

Barry Neil Kaufman

LE BON  
HEUR  
C'EST  
UN CHOIX

Barry Neil Kaufman

LE BON  
HEUR  
C'EST  
UN CHOIX

Barry Neil Kaufman

LE **BON**  
**HEUR**  
C'EST  
UN CHOIX

traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Louise Drolet

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québecor Média

À Samahria (Suzi):  
Trente ans d'amour: tu es la  
fontaine, le feu et l'inspiration  
... tout commence encore par toi.

À mes enfants:  
Bryn, Thea, Raun, Sage, Ravi et Tayo —  
vous m'émouvez profondément; être votre «Popi»  
est ma plus grande joie et mon plus grand privilège.

La tristesse n'est pas inévitable. Même sous l'emprise de la colère, de nos jugements et de la tristesse, nous sommes animés des meilleures intentions. On nous a systématiquement appris à utiliser le malaise comme un moyen de prendre soin de nous-même. Nous pouvons désapprendre... et recommencer à neuf.

•

La tristesse n'est pas une ennemie, mais simplement un choix. Ce livre n'est pas fondé sur un impératif moral: aucun «devriez» ou «ne devriez pas», simplement des choix.

•

Quand nous choisissons le bonheur, nous choisissons l'amour et la paix intérieure. Quand nous choisissons l'amour et la paix intérieure, nous aidons les autres personnes de la planète à les choisir aussi ... en leur donnant l'exemple.

• • •

Nous pouvons vivre nos rêves... au lieu de nous contenter de les rêver. Nous pouvons contribuer au bien des autres!  
Nous SOMMES cette contribution.

# REMERCIEMENTS

Au lieu de me contenter de répondre ou de réagir, j'ai appris à mettre en œuvre et à créer bien des événements dans ma vie. J'ai aussi appris à prendre en main mon évolution intérieure et à choisir mes réactions aux nombreux imprévus que la vie a placés sur mon chemin. Au cours des vingt dernières années, j'en suis venu à considérer la majorité de ces occasions comme des célébrations; certaines, comme des combats. J'ai fait de mon mieux, comme nous tous, et si l'univers me donnait une seconde chance dans certaines situations, j'agisrais peut-être différemment, mais j'accueille quand même chaque jour nouveau sans regret ni embarras. J'éprouve une profonde gratitude envers les personnes qui nous ont appuyés, ma femme et moi, dans notre travail auprès des autres et continuent de le faire.

Même si nous ne pouvons prétendre avoir atteint la perfection dans notre quête d'une vie plus heureuse, nous avons cherché avec constance et passion à mener une vie plus pleine et axée sur une intention claire et prioritaire. Puis nous avons été bénis encore et encore quand les étrangers qui avaient frappé à la porte de notre centre y sont restés pour suivre une formation, puis se sont joints à nous pour aller au-devant des autres et créer une grande famille étonnamment ouverte et aimante. Ce livre reflète les possibilités qui sont nées de cette réunion, qui nous a permis de créer un laboratoire humain harmonieux, positif et stimulant où nous avons pu faire de la recherche du bonheur une priorité. Nous voulions prouver que l'exploration de soi et la croissance personnelle étaient non seulement faciles, mais pouvaient se transformer en passionnante aventure. C'est pourquoi nous présentons dans les pages qui suivent les histoires, les combats et les triomphes de bien des gens ordinaires qui ont fait des pas de géant dans leur vie. Ces pas de géant reposent sur les épaules d'un groupe de personnes très spéciales et très dévouées.

