
COLLECTION *INNOVATION SOCIALE*

GRIR
G r o u p e
de recherche
et d'intervention
régionales

LE BONHEUR

PAR SUZIE ROBICHAUD, PH.D.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI
2010

« LE BONHEUR »

Rapport de recherche

Suzie Robichaud, Ph. D.

Coordination de l'édition : Danielle Maltais
Édition finale et mise en forme : Yvon Joly et Mélissa Lapointe

© Université du Québec à Chicoutimi
Dépôt légal – 1^{er} trimestre 2010
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque Nationale du Québec

ISBN : 978-2-923095-37-0

GRIR éditeur

Table des matières

<i>Remerciements</i>	<i>II</i>
<i>Résumé</i>	<i>III</i>
Introduction	1
Propos I : Le bonheur	3
Propos II : Le bonheur... la suite	8
Conclusion	21
Notes et références	22
Bibliographie	26

Remerciements

Je tiens à exprimer ma plus vive reconnaissance aux professeures Marielle Tremblay et Danielle Maltais, du Groupe de recherche et intervention régionales (GRIR), pour m'avoir gentiment invitée à publier, dans la *Collection Innovation sociale*, une réflexion qui nous plonge au cœur d'un sujet rarement abordé dans le milieu universitaire : le bonheur. Cette production revêt d'autant plus d'importance qu'elle sera, pour moi, la dernière présentée sous la forme d'un rapport de recherche, à tout le moins. En effet, la retraite, n'est pas très loin comme le bonheur, elle est à deux pas, en fait. Cela dit, d'autres personnes méritent ma gratitude. Jean-Claude Larouche a accueilli avec générosité l'idée que le texte ici présenté soit puisé à même l'ouvrage publié par sa maison d'édition en janvier 2010 : *Le bonheur... à deux pas d'ici*. Léandre Bouffard a enrichi ma démarche en me transmettant sa profonde connaissance du sujet, en rendant possible la rencontre de ses amis psychologues avec mes amis philosophes. Yvon Joly a partagé son savoir-faire en revisitant l'intégralité de ce texte. Enfin, un autre remerciement s'amène. Il se dirige vers mes étudiants dont l'idéal, l'espoir, l'enthousiasme et les interrogations ont, tout au long de ces années, favorisé l'épanouissement des idées.

Résumé

Le bonheur, comme l'amour, reste une préoccupation humaine fondamentale et universelle. Mais comment accéder à cet état qui permet de considérer le monde avec sérénité ? Bien qu'on entende souvent que certains soient doués pour le bonheur, d'autres pas, c'est bien plus par l'attitude que celui-ci est reconnaissable et saisissable. C'est Lao-Tseu, le philosophe chinois, qui en saisit peut-être mieux l'essence : *Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin.*

Summary

Happiness, like love, remains a fundamental and universal human concern. But how can so elusive a state be attained, allowing one to contemplate the world with serenity? While we often hear that some are given to happiness, and others not, recognizing and holding on to happiness is much more a matter of perspective. The Chinese philosopher Lao-Tseu may have been the one who best grasped its essence: *There is no such thing as the road to happiness; happiness is the road.*

*– S'il vous plaît, pouvez-vous me dire
où je puis trouver le bonheur?
– Il est tout près. À deux pas d'ici.
– Donc, il est ici?
– Non. Il vous faut aller le cueillir*

Introduction

Le bonheur, comme l'amour, reste une préoccupation humaine fondamentale et universelle. Mais existe-t-il vraiment ou ne serait-il qu'un leurre? Et alors, de quoi est-il fait? Comment l'atteindre? Et surtout comment le garder tout près pour se prémunir des infortunes? Comment accéder à cet état qui permet de considérer le monde avec sérénité? Car en fait, s'il est si facile d'être malheureux, pourquoi est-il si difficile d'être heureux? Les propos que vont suivre montrent que le bonheur ça s'apprend. Oui, c'est un art qui doit être étudié, encouragé, cultivé. Il ne se fait pas sans effort, certes, mais le profit est grand. Les gens qui cherchent à devenir plus heureux, des études l'attestent (Lyubomirsky, 2008; Layard, 2007; Csikszentmihalyi, 1990), sont plus créatifs et productifs, et abordent la vie avec beaucoup d'enthousiasme. Bien qu'on entende souvent que certains soient doués pour le bonheur, d'autres pas, c'est bien plus par l'attitude que celui-ci est reconnaissable et saisissable. C'est Lao-Tseu, le philosophe chinois, qui en saisit peut-être mieux l'essence : *Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur c'est le chemin.*

Les pages qui vont suivre sont tirées de l'ouvrage *Le bonheur... à deux pas d'ici*, paru aux Éditions JCL, en janvier 2010. Cet ouvrage se veut une réflexion sur l'apprentissage du bonheur, réflexion qui avait d'ailleurs débuté dans *Les lettres à Jean-Élie. Clin d'œil aux amants de la sagesse*, paru chez le même éditeur en 2007. Tout le monde veut vivre et être heureux. Mais a-t-on seulement appris à vivre ou à être heureux? *Le bonheur... à deux pas d'ici* cause donc de choses et d'autres, mais de ces choses qui racontent des morceaux de vie : le sourire, le regard, la perfection, la culpabilité, le deuil, l'amour, l'amitié, la famille, et le bonheur bien sûr. En l'occurrence, ce sont les deux propos qui abordent directement la question du bonheur qui sont ici présentés. En puisant dans mes rencontres avec mes amis philosophes et dans les recherches scientifiques, il m'est possible de formuler le constat suivant : le bonheur réside dans le regard que l'on porte

sur le monde, dans les petites choses du quotidien, dans les moments que l'on prend pour soi et pour les êtres qui nous entourent.

En lisant les pages qui vont suivre, ne cherchez pas de recette toute faite pour atteindre le bonheur. Ça n'existe pas. Mais vous trouverez des pistes sur la façon de résoudre les nombreuses questions que l'on se pose. Qu'est-ce qui rend les gens heureux? Quelles sont les caractéristiques du bonheur? Comment exploiter notre potentiel de bonheur et devenir ami de soi-même? Les propos relevés nous suggèrent de développer une attitude propice au bonheur et de s'en faire un allié. Nous pourrions alors découvrir un ami plein de sagesse qui nous invite à apaiser le passé, à fêter l'avenir et à saisir le moment présent.

I

Le Bonheur

L'hiver dure encore, vous diront certains en faisant un clin d'œil à Balzac. Et dans leur intonation vous pourrez entendre une vive déception. Il faut dire que le Québec se relève de sa neuvième tempête hivernale, la plus grosse, en fait. La neige s'est emballée – une cinquantaine de centimètres sont venus s'ajouter aux quelques centaines déjà tombées –, le vent s'est déchaîné. On n'en finit plus de la ramasser, la neige ! On ne sait plus où les déposer, les flocons blancs ! Reste que ce matin c'est le calme qui s'installe. Et le paysage est sublime. La lumière scintille, s'étend et se répand sur les bancs de neige couverts de diamants. Le soleil, pas assez gourmand pour dissiper le brouillard, mais assez généreux pour laisser paraître un petit morceau de bleu dans le ciel, s'amuse à faire jaillir des étincelles dans les branches givrées des bouleaux blancs. Du reste, ce brouillard cotonneux et laiteux ajoute du mystère à cette beauté qui *nous élève dans le mouvement de la vie*¹. C'est donc dans ce décor somptueux, dans cette portion d'éternité, que je pense à la notion de bonheur que j'aimerais intégrer à l'intérieur d'un cours que je donne et qui s'intitule : *méthodologie de la recherche en sciences humaines*.

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

Peut-être faut-il se méfier des apparences. En fait, pour moi, chaque cours laisse planer un mystère. Pourquoi les connaissances acquises ne pourraient-elles pas être porteuses de nos espérances ? Pourquoi les connaissances acquises ne nous aideraient-elles pas à apprivoiser nos peines, à surmonter nos craintes, à vaincre nos peurs ? *Malheureusement*, dit Jean-Jacques Rousseau, *ce qui nous est précisément le moins connu est ce qu'il nous importe le plus de connaître, à savoir l'homme*². Tout n'est pas perdu. En effet, il semble bien que le bonheur, non seulement ça se mesure, mais ça s'apprend aussi. Les sages le disent. Les recherches le montrent. Dans cette optique, les travaux de la professeure Sonja Lyubomirsky sont des plus instructifs. À la question :

« Qu'est-ce qui détermine le bonheur ? » voici ce qu'elle répond : *Cinquante pour cent s'expliquent par des facteurs génétiques, dix pour cent sont relatifs aux circonstances extérieures, alors qu'il dépend à quarante pour cent des changements que nous pouvons apporter à notre vie. Ce n'est pas rien!*³ Et l'opinion populaire semble se rallier à ce dernier aspect. Comme en fait foi l'annonce publicitaire qu'on entend à la télévision ces temps-ci. *Le Bonheur, ça construit. Ça calcule. Ça courrielle. Ça planifie. Ça s'enseigne. Ça programme. Ça travaille.* Rilke n'a-t-il pas écrit à son jeune ami : *Si votre quotidien vous paraît pauvre, ne l'accusez pas. Accusez-vous vous-même de ne pas être assez poète pour appeler à vous ses richesses*⁴. Alors, je me dis : « Pourquoi ne pas profiter du cours que je prépare pour y introduire quelques éléments sur la notion du bonheur et communiquer les résultats de recherches scientifiques conduites dans le domaine ? » J'ai des alliés. Parmi ceux-ci figurent l'économiste britannique Sir Richard Layard et le roi du Bhoutan (petit État himalayen situé entre la Chine et l'Inde). Le premier, en plus de préconiser que les politiques publiques tiennent compte du bonheur avec autant d'attention que du produit intérieur brut (PIB), dira : *Une révolution universitaire est indispensable : toutes les sciences sociales devraient s'efforcer de comprendre les causes du bonheur*⁵. Le second s'est attaqué à faire croître le *bonheur national brut (BNB)* de préférence au *produit national brut (PNB)*⁶. *En privilégiant le bonheur des citoyens, le Bhoutan semble avoir produit des bénéfices pour l'ensemble de la population*⁷, dira Sonja Lyubomirsky.

