

**Dossier d'étude**  
**1997-1998**

---

*La*  
**C**ourse  
*au*  
**bonheur!**



## Sommaire

<b>Introduction .....</b>	<b>99</b>
<b>La conquête du bonheur .....</b>	<b>100</b>
À travers le temps .....	100
La satisfaction des besoins essentiels .....	100
Le bonheur: une conquête individuelle .....	101
<b>Comment définir le bonheur ? .....</b>	<b>102</b>
Des barèmes .....	102
Les composantes du bonheur .....	102
Les petits bonheurs .....	103
Tableau: Le bonheur: définitions et citations .....	105
<b>Des sources de bonheur .....</b>	<b>106</b>
Le couple, la famille .....	106
L'amitié .....	106
Le travail .....	107
Les valeurs .....	108
<b>Des attitudes propices au bonheur .....</b>	<b>110</b>
L'ouverture aux autres .....	110
L'humour .....	110
L'émerveillement .....	111
La sagesse .....	111
L'attitude vis-à-vis le temps .....	111
<b>Des mythes à propos du bonheur .....</b>	<b>113</b>
Les femmes responsables du bonheur .....	113
La course à la jeunesse .....	113
La poursuite de la beauté .....	114
Les possessions: argent, biens .....	115
L'atteinte de la renommée .....	115
<b>Des pièges dans la course au bonheur .....</b>	<b>117</b>
Les cours de croissance personnelle .....	117
Les thérapies .....	118
Les sectes .....	118
Les dépendances: drogues, alcool, jeu .....	119
Les moyens pour connaître l'avenir .....	120
Tableau: La prudence s'impose .....	121
<b>Conclusion .....</b>	<b>123</b>
<b>Grille des activités .....</b>	<b>124</b>
<b>Références et bibliographie .....</b>	<b>126</b>

## **Introduction**

Grand bonheur, petits bonheurs... Il semble que notre vie se passe à courir après cet état d'âme que le Larousse décrit comme «un état complet de satisfaction, de plénitude».

C'est peut-être la morosité de notre fin de siècle qui motive le choix d'un sujet d'étude aussi ambitieux que le bonheur!... On se lasse de n'entendre parler que de chômage, de coupures d'effectifs, de réductions de budgets, de rationalisation... L'humain a besoin de plus que cela pour vivre.

Mais quelle est donc la recette pour que femmes et hommes soient heureux sur cette terre? Le bonheur revêt-il divers visages? Si oui, lesquels? Amour? Gloire? Fortune? Faut-il posséder tout cela pour pouvoir, enfin, se sentir béate de contentement?

*La course au bonheur* présente différents concepts qui se cachent sous ce mot. Après en avoir pris connaissance, nous explorerons quelques mythes qui persistent à ce sujet de même que les innombrables promesses de bonheur que la vie nous propose et que la consommation ne manque pas de nous faire miroiter!

Ce dossier n'a pas la prétention d'apporter des réponses définitives, encore moins de donner «la» recette du bonheur. Cependant, la réflexion et les discussions qui seront faites dans les AFEAS locales permettront peut-être, à chacune qui y participera, de voir son quotidien avec un regard nouveau.

Si on s'en donne la peine, le bonheur est peut-être plus près de soi qu'il n'y paraît...

*Michelle Houle-Ouellet*

### **Pour la publicité de votre rencontre**

**Qu'est-ce que le bonheur?** Que faut-il pour être heureuse? La prochaine rencontre de l'AFEAS (coordonnées...) abordera ce sujet tant galvaudé! Ensemble, nous explorerons différents concepts qui se cachent sous ce mot. Nous tenterons de voir plus clair dans les mythes et les pièges qui se dressent dans notre course au bonheur. Quels que soient votre âge, votre situation, comment rester indifférente à un tel sujet? C'est un rendez-vous!

## La conquête du bonheur

Qu'est-ce donc que le bonheur? N'est-il jamais qu'un rêve ou est-il possible, un jour, de se déclarer heureuse pour toujours?... La recherche du bonheur semble motiver la vie des humains. Pourtant, chercher, n'est-ce pas admettre que nous n'avons pas encore trouvé?

### À travers le temps

*Nos descendants seront plus beaux et plus heureux que nous, car je crois au progrès et je tiens Dieu pour un être clément qui destine l'humanité au bonheur*  
**Heinrich Heine, poète allemand.**

«Pendant des siècles, l'humanité n'a guère parlé de bonheur. Tout au plus de béatitude, réservée à une élite de sages ou promise aux plus vertueux»<sup>(1)</sup>. Ensuite, il semble que c'est la recherche de liberté qui a d'abord été le premier souci du monde moderne. «Liberté de croyance et de conscience. Liberté pour les citoyens de bâtir la société selon le régime voulu par eux. Liberté pour chacun d'exercer le métier de son choix. On reconnaît là les grands combats qui nous ont faits ce que nous sommes. Qui nous ont donné ces droits et libertés de la personne, qui nous sont aujourd'hui si familiers qu'on en oublie parfois qu'ils sont de conquête récente»<sup>(2)</sup>.

### La satisfaction des besoins essentiels

*On n'est jamais si heureux ni si malheureux qu'on imagine. Adage*

Pour la première fois peut-être, dans l'histoire de l'humanité, le bonheur est convoité d'une manière plus généralisée par l'ensemble de la population. Plusieurs rêves sont devenus des réalités pour un grand nombre d'entre nous surtout pour les Occidentales que nous sommes.

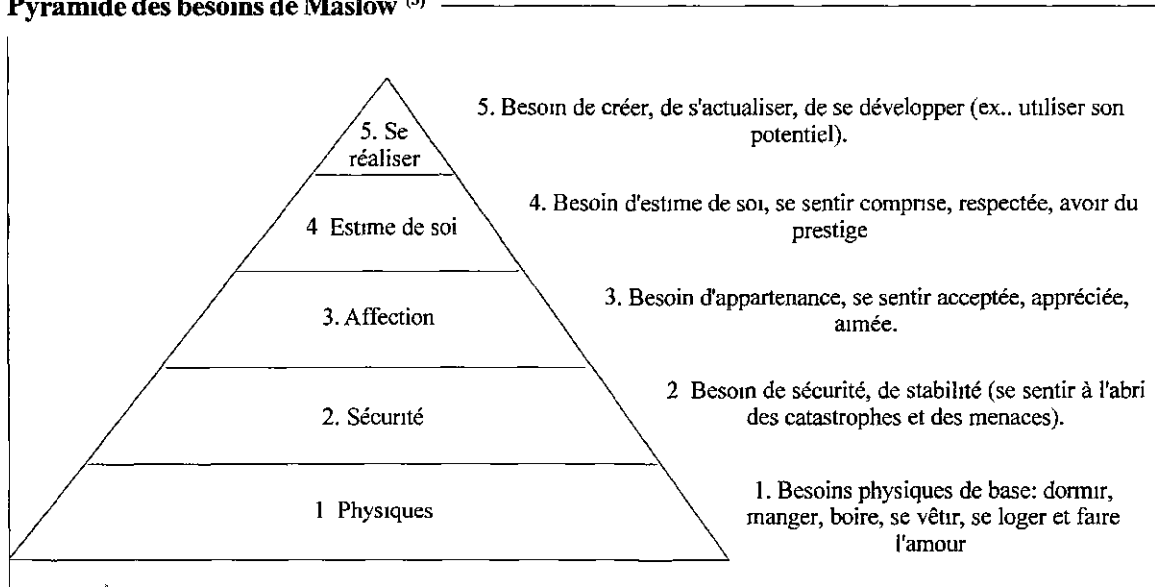
Plusieurs de nos besoins essentiels sont satisfaits. Nourriture convenable et suffisante, habitat confortable sont à la portée de la majorité ainsi que la sécurité: celle des personnes contre les violences de tous genres, sécurité policière, sécurité de la loi, sécurité procurée par les assurances de toutes sortes.

Enfin, et surtout, il y a cette sûreté précieuse entre toutes qu'est la santé. Les maladies existent toujours et plusieurs sont encore redoutables sans qu'on ne sache comment les vaincre. On le sait bien. Malgré cela, aujourd'hui la vie est chèrement défendue contre des attaques qui, hier encore, ne rencontraient qu'impuissance et résignation.

