

La recherche d'bonheur - 1/2

Petite réflexion personnelle sur le bonheur... Lisez si vous en avez envie ! Et dites moi ce que vous en pensez...

Pourquoi qualifier les gens qui se disent heureux de gens simples ? Pourquoi dire de quelqu'un qui est toujours joyeux qu'il ne voit pas les problèmes qui l'entoure, qu'il ferme les yeux, que c'est un égoïste. Pourquoi cette expression "imbécile heureux" ?

Savoir se satisfaire des petits plaisirs au quotidien

Pour moi quelqu'un d'heureux c'est celui qui malgré les problèmes qu'ils rencontre au quotidien sait faire face, ne s'apitoie pas sur son sort et n'adopte pas une attitude nombriliste en ne pensant qu'à ses problèmes. Marre des adolescents occidentaux qui se plaignent de leur condition. Mais regardez autour de vous il y a vos parents qui vous aime, votre famille, vos amis ! Il peut arriver que nous soyons dans une phase assez morose, l'hiver, sentiment de solitude, etc... Et bien sortez, voyez du monde, intéressez-vous à ce qui se passe autour de chez vous !

Au dehors, ne pensez pas aux passants qui baissent la tête de peur que quelqu'un leur dise bonjour. Faites attention à celui qui vous sourie et réjouissez-vous en !

Il faut savoir profiter et prendre du plaisir à chaque instant de la vie : un enfant qui rigole gaiement, des amis qui pensent à vous, un lettre, un message... Prendre son temps... Vivre sa passion... Des choses pourtant si simples mais qui échappent à beaucoup.

Des petites anecdotes personnelles

Je sais qu'il a de ça 3 ans je ne disais pas la même chose : fille triste, maigre (très maigre), n'aimait rien en particulier, ne s'intégrant pas à la vie si puérile du collège, ces insultes sur vos défauts physiques, pleurant chaque soir et maigrissant toujours et encore... , vivant recluse dans sa chambre, farouche, ne se trouvant aucun point commun avec quiconque, pensant finir sa vie seule à écrire des romans. Pas vraiment le modèle rêvé pour une collégienne.

Mon changement car oui il y en a eu un ! Enorme même à en faire pleurer ma grand-mère ! Ne s'est pas fait grâce au psy que mes parents m'ont forcé à aller voir car je ne lui ai jamais rien dit et je passais les heures à regarder ses tableaux. Il faut le reconnaître qu'ils étaient beaux ! Il s'est fait en parlant avec des ados plus âgés quand je partais en colonie (c'est un moyen très gratifiant pour s'accepter), en regardant autour de moi ceux qui étaient vraiment beaucoup malheureux que moi, en découvrant des passions comme la musique dont certaines chansons m'ont fait réfléchir, et au fil du temps je suis arrivée au lycée où enfin existait la diversité et non pas cet forme de mimétisme maladif présent dans mon collège où le moindre petit détail non conforme était discrédité.

L'adolescence, un mauvais cap à passer

L'adolescence est un mauvais cap à passer et on ne sait jamais comment agir. J'ai souvent envie de faire des choses de gamine et pourtant j'ai énormément besoin de liberté. C'est ce paradoxe qui peut être assez

La recherche d'bonheur - 2/2

déstabilisant. Ce cap devient de plus en plus long car en faisant des études plus poussées et en gardant des attaches aux parents nous persistons sans un état d'adolescence prolongée.

Quand à ceux qui penseraient que la vie est triste, qu'il y a trop de malheurs sur terre, trop de guerre. Je m'en faisais énormément pour ça et c'est aussi ce qui me rendait si morose. Mais nous en sommes tous conscients et j'ai désormais compris que je ne pourrais pas changer le monde. Mon désarroi ne ferait rien avancer, qu'au contraire nous pouvons agir en faisant des petites actions comme aider quelqu'un dans la rue, participer à des manifestations pour des œuvres caritatives. Ce sont des petites actions comme celle-ci même si elles paraissent minimes en s'additionnant qui font que les choses s'améliorent malgré tout. Comme dit le proverbe : "ce sont les petits ruisseaux qui forment les grandes rivières". Ne restons pas à nous lamenter, il y a trop à faire dans une vie !

Apprenons à relativiser

Je ne dis pas qu'il faut courir dans tous les sens à s'écorcher les veines pour faire des bonnes actions. Rester sur son lit à réfléchir est aussi enrichissant si l'on ne se ronge pas l'esprit de questions. Il faut voir par d'autres normes. Nous sommes tous humains, nos réactions peuvent être parfois incompréhensibles mais peuvent être tout à fait normales dans d'autres ethnies. Il faut donc apprendre à relativiser et prendre du recul sur la vie. Je pense que de dédramatiser et poser au calme les choses est un bon pas vers le début du bien-être...