Les étudiants se donnent beaucoup de peine pour réussir leurs cours, réussir leur programme d'études et, plus tard, réussir leur carrière. Mais la vie dans tout cela ? La vie qui malgré la fragilité des émotions habite notre âme et remplit notre cœur, elle mérite bien qu'on s'y attarde un peu. Elle mérite bien qu'on la vive, cette vie. Le problème, c'est qu'on n'en a qu'une. *On ne naît qu'une fois, deux fois cela n'est pas permis*⁸. En fait, je pense qu'on mérite d'être heureux, même si, *être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* (Thomas d'Ansembourg). Eh oui ! je pense qu'on mérite d'être heureux, même si *on ne peut pas être heureux tout le temps* (Françoise Giroud). Même si le bonheur et le malheur se pourchassent, dans cette vie simple et complexe. Claude Roy,

dans son ouvrage *Permis de séjour*, présente le *memento des choses bonnes de la vie*, le *memento des choses bonnes de sa vie*. En voici une. *La petite fille dans une école (onze ans, très grave) qui se lève* : « *Monsieur Roy, pensez-vous que le bonheur a des limites ?* » (*La réponse serait : ni le malheur ni le bonheur n'en ont*)⁹.

D'ailleurs, quand je pense au bonheur, je ne pense pas à *L'Euphorie perpétuelle* que dénonce à juste titre Pascal Bruckner. *Nous constituons*, dit-il, *la première société à rendre les gens malheureux de ne pas être heureux*¹⁰. Et avant lui le philosophe John Stuart Mill avait écrit : *Demandez-vous si vous êtes heureux et vous cesserez de l'être*¹¹. Quand je pense au bonheur, ce sont les paroles de Léo Ferré qui se pointent : *Le bonheur, c'est le chagrin qui se repose*. Quand je pense au bonheur, c'est le combat qui s'amène ; le combat dans lequel chacun est lancé. Car vous conviendrez avec moi que la vie est une aventure peu banale. Une aventure qui se montre tantôt fabuleuse, tantôt périlleuse, tantôt comique, tantôt tragique, tantôt exaltante, tantôt effrayante. En effet, la vie n'est pas que *beauté et bonté* (François Cheng)¹². Elle nous laisse voir des absurdités et des atrocités aussi. Il y a la faim dans le monde, la violation des droits humains, les catastrophes prévisibles et imprévisibles auxquelles viennent s'ajouter de douloureux drames personnels. C'est ainsi que les malheurs et les chagrins emportent avec eux d'importantes portions de vie.

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

aussi pour réaliser, voire valoriser son potentiel. Martin Blais me disait l'autre jour que, dans sa recette du bonheur, Aristote insérait le mot chance. *La chance joue un rôle tellement important dans la question du bonheur, dit-il, qu'en français le mot bonheur signifie bonne chance*¹³. Bref, comme vous pouvez le constater, le bonheur auquel je pense n'est pas forcément heureux. On le maudit même¹⁴.

Devant ce constat, que faire ? Suivre Démocrite et Héraclite. Le premier philosophe, nous dit Montaigne, *trouvant vaine et ridicule l'humaine condition, ne sortait en public qu'avec un visage moqueur et riant ; Héraclite, ayant pitié et compassion de cette même condition, en portait le visage continuellement attristé, et les yeux pleins de larmes*¹⁵. Ou emboîter le pas à Alain : *Dès qu'une vraie peine tombe sur moi, je n'ai d'autre devoir alors que de me montrer homme et serrer fortement la vie ; et de réunir ma volonté et ma vie contre le malheur, comme le guerrier qui fait face à l'ennemi*¹⁶. Sénèque l'a compris. *Au regard des épreuves qui sillonnent la vie de tous et chacun..., il demande à son ami Lucilius : Que préfères-tu ? Vivre dans un marché (lieu de plaisir et d'oisiveté) ou dans un camp (quartier militaire) ? Eh bien, vivre, dit-il, c'est être soldat*¹⁷. À l'exemple de Cicéron, notre philosophe sait que *les destins conduisent une volonté docile ; ils entraînent celle qui résiste*¹⁸. Et pourtant ! Bien que la vie puisse se faire austère, les sages, y compris les stoïciens, l'affirment : [...] *il est plus conforme à la nature humaine de rire de la vie que d'en pleurer*¹⁹. Et Épicure ajoute avec tendresse : *L'amitié danse autour du monde nous criant à tous de nous éveiller au bonheur*²⁰. Nous touchons au cœur même de notre propos. Et c'est ici que l'apprentissage du bonheur prend tout son sens. *Comment répondre aux chocs du monde environnant ?*²¹ *Comment développer l'âme et l'espérance pour faire face aux orages de la vie ?*²²

Pour tout dire, ce sont ces réflexions que j'aimerais partager avec les étudiants. J'aimerais découvrir ce qu'elles leur inspirent aujourd'hui. J'aimerais leur montrer qu'ils peuvent *augmenter leur bonheur* (Sonja Lyubomirsky) et, par le fait même, *leur goût de vivre* (Matthieu Ricard). Et quoi encore ? J'aimerais leur présenter mes amis philosophes ; j'aimerais qu'ils entendent leur enseignement. Ils pourraient réaliser alors

que les sages non seulement nous instruisent, mais nous aident à vivre. *Que les choses à venir ne te tourmentent point*, dit Marc-Aurèle. *Tu les affronteras, s'il le faut, muni de la même raison dont maintenant tu te sers dans les choses présentes*²³. J'aimerais qu'ils mettent à profit la leçon d'Alain. *Un homme n'a guère d'autres ennemis que lui-même. Il est toujours par lui-même son plus grand ennemi, par ses faux jugements, par ses vaines craintes, par son désespoir, par les discours déprimants qu'il se tient à lui-même*²⁴. Et, pour éviter le poids des soucis, il nous invite à donner de l'exercice à notre joie comme on en donne à nos jambes. « Va pour aujourd'hui, le ciel est d'un bleu clair. Mais l'avenir est si incertain », me dites-vous.

L'avenir ! Il interroge. Il inquiète. On le devance, on le redoute. Et l'on se fait bien du souci pour lui. L'avenir, on peut le craindre en pressentant les malheurs. Il en existe, c'est un fait. Ce qui étonne tout de même, ce sont les malheurs qu'on soupçonne ; les malheurs qu'on s'invente. Alain raconte : *Quelqu'un à qui on demandait s'il avait bien souffert pendant sa vie répondit : « Oui, dit-il, j'ai bien souffert de quantité de malheurs dont aucun n'est arrivé*²⁵. » Sur les entrefaites, Sénèque se pointe et murmure ce doux conseil. *Je te recommande de ne pas être malheureux avant l'heure, car ce dont tu redoutes l'imminence n'arrivera peut-être jamais, en tout cas n'est pas encore arrivé*²⁶. Voilà ! C'est par ces pensées que mon cœur se laisse entraîner. Ces pensées ! Je veux les coudre avec les étudiants. Ces pensées qui trottent, virevoltent, s'enveloppent, se développent, s'expriment et s'impriment. Ces pensées, elles peuvent devenir nos alliées dans notre apprentissage du bonheur. Ça vaut la peine d'essayer. Comme le dit le philosophe : *Le plus petit effort entraîne des suites sans fin*²⁷. Et les recherches scientifiques, dans tout cela ? Ce sera pour le prochain cours. En attendant la suite, prêtons l'oreille à Omar Khayyâm, surnommé par les anciens, le *Roi de la sagesse* : *Écoute-moi, élite de mes vieux frères... Ne te trouble point de cette immense sphère ! Reste assis dans un coin du Spectacle du Monde. Et observe bien les petits jeux de la Vie*²⁸...

II

Le bonheur... la suite

*Il n'est pas difficile d'être malheureux ; ce qui est difficile c'est d'être heureux ; ce n'est pas une raison pour ne pas l'essayer ; au contraire ; le proverbe dit que toutes les belles choses sont difficiles*²⁹. Voilà la sentence que les étudiants pourront lire au tableau noir ce matin en entrant dans la classe. C'est ma façon de les accueillir. Alain me l'a enseignée. Je veux les encourager à fréquenter les amis de la sagesse, à apprécier leur œuvre : *l'œuvre de bonheur*. Cette œuvre, les sages nous l'ont laissée. D'autres continuent de s'y intéresser. Et parmi eux il y a Mihaly Csikszentmihalyi³⁰. Ce psychologue d'origine hongroise est arrivé en Italie après la Seconde Guerre mondiale, puis il a émigré aux États-Unis. Professeur au *Claremont College*, en Californie, il a tenté de percer les secrets d'une vie réussie. Jeune, il examine les gens autour de lui et se demande notamment pourquoi certains de ses compatriotes réfugiés se maintiennent dans un état plutôt lamentable, alors que d'autres semblent se débrouiller davantage. Cette interrogation, d'autres l'ont suivie. Il faut dire que ça fait plus de trente ans que le chercheur s'intéresse au bonheur. *Quand les gens se sentent-ils le plus heureux ?* par exemple.

Voilà une des questions qui est au centre de ses préoccupations intellectuelles. Sa plus grande découverte ? La théorie sur l'expérience optimale (*flow*). Son plus grand livre ? *Vivre. La psychologie du bonheur*³¹. Cet ouvrage, traduit en seize langues, est considéré comme l'un des *plus grands classiques de la psychologie du XX^e siècle*. C'est tout dire. Mais qu'est-ce que l'expérience optimale ? me demandez-vous. C'est, nous révèle le professeur, *l'état dans lequel se trouvent ceux qui sont fortement engagés dans une activité pour elle-même ; ce qu'ils éprouvent alors est si agréable et si intense qu'ils veulent le revivre à tout prix et pour le simple plaisir que produit l'activité elle-même et rien d'autre*³². *Un moment précieux d'enchantement dans la vie*, dira, Csikszentmihalyi soutenu par Léandre Bouffard et Mario Lucas³³. Et *c'est plutôt au travail que les gens connaissent plus fréquemment l'expérience optimale*. Pourquoi ? *Parce qu'on y retrouve*

les caractéristiques de cette dernière (concentration, défi et compétence, sentiment de maîtrise)³⁴. Au-delà de cette révélation, Csikszentmihalyi nous rappelle ce que nous avons tendance à oublier : *une accumulation de sensations agréables ne rend pas les gens heureux*. Il nous invite ainsi à donner un sens à notre vie. Se souvenant des plaisanteries du hasard, le chercheur nous encourage à faire taire les inquiétudes qui viennent briser l'espérance. Car Csikszentmihalyi reconnaît que le bonheur *ne dépend pas des conditions externes*, mais découle davantage du regard que nous portons sur ce qui nous arrive³⁵. Ainsi s'exprimait Sénèque. *Imagine que c'est la nature qui te parle : « Ce dont tu te plains est pour tous identique. Je ne peux rien offrir de plus facile à personne. Mais celui qui le voudra pourra lui-même se les rendre plus faciles. »*³⁶ Quoi qu'il en soit, pour notre philosophe, l'homme heureux n'est pas celui qui sait seulement, mais qui fait. Juste, répondrait sans doute Goethe ; pour notre grand écrivain allemand, *vivre c'est être actif, c'est agir dans le présent*³⁷.

