

## **Le bonheur**

On se persuade souvent soi-même  
que la vie sera meilleure après s'être marié,  
après avoir eu un enfant et, ensuite,  
après en avoir eu un autre.  
Plus tard, on se sent frustré,  
parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands,  
et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.  
On est alors convaincu que l'on sera plus heureux  
quand ils auront passé cette étape.  
On se dit que notre vie sera complète  
quand les choses iront mieux pour notre conjoint,  
quand on possédera une plus belle voiture  
ou une plus grande maison,  
quand on pourra aller en vacances,  
quand on sera à la retraite.

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux,  
que le moment présent.

Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce ?  
La vie sera toujours pleine de défis à atteindre  
et de projets à réaliser.  
Il est préférable de l'admettre  
et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer.  
La vraie vie !

Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin,  
un problème à résoudre,  
un thème non terminé,  
un temps à passer,  
une dette à payer.

Ensuite, la vie allait pouvoir commencer !  
Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie.  
Cette perspective m'a aidé à comprendre  
qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur.

### **Le bonheur est le chemin.**

Ainsi, passe chaque moment que nous avons  
et, plus encore, quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial,  
suffisamment spécial pour partager notre temps,  
et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.  
Alors, il faut arrêter d'attendre  
de terminer ses études,  
d'augmenter son salaire,  
de se marier,  
d'avoir des enfants,  
que ses enfants partent de la maison ou, simplement,  
le vendredi soir,  
le dimanche matin,  
le printemps,  
l'été,  
l'automne ou  
l'hiver,  
pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

**LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE  
ET NON PAS UNE DESTINATION !**

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux.

Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment

et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie :

- Tomber amoureux;
- Rire jusqu'à en avoir mal au ventre, ou des crampes aux mâchoires;
- Trouver quantité de nouveaux mails dans sa boîte au retour de ses vacances;
- Conduire vers des paysages magnifiques en terre inconnue;
- Se coucher à l'abri et écouter la pluie tomber;
- Marcher en forêt sur un tapis de feuilles mortes;
- Sortir de la douche et s'essuyer avec une serviette chaude;
- Réussir son dernier examen;
- Avoir une conversation intéressante;
- Retrouver de l'argent dans un pantalon que l'on n'a pas porté depuis des lustres;
- Rire de soi;
- Rire sans raison particulière;
- Entendre involontairement quelqu'un dire du bien de soi;
- Se réveiller en pleine nuit et se rendre compte que l'on peut encore dormir des heures;
- Écouter une chanson qui nous rappelle un moment chéri;
- Se faire de nouveaux amis;
- Voir contents les gens que l'on aime;
- Rendre visite à un vieil ami et réaliser que les choses n'ont pas changé entre vous;
- Admirer un coucher de soleil;
- Se faire tranquillement masser le dos et s'endormir paisiblement;
- Sentir un vent doux et frais nous caresser la joue;
- Entendre dire que l'on nous aime;
- Vivre paisiblement tous les petits moments qui nous réchauffent le coeur et l'âme.

Envoyez ce texte aux personnes que vous aimez et souhaitez leur du bonheur.

Les vrais amis viennent dans les bons moments quand on les appelle,  
et ils viennent d'eux-mêmes dans les mauvais moments.

#### PETIT POEME PORTE - BONHEUR

Pour apprendre la valeur d'une année, demande à l'étudiant qui a raté un examen.

Pour apprendre la valeur d'un mois, demande à la mère qui a accouché trop tôt.

Pour apprendre la valeur d'une semaine, demande à l'éditeur d'un journal hebdomadaire.

Pour apprendre la valeur d'une heure, demande aux fiancés qui attendent de se revoir.

Pour apprendre la valeur d'une minute, demande à celui qui a raté son train ou son bus.

Pour apprendre la valeur d'une seconde, demande à celui qui a perdu quelqu'un dans un accident.

Pour apprendre la valeur d'une milliseconde, demande à celui qui a gagné une médaille d'argent aux Jeux Olympiques.

Le temps n'attend personne.

Rassemble chaque instant qu'il te reste et il sera de grande valeur.

Partage ces instants avec une personne de choix et ils deviendront encore plus précieux.