MOT DU PRÉSIDENT

UNE VIE HEUREUSE, UNE VIE RÉUSSIE, CELA RESSEMBLE AU BONHEUR

«Mais j'avais – et j'ai parfois – peur de passer à côté de quelque chose, de rater ma vie. À qui la faute? À la société de consommation rapide? Aux médias sociaux où tout le monde a donc l'air plus heureux que moi? Cette question de réussir sa vie me turlupine tellement que j'en ai fait une conférence, Grimper son Everest, où je tentais de démolir l'apologie de la passion et de la réussite à tout prix, au détriment de nos relations.»

- Emmanuel Bilodeau

Cette citation en exergue est tirée de la préface que signe Emmanuel Bilodeau de la traduction française du livre *The Good Life* des auteurs Robert Waldinger et Marc Schulz, traduction qui porte le titre *Qu'estce qu'une vie heureuse?*.

Dans sa préface, Emmanuel Bilodeau fait un bref résumé de sa vie qui, en premier lieu, s'est concentrée sur la recherche du bonheur, qu'il croyait associé à une vie pleine d'argent, de succès et de gloire. Il parle de ce qu'il a poursuivi en fonction de cette approche jusqu'au moment où il s'est rendu compte que cette quête matérielle ne lui apportait pas l'équilibre qu'il recherchait et ne répondait pas à son souci de vivre des relations humaines satisfaisantes.

Ce bouquin auquel je fais référence résulte d'une longue étude sur le développement des adultes entreprise par deux groupes de chercheurs de Harvard en 1938, et qui pendant plus de 80 ans a suivi deux groupes de garçons, avec leur consentement. Le premier groupe était constitué de 268 étudiants de deuxième année du Harvard College, sélectionnés parce que considérés comme susceptibles de devenir des hommes équilibrés. Le deuxième groupe comptait 456 garçons venant de familles en difficulté et de quartiers les plus défavorisés de la ville de Boston.

Les deux études ont finalement été fusionnées et ont intégré, au fil des ans, des

partenaires et des descendants des premiers participants. La recherche a suivi les participants tout au long de leur vie, évaluant périodiquement leurs joies et leurs difficultés ainsi que leur état physique, mental et émotionnel. C'est à partir des constats se dégageant de ces études que les auteurs du livre ont cherché à déterminer les conditions permettant d'en arriver à une vie heureuse et réussie, et ce, indépendamment de la condition sociale.

La lecture de cet ouvrage a été pour moi fort éclairante et m'a amené à réfléchir sur la vie et sur la réussite de chacun d'entre nous. La vie est loin d'être un long fleuve tranquille où on peut naviguer sans peine. Oui, il y a des périodes très réjouissantes qui nous ragaillardissent, mais il y a aussi des écueils et des difficultés qui peuvent nous atteindre profondément. Cela dit, selon un vieil adage, c'est à la capacité de faire face à l'adversité que l'on mesure la grandeur d'un être humain.

Si j'essaie de résumer les principales conclusions de cet ouvrage – qui même s'il est parti d'une expérience locale bostonienne n'en rejoint pas moins une certaine universalité –, j'en retiens les deux conditions essentielles et incontournables pour avoir une vie heureuse, une vie réussie, et ainsi être à part entière dans le bonheur :

 L'important, c'est d'éviter de considérer une bonne vie comme une destination à atteindre, et de la voir plutôt comme la route, le parcours à entreprendre en fonction de nos valeurs. C'est tout de même curieux : cette condition m'a fait penser à la chanson de Félix Leclerc : «C'est un petit bonheur que j'avais ramassé. Il était tout en pleurs sur le bord d'un fossé. Quand il m'a vu passer, il s'est mis à crier : "Monsieur, ramassezmoi, chez vous emmenez-moi." » Quelle belle invitation!

 Ce ne sont ni l'argent ni la gloire qui nous rendent heureux, mais la qualité de nos relations sociales dans notre parcours de vie. Nous sommes d'abord et avant tout des animaux sociaux qui recherchent un sentiment d'appartenance à un groupe, sur les plans personnel et professionnel. Les relations nous permettent de nous confier, d'être empathiques et attentifs au monde qui nous entoure. On se sent alors moins seul et notre petit bonheur ne nous quitte pas.

Voilà un bien court résumé pour une étude d'une telle ampleur effectuée sur le terrain auprès de personnes de différentes origines sociales, mais ce sont vraiment les éléments essentiels qui en ressortent. Si vous en avez l'occasion, je vous invite à parcourir ce livre. Il aborde tous les aspects de la vie et des virages avec lesquels nous devons composer sans nécessairement les avoir provoqués.

Tout comme on accorde de plus en plus d'attention à notre bonne forme physique, cultiver nos habiletés sociales revêt une importance grandissante du point de vue de la santé mentale et physique. C'est aussi un constat qui ressort de nombreuses études sur le sujet.

REFLETS | MARS 2024