Mais qu'en est-il de l'argent ? de la santé et de la beauté ? Laissent-ils planer un mystère dans la question qui nous intéresse ? Voici ce que j'ai lu dans une chronique de la *Revue québécoise de psychologie*, en ce qui concerne le premier aspect. Elle rend compte de plusieurs études menées sur la relation qui peut s'établir entre la richesse et le bonheur. *Laisser croire*, exprime Léandre Bouffard, *que l'argent n'importe pas pour le bien-être serait irresponsable. Il serait également illogique de diffuser l'idée que plus d'argent procure toujours plus de bonheur*³⁸, poursuit le psychologue. Et puis, il y a cette déclaration de Csikszentmihalyi : *Les gagnants de gros lots, dira-t-il, après un sursaut de bonheur d'un an ou deux, ne sont pas plus heureux qu'avant*³⁹. L'on comprend alors que l'interrogation soulevée n'est pas simple. Sur les entrefaites se montre Sénèque. *La vie est prodigue*, dit-il, *et nous sommes insatiables. Alors, qu'est-ce que tu préfères : avoir beaucoup ou suffisamment ? Celui qui a beaucoup en veut plus. C'est bien la preuve qu'il n'a pas encore suffisamment. Celui qui a suffisamment a obtenu ce qu'il n'est jamais donné au riche de connaître : la fin de son désir*⁴⁰. La pensée de ce sage me ramène à une discussion que j'ai abordée avec ma nièce dans un matin gracieux. Remplie de son incomparable joie de vivre, elle laisse échapper cette idée :

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

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

Et l’apparence physique, joue-t-elle un rôle dans notre appréciation du bonheur ? Les travaux de Sonja Lyubomirsky dégagent une conclusion intéressante. *Il n’y a pas de rapport entre la beauté et le bonheur : les individus qui sont beaux ne sont pas plus heureux que ceux qui ne le sont pas.* Selon la professeure, *cela tient au fait que le physique n’est pas en ligne de compte lorsque nous nous demandons si nous sommes heureux*⁴¹.

Une sentence passée en proverbe nous conduit à notre troisième point. Quel est donc ce dicton ? *La santé ne fait pas le bonheur, mais son absence crée le malheur.* Regardons ce qu’en pense Richard Layard après avoir examiné différentes études menées sur le sujet. *Si nous nous préoccupons beaucoup de notre santé, celle-ci ne figure jamais en tête de liste des déterminants du bonheur.* C’est notre *capacité considérable à nous adapter à des contraintes d’ordre physique* qui pourrait appuyer cette explication. Dès lors, lorsque nous sommes en bonne santé nous aurions souvent tendance à amplifier la perte de bonheur que des maladies, même courantes, peuvent produire chez les gens qui en sont atteints. À ce propos, Léandre Bouffard me rappelait récemment que c’est la santé, en tant qu’elle est perçue par une personne, qui prend toute son importance. Une santé, même médiocre, ne rend pas nécessairement quelqu’un insatisfait de sa vie. À preuve, des chercheurs en sont venus à formuler le constat suivant : *Même le traumatisme d’une paralysie provoquée par un accident d’automobile donne lieu généralement à un retour à un niveau normal de bonheur*⁴².

Les aspects relatifs à l'argent, à la beauté et à la santé étant examinés, poursuivons donc notre route et portons notre attention sur d'autres recherches scientifiques. Qui sait ? Elles pourront nous aider à rencontrer le bonheur, du moins à l'identifier, avant qu'il ne plie bagage. Sinon il faudra dire avec Jacques Prévert : *J'ai reconnu mon bonheur au bruit qu'il a fait quand il est parti*. Et les recherches scientifiques nous aideront peut-être à comprendre pourquoi, par leur présence même, certaines personnes *effarouchent le bonheur* (Goethe), alors que d'autres, de toute évidence, affolent le malheur. Elles nous aideront peut-être à comprendre aussi pourquoi [...] *chez certains individus le nuage passe... alors que d'autres se retournent pour le voir encore*⁴³.

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

- *La première, pouvons-nous identifier quelques traits propres aux gens heureux qui pourraient être enseignés à d'autres personnes?*
- *La deuxième, est-ce que ces personnes peuvent apprendre à développer ces traits?*
- *La troisième, si ces personnes le faisaient, deviendraient-elles effectivement plus heureuses?*

Après plusieurs décennies d'activités intellectuelles qui tendent à faire avancer la connaissance dans ce domaine, Fordyce arrive à la conclusion suivante : *Une proportion significative de personnes qui s'éduquent au bonheur paraissent en profiter, malgré les contraintes socio-économiques et la prédisposition génétique*. Dans cette optique, le chercheur a développé un programme de formation basé sur les traits propres aux gens heureux. Ces traits associés au bonheur ont été identifiés à partir des études qu'il a dirigées et de la documentation scientifique qu'il a dépouillée. Il en a retenu quatorze et les a appelés *les quatorze traits fondamentaux du bonheur*. Le tableau ci-dessous les présente⁴⁴.

Quatorze traits fondamentaux du bonheur

Michael W. Fordyce

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

*Source : Éducation au bonheur
Revue québécoise de psychologie, vol.18, n°2, 1997.*

Les gens heureux sont actifs et s'investissent dans des activités qu'ils jugent attrayantes et plaisantes. Ils emploient bien leur temps. Ils se laissent séduire par la nouveauté. C'est simple : *une vie active semble générer plus de bonheur qu'une vie passive*. Et Alain d'ajouter : *Mieux on remplit sa vie, moins on a peur de la perdre*⁴⁵. Les gens heureux savent tisser des liens sociaux et entretiennent des relations intimes. Même si chacun est bien seul, *ce n'est pas le vide qui manque* (Samuel Beckett), les études démontrent que *les liens familiaux et sociaux s'avèrent une importante source de bonheur*. Au reste, la socialisation est importante à plus d'un titre. Elle développe, selon Fordyce, un sentiment d'appartenance ; elle donne l'assurance d'un soutien et elle apporte une immense satisfaction.

Et le travail ? Il joue un rôle important dans la recherche du bonheur. C'est ainsi que les personnes heureuses exercent un métier qu'elles considèrent intéressant, satisfaisant et gratifiant. Leur appréciation personnelle ? *Elles se voient comme apportant une contribution sociale*. Marc-Aurèle le dit ainsi : *Ai-je fait acte utile à la communauté ? Je me suis donc rendu service. Aie toujours cette maxime à ta portée, et ne t'en dépossède jamais*⁴⁶. Ajoutons qu'à l'ardeur au travail que démontrent les gens heureux viennent s'ajouter d'autres aptitudes : le sens de l'organisation et de la planification. Ces gens ont

de la constance et de la persévérance, aussi. Leurs attentes, leurs aspirations et leurs objectifs sont réalistes. En d'autres mots, ils ont les moyens de leurs ambitions.

Et quoi encore ? Ces personnes n'attendent pas le succès pour être heureuses. Elles savent que *le but compte moins que le trajet pour y parvenir*. Elles ont appris à vivre l'instant présent et envisagent le lendemain avec optimisme⁴⁷. *Celui qui pense à son passé ou à son avenir ne peut pas être heureux tout à fait*, dira Alain, *car tous les deux frottent dur sur la route*⁴⁸. Certes, les personnes qui vivent dans le présent savent qu'elles ne pourront se soustraire à toutes les tristesses, à tous les chagrins, à toutes ces choses qui font grelotter le cœur. Mais elles ont appris la leçon du sage : *La confiance est un élixir merveilleux. Le bon présage fait arriver la chose*⁴⁹. Elles évitent également de se tracasser. Elles reconnaissent avec Sénèque que *souffrir avant qu'il soit nécessaire c'est souffrir plus que nécessaire*⁵⁰. Elles s'accordent avec Épictète pour dire que *le bonheur n'est jamais compatible avec le regret des choses absentes*⁵¹. Elles affichent une certaine insouciance, car elles reconnaissent avec les philosophes que celle-ci est une *grande et puissante ruse*⁵².

Le bonheur ! Pour les gens heureux, c'est important. Tellement important qu'ils l'affichent comme un objectif essentiel. Et pour eux aussi *il n'y a pas de meilleur remède au malheur que le bonheur. Quoi qu'on dise*⁵³. Ils paraissent extravertis. Et démontrent d'agréables attitudes. Ils s'expriment par un sourire, ils vont vers l'autre, ils initient les échanges. On les dit spontanés, naturels, authentiques, sincères. Ils font rire les cœurs et tentent de demeurer eux-mêmes. Oh non ! Rassurez-vous. Les gens heureux *n'ont pas perdu la tête*, nous dit Fordyce. Ils ont une saine personnalité. En quelque sorte, ils acceptent le précepte du sage : *Une belle vie serait comme un beau chant. À travers les saisons et les âges, et sans jamais un autre état que le sien, de l'ordre des choses, de l'ordre humain et de son petit monde, la modestie espère beaucoup et tout*⁵⁴. C'est Alain ? Oui, encore Alain. Mais, que voulez-vous ? Il a écrit des milliers de lignes sur le sujet. Son livre *Propos sur le bonheur*, traduit en plusieurs langues, s'est vendu à plus de cinq cent mille copies. Et cette statistique date de vingt ans déjà.

D'autres recherches scientifiques sont conduites dans le domaine du bonheur. Elles recueillent et traitent avec beaucoup de rigueur des données pertinentes et accessibles. Elles se livrent à des analyses qui fournissent plusieurs indications sur la façon de développer notre potentiel de bonheur, de réussir, en fait, *l'expérience de la joie, du contentement, du véritable bien-être, avec en outre une impression que la vie est bonne, qu'elle fait sens, qu'elle vaut d'être vécue*⁵⁵. Voilà le bonheur annoncé par Sonja Lyubomirsky. Ce n'est pas banal. Et pour cette directrice du *Laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie*, s'attarder au bonheur, ça vaut le coup. Car les études montrent *qu'en cherchant à devenir plus heureux, un individu, outre qu'il se sentira mieux, pourra régénérer son énergie, sa créativité, son système immunitaire, avoir de meilleures relations, être plus productif au travail et même vivre plus longtemps*⁵⁶.