### La théorie de Maslow

Chaque personne éprouve des besoins de divers ordres. Leur satisfaction représente un grand pas en avant dans la poursuite du bonheur. Maslow, un psychologue, a priorisé ces besoins. À la base, il situe les besoins physiques qui doivent d'abord être satisfaits: manger, boire, dormir, se vêtir, faire l'amour. Viennent ensuite les besoins de sécurité, les besoins affectifs et d'appartenance et ceux reliés à l'estime de soi. Enfin, tout en haut, les besoins joints à l'utilisation de son potentiel et de ses talents couronnent la pyramide.

### Pyramide des besoins de Maslow <sup>(3)</sup>



### Le bonheur : une conquête individuelle

*Il ne faut pas rêver d'installer les hommes dans une règle qui leur impose le bonheur, mais de leur suggérer un état d'esprit qui comporte le bonheur*  
**Maurice Barrès, politicien français.**

Malgré la rudesse de leurs époques - selon nos critères modernes - et le fait que le bonheur était alors une notion peu familière à l'individu moyen, il est certainement plausible de penser que la femme et l'homme de Cro-Magnon, la belle dame et le noble chevalier du Moyen-Âge, les révolutionnaires du 18<sup>e</sup> siècle, l'aventurière et le coureur des bois établis sur les rives du Saint-Laurent au début de la colonie ont, eux aussi, à travers leur quotidien, recherché et vécu le bonheur ou à tout le moins des moments de bonheur.

À part, peut-être, Adam et Ève dans leur éphémère paradis terrestre, connaît-on des générations, des groupes, des peuples qui ont pu se proclamer heureux? Il semble bien qu'il n'y a que les personnes qui aspirent au bonheur.

## Comment définir le bonheur?

### Des barèmes

*Quand il s'agit d'un mortel, il faut attendre sa dernière journée avant de l'appeler heureux.  
Sophocle, poète grec.*

Le Dr Harry Grantham, psychiatre, philosophe, professeur à l'Université Laval, propose deux axes pour cerner le bonheur.

D'abord en fonction **du temps**. Le bonheur est décrit au fil des saisons de la vie. Sa définition sera différente selon les âges. Le bonheur, c'est celui que l'on cherche, celui que l'on pense avoir aujourd'hui. Il pourra être différent de celui qu'on a cru avoir hier ou qu'on espère atteindre demain. On n'est jamais heureux hier ou demain, mais bien dans l'instant présent. Et, le bonheur ne sera jamais atteint une fois pour toutes et définitivement.

L'autre axe repose sur **la manière de le définir, sa formulation**. La définition du bonheur est individuelle. Elle sera faite à partir de ce que l'on a, ce que l'on fait, du milieu où l'on vit, de notre position personnelle dans ce milieu, la façon d'être bien avec soi.

*La définition du bonheur de Marie, deux fois divorcée, en chômage, responsable de trois jeunes enfants ne sera pas la même que celle d'Annie, adolescente, entourée de sa famille, insouciante, à la recherche d'elle-même, ni de celle d'Alexandra, candidate de son parti aux élections, toute prête à conquérir le monde! Les attentes de l'une et l'autre sont différentes*

### Les composantes du bonheur

*On n'est jamais plus heureux que quand on croit l'être. Pierre Legrand, empereur de Russie*

#### Le bonheur pourra se définir à partir de l'être, de l'avoir, du faire.

##### **À partir de l'être**

L'image du bonheur varie selon les individus. La culture entre en ligne de compte. L'intelligence, les talents d'un être contribuent à forger sa propre définition du bonheur. L'importance que l'on attache à la famille, au travail, à l'autorité, à l'au-delà seront également déterminantes. Les valeurs, les attentes, les intérêts, la manière de s'exprimer qui composent un être, entrent en ligne de compte.

— *Le bonheur pour une grand-mère chinoise, dont le rôle unique est de régner sur sa famille, n'aura pas la même définition que pour une Québécoise, grand-mère et bénévole très active dans son milieu.*

### **À partir de l'avoir**

On peut définir le bonheur à partir des possessions. Certaines sont immatérielles ou morales comme la santé, la sécurité, l'éducation, la renommée, la reconnaissance. Elles ont une part importante dans l'atteinte du bonheur.

Les possessions carrément matérielles entrent aussi en ligne de compte: argent, maisons, livres, voyages, objets d'art, bijoux, placements... Pour le plaisir propre que ces biens procurent: satisfaction des besoins essentiels, beauté, connaissances. Aussi pour l'autonomie, la liberté d'agir, la sécurité qui, sans certaines possessions, seront impossibles à atteindre.

### **À partir du faire**

L'être humain est fait d'aspirations et de besoins. Pour les atteindre, il met à contribution ses capacités, ses habiletés, ses talents. Il pose des actes qui lui permettent de réaliser son potentiel, de manifester sa créativité, de traduire ses valeurs. Son être, son avoir s'exprimeront dans des actions.

Le couple, la famille, le travail, la communauté locale, les associations, la société, chacun trouvera le ou les lieux de réalisation et d'accomplissement qui lui sont propres et qui lui conviennent.

### **Les petits bonheurs**

*Les gens heureux n'ont pas d'histoire Adage*

Chacune de nous peut se rappeler des moments de bonheur. Il y a les grands bonheurs: la naissance d'un enfant, la rencontre de l'être aimé, les retrouvailles avec l'amie perdue... Mais pourquoi le bonheur ne se cacherait-il pas dans une foule de petites choses? De celles qui amènent une grande satisfaction, un sentiment de plénitude, un soupir d'aise...

— *Prendre un bon café dans la cuisine ensoleillée du matin, terminer un travail ardu qu'on est contente d'avoir réussi, sentir la douceur des bras d'un enfant autour de son cou, admirer la première anémone du printemps, profiter de la tranquillité de la maison après une journée harassante, réussir son dessert préféré..*

### **Selon deux écrivains de l'Antiquité, le bonheur, c'est agir**

*«Le bonheur ne consiste ni à être, ni à avoir. Il est intelligence et action. Parce que le bonheur ne peut consister que dans la vie. Or la vie, pour un être humain consiste à agir. Tant qu'on attend et qu'on ne fait rien, le bonheur reste hors de portée» Aristote*

*«Le bonheur, c'est d'avoir fait son possible» Cicéron*

RND, *Le rêve du bonheur*, Paul-Eugène Chabot, no 5, mai 1995

Il y a ainsi de nombreuses gratifications qui se présentent à nous chaque jour. Le bonheur, c'est peut-être cela, savoir apprécier ce qu'on a, à portée de la main, savoir exprimer ses sentiments. Être capable de s'arrêter pour savourer ces moments d'émerveillement, de plénitude et pouvoir s'en souvenir pendant les jours plus moroses.

***Pourquoi pas, un exercice pour cultiver le bonheur!***

Une auteure américaine, Sarah Ban Breathnach, a publié *Simple abundance - A daybook of comfort and joy* qui est devenu un «best-seller» chez nos voisins. Conçu comme un calendrier, il propose un texte et une citation par jour, un jour à la fois. Elle recommande de tenir un journal de gratitude, cinq occasions de bonheur à identifier par jour. Elle promet qu'en deux mois, notre regard sera transformé.



### Le bonheur : définitions et citations

Des poètes, auteures et auteurs illustres ou non, ont écrit sur le bonheur. Voici des définitions et citations glanées au fil des lectures...

#### Le bonheur, c'est:

- Ce que tout le monde veut obtenir.
- Quelque chose qui se construit constamment et de haute lutte.
- Donner et recevoir.
- Ce que nous pouvons faire jour après jour pour rendre la vie meilleure.
- La vertu, l'effort que l'on fait, la force et l'intensité que l'on y met, jour après jour.
- Une foule d'instant d'émerveillement.
- Une façon de penser, de regarder, d'être optimiste sans être béate de contentement.
- Être bien avec soi-même, être bien avec les autres.
- Être acceptée pour ce que l'on est.
- Faire ce que je veux avec les gens qui m'entourent.
- La fin d'un malheur, d'une souffrance.
- La liberté.
- Ce qui nous échappe toujours d'une certaine façon et que nous poursuivons avec d'autant plus d'ardeur.