Je désire exprimer ma profonde appréciation à Steven et Gita Wertz, qui ont osé porter le flambeau de l'espoir avec ma femme et moi en se joignant à nous de tout leur cœur pour enseigner le bonheur et l'amour, et travailler auprès d'enfants et de familles à qui on n'avait laissé aucun espoir. Ils ont contribué à concrétiser notre rêve et ce livre-ci. Les mots peuvent à peine

exprimer l'influence qu'ont exercée sur ma vie et sur les pages de ce livre Bonnie Pfeiffer et Anne Bianchi, qui ont donné le meilleur d'elles-mêmes et m'ont généreusement soutenu de leur amour, de leur amitié et de leur énergie infatigable. Kirsten Jones, mon assistante, m'a titillé jour après jour avec son enthousiasme juvénile, son profond ravissement et son amour infini. Elle a contribué directement à notre travail grâce à ses recherches et à ses observations pratiques, et je lui voue une éternelle reconnaissance. Darlene Love (c'est son vrai nom) m'a, pendant de nombreux mois, consacré ses soirées et ses week-ends pour taper et retaper chaque page de ce livre et y insuffler son amour. Mes chaleureux remerciements à Margaret Boydston, qui m'a aidé à tourner des phrases, des paragraphes et des chapitres entiers pour me permettre de mieux exprimer ma pensée. J'apprécie énormément sa sensibilité, son talent, son enthousiasme et son affection.

D'autres personnes ont contribué d'une manière directe ou indirecte aux aventures et découvertes décrites dans ce livre: Melany Kahn et Toni Badami, dont l'amour pour cette méthode et pour ce livre s'est transformé en un tourbillon de passion qui a essaimé ces idées dans tout le pays et qui ont inspiré plusieurs personnes à changer leur vie; Bryn Kaufman, qui a commencé cette aventure alors qu'elle n'était qu'une enfant essayant d'aider son frère jadis autistique et dont l'enthousiasme pour notre enseignement est une merveilleuse invitation pour de nombreux enfants, individus et familles qui tentent courageusement de trouver le meilleur en eux-mêmes; Gary Skow, qui a tendu sa main avec amour et qui a été le mentor de plusieurs personnes dont il est question dans ces pages. J'offre aussi ma gratitude à Jennifer Hanson, Gerd Winkler, Mecki Augustin, Jim Stevenson, Susan Abrams, Matt Koehler, Ginger Block, William Hogan, Bonnie Knight, Lorenzo Lydon, Laura Putts-Galinas, Ken et Janet Hudonjorgenson, Ebo Teichmann, Nancy Judson, Najda Noonan, Joan Crager, Laura Plunkett, Linda Weltner, Rob Johnstone, Chuck Blevins, Daniel Ladouceur, Murielle Matteau-Ladouceur, Réal Choinière, Jocelyna Dubuc, Marcia Goldman, Cordelia Shaw, Liz Dickinson, Elizabeth Shulman, Jeanne Coleman, Jane et Tom Welch, Nancy et Eric Suhadolc, Batya et Jordan Yasgur, Dorene Pontikes, Connie Packard, Jeri Pugh et une foule d'autres qui ont exercé une influence des plus significatives en allant au-devant des autres et en exprimant concrètement leur amour.

Cette liste de remerciements ne serait pas complète sans l'inspiration de

toutes les familles qui sont venues à l'Option Institute and Fellowship (notre centre d'enseignement) et qui, armées de leur courage, leur audace, leur dévouement, leur enthousiasme et leur amour, continuent d'aider les enfants spéciaux à atteindre les étoiles. Ce sont eux les héros: Pat et Grant Tyler, Connie et Akhtar Kahn, Koby et Rozzie Feldman, Shelly Allen, Patty et Paul Fiske, Barbara et Bo Waite, Pauline et Richard Banducci, Frank et Kathy Almeida, Donna et Mike Basich, Lynne et Tom Caiafa, Janine et Scott Fisher, Seerat et Earnest Emmanuel, Shaya et Leah Nebenzahl, Sarah et Peter Hamilton-Ely, Gayle et Neland Nobel — pour ne nommer que quelques-unes des familles qui ont vraiment choisi de contribuer au bien des autres!

Je désire exprimer mes remerciements et mon amour à tous ces gens qui sont venus apprendre, suivre des séances, participer à nos programmes et partager les détails les plus intimes de leur vie afin de trouver des solutions plus heureuses, plus aimantes et plus humaines à leurs problèmes. Leurs voyages ont contribué à illuminer la voie. Aussi, à cet homme qui nous a enseigné le pouvoir des croyances, nous offrons notre amour profond et notre gratitude.

