

À la recherche du bonheur

Le bonheur, késako? Coincé dans un quotidien lourd et chronophage, quel parent n'a pas craint d'y renoncer? Ceux qui en ont retrouvé le chemin partagent leur expérience: c'est d'abord une histoire de changement intérieur.

Le handicap engendre souvent, chez ceux qui n'y sont pas confrontés, gêne, fuite, compassion. C'est oublier que malgré les difficultés et les souffrances, les familles concernées peuvent tout à fait (re)trouver un chemin vers le bonheur. Mais qu'est-il, au juste, ce bonheur sur lequel s'interroge l'humanité depuis les premiers philosophes et après lequel courent obstinément les hommes?

« Il se compose de deux éléments complémentaires, estime Jacques Lecomte, psychologue et expert de la psychologie positive: le bien-être (c'est-à-dire les loisirs, les relations interpersonnelles) et

le sens, où l'on retrouve les valeurs, les croyances et, à nouveau, les relations interpersonnelles. »

Une joie intense

Certes, le bien-être ne se montre pas toujours au rendez-vous, loin s'en faut, dans une vie de famille chamboulée par le handicap. Mais, précise le psychologue, l'importance du sens dans l'approche du bonheur, bien supérieure à celle du bien-être, permet d'en compenser les limites.

Et c'est là qu'être un peu plus heureux dépend aussi de nous – la notion de sens étant étroitement liée à nos choix de vie. Nombreux sont d'ailleurs les parents

qui évoquent cette dimension pour expliquer leur cheminement vers un certain bonheur. Jean-Christophe Beau, père de Judith, 9 ans, décrit ainsi « le plaisir et la richesse de la simple relation » à l'enfant. Après des années de déprime durant lesquelles la petite fille, polyhandicapée, se trouvait dans un état quasi autistique, la voir s'éveiller enfin et entrer en contact visuel avec les siens fut « un moment de joie intense ». Tout comme le moindre de ses progrès. Des instants qui pourraient sembler banals à d'autres, mais qui éclairent un quotidien pas toujours facile. Encore faut-il être en mesure de déceler ces

ON NE SAIT PAS TROP
POURQUOI, MAIS TU NOUS
REND HEUREUX, TON
PÈRE ET MOI ...

petits bonheurs. Bien sûr, chacun hérite d'un jeu de cartes différent. Certains s'avèrent plus chanceux, mieux entourés ou d'une nature plus optimiste...

Pas si loin

Mais, pour tous, l'apprentissage reste possible. « J'ai dû complètement remodeler ma vie, apprendre à relativiser, raconte Isabelle Meurant, dont la fille Chloé souffre d'une maladie génétique, la délétion 4q21. J'ai fini par comprendre que la seule issue était de modifier mon regard sur le monde. » Une démarche ardue, sans cesse renouvelée, qui nécessite de repenser son rapport aux événements de

l'existence. Anne, l'épouse de Jean-Christophe Beau, explique: « Judith est heureuse et gaie. C'est ma propre projection, mes représentations de ce qu'elle pourrait être qui risqueraient de me rendre malheureuse. Son handicap est une injustice, mais j'ai le choix de la manière dont je vais vivre cela. » Bel écho à Jean-Paul Sartre, qui affirmait: « L'important n'est pas ce que l'on a fait de nous, mais ce que nous faisons de ce que l'on a fait de nous. »

De fait, la conception du bonheur est amenée, elle aussi, à changer. Et selon le psychologue Yves-Alexandre Thalmann, spécialiste en développement per-

sonnel, il s'agit d'une clé tout à fait essentielle. « Les gens sont de très mauvais devins en ce qui concerne leur bonheur. Personne ne peut prédire ce qui va le rendre heureux ou malheureux. En réalité, le bonheur ne va pas chercher loin. Mais nous sommes dans une société marchande, et les marchands vendent des produits... » Souvent niché là où on ne l'attend pas, le bonheur s'efface alors derrière une image d'Épinal peu en phase avec la réalité. La survenue d'une épreuve telle que le handicap vient bouleverser la donne, incitant parents et enfants à le quérir dans sa brièveté et sa simplicité.

>

André Comte-Sponville
est philosophe et écrivain.