#### À propos du bonheur:

- On n'est jamais si heureux ni si malheureux qu'on imagine. *Adage*
- Quand il s'agit d'un mortel, il faut attendre sa dernière journée avant de l'appeler heureux. *Sophocle, poète grec.*
- On n'est jamais plus heureux que quand on croit l'être. *Pierre Legrand, empereur de Russie*
- Les gens heureux n'ont pas d'histoire. *Adage.*
- Un des grands bonheur de la vie, c'est l'amitié et l'un des bonheurs de l'amitié c'est d'avoir quelqu'un à qui confier un secret. *Alexandre Manzoni, écrivain italien*
- Pour chaque être, il existe une sorte d'activité où il serait utile à la société, en même temps qu'il y trouverait son bonheur. *Maurice Barrès, politicien français.*
- Pour être heureux avec les êtres, il ne faut leur demander que ce qu'ils peuvent donner. *Tristan Bernard, écrivain français*
- La caresse d'une mère, une belle promenade, des heures émerveillées par des récits heureux agissent sur toute l'existence. *Maurice Barrès, politicien français*
- Il y a des gens qui gâchent ce qu'ils ont à cause de ce qu'ils n'ont pas. *Albert Plante, psychiatre québécois*
- Qu'est-ce-qu'on attend pour être heureux? *Charles Trenet, chanteur français*

## Des sources de bonheur

### Le couple, la famille

*Où peut-on être mieux qu'au sein de sa famille? J. Marmontel, écrivain français*

Questionnés sur le sujet, les gens mariés se déclarent habituellement plus heureux que les célibataires. Un sondage effectué conjointement, à l'automne 1996, par la *Banque Royale* et la *firme Angus* l'a confirmé. Alors que 46% des célibataires se déclaraient heureux, ce sont 61% des gens mariés qui faisaient une telle affirmation.

Connaître l'amour, faire partie d'un couple, avoir des enfants, constituer une famille font partie des ambitions de la majorité des gens. Au fil des expériences de vie commune, de l'arrivée des enfants, on y apprendra la solidarité, la sollicitude, le partage, la patience, l'émerveillement. Aujourd'hui où tout est sous le signe de l'anonymat, celui des villes, des milieux de travail, des écoles et même des loisirs, la famille constitue un rempart contre la solitude.

Dans la famille, on apprendra à se serrer les coudes face aux situations difficiles ou pour relever certains défis. Lorsque tout s'écroule, c'est souvent parmi les membres de sa famille qu'on se réfugiera. Malgré des opinions divergentes ou les choix différents de ses membres, il y persiste un lien d'affection inconditionnel qui attache généralement aux siens.

Pourtant, la famille se transforme et ne peut répondre à toutes les aspirations. L'accent peut être mis davantage sur l'intensité de ce que l'on éprouve, sur la variété et la nouveauté des expériences, sur le fait qu'on a qu'une seule vie à vivre et qu'il n'y a pas lieu de supporter des situations inacceptables, la famille ne répondra pas de la même manière aux besoins de chacune et chacun de ses membres.

Les seuils de tolérance et d'acceptation sont individuels. Selon les aspirations que chaque personne apporte dans le couple et dans le rôle parental, la famille pourra être source de bonheur ou d'insatisfaction et de frustration

### L'amitié

*Un des plus grands bonheur de la vie, c'est l'amitié et l'un des bonheurs de l'amitié, c'est d'avoir  
à qui confier un secret.*

*Alexandre Manzoni, écrivain italien.*

Ce sera, un peu comme l'amour, une source de bonheur ou de peine. L'amitié permet de trouver compréhension, affection, soutien, accompagnement et partage.

Amie depuis l'enfance, amie rencontrée à l'AFEAS ou dans le milieu de travail, les «amies de filles» comptent beaucoup. «Rares et précieuses, elles occupent dans nos vies une place de choix, entre le coeur et l'âme. Elles sont les complices de nos grandes joies et les piliers du temple quand frappe la tempête. À la fois témoins et actrices de nos histoires, elles veillent, rassurantes et discrètes... Les amies sont précieuses. Elles résistent au temps, à la distance, et même aux changements de valeurs. Et tout ça n'a rien de rationnel<sup>(4)</sup>.

Contrairement à l'amour, l'amitié ne comporte pas de notion d'exclusivité. L'amitié avec des hommes sera différente, elle est possible mais la séduction, si elle est présente, fixera des limites.

Des recherches confirment d'ailleurs l'importance des amitiés et relations sociales pour la santé mentale. Sans expliquer exactement par quel mécanisme elles agissent sur notre santé, une chose est démontrée: les contacts humains sont essentiels pour se remettre d'un échec, d'un stress, d'une maladie. L'amitié sera précieuse. Elle permettra de se sentir acceptée telle que l'on est, fondamentalement.

## Le travail

*Pour chaque être, il existe une sorte d'activité où il serait utile à la société, en même temps qu'il y trouverait son bonheur*  
**Maurice Barrès, politicien français.**

Qu'il soit rémunéré ou non, le travail occupe une grande place dans la recherche du bonheur. Après le couple et la famille, c'est le travail qui est cité le plus souvent comme source de bonheur. Simplement le temps qu'on y consacre fait du travail un domaine significatif.

*Dominique devant sa classe d'élèves, Johanne avec ses malades, Fabienne à la maison avec ses jeunes enfants, Diane à son poste dans une grande entreprise, chacune exprimera ce qu'elle est à travers ses tâches quotidiennes.*

Le travail, qu'il soit manuel, intellectuel ou artistique, permet d'exprimer sa créativité, de faire valoir ses talents, ses habiletés. Le travail rémunéré, l'implication bénévole, l'engagement dans la famille seront satisfaisants s'ils sont reconnus, s'ils apportent satisfaction, appréciation, valorisation. C'est la couronne, au sommet de la pyramide, des besoins essentiels reconnus à l'être humain.

Le travail peut être source de satisfaction contribuant au bonheur ou au contraire, source d'aliénation. Beaucoup de travailleuses et travailleurs exécutent des tâches routinières, sans responsabilité ou initiative. Le travail fait uniquement pour l'argent qu'il procure, sera souvent sans plaisir, ni sentiment de réalisation. Malgré tout, notre société valorise le travail qui assure un revenu et permet d'avoir accès à des biens et services. L'absence de reconnaissance du travail non rémunéré, au foyer ou comme bénévoles dans les organismes, le démontre assez bien.

Le salaire fournira sécurité et indépendance financière. Dans des périodes où les sans emplois sont légion, un travail, même s'il n'est pas à la hauteur de ses aspirations, est malgré tout appréciable. Pour certains, le bonheur sera actuellement de trouver du travail. D'ailleurs, dans les crises économiques où le taux de chômage est élevé, les statistiques démontrent une augmentation des suicides.

Bien des gens, les hommes surtout à une époque, ont sacrifié famille et amitiés pour la réalisation de leur carrière et ont pensé rater leur vie s'ils n'agissaient pas ainsi. La «boulotmanie» guette encore aujourd'hui, pour les femmes et pour les hommes. La réussite professionnelle est non seulement une exigence économique, elle est une attente de notre société. Le travail est devenu de plus en plus stressant, complexe. La production a pris une importance démesurée dans nos vies. Il est nécessaire de performer, la compétition est forte, le rendement commande. D'une personne à une autre, les exigences seront très variables. La satisfaction qui en découle aussi.

A-t-on la chance d'avoir choisi son travail? Pourrait-on faire autre chose? Pour conduire au bonheur, le travail devra être l'une des dimensions d'une vie équilibrée

### **Les valeurs**

*Pour être heureux avec les êtres, il ne faut leur demander que ce qu'ils peuvent donner*  
**Tristan Bernard, écrivain français.**

Les valeurs sont une composante de notre «être». Elles nous ont été transmises par notre milieu, notre éducation. Justice, honnêteté, générosité, courage, tolérance, elles varient selon les cultures, les générations, les êtres et elles sont déterminantes dans la quête du bonheur.