Aux travaux de Lyubomirsky viennent s'ajouter ceux de Richard Layard. Son livre *Le prix du bonheur, représente, dira-t-il, ma contribution à la définition d'une nouvelle manière de mieux vivre : identifier les causes du bonheur et décrire les moyens de la promouvoir*. Quelle est la vision présentée par cet ancien conseiller de Tony Blair qui, à l'instar de plusieurs autres économistes, reconnaît que *le Produit national brut (PNB) n'est pas une mesure adéquate du bien-être ? Une société qui, en gros, ne ramène pas le bonheur de sa population à son pouvoir d'achat, mais qui revendique une place importante aux sentiments humains. Une société qui reconnaît le bien commun comme le plus grand bonheur de tous. Le « Plus Grand Bonheur » (Jeremy Bentham) doit donc être l'objectif premier de toute politique publique*⁵⁷, annonce Layard. Ce n'est pas peu dire, quand on songe que *la plupart des Occidentaux ne se sentent pas plus heureux aujourd'hui qu'en 1950*⁵⁸, dit-il. Pourquoi ? Pour deux raisons principales. La première, c'est que nous nous sommes habitués à un niveau de vie plus élevé. La deuxième, c'est que nous manifestons un individualisme prononcé. Cela dit, le tableau qui suit présente les stratégies qui, selon Sonja Lyubomirsky, favorisent le bonheur. À ces judicieux conseils, viendront s'ajouter les suggestions formulées par Richard Layard. En

s'exprimant sur des façons de voir les choses et la vie, ces auteurs nous invitent à la conquête d'une joie douce et profonde.

Les activités porteuses de bonheur

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

Sonja Lyubomirsky (2008)

Notre bonheur dépend de notre vie intérieure et de notre philosophie de vie. Voilà le message que nous livre, dans son ouvrage, Richard Layard. Les valeurs personnelles occupent donc une place importante. Et parmi celles-ci figure la bienveillance. En s'appuyant sur de solides travaux scientifiques, l'économiste affirme : *Les personnes qui se soucient des autres sont en moyenne plus heureuses que celles qui se préoccupent surtout d'elles-mêmes*⁵⁹. Les recherches que poursuit Sonja Lyubomirsky, depuis presque vingt ans déjà, arrivent au même constat : [...] *le fait de se montrer généreux et attentionné [rend] les gens plus heureux et nous [...] amène à percevoir autrui de manière plus positive et charitable*⁶⁰. Du reste, la bienveillance a une merveilleuse complice : la reconnaissance. Et toutes deux portent le bonheur à merveille. S'il y a bien des activités qui permettent d'accroître le bonheur, la professeure Lyubomirsky a la conviction que la gratitude est de celles qui trônent au sommet. Exprimer de la reconnaissance, c'est dire merci, et bien plus. *C'est, précise-t-elle, goûter la saveur des choses, ne rien prendre pour acquis, prendre conscience de l'abondance, remercier quelqu'un, remercier Dieu, s'estimer heureux de ce qu'on a. Une impression d'émerveillement, qui donne envie de rendre grâce et de goûter la vie*⁶¹, pour reprendre les mots du psychologue Robert Emmons.

À la bienveillance et à la reconnaissance – *les deux plus belles choses qui existent dans la société humaine*⁶² –, d'autres composantes s'ajoutent à une vie plus sereine. C'est ainsi que *derrière toute personne heureuse se cache un projet*, selon la parole de Sir Layard⁶³. Dans cette perspective, la professeure Luybomirsky affirme qu'une personne sans buts, sans rêves, est *comme perdue, égarée, sans motivation, sans « raison d'être »*. *Car se fixer un objectif donne l'impression d'avoir un but dans l'existence et en conséquence de mieux contrôler celle-ci*⁶⁴. Les objectifs sont donc des facteurs influents dans la recherche du bonheur⁶⁵. Mais bien sûr, il importe de choisir des buts et des objectifs qui répondent à nos valeurs et procurent du bonheur. Comme le dit Layard : *Il n'y a guère de sens à tenter d'accomplir des choses qui ne procurent aucune satisfaction*⁶⁶. Et il y a autre chose encore. Faire l'apprentissage du bonheur, c'est *apprendre à pardonner, à apprécier le pardon et à ne pas se comparer*.

À ce propos, la recherche empirique révèle, selon Luybomirsky, que *les gens enclins au pardon le sont moins à la haine, à la dépression, à l'hostilité, à l'anxiété, à la colère, aux névroses*⁶⁷. Le sociologue français Edgar Morin le dit ainsi : *Fermons maintenant la porte du passé – non pas pour l'oublier – mais pour ne pas lui permettre de nous emprisonner*⁶⁸. Sonja Luybomirsky nous livre une autre judicieuse observation : *Plus la personne est heureuse moins elle prête attention à ce que font les voisins*⁶⁹. Elle affirme que se comparer va souvent de pair avec trop penser, ce qui, entre autres, *nourrit la tristesse, suscite des pensées négatives, affecte la capacité d'une personne à résoudre ses problèmes*. Elle ajoutera : *on ne peut être envieux et heureux à la fois*⁷⁰. Ici le sage est de bon conseil : *Quand tu penseras à tous les hommes qui sont devant toi, n'oublie pas ceux qui sont derrière*⁷¹.

Cela dit, la vie a ses caprices et *les hasards n'envoient pas toujours de secours extraordinaires* (Balzac). De là sans doute, le mot de Sénèque : *Ne va pas te fier à la tranquillité présente : instantanément, la mer est retournée ; le même jour où les bateaux jouaient, ils sont engloutis*⁷². Pour nous aider à secourir nos misères, Sonja Luybomirsky propose un entraînement à la gestion du stress, des épreuves et des traumatismes. Selon

elle, cet apprentissage est essentiel. Car *tenir le coup, c'est ce qui permet d'alléger le choc, le stress ou la douleur provoqués par une situation nocive*⁷³. C'est, dira une héroïne de Balzac *se faire une sensibilité plus élevée, pour supporter de plus fortes expériences*⁷⁴. Comment y arriver ? Comment donner *une pause à sa tristesse* ? demande Lyubomirsky. En pratiquant des activités agréables; en tentant de donner un sens à sa souffrance ; en améliorant ses relations ; en développant une philosophie de l'existence plus profonde et plus satisfaisante⁷⁵, répond la chercheuse. Du reste, les pensées positives peuvent nous donner un bon coup de pouce dans cet apprentissage. En effet, la science du cerveau, nous dit Richard Layard, montre *un lien entre l'humeur et l'activité cérébrale, confirmant ainsi le caractère objectif du bonheur*. Et puis, *non, il n'est pas possible d'être en même temps heureux et malheureux*. Ainsi, *les sentiments positifs chassent les sentiments négatifs*⁷⁶. Cette idée est soutenue par la chercheuse en neurosciences Jill Bolte Taylor qui, à l'âge de 37 ans, alors qu'elle était professeure à Harvard, fut victime d'un accident vasculaire cérébral. *Substituer des souvenirs agréables à des idées malvenues, dira-t-elle, nous mène en général à la paix intérieure*⁷⁷.

À ce propos, Sonja Lyubomirsky nous rappelle ce mot du professeur Lee Ross : *[L'optimisme] ne consiste pas à se leurrer soi-même. Le monde peut s'avérer un endroit horrible, cruel, mais aussi bien riche en merveilles. Les deux sont vrais. Il faut choisir entre l'un et l'autre point de vue, choisir laquelle de ces deux vérités faire sienne*⁷⁸. Or, la vérité choisie nous mettra dans l'un ou l'autre de ces états : le bonheur ou le malheur. Et, comme le dit Albert Camus dans *La peste* : *Il n'y a pas de honte à choisir le bonheur*. Dès lors, Lyubomirsky nous invite à savourer les plaisirs qui se présentent, les plaisirs qu'on s'invente : les petits comme les grands ; à goûter les choses simples de la vie. À soigner son corps et son âme, aussi. En cela, la méditation et l'activité physique peuvent s'avérer, selon elle, de formidables moyens. La pratique religieuse et les valeurs spirituelles ne sont pas à négliger non plus. *Recherchez le beau dans le sacré*, énonce la professeure. *Un repas peut être sacré, tout comme le rire d'un enfant ou une chute de neige fraîche*⁷⁹.

L'âme réchauffée pourra, par conséquent, nous aider à manœuvrer dans la vie avec humour, humilité et souplesse. J'ai intégré cet objectif au tableau des activités porteuses de bonheur parce qu'il peut inspirer notre désir d'une vie plus heureuse. L'humour, *le sourire de la raison* (Jankélévitch), apaise, dédramatise les situations délicates et réveille le plaisir de vivre. L'humilité ouvre la porte à l'effort et à la persévérance, car elle permet de comprendre que les obstacles ne disparaîtront pas d'eux-mêmes. La souplesse encourage l'accueil, l'ouverture et la tolérance, *nourrit la faculté de changer de perspective [...] d'endosser toute l'existence, de se montrer pleinement humain*, comme le reconnaît le psychiatre Howard Cutler, ami du Dalaï-lama⁸⁰. Elle assure donc une plus grande liberté.

Comment être heureux... et le rester ? Comportez-vous comme une personne heureuse, nous dit Lyubomirsky, *et vous serez plus heureux*. L'auteure appuie son conseil sur plusieurs années de recherche, mais aussi sur l'hypothèse du « *feedback facial* », anticipée par Darwin : *l'expression spontanée et visible d'une émotion l'intensifie*. En d'autres mots : *votre visage, tout comme votre corps et votre voix*, dira la chercheuse, *envoie des signaux* (le « *feedback* ») *à votre cerveau pour l'informer que vous éprouvez une émotion donnée. Surprise ! Aussitôt, vous éprouvez cette émotion. C'est ainsi qu'en adoptant l'expression ou la posture du bonheur on se met en situation d'éprouver de la joie*⁸¹. Quelle fascinante observation !

Nous voilà donc rendu, cher lecteur, au terme de notre petite incursion dans le merveilleux monde de la science. Et savez-vous ce qui me surprend et me séduit à la fois ? C'est bien sûr, la part de responsabilité qui nous est assignée pour accroître notre bien-être. Et, qu'à cet égard, rentrer dans *une routine de bonheur* (Balzac) peut nous donner un joyeux coup de pouce ! Mais par-dessus tout, c'est de voir que l'enseignement des anciens, renfermé dans une clairvoyante et très fine intuition, est contenu dans ce que les découvertes scientifiques actuelles continuent de nous dévoiler. De ce point de vue, un précieux collègue m'a fait cette remarque :

– Tes amis de la sagesse, ces passionnés de la nature humaine qui ont sondé la profondeur des âmes, ont porté à un niveau de généralisation leurs attentives et profondes observations. Les chercheurs, pour leur part, sont arrivés à examiner l’humain par un procédé scientifique d’investigation plus développé, leur permettant un examen attentif des phénomènes observables.

