

# L'essor

La cause de la paix La pratique de la solidarité Le respect de la vie L'ouverture à la créativité  
n° 6 - décembre 2017 - paraît 6 fois par année [www.journal-lessor.ch](http://www.journal-lessor.ch)

Forum de ce numéro (pages 3 à 10)

## Propos sur le bonheur

Editorial

### Plénitude de l'instant

Qu'on me pardonne, aux portes de l'hiver, de rappeler un souvenir d'été, qui, de surcroît, n'a rien à voir ni avec une quelconque espérance suscitée par la fête de la nativité, ni avec les promesses généreuses que fait généralement fleurir la perspective d'une nouvelle année. Quoi que...

De Giswil, petite bourgade obwaldienne, un sentier grimpe en direction du lac de Lungern. Je pourrais même monter jusqu'au col du Brünig, mais ce serait un effort exagéré. Ce ne sont pas mes forces déclinantes de quasi octogénaire qui m'inquiètent: bien que ma vieille carcasse ne rechigne pas à l'effort, plus rien ne m'oblige à la performance, encore moins à l'exploit. Ce que je guette avec appréhension, c'est le ciel, incertain, menaçant. Au-dessus de moi, les nuages s'agrippent aux crêtes. Pendant toute la montée, je les vois tourner, semblant se dissiper au fur et à mesure que le vent les pousse, laissant progressivement le soleil inonder la campagne. Son éclat retrouvé fait couler dans mes veines une inépuisable énergie. Au bout du

sentier, le lac apparaît, d'un vert profond et noir, reflétant la forêt. Pourquoi s'arrêter? Le chemin qui le longe m'attire: une ou deux heures de plus, quelle importance si le plaisir est là?

A l'approche du village de Lungern, le ciel s'est totalement débarrassé de toute pudeur: il est glorieux. C'est midi, c'est juillet, il fait plus de trente degrés. J'avance maintenant à découvert sur une petite route, sans ombre, longeant des prés fraîchement fauchés et quelques fermes propres, écoutant le bruissement de la vie, suivant des yeux le va et vient des gens, le travail d'un paysan sur son tracteur. Soudain, un puissant sentiment de bien-être et de joie m'envahit. Ralentissant la marche, ouvrant les bras, redressant la tête pour offrir mon visage au soleil, aspirant goulûment l'odeur de l'herbe coupée, je crie mon bonheur, à haute voix, pour moi toute seule: «C'est beau! C'est l'été! C'est la vie et j'aime ça!». Un moment de communion parfaite du corps et de l'esprit avec la nature. Dans ma tête les problèmes quotidiens restent en place. Rien n'est oublié. Ni les drames qui secouent le monde, ni la lèpre de la misère qui ronge des populations entières, ni l'absence ordinaire de bonheur dans nos existences étriquées. Malgré tout cela, pendant quelques minutes, je célèbre la fluidité du corps qui se déploie, libéré, au rythme de la marche, l'incandescence du cœur qui s'émeut de la splendeur du paysage, le miracle de ma vie à l'unisson de l'univers, de son énergie et de son destin.

Le lendemain de cette balade, j'ai lu dans le journal qu'un paysan, à Lungern, avait trouvé la mort dans un accident avec son tracteur. C'est ainsi: le bonheur côtoie la mort. Mais l'un et l'autre participent de la même force, de la même grandeur.

### Le bonheur

C'est de la tristesse qui se repose  
Il tient à si peu de choses  
Un mot gentil  
Un sourire  
Un geste  
Un chant d'oiseau  
Un peu de tendresse  
Une once d'humour  
Une parcelle d'amour  
Un brin d'empathie  
Un soupçon de sympathie  
Suffisent à égayer une vie

Emilie Salamin-Amar

Anne-Catherine Menétrey-Savary

**Ce texte a été adopté le 28 mai 2005 par le comité rédactionnel. Il n'a pas pris une ride depuis 12 ans. Nous le publions à la demande de plusieurs lecteurs.**

### Préambule

Fondé en 1905 dans la foulée du christianisme social du début du 20<sup>e</sup> siècle, *l'essor* est un journal suisse romand indépendant travaillant au rapprochement entre les humains et à leur compréhension réciproque. Il affirme la primauté des valeurs de partage et aspire à participer à l'éveil des consciences.

*L'essor* n'est lié à aucune église et à aucun parti ou mouvement politique. Il est rédigé et administré par un groupe de personnes bénévoles.

### Tribune libre

Les opinions les plus variées peuvent s'exprimer dans *l'essor* pour autant qu'elles respectent l'humain dans sa dignité, sa diversité et sa liberté. Dans un monde hyper médiatisé, qui rend difficile le tri de l'information, *l'essor* essaie de comprendre afin de mieux expliquer. A cet effet, il propose à ses lecteurs des dossiers et des forums sur différents sujets.

### Journal engagé

Dès son origine, *l'essor* a placé l'humain au centre de ses préoccupations. Il milite pour des causes et des valeurs allant dans ce sens. Ses engagements s'articulent autour de quatre thèmes principaux:

#### La cause de la paix

*L'essor* travaille à l'émergence d'un monde meilleur et harmonieux, où les conflits doivent être réglés par des moyens non-violents. Il œuvre pour le rapprochement entre les femmes et les hommes de bonne volonté, dans un esprit d'ouverture, de dialogue, de compréhension mutuelle et d'échanges. Il soutient une idée de la mondialisation qui ne soit pas otage de l'économie. Il aspire à ce que la Suisse se tourne davantage vers l'extérieur, qu'elle intègre pleinement l'Europe politique, économique, sociale et culturelle en construction.

#### La pratique de la solidarité

*L'essor* partage le préambule de la Constitution fédérale qui affirme que la force d'une communauté se mesure au bien-être du plus faible de ses membres. Cet objectif implique d'œuvrer pour une meilleure justice sociale et pour une répartition plus équitable des richesses, tant en Suisse que dans le monde. Dans notre pays, la solidarité doit s'exprimer à tous les niveaux et dans toutes les circonstances: entre les jeunes et les aînés, entre les femmes et les hommes, entre les Suisses et les étrangers. *L'essor* estime aussi qu'une attention particulière doit être accordée aux handicapés, aux malades et aux distancés.

#### Le respect de la vie

La prise de conscience que notre planète est limitée dans les ressources qu'elle peut mettre à disposition de l'humanité incite *l'essor* à promouvoir une politique de consommation contrôlée des biens et des énergies; à prôner l'échange et le partage des ressources qui tiennent compte de leur inégale répartition sur terre; à privilégier une économie qui favorise le développement des collectivités les plus démunies et qui limite celui des plus nanties; à développer l'idée que l'imagination et l'échange peuvent judicieusement remplacer le consumérisme et la concurrence; à développer une éducation basée sur le respect de la nature et la préservation de sa diversité.

#### L'ouverture à la créativité

*L'essor* s'engage à mettre en lumière des démarches créatives, originales, parfois même utopiques, celles-ci pouvant devenir les réalités de demain, dans tous les domaines relevant du lien social, économique et environnemental; à promouvoir des pratiques alternatives, une façon de penser autrement, pour sortir de l'impasse de la pensée unique; à lutter contre tout dogmatisme, extrémisme politique ou carcan idéologique qui empêchent la libre expression de l'intelligence humaine.

## forum : Propos sur le bonheur

### Une lettre qui dit le bonheur

*Cet été, mon amie Corinne est partie de la Vallée de Joux sur son vélo tout neuf, elle est descendue aux Saintes-Maries-de-la-Mer. Elle m'a écrit cette lettre, de sa si jolie écriture. (BW)*

«Envie de t'écrire ce matin. Envie de te dire comme la mer est belle, comme le ciel est bleu et comme toute cette harmonie emplit mon Coeur et mon Ame de beauté heureuse. Et quand il y a la Beauté, il y a l'Amour.

Je suis tombée amoureuse de cette région si sauvage. Dès que l'on a dépassé les dernières zones habitées, on peut avoir l'impression d'être arrivé au bout du monde; on peut alors marcher longtemps, très longtemps, avec comme paysage la mer, le sable, les étangs, les flamants roses, les chevaux «semi» sauvages, les goélands et le vent, ou plutôt le mistral. Puis quelques

petits rus ornés de sel bien blanc sur les bordures. On en croirait presque en Dieu!

