaulineLacroix>

## LE BONHEUR, C'EST... JOUER



© photo - collection privée LMS

## LA LÉGÈRETÉ DU BONHEUR

Combien de questionnements m'ont-ils assailli? Combien de questions ai-je résolues? Le bonheur, c'est quoi donc !! Une foutue quête de l'inaccessible?

Bien tôt, je m'éveille le matin, j'ouvre les yeux, je me relève et avance au hasard. Je gambade que c'est bon! Je cherche et me heurte à un mur! Je me détourne et poursuis ma quête, enfin je rencontre une porte.

Oups, qu'il y a-t-il donc derrière? C'est l'inconnu!

L'inconnu c'est quoi? Ça fait peur, mais ça vous attire, c'est la crainte qui vous remue, c'est le sel de la vie qui vous émoustille ! Encore une occasion de découverte, d'apprentissage, d'aventure!

Plus tard, en fait, le matin, je me réveille, je me lève et je m'étire. Aussitôt j'ouvre la porte et je vais me faire un petit coucou. Devant ma glace, je m'encourage « Bonjour mon gars! ». Un petit sourire s'esquisse, je me pardonne ma simplicité avec bienveillance, je m'autorise à tenter mes expériences du jour, plus de contrainte de jugement, j'ai recouvré la simplicité.

Le bonheur, c'est facile, il suffirait de ne pas le chercher, il suffirait de faire quelques pas au-delà de la porte et de se placer en observateur curieux, de redevenir le petit enfant enjoué à la vue du chat qui ronronne, l'esprit nature comblé par l'oiseau qui siffle, l'être sensible à la moindre brise qui rafraîchit la peau et chatouille la chair qui se redresse toute guillerette.

Le bonheur c'est facile, il suffirait de se laisser aller, d'oublier ce foutu besoin de juger inculqué au fil des ans de destruction des émotions, il suffirait de laisser faire sa bonté naturelle sans attendre de retour, le bonheur, ça ne se marchande pas, c'est d'un niveau trop subtil pour être commandé. Il suffirait de voir les beautés qui nous entourent, d'écouter les souffrances des autres et de dire ses sentiments propres, d'être sincère quoi, de livrer sa vulnérabilité qui nous rend tellement présents, tellement forts dans l'instant de vie qui se multiplie toujours et encore pour élaborer petit à petit toute une éternité.

Allez, devant ma glace je m'accorde un petit sourire, ça réconforte, un petit sourire qui ne me coûte rien, je me prépare à l'offrir à tout un chacun, à tous ceux que j'aurai la chance de croiser sur mon cheminement journalier.

Ah oui, le bonheur c'est quoi ? Une attitude d'ouverture et d'acceptation, de l'empathie pour soi et pour tous, entendre simplement les ressentis, ça suffit.

Patrick

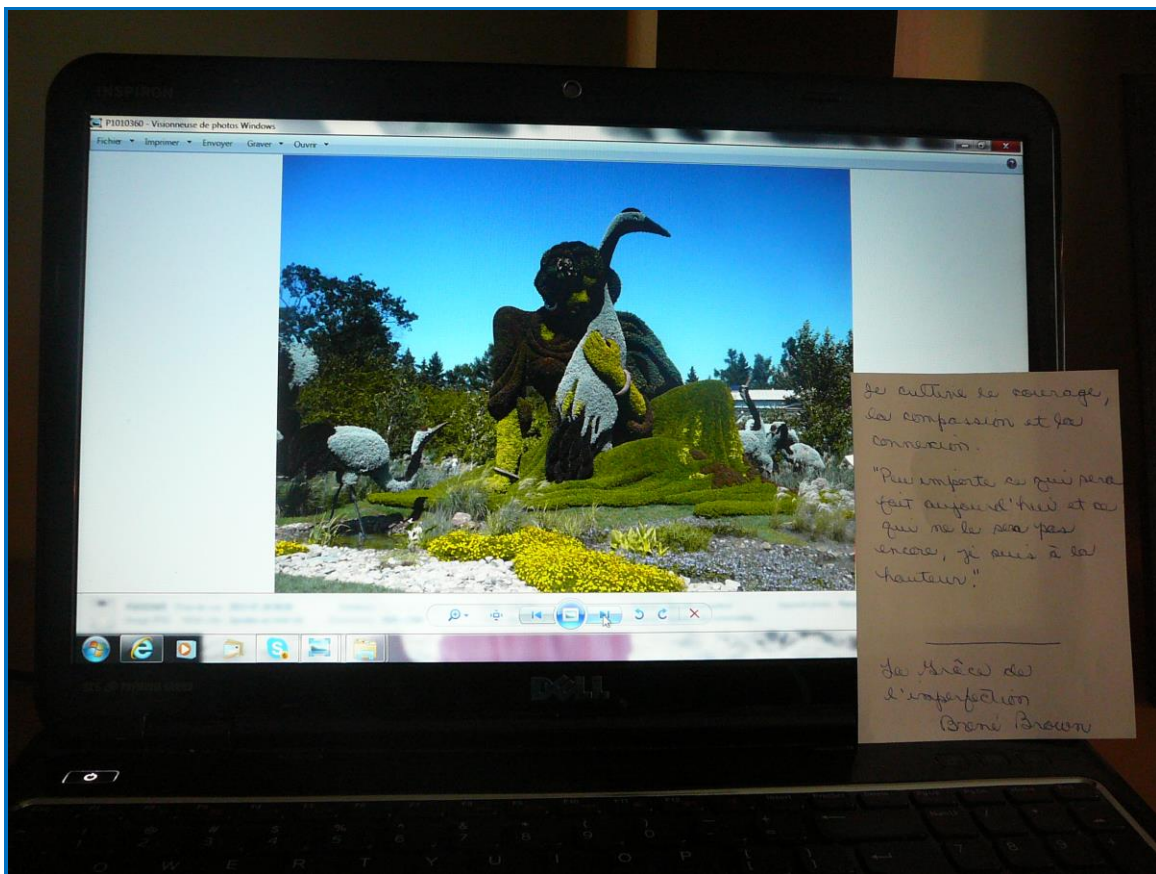
[www.blog.exercices-pratiques.com](http://www.blog.exercices-pratiques.com)

## MON RITUEL QUOTIDIEN

Mon but dans la vie, c'est le bonheur (comme nous tous d'ailleurs/qui ne désire pas être heureux?) et je me suis fait un petit rituel qui me permet d'être forte le jour et de trouver la paix le soir, en lâchant prise sur la journée qui vient de se terminer.

Alors voilà, pour vous, en toute simplicité, ma recette de bonheur. Je vous la livre sans prétention, en espérant qu'elle pourra aussi vous aider.

Au lever, j'aime bien partir mon café et pendant qu'il se prépare, ouvrir mon ordi (je prends mes courriels le matin) et lire le texte suivant que j'ai collé bien en vue sur mon ordi, en prenant le temps de m'en imprégner :



**« Je cultive le courage, la compassion et la connexion. Peu importe ce qui sera fait aujourd'hui et ce qui ne le sera pas encore, je suis à la hauteur »**

Ce texte tiré de « La Grâce de l'imperfection » de Brené Brown m'aide à prendre conscience que peu importe ce qui arrivera durant la journée, cela n'a rien à voir avec ma valeur personnelle. Je suis à la hauteur.

