

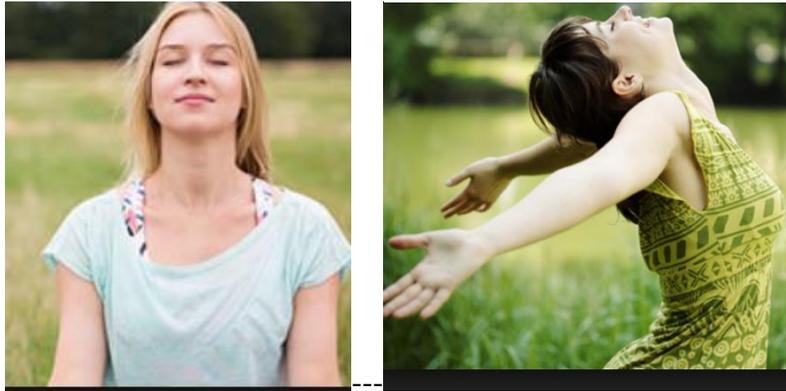
Texte pour le 18 avril 2018

Professeure : Christiane Asselin

Texte informatif et introspection. Partir d'un texte existant s'en inspirer et le transformer
Pierre Potvin.

Le bonheur

Les personnes heureuses offrent au beau milieu des turbulences de la vie, un repos qui modère l'agitation de ceux qui les entourent. (Adaptation, auteur inconnu).



Il est présentement 13 heures en ce jeudi sombre et pluvieux d'avril. Je dois réaliser un texte pour mon cours d'écriture et je tourne en rond. Je ne veux pas écrire pour écrire ou encore moins pour me débarrasser d'un devoir. Non! Je le veux utile ce texte pour améliorer mon style d'écriture, mais aussi en profiter pour mieux me comprendre.

Depuis quelque temps, je suis absorbé par une recherche de compréhension de mon vécu, de mon histoire de vie, de ce qui m'a fabriqué, de ce que je suis devenu, de ce qui m'habite actuellement.

C'est alors que naît en moi, comme la source d'une eau vive, l'idée d'écrire sur le *Bonheur*. J'ai déjà des textes sur le sujet et je vais m'en inspirer. Parlant de bonheur, mon état actuel est plutôt ordinaire. J'entends ici ce vécu quotidien de routine, sans haut et sans bas. Comme lorsqu'on roule sur une autoroute sans arbre, sans montagne, sans soleil, sans pluie. Ni triste, ni joyeux. C'est le calme plat.

Pour vivre un état de bonheur, il faut être disponible à le reconnaître, à lui ouvrir la porte et le laisser entrer en soi. Il peut être des jours et des jours à l'entrée de chez soi sans y être invité. Est-ce mon cas?

Évidemment, si l'on est envahi par la nécessité de survivre au quotidien, il y a peu de chance d'avoir une place pour lui, ne fût-elle que minime. Prenons l'exemple de notre ancêtre l'*Homo sapiens* qui a investi toutes ses énergies pour assurer sa survie et celle de l'espèce. Dans ces conditions, pas question de vivre cet état de plénitude, de bonheur. Cependant, avec le temps, il a graduellement dépassé la question de survie pour commencer à « apprécier la vie » et à devenir conscient qu'il pouvait, parfois, être heureux. Je le vois, sorti de sa caverne, appréciant le moment présent devant un beau feu qui cuit une pièce bien choisie d'un mammouth chassé le matin et racontant à sa famille et ses amis l'aventure de cette chasse..

Au fait, c'est quoi au juste le bonheur? Certains experts le présentent comme un état de plénitude, de satisfaction ou de sérénité. Un état agréable et équilibré de l'esprit et du corps. Une espèce d'homéostasie psychologique.

De nombreuses recherches sur le bonheur, nous indiquent que les personnes heureuses sont capables : de réduire l'écart entre ce qu'elles ont et ce qu'elles désirent et entre ce qu'elles désirent de ce qu'elles ont; elles poursuivent des objectifs atteignables, réalistes et espèrent ce qui est à leur portée; elles sont capables de vivre la jouissance, le contentement et la réalisation de soi; elles déploient ce qui leur procure du plaisir ou de la satisfaction.

Toujours selon ces travaux de recherche, les personnes qui vivent un état de bonheur éprouvent de nombreuses émotions positives : l'amour, la confiance en soi, la valorisation sociale, le sentiment de réussite, l'utilisation de leurs compétences, le plaisir que procurent les activités physiques, culturelles, le bien-être du repos et de la relaxation.

En lisant ces énumérations positives sur le bonheur, je m'arrête et je m'interroge : qu'en est-il alors pour moi? La réalisation de soi, le sentiment de compétence, la valorisation sociale, l'amour, tout ça est bien présent. Quant à mes attentes, je crois qu'elles sont légèrement irréalistes. J'ai le sentiment qu'il me manque toujours un petit quelque chose. Vous savez, ce petit frisson de contentement qu'on éprouve parfois et qui fait partie du bonheur.

En y réfléchissant davantage, je me rappelle que le bonheur ne s'explique pas uniquement par l'expérience psychologique, mais aussi par : le bagage génétique reçu, les processus neurobiologiques, les traits de personnalité. Le bonheur est en partie une question de chimie du cerveau, de l'action des neurotransmetteurs tels : la dopamine qui module le désir, l'acétylcholine qui active la mémoire, la noradrénaline qui joue sur l'humeur et la sérotonine qui active la sensation de bien-être.

Alors, ce petit « feeling », ce petit frisson de contentement dont la présence me manque, s'explique peut être, en partie du moins, par les limites du bagage génétique transmis particulièrement par mon père, qui lui avait rarement ces petits frissons de bonheur et

aussi par mes attentes trop élevées. Je n'ai pas de contrôle sur mes neurotransmetteurs ni sur mon bagage génétique, mais j'en ai sur le réalisme de mes attentes.

Vous chères lectrices et chers lecteurs, quel est votre propre analyse de votre état de bonheur. Éprouvez-vous assez régulièrement ce petit frisson de contentement face à votre vie?