



## VIVE LES PETITS BONHEURS DU QUOTIDIEN!

« Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux(es) ? » Sûrement pas que le monde tourne plus rond, que la crise cesse, ou que la béatitude nous tombe sur la tête. Le bonheur, c'est tout de suite, c'est fugitif et ça s'attrape au vol. Par Ségolène Barbé

**M**ême, et peut-être surtout en temps de crise, les « petits bonheurs » se ramassent à la pelle. Question de regard, de disponibilité, d'attention. A la maison, au bureau, entre copines, en famille, même dans la rue ou dans le métro, on peut saisir et savourer l'instant où rien ne pèse, la petite lueur qui fait sourire, le geste qui met du baume au cœur. Au

lieu de se contenter (ou se désoler) de l'aspect morose de la situation. Non, le bonheur n'est pas un état permanent. Oui, savoir le trouver dans les petits riens du quotidien, ça se cultive. Des convaincues nous ont livré les mille et un détails de la vie qui les rendent heureuses et que personne ne pourra leur enlever. Florilège antidéprime. ►

## ► Au boulot

« Comme c'est là que je passe le plus de temps, même quand je croule sous la tâche, je m'offre des petits réconforts, explique Virginie, 42 ans : un bouquet de fleurs sur mon bureau, un peu de musique entre deux rendez-vous, un café avec mon associé... Et je mesure ma chance de l'avoir ! »

« Moi j'ai un truc quand je suis submergée : ne faire qu'une chose à la fois, remarque Julie, 32 ans. Je coupe le téléphone quand je lis mes mails, j'éteins l'ordi si je suis en rendez-vous. Je liste les tâches, je les abats l'une après l'autre. C'est efficace et très jouissif. »

« Mon petit bonheur, c'est quand j'arrête un peu de me mettre la pression, préfère Romane, 37 ans. C'est bon aussi de mesurer le chemin parcouru, de se dire qu'on a progressé. »

« J'aime les fous rires avec les collègues, les pauses café où on médite un peu, confie Axelle, 38 ans. Je cache aussi dans mon bureau une énorme boîte de bonbons bien régressifs, alors que j'introuvable à mes enfants d'avoir les mêmes. Je savoure cet espace de liberté où je ne suis plus la mère de personne. »

## En famille

« Dès que je suis avec ma fille, je mets tout de côté, explique Agathe, 41 ans. J'essaie de n'être qu'avec elle, entièrement disponible. J'adore la voir rigoler, faire des progrès... Je profite à fond de ces moments privilégiés, même si, une fois qu'elle est couchée, je me remets souvent sur mes dossiers. »

« Mon grand bonheur, déclare Nora, 27 ans, c'est quand mon fils m'attrape tout d'un coup pour me faire un bisou, quand il me dit : "Je t'aime." »

« Un dimanche sur deux, on a institué l'après-midi "sans écrans", raconte Sylvie, 45 ans. Plus de disputes autour de l'ordinateur, plus de négociations sur le temps de jeux vidéo... On fait une



*« Mon grand bonheur, c'est quand mon fils m'attrape pour me faire un bisou. »* Nora, 27 ans

sortie, une balade tous ensemble, c'est un vrai bonheur. »

« Regarder mes enfants dormir, si paisibles. A chaque fois cela m'émerveille, note Estelle, 33 ans. Surtout quand ils m'ont fait vivre une soirée d'enfer. »

« Mon grand bonheur : en Normandie, en famille, résume Christine, 62 ans, s'offrir un bon plateau de fruits de mer, se dire qu'on est bien ensemble, qu'on a eu raison d'acheter cette maison. »

« Moi c'est le ski avec mon fils, enchaîne Brigitte, 53 ans. C'est moi qui l'ai initié, il y a bientôt vingt ans. Aujourd'hui c'est lui qui m'attend. »

## Seule à la maison

« Mon appartement c'est mon cocon, mon refuge, un lieu où je me "répare", résume Camille, 36 ans. Le mieux c'est dans ma salle de bains : je prends des

douches très chaudes, très longues, je me fais des masques... J'aime ces tête-à-tête hors du temps avec moi-même. »

« Je viens de m'acheter un nouveau vernis à ongles, raconte en riant Johanna, 28 ans. Depuis, je me regarde les pieds tous les matins : j'ai l'impression d'avoir des bonbons au bout des orteils. »

« Une fois les enfants couchés, ma bulle de liberté c'est le Web, enchaîne Axelle. Je vais sur des blogs de femmes qui me ressemblent un peu. Je flâne sur des sites de fringues. Je me fais plaisir. »