Le soir venu, c'est un autre texte du même livre, placé sur ma table de chevet, que je lis et qui m'aide à trouver la paix avant de m'endormir :

***« Oui, je suis imparfaite et vulnérable, et même parfois effrayée. Mais cela ne change rien au fait que je suis également courageuse, digne d'amour et d'appartenance »***

Ces paroles me rassurent, me déculpabilisent et m'aident à me sentir moins responsable de tout et de tous. Non, je ne suis pas parfaite, juste humaine et je suis digne d'amour.

Et c'est sur ces pensées de réconfort que je m'endors tout doucement, dans les bras de Morphée.

Depuis que j'ai instauré ce rituel dans ma vie, je me sens beaucoup plus sereine et la vie me semble plus facile.

Josée



## LE BONHEUR, C'EST... ENCORE JOUER



*© photos - collection privée LMS*

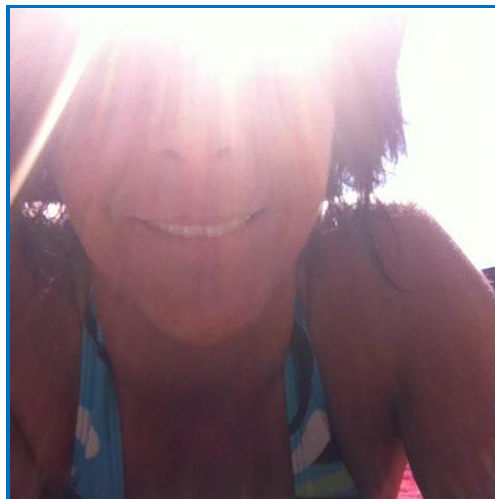
## LE BONHEUR, C'EST QUOI?

Une question beaucoup plus facile à se poser qu'à y répondre. Vous comprenez bien que j'ai dû un tantinet méditer sur la question. En fait, je pense que le bonheur est une bibitte rare pour la plupart d'entre nous, qui de prime abord aimons mieux nous compliquer la vie que de la vivre. Bon ok, je généralise un peu et pourtant suis-je si loin de la vérité?

Dans mon cas, ces jours-ci mon bonheur est fort simple. Il est revenu à ma grande surprise suite à une perte d'emploi, alors que je n'avais même pas remarqué qu'il m'avait quitté. Oui, oui, une perte d'emploi. Je redécouvre la liberté, ma liberté. Celle de penser, d'agir, de me dépasser selon qui je suis et non qui on me demande d'être. Et je réalise à quel point le bonheur est une source d'énergie inépuisable.

Mes journées sont remplies de tous petits bonheurs. À mon réveil, rien ne m'attend, seul compte le moment présent et ma capacité à en profiter. Faire ce que je veux, quand je le veux, avec qui je le veux et selon mes disponibilités. Ma liberté me comble à un point tel que parfois je dois m'arrêter, respirer et vivre ce moment magique, cette chance inouïe que la vie m'offre comme un cadeau précieux.

Il existe des bonheurs qui ne peuvent se décrire tellement ils sont puissants et qui me font vibrer telle une feuille valsant au gré du vent, souple, fluide et épanouie. Et quand ça arrive, comme en ce moment, je dis : « **Merci la vie.** »  
Julie Beaulac



## COUCOU

Je prends deux minutes pour participer à cet ebook collectif sur le bonheur parce que je pense que c'est un très beau projet, porteur d'espoir comme le souhaite Michet, et je suis convaincu que nous pouvons tous contribuer chacun à notre façon, à faire de ce monde, un monde où il fait bon vivre.

Alors voilà mon humble contribution.

Je suis quelqu'un d'assez pratique, axé sur le moment présent, essayant de le vivre du mieux que je peux et avec le moins de regret possible.

Peut-être l'avez-vous deviné, le bonheur pour moi, c'est l'action, le plaisir de sentir qu'on vit vraiment à travers une activité qu'on aime pratiquer, à travers l'atteinte d'un but qu'on s'était fixé et le plaisir qu'on a à le partager avec les gens qu'on aime.

Oups.... Je viens de voir que j'ai écrit 2 fois le mot plaisir dans la même phrase. En fait, ça ressemble à ça pour moi le bonheur, le plaisir. Le plaisir d'être, de vivre, de partager et d'être bien entourée.

Et ce n'est jamais gagné, ça se cultive chaque jour.

Au plaisir (encore une fois le mot plaisir..., décidément...) de vous rencontrer ou de vous lire,

Éric Tremblay

## CES MOMENTS MAGIQUES QUI ÉGAIENT MA VIE

J'ai découvert que ce qui me nourrit et m'emplit de bonheur passe souvent par la relation. La relation à l'autre. Ces contacts et ces échanges, surtout lorsqu'ils sont faits dans le respect et l'ouverture, me permettent d'apprendre (une de mes passions) et de découvrir d'autres univers. Et quand ces rencontres me rejoignent tant au niveau du cœur que de l'esprit, c'est l'apothéose. Est-ce le fait de vieillir, de me connaître de mieux en mieux et de faire ainsi des choix plus judicieux ou suis-je tout simplement chanceuse? Toujours est-il que je me sens de plus en plus choyée.

Mes petites-filles sont une autre source de grand bonheur. Les voir grandir, être témoin de leur transformation, recevoir tout cet amour inconditionnel est quelque chose d'unique. Un de mes moments magiques? Quand, en visite à la maison pour quelques jours, elles viennent me rejoindre dans mon lit, au petit matin. Quel bonheur! C'est tout doux et plein de fous rires. On se colle, on jase de tout et de rien, on rit et on est bien. Plus rien d'autre n'existe.

D'autres moments magiques?

Quand je marche en forêt avec mon chien.

