



Je courais après le bonheur

—Anita Healey

Dans le film *À la recherche du bonheur* (2006), le héros, incarné par Will Smith, fait remarquer que, dans la Déclaration d'Indépendance des États-Unis, « le droit à la poursuite du bonheur » est cité comme l'un des droits inaliénables du citoyen. Le texte ne parle pas de « droit au bonheur », mais de « droit à la poursuite du bonheur ». Pourquoi une telle

formulation ? se demande-t-il. Il en déduit que Thomas Jefferson, qui en est l'auteur, devait avoir compris que nous désirons tous le bonheur et le recherchons ardemment, mais que nous ne saurons pas tous le trouver, ni même le conserver.

Pendant des années, j'ai moi-même couru après le bonheur. *Si seulement j'avais un petit ami*, me lamentai-je, *si seulement je pouvais changer mes conditions de travail*, *si seulement la vie répondait à mes attentes*, alors je serais heureuse, je n'aurais plus à lutter contre la dépression.

Il y a deux ans, j'ai touché le fond. J'avais l'impression que le sort s'acharnait contre moi, que je devais être la personne la plus horrible au monde, bref, que j'étais bonne à rien. Au fond de mon désespoir, j'ai demandé à Dieu d'intervenir, de me tirer du borbier où je m'enlisais.

Un jour que je priais, Il me fit voir que, si j'étais à ce point déprimée, c'était parce que je refusais d'accepter la situation dans laquelle je me trouvais, au lieu de faire tout mon possible pour en tirer parti. C'était la vérité. J'avais l'impression que mes problèmes étaient toujours dus à mon environnement, je n'en prenais jamais la responsabilité. Sur le coup, il m'apparut impossible d'accepter ma situation, et cette idée me fit sombrer encore davantage dans la dépression. Mais, finalement, je capitulai et suppliai Dieu de m'aider à reconnaître cette vérité : le vrai problème n'était pas ma *situation*, mais mon *attitude* face à ma situation.

Dès que je fus prête à laisser Dieu changer mon attitude, Il fit le reste. C'est ainsi que, peu de temps après, Il me fit rencontrer l'âme sœur. Le fait de savoir qu'Il m'aimait toujours fut pour moi un grand encouragement et je repris confiance en moi-même.

Il m'arrive encore, de temps à autre, d'être sujette à la dépression, mais maintenant, dès les premiers symptômes, dès que je me sens entraînée vers le bas, je réagis, car je sais que rien ne m'oblige à me laisser aller.

J'ai appris que le bonheur est une question de choix —un choix que je dois faire chaque jour.

Je n'ai pas à attendre que les conditions soient idéales pour *choisir* d'être heureuse, ni pour être reconnaissante de ce que j'ai : je peux faire de mon mieux pour en tirer parti.

Traduction de l'anglais : Berniris

Vous retrouverez ce texte et beaucoup d'autres, ainsi que plein de diaporamas, sur le site : <http://www.lebongrain.com>