Julie se délecte rien que d'en parler : « Me réveiller en pleine nuit et me dire qu'il me reste encore plusieurs heures à dormir, savoir qu'un bon roman m'attend sur ma table de nuit, un peu comme un ami très patient. »

« Moi, c'est l'odeur du linge que je viens d'étendre, ajoute Barbara, 47 ans. Une tasse de thé au gingembre. Me glisser dans des draps propres... »

« Mon truc, c'est danser seule dans ma ►

► chambre, confie Ludivine, 23 ans. N'importe comment, la musique à fond. »  
« Une bonne comédie romantique. C'est le petit bonheur que je savoure, quand mon chéri me manque, avoue Jeanne, 25 ans. De toute façon, je n'aurais pas partagé ce plaisir avec lui. »

## Dans la rue, dans la nature...

« Apercevoir la pleine lune entre deux immeubles, passer devant la tour Eiffel juste au moment où elle scintille, être touchée par un musicien dans le métro... Un "petit bonheur", c'est un instant volé, résume Camille : on réalise que ça ne va pas de soi, que c'est magique. On a envie de dire merci. »  
Romane ajoute : « Lorsque les arbres bourgeonnent, chaque année au printemps. La nature a quelque chose de consolant, de régénérant. J'aime ce côté cyclique, cette idée que dans la

vie tout peut changer, renaître... »  
« Me faire draguer dans la rue, ça c'est un vrai bonheur, lance Johanna, surtout quand je ne me sens pas au top. »

« Moi j'adore prendre le train, déclare en riant Brigitte. C'est un moment de lâcher prise, l'un des rares endroits où on est totalement pris en charge. Même si j'ai un rendez-vous important, je n'y pense pas, je regarde défiler le paysage. Je savoure le fait que pendant deux heures personne ne va rien me demander... à part peut-être mon ticket. »

« Moi, c'est claquer la porte de ma voiture, mettre la musique que j'aime, me sentir libre et savourer cette bulle de tranquillité dans mes journées bien occupées », continue Isabelle, 45 ans. Et pour Julie : « Les églises inconnues où j'entre parfois quelques minutes : je respire l'odeur de la pierre, j'écoute les pas qui résonnent, je regarde les lueurs qui traversent les vitraux... Je me sens tout simplement heureuse d'être là. »

## Cinq clés pour s'ouvrir aux petits bonheurs

**AVEC THIERRY JANSSEN, PSYCHOTHERAPEUTE\***

**Goûter l'instant** « Nous baignons dans une culture consumériste qui nous promet toujours mieux. Pour être heureux, c'est important d'apprendre à savourer le plaisir qui s'offre à nous sans penser à ce qu'on pourrait vivre autrement ou ailleurs. »

**Ralentir** « Pour savourer une satisfaction, il faut éviter de se gaver, prendre le temps de vivre les choses. Par exemple, si j'achète un DVD de ma série préférée, je ne vais pas regarder tous les épisodes le même soir ; ce qui me permet, en plus, le lendemain au bureau, de savourer à l'avance ce petit bonheur à venir... »

**Se concentrer sur une seule chose à la fois** « Dans les salles de sport, il y a parfois des gens qui pédalent sur un vélo tout en lisant un roman et en écoutant leur iPod. C'est dommage : ils ne peuvent profiter pleinement de ce que chacune de ces expériences pourrait leur apporter. Dans notre travail ou dans nos loisirs, c'est en arrêtant de nous disperser, en nous concentrant totalement sur une seule activité que nous pouvons ressentir ce qu'on appelle une "expérience optimale de flux", un "flux" qui nous emporte, qui nous fait perdre la notion du temps, oublier nos soucis... »

**Cultiver le lien avec les autres** « Participer au bien-être d'un groupe, avoir l'impression d'être utile sont des sources de satisfaction profonde. Cela nous permet de nous sentir aimés, reconnus, et d'exprimer le meilleur de nous-mêmes. »  
**S'autoriser à ne pas être toujours heureux** « Il faut arrêter de se soumettre à la dictature du sourire permanent ! C'est normal d'avoir des moments de vague à l'âme, des changements d'humeur, ça fait partie de nous. C'est mieux de les accepter sans culpabiliser, en se disant simplement qu'aujourd'hui ça ne fonctionne pas. Être vrai avec soi-même, c'est aussi une source de contentement, de bien-être. »

(\*) Auteur de « Le défi positif, Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé » (éd. Les liens qui libèrent). ►



