

## **Soir 2 Lundi 11 mai : Et si on parlait du bonheur ?**

Habib, Aimée et David ont décidé de se retrouver le soir du 11 mai, et tenir leur première discussion de sortie de confinement. Habib et David viennent de se retrouver au lieu de rendez-vous, place de l'Estrapade, dans le 5<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Ils se saluent et se prennent dans les bras l'un de l'autre, ce qu'ils n'ont encore jamais fait, puis vont s'asseoir sur les bancs du petit jardin, sous la fraîcheur des branches.

**Habib :** Ah ! Quel pied de se retrouver entre amis, dans cette fin de journée si lumineuse du mois de mai. J'en avais vraiment marre de vivre comme un cloporte !

**David :** « En mai, fais ce qu'il te plaît » dit le proverbe. Et comment ! On va se rattraper !

**Aimée arrive :** elle se jette au cou de ses amis, les embrasse l'un après l'autre, leur demande des nouvelles de cette première journée dehors. « Vous avez vu la chance qu'on a, ça fait trois jours qu'il pleut des cordes, et là il fait si beau ! »

**Clairement aucun d'entre eux ne vient de respecter les fameuses règles de distanciation sociale. Ils ont pourtant été rigoureux depuis 2 mois, mais l'émotion est plus forte que la règle.**

**David :** t'es bien bronzée pour avoir passé 8 semaines à l'isolement ! Tu fais plaisir à voir !

**Aimée :** j'ai un balcon de 1 mètre sur deux, avec une chaise longue, en plein soleil !

**Habib :** et toi David, tu n'as pas grossi malgré tes excès de pâtes ?

**David :** pâtes, abdos, pompes, ça permet un bon équilibre.

**Aimée :** Alors que je vous dise, en arrivant je suis passée le long du Panthéon, et j'ai croisé la statue de Rousseau. Ce bon vieux Jean-Jacques. Il a écrit : « Il n'y a point de bonheur sans courage, ni de vertu sans combat », ça m'a remis direct dans l'ambiance de la discussion d'hier soir. Dans ses rêveries de promeneur solitaire, il donnait sa réponse personnelle à la question de Darroussin. C'est vrai qu'il faut chercher le bonheur avec courage et détermination, et se battre pour la vertu, céder à la facilité est rarement une solution de long terme.

**Habib :** Tiens, justement puisque la dernière fois on avait démarré sur la question des guerres de religion, connaissez-vous l'origine de ce mot, l'Estrapade, le nom de cette place ?

**Aimée :** Non, c'est une façon de s'enfuir ?

**Habib :** Pas du tout, voici ce que dit Wikipedia : « l'estrapade est une méthode de torture où le bourreau attache les bras de la victime à des cordes, le plus souvent dans le dos, puis la hisse jusqu'à la suspendre et la laisse tomber brusquement, mais sans laisser le corps toucher terre ». Ainsi la victime ne meurt pas de suite. Sur cette place, les déserteurs étaient punis de cette façon jusque en 1687. Sur les navires de la Royale, les marins insoumis étaient plongés dans l'eau de la même manière, presque noyés puis sauvés in extremis. Et après la révocation de l'Edit de Nantes, en 1685, on appliquait la même méthode aux protestants mais en les précipitant dans les flammes pour

les en retirer à plusieurs reprises...

**Aimée** : OK, OK, mais je ne repars pas sur le détail de toutes ces violences. Le film d'hier soir racontait comment, en Turquie, un homme assez simple d'esprit et sa fille tentaient de sortir des griffes de l'armée, de la police et de la prison après une accusation injuste. C'était très beau mais j'ai utilisé toute une boîte de mouchoirs... Donc si on reprend là où on en était hier, on doit aborder la question : « si on était moins cons, on ferait quoi pour être plus heureux ? ».

**David** : Aujourd'hui, comme enfin ils ont pu sortir de chez eux, pas mal de gens ont du apprécier ce bonheur d'aller faire son marché sans avoir besoin d'une attestation, ce papier à fournir en cas de contrôle qui peut rappeler quelques mauvais souvenirs. Une de mes amies a ainsi pu retrouver sa sœur et ses enfants pour fêter la Pâque Russe, avec pas mal de retard sur la date, mais tellement de joie !

**Habib** : oui, nous on s'est rappelé qu'une amie de longue date, une fidèle, nous a passé une vidéo intitulée « Et pour vous, c'est quoi, le bonheur ? ». On y trouve autant de réponses différentes que de gens qui répondent, enfin pas tout à fait car une personne sur quatre ne sait pas donner son idée du bonheur. Pourtant c'est important de définir le bonheur, car comme dit l'une des personnes interviewées : « tant qu'on ne sait pas ce qu'on cherche, on ne peut pas savoir si on l'a trouvé ».

**David** : on a échangé en famille pour tenter trouver une définition du bonheur. Chacun a sa façon de le ressentir, mais pour la plupart des miens, le bonheur prend d'abord le visage d'instant magiques et fugaces : rentrer du travail sur son vélo par une route en descente, faire une sieste avec les enfants petits, se livrer tout entier à un ciel d'août étoilé...

**Habib** : chez moi aussi, leur approche du bonheur ressemble à ce que Jean Giono disait : « le bonheur s'atteint par des choses gratuites et minuscules ». Dans le grand cercle familial ils parlent de la traversée de la Cordillère des Andes, de se lever aux aurores pour prendre, à Prague, un cliché du « Karlov Most », de découvrir « un camaïeu de sensations et d'émotions liées à la découverte d'univers inconnus, d'émois devant la beauté »... Ou de ne pas retenir ses larmes en écoutant « la tendresse » chantée par Bourvil...