Quelle Belle Vie que celle des vacances et je mets beaucoup de temps à prendre le temps et dès que je suis dans la contemplation tranquille, cela me fait un grand bien, j'aurais envie de m'y complaire et d'y rester des heures.

Corinne, ton Amie de toujours.»

*Après son retour, je demande à Corinne si elle veut écrire un texte sur le bonheur, parce que je sais bien que le bonheur, pour elle et pour les Autres, est au coeur de sa philosophie de vie.*

«Mon Ami Soleil,  
Un texte sur le bonheur? Pour toi je l'écris.

Ô Toi, Bonheur,  
Mon si bel et imparfait Compagnon,

Quand tu viens effleurer mon Ame avec délicatesse, une subtile nuance de Paradis s'insinue en moi.

Mon corps se compose alors de légèreté divine, mes doigts deviennent de velours. Mes pensées s'envolent là... au loin... pour créer un monde de Beauté parfaite.

La nature s'amuse de son don de féerie, s'accordant à une discrète mélodie. Un parfum de joyeuse éternité flotte, dégustant la moindre poussière;

La lune peut se lever, majestueuse, apparaître tous les jours nouvelle, se mêler de mes moindres émotions, s'emparer de mes rêves secrets.

Et, quand disparaissent les délicatesses, je Te traite d'imparfait Ami et, ... c'est très bien ainsi.»

Corinne Raymond-Golay, Le Pont

## Dix-sept amis de *l'essor* nous font partager un moment de bonheur

Après avoir abordé des thèmes très sérieux tout au long de l'année 2017, le comité rédactionnel a décidé de consacrer le numéro de décembre à un sujet beaucoup plus agréable: le bonheur. Une façon de dire à nos lecteurs que nous sommes optimistes et qu'il faut savoir saisir les petits bonheurs qui se présentent à nous. Une manière aussi de vous transmettre nos vœux à l'occasion de Noël et des fêtes de fin d'année.

La définition du bonheur dans les dictionnaires est assez simple: le bonheur est un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Mais il ne s'agit pas de cela aujourd'hui. Dix-sept amis de *l'essor*, abonnés ou membres du comité rédactionnel, nous font partager le bonheur qu'ils ont ressenti à un moment de leur vie. Grâce à eux, *l'essor* montre, le temps d'un numéro, que la vie n'est heureusement pas faite que de guerre, d'injustice, de corruption et d'exclusion.

Ce numéro tout entier étant consacré au bonheur, nous avons renoncé à publier un éditorial, le remplaçant par un très beau texte d'Anne-Catherine Menétrey-Savary. Comme d'habitude, les citations ont été choisies par le rédacteur responsable. Bonne lecture et n'oubliez surtout pas que le bonheur est un partage.

Le comité rédactionnel de *l'essor*

### Un bonheur de 8 semaines

Mon petit voisin est au jardin, il tient entre ses bras un petit chat gris rayé. Il le serre contre lui et me regarde, comme pour me dire il est à moi, n'y touche pas! Il s'appelle «Bambou», il a 8 semaines, c'est encore un bébé.

Je n'ai jamais vu de visage aussi épanoui, aussi radieux. Il porte toute la lumière du bonheur sur lui. Il le serre un peu plus fort contre lui. Il me regarde avec défi et lance, pas pour moi seule, mais pour tout le quartier: «C'est

*mon chat à moi, il ne lui arrivera rien de mal, je le surveille tout le temps*». Je n'ai jamais vu rayonner avec autant de lumière, le visage de ce petit garçon. Alors c'est ça le vrai bonheur. Il met son petit

*Manifester son bonheur est un devoir; être ouvertement heureux donne aux autres la preuve que le bonheur est possible.*

Albert Jacquard

nez dans la fourrure de l'animal, il rit, et se réjouit. Il est heureux.

Alors c'est ça le vrai bonheur? Et puis il quitte le jardin en chantonant, sans plus se soucier de moi. Je regarde s'éloigner le bonheur. Il part sans un regret, sans un regard, il part, il s'éloigne. Me laisse seule, désemparée.

J'ai vu passer le bonheur, un instant. Le reverrai-je?

Mousse Boulanger

### Un moment de grâce musicale

C'était il y a 27 ans, très exactement le 30 octobre 1990, à Cordoba, deuxième plus grande ville d'Argentine. Je participais à un congrès de la Fédération mondiale des villes jumelées. A l'époque, cette organisation était présidée par Pierre Mauroy, ancien Premier ministre français. En dehors des séances, des débats et des conférences, il avait été prévu un riche programme culturel. C'est ainsi que les participants au congrès, venus des quatre coins du monde, ont pu écouter la *Misa Criolla*, la célèbre œuvre de Ariel Ramirez.

*Seul celui qui est heureux peut répandre le bonheur autour de lui.*

Paulo Coelho

Ce soir-là, le monde s'est arrêté de tourner. Bien qu'étant de confes-

sion protestante, j'ai été saisi dès les premiers accords par cette messe créole interprétée par des chanteurs et des musiciens qui vivaient intensément leur musique. Jusqu'alors, je n'avais d'admiration que pour Bach, Haendel, Mozart et Beethoven. J'ai soudain découvert des rythmes très différents et des nuances subtiles. Par le *kyrie*, puis par le *gloria*, le *credo*, le *sanctus* et l'*agnus dei*, j'ai pu admirer la subtilité de la partition, sa concordance avec le folklore du pays et la justesse de l'interprétation.

J'ai tout particulièrement apprécié les sons envoûtants des flûtes de pan indiennes, la richesse des costumes, la grâce des danseuses et danseurs du Grand Ballet argentin. J'ai aussi été séduit par la parfaite harmonie qui régnait entre les exécutants et le chef d'orchestre... qui n'était autre que le compositeur.

A l'issue du concert, j'ai dit au senior Ramon Mestre, maire de Cordoba, que je ne comprenais pas comment un pays qui pouvait produire une œuvre aussi magnifique avait pu devenir une dictature militaire pendant quelques années.

*Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur; elles sont les charmants jardiniers par qui nos âmes sont fleuries.*

Marcel Proust

Pour moi, ce 30 octobre 1990 restera toujours un intense moment de bonheur.

Rémy Cosandey

## Un bonheur absolu

J'habite 6 mois par année en contre-bas d'un petit village accroché à la montagne des Voirons qui domine le lac Léman. La forêt, immédiatement accessible à pied depuis notre maison, incite à la balade, que je fais le matin le plus souvent possible pendant une heure.

Côtoyer les bâtiments d'une chèvrerie dont je peux retrouver la marchande de fromage au marché du samedi matin. M'enfoncer dans la forêt silencieuse où se mélangent résineux et fayards tous dressés vers le ciel avec majesté et élégance. Admirer avec un étonnement qui souvent m'émeut lorsque je débouche sur une clairière, cette vaste prairie en pente douce où j'ai plusieurs fois surpris un renard précipitamment retourné dans la forêt en ma présence. Tous ces paysages qui constituent, pourrais-je dire, les pages d'une balade-lecture, m'enchantent à chaque fois. Mais cette prairie particulièrement, qui surgit soudain au sortir de la forêt et montre au loin le clocher du village, me touche profondément.

Ce paysage m'apparaît comme une figure de paix, d'harmonie parfaite entre la nature et les humains. Je demeure immobile devant cette vision, parfois

de petites larmes coulent même sur mon visage. Plus haut en poursuivant sur ce chemin en lisière de la forêt, qui monte vers la route du village, je parviens à un petit carrefour. Là je sais que j'ai rendez-vous avec «elle». A côté du vieux lavoir abrité par un toit d'ardoise où il me semble que résonnent encore les voix des femmes faisant la lessive, «elle» se dresse devant moi. Une croix en fer forgé, posée sur un poteau de pierre. Quoi de plus banal, dans un village savoyard.