La voix de Salomon se fait entendre : *Il n’y a rien de nouveau sous le soleil*⁸². Au fond, deux regards, un seul constat : *il faut apprendre à vivre*.

Les quatorze traits fondamentaux identifiés par Fordyce et les stratégies développées par Lyubomirsky ne sont pas les seuls ingrédients qui entrent dans la composition du bonheur. Pas plus qu’ils ne constituent une recette à appliquer. Ce sont tout simplement des pistes à explorer afin de trouver sa propre voie. *Son bonheur, il faut le faire soi-même*, nous disent les sages. À chacun sa formule. À chacun son bonheur. Jean-Jacques Rousseau l’a compris : *Je vis que c’est en vain qu’on cherche au loin son bonheur quand on néglige de le cultiver soi-même ; car il a beau venir du dehors, il ne peut se rendre sensible qu’autant qu’il trouve au-dedans une âme propre à le goûter*. Et plus tard, il dira à Sophie : *Recueillez-vous, cherchez la solitude*. Et si possible à la campagne, car *les yeux uniquement frappés des douces images de la nature la rapprochent mieux du cœur*⁸³.

N’empêche que la science du bonheur peut nous en apprendre sur les autres et sur soi, bien sûr. Surtout sur soi. Je me dis toutefois que, pour acquérir cette connaissance, ça prend du cœur ; du courage, donc. Ça prend de la pratique aussi. Comme tout art véritable, l’art du bonheur doit être étudié, encouragé et cultivé. Goethe le dit admirablement bien. *Chacun à son propre bonheur entre les mains, comme l’artiste la matière brute à laquelle il veut donner une forme. Mais il en est de cet art comme de tous les autres ; nous n’en avons, par nature, que l’aptitude, et il nous appartient de faire l’apprentissage de cet art et de l’exercer avec soin*⁸⁴. Pendant que je songe à ces paroles s’approche la fidélité. Elle est accompagnée de la ténacité. Toutes les deux avancent lentement. Elles me font un sourire. Mais voilà que d’un pas décidé s’amène la volonté.

Elle s'installe devant moi avec fierté et dit : « M'as-tu oubliée ? As-tu oublié la déclaration d'Alain ? *Il faut vouloir apprendre à être heureux*⁸⁵. » Pourquoi s'étonner donc qu'elle se soit manifestée ? La volonté ! N'est-elle pas la condition essentielle à toute action ? « La volonté ! C'est la base même de l'action », me disait Jean-Élie, mon père.

Et si l'apprentissage du bonheur venait nous aider à traverser les mauvais jours et à renouer avec l'espérance ? Nous aider à regarder en avant plutôt qu'en arrière. Nous aider à saisir l'instant (*carpe diem*). Alain n'a-t-il pas écrit : *Chacun a l'expérience de ce bonheur soudain, étranger à la durée, et qui fait que l'on aime cette vie passagère*⁸⁶. Et si l'apprentissage du bonheur pouvait nous dispenser d'avoir à *rougir de soi* (Nietzsche) en nous évitant, la fin venue, d'être en proie au plus grand des remords, celui d'avoir passé à côté de sa vie ! Non pas en ayant refusé l'univers des possibles, mais en ayant refusé de faire son possible. Car, *c'est aussi ça le bonheur : savoir qu'on a fait tout ce qu'on pouvait*⁸⁷. Évidemment, si l'on accepte avec Goethe *qu'on ne voyage pas pour arriver, mais pour voyager*, on n'a pas à s'inquiéter ni à se tourmenter : vais-je y parvenir ? vais-je trouver ce que je cherche ? La réponse n'a pas vraiment d'importance. Trouver perd un peu de charme quand chercher exerce une mystérieuse séduction. De fait, la force de l'action nous aidera non seulement à développer l'âme et l'espérance, comme le dirait Balzac, mais à mettre le cap sur notre objectif de bonheur. À accueillir les moments magiques, à adoucir la tristesse, à cueillir l'instant. J'aime ce mot de Marc-Aurèle : *Si tu t'exerces à vivre seulement ce que tu vis, c'est-à-dire le présent, tu pourrais vivre tout le temps qui te reste jusqu'à ta mort en le passant dans le calme, dans la bienveillance et l'amabilité envers ton génie*⁸⁸.

Conclusion

Le bonheur! Ce n'est pas toujours commode de voir entrer cet ami énigmatique, qui a le matin une allure légère et le soir une mine grave. Car dans les faits, ce qu'il nous apporte, ce n'est pas un bonheur céleste, solide, immuable, parfait, sans nuage. Oh, non! C'est un bonheur fragile, changeant, frileux, insolent même, et mêlé de peine. Car comme le dit Sénèque, *la vie n'est pas une partie de plaisir*⁸⁹. Dans le fond, ce qu'il nous propose cet ami, c'est un bonheur qui tend vers la sagesse, une sagesse qui nous invite à adoucir le passé, à penser l'avenir avec espérance, à saisir l'instant et dès lors, à surveiller notre imagination. Elle peut nous jouer de vilains tours. Une sagesse qui nous fait porter un regard émerveillé sur ce qui nous entoure. Albert Einstein disait : *Il y a deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était miraculeux*⁹⁰. Ainsi s'amènent des bouffées de gratitude. Paraît alors le poète Novalis, lui dont les élans du cœur étaient portés par le merveilleux. Enfin bref, c'est, si vous voulez, une sagesse qui conduit à la *tranquillité de l'âme*. Quoi qu'il en soit, pour être prêt à accueillir le bonheur, voire à le cueillir, il faut tout d'abord le cultiver. «Mais c'est tout un art que de mettre en terre cette semence, que de remplir cet espace et ce temps qui nous sont donnés», me direz-vous. Vous avez sans doute raison. Et surgissent au cœur de ma pensée ces mots que Wagner a soufflés à Faust : *Mon Dieu! que l'art est long et que la vie est brève!*⁹¹ N'empêche que pour rouler à travers ce vaste monde, nous pouvons décider d'écouter cette petite voix caressante qui laisse tomber : «Vis-la, au rythme des saisons, cette vie, douce et amère. Vis-la avec humilité, curiosité et générosité. Choisis le bonheur malgré les aléas de la Fortune. Poursuis tes rêves, même les plus fous. Et nourris envers les autres une fraternelle amitié.»

«Ah! ne me réponds pas, enchérit la petite voix. Ouvre les yeux, tout bonnement. Et tente cette incroyable aventure.» *Car le meilleur, la chose est sûre, peut quelque part être obtenu* », dit Goethe qui a l'espoir solide⁹².

NOTES

- ¹ Muriel Barbery. *L'élégance du hérisson*, Paris, Gallimard, 2006, p. 35.
- ² Jean-Jacques Rousseau. *Lettres Morales*, postface et notes de Cyril Morana, Paris, Éditions Mille et une nuits, département de la Librairie Arthème Fayard, 2002, p. 26.
- ³ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux...et le rester. Une méthode scientifique éprouvée*, Paris, Éditions Flammarion, 2008, p. 67.
- ⁴ Rainer-Maria Rilke. *Lettres à un jeune poète*, Paris, Les Éditions Grasset, Les Cahiers Rouges, 1937, p.20.
- ⁵ Richard Layard. *Le prix du bonheur. Leçons d'une science nouvelle*, Paris, Éditions Armand Colin, 2005 et 2007 pour la préface et l'édition française, p. 127, 160.
- ⁶ Voir les ouvrages suivants : *Plaidoyer pour le bonheur* de Matthieu Ricard, Paris, Nil Éditions, 2003, p. 297-300 ; *Comment être heureux... et le rester*, de Sonja Lyubomirsky, *op. cit.*, p. 34.
- ⁷ Sonja Lyubomirsky *Ibidem*, p. 34.
- ⁸ Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris, Éditions Albin Michel, 2008, p. 47.
- ⁹ Claude Roy. *Permis de séjour 1977-1982*, Paris, Éditions Gallimard, 1983, p. 278.
- ¹⁰ Pascal Bruckner. *L'Euphorie du bonheur. Essai sur le devoir de bonheur*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, 2000, p. 86.
- ¹¹ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La psychologie du bonheur*, traduction de l'américain, adaptation et mise à jour de Léandre Bouffard, préface de David Servan-Schreiber, Paris, Robert Laffont, 2004, p. 23.
- ¹² François Cheng de l'Académie française écrit : *Le mal et la beauté constituent les deux extrémités de l'univers vivant*. Voir les *Cinq méditations sur la beauté*, Paris, Éditions Albin Michel, nouvelle édition revue et corrigée, 2008, p. 20.
- ¹³ Aristote. *Rhétorique*, 1 Chapitre 5, 1362 a, donnée recueillie par Martin Blais, professeur de philosophie à la retraite et auteur de plusieurs ouvrages. Il a écrit, entre autres, *Le Chien de Socrate*, publié aux Éditions JCL en 2000.
- ¹⁴ *Maudit bonheur*. Titre d'un livre de Robert Blondin et qui évoque une chanson de Michel Rivard.
- ¹⁵ Montaigne. *Les Essais*, tome I, Paris, Librairie générale française, 1972, p. 439; Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, Éditions Rivages, 1988, p. 169.
- ¹⁶ Alain. *Propos sur le bonheur*, Paris, Éditions Gallimard, 1985, p. 169.
- ¹⁷ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, Choiesies et traduites du latin par Alain Golomb, Paris, Édition Arléa, 2001, p. 244.
- ¹⁸ Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres XIV-XVIII, Texte établi par François Préchac, traduit par Henri Noblot, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 2003, p. 177.
- ¹⁹ Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, Précédé d'un essai de Paul Veyne, Traduit du latin par Clette Lazam, Éditions du Rivage, 1988, p. 142.
- ²⁰ Claude Roy, *Permis de séjour 1977-1982*, *op. cit.*, p. 362.
- ²¹ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 143.
- ²² Balzac. *La Peau de chagrin*, dans La Comédie humaine, Édition présentée par Pierre Dufief et Anne-Simone Dufief, Tome IV, Paris, Omnibus, p. 473.
- ²³ Marc-Aurèle. *Pensées pour moi-même*, Paris, Éditions Flammarion, 1964, p. 100.
- ²⁴ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 156-157.
- ²⁵ André Sernin. *Alain. Un sage dans la cité*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1985, p. 440.