## ► En couple

« Ce qui compte, c'est de ne pas se laisser happer par la routine, résume Axelle. Se créer des moments, s'organiser des plaisirs : un déjeuner en semaine, un week-end en amoureux... »

« Moi j'adore le quotidien, rétorque Virginie. Notre clope sur le balcon pendant que le soleil se couche, les courses au marché. Et puis tous les petits gestes : une tête sur une épaule, une caresse, le café qu'il m'apporte au lit si j'ai du mal à me réveiller... »

Brigitte acquiesce : « Moi c'est lorsqu'on s'endort l'un contre l'autre, avec toujours à peu près les mêmes gestes de tendresse, les mêmes mots... »

« Nous on s'envoie des textos coquins depuis le bureau, confie Johanna. Une façon de s'échapper des grilles et d'anticiper le plaisir des retrouvailles. »

« Tous les soirs, on dîne tous les deux, après les enfants, explique Estelle. C'est là qu'on peut se parler tranquillement. Le matin, on se croise à peine. »

## Avec les autres

« Aujourd'hui, ce qui me rend heureuse, c'est de faire plaisir, de me sentir reliée aux autres, déclare Christine. Echanger quelques mots avec le garçon de café, le contrôleur du train, la voisine... »

« Moi, c'est le premier apéro en terrasse entre copains, après l'hiver », continue Ludivine.

« Le sourire du petit garçon que je parraîne depuis quelques années, enchaîne Brigitte. Cet hiver, je l'ai emmené au ski, il a eu son flocon, je crois que j'étais encore plus heureuse que lui. »

« Se faire un hammam entre copines, adore Julie. Se prêter des bouquins et en parler, planifier le voyage qu'on va faire ensemble cet été au Vietnam... »



## Dans mes loisirs

« Je vais souvent courir seule, le matin, avec mon iPod, explique Axelle. Mais aussi, parfois, le dimanche à 19 heures, quand il y a tout à faire : donner le bain aux enfants, les faire dîner... C'est bon de planter un peu la routine familiale et de rentrer quand tout est fait ! »

« Moi, c'est mon heure de piano hebdomadaire, un des seuls moments où je me pose, lance Virginie. J'essaie de m'y tenir, même si ça me demande organisation et persévérance. »

« Mon bonheur c'est le jardinage, poursuit Elisabeth, 57 ans. Un moment où je me vide la tête, où je suis entièrement tournée vers ce que je fais. J'aime tailler les rosiers, enlever les mauvaises herbes pour laisser les fleurs s'épanouir, je trouve qu'il y a du sens là-dedans. »

« Moi je nage, explique Johanna. Je fais la planche... C'est fou comme dans l'eau le corps est heureux, et tout l'esprit s'apaise. »

« Apprendre des trucs nouveaux, ajoute Christine. Surtout des trucs manuels. Ça me rend très heureuse. Récemment, j'ai trouvé dans une brocante un vieux porte-serviette en bois, très beau, que j'ai restauré. Une première pour moi ! Et depuis peu je me suis mise à la cuisine... » ■

## Les bonh'adresses

Des reportages optimistes

Le 1<sup>er</sup> juin, le fondateur de l'ONG Reporters d'Espoirs lancera le site Sparknews, qui rassemblera des reportages « positifs », précédemment diffusés sur de grandes chaînes de télé du monde entier. L'occasion de s'informer autrement, en découvrant des initiatives solidaires, généreuses, porteuses de solutions. [www.sparknews.com](http://www.sparknews.com), [www.reportersdespoirs.org](http://www.reportersdespoirs.org).

Un forum du bien-être

Pour « apprendre » à être heureux grâce à des conférences et ateliers réunissant spécialistes, entrepreneurs, témoins en tout genre... [www.happyfab.fr](http://www.happyfab.fr).

Un site pour sourire

Pour partager ses moments de joie, découvrir ceux des autres (déjà plus de 50 000 témoignages recueillis dans le monde) et participer à une sorte de « marathon du bonheur » qui aide à voir la vie autrement. [www.happython.com](http://www.happython.com).

Et un livre à picorer

Écrit par le jeune romancier Arthur Dreyfus, « Le livre qui rend heureux » (éd. Flammarion) s'est déjà écoulé à près de 20 000 exemplaires. Mêlant aphorismes, jeux d'écriture, textes de chansons et réflexions philosophiques... Invitation aux bonheurs.

Réagissez à cet article sur les forums de [www.marieclaire.fr](http://www.marieclaire.fr)