*Il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir.*

Saint Luc

Et pourtant. Elle n'est pas comme les autres, cette croix, oh non! D'ordinaire elles sont austères, nous effrayant même par la dureté de ce croisement entre une barre verticale dressée vers le ciel et une autre horizontale qui nous rappelle l'horrible écartèlement qui crucifia il y a plus de 2000 ans cet homme-Dieu dont nous avons rejeté le message d'amour. De quoi me gâcher soudain ma belle balade en solitaire dans cette campagne qui m'emplit de paix et d'harmonie. Mais

je sais que le dérangement sera tout autre. Car cette croix, qui m'apparaît derrière le bleu du ciel par jour de beau temps, m'envahit à chaque fois d'une douceur infinie, qui là aussi fait couler les larmes sur mon visage. C'est qu'au lieu de cette dure verticalité de fer qui nous effraie tant, elle dessine au contraire des arabesques tout en rond le long de quatre petites tiges qui partent de l'axe en diagonales (quatre points cardinaux?) formant un carré. Un peu comme des pétales de fleur autour de leur tige. Horizontalement, deux doubles tiges avec une flèche aux deux extrémités, semblent suggérer, sans obligation, des directions à prendre.

Celui qui a façonné ce petit édifice n'était pas habité par une morale édifiante, mais sans doute par un pur amour. Cette croix avec laquelle j'ai périodiquement rendez-vous, parle à mon cœur. Elle me dit l'infinie douceur et bonté que cet «homme» nous a laissées en témoignage de son passage sur terre. C'est pour moi un moment, certes fugace, de bonheur absolu. Une balade dans l'éternité.

Alain Simonin  
Lucinges-Genève

## Simple ou en kit?

Sans grand risque de se tromper, on peut reconnaître que la recherche de petits et de grands bonheurs présente l'un des plus puissants moteurs de la vie sur terre, et même au-delà pour d'aucuns. Si les religions se sont bien chargées d'énumérer bon nombre de préceptes pour favoriser ces moments privilégiés sur terre, elles ont souvent préféré les réserver pour l'au-delà, dans la mesure où les commandements édictés avaient bien été respectés. Cela pourrait se discuter à l'infini...

Il n'empêche que chacun tente, dans la mesure de ses moyens et ses facultés, d'atteindre cet état de félicité tant recherché. On ne peut pas nier que le confort, sous toutes ses formes, un repas quand on a faim, un véhicule pour bouger, un bon chauffage en hiver, des moyens sanitaires quand on est malade, peut apporter des moments de joie, de réconfort indéniables. C'est surtout un état d'esprit ouvert à leur passage qui est impor-

tant, un art de les reconnaître, de les apprécier, de les déguster, avec une infinie reconnaissance.

Certains moments de joie profonde sont souvent le fruit de longs efforts, d'une recherche, d'une volonté concentrée sur leur concrétisation. Mais on peut être aussi très surpris, émus par les cadeaux offerts sans retenue par la nature sous toutes ses formes, la grâce de gestes humains attentionnés, d'admirables créations artistiques. Des harmonies de sons, de formes, de couleurs peuvent transmettre, pour peu que notre sensibilité soit aux aguets, une charge émotionnelle transcendante.

Parallèlement à des plaisirs simples, gratuits, disponibles au gré des hasards, notre société de consommation s'est chargée depuis longtemps de nous convaincre que ses produits mis sur le marché allaient nous apporter, proportionnellement à nos moyens financiers, pratiquement à l'infini si

on y met le prix, ses moments de bonheur en kit. On peut se poser la question de la valeur de ces sollicitations marchandes. Non seulement invasives, volontiers hypnotiques, trop souvent inutiles ou mensongères, elles engagent de multiples additions, s'enfilant comme des perles sur un collier, engrenages profitables à souhait pour les concepteurs et leurs donneurs d'ordres. Difficile pour autant d'en juger la qualité, c'est affaire bien trop personnelle.

Enfin, si le dictionnaire laisse entendre que ces temps de bonheur devraient être permanents pour coller à sa définition, il semble bien qu'en réalité, la plupart de ceux-ci sont plutôt éphémères, insaisissables, souvent réduits à quelques instants. Il n'empêche que petits ou grands, profonds ou furtifs, ils restent toujours précieux pour le moral et fécond pour l'esprit.

Edith Samba

## Le bonheur ne rime pas avec individualisme

«N'ayez pas peur du bonheur, il n'existe pas» (sous-entendu dans notre société de consommation).

Michel Houellebecq

*C'est en vain qu'on cherche au loin le bonheur quand on oublie de le cultiver soi-même.*

Jean-Jacques Rousseau

S'il y a un écrivain contemporain qui s'ingénie à parler du bonheur, c'est bien Michel Houellebecq. Toutes ses œuvres, dont un recueil de poèmes intitulé «La Poursuite du bonheur», ne parlent que de ce thème, à jamais inépuisable, car tributaire de l'histoire de l'humanité qui tend singulièrement à s'accélérer ces dernières décennies! Une seule constante dans tous ses écrits: pas de bonheur sans amour, le paroxysme de cette belle et simple vérité se trouvant dans un grand roman injustement méconnu, «La Possibilité d'une île», belle métaphore rappelant que l'amour fait partie intégrante de la nature humaine.

## Les comptes du bonheur

Il était une fois un aventurier qui parcourait le vaste monde. Il fit la connaissance d'une femme mystérieuse sur un bateau. Elle voyageait beaucoup, elle aussi. Elle lui indiqua le nom d'une région qu'il n'avait pas encore explorée. *Il vous faudra visiter le cimetière, je ne vous en dis pas plus*, lui dit-elle. Lorsqu'il arriva à destination, il demanda à un passant de lui indiquer où se trouvait le cimetière. Il se promena dans les allées et fut touché par les épitaphes gravées sur les tombes. C'est un cimetière d'enfants, se dit-il. Mort à l'âge de 6 ans. Mort à l'âge de 15 ans. Mort à l'âge de 10 ans. Mort à l'âge de 2 ans. Trouvant cela troublant, il chercha à savoir ce qui avait bien pu se passer dans cet endroit qui pourrait expliquer la mort prématurée de tous ces pauvres gamins. Il alla à l'unique café sur la place du village afin d'interroger les gens du coin.

*- Je reviens du cimetière, dit-il, bouleversé. Que s'est-il passé ici? La mort de tous ces enfants est-elle due à une épidémie? Un empoisonnement alimen-*

*taire? La terre ou l'eau de votre région sont-elles contaminées? Avez-vous informé les autorités de votre pays de cette hécatombe? Toute une génération décimée en bas âge, c'est terrible! Et cela vous fait sourire?*

Et être heureux sans amour serait donc impossible. Les petits plaisirs matériels, charnels ou intellectuels que notre société de consommation fait passer plus ou moins symboliquement pour du bonheur n'en sont que des ersatz frelatés, noyés dans une sauce libérale amère, voire nocive pour qui est le «consommé» et pas le consommateur.

Alors quand ressentons-nous le bonheur qui ne vit que par l'amour reçu, partagé ou tout simplement donné? Pour ma part, les moments de bonheur n'existent que lorsque mon individualité se fond dans un collectif, que je vibre à l'idée de m'inscrire dans l'histoire de mes proches et de celles et ceux que j'ai choisis pour occuper ma vie, dans celle de mon coin de pays ou d'une civilisation européenne que je chéris, communion intime avec ce qui me dépasse, avec la certitude que je me sacrifierais personnellement sans remords pour faire vivre quelque chose qui doit me survivre.

*Si tu veux être heureux une heure, fais une sieste; si tu veux être heureux une journée, va à la pêche; si tu veux être heureux un mois, fais le voyage de tes rêves; si tu veux être heureux un an, gagne à la loterie; si tu veux être heureux toute la vie, aime les autres.*

Dr Paul Steinberg

- Vous n'y êtes pas du tout, lui répondit un brave homme. Chez nous, nous n'inscrivons jamais sur les stèles les dates de naissance et de décès. Lorsqu'un enfant vient au monde, nous avons pour coutume de lui offrir un petit carnet recouvert de toile vio-

Concrètement, je me suis senti heureux quand j'ai décidé de réfréner mes activités associatives ou professionnelles pour consacrer le meilleur de moi-même à ma famille, mon épouse et mes enfants.

