

PAUL FERRINI

Auteur de *L'Amour sans conditions*

LE VRAI BONHEUR

*Itinéraire pour guérir notre souffrance
et éveiller la Joie, notre droit inné*

Dangles
DEPUIS 1926
EDITIONS 

Table des matières

Introduction	4
1. Le bonheur est un voyage	9
2. Itinéraire de guérison	41
3. Votre présence est nécessaire	61
4. Accueillez vos dons avec douceur	81
5. Donner à son tour	101
6. Pratiquer dans la joie	119
7. Acceptation radicale	141



Au lecteur

Ce livre est fait pour vous si vous avez le désir sincère de laisser entrer dans votre vie davantage de joie et de bonheur. Peut-être aidera-t-il également une connaissance, un ami ou un être cher.

Le *Vrai Bonheur* est destiné non seulement à ma génération, celle du baby-boom, mais aussi à celle de mes enfants. Comme moi, vous avez peut-être des enfants entre dix-huit et trente ans qui se battent pour guérir ou pour être plus heureux. Ou, peut-être, êtes-vous vous-même un jeune adulte dont le parent se bat.

Les adultes de tous âges – de dix-huit à quatre-vingt-un ans – trouveront en ce livre un manuel à la fois simple et profond qui les accompagnera dans leur voyage vers la guérison et l'autonomie. Cet ouvrage parle sans détours de tous les problèmes majeurs : comment aborder la peur, la honte, la colère, la culpabilité et les origines de la dépendance. Il propose aussi des pratiques concrètes destinées à faire renaître la joie et la paix dans votre cœur et dans votre esprit.

Pour trouver le bonheur, vous devez croire que celui-ci est possible et être prêt à examiner les causes de votre mal-être. Il n'y a pas d'autres conditions préalables.

Une définition du bonheur

Ce livre ne parle pas du genre de bonheur que l'on voit sur les affiches ou dans les publicités télévisées. Il n'a rien à voir avec ce genre romantique à l'excès ou idéalisé. Il nous explique comment nous ancrer dans le présent pour faire face aux aléas de l'existence de façon aimante et pleine de compassion. Il nous dit comment être totalement nous-mêmes et comment assumer la responsabilité de ce que nous créons dans notre vie.

J'aime lui donner ce nom de Vrai Bonheur parce qu'il s'agit d'être vraiment humain, de regarder notre peur et notre souffrance en face, de consentir à guérir nos blessures afin de nous reconnecter à la joie qui est notre droit inné.

Bien sûr, il n'est pas si facile d'être vrai. Pour y arriver, nous devons nous sentir suffisamment en confiance afin de nous laisser aller à pleurer, mais aussi afin de chanter notre gratitude et nos louanges. Il nous faut être assez forts pour cesser d'accuser les autres et assez courageux pour tirer les enseignements que la vie nous offre.

Le *Vrai Bonheur* consiste à dépasser notre négativité et à prendre conscience de tout ce qui nous est donné pour être heureux. Nous serons ainsi à même d'expérimenter la mystérieuse beauté de l'existence. Cela implique que nous apprenions à nous laisser guider, à renoncer au besoin de contrôle, à permettre à notre vie de se dérouler de manière naturelle, organique. Il s'agit pour nous de devenir humain de façon totale, unique, exquise !

« C'est quoi, être VRAI ? »

La meilleure définition de « vrai » vient de l'un de mes livres d'enfants préférés *Le Lapin de Velours* de Margery Williams¹. Lorsque le Lapin de Velours demande ce qu'on entend par être vrai, le Cheval de Cuir lui répond :

« Être vrai ne vient pas de la façon dont tu es fait... C'est quelque chose qui t'arrive. Quand un enfant t'aime beaucoup, pendant très, très longtemps, pas seulement pour jouer avec toi mais t'aime RÉELLEMENT, alors tu deviens vrai.

— Ça fait mal ? lui demande le Lapin.

— Parfois, répond le Cheval de Cuir, qui ne mentait jamais. Quand tu es *Vrai*, cela ne te dérange pas d'avoir mal.