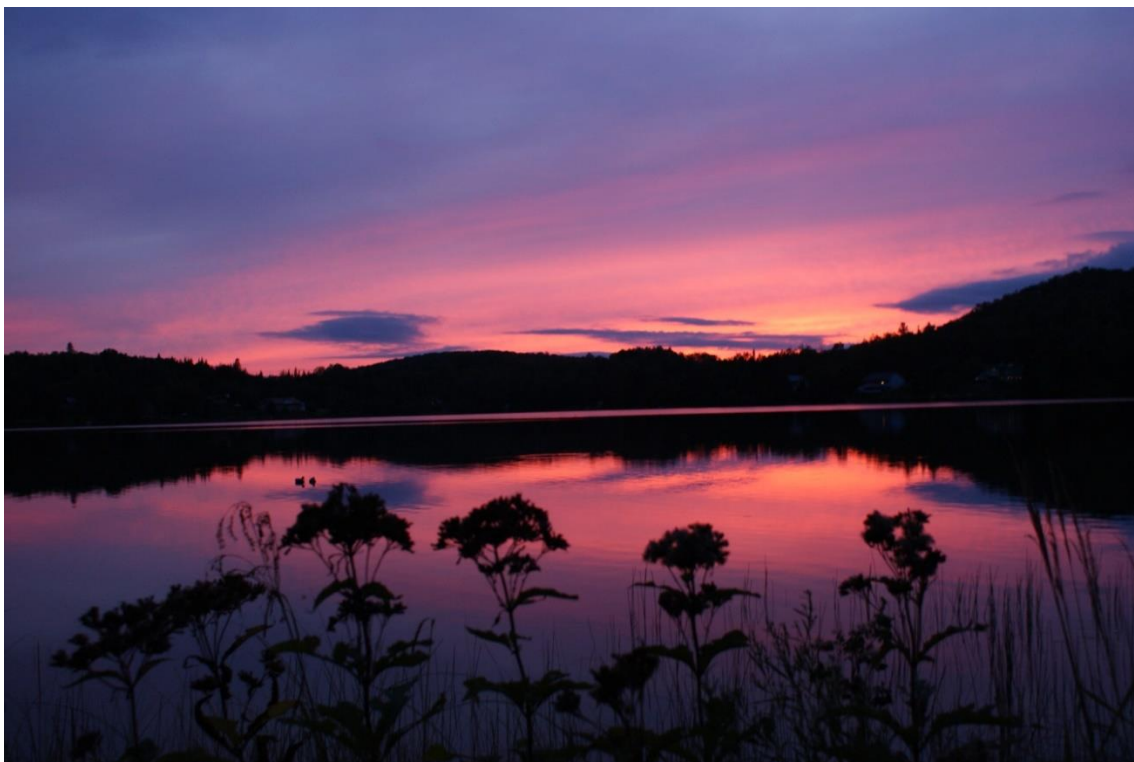
Quand les seuls bruits que j'entends sont ceux de la nature : les oiseaux qui gazouillent, les feuilles des arbres qui frémissent sous le vent, le léger claquement des vagues au bord du lac (ou de la mer quand je suis en voyage), le chant des grillons le soir ou l'appel du huard sur le lac.

Les couchers de soleil que j'ai la chance de voir les soirs d'été sur le bord du lac. Voir le ciel s'embraser et jouer avec une telle palette de couleurs est un spectacle qui ne cesse de m'émouvoir. Et comme une image vaut mille mots, je vous laisse sur quelques photos que j'ai prises. Aucune n'a été retouchée.

Michet

[www.lmsickini.com](http://www.lmsickini.com)

## Moments magiques au bord du lac du Gros Brochet



© photo - collection privée LMS



© photo - collection privée LMS

## LES TEMPS DU BONHEUR

Le bonheur participe à l'épanouissement de notre être qui s'oriente en alternance par le biais du passé, du présent et de l'avenir. Ce phénomène heureux est égoïste. Il ne se réalise cependant qu'à travers le partage. Il est instant, éphémère et conscience. Il est exigeant et réconfortant. On ne peut consacrer sa vie au bonheur. Il faut l'oublier, le négliger, mourir un peu et renaître, puis le retrouver en soi et autour de soi.

Aussi loin que je me rappelle, je n'ai jamais cru au bonheur sans l'autre, sans l'attraction de l'altérité.

Le bonheur est comme les quatre saisons, fait de gel et de lilas, de chaleur intense et de camaïeux de gris. Bien sûr, l'image du grand jardin patiemment cultivé nous guette. Jardin caché, voici ta cour en pleine lumière! Les pigments de mon allégresse actuelle sont à moi suaves, tendres et mates. Aux émeraudes d'une jeunesse romantique, je préfère maintenant certaines agates. Mon jardin a davantage besoin de solitude et de silence.

Ah! La douceur du vent! L'étincelle baroque qui me reste au cœur est un petit feu dans mon rétroviseur. C'est un pense-bête pour ne pas oublier l'extravagance de béatitudes passées. La délectation respecte sa propre folie, son propre déséquilibre.

Le bonheur s'incarne aussi par la voix du souvenir. Le choc de nos sens est gage de félicité et la mémoire sous toutes ses déclinaisons est porteuse d'exaltations intemporelles. Parfums capiteux, plats savoureux, odeur de gazon fraîchement coupé, hypnose d'un concert, le cou d'un amant dévoré à belles dents, le touché d'un objet sacré, le regard posé sur des lieux bénis... Chers instants sensuels!

Premières amitiés, affinités électives, amour cajoleur, ivresse de petits matins inoubliables. Autant de merveilleux petits bonheurs qui accompagnent et élèvent aux cieux mon cœur.

Quant à l'épisode de la joie, il se conjugue au présent. La joie fait peu appel à la mémoire qui se nourrit de nostalgie. La joie est ce sentiment délivré d'angoisse, celui qui répond présent lorsque les conditions du bonheur sont rassemblées dans la minute qui passe. Hymne à la joie, ode à la joie! Étreinte du moment.

La solution ou compréhension intellectuelle peut apporter des joies profondes. Le cœur d'un Paul adoré transfigure le quotidien. La joie ne se commande pas. Elle est ou n'est pas, comme nous sommes au présent ou nous ne sommes pas dans l'instant. La joie se communique par le sourire ou, au plus fort de sa tonalité, par les larmes. Et si je ferme les yeux, c'est que ma joie se fait pudique. À peine ma joie disparaît-elle qu'un chouïa de nostalgie s'installe pour l'instant précédent. On dirait que ma conscience doit absolument se nourrir de quelque chose pour maintenir mon équilibre intérieur. Un fort silence par exemple. Je suis gourmand! La cinquantaine épicurienne...

Mais alors, comme une tête de Janus, je regarde vers le futur et j'offre à ma conscience assoiffée de bien-être, le trésor de l'espérance. Demain m'apportera de nouveaux souvenirs et de nombreux présents, oui, de petits cadeaux au jour le jour. En bonus, quoi? L'éternité.

Mon projet de ravissement est celui du chrétien qui regarde en haut. Ce n'est qu'un projet en devenir. Ma cosmologie est celle de l'orchestration de Dieu. Aussi, devant moi le nirvana est providentiel. Suffit d'attendre, suffit de prendre. La prospérité de demain est par lui, avec lui et en lui.

Je ne reconnais pas à la seule énergie du Big bang le devenir du Bonheur. Je crois en Dieu et je crois en demain. C'est là la seule éloquence du prochain chapitre. Demain, si le vide pesait autour de moi, il me resterait la prière, la méditation, la source de la réflexion, des moments de contemplation voulus, désirés. Cela se prépare avec effort et attention, comme une retraite heureuse. Comme un ultime moment de sérénité! Un vrai bonheur en soi...

Jean-Claude



## HAPPINESS

Firstly, I would like to say that I have always been a very positive, optimistic + happy person; I see my glass as half full!

I am happy with what I have; and if, at times I feel a little down, yes, it does happen to me, I look around and compare myself to people that have less, much less, then I feel much gratitude for my situation.