Si un livre peut avoir un sponsor, c'est ma femme et compagne de vie, Samahria, qui a joué ce rôle pour celui-ci en enrichissant chacune de ces pages de son affection, de son bon sens et de l'amour qu'elle me porte à moi et à tant de personnes autour d'elle. Pendant que j'écris ces lignes, elle n'est pas près de mon cœur... je la porte dans mon cœur!

Tous ces gens sont des cadeaux dans ma vie. Je suis honoré de bénéficier de leur soutien et reconnaissant pour ce que chacun d'eux m'a appris.

Note de l'auteur: J'ai souvent recours à des événements et à des expériences véridiques pour illustrer certains points de vue et possibilités. Dans bien des cas, j'ai changé le nom des gens, les endroits et les détails afin de protéger la vie privée des personnes concernées. En outre, certaines références à des expériences et des théories scientifiques et médicales stupéfiantes sont présentées à titre de hors-d'œuvre, d'une manière simple et facile à comprendre, pour le plaisir du lecteur et pour l'aider à jongler davantage avec les idées et les possibilités décrites dans ces pages. Le lecteur qui désire de plus amples informations peut consulter les références qui figurent à la fin du présent livre.

Avec toute ma gratitude,

Barry («Bears») Neil Kaufman,  
a/s Option Institute  
Case postale 1180  
Sheffield, MA 01257  
413-229-2100

**Le bonheur, c'est un choix**

# NOTE PERSONNELLE

Il y a des années, à la suite de la publication de mon premier livre sur l'exaltant voyage que nous effectuâmes, ma famille et moi, pour guérir notre enfant spécial (qui souffrait de troubles neurologiques et de dysfonctionnement), je m'entretins avec l'auteur d'une saga assez différente. Il décrivait ce qu'il avait vécu comme la difficile et damnante réalité d'être le père d'un enfant «moins-que-parfait». Il déclara sans ambages qu'il détestait les types comme moi.

«Vous prenez une chose terrible, me dit-il d'un ton catégorique, et vous faites croire aux gens qu'elle est merveilleuse.»

Je réfléchis à ce point de vue pendant un instant. «Avez-vous jamais pensé, demandai-je d'une voix douce, que vous prenez peut-être une chose très belle pour faire croire aux gens qu'elle est terrible?»

Au même instant, je compris que ni lui ni moi ne détenions la vérité, mais seulement une vision que nous avons créée et que nous utilisions pour appréhender notre situation. J'avais décidé de voir mon fils et ses difficultés comme une occasion de grandir, d'apprendre et d'aimer. Lui voyait sa situation comme une malédiction. Nos expériences différentes découlaient de ces visions tout à fait distinctes.

Désireux d'établir un contact avec lui, je lui dis qu'un tel événement m'aurait anéanti autrefois moi aussi. Je me rappelle, à l'école primaire, avoir observé un groupe d'élèves mentalement déficients tenter sans succès de maîtriser les règles les plus élémentaires du baseball. Je m'étais détourné, car ce spectacle me rendait confus et mal à l'aise. À l'école secondaire, l'un de mes camarades de classe boitait, et sa main et son bras gauches étaient bizarrement tordus. Il éprouvait une énorme difficulté à parler et bavait chaque fois qu'il tentait de prononcer fût-ce la plus courte phrase. Le professeur nous dit que Douglas était né comme ça. Parfois, d'autres élèves imitaient ses mouvements et riaient de leurs propres pantomimes. Pendant un semestre, je l'aidai à porter son sac, pour aussi bizarre, gêné et effrayé que je me sentisse chaque fois. Je ne savais jamais quoi lui dire de sorte que nous parcourions en silence le trajet entre l'autobus et l'école.