-
- ²⁶ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, tome II, Paris, Éditions Arléa, 1996, p. 24.
- ²⁷ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 71.
- ²⁸ Omar Khayyâm. Les Quatrains, traduits du persan par Madhy Fouladvind, Paris, Éditions du Rocher, 1996 Quatrain 120, p. 104.
- ²⁹ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 128.
- ³⁰ Certains des éléments ici présentés sont tirés d'une entrevue que le psychologue a accordée à Louise Gendron. L'entretien est paru dans la revue *L'Actualité* en août 2003, « Réussir sa vie. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? » p. 20-23.
- ³¹ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La psychologie du bonheur*, *op. cit.*,
- ³² *Ibidem*, p.25
- ³³ Mihaly Csikszentmihalyi, Léandre Bouffard et Mario Lucas. « Un nouveau soi pour le nouveau millénaire », dans la *Revue québécoise de psychologie*, volume 20, numéro 2, 2008, p. 167-183.
- ³⁴ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La psychologie du bonheur*, *op. cit.*, p. 129.
- ³⁵ Mihaly Csikszentmihalyi dans la revue *L'Actualité*, août 2003, p. 20-23.
- ³⁶ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 233.
- ³⁷ Pierre Hadot. *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, *op. cit.*, p. 272.
- ³⁸ Chronique écrite par Léandre Bouffard « La richesse procure-t-elle le bonheur ? » *Revue québécoise de psychologie*, volume 29, numéro 2, 2008, p. 225-238.
- ³⁹ Mihaly Csikszentmihalyi. *Vivre. La psychologie du bonheur*, *op. cit.*, et dans la revue *L'Actualité* « Réussir sa vie. L'entretien. Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? » *op. cit.*
- ⁴⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, tome I, p. 24, 171.
- ⁴¹ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux...et le rester. Une méthode scientifiquement prouvée*, *op. cit.*, p. 55 et 56.
- ⁴² Voir l'article de David G. Myeres et Ed Diener « La poursuite scientifique du bonheur » dans la *Revue québécoise de psychologie*, Numéro spécial *Le Bonheur*, 1997, p.13-27.
- ⁴³ *Quant à sa pauvre mère, d'humeur si chagrine, elle [Laure Balzac] l'endoctrine gentiment, dira André Maurois : « Tu vas me dire en lisant ceci : "Ô ma fille, on voit bien que tu es habituée au bonheur ; ta philosophie et ta gaîté n'ont point encore été altérées par des orages ; le passé ne t'inspire que d'heureux songes pour l'avenir..." Je te réponds que j'ai eu des chagrins aussi, mais, chez moi, le nuage passe...et toi, ma bonne mère, tu te retournes pour le voir encore. »* Voir André Maurois. *Prométhée ou La vie de Balzac. Olympio ou La vie de Victor Hugo. Les trois Dumas*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1993, p. 53.
- ⁴⁴ *Revue québécoise de psychologie*, Numéro spécial *Le Bonheur*, présenté par Léandre Bouffard, volume 18, numéro 2, 1997, p. 239- 252. Dans son ouvrage *Le prix du bonheur*, s'appuyant sur des recherches scientifiques, l'économiste Richard Layard parle de facteurs essentiels au bonheur qu'il a appelé les *Sept Grands* : les relations avec la famille, la situation financière, le travail, le groupe d'amis, la santé, la liberté individuelle, les valeurs personnelles, p. 73.
- ⁴⁵ Alain, *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 95.
- ⁴⁶ Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, *op. cit.*, p. 156.
- ⁴⁷ Vivre dans le présent ne veut pas dire cependant qu'on refuse de se projeter dans l'avenir ou de revenir sur le passé afin de comprendre ses erreurs, nous fait remarquer Sonja Lyubomirsky dans son ouvrage *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 219.
- ⁴⁸ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*,p. 139.
- ⁴⁹ *Ibidem*, p. 137.
- ⁵⁰ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, tome I. p. 137.

-
- ⁵¹ Épictète. *Les Entretiens* dans *Les Stoïciens*, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1962, p.1022.
- ⁵² Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 198.
- ⁵³ Élisabeth McCracken dans *Comment être heureux...et le rester* de Sonja Lyubomirsky, *op. cit.*, p. 322.
- ⁵⁴ Alain. *Les idées et les âges* dans *Les Passions et la Sagesse*, Paris, Éditions Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, p. 283.
- ⁵⁵ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 40.
- ⁵⁶ *Ibidem*, p. 12.
- ⁵⁷ Sir Richard Layard. *Le prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 9, 127, 147.
- ⁵⁸ *Ibidem*, p. 41. *Ni plus malheureux. Les individus devenus plus riches ne sont pas devenus plus heureux. Les pays occidentaux industrialisés ne sont pas plus heureux que les plus pauvres*, p. 44.
- ⁵⁹ *Ibidem*, p. 82, 83. *Plus les gens se soucient les uns des autres, plus le bonheur d'une société a de probabilité de s'accroître*, p. 156.
- ⁶⁰ *Ibidem*, p. 137, 139.
- ⁶¹ *Ibidem*, p. 98.
- ⁶² Sénèque. *Des bienfaits*, tome I, Paris, Éditions Les Belles Lettres, 1972, p. 66.
- ⁶³ Sir Richard Layard. *Le prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 84.
- ⁶⁴ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux... et le rester*, *op. cit.*, p. 222.
- ⁶⁵ C'est à cette conclusion qu'arrivent les travaux de recherche d'une équipe de chercheurs québécois. Voir l'article suivant : Micheline Dubé, Sylvie Lapière, Léandre Bouffard, Léandre, Michel Alain, « Impact of a goal management program on the subjective well-being of young retirees » dans *European Journal of Applied Psychology*, 57, 2007, p. 183-192. Par ailleurs, dans son ouvrage *Comment être heureux... et le rester*, Sonja Lyubomirsky fait appel aux études scientifiques menées par cette équipe de chercheurs québécois.
- ⁶⁶ Sir Richard Layard. *Le prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 126.
- ⁶⁷ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux ...et le rester*, *op. cit.*, p.12-124 pour les trois activités euphorisantes, p. 186.
- ⁶⁸ Edgar Morin dans *Mots de pardon* de Claude Raison, Paris, Éditions Bayard, 2005, p. 93.
- ⁶⁹ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 121-123
- ⁷⁰ *Ibidem*, 125.
- ⁷¹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius. Apprendre à vivre*, *op. cit.*, p. 56.
- ⁷² Sénèque. *Lettres à Lucilius, (1-29)*, Paris, Éditions Flammarion, 1992, p. 39.
- ⁷³ Sonja Lyubomirsky. *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 164
- ⁷⁴ Balzac. *Les Chouans* dans *La Comédie humaine*, tome III, *op. cit.*, p. 875.
- ⁷⁵ *Ibidem*, 168.
- ⁷⁶ Sir Richard Layard. *Le prix du bonheur*, *op. cit.*, p. 30-34.
- ⁷⁷ Jill Bolte Taylor, *Voyage au-delà de mon cerveau. Une neuro-anatomiste victime d'un accident cérébral raconte ses incroyables découvertes*, Paris, Éditions JC Lattès, 2006, p. 215.
- ⁷⁸ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 119.
- ⁷⁹ *Ibidem*, p. 245-269.
- ⁸⁰ Sa Sainteté le Dalaï-Lama et Howard Cutler. *L'art du bonheur*, Paris, Éditions Robert Laffont, p.175.
- ⁸¹ Sonja Lyubomirsky, *Comment être heureux...et le rester*, *op. cit.*, p. 268-269.

-
- ⁸² Salomon dans le *Livre de l'Ecclésiaste*, (1.9, 10).
- ⁸³ Jean-Jacques Rousseau. *Lettres Morales*, Paris, Éditions Mille et une nuits, 2002, p. 44, 60, 62.
- ⁸⁴ Goethe. *Les années d'apprentissage de Wilhelm Meister*, Paris, édition de Bernard Lortholary, Éditions Gallimard, 1954, pour la traduction française, 1999, p. 110.
- ⁸⁵ Alain. *Propos sur le bonheur*, *op. cit.*, p. 83.
- ⁸⁶ Alain. *Les Saisons de l'esprit*, Paris, Éditions Gallimard, 1965, p. 116.
- ⁸⁷ Claude Roy. *Permis de séjour*, *op. cit.*, p.89.
- ⁸⁸ Marc-Aurèle. *Pensées pour moi-même*, *op. cit.*, p. 168.
- ⁸⁹ Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, *op. cit.*, p. 283.
- ⁹⁰ Les grandes citations d'Albert Einstein sélectionnées par Évène. www.evene.fr/citations. Site consulté le 13 janvier 2009.
- ⁹¹ Goethe. *Faust*, I et II, Paris, Éditions Flammarion, 1984, p. 41.
- ⁹² *Ibidem*, p. 246.

Bibliographie complète de l'ouvrage

Le bonheur... à deux pas d'ici*

Les Classiques

Alain. *Propos sur le bonheur*, Paris, Gallimard (coll. Folio/Essais), 1985.

Alain. *Propos I*, Texte établi et présenté par Maurice Savin, Préface d'André Maurois, Paris, Gallimard (Bibliothèque de La Pléiade), 1956.

Alain. *Propos II*, Texte établi, présenté et annoté par Samuel S. De Sacy, Paris, Gallimard (Bibliothèque de La Pléiade), 1970.

Alain. *44 Propos sur le bonheur*, dossier et notes réalisés par Perig Pitrou, Paris, Gallimard, 1928 pour le texte, 2007 pour la lecture d'image et le dossier.

Alain. *Les Passions et la Sagesse*, Édition établie et présentée par Georges Bénézé, préface d'André Bridoux, Paris, Gallimard, Bibliothèque de La Pléiade, 1960.

Alain. *Propos sur l'esthétique*, Paris, Presses universitaires de France, 1975.

Alain. *Études*, Paris, Gallimard, 1968.

Alain. *Minerve ou de la Sagesse*, Paris, de La Table Ronde, 2001.

Alain. *Les Dieux*, Paris, Gallimard, 1947.

Alain. *Les idées et les âges*. Suivis d'annexes et de documents réunis et présentés par S. de Sacy, Paris, Le Club du meilleur livre, Reproduit avec l'autorisation des Éditions Gallimard, Exemplaire numéro 271, 1961.

Alain. *Éléments de philosophie*, Paris, Gallimard, Collection Idées, 1941.

Balzac. *La Comédie humaine*, Édition présentée par Pierre Dufief et Anne-Simone Dufief, Tome I, Tome II, Tome III, Tome IV, Paris, Omnibus, 1999.

Boèce. *Consolation de la philosophie*, Préface de Marc Fumaroli, Traduit du latin par Colette Lazam, Éditions Rivages, 1989.

* La liste complète des ouvrages cités dans *Le bonheur... à deux pas d'ici* est présentée au lecteur de ce rapport de recherche afin qu'il puisse y faire des trouvailles, et y découvrir des trésors qui l'aideront dans sa quête du bonheur.