« Il n'y a jamais de honte à être heureux »

« Le bonheur suppose toujours l'acceptation de ce qui est, ce qui implique de renoncer à ce qui n'est pas. Ce deuil est bien plus difficile dans certaines situations que dans d'autres, mais le temps y aide. Au bout de quelques mois ou de quelques années, on découvre que la joie est redevenue possible. Ça ne veut pas dire qu'on oublie la souffrance. Il ne s'agit pas de dire que "tout est bien". Accepter n'est pas approuver : le bonheur est du côté de l'acceptation, pas de la soumission ! C'est la clé de tout bonheur, comme de toute sagesse. Ce n'est pas facile, ce n'est pas toujours possible, mais il n'y a pas d'autre voie. Il est également important de s'autoriser à être heureux. Il ne faut pas avoir honte d'être heureux alors qu'on a un enfant malade ou handicapé. Il n'y a jamais de honte à être heureux – comme il n'y a pas non plus de honte à être malheureux. Le bonheur n'est pas un devoir, ce n'est pas non plus une faute. Cela relève beaucoup plus du hasard de de nous-même – et, pour la part qui relève de nous, chacun fait ce qu'il peut. Mais il y a au moins un obstacle à lever pour accéder au bonheur : comprendre qu'il n'est pas la félicité. Si l'on espère un bonheur qui serait une joie parfaite et constante, alors on ne sera jamais heureux. Une fois que l'on a renoncé à ce bonheur absolu, on est davantage disponible pour les moments de joie réelle lorsqu'ils adviennent. En un sens, il s'agit peut-être aussi de moins se préoccuper du bonheur. Être heureux est tellement compliqué, ambivalent, contradictoire... Quand on s'occupe moins du bonheur, on s'en approche, paradoxalement. » ★

Le souci de soi

Mais le bonheur n'est pas seulement affaire de conception. Se donner les moyens d'être plus heureux demande aussi à opérer certains choix, pas toujours faciles. Ainsi, Isabelle a dû revoir ses habitudes au quotidien. « Je prévoyais toujours tout. Je me suis finalement aperçue que c'était moins angoissant de vivre au jour le jour. Ce lâcher-prise a été hyperlibérateur... » De son côté, Anne met l'accent sur le besoin de construire une vie en dehors du handicap et de ne pas tout abandonner pour rester auprès de l'enfant malade. « J'ai été tentée d'arrêter de travailler. Ça aurait peut-être été la clé de mon malheur. » Là est sans doute l'un des principaux écueils au bonheur : le sentiment de culpabilité qui ronge si fréquemment les parents et les amène à négliger le nécessaire souci de soi. « Le sacrifice s'avère extrêmement néfaste,

pour soi comme pour les autres, alerte Jacques Lecomte. L'identité d'une personne n'est pas réduite à l'événement traumatique qu'elle a vécu. » Et l'existence avec un enfant handicapé ne se limite pas à une suite de renoncements, de contraintes et de douleurs. Jean-Christophe insiste par exemple sur la nécessité de développer une vision positive de l'enfant, de s'attarder sur ses capacités plus que sur ses limites. Pour autant, privilégier l'optimisme ne signifie pas opter pour une vision naïve d'une vie toute rose. « Le handicap est une succession de deuils, rappelle Isabelle Meurant. Je sais qu'il y en aura d'autres et que je devrai à nouveau opérer des réaménagements intérieurs. » Le bonheur n'est pas durable. Il ne prend pas toujours les formes les plus visibles non plus. Et si l'on commençait simplement par changer de lorgnette?

Anne-Claire Préfol

RESSOURCES ♦♦♦

- ♦ *Le bonheur est toujours possible*, Stefan Vanistendael et Jacques Lecomte, éd. Bayard, 2000, 18,29 €
- ♦ *Donner un sens à sa vie*, Jacques Lecomte, éd. Odile Jacob, 2007, en bibliothèque.
- ♦ *Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur*, Yves-Alexandre Thalmann et Jean Augagneur, éd. Jouvence, 2009, 6,50 €
- ♦ *Les gens heureux ne s'inquiètent pas de savoir si c'est vrai... ils se racontent de belles histoires*, Yves-Alexandre Thalmann, éd. Albin Michel, 2010, 15,90 €
- ♦ *Le bonheur, désespérément*, André Comte-Sponville, éd. Libro, 2003, 2 €
- ♦ *Le goût de vivre et cent autres propos*, André Comte-Sponville, éd. Albin Michel, 2010, 20 €