

## Si le bonheur...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Si le bonheur, est cette unique goutte de rosée qui s'accroche chaque matin à sa feuille avant de se diluer dans le ventre du monde pour le nourrir et le féconder,

Si le bonheur, est le sourire d'un enfant à travers les larmes de ses chagrins fugaces ou durables,

Si le bonheur, est la promesse du soleil à l'aube d'une journée sans nuages,

Si le bonheur, est l'orgueil du travail bien fait, la caresse d'un compliment, le sourire d'un encouragement, le chemin d'une ascension bien méritée,

Si le bonheur, est de pouvoir demander et offrir, recevoir ou refuser en accord avec ses propres ressentis, pour partager et agrandir avec le meilleur de soi vers l'autre,

Si le bonheur, est d'avoir le goût de contempler, de prendre le temps d'admirer, d'inscrire en soi le plaisir de donner du bon et du beau autour de soi,

Si le bonheur est la capacité d'agir en accord avec ses valeurs, de créer en s'appuyant sur ses ressources et en respectant ses possibles, d'inventer et de s'investir à plein cœur,

Si le bonheur est présent dans chaque manifestation de la nature, dans toutes choses vivantes sur cette planète, dans l'éternelle beauté des fleurs, mais aussi dans les fragrances subtiles et variées des saisons, dans nos volontés de changer, d'améliorer, de parfaire, de sauvegarder le monde qui nous entoure,

Si le bonheur est au dedans, mais aussi dans l'infinité et la diversité de nos paysages intérieurs, pour peu que nous prenions la peine de les visiter, d'en explorer chaque zone, d'en approcher quelques uns des mystères,

Si le bonheur est cette sensation légère de bien être et d'accord qui peut se dissoudre au moindre courant d'air, alors ne sors pas au devant des grands vents de la violence, ne t'éparpilles pas, et garde bien en toi, tous ces trésors,

Si le début du bonheur est tout cela, alors je suis partie prenante.

Sachant tout comme vous, que je peux simplement cueillir au passage une petite tranche de chacun de ces possibles et la partager avec ceux que j'aime. Que je peux agrandir encore et encore ces quelques miettes de joie simple qui ont pour nom rencontre, amitié, amour, gaieté, découverte, émerveillement, engagement, partage, complicité, fidélité à ce que je suis, à ce que vous êtes, à ce que nous sommes chacun, dans notre émouvante faiblesse et notre constante perfectibilité.

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?"**. (Ed Albin Michel).

**"Je viens de toutes mes enfances"**. (Ed Albin Michel).