Cicéron. *Devant la mort*, Présenté par Pierre Grimal, Traduit du latin par Danièle Robert, Paris, Arléa, 1991.

Cicéron. *Savoir vieillir. Cato Maior, De Senectute*, Traduit du latin par Christiane Touya, Paris, Arléa, 1995.

Cicéron. *Le bonheur* (IV et V Tusculanes), Traduit du latin et présenté par Chantal Labre, Paris, Arléa, 1996.

Cicéron. *Devant la souffrance* (II et III Tusculanes), Traduit du latin et présenté par Danièle Robert, Paris, Arléa, 1996.

Confucius. *Entretiens*, Traduit du chinois par Anne Cheng, Paris, Éditions du Seuil, 1981.

Épictète. *Entretiens* (livres I, II, III, IV) dans *Les Stoïciens*, Préface par Pierre-Maxime Schull. *Introduction à l'Étude du stoïcisme* par Émile Bréhies, Paris, Gallimard (Bibliothèque de La Pléiade), 1962.

Épictète. *Manuel* dans *Les Stoïciens*, Traduction, notice et notes par J. Pépin, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Gallimard, 1962, p. 1111 à 1132.

Épicure. *Lettres, maximes, sentences*, Traduction, introduction et commentaires par Jean-François Balaudé, Paris, Le Livre de Poche, Classiques de la philosophie, 1994.

Eckhart (Maître), *Du Détachement*, Traduit et présenté par Gwendoline Jarczyk et Pierre-Jean Labarrière, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995.

Goethe. *Maximes et Pensées*, Choix et traduction de Pierre Garnier, André Silvaire, Paris, Éditions du Rocher, 2003.

Goethe. *Les Années d'apprentissage de Wilhelm Meister*. Paris, Édition de Bernard Lortholary, Gallimard, 1954, pour la traduction française, 1999.

Goethe. *Les souffrances du jeune Werther*. Présentation et traduction par Joseph-François Angelloz, Paris, Flammarion, 1968.

Goethe. *Faust I et II*, traduction par Jean Malaplace, préface et notes de Bernard Lortholary, Paris, Éditions Flammarion, 1984.

Gracián, Baltasar. *L'Art de la prudence*, Préface de Jean-Claude Masson, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1994.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1830-1846*, Édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris Gallimard, 1972.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1847-1848*, Édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris Gallimard, 1972.

Hugo, Victor. *Choses vues. Souvenirs, journaux, cahiers 1870-1885*, Édition établie, présentée et annotée par Hubert Juin, Paris Gallimard, 1972.

Khayyâm, Omar. *Les Quatrains*. Traduits du persan par Madhy Fouladvind. Les grands textes spirituels, Paris, Éditions du Rocher, 1996.

La Bruyère. *Les caractères ou Les mœurs de ce siècle*, Chronologie et préface par Robert Pignarre, Paris, Garnier-Flammarion, 1965.

Lenz, Jacob Machael Reinhold. *Cours philosophiques pour âmes sentimentales*, Préface de Daniel Binswanger, Traduit de l'allemand par Philippe Ivernel, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2001.

Machiavel. *Le prince*, Traduction, chronologie, introduction, bibliographie, notes et index par Yves Lévy, Paris, Flammarion, 1980.

Marc-Aurèle. *Pensées pour moi-même*, Traduction, préface et notes par Mario Meunier, Paris, Flammarion, 1964.

Molière. *Le Misanthrope*, Édition présentée, établie et annotée par Jacques Chupeau, Paris, Gallimard, 2000.

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, Tome I*, Édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972.

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, Tome II*, Édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972.

Montaigne, Michel Eyquem de. *Essais, Tome III*, Édition présentée, établie et annotée par Pierre Michel, Livre de Poche, Paris, Librairie générale française, 1972.

Montaigne, Albert Camus et Fred Uhlman... *Littérature et amitié. « Parce que c'était lui ; parce que c'était moi »*, Paris, Gallimard, 2004.

Montesquieu. *Lettres persanes*, Maxi-Poche, Classique français, Paris, Booking International, 1993, Phidal pour le Canada, 1995.

Platon. *Le Banquet ou de l'Amour*, Traduit du grec par Léon Robin et M.J. Moreau, Préface de François Châtelet, Folio/Essais, Paris, Gallimard, 1973.

Plutarque. *Comment tirer profit de ses ennemis*, Traduit du grec et présenté par Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1993.

Plutarque. *Comment écouter*, Traduction du grec et postface de Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 1995.

Plutarque. *La Sérénité intérieure*, Traduit du grec et présenté par Pierre Maréchaux, Paris, Éditions Payot et Rivages, 2001.

Rousseau, Jean-Jacques. *Lettres Morales*, Paris, Fayard, Mille et une nuits, numéro 396, 2002.

Rousseau, Jean-Jacques. *Les Rêveries du promeneur solitaire*, Présentation par Érik Leborgne Paris, Éditions Flammarion, 1997.

Saint-Exupéry. *Terre des hommes*, Paris, Gallimard, Collection Folio, 1938.

Saint-Exupéry. *La promesse de l'aube*, Paris, Gallimard, Collection Folio, Édition définitive, 1980.

Saint-Exupéry. *Courrier sud*, Paris, Gallimard, Collection Folio, 1929.

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt*, Tome 1, Texte établi, présenté et annoté par Simone Vierende, et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt*, Tome 11, Texte établi, présenté et annoté par Simone Vierende, et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sand, George. *Consuelo. La Comtesse de Rudolstadt*, Tome 11I, Texte établi, présenté et annoté par Simone Vierende, et René Bourgeois, Grenoble, Éditions de l'Aurore, 1988.

Sénèque. *De la brièveté de la vie*, traduit par E. Bréhier, revue par J. Brunshwig dans les Stoïciens, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Gallimard, 1962, p.695-722.

Sénèque. *De la vie heureuse*, traduit par E. Bréhier, revue par L. Bourgey, dans les Stoïciens, Bibliothèque de La Pléiade, Paris, Gallimard, 1962, p.723-752.

Sénèque. *Des bienfaits*, Texte établi et traduit par François Préchac, Paris, Les Belles Lettres, 1972.

Sénèque. *De la tranquillité de l'âme*, Précédé d'un essai de Paul Veyne, Traduit du latin par Colette Lazam, Éditions Rivages, 1988.

Sénèque. *Consolations*, Préface de Ilsetraut Hadot, Traduit du latin par Colette Lazam, Paris, Éditions Rivages, 1992.

Sénèque. *Sur la Brièveté de la Vie*, Traduit du latin et postface par Xavier Bordes, Paris, Éditions Mille et une Nuits, 1994.

Sénèque. *L'Homme Apaisé* suivi de *Colère et Clémence*, Traduit du latin par Paul Chemla, Paris, Arléa, 1995.

Sénèque. *La Vie Heureuse* suivi de *La Brièveté de la Vie*, Traduit du latin par François Rosso, Suivi de la correspondance entre Descartes et la princesse Élisabeth sur *La vie heureuse*, Paris, Arléa, 1995.

Sénèque. *La Providence* suivi de *La Constance du Sage*, Traduit du latin par François Rosso, Paris, Arléa, 1996.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres I-IV, Texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Les Belles Lettres, 2002.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres V-VII, Texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres VIII-XIII, Texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres XIV-XVIII, Texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Lettres à Lucilius*, Livres XIX-XX, Texte établi par François Préchac, Traduit par Henri Noblot, Paris, Les Belles Lettres, 2003.

Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, Choies et traduites du latin par Alain Golomb, édition revue et augmentée, Paris, Éditions Arléa, 2001.

Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, Tome I, Lettres choisies et traduites du latin par Alain Golomb, Paris, Arléa, 1996.

Sénèque. *Apprendre à vivre. Lettres à Lucilius*, Tome II, Lettres choisies et traduites du latin par Alain Golomb, Présentées par Gabriel Matzneff, Paris, Arléa, 1996.

Sénèque. *Lettres à Lucilius* (1-29), Traduction inédite, introduction et notes par Marie-Ange Jourdan-Gueyer, Paris, Flammarion, 1992.

Shakespeare, William. *Hamlet*, Traduit de l'anglais par François-Victor Hugo, Théâtre, Texte intégral, Allemagne, Diffusion France et étranger, Paris, Flammarion, 2006.

Stendhal (Henri Beyle, dit). *Le Rouge et le Noir*, Tome I, Paris, JC Lattès, 1968.

Stendhal (Henri Beyle, dit). *Le Rouge et le Noir*, Tome II, Paris, JC Lattès, 1968.

Stendhal (Henri Beyle, dit). *La Chartreuse de Parme*, Présentation par Fabienne Bercegol, Paris, Flammarion, 2000.

Tacite. *Annales*, Texte présenté, traduit et annoté par Pierre Grimal, Paris, Gallimard, 1990.

Les Contemporains

Auberger, Janick et Georges Leroux. *L'art de vivre. Les stoïciens et Épicure*, Nouvelles traductions. Appareil pédagogique Boissinot, Christian, Godon, Martin et Isabelle Rivard, Anjou, Les Éditions CEC, 1998.

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

Beckett, Samuel. *En attendant Godot*, Paris, Bordas/Sejer, Collection L'œuvre au clair, 2004.

Blais, Martin. *Le Chien de Socrate*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2000.

Blais, Martin. *L'anatomie d'une société saine. Les valeurs sociales*, Montréal, Éditions Fides, 1983.

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

Carrier, André (sous la direction). *L'Art de vivre. Les stoïciens et Épicure*, Appareil pédagogique établi par Christian Boissinot, Martin Godon et Isabelle Rivard, Anjou, Les Éditions CEC, 1998.

Bridoux, André. *Alain. Sa vie, son œuvre avec un exposé de sa philosophie*, Paris, Presses universitaires de France, 1964.