Au Québec, la révolution tranquille a été l'occasion d'une remise en question d'un certain style de vie, des valeurs, notamment des valeurs religieuses, de celles liées au rôle traditionnel des femmes, au plan de l'éducation et au niveau de la sexualité. Cette remise en question a souvent été libératrice. Elle en a amené plusieurs à faire le tri parmi leurs valeurs, à en conserver certaines et à en rejeter d'autres.

Les valeurs et les règles de vie donnent un sens à l'existence. Elles permettent de se définir, de construire son identité personnelle. Elles dictent la manière de se comporter en famille et en société: respecter les autres, leurs biens, ne pas les agresser. C'est notre code d'éthique personnel qui doit tenir compte des lois en vigueur et des coutumes du milieu et qui, en retour procure satisfaction ou culpabilité.

### **La recherche spirituelle**

C'est avec des questions sur le sens de sa vie que commence la recherche spirituelle. Parfois après un choc, décès, divorce, maladie, perte d'emploi, à un moment de crise ou avec l'âge, on se posera des questions. *Qui suis-je? Où vais-je? Quel est le sens de la vie? Qu'arrive-t-il après la mort?*

Les drames personnels qui nous confrontent avec la souffrance font prendre conscience de notre impuissance, de notre désir de mieux-être et de changement. Résoudre ses conflits intérieurs, tenter de changer des habitudes destructrices, essayer de trouver qui l'on est et quels sont nos véritables désirs déclenchent le cheminement vers la spiritualité.

Les femmes sont souvent les premières à entreprendre de telles expériences de croissance personnelle qui se révèlent souvent une quête très intime et difficile à partager. La recherche spirituelle pourra revêtir divers visages allant de la méditation à la pratique convaincue d'une religion. Elle donne un sens à la vie et permet de trouver équilibre et maturité.

### ***La pratique religieuse***

Elle traduit souvent un désir profond de donner un sens à sa vie. La foi n'est pas donnée à tout le monde. Pour les personnes qui la possède, elle aide à supporter la souffrance, la maladie, la mort en leur donnant un sens. Chaque religion apportera ses réponses.

Si on lit l'Évangile, on se rend compte que les gestes faits par Jésus, ses attitudes ont toujours été de s'occuper des personnes les plus démunies, de soulager les plus pauvres, de se mettre au service des autres. «Ma foi m'aide en temps d'épreuves, mais ce n'est pas d'abord pour ça que je crois. Ma foi donne un sens à ma vie quotidienne, mais aussi à l'au-delà terrestre»<sup>(5)</sup>.

## Des attitudes propices au bonheur

### L'ouverture aux autres

*On n'est heureux que dans la proportion de ce qu'on donne*  
**Louis Bromfield, romancier américain.**

Notre société moderne a favorisé un individualisme exagéré. L'expansion des villes a transformé les rapports humains. La petite communauté où l'on se côtoie et où l'on partage le meilleur comme le pire, est devenue plus rare. L'entreprise a souvent tenté de combler le vide sans y réussir.

«Nous devons revoir la signification de l'épanouissement de soi» dit Charles Taylor, philosophe de l'Université McGill. «L'épanouissement de soi demeure un objectif très noble; le problème, c'est qu'il est aujourd'hui dénaturé. En fait, nous l'avons réduit comme une peau de chagrin en le limitant à notre petite personne. L'épanouissement de soi mal compris tourne vite au narcissisme, à l'égoïsme .. Je pourrai me définir une identité qui ne sera pas futile seulement si j'existe dans un monde dans lequel l'histoire, les exigences de la nature, les besoins de mes frères humains ou mes devoirs de citoyens, l'appel de Dieu, ou toute autre question de cet ordre-là existent vraiment»<sup>(6)</sup>.

### L'humour

*Quatre sortes de personnes dans le monde: les amoureux, les ambitieux, les observateurs et les imbéciles. Les plus heureux sont les imbéciles.*  
**Hippolyte Taine, historien français**

Par l'humour, on peut faire passer bien des choses, c'est connu ! On peut s'en servir comme une arme redoutable, mais aussi comme une manière d'aplanir les obstacles, de cimenter une équipe, de diminuer l'appréhension face à un changement. C'est peut-être symptomatique d'une époque difficile économiquement et politiquement, qu'au Québec, les humoristes soient aussi populaires et nombreux et que leurs spectacles soient ceux qui attirent les assistances les plus nombreuses.

«L'humour est un véhicule d'amour. Il devrait permettre à quelqu'un de se sentir bien, d'être flexible, de s'adapter. La plaisanterie désamorce, dédramatise. Elle n'efface pas la difficulté, mais elle permet un recul suffisant pour y faire face et trouver une solution»<sup>(7)</sup>. Pour pratiquer l'humour, on ne doit pas se prendre trop au sérieux. On évite ainsi de s'apitoyer sur ses malheurs. On manifeste sa joie de vivre, son bonheur.

## **L'émerveillement**

*La caresse d'une mère, une belle promenade, des heures émerveillées par des récits heureux agissent sur toute l'existence.*

**Maurice Barrès, politicien français.**

Une image qui illustre bien l'émerveillement est celle d'un enfant, les yeux remplis d'étonnement, de joie, de ravissement devant une surprise! «Apprécier la beauté des êtres et des choses est une source de joie à la portée du regard et du cœur. Nous n'en finirions plus d'inventorier tout ce que la vie nous offre de beau et de bon»<sup>(8)</sup>: un air de musique, un jardin au soleil, une fleur, une neige éblouissante, un parfum, un geste délicat...

Encore faut-il reconnaître les sources d'émerveillement, laisser nos sens les savourer. La capacité de s'émerveiller se révèle un moyen de faire le plein de dynamisme, d'espoir, de courage qui est à la portée de toutes.

## **La sagesse**

*J'avais déjà remarqué que les êtres heureux sont graves. Ils portent en eux, attentivement, leur cœur comme un verre plein que le moindre mouvement peut faire déborder ou briser.*

**Jules Barbey D'Aurevilly, écrivain français**

Le bonheur semble parfois insaisissable. Quelle tentation alors de céder aux mirages, aux pièges qui s'offrent à nous. L'illusion est tenace que la jeunesse, les plaisirs artificiels ou une ambition démesurée apporteront le bonheur. Comment se contenter du quotidien, de ses plaisirs connus, de sa routine, de ses inquiétudes face à l'avenir? Comment se satisfaire de ses amours, de ses amitiés?

La sagesse permet peut-être d'apprendre à juger à sa juste valeur la satisfaction, la patience. Elle fournit des raisons d'espérer et de savourer les bonheurs du moment présent.

## **L'attitude vis-à-vis le temps**

*Qu'est-ce-qu'on attend pour être heureux? Charles Trenet, chanteur français.*

Le temps entre en ligne de compte pour définir le bonheur. Mais notre attitude par rapport au temps peut être aussi source de bonheur ou de frustration. Le temps nous presse comme des citrons. Le temps est devenu une denrée précieuse. Comme l'amitié, le temps ne s'achète pas. Mais il s'épuise comme les ressources naturelles!

Course pour que les enfants soient prêts pour le passage de l'autobus scolaire, course pour être à temps au travail, pour terminer ses emplettes avant les Fêtes... Même les personnes retraitées préparent leurs journées agenda en mains.

Des statistiques nous apprennent que «les Américains dorment 60 à 90 minutes de moins qu'au début du siècle. Depuis 20 ans, ils travaillent l'équivalent d'un mois supplémentaire par année et leurs temps libres (autres que travail et tâches domestiques) ont chuté de 40% pour passer à 16 heures et demie par semaine.. Et les deux tiers des Américains interrogés dans un sondage se disaient prêts à échanger en moyenne 13% de leur salaire contre du temps libre»<sup>(9)</sup>.

Probablement, que, si elles étaient disponibles, des statistiques québécoises ne seraient guère différentes. Il y a peut-être lieu de se demander à quoi sert cette précipitation? Est-elle indispensable? Contribue-t-elle à notre bonheur ou à notre aliénation?