Happiness is a string of simple pleasures, some people think and wait for a 'grandiose' event, no, no, it's the small, everyday events that we must rejoice in. Taking a walk in the woods, admiring what nature offers me, beautiful trees, flowers that smell, oh so, sweet, going to see a movie with my grandson and afterwards sharing our impressions. I appreciate having dinner with friends over a glass of wine and discussing world affairs, our hardships, or anything else that might be going on in our lives. Happiness, is also going to see my mother, stopping off before going to her appt. and saying hello to other residents, smiling and touching them, asking them how they're doing, you know, little things; you'd be surprised how happy that makes them!! (which in turn, makes me happy).

Like everyone, I have had my share of trials and tribulations. When difficulties would happen, I never said, 'why me?' why not me, I'm not special, I'm like everyone else on this planet. I would 'just keep on trucking' as the expression goes, and this positive attitude has always helped me be happy, content and satisfied.

There is one phrase that I have always remembered my grandfather telling me, when I was quite young, and I still think of it today, 'you reap what you sow'. So don't worry, be happy, have faith not fear, be full of life and leave the rest to God.

Loïs

## MES PETITS BONHEURS

J'ai toujours considéré le bonheur comme une suite de moments privilégiés auxquels je n'attachais pas trop d'importance dans le passé.

Mais depuis que le mot cancer est entré dans ma vie, depuis une très longue période maintenant où je dois composer avec, je m'aperçois que mes petits bonheurs sont très simples et je les vis avec beaucoup plus d'intensité. Ils sont de plus en plus importants et m'aident à continuer à vivre.

Mes petits bonheurs?

- Marcher sans trop de douleurs
- Profiter de la présence de ma fille et de mon gendre (qui est pour moi un fils). Ils sont toujours là pour moi.
- Les courriels que m'envoient mes petites-filles
- Voir et parler à ma fille de Californie sur Skype
- Les visites d'amis (mes sorties sont rares et je les apprécie)
- Tous les jours lorsque je prends une douche c'est un petit bonheur; il faut l'avoir manqué pour l'apprécier. (deux mois sans prendre une douche suite à l'infection qui a suivi une opération).
- J'essaie de vivre un jour à la fois et de découvrir chaque jour un petit bonheur. La relaxation, le yoga et la méditation m'aident à vivre et à oublier tout ce que j'ai perdu.

La chance que j'ai c'est d'être entourée d'amour : ma fille Christiane, Jean-François et Manon me font beaucoup de petits plaisirs.

Si j'avais un conseil à donner : profitez de votre retraite, c'est une très belle période..., moi, j'en ai profité.

Réjane, 87 ans

## LE BONHEUR C'EST L'AMOUR

Et si on a la santé en plus, que demander de mieux?

Je me sens choyée. J'ai la chance de partager ma vie depuis bientôt 30 ans avec un homme merveilleux qui a toujours été là pour moi. La vie n'est pas faite que de hauts et bien sûr, j'ai eu mes bas, mais il a toujours été là, à l'écoute, généreux et disponible.

Une fête surprise, pour mes 50 ans, a été préparée! Merci à ma cocotte, Myriam, qui a pris le *lead* et a fait de ce moment l'un des plus beaux instants de ma vie, avec la complicité, bien sûr, de tous les membres de la famille! Quarante personnes se sont déplacées pour venir fêter mon anniversaire. Imaginez. J'étais tellement émue, je pensais défaillir. J'en avais les jambes coupées. J'ai été incapable de soulever mon petit-fils qui voulait que je le prenne dans mes bras. Que d'émotions! Vraiment, j'ai reçu là toute une vague d'amour qui me porte encore, après 2 jours.

Oui, je me sens choyée et en y regardant de près, je pense que mon bonheur relève d'une décision que j'ai prise un jour et qui a changé ma vie. Celle de me choisir, celle de me mettre en avant, d'arrêter de faire passer les autres avant moi. J'ai décidé que je me devais ça, que je le méritais. Et depuis, je suis tellement bien. Les gens me disent que j'ai une belle attitude; ils aiment mon sourire, ma bonne humeur et me trouvent épanouie. Ils ressentent mon bonheur et sans vraiment le chercher, je pense que je leur en donne.

Vous ne serez sans doute pas surpris d'apprendre que je fuis les gens négatifs. Je n'ai pas le goût de m'éteindre. Aider quelqu'un qui en a besoin, oui, mais quand la personne traîne son malheur et que ç'a devient chronique, non merci. Pas pour moi... je devrais sans doute dire (ou plutôt écrire), plus pour moi.

Parmi mes grands bonheurs dans la vie, la famille tient le haut du pavé. Elle me procure beaucoup de joie au quotidien et une fois par année, nous avons notre 24 heures ensemble; seulement nous quatre et nous faisons pratiquement tout ensemble, à renouveler notre complicité.

Ma grande fille a fait en sorte un jour que je vive l'un des plus beaux moments de ma vie, celui de partager la naissance de son enfant (mon petit William). Je n'avais pas eu la chance de voir mes filles arriver dans ce monde, alors le vivre à travers elle, ç'a été exceptionnel. Merci Audrey. Je t'aime.

Un autre grand moment, a été le jour où j'ai réalisé que l'homme avec qui je partageais ma vie, avec qui j'avais de ces fous rires parfois, était celui avec lequel je voulais la terminer. Ç'a été un très grand moment. Mais ce n'est qu'un début. Nous avons décidé de célébrer, l'année prochaine, nos 30 années de vie commune, en nous mariant. Et je vais vous faire une confidence, j'ai tellement hâte de dire « Oui, je le veux . »

Sylvie

## LE BONHEUR

Un mot qui ne me parle pas. Peut-être parce qu'il est trop impersonnel ou inaccessible. Peut-être parce que je l'ai peu ou pas connu.

Mon principal souci dans la vie a été et reste « me sentir bien, être à ma place. Avec le temps, j'y ai ajouté « être en paix avec moi-même et les autres. Vivre au présent. »

Je dois dire qu'aujourd'hui, j'y arrive la plupart du temps et quand je sens que je m'en éloigne, je sais ce qu'il faut faire pour y revenir.

Cette vie me donne des petits bonheurs dont je sais profiter. Rendre visite à quelqu'un que j'aime, rendre service, réaliser quelque chose qui me tient à cœur, recevoir une marque d'attention, profiter des plaisirs de la vie...

Pour moi, la notion de bonheur se situe au-delà de ça. Ce serait un bonheur avec un grand B. Vivre dans un état de bonheur permanent. Être dans un état d'illumination. Plus modestement, vivre avec amour et le partager. C'est important pour moi et j'essaie de le réaliser chaque jour. J'inclus dans cet amour, l'amour universel ou divin, l'amour de ses proches et l'amour de son compagnon ou de sa compagne de vie. J'ai la chance d'avoir les trois.

Mais je m'éloigne du sujet ou plutôt, j'associe le bonheur à l'amour. Pour moi, les deux sont intimement liés.

Ce que je trouve important aussi, c'est de pouvoir vivre ces bonheurs simplement et à ce moment-là de se rendre compte de l'importance de ce moment, d'en prendre conscience puis de replonger dedans.