La famille n'a jamais été autant fragilisée qu'aujourd'hui, à l'ère de l'individualisme ultra-libéral, destructeur de tout vrai lien social, auquel se sont substitués les mal nommés «réseaux sociaux» qui enterrent à coups de réducteurs «like» et d'abêtissants «emojis» toute vraie relation humaine.

Entretenir cette faculté de mettre nos ressources, notre volonté et notre amour au service de personnes auxquelles nous tenons et que nous voulons aider, n'est-ce pas ainsi que nous pouvons continuer à cultiver des moments de bonheur que nous saurons toujours renouveler, à la mesure de nos forces, de nos envies, de nos convictions et de nos valeurs humanistes?

John Vuillaume

lette. Comme celui-ci, voyez-vous? dit le brave homme en le sortant de la poche intérieure de son veston. Tout au long de notre vie, au fil des jours, nous notons les moments de bonheur auxquels nous avons eu droit. Lorsque la personne décède, un membre de sa famille fait le calcul des jours, des heures, des minutes, et même des secondes, et c'est ce résultat que nous gravons sur les tombes. C'est ce que nous appelons «Le carnet du bonheur». Vous conviendrez, cher Monsieur, que l'état de jouissance, de félicité, de béatitude, de bonheur ne peut pas durer dans le temps. Ce sont des moments précieux, uniques, furtifs, qui cependant, peuvent illuminer la vie d'un être humain afin de l'aider à supporter les moments difficiles, son quotidien, ou la routine, tout simplement. Le bonheur, c'est un peu comme le rire. Connaissez-vous quelqu'un qui est animé d'un fou rire perpétuel, et ce, depuis sa naissance? Cela n'existe pas!

Emilie Salamin-Amar

## Sur les chemins de Compostelle

Cet été, je suis allé marcher sur les chemins de Compostelle, depuis Hendaye. J'ai suivi le Camino del Norte qui longe l'océan, au Nord de l'Espagne. Un chemin assez difficile, et donc pas énormément fréquenté.

*Il ne faut pas vouloir ajouter à ce qu'on a ce qu'on avait, on ne peut pas être à la fois qui on est et qui on était. On n'a pas le droit de tout avoir: c'est défendu. Un bonheur est tout le bonheur; deux, c'est comme s'ils n'existaient plus.*

Ramuz, *L'Histoire du soldat*

Le deuxième jour, je suis arrêté sur le bord du chemin. Passe une jeune fille, on se parle. Et puis on marche en devisant. Deux jours nous marchons ensemble, et le soir au gîte, une petite société de pèlerins s'est formée. Cinq filles, cinq garçons, et moi, d'un autre âge. De sept pays d'Europe. Personne ne se connaissait auparavant. Le lendemain soir, nous nous revoyons tous et nous mangeons ensemble dans une atmosphère de paix et de partage entre tous. Je propose que chacun écrive un texte sur le Camino, sur sa

vision du monde, et sur sa vision du futur de ce monde. Moment de stupeur: le futur! Ils ne s'attendaient pas à ça. Et puis tous, spontanément, sont enchantés par cette idée, et cela crée un groupe qui va rester en lien pendant quatre semaines.

Sur la route, en marchant, on se sépare, on se retrouve. Les affinités et le hasard font que quatre d'entre nous vont rester très proches jusqu'au bout du chemin, Santiago, puis Muxia. Muxia, sublime ultime village, sur l'océan, un lieu de légendes et de paix.

Au retour, chacun de nous quatre a exprimé un immense besoin de se revoir, de revivre cette espèce de rêve. Mais... Hollande, Espagne, France, Suisse, c'est loin pour un petit bonjour. Et puis le quotidien reprend ses droits. «On ne peut pas être et avoir été», dit le proverbe.

Ce que j'apprends chaque jour et ce que le Camino m'apprend, c'est vivre sans jugement, sans attente de l'Autre et sans attente du lendemain. C'est cela que j'appelle le bonheur. Le bonheur passe par une observation constante de soi et par l'écoute de la vie et des êtres vivants. C'est là que tu es dans l'échange entier, que tu

peux tout donner et tout recevoir. Ce Camino m'a apporté un bonheur qui ne me quittera plus jamais.

*On ne peut être heureux quand on ne vit que pour soi, quand on rapporte tout à son propre intérêt. On ne vit vraiment pour soi qu'en vivant pour un autre.*

Sénèque

Le bonheur va avec la connaissance de soi et la simplicité. C'est ce que m'apprend Socrate quand il dit, à la fin de sa vie, ces deux paroles: «Connais-toi toi-même» et «Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien». Quand j'avais seize ans, je faisais du grec au collège et j'adorais le personnage de Socrate dans les dialogues de Platon. Mais je pensais que je me connaissais, évidemment, et que je savais des choses, évidemment. Le fait que Socrate fût capable de dire des bêtises me contrariait un peu. Aujourd'hui, il n'est pas un jour où je ne pense à ces deux paroles simples et inspirantes.

Bernard Walter

## Ah! Le bonheur

Le bonheur défini par les dictionnaires représente l'idéal quasi impossible, du moins durant toute une vie. Mais oui, qui n'a pas ses tourments? Je préfère l'idée de ce bien-être construit sur l'addition des petits bonheurs de la vie. Aussi, aujourd'hui, le mien est d'assembler les perles de quelques-uns que je vous offre en collier de Noël.

Je dirais que le principal bonheur est celui de vivre en adéquation avec son destin façonné par les petites ou grandes victoires de l'enfance ayant permis l'épanouissement de la personnalité: victoire de la conquête de la marche qui a déclenché fierté et bonheur dont personne ne se souvient, victoire de la conquête des mots qui ont ravi l'entourage, celle de l'appropriation de la société environnante, et ça continue avec les conquêtes de l'école, des amitiés, du savoir, et encore du bonheur de l'exercice d'un métier, de gagner

sa vie et enfin, en très résumé, le contentement du mariage, des Fêtes et de tant et tant de perles de joie. Avec émotion j'ajoute le bonheur d'accueillir des enfants et d'oeuvrer à leur propre épanouissement: je me souviens de la naissance de ces petits êtres, tels des poupées, en totale confiance dans mes bras... du temps à guetter leurs besoins, leurs sourires et leur développement et plus tard, adultes, avec leurs propres enfants dans leurs bras, ô quel bonheur!

*L'homme le plus heureux est celui qui sait mettre en rapport la fin de sa vie avec le commencement.*

Goethe

Tant et tant de perles de bonheur alimentent une journée... Ce soir, le suivi de mes devoirs accomplis, je sens la chape du joyeux contentement

m'envelopper. Quelle chance d'avoir pu, d'avoir su vivre et maîtriser ce qui était sur mon chemin! Mieux et plus simplement dit, quel bonheur de sentir la vie en moi en ouvrant la porte de la chambre à coucher et d'entreprendre le rituel du coucher: méthodiquement, je suspends les vêtements du jour à la patère adéquate et enfile celui de la nuit sur mon corps endolori par l'âge, l'arthrose et la fatigue des heures laborieuses, puis je m'assieds au bord du lit, bascule le torse sur le coussin tout en montant les jambes sous les draps; bougeotter un peu aide à se mettre en bonne position, en long et en large de la surface douillette destinée à me recevoir, ensuite seulement je range le coussin d'un coup de main sous la nuque et je me laisse emporter par le bonheur de me poser et partir dans la relaxation de mes 207 os induisant le sommeil! Ô quel bonheur!

Pierrette Kirchner-Zufferey

## Un bonheur si simple...

Lors d'un voyage en Estrémadure, aride et alpestre à la fois, surchauffée l'été, enneigée l'hiver, où résonnent encore la dureté et l'âpreté qui caractérisent cette contrée si particulière du sud-ouest de l'Espagne, la curiosité m'a conduit vers ce Monastère. Ce fut comme une oasis, une étape bienfaisante, toute emplie de sérénité tranquille et heureuse. Ce n'était pourtant qu'un simple monastère de Hiéronymites, planté sur une colline de la province de Cáceres depuis le début du XV<sup>e</sup> siècle: *San Jerónimo de Yuste*.