## Des mythes à propos du bonheur

### Les femmes responsables du bonheur

*Le bonheur c'est comme un parfum qu'on ne peut utiliser sans en répandre sur les autres.  
Albert Plante, psychiatre québécois*

De tradition, les femmes ont une lourde responsabilité sur les épaules. Ne les a-t-on pas toujours tenues responsables du bonheur dans la famille? Du bonheur des enfants et du couple?

Les femmes ont procuré longtemps le bien-être physique à leur proches. Elles avaient la responsabilité du fonctionnement de la maisonnée, de la préparation des repas, du nettoyage et de l'entretien des vêtements, en fait, elles devaient assurer le confort et le bien-être général à leurs proches. Mais les attentes allaient encore plus loin: l'harmonie entre les membres de la famille, la bonne entente entre les conjoints, l'épanouissement des enfants, l'initiative des relations sociales reposaient implicitement sur leurs épaules.

Aujourd'hui, les attentes sont peut-être plus réalistes. La recherche de l'égalité entre les conjoints et le partage des tâches et des responsabilités entre les membres de la famille font tranquillement évoluer les mentalités. Tout n'est pas réglé, loin de là! Mais probablement que les femmes prennent aujourd'hui plus à cœur de forger leur propre bonheur en menant du mieux qu'elles le peuvent toutes leurs tâches de front.

Le sondage sur le bonheur effectué par la Banque Royale et de la firme Angus a révélé que ce sont les veuves qui sont les plus heureuses! Si 53% des personnes interrogées se sont déclarées heureuses, parmi les veufs et les veuves, le taux de satisfaction a grimpé à 65%, soit quatre points de plus que les gens mariés et 19% de plus que les célibataires.

À l'analyse, on met davantage le compte de ce résultat sur l'âge plutôt que sur l'état civil. Mais, on reconnaît que si les veuves, plus nombreuses dans la population que les veufs, sont si heureuses, «Cela tient en un mot: liberté! Liberté...pour des femmes qui ont vécu dans l'ombre de leur mari pendant très longtemps. Elles peuvent maintenant faire un tas de choses qu'elles ne pouvaient faire quand elles vivaient avec leur mari»<sup>(10)</sup> et qu'elles élevaient leurs enfants.

### La course à la jeunesse

*Les gens heureux n'ont pas d'histoire. Adage*

Le rêve de jeunesse est tenace et souvent présenté comme allant de pair avec le bonheur. Toutes les générations ont proposé leurs élixirs, leurs fontaines de Jouvence! Que ne ferait-on pas pour pouvoir rester jeune!

Pourtant la réalité serait tout autre! Selon le sondage déjà cité mené par la *Banque Royale* et la firme *Angus*, l'âge serait propice au bonheur. Au-delà de l'innocence et l'insouciance de la petite enfance, c'est arrivé à la période de la retraite, dans la soixantaine, qu'on se déclare le plus heureux. «Plus vous êtes âgé et plus vous êtes heureux»<sup>(11)</sup>. Cette constatation est confirmée par une étude réalisée en 1992 par le Conseil du statut de la femme *Caractéristiques des femmes âgées au Québec* qui abondait dans le même sens.

La situation des personnes âgées a évolué. Libérées des responsabilités familiales, professionnelles, jouissant d'une santé et d'une espérance de vie qui vont en s'améliorant, la retraite est devenue une étape de vie où les satisfactions sont grandes.

C'est l'étape de la liberté: liberté de choisir les activités de son choix, sans trop de contraintes, et les occasions de s'impliquer dans son milieu. Les activités sociales, culturelles, sportives, les loisirs de toutes sortes sont à portée de la main. Et les revenus des personnes de plus de 65 ans se sont améliorés. Certaines femmes qui ont été en emploi retirent des rentes de retraite; d'autres femmes, quand elles reçoivent leur prestations de Sécurité de la vieillesse, se retrouvent, pour la première fois, avec de l'argent en poche qui leur est versé personnellement.

Est-ce trop beau pour être vrai?... Il est certain que parvenues à ce stade, on se connaît mieux, que les grandes obligations sont choses du passé. Les liens familiaux sont moins pesants. C'est l'âge de la sérénité, de la sagesse des expériences vécues et des erreurs passées.

### *La poursuite de la beauté*

*L'obligation d'être heureux tue le bonheur en rendant dérisoires les efforts que l'on fait pour être heureux.*  
*Auteur inconnu*

Quelles folies, quelles dépenses, quelles souffrances s'imposent-on au nom de la beauté! Pilules-miracles, produits coûteux, diètes farfelues, opérations risquées, il n'y a pas de frein dans cette course.

Selon les cultures, les canons de la beauté varient. Pour y répondre, il faut souvent se soumettre à des pratiques parfois barbares: pensons aux pieds bandés des Chinoises, au cou de girafe de certaines femmes africaines. Selon les époques, les critères se modifient. Mais, le plus souvent, ce sont les femmes qui font les frais de ces modes et qui s'y plient avec ferveur.

Une facette de la quête de la beauté est présente dans la vie de plusieurs: le souci de la minceur. Pas la raisonnable recherche du poids-santé mais plutôt une obsession, parfois injustifiée, de perdre du poids, d'être mince. «J'ai suivi je ne sais combien de régimes, je me suis faite de dangereuses injections amaigrissantes, j'ai pris des diurétiques et toutes sortes de médicaments coupe-faim, allant jusqu'à une chirurgie pour me redraper l'abdomen».

Tous ces efforts n'apportent pas nécessairement le bonheur. Doit-on aller jusqu'à sacrifier sa santé pour répondre à des critères arbitraires de l'idéal féminin? La beauté, change-t-elle une vie, modifie-t-elle une personnalité? Donne-t-elle plus de talent, plus d'amies et d'amis, plus d'emplois? Et surtout offre-t-elle une assurance sur le bonheur?

### ***Les possessions: argent, biens...***

*Il y a des gens qui gâchent ce qu'ils ont à cause de ce qu'ils n'ont pas. Albert Plante, psychiatre québécois*

Les possessions représentent un aspect du bonheur. Le hic, c'est qu'elles ne suffisent pas pour rendre heureux. On peut être millionnaire et malheureuse. L'expression populaire traduit bien cette vérité: quand on parle des malheurs d'une personne et que l'on affirme: «elle a pourtant tout pour être heureuse!»

Le désir de posséder est insatiable, impossible à satisfaire et toujours inassouvi. C'est le piège redoutable du manque et du désir. Après avoir obtenu quelque chose, on en souhaite une autre. Comme si la possession d'un bien creusait un vide pour un nouveau désir. Les grandes stratégies de marketing le comprennent bien et exploitent les images de gens beaux, souriants, jeunes, dans un décor de rêve, images du bonheur, pour vanter les mérites de produits allant de la soupe en conserve ou du luxueux parfum aux vacances de rêve! Posséder des biens n'a rien de répréhensible, mais n'apporte pas automatiquement le bonheur!

### ***L'atteinte de la renommée***

*La gloire, triste denrée Elle se paye cher et ne se garde pas Ne serait-elle point l'égoïsme des grands hommes?*

*Honoré de Balzac, romancier français.*

Procure-t-elle automatiquement le bonheur? Les frasques de certains grands de ce monde ou de vedettes connues laissent présager que, là encore, le bonheur n'est pas nécessairement au rendez-vous. La renommée n'empêche pas les deuils, la maladie, les trahisons, la solitude...

Un article publié en octobre 1996 dans la revue *Actualité* révélait l'envers de la médaille pour les champions olympiques. Gaétan Boucher, plusieurs fois médaillé en patinage de vitesse a mal pris sa retraite. Angoisse, mal de vivre et idées noires l'ont accompagné après ses années de gloire. Et il n'est pas le seul. Certains athlètes, après avoir conquis la gloire, en sont même venus à se suicider.

C'est Sylvie Bernier, grande vedette après avoir conquis une médaille d'or en plongeon, qui constate: «Je me suis rendue compte que ce que le public aime chez les athlètes, c'est la médaille, pas la personne. Et ça, ce n'est pas facile à accepter... Je donnais des conférences sur la visualisation et la motivation, et quand je rentrais le soir, je me mettais à pleurer! Je faisais plein de choses, mais je n'évoluais plus»<sup>(12)</sup>.