Avant la naissance de notre aînée, je songeai à Douglas et au fait que sa vie

m'apparaissait comme une torture. Je me rappelle, un soir que j'étais au lit, avoir regardé l'énorme ventre de ma femme enceinte en pensant: «Oh mon Dieu! Et si ce qui est arrivé à Douglas nous arrivait aussi, à nous et à notre enfant?» Je me souviens d'avoir prié pour que nous ayons un bébé en bonne santé. En fait, si nos deux premières-nées débordaient de santé et de vitalité, notre troisième enfant était très différent. Toutefois, avant sa naissance, ma femme et moi avons radicalement changé d'attitude et n'étions plus les personnes effrayées et inquiètes qui avaient vécu ces premières années en tant qu'époux et parents.

Je tentai d'expliquer à cet homme en quoi le monde avait changé pour moi d'une manière significative et irrévocable, une fois que j'eus modifié ma vision de la vie et placé le bonheur et l'amour en tête de mes priorités. Résultat, ma femme et moi pûmes accueillir notre enfant spécial comme une merveilleuse possibilité de grandir. L'homme au point de vue différent m'écouta sans commentaire. Enfin, il se mit à rire devant mon enthousiasme inébranlable. Il déclara que j'étais bien intentionné, mais que ma joie et mon optimisme n'en étaient pas moins naïfs et irréalistes. Il mettait en doute la validité de mon attitude. Finalement, il préférait ce qu'il appelait sa santé mentale.

La façon dont nous choisissons de voir le monde crée le monde que nous voyons.

Au cours d'une période de questions et réponses qui suivait un de mes cours sur la confiance en soi, un participant leva timidement la main. Quand je lui adressai un signe de tête, il commença par reculer, puis il se pencha prudemment en avant.

«Ma question est, euh, en quelque sorte reliée à notre discussion, mais son orientation est légèrement différente et plus personnelle. Mon asthme me fait beaucoup souffrir. J'ai consulté une kyrielle de médecins et je prends tous les médicaments qu'ils m'ont prescrits, mais rien n'y fait. C'est tout à fait insupportable. Je me demandais si vous pouviez dire quelque chose, n'importe quoi qui puisse m'être utile?»

J'hésitai un moment et envisageai de lui faire part de plusieurs études

scientifiques susceptibles de servir de fondement à ce que serait ma réponse. Toutefois, comme il me restait à peine quelques minutes, je lui adressai un grand sourire et dis: «Cela peut vous paraître dingue, mais je ferai de mon mieux pour vous donner une réponse utile. Soyez heureux avec votre asthme! Aimez-le comme un ami! En changeant d'attitude à son égard, vous modifierez la chimie de votre corps. Chacune de nos pensées est un événement physique. Des neurotransmetteurs et des neuropeptides apparaissent dans notre corps chaque fois que nous activons une croyance. Modifiez la croyance (la pensée, la perspective, le jugement) et vous modifierez ou, à tout le moins, influencerez l'événement physique que nous appelons notre "corps-esprit". Votre attitude et votre intelligence sont présentes dans chacune des cinquante billions de cellules de votre corps. Voilà donc une occasion merveilleuse et concrète, et non pas seulement une vaine promesse. Donnez à vous-même et à votre asthme un message différent et voyez ce qui arrivera. Donc, quand vous sentez que votre poitrine est comprimée, que vous avez le souffle court, respirez bruyamment ou toussiez, accueillez ces symptômes, parlez-leur et même jouez avec eux. Puis, permettez-vous, enfin, de les aimer... de les aimer vraiment!»

Il semblait amusé, intrigué et sceptique. «Je pensais bien que vous me feriez une réponse de ce genre, répondit-il en gloussant. Ma foi, qu'ai-je à perdre, au fond? D'accord, je vais essayer.»