*L'essentiel pour le bonheur de la vie, c'est ce que l'on a en soi-même.*

Arthur Schopenhauer

C'est l'endroit qu'a choisi Charles Quint pour se retirer de la vie politique. Qu'un homme aussi puissant décide de se débarrasser tour à tour de chacun de ses pouvoirs pour terminer sa vie dans cette demeure, sans luxe, ni faste, ni même de cour semblait surprenant. Charles de Habsbourg, ce grand prince du XVI<sup>e</sup> siècle reprenait, dans sa retraite de Yuste, figure humaine.

C'est une maison, d'une grande simplicité, qui a été son dernier «palais», le dernier, certes, mais construit à l'image du premier. Charles a fait de sa dernière demeure une sorte de réplique de sa maison natale à Gand. En fait, ce monarque sévère s'est fait bâtir une retraite qui devait lui rappeler l'insouciance de son enfance.

Il s'agit d'un modeste 4 pièces. Dont une chambrette pour le fiston qui venait de temps en temps de son lointain Escorial prendre conseil auprès du vieux roi. A côté, un bureau. Puis une grande pièce, servant sans doute de salon de réception, de pièce à vivre, bref une sorte de pièce à tout faire. C'est devant cette grande chambre qu'est située une vaste terrasse ombragée qui surplombe un étang artificiel et fait face, au loin, à l'orée d'un bois touffu. Trône, de nos jours encore, entre salon et terrasse une chaise... orthopédique, peut-être la première du genre, permettant à cet homme perclus de douloureux rhumatismes, atteint de «goutte», de pouvoir, assis sur sa terrasse, pratiquer la chasse à l'arquebuse et la pêche à la ligne.

Adossé à l'église du monastère, ce «Palacio» abrite la dernière surprise de

ce modeste logement royal: la chambre à coucher. Petite et sans luxe, monacale même, elle permettait au vieil homme, très pieux paraît-il, de prendre part à la messe quotidienne depuis... son lit.

*L'idiot va chercher le bonheur au loin. Le sage le cultive sous ses pieds.*

J. Robert Oppenheimer

J'y ai vu, mais peut-être ai-je été trop imaginaire, une sorte d'*Alexandre le bienheureux* avant la lettre. A tort ou à raison, j'ai pensé que l'homme, sur l'empire duquel jamais ne se couchait le soleil, avait vécu les derniers mois de sa vie dans une sorte d'heureuse simplicité. *Le bonheur est chose fragile chantait Gilles, mais il peut surgir là où on ne l'attend guère.*

Si vos pas vous conduisent un jour à Yuste, demandez à déguster une soupe à l'ail blanc préparée par les moines, c'est très rafraîchissant et délicieux. Et ça rend... heureux.

Marc Gabriel

## Le bonheur est chose légère!

Pour qualifier le bonheur, je l'opposerai à la joie. Pour moi, la joie s'extériorise, elle éclate, elle est communicative, elle se vit le plus souvent à deux ou à plusieurs, elle peut s'exprimer durablement.

Le bonheur, je le ressens tout autrement. C'est un sentiment intime, il me met à l'intérieur d'une bulle étincelante, rayonnant jusqu'au plus profond de moi. La bulle n'éclate pas mais se dissipe très doucement, laissant l'âme d'une tranquillité quasi-surnaturelle. Le bonheur peut durer l'espace d'un instant, mais être si fort que je m'en souviens des décennies après...

Ce bonheur, je l'ai vécu à plusieurs reprises, mais je vais raconter ici ma première expérience. C'était un dimanche matin, j'étais à la fin de mon adolescence. Comme souvent à cette époque, j'avais enfourché ma bicyclette pour m'aérer l'esprit, me libérer de l'emprise d'une famille qui n'était pas tout à fait la mienne et ne correspondait pas à mes idéaux. Je partais ainsi à l'aventure sur les petites routes d'une campagne genevoise moins urbanisée

qu'aujourd'hui. Soudain, au détour du chemin surgit une boule d'étoiles blanches, un grand cerisier en fleurs qui m'attire, m'attire... je me souviens avoir sauté à terre, comme aspirée par tant de beauté. Etendue sous l'arbre, je me trouvais soudain dans un cocon de lumière, isolée de tout. Cela dura quelques instants mais j'en rêve encore aujourd'hui!

Ce jalon lumineux, encore si présent bien qu'éphémère, je le retrouve dans les paroles de la belle chanson de Gilles:

*Le bonheur est chose légère...  
Il n'est rien qu'une ombre fugace  
Un instant, un rayon furtif,  
Un oiseau merveilleux qui passe  
Ravissant mais jamais captif  
Le bonheur est chose légère  
Il est comme un feu brûlant  
Mais peut-on saisir la lumière  
Le feu, l'éclair, l'ombre ou le vent...*

Christiane Betschen-Piguet

### Faire comme le colibri

Accueillir chaque étape de sa vie avec joie.

Comprendre que nous sommes des apprentis dans un métier qui ne cesse de poser de nouvelles questions.

Chacun ne pouvant agir qu'avec les forces qui lui ont été données, ne pas juger et cultiver la bienveillance.

S'aimer et à la fois être disponible pour son prochain.

S'émerveiller, remercier et faire sa part comme le colibri qui apporte quelques gouttes d'eau pour éteindre l'incendie.

Susanne Gerber

# Le bonheur... non mais quelle imposture bon sang...!!

On veut nous faire croire que notre vie pourrait être du «bonheur» alors que nous souffrons mille maux qui valent mille peines. Nous voulons être heureux alors que nous pataugeons dans mille difficultés qui nous rendent la vie très dure. On nous berce de la croyance qu'il suffirait de clamer haut et fort que le bonheur serait à portée de main et que nous pourrions l'avoir en faisant des incantations devant le miroir. Cela laisserait entendre que si nous n'étions pas heureux ou ne nagerions pas dans le bonheur, ce serait toute notre faute, que si nous étions tristes ou accablés, ce serait notre choix et que nous aurions fait tout pour non seulement être ainsi mais, si nous persistions, de faire dans l'auto-flagellation.

*Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne alors qu'il réside dans la façon de la gravir.*

Confucius

En fait, la vie est un karma où nous en prenons plein la gueule quoique nous fassions et nous avons beau psalmodier à longueur de journée que tout devrait bien aller, que nous devrions être optimistes, que nous pourrions être ce que nous voudrions

bien être, il n'en reste pas moins que ces moments ressentis comme négatifs reviennent au galop sans que nous puissions les prévenir.

Il y a un autre problème car si on dit «bonheur», on dit aussi «malheur» comme si les deux étaient irrémédiablement liés. Nous sommes alors en pleine dichotomie ou le binôme «bonheur-malheur» résumerait à lui seul nos impulsions secrètes et même notre mode de vie. Il s'agit d'une opposition qui n'a pas lieu d'être car la seule chose qui compterait ce serait le «heur» tout seul qui lui nous renseignerait sur notre attitude et sentiment présents, choses à prendre pour ce qu'elles sont, soit les aléas de la vie que nous devrions vivre, voir et comprendre. C'est à dire qu'il vaut mieux vivre et traverser tous nos sentiments quels qu'ils soient pour mieux comprendre ce que nous sommes. Comme le binôme «positif-négatif» qui, lui, qualifie et oppose ces deux notions, ce qui laisserait entendre qu'il faudrait être l'un et surtout pas l'autre.

Bien sûr que j'ai eu des moments agréables dans ma vie mais je ne les ai pas nommés «bonheur» car ils étaient des instants où je me rendais compte de ce qui m'arrivait et dans cet état d'esprit éclairé, je pouvais enfin mieux comprendre mes sentiments, mes réactions et mes élans. Par contre, lorsque je me trouvais

dans les profondeurs d'un désespoir réel, cela me permettait enfin de cerner les pourtours de la complexité de nos émotions tout en faisant attention de ne pas leur donner une connotation «négative» car nos «malheurs» sont aussi des moments pour mieux se comprendre et, accessoirement, mieux comprendre les autres.

Bref, nous devons accepter tous nos sentiments même ceux que nous désignons comme «mauvais», «néfastes», «négatifs» car ces sentiments sont très utiles, il suffit de les voir en face, d'en prendre conscience pour progresser dans la vie.

*Le bonheur, c'est d'être heureux, ce n'est pas de faire croire aux autres qu'on l'est.*

Jules Renard

Ah oui, j'ai quand même éprouvé un moment de «bonheur» lorsque j'ai pu enfin mettre sur papier ces pensées intimes!