De multiples facteurs expliquent les déboires des vedettes et gens célèbres. Plusieurs ont sciemment rejeté amour, famille, amies et amis, valeurs, pour conquérir la célébrité. Une fois parvenue au faite, la gloire seule ne remplit pas une vie.

Il n'est pas besoin de regarder si haut non plus pour constater cette réalité. Autour de nous, nous connaissons toutes des personnes qui ont réussi mais y ont sacrifié beaucoup: que ce soit la santé, la famille, le respect de leurs proches et...le bonheur!

## Des pièges dans la course au bonheur

La course au bonheur conduit aux pires excès, aux plus grandes folies ! Pour surmonter le vague à l'âme et le mal d'être, plusieurs se laisseront tenter par des expériences dont les résultats sont loin d'être garantis

Époque où l'individualisme règne en force, il faut compter sur soi pour combler ses manques. Pour cela, il faut se connaître. Qu'à cela ne tienne ! Des cours, des thérapies, proposent des recettes de bonheur. Il n'en tient qu'à nous d'en profiter... en y mettant le prix !

D'autres se perdront dans le moule des sectes ou des paradis artificiels: drogue, alcool, jeu. Moins spectaculaires et dommageables, les bingos, visites aux tireuses de bonne aventure proposeront des espoirs de bonheur, des fuites vers l'extase !

Ce n'est pas nécessairement mauvais de suivre des cours ou de devenir adepte d'une secte, ni de croire en l'horoscope. C'est l'abus, la perte du contrôle de sa propre vie et de la maîtrise de ses décisions qui peut se révéler néfaste. Et certains pièges sont tendus avec habileté, c'est tout un marché de consommation qui se profile derrière ces produits. Ceux qui en vivent ne sont pas toujours honnêtes !

### Les cours de croissance personnelle

*Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec soi.*

Mieux se connaître, vaincre ses inhibitions, surmonter ses appréhensions, maîtriser son comportement en diverses circonstances, les raisons de vouloir progresser, améliorer sa personnalité et son comportement sont multiples et des plus légitimes. Mais à qui confions-nous cette tâche ?

Une petite fille de huit ans, suite à un cours de croissance personnelle intensif, croit que si elle a mal aux pieds et des boutons dans le visage, c'est parce qu'elle est mal dans sa peau et qu'elle a peur d'avancer dans la vie.

Des témoignages semblables, *Info-Croissance*, un organisme de protection des consommatrices et consommateurs, spécialisé dans le secteur des cours de croissance personnelle, en a entendu des dizaines durant les cinq années où il a été en opération. Des consommatrices et consommateurs issus de toutes les couches sociales, de tous les âges se sont faits prendre. Ils rapportent des problèmes allant de la fausse représentation, à la fraude, en passant par les abus psychologiques et sexuels.

Au Québec, il semblerait que le monde de la croissance personnelle est «une véritable foire où pas moins de 450 organisations à but lucratif ont pignon sur rue et où, faute de réglementation, n'importe qui peut, n'importe quand, s'improviser psychothérapeute et pratiquer sa thérapie maison»<sup>(13)</sup>.

Il est reconnu que les femmes sont les grandes consommatrices des cours de croissance personnelle. Elles représentent les deux tiers de la clientèle. Certains cours sont certainement utiles. Malgré tout, en tout temps, des précautions sont à prendre avant de s'y inscrire. Et, une analyse sérieuse de sa motivation, les conseils d'une amie, d'un mari, d'une parente aideront peut-être à juger du bien-fondé de la démarche à entreprendre.

### Les thérapies

*Pour être heureux jusqu'à un certain point, il faut que nous ayons souffert jusqu'au même point*  
**Edgar Poe, écrivain américain.**

Les cabinets de psychiatres, psychologues, et psychothérapeutes n'ont jamais été aussi fréquentés. Sans compter les psychiatres, entre 7 000 et 9 000 personnes pratiqueraient la psychothérapie au Québec. Ils utiliseraient plus de 500 approches différentes, parmi lesquelles, environ 350 sont reconnues. Gestalt-thérapie, thérapie behavioriste, bioénergie, rebirth, cri primal... il n'est pas facile de s'y retrouver dans les différentes approches. Pourtant, on y recourt de plus en plus aisément.

«En cinq ans, la clientèle des psychologues s'est accrue de 50%. Un engouement dont la morosité économique ne semble pas venir à bout. Au contraire, dit Francesca Securo, psychologue, malgré les coûts (60\$ de l'heure en moyenne), les gens viennent parce qu'ils subissent des pertes énormes. Perte d'emploi, d'argent... La dépression est le principal motif de consultation. Le deuxième, c'est l'angoisse.»<sup>(14)</sup>

Jusqu'à quel point les thérapies sont-elles efficaces? Certaines études estiment que les gens voient leur situation s'améliorer sans avoir recours à la psychothérapie. Le temps arrange souvent les choses et les symptômes de crise se résorbent d'eux-mêmes. Cependant, pour les problèmes de fond, les chances de se sentir mieux après une thérapie sont élevées: 80%. Malheureusement, aucune thérapie n'offre de garantie contre la souffrance, la maladie et la mort.

Le succès d'une thérapie reposerait sur trois facteurs: le client lui-même dans une proportion de 65%, le thérapeute y est pour 25% et l'approche choisie pour 10%. Sa durée varie selon le problème, la méthode, les individus. En général, elle durera rarement moins de quelques mois et peut se prolonger quelques années.

### Les sectes

*Tous les maux humains, sans exceptée la guerre, viennent de ce que l'on croit trop vite et avec*  
*bonheur*  
**Alain, philosophe français**

Phénomène relativement récent, les sectes se multiplient. Il y en a pour tous les goûts: disciples de Krishna qu'on reconnaît à leurs tuniques colorées et leurs crânes rasés, disciples de Moon, de Raël, Église de scientologie... Ces nouveaux Messies proposent des réponses souvent simples à de grands désarrois et au mal de vivre.

Au Québec, en 1985, on en comptait plus de 300. Ce sont plus de 5% des Québécoises et des Québécois qui en faisaient partie tandis qu'environ 20% se déclaraient intéressés de près à l'une d'elles

Les personnes qui y adhèrent apparaissent souvent, vues de l'extérieur, comme des victimes très manipulées. Comme si, en retour d'une vie tracée, soumise, rassurante, les personnes abdiquaient tout sens critique et jugement. Des personnes en sont même mortes récemment. Nous avons toutes en mémoire les victimes de l'Ordre du temple solaire qui a opéré chez nous et recruté des membres connus dans leur milieu, dont on ne doutait ni de l'intelligence et qui n'étaient pas dépourvus d'expérience.

Les sectes répondent au besoin de croire en quelque chose, au besoin d'un cheminement spirituel, à celui de s'élever au-dessus du matériel. Loin d'être toutes mauvaises, certaines peuvent fournir parfois une forme de réponse au mal de vivre. Toujours la recherche d'un mieux-être, du bonheur!

### ***Les dépendances: drogues, alcool, jeu...***

*Il n'est pas de plus grande douleur que de se rappeler, au sein de la misère, les temps heureux*  
*Dante Alighieri, écrivain italien.*

Ce sont d'autres réponses aux mêmes problèmes, aux mêmes angoisses qui conduisent chez un thérapeute ou dans une secte. Des personnes se jettent à corps perdu dans le magasinage, d'autres dans la nourriture ou le travail, d'autres dans la cocaïne! Pour chacune des dépendances, il existe un désir obsessif, une attraction fatale.

Pourquoi, ce besoin de se perdre ainsi? Compulsion pour apaiser son angoisse de vivre, des sentiments de déception par rapport à ses attentes, ses rêves, douleurs affectives, enfance malheureuse, solitude, manque d'estime de soi... les raisons sont innombrables pour se trouver «une béquille», pour se créer un monde artificiel où on trouvera le bonheur, même éphémère!

Les dépendances ne provoquent pas nécessairement rejet et opprobre. Certaines sont acceptées, voire même presque valorisées: la «boulomane» est louangée, encouragée, les assidues des casinos sont acceptées. Les fidèles des bingos font sourire, tout au plus.