Le lendemain, il arriva au cours du matin visiblement reposé et alerte. «J'ai vécu une expérience spéciale la nuit dernière, dit-il au groupe. J'ai accueilli ma respiration bruyante avec le sourire au lieu de ma contrariété ou de ma dépression habituelle. Je l'ai même saluée tout haut et j'ai ri. J'ai parlé à mon asthme comme à un ami. Fichtre! Nous avons tout un passé commun!» Il sourit timidement et poursuivit: «J'ai même remercié mes bronches chaque fois que je toussais. Au début, ma foi... je me sentais tout à fait ridicule, mais bientôt quelque chose s'est libéré d'une façon magique en dedans et je me suis vraiment senti aimant et aimé.» Ses yeux se remplirent de larmes. «Vous savez, je me suis endormi en un rien de temps. En ce moment, je me sens mieux et plus en paix avec mon corps que je ne l'ai été depuis des mois.»

Cet homme se laissa aller à être heureux et à aimer une condition qu'il trouvait intolérable auparavant. Il se donna un puissant avantage personnel. Son jeu, ses paroles et son rire l'aidèrent à modifier sa vision de l'asthme, à voir celui-ci non plus comme un ennemi, mais comme un ami, et cette

nouvelle vision transforma son existence.

Chacun de nous peut, d'une manière simple et facile, trouver en lui-même un atout personnel étonnant dès qu'il comprend que le bonheur (et l'amour) est un choix et que la tristesse est optionnelle (pas inévitable).

J'ignorais auparavant que je pouvais simplement et à tout moment revendiquer le bonheur comme un droit inné sans être limité par les témoignages écrasants de mes antécédents et du passé. Cette prise de conscience, que je jugeais ridicule autrefois, est une bénédiction qui a profondément changé ma vie en me permettant à ma façon imparfaite d'être beaucoup plus aimant, en paix et utile à moi-même et à tous ceux que j'approchais.

Cet été (comme de nombreux étés précédents), mes moniteurs et moi avons vécu et travaillé pendant deux mois entiers avec un groupe de quarante-deux adultes qui, tout étrangers qu'ils fussent, s'étaient réunis pendant huit semaines pour former ce qui devint une famille instantanée. Ce groupe diversifié englobait un médecin, un fermier, un avocat, un travailleur social, des ménagères, un ingénieur, un psychothérapeute, une infirmière, un artiste, un charpentier, une actrice, un programmeur en informatique, un dessinateur textile, plusieurs administrateurs, quelques entrepreneurs, des enseignants, des étudiants, des retraités et ainsi de suite. Ils étaient âgés de dix-sept à soixante-dix-sept ans et provenaient de milieux urbains et ruraux de tous les États-Unis ainsi que d'autres pays. Ensemble, nous avons formé le dessein d'explorer à fond l'essence même de ce que nous étions et de nous recréer en fonction de nos objectifs individuels. Nous avons osé expérimenter avec nous-même, puis adopter des styles de vie que d'aucuns auraient aisément pu qualifier d'«irréalistes» ou d'«impossibles». En fin de compte, les membres de ce groupe étonnant (tous les groupes, les familles et les personnes que j'ai le privilège d'animer m'apparaissent toujours comme «étonnants») se sont ressourcés et enseignés mutuellement, se sont heurtés aux murs de leurs croyances limitatives et ont élaboré ce que nous avons appelé «une vision à vivre».

Chaque jour, nous nous réunissions pour partager des interactions

expérientielles, des discussions, des confidences et des périodes d'exploration de soi. Nous avons ri. Pleuré. Crié. Chuchoté. Nous nous sommes défiés mutuellement. Nous nous aimions et nous étreignions. En fin de compte, nous avons créé une famille respectueuse et composée d'amis chers et coopératifs. Puis, nous avons élaboré les grandes lignes du mode de vie que nous souhaitions mener et, au cours des semaines subséquentes, nous avons appliqué ces lignes de conduite avec beaucoup d'énergie et d'enthousiasme. Nous avons non seulement créé un prototype de rapports heureux, aimants, tolérants, stimulants et harmonieux avec les autres, mais nous avons également recréé nos systèmes de croyances personnels afin de demeurer continuellement ouverts, énergiques et heureux, et de nous accepter nous-mêmes tout en demeurant impassibles (invulnérables) devant les jugements et les critiques.