— Est-ce que ça arrive d'un seul coup, comme un mécanisme à ressort qui se déclenche, demande-t-il, « ou petit à petit ? »

— Non, pas d'un seul coup lui dit le Cheval de Cuir. Cela prend beaucoup de temps. C'est pourquoi ça n'arrive pas souvent à ceux qui sont très fragiles, ou trop tranchants, ou encore à ceux qui réclament beaucoup de soins. En général, quand tu arrives à être *Vrai* à force d'avoir été aimé, tu n'as plus de poils, tes yeux sont tombés, tu es tout désarticulé et en piteux état. Mais tout cela importe peu, parce qu'une fois que tu es *Vrai*, tu ne peux pas être laid, sauf aux yeux de ceux qui ne comprennent pas. »

1. *Le Lapin de Velours* de Margery Williams. Avec l'autorisation de Doubleday & Company, Inc. Garden City, New York, édition du 6 janvier 1958.

Le Vrai Bonheur

Le Vrai Bonheur est difficile à atteindre, mais il est durable. Comme nous le dit si bien le Cheval de Cuir : « Une fois que tu es Vrai tu ne peux plus revenir en arrière. Ça dure *pour tout le temps*. »¹

1. Ndt : traduction libre

CHAPITRE UN



Le bonheur est un voyage

*Le bonheur est un voyage.
La cime n'est qu'un des lieux de ce voyage.
La vallée en est un autre.
Il y a beaucoup de hauts et de bas au cours de ce voyage.
Autant s'y faire.*



Rien d'extraordinaire

Vous n'avez rien d'extraordinaire à faire pour être heureux. Vous n'avez rien à dépenser pour être heureux. Inutile de croire en quelque religion que ce soit, qu'elle soit ancienne ou même moderne. Si vous croyez en Dieu, en Jésus, en Bouddha, en Moïse ou en Mahomet, cela vous aidera dans votre voyage vers le bonheur. Mais croire en Dieu ou en une religion n'est en rien un préalable.

En quoi devez-vous croire ?

C'est simple. *C'est en vous que vous devez croire.* Vous devez vous accepter juste tel que vous êtes.

Finies les histoires !

Quand je dis « vous accepter », je parle d'une acceptation radicale de soi.

Cela veut dire que vous devez consentir à ne plus utiliser votre histoire, celle de la personne que vous croyez être. Vous devez être prêt à renoncer à toutes les raisons qui vous font croire que vous ne pouvez pas être heureux.

L'acceptation radicale de soi signifie se connaître et s'apprécier à un niveau plus profond.

Je vous demande de faire quelque chose qui est à la fois simple et audacieux : Détachez-vous de votre « vieux moi » afin que puisse naître votre « nouveau moi ».

Votre vieux moi est une collection d'histoires que vous et d'autres gens avez inventées sur vous-même. Aucune de ces histoires n'est vraie. Elles ne font qu'ancrer votre mal-être. Alors renoncez-y.

Venez à ce livre complètement nu, sans rien. Venez simplement comme vous êtes. Laissez tomber les enjolivures et la poudre aux yeux. Ici, vous n'en aurez pas besoin.

Votre présence est nécessaire

Pour être heureux vous devez être prêt à être totalement présent à votre vie. Vous ne pouvez ni vous fuir ni fuir les autres. Vous ne pouvez pas ramper et disparaître dans une grotte, ni croire que les autres contrôlent votre vie. Ils ne le font pas.

Une seule personne contrôle votre bonheur ou votre mal-être, et cette personne c'est vous.

Pour être heureux, vous devez être totalement présent à votre vie et assumer la responsabilité de tout ce que vous pensez, ressentez, dites et faites.

Vous ne pouvez reprocher vos tourments à personne d'autre que vous.

Les reproches, la honte, vous gardent enfermé dans la souffrance. Ils représentent une grande partie de l'histoire que vous devez lâcher.

Voici quatre choses que vous devez apprendre à faire pour être heureux, donc autant vous y mettre tout de suite :

- 1) Soyez totalement présent (cessez de fuir).
- 2) Soyez responsable de votre vie (cessez d'accuser les autres).
- 3) Cessez de penser que les autres peuvent vous rendre heureux (ce n'est pas en leur pouvoir).
- 4) Acceptez-vous tel que vous êtes à l'instant présent (c'est le point de départ de votre voyage).