Malheureusement, d'autres dépendances briseront littéralement des vies, mettront un terme à des carrières, détruiront des familles comme la dépendance à l'alcool ou à d'autres drogues dures. Elles n'auront pas toujours des conséquences irrémédiables mais, quelquefois, on y laissera sa santé et même la vie

### *Les moyens pour connaître l'avenir*

*Ne demande pas que ce qui arrive arrive comme tu veux. Mais veille que les choses arrivent  
comme elles arrivent, et tu seras heureux*  
*Épictète, philosophe latin.*

La recherche du bonheur prend plus d'un itinéraire. Astrologie, tarot, lecture dans les boules de cristal, les feuilles de thé ou les lignes de la main, qui n'a pas succombé un jour au désir de savoir de quoi l'avenir sera fait? En souhaitant bien sûr qu'il sera mieux que le présent!

De tout temps, le besoin de se projeter dans l'avenir a séduit l'espèce humaine qui y cherche des signes pour conduire sa vie: pour se connaître et pour connaître ce que l'avenir réserve. L'astrologie tente de répondre aux grandes questions: qui suis-je? Où vais-je?

La popularité de l'astrologie est indéniable. Le *Salon des sciences occultes*, tenu annuellement à Montréal, en témoigne. Plus de 30 000 visiteuses et visiteurs s'y bousculent pour consulter astrologues, cartomanciens, hypnotiseurs, etc. C'est un spectacle.

On ne peut rejeter du revers de la main, la pratique de l'astrologie. Des personnes parmi les plus sérieuses croient fermement à l'influence des planètes sur nos vies. D'ailleurs ce n'est pas seulement «Madame tout le monde» qui y a recours. L'ex-président des États-Unis avouait consulter avant de prendre une décision importante. Et, chez nous aussi, il arrive que des politiciennes et politiciens, des gens d'affaires vont chercher de tels avis avant d'accorder leur appui, de choisir leur personnel, d'effectuer un placement. L'astrologie d'affaires a pignon sur rue!

Pour le commun des mortels, cependant, l'astrologie sera utilisée pour panser des coeurs meurtris, fournir des rêves et un guide pour son évolution personnelle. La popularité de l'astrologie trahit l'insécurité. On s'inquiète de savoir comment les choses vont tourner, on recherche écoute, espoir, on souhaite se faire remonter le moral!

Et ce sont surtout les femmes qui s'adonnent à l'astrologie, on dit à 80%. L'astrologie est considérée le plus sérieusement par certains individus qui démontreront le bien-fondé de leurs croyances. Pour d'autres ce ne sera toujours que fumisterie.



## La prudence s'impose !

### ↳ Les cours de croissance personnelle : quelques conseils

#### Avant d'arrêter votre choix

- ▷ Demandez-vous pour quelles raisons vous désirez vous inscrire à un cours: par curiosité, par besoin ou parce qu'un proche a suivi le cours et qu'il vous incite fortement à le faire?
- ▷ Identifiez vos besoins réels. Si vous vivez une période difficile sur le plan émotif, demandez-vous si c'est vraiment le genre d'aide dont vous avez besoin.
- ▷ Posez toutes les questions que vous jugez nécessaires sur le cours, ses objectifs, sa philosophie et la formation de l'animateur. Si on refuse de vous répondre ou si les réponses sont évasives, méfiez-vous!
- ▷ Ne signez rien sous la pression des recruteurs. Soyez tout particulièrement sur vos gardes lors des «soirées» d'information où l'on exerce encore plus de pression sur les participants (es)
- ▷ Faites attention aux solutions miracles. Elles n'existent que dans la tête des promoteurs..

Source Justice, *Les marchands de bonheur*, Normand Grondin, été 1992

### ↳ Comment choisir une thérapie

La diversité complique le choix. Idéalement, il conviendra de magasiner, de s'informer sur la nature d'une thérapie, son déroulement. Il est conseillé de rencontrer plusieurs thérapeutes, de les questionner, de consulter ses connaissances pour obtenir le plus d'information possible. Il ne faut pas omettre non plus de s'enquérir des coûts!

### ↳ La prudence face aux sectes

Les responsables des sectes utilisent souvent de véritables méthodes de «racolage» pour recruter leurs membres, particulièrement les jeunes. Une fois membre, il n'est pas toujours facile d'en sortir. Et souvent, on y laissera beaucoup d'argent!

La prudence s'impose donc avant de se laisser convaincre d'adhérer à une secte. Là encore, il faut s'informer, prendre des recommandations, demander à visiter les lieux, à rencontrer des membres. Prendre le temps de réfléchir au besoin qui motive une telle démarche et à la manière dont la secte pourra le combler.

### ↳ Pour se sortir des dépendances, 10 étapes vers la liberté

1. **Admettre ses difficultés.** Ne pas nier le problème ou le rejeter sur ses proches.
2. **Refuser la honte.** S'attaquer aux causes du problème plutôt qu'aux conséquences.
3. **Analyser la situation.** Identifier les malaises qui entourent et nourrissent la pulsion.
4. **Tenir un journal de bord** (ou un carnet alimentaire) pour identifier les émotions que l'on éprouve.
5. **Élaborer des stratégies** de substitution aux habitudes néfastes.
6. **S'accorder des délais.** Gagner du temps avant de céder, dire non, développer des rituels de fuite.
7. **Vivre dans le moment présent** C'est d'une petite victoire à l'autre qu'on apprend à garder le contrôle.
8. **Tirer profit des dérapages.** S'en servir plutôt pour mieux se comprendre et avancer.
9. **Briser la solitude.** Les réseaux de solidarité, les groupes de soutien, parfois la famille et les proches seront d'un grand secours.
10. **Persévérer.** Se fixer des minis-objectifs: un à la fois. Ne pas fixer la barre trop haute.

Source Coup de pouce, *Pour en finir avec nos dépendances*, Micheline Lortie, août 1995.

### ↳ L'astrologie : être sur ses garde

Les personnes influençables doivent particulièrement être sur leur garde avant de prendre les prévisions (les astrologues ne parlent pas de prédictions) au sérieux. Ces derniers eux-mêmes avouent prévoir, dans le meilleur des cas, seulement 70% des événements futurs.

Comment savoir si une personne est compétente? Le bouche-à-oreille est le meilleur moyen. Une consultation pourra coûter de 50 à 60\$ et au-delà. Et attention, l'astrologie c'est souvent une entreprise! L'aventure de Jojo Savard a de quoi faire perdre bien des illusions! Elle, et derrière elle, Ormazd Canada Ltd, Inc., filiale elle-même d'une compagnie américaine, a attiré par ses infopublicités plus de 2 millions de Canadiennes et Canadiens, chaque jour.

Ce sont 1 500 et 2 000 médiums, sans «don» reconnu et dont la formation se limitait à recevoir un manuel d'utilisation du système téléphonique et de subtiles directives en tant que «médium de service» qui ont opéré pour répondre à ces demandes. À 5\$ la minute, cela revient à 300\$ de l'heure! Surprenant d'ailleurs qu'ils aient fait faillite! Et plus surprenant encore que toute cette équipe de médiums, Jojo en tête, n'aient rien vu venir et aient subi personnellement des pertes pour salaires impayés!

## Conclusion

Au terme de la présente réflexion, qu'avons-nous appris sur le bonheur? Avant tout, qu'il n'existe pas une notion de bonheur valable pour toutes. Chaque personne porte sa propre conception de ce qu'est le bonheur. Le bonheur, c'est du «sur-mesure», pas du «prêt-à-porter».

Reconnaître ce concept, c'est admettre que chacune de nous est responsable de son propre bonheur. Il faut se connaître, s'accepter, identifier ses attentes, agir selon ses valeurs pour en retirer du bonheur.

C'est aussi admettre que sa famille, ses proches, ses amies et amis, ont une influence sur son propre bonheur et que c'est réciproque. Vivre en société, et non en ermite, impose des exigences et crée des balises à notre recherche du bonheur. Les nombreux pièges toujours présents et souvent tentants dans notre course au bonheur peuvent se révéler des illusions fort décevantes.

