



## La recette du bonheur

--Keith Phillips

On entend parfois dire que nous créons nous-mêmes notre bonheur, que chacun de nous est l'artisan de son propre bonheur. Plus je passe de temps en compagnie d'un ami qui m'est cher, plus je suis convaincu de la vérité de cette parole.

Il y a quatre ans, mon ami était encore un homme d'affaires qui avait réussi dans la vie, jusqu'au jour fatidique où l'un de ses employés est arrivé au bureau armé d'un fusil à pompe dans l'intention de tuer un maximum de ses collègues. En luttant avec le déséquilibré pour tenter de le désarmer, mon ami a perdu un œil et l'usage d'un bras. Lorsqu'il est sorti de l'hôpital, quelques semaines plus tard, toutes ses économies y étaient passées.

Ma femme et moi avons fait sa connaissance lors d'une visite au centre d'accueil de personnes sans domicile fixe où il avait trouvé refuge. Il était, en plus, atteint de la maladie de Parkinson et d'une forme de cancer de la peau. Bien qu'il ait eu beaucoup de difficulté à marcher et à se lever de sa chaise sans l'aide de quelqu'un, c'était une des personnes les plus positives et les plus enjouées qu'il m'ait été donné de rencontrer.

Depuis, il a quitté le centre d'accueil et s'est installé dans un appartement, où il vit d'une petite pension d'invalidité. Deux opérations successives ont permis d'enrayer la progression du cancer, et il suit une thérapie pour combattre les effets de la maladie de Parkinson. Malgré cela, certains jours sont plus difficiles que d'autres, et il y a peu de choses qu'il parvienne à faire par lui-même.

J'apprends de grandes leçons de vie en l'emmenant faire ses courses ou à ses rendez-vous chez le docteur. Quelle que soit la situation dans laquelle il se trouve, et en dépit des difficultés auxquelles son état l'oblige à faire face, il a une arme secrète : c'est de ne jamais croiser la route de quelqu'un sans lui donner un sourire. Et il réussit à tous les coups ! Il demande le nom de chaque personne qu'il rencontre, et s'en souvient toujours la fois suivante. Il ne rate jamais une occasion d'encourager les gens et il n'est pas avare de compliments. Il ne recule devant rien pour faire rire : il fait des blagues un peu éculées et n'a pas peur de se moquer de lui-même.

S'ils étaient à la place de mon ami, la plupart des gens en voudraient à Dieu et ils seraient probablement remplis d'amertume, mais pas mon ami. « Ça ne vaut pas la peine de vivre si c'est pour se plaindre, et j'ai encore beaucoup d'années devant moi ! » m'a-t-il déclaré un jour.

C'est bien vrai que nous créons nous-mêmes notre propre bonheur !

\* \* \*

Nous sommes maîtres de notre propre bonheur : cela ne demande pas plus d'effort d'être heureux que d'être misérable. — *Carlos Castaneda*

Soyez déterminés à être heureux et votre joie vous rendra invincible : aucune difficulté ne pourra vous résister. — *Helen Keller*

Sur les flots, sur les grands chemins, nous poursuivons le bonheur. Mais il est ici, le bonheur.  
— *Horace*

Lorsqu'on est heureux et qu'on rit de bon cœur, cela fait plaisir à Dieu ! — *Martin Luther*

J'ai appris il y a bien longtemps que les gens les plus heureux sont ceux qui en font le plus pour les autres. — *Booker T. Washington*

Si nous cherchons sincèrement à rendre les autres heureux, nous ne pourrons pas nous empêcher d'être heureux ! Rien de tel pour être heureux que de donner du bonheur. Et pour être certain de le rester, rien de tel que de

répandre du bonheur autour de soi. – *John  
Templeton*

Traduit de l'original anglais « Embrace the Chaos »  
par Bruno Paul

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