Georges Tafelmacher

## L'altruisme nous rend plus heureux

**Extrait du livre du Dalai Lama «Der Appell des Dalai Lama an die Welt, Ethik ist wichtiger als Religion» En français: «L'appel du Dalai Lama au monde entier. L'éthique est plus importante que la religion». (Version allemande chez Benevento. Traduction française sous forme digitale sur tablette chez FNAC. Choix de cet extrait pour l'essor et traduction de l'allemand vers le français: Mireille Grosjean).**

Le bonheur ne dépend donc pas du hasard, mais il est une compétence, une capacité, que chaque personne humaine porte en soi. Chacune et chacun peut être heureux ou le devenir. La recherche moderne nous permet d'apprendre quels facteurs favorisent le bonheur et quels facteurs empêchent

que nous soyons heureux. Les facteurs qui nous barrent le chemin vers le bonheur, nous pouvons les transformer pas à pas. Cela est valable au niveau de la personne, mais aussi au niveau de la société. Le but de l'éthique séculaire, laïque, consiste en une libération à court ou à long terme de toute douleur, et aussi en un développement de capacités d'aider les autres dans leur recherche du bonheur. Un aspect de l'empathie consiste en une disponibilité spontanée à agir pour le bien d'autrui. (...)

*Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage.*

Albert Schweitzer

Je perçois que le bonheur est actuellement dans un laboratoire de recherche. L'éthique est la science du bonheur. Cela me stimule. Nous pouvons apprendre que le bonheur est le résultat d'une maturation interne. Et je constate par là qu'il existe une grande harmonie entre les sciences modernes et les anciennes valeurs religieuses que sont la compassion consciente, la bonté aimante et le respect. C'est la science qui nous enseigne aujourd'hui que le vrai bonheur n'est pas seulement possible, mais qu'il est notre droit dès notre naissance. C'est pourquoi la science s'ouvre toujours plus en direction de la religion, mais les religions s'ouvrent également en direction de la science.



## A l'ombre des manguiers

«*Que le bonheur ne dépende pas du temps, ni du paysage, ni de la chance, ni de l'argent. Qu'il puisse venir simplement du dedans vers le dehors, de chacun pour tous.*»

Carlos Drummond de Andrade, poète brésilien, 1902 – 1987

C'est par ces paroles que j'évoque le souvenir d'une personne qui a représenté beaucoup dans ma vie autant qu'à mes frères et sœurs, notre maman.

Pour elle, être heureux signifiait aimer sans attente, aider son prochain, travailler avec ardeur, respecter la nature et les animaux.

Toute une existence vouée au bien-être de sa nombreuse famille à côté de l'amour de sa vie. Une présence empreinte de joie de vivre et d'optimisme. Elle nous conseillait souvent de ne jamais baisser les bras devant

les adversités de la vie et rajoutait sans cesse que toute la force nécessaire pour réaliser nos rêves était en chacun de nous.

*Le suprême bonheur dans la vie, c'est la conviction qu'on est aimé.*

Victor Hugo

Voici un de ces moments heureux, elle aimait les métaphores, quand elle affirmait avec conviction: «*Si vous croyez que le bonheur est comme un soleil lumineux et chaud, vous allez vite vous rendre compte que sa lumière peut vous aveugler et sa chaleur vous brûler. Considérez le bonheur avec parcimonie, ainsi il vous procurera le bien-être auquel vous aspirez et il durera plus longtemps. Tels ces rayons de lumière à l'ombre de cet arbre qui nous*

*éclairent et nous caressent en douceur. Ce sont des rayons de bonheur qui surviennent à travers les choix que nous faisons tout au long de notre vie.*»

Notre environnement était un havre de paix et de partage. Les proches parents, les voisins, les amis, les plus démunis avaient une place au sein de notre famille. Son dévouement sans faille, ses paroles de réconfort et ses conseils étaient recherchés et très appréciés. En plus des soins prodigués à sa famille, elle aimait s'occuper de son jardin, ses fleurs odorantes, ses arbres fruitiers dont les récoltes profitaient à tous.

Une joie simple à fleur de peau...

Que tu étais belle et heureuse, Virginia, à l'ombre de ton arbre préféré, entourée de tes six enfants.

Gloria Barbezat

## Le bonheur en Alaska

Le film *Passion Alaska* vient de sortir. Il va tourner en Suisse romande et en France voisine. Ce film décrit la vie de Nicolas Reymond, de la Vallée de Joux, qui passe six mois par année en Alaska. Seul dans la vaste nature, au milieu des ours et des élans, dans une maison de bois qu'il a entièrement construite de ses propres mains.

*Le bonheur c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles.*

Indira Gandhi

Ce qui est unique chez Nicolas Reymond, c'est le fait qu'il assume l'entier de sa vie dans des conditions impossibles pour le commun des mortels, à des kilomètres de toute âme qui vive, si l'on excepte bien sûr le monde animal qui foisonne dans la contrée.

Le journaliste Jean-Philippe Rapp a été fasciné par ce personnage, cela a donné naissance à une grande amitié et à un admirable film tourné sur les lieux par le réalisateur Mathieu Wenger avec Jean-Philippe Rapp qui conduit le dialogue.

Tout surprend, tout fascine dans ce film. Le rapport au temps qui s'écoule, le rapport à la nature, la philosophie de vie – et de survie, tout est en complet décalage avec ce qu'est devenu notre mode de vie occidental. Il y a un passage où Nicolas Reymond parle du bonheur, un passage central du film. Cela dure à peine plus d'une minute, et c'est très prenant. Il faut l'imaginer seul dans l'immensité du Nord et dans l'immensité du temps qui s'écoule avec lenteur, d'un temps qui peut-être n'existe plus.

Voici les exacts mots de Nicolas:

«*Le bonheur, pour moi est de vivre simplement... un fourneau, de l'eau, du bois pour faire le feu... il est tellement simple de vivre dans la nature sauvage... c'est vraiment simple... Après, il y a certaines contraintes, mais si nous sommes d'accord avec ces contraintes-là, c'est le bonheur.*»

Dans le contexte du grand Nord, ces mots ont une résonance particulière. Ils nous apprennent une philosophie de vie perdue dans le monde que nous vivons.

Bernard Walter

## Si c'était à refaire...

Si c'était à refaire... dit-on parfois...eh bien, oui! Je ne vois pas ce qu'il faudrait élaguer de cette vie passée! Tout me semble avoir eu un sens, une utilité... Actuellement encore, mes «petits bonheurs» naissent de moments privilégiés: accueillir un petit voisin de six ans qui vient lire et jouer avec moi de temps à autre, se plonger dans la lecture d'une revue choisie dans le petit salon de lecture de la Bibliothèque publique de la ville, admirer les couleurs d'automne, réfléchir dans un état de paix intérieure... Savoir enfin et surtout, que je peux, à tout moment et quelles que soient les circonstances, retrouver cet état me semble bien être la clé du bonheur.

Yvette Humbert Fink

## Le bonheur d'offrir?

Le bonheur d'offrir serait plus grand que le plaisir de recevoir. Le croyez-vous? On l'a tous entendu un jour et l'on s'accorderait à penser qu'il y a consensus autour de cette modeste vérité. La fête de Noël arrivant à grands pas, on aura probablement l'occasion de le vérifier si l'on en doutait. On offrira, on recevra. Peut-être même ira-t-on jusqu'à joindre la générosité à l'agréable, en offrant à nos proches un certificat EPER ou d'autres formules du même genre, permettant le financement d'une charrue, d'une ruche ou d'un cochon pour une famille du «tiers-monde». Ces nouvelles formes de «cadeaux» consistant à offrir, somme toute... du plaisir d'offrir!