Cessez de vous maltraiter

Je suis sûr qu'il vous est arrivé dans la vie des choses dont vous n'êtes pas trop fier et dont vous vous sentez coupable. Il est probable que, comme la plupart des gens, vous vous en vouliez des erreurs que vous avez commises.

Eh bien, cela suffit. Il est temps d'accepter vos erreurs et d'apprendre d'elles. Si vous en tirez des enseignements, vous cesserez de refaire constamment ces erreurs. Au lieu de mal vivre le fait d'avoir dit ou fait quelque chose, engagez-vous dès à présent à ne plus dire et/ou à ne plus faire cette chose. Prenez à cet instant l'engagement de comprendre les peurs qui vous poussent immanquablement à être blessant avec les autres ou envers vous-même. Engagez-vous à considérer ces peurs comme des amies ; apprenez à les accueillir avec compassion et avec compréhension afin de ne plus vous maltraiter, ni vous déchaîner contre les autres.

Quand la peur remonte, apprenez à la voir et à la côtoyer. N'essayez pas de la faire disparaître ni de la transmettre à quelqu'un d'autre. Vos peurs vous appartiennent. Elles relèvent de votre responsabilité.

Il n'y a pas de mal à avoir peur

On n'a pas à se reprocher d'avoir peur. Tout le monde sent quotidiennement des peurs remonter en lui. Cessez donc de les fuir ou de vous en vouloir parce que vous avez peur.

La peur fait partie de la vie. Elle fait partie de la conscience et vous allez devoir apprendre à vivre avec elle.

Si vous essayez de repousser votre peur ou si vous tentez de la communiquer aux autres, vous ne ferez que la renforcer. Vous pensez peut-être pouvoir la rejeter là où personne ne la verra ni n'entendra plus jamais parler d'elle. Mais vous avez tort.

Plus vous la rejetterez, plus vous lui donnerez d'énergie. Et ce ne sera plus qu'une question de temps avant de la voir entrer en éruption comme un volcan.

Alors rendez-vous service. Épargnez-vous une dépression émotionnelle. Accompagnez votre peur quand vous la sentirez arriver. Apprenez à danser avec elle. Apprenez à l'enlacer. Votre peur ne vous fera aucun mal une fois que vous aurez appris à la voir comme une amie.

Il vous est possible de vivre vos peurs sans renoncer à votre responsabilité ou à être maître de votre vie. Vous pouvez marcher la peur à vos côtés, et c'est en avançant ainsi que vous finirez par la dépasser.

Les peurs vont et viennent. Soyez présent à elles, tirez-en des enseignements et elles ne mineront plus votre vie.

Le bonheur est un voyage

Nous pensons tous que le bonheur est un état d'esprit, un état d'âme et c'est tout à fait vrai. Un esprit en paix et un cœur joyeux sont des composantes majeures du bonheur.

Mais le bonheur est plus que cela. C'est un voyage. C'est un processus.

Cela veut dire que vous démarrez à un certain endroit et que vous finirez à un autre endroit. Quel que soit votre état, que vous soyez heureux ou malheureux, c'est simplement là que vous entamez ce voyage.

Donc, s'il vous plaît, acceptez le point de départ qui est le vôtre et ne vous comparez à personne d'autre. Chacun démarre à un endroit unique. Pour lui, c'est le meilleur mais aussi le seul d'où il peut commencer.

Ne vous demandez pas : « Pourquoi ne puis-je pas commencer ce voyage en étant plus heureux ? » Autant exiger de vous d'être un champion de base-ball alors que vous venez juste d'apprendre à manier la batte. Soyez patient. Vous devez apprendre à savoir faire des choses très importantes. Vous y arriverez à condition de bien le vouloir.

N'importe qui peut apprendre à frapper la balle. C'est juste une question de temps et de pratique.

Patience

Comme ceci est un voyage, vous allez devoir être patient. Vous n'arriverez pas à destination avant de partir. Cessez de vous infliger ce genre de pression.