Pour finir, je crois qu'il y a un temps pour le bonheur dans le parcours d'une vie. Pour qu'il soit complet, cela demande de la maturité, de ne pas avoir trop d'attentes, de savoir donner et recevoir, d'avoir trouvé et compris des choses importantes sur sa propre vie et celle de ses proches, de savoir pardonner et faire le deuil.... Et là, le bonheur arrive tranquillement.

Le temps du bonheur dans une vie, c'est en fait être en accord avec soi-même et pouvoir vivre une relation amoureuse épanouie et harmonieuse. C'est ce que j'ai la chance de vivre actuellement avec ma compagne Magali. Un amour sincère, simple, où chacun est respecté, aimé et se sent important dans le regard de l'autre. Un amour fait d'attentions, d'équilibre et de plaisirs qui nourrissent chacun. Et où chacun a envie de donner et accepte de recevoir. Enfin, un amour où la confiance et la communication permettent de surmonter les épreuves de la vie.

Le bonheur quoi!

Vincent

## QUEL BONHEUR...

*De noircir la page blanche, un crayon à la main  
Et d'aligner les mots de son destin,  
Les mots qui batifolent dans notre tête, ma sœur,  
Ou qui sont collés sur notre cœur.*

*On arrête notre chemin,  
Tous les mercredis matin.*

*Quels bons moments  
À chercher un mot récalcitrant,  
À exprimer ce qu'on ressent  
Et à le partager librement  
Avec nos sœurs de l'écriture  
La belle aventure!*

*J'aimerais vous applaudir.  
Vos écrits nous émeuvent et nous emportent  
Dans votre monde et vos souvenirs.  
C'est toujours avec bonheur  
Que vous nous ouvrez la porte  
De votre cœur.*

*Un grand merci d'écouter nos écrits attentivement  
et de les apprécier si généreusement.*

*On arrête le temps  
Pour quelques instants...*

*Louise-Michelle Ouellette Di Genova  
Ateliers d'écriture*

## AIMER, PARDONNER ET RIRE

Je vous trouve bien compliqués, vous les jeunes d'aujourd'hui avec votre course au bonheur. Dans mon temps, c'était simple. On se mariait et on s'organisait pour être heureux avec ce qu'on avait. De toute façon, on n'avait pas grand-chose et tout le monde était pas mal dans la même situation.

C'est vrai qu'on a connu la guerre, les rations et qu'on a appris à se serrer les coudes. On n'aimait pas toujours les beaux-frères et les belles-sœurs, mais on faisait avec. Sauf dans les parties quand on avait pris un coup, parce que dans ce temps-là, ça fêtait fort. Et là avec un verre dans le nez, ça brassait parfois. Huguette choquée par une plaisanterie ramassait sa marmaille et partait, quand ce n'était pas Robert qu'on devait aller chercher parce qu'il était parti boudé dehors sans son manteau en plein hiver.

Mais les familles étaient tricotées serrées, le lendemain on avait tout oublié (jusqu'au prochain party). Et quand il y en avait un qui était mal pris, tout le monde était là. Aujourd'hui, ça ressemble plus à du « chacun pour soi ».

Je sais, j'ai l'air de radoter, mais à 85 ans je pense avoir découvert le secret du bonheur et j'ai le goût de le partager avec vous. Aimez les gens et ce qui se présente à vous, ne vous attardez pas aux oublis ou aux bêtises qu'on vous a faites, oubliez-les tout simplement et... amusez-vous.

Aimer, pardonner et rire, c'est le secret d'une vie longue et heureuse.

Gertrude M.



## LE BONHEUR, C'EST... PARDONNER



© photos - collection privée LMS

Accepter que l'autre, à travers le filtre de ses croyances et de ses limites, a fait de son mieux.

Reconnaître qu'on a réagi à travers nos propres filtres et qu'on a aussi fait de notre mieux.

Et accepter de laisser aller la douleur, la colère et la rancune... et *choisir de continuer le voyage de la vie le cœur allégé et l'âme sereine.*

Michet

[www.lmsickini.com](http://www.lmsickini.com)

## LA POURSUITE DU BONHEUR

Les Américains sont fiers de trouver dans leur *Declaration of Independence* les droits inaliénables de *Life, Liberty and The Pursuit of Happiness*. Cela s'inscrit tout près de leur slogan « *In God We Trust* ». On pourrait en conclure que cette poursuite du bonheur fait partie du plan divin. D'ailleurs, on peut difficilement penser autrement si on croit au « bon » Dieu. Ce plan divin s'accorderait parfaitement avec le plan humain, car chaque humain, sans exception, cherche le bonheur. Mon intuition me dit que ce doit être la même chose pour les autres êtres vivants de notre planète ; ah, si seulement on parvenait à les interviewer.

Si cette poursuite du bonheur est une finalité humaine et divine, la grande question qui reste est donc : où se trouve ce bonheur ? Si on se fie aux pères fondateurs des É.-U., il ne s'agit peut-être pas de trouver le bonheur, du moins pas d'un coup de chance ou une fois pour toutes, car ils parlent d'une poursuite. Le bonheur serait-il caché ou furtif ? Doit-on être un fin limier pour le dénicher ? Encore que si on le trouve, pourrait-il à nouveau nous filer aisément entre les pattes et prendre la poudre d'escampette. Doit-on reprendre notre chasse continuellement ?

Mon expérience me dicte que le bonheur est avant tout fugace, passager. Il est comme un animal sauvage mature, il ne se laisse pas apprivoiser facilement. Ça prend de l'intelligence, du tact, de la patience pour retenir l'un comme l'autre auprès de soi. Peu de gens réussissent à les garder captifs du premier coup.

Comment en vient-on à attraper et à conserver ce sacré bonheur qui se veut si facilement absent, sinon très éphémère ? C'est probablement le travail ou la recherche d'une vie, de notre vie terrestre entière. C'est ce qui sous-tend toutes nos pensées, réflexions et actions, car nous cherchons continuellement le bonheur, même quand nous n'en sommes pas conscients. Le problème est que trop souvent nous ne le cherchons pas où il est possible de le trouver. Par exemple, plusieurs cherchent à devenir riches pensant que l'argent apporte le bonheur, alors que c'est amplement démontré que ce

n'est que confort ou luxuriance qui sont au rendez-vous, piètres substituts du véritable bonheur. On peut aussi abdiquer notre poursuite et se vautrer dans des leurrés de plaisir instantané qui auront tôt fait de nous rendre esclaves; pensons alcool, drogues, jeu, collection ou accumulation de biens, etc. Il y a donc plusieurs embûches, fausses routes, culs-de-sac qui faussent notre poursuite du bonheur.

