

Préface

UNE RENCONTRE AVEC LE BONHEUR

J'AI EU ENVIE D'APPELER le livre d'Alain Losier, une *rencontre avec le bonheur*. Chacun bien sûr peut improviser, compter sur le hasard, sur la bienveillance des dieux ou des anges pour rencontrer le bonheur. Mais peut être est-il possible et c'est ce que ce livre va tenter de nous montrer qu'il est possible de changer pour être plus heureux, pour oser rencontrer le meilleur de soi, de l'autre aussi, car le propre du bonheur c'est qu'il a besoin d'être partagé.

Le bonheur, je l'ai rencontré dans ma vie, de façon imprévisible et toujours de façon trop brève pour pouvoir l'appivoiser et le garder durablement en moi ou avec moi.

Et chaque fois qu'il est apparu, j'étais mal préparé, je l'ai peut-être accueilli dans la précipitation, tel un invité espéré qui arrive sans prévenir.

Aujourd'hui j'ai le sentiment que je suis souvent passé à côté, sans le voir, sans le reconnaître

Je ne vais pas me hasarder à donner une définition du bonheur, mais proposer une image pour tenter de le représenter.

Le bonheur est un pissenlit. Il a des racines profondes implantées au cœur de l'humus du vivant. Il pousse pratiquement partout, il a besoin de peu pour surgir, ses feuilles sont bonnes à manger, avec un tout petit goût astringent pour préparer notre palais à d'autres plaisirs et sa fleur généreuse, l'avez-vous remarqué, se sème à tout vent.

Nous l'avons tous vu cette fleur sur la couverture des Larousse, elle s'appelle akène en langue savante et cheveux d'ange ou aigrette en langage populaire.

Le bonheur espéré, vécu, éprouvé est semblable à l'accord parfait de deux notes qui vont vibrer, s'enrichir et s'épanouir ensemble sans savoir que c'est du Mozart.

Rencontre entre une note intime, venant de nous, issue d'un bien être, d'une joie profonde, d'un apaisement, d'un lâcher prise, d'un plaisir plein et qui va s'accorder parfois à une autre note, à une résonance extérieure faite de signaux d'acceptation, de paix, de non-danger, de non-menace.

Car le bonheur ne peut être égocentrique, il ne peut rester prisonnier en nous-mêmes, il doit être accordé avec ce qui l'entoure pour pouvoir se partager et s'agrandir ainsi. Lumineux comme l'éclat d'un rayon de soleil qui n'est arrêté par aucun nuage.

Aujourd'hui, il me semble qu'on maltraite le bonheur. On ne se contente plus de le désirer, de le chercher, de l'accueillir, on le traque car on l'exige, on veut le consommer au quotidien, à chaque instant, en faire un plat de tous les jours. Alors que c'est un plat du dimanche et des jours de fêtes !

Je peux évoquer quelques instants de bonheur dans ma propre existence.

À 6 ans, quand ma mère après avoir brutalement disparue, durant quelques jours, de ma vie, pour une hospitalisation d'urgence, est revenue et que ce jour-là, sur le pas de la porte, le temps s'est arrêté, la lumière est devenue plus vive, la Terre s'est immobilisée, le silence est devenu plus radieux. Chaque chose, chaque objet reprenait sa place. Je redevais vivant, la vie généreuse se remettait à circuler en moi, à ruisseler de partout. Je pleurais du bonheur de me sentir toujours l'enfant de cette femme.

À 17 ans, quand celle que je désirais (je ne savais pas encore que je l'aimais !) m'a dit oui, « oui je t'aime » et que j'ai reçu ce oui comme un cadeau inouï, qui allait faire disparaître à jamais mes

peurs, apaiser tous mes doutes, me donner une confiance que je n'avais jamais eu jusque-là.

À 24 ans, quand j'ai pris pour la première fois mon premier enfant dans mes bras. Que j'ai posé mon nez dans ses cheveux, senti une odeur de lait, de noisette, cette douceur infinie de la soie de son crâne et cette sensation que je ne serais plus jamais le même. Ce fut comme si je faisais un pas immense dans l'éternité.

Et bien d'autres rencontres encore avec le bonheur, tout dernièrement avec le premier enfant de ma dernière fille, quand je l'ai bercé en chantonnant et que j'ai senti que tous ces gestes, je les portais en moi depuis des années, sans pouvoir les offrir à quelqu'un qui pouvait les recevoir comme ce bébé arrivé au monde depuis la veille.

Il ne s'agit pas d'être angélique devant le bonheur, mais au contraire suffisamment lucide et ouvert pour accepter de le savourer sans retenue, sans culpabilité, sans ne vouloir le garder à jamais « que pour soi ». Comme si nous saisissons une poignée de sable et que nous voulions la garder à tout prix en serrant très fort. Car alors le sable s'écoule et nous perdons jusqu'à sa sensation, ne gardant que quelques grains qui ne sont plus du sable, seulement la trace de notre impuissance.

Le bonheur n'est pas un état permanent, mais une vibration subtile qui colore, dynamise, embellit un instant et l'agrandit loin très loin jusqu'aux rêves les plus fous.

Alain Losier vous donnera certainement, plus que je n'ai pu le faire en quelques lignes, l'envie, le désir, la force d'entrer dans les démarches de changement, qui s'appuient sur une formation rigoureuse, avec une mise en pratique cohérente des outils de la PNL et aussi les exercices puisés dans sa pratique de formateur en relations humaines.

Il nous invite ainsi à oser prendre le risque d'être plus heureux.

Comme disait ma grand-mère : « On ne doit jamais désespérer avec la vie, même si on n'en sort jamais vivant, un bonheur est si vite arrivé ! » Dans un monde qui s'annonce porteur de beaucoup

de troubles et d'incertitudes, il me paraît important de pouvoir s'appuyer sur quelques références, sur des balises, sur des points de repères fixes pour donner à sa vie plus de sens, plus d'amplitude et surtout plus de plaisir.

Jacques Salomé