Cependant, quand on regarde un peu plus loin qu'autour de soi, on peut s'étonner des «générosités» que l'on découvre. En Suisse, on ne se refuse rien: du moins, quand on a le pouvoir de décider à qui on offrira l'argent des contribuables. Entendu à la radio RTS en un seul jour:

- Septante millions de francs pour essayer d'avoir des jeux olympiques en Suisse. Pas pour les organiser, non... juste essayer de les obtenir.
- Des milliards aussi pour acheter de nouveaux avions de combats en surnombre. Pourquoi? Pour quelle mission exactement? On ne le sait pas encore très bien, mais qu'importe. On peut bien s'offrir ça. D'autant que les concitoyens eux-mêmes ne sont pas les derniers à s'offrir chaque nouveau gadget à la mode, quand ce ne sont pas même des aberrations incompréhensibles. Jugez-en par la dernière nouvelle entendue:
- Des collectionneurs suisses sont allés jusqu'à déboursier 16'000 francs pour acquérir de vieux jeux vidéos des années 80. Vous avez bien lu. Ils ont déboursé cette somme pour une petite boîte de carton contenant une galette en plastique, le CD encore intact dans sa boîte cellophanée jamais ouverte. Certains dépensent de pareilles sommes pour s'approprier «physiquement» l'objet devenu désuet depuis des lustres, alors même que le propre des logiciels est d'être copiables à l'infini pour peu de frais et qu'on peut même y jouer maintenant sur Internet, sans rien déboursier... On marche donc carrément sur la tête! Surtout que ce ne sont pas uniquement des privés qui, après tout, ont bien le droit de jeter leur argent par les fenêtres, si ça leur chante. Le reportage parlait d'une Université publique, ayant aussi racheté de ces vieux jeux vidéos.

Au prix d'un seul de ces souvenirs «collector», il y aurait de quoi financer 6000 vaccins ou 8000 rations de réhydratation pour des enfants nouveaux-nés. N'est-ce pas honteux! J'ai éteint la radio mais continué à réfléchir.

Pendant qu'on dépense allègrement pour ces c....., les moyens mis à éduquer, défendre, protéger, aider, informer... fondent comme neige au soleil (du réchauffement climatique!). Toutes les ONG se consacrant à ces missions vous le diront: leurs moyens diminuent... quand ils ne disparaissent pas purement et simplement. Nous aussi à *l'essor*, nous le savons bien, qui portons vaillamment le flambeau des lumières humanistes et donnons voix, avec peu de moyens et depuis longtemps, aux lecteurs qui partagent les valeurs de notre charte...

Comme le sage colibri de l'histoire indienne, popularisé par le mouvement du même nom lancé par Pierre Rahbi, nous faisons notre part. A *l'essor*, nous ne cuisons pas la soupe populaire, n'accompagnons pas les migrants désemparés qui débarquent sur les plages d'Europe et ne descendons pas dans la rue en portant des banderoles. Mais à notre modeste échelle nous donnons encore voix à ceux qui le font. Nous parlons d'eux, soutenons leurs actions et appelons à leur soutien quand beaucoup font mine de ne même pas les voir. Notre appréciée rubrique «Bonnes nouvelles» (merci Yvette!) va aussi dans ce sens.

En 2018, en plus de poursuivre l'aventure de notre parution plus que centenaire, nous espérons faire plus, mais toujours dans notre champ de compétences qui est d'informer, de donner voix, de faire découvrir. Et pourquoi pas aux générations qui nous suivent, plus branchées que leurs aînées, certes, mais pas mieux informées pour autant?

Le feuillet joint à votre exemplaire du journal présente des projets que nous aimerions pouvoir lancer, avec votre aide. Cinq, comme les doigts de la main. Cinq projets diversifiés qui correspondent néanmoins aux valeurs que nous défendons de longue date.

Les trois premiers projets sont directement liés à *l'essor*, puisqu'ils mettront en valeur l'incroyable richesse de nos 112 ans d'archives désormais accessibles en ligne, mais encore en vrac pour le moment. Un autre projet vise à traduire en français un ouvrage qui vient de paraître en langue anglaise, où il est question de droit d'asile, depuis l'historique «*droit de sanctuaire*» jusqu'au droit actuel. Un ouvrage nécessaire, par les temps qui courent... Le feuillet joint vous en dira plus.

En cette fin d'année nous vous invitons, vous nos lecteurs, à choisir si vous voulez/pouvez soutenir l'un ou l'autre de ces projets. Soyez notre mécène de Noël, pour l'un d'entre eux ou contribuez dans la mesure de vos possibilités, au projet de votre choix. Votre bonheur d'offrir n'aura d'égal que notre plaisir à recevoir votre contribution... et à mener à bien ces projets avec votre soutien.

Bonnes fêtes de Noël à toutes et à tous !

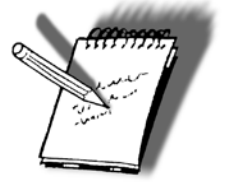
Mario Belisle et l'équipe de *l'essor*

### Offrez des abonnements-cadeaux

N'oubliez pas que vous pouvez aussi offrir des abonnements-cadeaux de *l'essor* aux personnes de votre choix.

Premier abonnement offert: 25.-, puis 20.-, 15.- et enfin 10.- pour chacun des suivants.

Consultez notre site web:  
[www.journal-lessor.ch/cadeau](http://www.journal-lessor.ch/cadeau)  
ou appelez-nous, au 076 425 48 10 pour plus de détails.



# Le bonheur clefs en main

## Un ouvrage à placer entre toutes les mains

Notes de Mireille Grosjean

Brève biographie de l'auteur, Claude Piron, selon son site sur la Toile [www.claudepiron.free.fr](http://www.claudepiron.free.fr):

Psychologue suisse d'origine belge (1931-2008), très intéressé par les langues, diplômé de l'école d'interprètes de l'Université de Genève, Claude Piron a été traducteur à l'ONU (New York) de 1956 à 1961 (il traduisait en français à partir de l'anglais, du chinois, de l'espagnol et du russe).

Il a ensuite travaillé huit ans à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), notamment en Asie orientale et en Afrique. Ayant fait une formation de psychanalyste-psychothérapeute, il a commencé à pratiquer la psychothérapie dans la région genevoise en 1969 (depuis 1999 à Gland, Suisse), où il s'occupait activement de la formation professionnelle de jeunes collègues. Il a enseigné à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève de 1973 jusqu'à sa retraite en 1994.

Son livre, *Le défi des langues*, qui est un peu une psychanalyse de la communication internationale, est sorti des presses de L'Harmattan (Paris) en 1994. Il a publié en espéranto huit romans, plusieurs recueils de nouvelles, un recueil de poèmes et une cassette de chansons, ainsi qu'un cours sur la structuration de la personnalité. Il a publié de nombreux articles, en langues diverses, sur la communication internationale et interculturelle, ainsi que sur la psychologie. Il est l'auteur ou le co-auteur de trois livres en français sur des thèmes psychologiques.

Jusqu'au jour de son décès subit qui s'est produit en janvier 2008, il a pratiqué en tant que conseiller conjugal pour couples biculturels.

*Le bonheur clefs en main* est sorti en 1998 chez l'éditeur Saint-Augustin, 1890 Saint-Maurice, Suisse; il y est disponible au prix de 30 francs.

Présentation du livre *Le bonheur clefs en main* selon la 4<sup>e</sup> page de couverture.

«La plupart de nos contemporains pourraient être nettement plus heureux qu'ils ne le sont, et rendre plus heureux ceux à qui ils ont affaire. Mais ils l'ignorent. Ce livre contribue à remédier à cette ignorance. Il montre comment la prise de conscience d'un certain nombre de rapports de cause à effet permet d'augmenter la dose de bonheur en soi et autour de soi. Le bonheur profond et stable dépend en effet du climat de la personnalité et de l'atmosphère affective des relations: relations avec autrui, avec soi-même, avec les choses, avec la Transcendance. Or, il est plus facile qu'on ne le croit d'agir sur cette atmosphère, pourvu qu'on y soit résolu.