À mon avis, la poursuite du bonheur dure donc toute la vie. Car, à l'exception de ceux et celles qui atteignent une certaine sainteté ou illumination, pour la majorité d'entre nous le bonheur s'envole lorsque la vie nous assène des circonstances difficiles : échecs, maladies, pertes, etc. Parfois, on ne réussit pas à le retrouver avant longtemps, sinon jamais. Pour le retrouver, il faut apprendre à accepter les coups durs, les deuils que la vie nous réserve ; cet apprentissage ne va pas de soi et nécessite souvent un important travail de remise en question, de laisser-aller des attentes, de pardonner des blessures subies, de se pardonner à soi-même. Ces coups durs, ces disparitions du bonheur peuvent arriver à divers moments dans la vie. Pour certains, nés sous des conditions sociales ou familiales délétères, le bonheur peut ne pas apparaître durant leur enfance alors que d'autres gardent le souvenir de leur enfance comme la période la plus heureuse de leur vie. Pour d'autres encore, c'est la crise de l'adolescence qui est l'enfer sans présence ou espoir de bonheur. Durant la longue durée de la vie adulte, à moins de circonstances de vie exécrationnelles ou l'infortune d'une disposition psychologique pathologique, la plupart des gens réussissent à trouver le bonheur sur leur chemin à l'occasion ou pour des bons bouts de temps.

Le bonheur peut sembler apparaître dans des petites choses qui font plaisir, un cadeau, un sourire, une réussite. Mais on peut aussi facilement se leurrer et prendre le plaisir pour le bonheur. Cela peut durer longtemps avant que l'on ne parvienne à différencier les deux. On a alors appris qu'il ressort du choix d'une attitude plus positive, empreinte de gratitude, de bienveillance, d'affection, d'amour.

Mon expérience me fait conclure que c'est à travers le maintien de ce genre d'attitude ou d'une recherche continuelle de notre dimension psychospirituelle que nous trouverons une orientation, un devenir nous permettant d'identifier puis de cerner et apprivoiser le bonheur. Il demeurera cependant toujours rétif et pour le garder près de nous, il faudra lui accorder une attention soutenue. Quand on le délaisse trop longtemps pour des attraits ou des tentations plus immédiates, il peut rapidement s'éloigner et nous aurons à reprendre sa poursuite avant qu'il ne disparaisse trop loin.

Le Bonheur est une poursuite, de chaque instant. Plus nous le désirons, plus nous le poursuivons, plus nous le possédons.

Richard Lalonde

## UN ARC-EN-CIEL DE BONHEURS

*Dans un Centre hospitalier de Montréal, une des employées, amusée par ce projet d'ebook collectif a pris l'initiative d'inviter ses collègues à réfléchir à ce qui les rendait heureux dans la vie.*

*Elle leur a proposé de répondre à la question : C'est quoi pour vous le Bonheur?*

*La consigne : Y répondre en une seule phrase.*

*Elle a noté les réponses comme elles étaient formulées, sans y changer quoi que ce soit et me les a fait parvenir. Elle m'a confié avoir été très surprise par l'ouverture de ses collègues et comment cet exercice avait grandement amélioré le climat de travail pendant plusieurs jours.*

*Par respect, il a été convenu de ne pas nommer l'établissement, ni le nom des gens qui avaient participé à ce mini-sondage maison. Une des particularités du groupe : la diversité de leurs origines (roumaine, russe, haïtienne, arménienne, ukrainienne, marocaine, québécoise.)*

*Alors voici, comment chacun des membres de cette équipe de travail voit le bonheur. Vous y trouverez de tout. Comme le disait l'instigatrice du projet : le bonheur peut prendre tellement de formes et de couleurs.*

- °T'sé, quand ça va bien, pis que tu travailles pas le lendemain...*
- °Le bonheur c'est aimer l'autre.*
- °C'est bien me sentir dans ma peau.*
- °Quand j'entends rire mes enfants.*
- °Le bonheur c'est la santé..., pour boire une bonne bière Belge!*
- °Quand je réveille mon garçon et qu'il me dit qu'il m'aime.*
- °Le bonheur c'est la fin de semaine...*

- *Que mes proches soient en santé.*
- *Le temps que je consacre à mes petits cancéreux à Ste Justine.*
- *Quand mon petit-fils dit « Mamie. »*
- *Quand je m'en vais me coucher le soir.*
- *Un bain-tourbillon avec ma petite-fille.*
- *La santé pour toute la famille, c'est mon capital, c'est mon bonheur.*
- *Voir un bébé naissant tout rose, après une césarienne, les yeux ouverts... quelle perfection.*
- *L'argent, les belles filles, une Ferrari*
- *Être un bon esclave de Dieu.*
- *Être avec mon épouse.*
- *Partir prendre une marche à tête reposée...*
- *Faire du vélo jusqu'à 83 ans*
- *Tout ça et j'ajouterais écouter de la musique, aimer et être aimé.*
- *Être avec le monde que j'aime et voir que la paix règne dans le monde.*
- *Avoir la Santé.*
- *Le vrai bonheur c'est d'être en santé et être en paix avec soi-même.*
- *Être heureuse dans ma vie personnelle, amoureuse et comblée au travail.*
- *Avoir réussi quelque chose..., la satisfaction d'accomplissement.*
- *Passer du temps de qualité en famille.*
- *Le bonheur c'est, l'été!*

- *L'absence de mauvaises nouvelles, la santé pour la famille et la vie stable.*
- *Être en santé et avoir de quoi manger pour soi et la famille.*
- *La simplicité, quand il ne te manque rien.*
- *Être capable de me lever le matin et avoir une bonne santé.*
- *Faire ce que je veux, quand je veux, sans conséquence*
- *Savoir pourquoi je suis au monde.*

LE BONHEUR, C'EST...

AIMER INCONDITIONNELLEMENT



© photos - collection privée LMS



## JE SUIS CHANCEUSE

J'ai découvert qu'il y avait beaucoup plus de bonheur à donner qu'à recevoir. Et j'ai la chance d'être capable de donner aux autres, parce que j'ai beaucoup : je suis en amour depuis plus de 30 ans avec le même homme, je suis en santé et mes finances se portent bien. Je ne suis pas pauvre, sans être riche.

Mes journées sont bien remplies entre le bénévolat que je fais notamment auprès de personnes malades, de ma famille et de mes petits-enfants. Je participe régulièrement à l'organisation d'activités pour un organisme qui vient en aide aux personnes atteintes du cancer et aussi pour un organisme qui assiste les personnes atteintes de la sclérose latérale amyotrophique (la maladie de Lou Gehrig). Par ailleurs, je suis à corriger un roman de 769 pages bénévolement. C'est beaucoup de travail, mais c'est enrichissant puisque cela me permet de peaufiner ma connaissance des subtilités de notre langue maternelle.

Depuis ma retraite, il y a bientôt 8 ans, j'ai eu la chance de voyager en Europe, en Chine, en Alaska, au Mexique. En outre, mon conjoint et moi avons parcouru les États-Unis d'est en ouest et du nord au sud. J'ai aussi présidé pendant 6 ans une association de retraités dans laquelle je continue de m'impliquer, comme second violon cette fois. Chaque année j'agis comme bénévole au festival d'été et au carnaval d'hiver de ma ville. Ces 9 journées annuelles me permettent de côtoyer des personnes joyeuses puisqu'elles sont là pour s'amuser. Mon implication dans des activités festives me permet d'équilibrer mes engagements puisqu'il me serait difficile de baigner constamment dans des causes exigeantes au plan émotif puisqu'elles concernent des personnes malades.