**David** : mon frère adore « la non-demande en mariage » de Brassens, interprétée en espagnol, alors qu'il a épousé son amour de jeunesse. Une soeur aime écouter de la musique puis se mettre à danser avec son homme, ou avec des amis. Une autre dit se réveiller amoureuse au son des oiseaux, s'enivrer de l'odeur des plantes, prendre conscience de ses cinq sens en éveil.

**Aimée** : Retrouver la boîte de figurines de son enfance dans une cabine téléphonique... ? Allô les amateurs de cinéma, qui réagit ?

**David** : Amélie Poulain ! Mais il y a aussi un neveu qui accompagne son fils pour ses premiers pas dans la rue, et par hasard lève le nez et découvre accroché à un balcon cette pensée de Bouddha sur une banderole : « le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive », alors il dit « moi je cultive mon fils ! ».

**Aimée** : magnifique ! Et une amie : par dessus tous les bonheurs que la vie m'ait donnés, la chance de connaître les sensations et émotions de la peau de mon bébé contre ma peau... et le miracle de la vie qui m'éblouit chaque jour dans leur être en devenir. Dans « Où cours-tu, ne sais-tu pas que le ciel est en

toi ? », Christiane Singer écrit : « Sourire à un enfant, et c'est le ciel qui s'ouvre ».

**Habib** : Tous ces moments sont intensément heureux. Mais il n'y a pas que des bonheurs fugaces. Le bonheur se manifeste aussi dans un engagement pris sur la durée, par exemple en pensant à l'épouse qu'on a perdue il y a plusieurs décennies, au malheur que c'est de ne plus l'avoir à ses côtés, et aux autres bonheurs qui ont pu arriver depuis autour d'une autre femme et d'une autre famille. J'ai lu, aussi, un article enthousiasmant d'une enseignante qui construit comme un édifice, année après année, le bonheur de la relation éducative avec ses élèves des quartiers difficiles.

**Habib** : J'aime cette idée de l'édifice né d'un élan. Le bonheur ce n'est pas une destination mais le voyage qui y conduit. C'est un alignement entre les pensées, les mots et les comportements. On peut même s'entraîner au bonheur en écoutant son corps, en lui donnant de l'exercice et une bonne alimentation !

**David** : Mon frère m'a écrit cela : « Le bonheur se partage et se construit à travers notre interaction aux autres, mais il semble que certains y accèdent aussi à travers ou malgré la solitude... il s'agit là peut-être des prémices du bonheur dans son essence la plus profonde : se sentir bien en soi-même, et le milieu, *l'entourage est alors un exhausteur de ce bonheur déjà présent en soi.* Ainsi il pourrait exister un bonheur, pur et naïf, qu'un enfant peut ressentir, et un autre plus « conscientisé » ou du moins plus « construit » par une personne ayant du vécu et l'ayant déjà expérimenté ».

**Habib** : j'ai discuté avec ton frère lorsqu'on s'est retrouvés chez toi. Pour lui « Une notion de simplicité semble être d'importance, on n'a pas vraiment le sentiment que le bonheur soit quelque chose de complexe... les enfants et les gens « simples » sont là pour nous le rappeler : pourquoi parle-t-on « d'imbéciles heureux » ? En cela il rejoint SPINOZA qui constate la difficulté de comprendre le bonheur d'un être humain, alors que le spectacle d'un chien qui fait la fête au retour de son maître est l'évidence même du bonheur.

**Aimée** : je me rappelle ce que disait un garçon qui me plaisait : "le bonheur c'est le rapport que l'on choisit d'avoir au monde, aux gens, aux choses, aux événements que l'on rencontre, qui nous entourent et que l'on traverse". On peut avoir une approche minimaliste de la relation aux autres, comme Confucius disant « Exige beaucoup de toi-même et attends peu des autres, ainsi beaucoup d'ennuis te seront épargnés », où même Lao Tseu : « L'homme content de son sort ne connaît pas la ruine ».

**Habib** : Saint Exupéry décrit cela simplement : « Si je cherche dans mes souvenirs ceux qui m'ont laissé un goût durable, si je fais le bilan des heures qui ont compté, à coup sûr je retrouve celles que nulle fortune ne m'eût procurées."... Et, un peu plus loin : "Il n'est qu'un luxe véritable, et c'est celui des relations humaines".

**David** : il y a un luxe qu'on a perdu avec le déconfinement, c'est de pouvoir se lever plus tard chaque matin, sans devoir prendre le métro. J'habite loin et je pointe à 9 h. Chers amis, je prends congé !

Ils décident de redescendre ensemble à la station Cluny. En chemin, Habib croise un de ses collègues de la bibliothèque. Il demande à ses amis de l'attendre une minute, et lorsqu'il les rejoint :

**Habib :** « J'adore ce gars ! Il vient de me parler d'un coin fabuleux, un endroit incroyable, juste à côté de notre place. Il s'y déroule toutes sortes d'activités, on rencontre des coworkers, des makers, des gens qui participent à des réunions à distance, d'autres qui s'engagent dans une créativité débridée, ils appellent ça design thinking, brain storming... Bref le plus intéressant c'est qu'il y a un coin restauration très sympa, on s'y retrouve demain soir ?