

En quête de bonheur

Voilà un texte bien tourné. Certains le trouveront « tellement amazing » et d'autres tellement « cucul la praline » ... ainsi va la vie et peu importe.

Je propose qu'il devienne le support d'une réflexion collective.

Avec qui : des collègues professionnels ou des partenaires associatifs, des groupes formels ou informels, des communautés religieuses ou pas, les acteurs d'une paroisse, les membres d'un mouvement, etc. (des adultes ou des ados).

Pourquoi : pour relancer une année, faire le point à la fin d'un projet avant d'en entreprendre un autre, mieux se connaître et donc mieux s'apprécier, se dire des choses simplement, aisément, posément, humainement

Comment : en utilisant ce texte comme support d'un temps d'analyse des pratiques. Un document annexe rappelle le concept d'analyse des pratiques dont, globalement, les Français, suffisamment prétentieux, prétendent encore aujourd'hui pouvoir se passer. Ils n'ont pas raison. Mais on ne peut leur donner tort puisque la pratique générale est de régler les conflits au lieu d'apprendre à les anticiper.

C'est parce que ça va bien dans nos relations sociales qu'il convient de prendre le temps nécessaire pour que ça dure...

Avec quoi : deux outils sont nécessaires : un texte et un protocole

Un texte

Une vraie ode au bonheur alors que le quotidien est largement plus lourd à tirer. Un genre littéraire à classer dans la catégorie « plus facile à dire qu'à faire » !

Qui en est l'auteur ? Et bien, malgré mes recherches, je n'ai rien trouvé de satisfaisant. La plupart des bulletins paroissiaux, des sites officiels chrétiens, des instances plus ou moins autorisées l'attribuent au pape François. Ce qui est faux, car le texte circulait déjà bien avant que Jorge Mario Bergoglio ne devienne pape : la publication la plus ancienne retrouvée date d'un blog de **2010**, soit trois ans avant son élection. Gabriel García Márquez (1927-2014), l'un des plus grands romanciers de langue espagnole (prix Nobel en 1982) et figure majeure du réalisme magique, a démenti en être l'auteur. Les regards se tournent alors vers un artiste mexicain, Johnny Welch, qui réclame la paternité de l'œuvre sans en apporter la preuve formelle.

Un protocole

Qui pourrait être le suivant en 6 points pour 60 minutes d'échange :

- 1/ Remise du texte à chaque participant (se retrouver à 3 ou 4 - 8 étant un maximum - confortablement assis autour d'une table).
- 2/ Lecture du texte dans son intégralité (une belle lecture avec, pourquoi pas, un fond musical).
- 3/ Lecture de chaque paragraphe en choisissant, de façon concertée jusqu'à l'obtention d'un consensus, le titre qu'on pourrait lui donner. Le point de vue de chacun est écouté avec attention.
- 4/ Échange collectif sur le titre général à donner à ce texte (titre à noter dans le cartouche prévu au-dessus du texte)
- 5/ Échange collectif quant au fond de l'exercice : Quelles impressions nous laisse ce texte ? Pour faciliter cet échange, la question pourrait être celle-ci : « À votre avis, qui pourrait être l'auteur de ce texte anonyme ? » (si les participants savent qu'il pourrait s'agir du pape, ils sont priés d'imaginer qu'il pourrait être le fruit d'un autre auteur.)
- 6/ Tour de table quant à la forme de l'exercice : Qu'est-ce que chacun peut dire sur ce que cet exercice lui a donné à observer sur lui-même personnellement et/ou professionnellement ?

Remarques

- Ce texte n'est pas à votre goût. Choisissez-en un autre !
- Le protocole ne vous convient pas. Modifiez-le à votre guise !
- Les titres proposés (a, b ou c) pour chaque paragraphe ne sont que des exemples. Ils sont à adapter en fonction des participants à ce temps d'analyse des pratiques et des objectifs de l'animateur de la séance.

En quête de bonheur

- a) Soyez fiers de vous**
- b) Rien n'est jamais simple**
- c) Debout et courage**
- d) ...**

Vous pouvez avoir des défauts, être anxieux et même être en colère, mais n'oubliez pas que votre vie est la plus grande entreprise du monde. Vous seul pouvez l'empêcher d'échouer. Vous êtes apprécié, admiré et aimé par tant de gens. Rappelez-vous qu'être heureux, ce n'est pas avoir un ciel sans orage, une route sans accident, un travail sans effort, une relation sans déceptions.

- a) Connais-toi, toi-même**
- b) Apprends en voyageant**
- c) Vaincre humblement**
- d) ...**

Être heureux signifie trouver la force dans le pardon, l'espoir dans les batailles, la sécurité dans la peur, l'amour dans la discorde. Ce n'est pas seulement pour profiter du sourire, mais aussi pour réfléchir à la tristesse. Il ne s'agit pas seulement de célébrer le succès, mais d'apprendre des échecs. Il ne s'agit pas seulement de se sentir heureux avec des applaudissements, c'est d'être heureux en anonyme. Être heureux n'est pas une fatalité du destin, mais un exploit pour ceux qui peuvent voyager en eux-mêmes.

- a) Accepter l'adversité**
- b) Oser l'altérité**
- c) Ouvrir les frontières**
- d) ...**

Être heureux, c'est arrêter de se sentir victime et devenir l'auteur de son propre destin. C'est marcher à travers les déserts, mais être capable de trouver une oasis au fond de l'âme. C'est remercier Dieu chaque matin pour le miracle de la vie. Être heureux, c'est ne pas avoir peur de ses sentiments et pouvoir parler de soi. Ayez le courage d'entendre un « non » et de trouver confiance dans la critique, même quand c'est injustifié. C'est embrasser ses enfants, câliner ses parents, passer des moments poétiques avec ses amis, même quand ils nous font du mal.

- a) Intègre envers et contre tout**
- b) Solidaire avant tout**
- c) Aimer par-dessus tout**
- d) ...**

Être heureux, c'est laisser vivre la créature qui vit en chacun de nous, libre, joyeuse et simple. Vous avez la maturité de pouvoir dire : « J'ai fait des erreurs. » C'est avoir le courage de dire que je suis désolé. C'est avoir le sens de dire « J'ai besoin de toi. » C'est avoir la capacité de dire : « Je t'aime. » Que votre vie devienne un jardin d'opportunités de bonheur... qu'au printemps il soit un amoureux de la joie et, en hiver, un amoureux de la sagesse.

- a) Lâcher-prise**
- b) Persévérance**
- c) Quiétude**
- d) ...**

Et quand vous faites une erreur, recommencez à zéro. Parce que seulement alors vous serez amoureux de la vie. Vous découvrirez qu'être heureux ce n'est pas avoir une vie parfaite, mais utiliser les larmes pour irriguer la tolérance. Utilisez vos défaites pour entraîner votre patience.

- a) Se surpasser**
- b) Se dépasser**
- c) Se transcender**
- d) ...**

Utilisez vos erreurs avec la sérénité du sculpteur. Utilisez la douleur pour vous connecter au plaisir. Utilisez les obstacles pour ouvrir les fenêtres de l'intelligence. Ne jamais abandonner... Surtout, n'abandonnez jamais les gens qui vous aiment. N'abandonnez jamais d'être heureux, car la vie est un spectacle incroyable.