Pour continuer d'être heureuse, je protège mon équilibre en donnant du temps aux autres tout en profitant au maximum des belles choses de la vie, comme les voyages que je fais avec mon amoureux.

En bref, je m'implique, j'ai de beaux projets, je suis consciente de la chance que j'ai et j'en suis reconnaissante. Voilà, en quelques mots ce qui m'anime et me rend heureuse ou pourrait-on dire, ma recette de bonheur.

Marielle

## LE BONHEUR

Mon plus grand bonheur se retrouve, sans contredit, dans l'adoration de mes petits-enfants. Quand deux âmes se rencontrent, il y a une fusion inimaginable. Mes petits-enfants sont ma fontaine de Jouvence.

Mais, le bonheur me rejoint aussi sous différents thèmes, tels :

- la culture personnelle par les arts en général : peinture, chant, lecture, musique
- l'apprentissage, quel que soit le sujet
- les animaux, la méditation

Et cela, peu importe l'endroit où je peux réunir et conjuguer tous mes « sujets préférés », car j'ai la chance de pouvoir les apporter continuellement dans mes bagages.

Oui... il est vrai que je peux les avoir toujours avec moi, mais, il est un endroit plus magique que les autres, où l'atmosphère de sérénité est parfaite... j'ai nommé « la forêt. »

Il est un petit coin au monde où j'ai l'honneur de partager ma vie avec les oiseaux, renards, cervidés, ours, loups, etc. Nous cohabitons tout en nous tolérant respectueusement et en évitant toutes confrontations. Une chance unique où je peux vaguer à mes « petits et grands bonheurs », sans me soucier de quoi que ce soit. Ni de l'heure, ni de la température, ni des obligations... Je ne me soucie de rien, ni de personne. La vie y est absolument magique... magique, puisqu'on la sent en soi. On ne fait qu'un avec... on devient la vie. On n'y ressent rien d'autre que le bonheur le plus complet. N'étant bousculés d'aucune façon, nous ne vivons plus... nous existons. Nous nous retrouvons au-dessus de tout et ne vivons que le bonheur le plus pur qui soit.

Être isolé en pleine forêt tout en ressentant une grande sérénité qui nous enveloppe totalement, c'est un grand moment de bonheur rempli des autres petits bonheurs d'occasion. Il n'y a rien au monde qui puisse surpasser cela, mise à part, la présence de mes petits-enfants adorés.

L'ERMITE

## TOUR DU MONDE AU MARCHÉ

Même les fruits ont l'air heureux. Ils se laissent volontiers approcher par toutes ces mains venues du monde entier. Les comptoirs teintés de sensualité montrent leurs beaux côtés.

Un bel Haïtien, un brin de nostalgie au coin des yeux, caresse un souvenir en effleurant une mangue de ses longs doigts. Quelques pas et voilà ses belles dents blanches prêtes à mordre cet ananas qui le salue de son panache.

Deux jeunes adolescentes chinoises toisent les tomates en levant discrètement leurs yeux bridés vers le vendeur au teint mat. Il ose quelques mots en mandarin et savoure leurs rires de couventines dévoilées. Quatre joues, quatre tomates, toutes rouges.

Les Italiens, en dignes propriétaires des lieux, font étalage de leurs derniers arrivages. Leurs beaux discours, en trêve de chants d'amour, nous incitent à choisir leurs fruits et légumes.

Les Libanais veulent nous faire goûter leurs nouveautés. Leurs voix, aux accents gutturaux, nous vantent leurs épices, pour savourer le temps.

Les Québécois nous offrent leurs fraises rouges de plaisir à l'idée d'être arrosées de crème et croquées entre deux « Je t'aime ».

Les marchands de fleurs nous inondent de leurs couleurs. Nos yeux, heureux de s'y noyer, savourent ce festival. Les fines herbes, plus timides, prennent leur revanche avec leurs arômes particuliers et leurs feuilles en dentelles.

Les petits bistros tout autour sortent leurs chaises d'apparat pour accueillir cette masse joyeuse aux bras chargés des fraîcheurs de la journée. Un petit café bien tassé, un sourire au voisin de table, un petit mot sur le soleil généreux, voilà le bonheur.

Cynthia Fauteux

## CAPSULES DE BONHEURS

Pour moi le bonheur c'est d'avoir des projets, c'est d'avoir quelque chose à accomplir tout en étant heureux de ce que Dieu m'a accordé. Le bonheur c'est d'avoir la force, la sagesse et la possibilité d'aller de l'avant.

Saga

### L'ÉCRITURE A OUVERT MON ÂME

Le bonheur qui irise ma conscience et éclaire mon cœur est de laisser s'exprimer mon âme à travers l'écriture. Eu égard à tous les échos positifs que j'ai pu récolter, j'ai vécu le changement nécessaire afin d'aller de l'avant. Je viens de publier sur Amazon trois livres de mes auteurs préférés et de ce point, je compte me lancer dans l'expression de mes propres œuvres littéraires, spirituelles et philosophiques.

L'écriture a ouvert mon âme sur l'infiniment possible, l'infiniment intemporel, l'infiniment bonheur ... Je suis si heureuse car mes mots neutralisent tous les maux. Je suis heureuse !

Eléonor Gosselin de Lecabel

### LE PEINTRE ET LE BONHEUR

*Sous le chapeau de l'aurore  
À l'heure où s'ouvrent les fleurs  
Captif du jardin des rêves  
Un peintre peint le bonheur.*

*À l'heure où s'ouvrent les fleurs  
Il dessine un lasso d'or  
Volant au vent qui se lève  
Les rires fous du bonheur.*

*Andrée Gagnon*

### SIMPLE BONHEUR

Hivernant au cours de cet hiver, saison que je me dois d'amadouer, bien confortablement installée dans mon fauteuil préféré, relaxant, bouquin à la main, une musique enchanteresse me charmant de ses notes mélodieuses, contrastant avec le blanc immaculé de la neige, subitement, un couple de cardinaux, couleur écarlate, est venu me charmer de sa beauté.

Quelle sérénité et quel bonheur j'ai ressentis en observant cette merveille que la nature m'offrait en cadeau.

Mes petits bonheurs, je leur donne rendez-vous dans cette nature extraordinaire, et jamais ils n'ont été absents à nos rendez-vous.

Nariem

### LES CADEAUX DE LA VIE, QUEL BONHEUR

Le bonheur c'est quand je peux partager quelques moments d'histoire sur le vécu ordinaire et extraordinaire des gens ordinaires ou quand je peux profiter des promesses exaltantes de la génération à venir.

Je suis comblée aussi lorsque je peux apprécier les bienfaits de la vie sous toutes ses formes, telles la chaleur du soleil, l'immensité de l'océan, les leçons du monde animal, la grandeur du renouvellement de la nature.

Finalement, le bonheur réside dans les capacités physiques et mentales qui m'ont été données tout à fait gratuitement sans que j'aie eu à le demander ou les mériter.