Et puis, le grand bonheur, ce n'est pas un état qui s'installe un jour et pour toujours! Il n'est pas immuable. Nous évoluons au gré des événements, des expériences. Il s'ensuit que notre conception de ce qu'est le bonheur, nos attentes se modifieront par le fait même. Cependant, chose certaine, chacune de nous continuera de le chercher.

Le grand bonheur, ce n'est peut-être pas ce qu'il faut attendre non plus! S'il faut attendre «que ça se calme» pour entreprendre le bonheur, sachez que la vie ne se calme jamais et qu'il y a toujours, toujours, toujours, quelque chose pour nous barrer la route même quand c'est calme, sinon trop calme»<sup>(15)</sup>.

C'est peut-être dans la vie de tous les jours qu'il faut apprendre à reconnaître l'émotion, le plaisir, l'émerveillement; le bonheur, quoi!

## La course au bonheur!

### Objectif:

- Faire réfléchir sur l'efficacité des recettes de la quête du bonheur.

TEMPS	SOUS-OBJECTIFS	ACTIVITÉS - PERSONNES-RESSOURCES	INSTRUMENTS
05m.	Présenter le déroulement de la soirée.	<p><b>Activité 1: Accueil</b> On reçoit les participantes au son d'une chanson sur le thème du bonheur (ex : <i>Le petit bonheur</i> de Félix Leclerc, <i>Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ?</i> de Charles Trenet, ou une autre). On pourra reprendre la diffusion de cette chanson au début du sujet d'étude et à tout autre moment au cours de la soirée.</p> <p><b>La responsable du CPEA</b> présente le sujet d'étude à l'aide de l'introduction du dossier.</p>	<p>Radio-cassette, cassettes</p> <p>Dossier p 99</p>
10m.	Recueillir les différentes définitions du bonheur.	<p><b>Activité 2: Sondage populaire</b> <b>La responsable du CPEA, ou un membre de son comité,</b> demande aux participantes de former des groupes de cinq personnes ou plus, selon le nombre de présences. Elle pose la question à toutes : «Pour vous, qu'est-ce que le bonheur?». Les participantes ont à proposer leurs propres conceptions du bonheur aux autres membres de leur équipe. L'animatrice donne 10 minutes pour cette activité et elle circule à travers les groupes pour entendre les différentes définitions qui sont apportées.</p>	
05m	Réfléchir sur la notion du bonheur.	<p><b>Activité 3: Exposé</b> <b>La responsable du CPEA ou un membre de son comité,</b> donne quelques définitions du bonheur qu'elle a entendues à travers les groupes. Elle complète en expliquant les barèmes, qu'on retrouve dans le dossier, pour définir le bonheur. Elle fait ensuite un exposé sur les composantes du bonheur comme on les décrit dans le dossier : à partir de l'être, de l'avoir, du faire, les petits bonheurs. À la fin de l'exposé, elle distribue le tableau du dossier intitulé <i>Le bonheur définitions et citations</i></p>	<p>Dossier p 102-103-104</p> <p>Dossier p 105</p>
10m.	Identifier des sources et des attitudes propices au bonheur.	<p><b>Activité 4: Échanges en ateliers</b> Le grand groupe se divise en deux. <b>La responsable du CPEA</b> demande au premier groupe d'identifier des sources de bonheur, tandis que le deuxième identifiera des attitudes propices au bonheur. Elle alloue 10 minutes pour cette partie.</p>	
10m		<p>En grand groupe, elle demande ensuite à une participante de chaque atelier (ce pourra être <b>un membre du CPEA</b>) de résumer ce qui a été identifié. Une adjointe inscrit les réponses reçues sur deux colonnes différentes au tableau. La responsable complète les comptes rendus avec les explications qu'elle retrouve dans les chapitres suivants du dossier <i>Des sources de bonheur, Des attitudes propices au bonheur</i>. Elle alloue 10 minutes pour cette partie.</p>	<p>Tableau ou feuilles conférence divisés en deux colonnes (<i>sources et attitudes</i>) Dossier p. 106 à 112</p>

TEMPS	SOUS-OBJECTIFS	ACTIVITÉS - PERSONNES-RESSOURCES	INSTRUMENTS
10m.	Reconnaître des pièges dans la course au bonheur	<p><b>Activité 5: Parade des mythes et des pièges au bonheur</b>  <b>Des membres</b>, choisies à l'avance, circulent dans le groupe avec des cartons sur lesquels sont inscrits les mythes et les pièges liés au bonheur tels qu'identifiés dans le dossier. <b>La responsable du CPEA</b> demande aux participantes leurs réactions sur ces mythes et pièges et complète, s'il y a lieu, avec les informations du dossier</p>	Cartons avec l'identification des mythes et des pièges Dossier p. 113 à 120
05m	Transmettre des conseils de prudence dans la course au bonheur	<p><b>Activité 6: Action individuelle</b>  Cette activité fait suite à la précédente. <b>La responsable du CPEA</b> distribue aux participantes les conseils de prudence reliés aux pièges dans la course au bonheur. Ces conseils sont regroupés en tableaux sous le titre <i>La prudence s'impose</i> à la fin du dossier. Pour terminer, elle leur propose l'exercice pour identifier des petits bonheurs cité dans le dossier.</p>	Photocopies pour remettre aux participantes. Dossier p 121-122 Exercice dossier p 104
05m.	Identifier le degré de satisfaction des participantes	<p><b>Activité 7: Évaluation</b>  <b>La responsable du CPEA, la présidente, ou une autre animatrice</b>, vérifie le taux de satisfaction des participantes. Elle propose le dossier à celles qui voudraient en prendre connaissance.</p>	Reprise de la musique du début

## Références

- (1) RND, *Au risque du bonheur*, Paul-Eugène Chabot, no 5, mai 1995.
- (2) Ibid (1)
- (3) AFEAS, *Kit de formation*, session 100-4: Les besoins, 1982.
- (4) La Gazette des femmes, *Nos «chums» de filles*, Carole-Line Nadeau, septembre-octobre 1994.
- (5) Ibid (1).
- (6) Magazine Affaires plus, *Qu'est-ce-qu'on attend pour être heureux?*, Marie Quinty, novembre 1996.
- (7) La Gazette des femmes, *L'humour à votre secours*, France Paradis, novembre-décembre 1995.
- (8) L'écho sayabécois, *Comme un enfant*, Jacqueline Paquet, décembre 1990.
- (9) Le Devoir, *Le temps presse*, Josée Blanchette, 27 décembre 1996.
- (10) La Presse, *Les veuves plus joyeuses que jamais au pays*, 19 décembre 1996.
- (11) Ibid (10).
- (12) Actualité, *L'envers de la médaille*, Chantal Gilbert, 15 octobre 1996.
- (13) Justice, *Les marchands de bonheur*, Normand Grondin, été 1992.
- (14) Châtelaine, *Le labyrinthe des psychothérapies*, Chantal Éthier, novembre 1992.
- (15) Le Devoir, *Le pouce rose*, Josée Blanchette, 10 janvier 1997.

## Bibliographie

- RND, *Croyez-vous au bonheur?*, Paul-Eugène Chabot, no 5, mai 1995.
- Coup de pouce, *La route vers soi*, Geneviève St-Germain, mars 1993.
- La Gazette des femmes, *L'humour à votre secours*, France Paradis, novembre-décembre 1995.
- Justice, *Les marchands de bonheur*, Normand Grondin, été 1992.
- Châtelaine, *Le labyrinthe des psychothérapies*, Chantal Éthier, novembre 1992.
- Châtelaine, *Gourous pour tous les goûts*, Maurice Roy et Normand Décarie, juillet 1986.
- Châtelaine, *Le chant des signes*, Anne Gendron, janvier 1991.
- Le Devoir, *Le pouce rose*, Josée Blanchette, 10 janvier 1997.
- Coup de pouce, *Pour en finir avec nos dépendances*, Micheline Lortie, avril 1995.
- Châtelaine, *Jusqu'où je suis allée pour perdre du poids*, Terry Poulton, mai 1996.
- Actualité, *L'envers de la médaille*, Chantal Gilbert, 15 octobre 1996.

CENTRE