A la portée de tous, ce livre essentiellement pratique évite le jargon «psy». A partir de situations de la vie quotidienne, il montre tout l'intérêt qu'il y a à mieux comprendre ce qui se passe dans le psychisme de chacun. Des modifications toutes simples dans la façon de parler et d'agir, ainsi que dans la manière dont on aborde le réel, peuvent avoir des conséquences bénéfiques incalculables pour les couples, les familles et, en fait, l'ensemble des relations. L'idée de ce livre est née des articles très appréciés que l'auteur a écrits pour diverses publications, notamment *Paroisses Vivantes et Choisir*»

Extrait du livre. «Avant-propos. Oser le bonheur? Pourquoi pas? Si l'on peut faire quelque chose pour être un peu plus heureux, ne vaut-il pas la peine d'essayer? C'est dans cette aventure que, si vous voulez bien me suivre, nous allons nous lancer ensemble, avec l'ambition de dépasser les bonheurs fugitifs pour tenter d'accéder à un bonheur profond, stable, permanent. Certes, il serait illusoire d'espérer vivre sans souffrances ni épreuves. Celles-ci font partie intégrante de la vie sur notre planète. Mais quelles que soient leur intensité et leur persistance, nous pouvons toujours étendre la zone de bonheur qui cherche à se développer en nous. A une condition toutefois: le vouloir. La volonté

d'être heureux a de nombreux effets positifs, pourvu qu'elle soit ferme et s'appuie sur une base réaliste. Le mot *volonté* est ici important. Si le *désir* d'être heureux est sans doute universel, la volonté de le devenir est, curieusement, bien rare. En effet, il n'y a pas volonté sans conscience, et chez la plupart des êtres humains, l'aspiration au bonheur est un désir vague, bien plus instinctif que réfléchi, se déployant sur fond de scepticisme – «ce serait bien, mais ce n'est guère possible» – probablement imputable aux nombreuses déceptions vécues dans l'enfance.»

Conclusion de Mireille Grosjean  
J'ai pu côtoyer Monsieur Piron et travailler avec lui. Je l'ai vu lors de congrès d'espéranto, langue qu'il avait apprise dans sa jeunesse. Il avait un don rare, celui d'entrer en relation avec un clochard ou un homme d'Etat avec la même gentillesse; il trouvait toujours le mot adéquat et toute personne se sentait mieux après avoir été en contact avec lui. Certains assurent que cette qualité est le propre d'un ange. Alors disons que Claude était un ange.

J'ai offert plus de vingt fois ce superbe livre «*Le bonheur clefs en main*» à des gens que j'aime.

## Propositions de lecture

*Pensées pour moi-même* de Nelson Mandela. – Editions de Matinière.

Un stylo peut transformer une tragédie en espoir et en victoire.

*De la Vertu*, de Jean-Luc Mélenchon. – Editions de l'Observatoire.

Au moment où nos sociétés se remplissent de haine, la Vertu est le liant qui nous maintiendra debout et ensemble.



## Semer des lieux

Depuis 2011, la population syrienne doit s'organiser pour se nourrir et a créé pour cela des «jardins de résistance». A Yarmouk par exemple, la ville entière s'est transformée en jardin, sur les toits, sur les balcons et sur les terrains vagues. Des projets agricoles voient le jour comme la création de jardins pour les veuves et les personnes fragilisées. Des semences fertiles, locales si possible, font l'objet d'une recherche... Les besoins des Syriens entrent en résonance aujourd'hui avec les mouvements alternatifs qui se développent dans le monde depuis plusieurs décennies.

De Zoé et Ferdinand Beau,  
*Graines et Cinéma*  
ARCHIPEL no 259 / Mai 2017

## A la conquête de l'eau de pluie

Soutenu par l'ONG Genève tiers-monde et grâce à son partenaire brésilien Centre féministe 8 mars, (CF8) le Programa Cisternas lutte contre la désertification et le fait dans une optique d'émancipation féminine. Il ne s'agit plus de lutter contre la sécheresse mais de vivre avec un objectif, la construction d'un million de citernes de captation d'eau de pluie et former les habitants à leur gestion. En 2017, près de 1,5 million de citernes ont

été bâties dans les zones arides du Brésil. Afin que les femmes ne soient pas exclues des postes responsables, le CF8 conçoit le projet de bâtisseuses de citernes... plus de 300 citernes «féminines» ont ainsi surgi de terre. L'Organisation genevoise a pu se retirer du projet en 2010 l'âme en paix. La dernière grande sécheresse de la région en 2012 n'a pas provoqué les habituelles flambées de mortalité infantile, de famine et d'exode auparavant très répandues dans la région.

D'après *Le Courrier* du 26.9.2017

## Pro Juventute lutte contre le suicide des jeunes

Un courrier du 19 juin 2017 nous rappelle que 34% des décès des jeunes de moins de 29 ans le sont par suicide. La bonne nouvelle est que Pro Juventute a mis sur pied une ligne téléphonique, le 147, qui, 24 heures sur 24 et 365 jours par an, permet aux jeunes d'appeler au secours. Quatre cents contacts environ chaque jour permettent d'écouter et d'être là pour ces jeunes en détresse.

Pro Juventute, Thurgauerstrasse 39,  
C.P. 8050 Zurich, [www.proju.ch](http://www.proju.ch)

## Une ludothèque itinérante pour égayer l'été des enfants réfugiés

Isolé du village, le foyer de migrants de Crissier a bénéficié d'un projet de Pro Juventute pour faire jouer les petits... 270 réfugiés, dont une trentaine d'enfants, vivent en marge de toute société et le bus ludothèque leur a apporté un vent de fraîcheur cet été. Les enfants ont pu se déguiser, jouer avec les tricycles et les autres engins sortis des caisses. Au soir, le bus repartira mais les enfants auront participé à des ateliers de fabrication de jouets qui, eux, resteront sur place. A noter que le foyer de Crissier mobilise non seulement des assistants sociaux mais aussi des bénévoles afin d'organiser des sorties et même des camps de loisirs sans oublier de rappeler aux parents combien il est important pour les enfants d'avoir des activités avec eux.

D'après *24 Heures* du 19-20.8.2017

*N'hésitez pas à envoyer vos bonnes nouvelles à Yvette Humbert Fink,  
26, rue de la Paix,  
1400 Yverdon-les-Bains  
Merci!*

## Changer nos habitudes... et le monde!

Des millions de personnes ont vu le film *Demain* qui montre que chaque personne, chaque collectivité, chaque pays, peut contribuer à changer le monde et à le rendre plus vivable. Sur le plan individuel, on peut manger bio et consommer peu de viande, opter pour un fournisseur d'électricité renouvelable, acheter dans les commerces locaux et indépendants, réutiliser, recycler, réparer, partager.

Sur le plan collectif, on peut transformer son quartier en jardin potager, se présenter aux élections dans sa ville et reprendre le pouvoir, réorienter les

subventions agricoles pour permettre la conversion vers l'agriculture biologique. Bref, il y a d'innombrables possibilités pour faire des économies, pour protéger la nature, pour permettre de léguer à nos enfants un monde moins pollué.

Vous avez une expérience personnelle à faire partager? Vous avez un conseil à donner à nos lecteurs? Alors, n'hésitez pas à nous envoyer votre article d'ici le 15 janvier prochain. Souvenez-vous du proverbe: «Les petits ruisseaux font les grandes rivières».

## L'essor

Journal indépendant travaillant au rapprochement entre les humains et à leur compréhension réciproque.

Rédacteur responsable  
Rémy Cosandey  
Léopold-Robert 53  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032/913 38 08; [remy.cosandey@gmail.com](mailto:remy.cosandey@gmail.com)

Équipe de rédaction  
Christiane Betschen, Mousse Boulanger,  
Rémy Cosandey,  
Yvette Humbert Fink, Susanne Gerber,  
François Iselin, Marc Gabriel Jehouda,  
Pierre Lehmann, Emilie Salamin-Amar,  
Edith Samba, Bernard Walter.

Administration et retours  
*L'Essor* – Abonnements  
Tunnels 16  
2300 La Chaux-de-Fonds  
ou par courriel : [info@journal-lessor.ch](mailto:info@journal-lessor.ch)  
[www.journal-lessor.ch](http://www.journal-lessor.ch)

Abonnement annuel : CHF 36.–  
Compte postal : Journal l'Essor, 12-2620-0

Composition et impression  
Société coopérative du Journal  
de Sainte-Croix - 1450 Sainte-Croix

*L'essor* - ISSN 1023-5663

déla i p o u r l e p r o c h a i n n u m é r o : 1 5 j a n v i e r 2 0 1 8  
p r o c h a i n f o r u m : C h a n g e r n o s h a b i t u d e s . . . e t l e m o n d e