Ti-C

## LE BONHEUR À 87 ANS

À la question : « Qu'est-ce qui vous rend heureuse dans la vie? » posée par Michet au resto alors que nous étions voisine de table en m'informant de son projet d'ebook collectif sur le bonheur, la réponse a été fort simple.

« Tout! Oui, tout me rend heureuse dans la vie »

Ma réponse a semblé la surprendre un peu et la réjouir, mais tout avait été dit. J'ai de petits bobos comme tout le monde, je suis en plein déménagement et je n'ai pas mangé beaucoup ce soir parce que je suis fatiguée, mais si vous me demandez ce qui me rend heureuse, c'est fort simple. Tout, me rend heureuse. »

Madeleine, une petite vierge (le signe astrologique bien sûr) de 87 ans

### MON BONHEUR...

**C'est la liberté de choisir, de me choisir, ne plus me sentir obligé à quoi que ce soit.**

**C'est être moi-même ni plus ni moins, être fier de moi.**

**C'est me reconnaître moi-même plutôt que d'attendre la reconnaissance des autres.**

**C'est être détendu intérieurement.**

**C'est pouvoir apprécier l'instant présent.**

**Me faire confiance, oser ma propre différence.**

**Gérard**

## EN CONCLUSION

Avant de nous quitter, amusons-nous un peu?

Que voyez-vous? Que ressentez-vous? Comment interprétez-vous cette photo? Prenez quelques minutes pour vous en imprégner.





Cette image s'est retrouvée intégrée à une première ébauche de pages couvertures que j'avais présentée à 25 personnes pour avoir leur avis. J'ai été fascinée par les commentaires qu'elle a suscités.

« Génial le cœur dans le ciel et le sentiment de paix et de sérénité qui s'en dégage » m'écrivait Alexandra. C'est mon premier choix.

« Belle photo, mais sentiment de tristesse qui s'en dégage » commentait Chantal. Impression partagée par Michel qui ajoutait y voir les yeux et le nez d'un chat à travers les nuages.

Et Danielle me répondait que sur les 4 choix que je proposais, c'était son premier et son deuxième choix. En fait, c'était son unique choix.

Cet exercice m'a rappelé que chacun interprète ce qu'il voit et ressent à travers ses propres filtres et je pense que ce recueil de textes inédits sur le bonheur en est un bel exemple. Je ne crois pas qu'il y ait UNE façon de voir le bonheur, mais plutôt qu'il y en a une multitude, comme nous l'avons vu. Et je pense que cette diversité de points de vue nous offre une chance inouïe de nous enrichir mutuellement au contact les uns des autres.

J'espère que vous avez eu autant de plaisir à parcourir cet ebook que j'en ai eu à recevoir chacun des textes et chacune des photos qui m'étaient envoyés.

Merci à « nos auteurs ». Ce fut un pur plaisir de vous lire. Vous m'avez inspiré, parfois fait rire, souvent fait réfléchir et je retiens certains rituels qui m'aideront à entretenir ce sentiment de paix et d'harmonie qui m'est si cher. Au plaisir de se retrouver sur le chemin de la vie et de renouveler le plaisir de s'y côtoyer.

**Michet**

Lise-Michet Sickini

[www.lmsickini.com](http://www.lmsickini.com)

P.S. Si vous avez aimé, n'hésitez pas à partager... une autre façon de semer du bonheur et de nous connecter à l'essentiel.

**Contenu**

INTRODUCTION.....	3
ORGANISATION DES TEXTES.....	5
Le Bonheur d'un enfant!!!! .....	6
LE BONHEUR SELON AMÉLIA.....	7
LE BONHEUR SELON DANIELLE .....	8
LE BONHEUR SELON MAXIME .....	9
LE BONHEUR SELON ÉRICA .....	11
LE BONHEUR.....	12
LE VRAI BONHEUR.....	13
LE BONHEUR.....	15
LES RÉPONSES DE MA PETITE FAMILLE.....	17
LE BONHEUR AU BORD DU CHEMIN.....	19
LE BONHEUR, C'EST... LA TENDRESSE .....	22
LE BONHEUR SELON SOPHIE .....	23
LE BONHEUR, QUÊTE ÉTERNELLE DE TOUT ÊTRE HUMAIN .....	24
LE BONHEUR, C'EST.....	25
UN CADEAU QUI SE POSE, .....	25
L'ESPACE D'UN BATTEMENT D'AILES .....	25
LE JOUR OÙ MA VIE A CHANGÉ .....	26
LE BONHEUR ULTIME.....	28
CES PETITES JOIES QUI RÉCHAUFFENT LE CŒUR.....	29
UNE DOUCE RANDONNÉE.....	31
AMOUR, RESPECT ET CONFIANCE .....	33
LE BONHEUR, C'EST.....	35
ÊTRE ENSEMBLE, TOUT SIMPLEMENT.....	35
POUR MOI, LE BONHEUR, C'EST PAS COMPLIQUÉ .....	36
LE BONHEUR, C'EST... RIRE.....	38

MON BONHEUR, C'EST . . . . .	39
J'AI COMMENCÉ À ÊTRE HEUREUSE.....	40
LE BONHEUR... LE 6 <sup>E</sup> SENS.....	42
OÙ SE CACHE LE BONHEUR.....	45
BONHEUR D'ÊTRE.....	46
UN JOUR À LA FOIS.....	48
AIMER, DÉCOUVRIR, PARTAGER ET RIRE.....	49
L'AUTHENTICITÉ, L'HARMONIE ET DE BEAUX PROJETS.....	51
LE BONHEUR, C'EST... JOUER.....	52
LA LÉGÈRETÉ DU BONHEUR.....	53
MON RITUEL QUOTIDIEN.....	55
LE BONHEUR, C'EST... ENCORE JOUER.....	57
LE BONHEUR, C'EST QUOI?.....	58
COUCOU.....	59
CES MOMENTS MAGIQUES QUI ÉGAIENT MA VIE.....	60
LES TEMPS DU BONHEUR.....	63
HAPPINESS.....	65
MES PETITS BONHEURS.....	66
LE BONHEUR C'EST L'AMOUR.....	67
LE BONHEUR.....	69
QUEL BONHEUR.....	71
AIMER, PARDONNER ET RIRE.....	72
LE BONHEUR, C'EST... PARDONNER.....	73
LA POURSUITE DU BONHEUR.....	74
UN ARC-EN-CIEL DE BONHEURS.....	77
LE BONHEUR, C'EST.....	80
AIMER INCONDITIONNELLEMENT.....	80
JE SUIS CHANCEUSE.....	81
	91

LE BONHEUR.....	83
TOUR DU MONDE AU MARCHÉ.....	84
CAPSULES DE BONHEURS.....	85
L'ÉCRITURE A OUVERT MON ÂME.....	85
LE PEINTRE ET LE BONHEUR.....	85
SIMPLE BONHEUR.....	86
LES CADEAUX DE LA VIE, QUEL BONHEUR.....	86
LE BONHEUR À 87 ANS.....	87
MON BONHEUR.....	87
EN CONCLUSION.....	88