-
- Brontë, Charlotte.** *Jane Eyre*, Traduction, préface et notes de Charlotte Maurat. Commentaires de Raymond Las Vergnas, Paris, Librairie générale française, Collection Livre de Poche, 1984.
- Bruckner, Pascal.** *L'euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, Livre de Poche, 2000.
- Carroll, Lewis.** *Alice au pays des merveilles* et *De l'autre côté du miroir*, Traduction de Jacques Papy, Édition présentée et annotée par Jean Gattégno, Paris, Gallimard, 1990, 1994 pour la préface et le dossier.
- Castel, Robert.** *Les métamorphoses de la question sociale*, Paris, Gallimard, Collection folio, essais, 1995.
- Claudé, Philippe.** *La petite fille de Monsieur Linh*, Paris, Éditions Stock, 2005.
- Csikszentmihalyi, Mihaly.** *Vivre. La psychologie du bonheur*, Traduction de l'américain, adaptation et mise à jour par Léandre Bouffard, Préface de David Servan-Schreiber, Paris, Robert Laffont, 1990.
- Dalaï-Lama, Howard Culter.** *L'art du bonheur*, Paris, Robert Laffont, 1998.
- D'Ansembourg, Thomas.** *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004.
- Comte-Sponville, André.** *Le bonheur désespérément*, Diffusion France et étranger : Paris, Flammarion, 2002.
- De Lacretelle, Jacques.** *Silbermann*, Paris, Gallimard, Collection folio, 1922.
- Déry, Suzanne.** *Le cerveau dans tous ses états. Propos et confidences d'une neuropsychologue*, Montréal, Éditions Stanké, 2003.
- D'Ormesson, Jean.** *C'était bien*, Paris, Gallimard, 2003.
- D'Ormesson, Jean.** *Mon dernier rêve sera pour vous. Une biographie sentimentale de Chateaubriand*, Paris, JC Lattès, 1982.
- Dickens, Charles.** *Les Grandes Espérances*, Texte présenté, traduit et annoté par Sylvère Monod, Paris, Gallimard, 1999.
- Diderot.** *Les deux amis de Bourbonne et autres contes*, Édition présentée, établie et annotée par Michel Delon, Paris, Gallimard, 2002.
- Duhot, Jean-Joël.** *Épictète et la sagesse stoïcienne*, Paris, Éditions Albin Michel, 2003.

-
- Fahmi, Mustapha.** *The Purpose of Playing. Self-Interpretation and Ethics in Shakespeare*, Cap-Rouge, Two Continents Publishing, 2008.
- Fahmi, Mustapha.** *Shakespeare's Poetic Wisdom*, Cap-Rouge, Two Continents Publishing, Edition, 2005.
- Gibran, Khalil.** *Le prophète*, Traduit par Camille Aboussouan, Tournai, Casterman, 1956.
- Girard, René.** *Shakespeare. Les feux de l'envie*, Traduit de l'anglais par Bernard Vincent, Paris, Bernard Grasset, 1990.
- Giroud, Françoise.** *On ne peut pas être heureux tout le temps*, Paris, Éditions Fayard, 2001.
- Godbout, Jacques T.** *Ce qui circule entre nous. Donner, recevoir, rendre*, Paris, Éditions du Seuil, 2007.
- Godbout, Jacques T.** en collaboration avec Alain Caillé, *L'esprit du don*, Paris, Éditions la Découverte, Montréal, Éditions du Boréal, 1992.
- Gray, Martin.** *Les pensées de notre vie*, Paris, Éditions Seghers-Laffont, 1976.
- Gray, Martin.** *Au nom de tous les miens*, Récit recueilli par Max Gallo, Paris, Robert Laffont, 1971.
- Grimal, Pierre.** *Sénèque ou la conscience de l'Empire*, Paris, Fayard, 1991.
- Grimal, Pierre.** *Sénèque*, Paris, Collection Que sais-je ? Presses Universitaires de France, 1994.
- Grøndhal, Jens-Christian.** *Bruits du cœur*, Paris, Gallimard, 2002.
- Guérin, François.** *Jusqu'au pied de la pente*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2008.
- Hadot, Pierre.** *N'oublie pas de vivre. Goethe et la tradition des exercices spirituels*, Paris, Albin Michel, Bibliothèque Idées, 2008.
- Houziaux, Alain** (sous la direction de). *Peut-on apprendre à être heureux ?* Paris, Albin Michel, 2003.
- Jardin, Alexandre.** *Chaque femme est un roman*, Paris, Grasset, 2008.
- Jetté, Christian.** *Les organismes communautaires et la transformation de l'État-providence. Trois décennies de construction des politiques publiques dans le domaine de*

la santé et des services sociaux, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2008.

Jung, Joël. *Le travail.* Textes choisis et présentés par Joël Jung, Paris, Flammarion, 2000.

Kristof, Agota. *Le grand cahier*, Paris, Éditions du Seuil, 1986.

Layard, Richard (Sir). *Le prix du bonheur. Leçons d'une science nouvelle*, Traduit de l'anglais par Christophe Jaquet, Paris, Armand Colin, 2005 et 2007 pour la préface et l'édition française.

Lemieux, Vincent. *Le Parti Libéral du Québec. Alliances, rivalités et neutralités*, Sainte-Foy, Presses de l'Université Laval, 2^e édition revue et augmentée, 2008.

Lemieux, Vincent. *Les réseaux d'acteurs sociaux*, Paris, Les Presses Universitaires de France, 1999.

Leterre, Thierry. *Alain. Le premier intellectuel*, Paris, Stock, 2006.

Longfellow, Henry Wadsworth. *Évangéline. Conte d'Acadie*, Traduction libre par Pamphile Le May, Tableaux par Claude Picard, Illustrations par F. Diksee, Préfaces de Édouard Richard et Paul Morin, Cap-Saint-Ignace, Québec, Ateliers graphiques Marc Veilleux, 1988.

Lyubomirsky, Sonja. *Comment être heureux... et le rester. Une méthode scientifique prouvée*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Camille Fort, Paris, Montréal, Flammarion, 2008.

Maltais, Danielle, Suzie Robichaud et Anne Simard. *Désastres et Sinistrés*, Chicoutimi, les Éditions JCL, Collection Au cœur des catastrophes, 2001.

Maltais, Danielle, Suzie Robichaud et Anne Simard. *Désastres et Intervenants*, Chicoutimi, les Éditions JCL, Collection Au cœur des catastrophes, 2001.

Maurois, André. *Prométhée ou La vie de Balzac. Olumpio ou La vie de Victor Hugo, Les trois Dumas*, Préface de Robert Kopp, Paris, Robert Laffont, 1993.

Orsenna, Érik. *La grammaire est une chanson douce*, Paris, Éditions Stock, 2001.

Paquet, Mario. *Entretien avec aidante « surnaturelle ». Autonome S'démène pour prendre soin d'un proche à domicile*, Sainte-Foy, Presses de l'Université Laval, 2008.

-
- Pennac, Daniel, Marcel Proust et Nathalie Sarraute.** *Au bonheur de lire*, Paris, Gallimard, Collection Folio, 2004.
- Pennac, Daniel.** *Chagrin d'école*, Paris, Gallimard, 2007.
- Péguy, Charles.** *Le Porche du mystère de la deuxième vertu*, Préface de Jean Bastaire, Paris, Gallimard/Poésie, 1986.
- Ricard, Matthieu.** *Plaidoyer pour le bonheur*, Paris, Nil Éditions, Pocket Évolution, 2003.
- Raison, Claude.** *Mots de pardon. Paroles pour une réconciliation*, Textes choisis et rassemblés par Claude Raison, Paris, Éditions Bayard, 2005.
- Rilke, Maria-Rainer.** *Lettres à un jeune poète*, Paris, Les Éditions Grasset, Les Cahiers Rouges, 1937.
- Robichaud, Suzie.** *Lettres à Jean-Élie. Clin d'œil aux amants de la sagesse*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2007.
- Robichaud, Suzie.** *Le bénévolat. Entre le cœur et la raison*, Chicoutimi, Les Éditions JCL, 2^e édition revue et corrigée, 2003.
- Ricard, François.** *50 Fables de La Fontaine*, Montréal, Librairie Beauchemin, 1964.
- Roché, Henri-Pierre.** *Jules et Jim*, Paris, Gallimard, Collection Folio, 1953.
- Roy, Claude.** *Permis de séjour. 1977-1982*, Paris, Gallimard, Collection Folio, 1983.
- Schlink, Bernhard.** *La circoncision*, Traduit de l'allemand par Bernard Lortholary et Robert Simon, Paris, Gallimard, Collection Folio, 2001.
- Saton, Kate et Liz McKay** (sous la direction de). *Atlas historique du monde*, Traduction de l'anglais : Thomas Guidicelli et Nicolas Blot, Toulouse, Édition Parragon Books Ltd., 2006.
- Schmitt, Éric-Emmanuel.** *Ma vie avec Mozart*, Paris, Albin Michel, 2005.
- Schmitt, Éric-Emmanuel.** *Monsieur Ibrahim et les fleurs du Coran*, Paris, Albin Michel, 2001.
- Sernin, André.** *Alain. Un sage dans la cité*. Biographies sans masque, Paris, Robert Laffont, 1985.
- Singer, Christiane.** *Derniers fragments d'un long voyage*, Paris, Albin Michel, 2007.

Solway, David. *Le bon prof. Essais sur l'éducation*, traduit de l'anglais par Yolande Amzallag, Christine Ayoub et Emmy Bos, Montréal, Éditions Bellarmin, 2008.

Sparks, Nicholas. *Les pages de notre amour*, Paris, Robert Laffont, 1997.

Taylor-Bolte, Julie. *Voyage au-delà de mon cerveau. Une neuro-anatomiste victime d'un accident cérébral raconte ses incroyables découvertes*, Traduit de l'anglais (États-Unis) par Marie Boudewyn, Paris, JC Lattès, 2006.

Therrien, Laurette. *Histoire d'Amour*, Laval, Éditions Modus Vivendi, Collection Émotions, 2000.

Tisseron, Serge. *La résilience*, Paris, Presses universitaires de France, Collection Que sais-je ? 2007.

Tremblay, Marielle, Pierre-André Tremblay et Suzanne Tremblay (sous la direction de). *Le développement social. Un enjeu pour l'économie sociale*, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2006.

Uhlman, Fred. *L'ami retrouvé*, Introduction d'Arthur Koestler, Paris, Gallimard, Collection Folio, 1977.

Vaillancourt, Yves, François Aubry et Christian Jetté (sous la direction de). *L'économie sociale dans les services à domicile*, Sainte-Foy, Les Presses de l'Université du Québec, 2003.

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

Voilquin, Jean. *Les penseurs grecs avant Socrate. De Thalès de Milet à Prodicos*, Traduction, introduction et notes par Jean Voilquin, Paris, Flammarion, 1964.

Reuves

Revue québécoise de psychologie. Numéro spécial : « Le Bonheur » Codirection et présentation par Léandre Bouffard, Volume 18, numéro, 2, 1997.

Revue québécoise de psychologie. « Le plus grand bonheur pour le plus grand nombre », Présentation Léandre Bouffard, Volume 28, numéro I, 2007.

Revue québécoise de psychologie. « Poursuite des buts personnels et santé mentale »,
sous la direction de Sylvie Lapierre et Léandre Bouffard, Volume 30, numéro 2, 2009.