Bien que nous eussions trébuché sur nos vieux jugements et croyances à certains moments, nous ne pouvions contenir notre stupéfaction et notre ravissement face à ce que nous avons accompli. Personne ne pourrait jamais nous enlever cette expérience et cet apprentissage ni affaiblir la source d'inspiration de ce qui pouvait devenir une manière quotidienne de vivre sur cette planète. Nous avons fait plus que simplement rêver ce rêve... nous l'avons vécu, nous défiant et nous taquinant mutuellement jusqu'à ce que chacun ait eu d'innombrables occasions d'expérimenter un changement radical.

Comme ils avaient apprécié de pouvoir créer ce changement rapide, voire instantané en eux-mêmes, certains membres du groupe emmenèrent toute leur famille à notre centre (comme d'autres membres de groupes semblables avant eux) afin d'aider leurs bien-aimés à établir rapidement des relations plus ouvertes, plus intimes, plus coopératives et plus aimantes. D'autres y vinrent avec des amis et des collègues de travail qui désiraient mener une vie plus facile et plus nourrissante, et traduire leurs désirs en actions. Un homme y emmena les hauts dirigeants de sa compagnie afin de suivre un programme spécial destiné à les aider à créer et à mettre en pratique une intention commune propre à encourager les interactions ouvertes, authentiques, créatives et intrépides.

«Une vision à vivre» devint non seulement le mot d'ordre du personnel et des bénévoles de notre centre de formation, mais également la source d'inspiration des personnes, des familles et des groupes auxquels nous

enseignions, ainsi qu'un cadre de référence essentiel pour ce livre-ci.

Aujourd'hui, nous voyons des gens mettre en pratique en l'espace de quelques heures ce que nous avons mis des années à comprendre. Les idées contenues dans ces pages peuvent servir de simple schéma auquel n'importe qui peut insuffler vie, créant par le fait même des changements profonds et immédiats en lui-même. Souvent, nous limitons notre perspective à des références passées, en citant les faits d'hier pour prouver ce qui est possible. Mais ces faits ne disent rien de ce que l'on peut être et faire quand on choisit une voie différente. En aidant des personnes aux prises avec des maladies ou des situations catastrophiques, et en les voyant triompher au mépris des statistiques et des prédictions des experts, nous sommes ébahis de la capacité des humains de revendiquer leur pouvoir personnel et leur confiance en eux-mêmes. Soudain, tout semble possible.

J'aimerais maintenant vous prendre par la main et vous guider pendant ces quelques heures de lecture qui, je le crois, vous permettront de prendre la décision la plus importante de votre vie... celle de vous donner un atout personnel en devenant heureux et plus aimant tout de suite, en cet instant même, quelle que soit votre situation.

Rappelez-vous, en lisant, que vous devrez prendre une décision et passer à l'action... une aventure simple, mais prodigieuse.

# Chapitre

## VIVRE SON RÊVE

*Ne plus simplement croire à ce qui est, mais commencer à croire à ce que l'on veut.*  
B. N. K.

Pendant vingt ans, ma femme et moi nous sommes dévoués corps et âme à une cause très précise mais très simple, si simple qu'elle semble peu digne d'intérêt: la quête du bonheur!

Avant de nous lancer dans cette entreprise, nous coulions des jours confus sans voie nettement tracée. Nous voulions faire du bonheur et de l'amour le fondement de notre relation, mais nous sentions incapables de les concrétiser. Notre rêve n'avait pas de forme précise. Notre inspiration s'émuait comme une comptine dont on chantonne l'air, mais dont on a oublié les paroles.

Comme les membres de notre entourage, nous vivions avec nos peurs, notre colère, notre anxiété, notre impatience et notre méfiance quotidiennes. En même temps, nous cherchions une philosophie, une théorie psychologique ou un lien spirituel susceptible de donner un sens à notre vie et de dissoudre les doutes et les insatisfactions qui nous accablaient. Notre merveilleux et parfois exténuant voyage à travers les livres, les cours de psychologie et de philosophie de deuxième cycle, les séminaires sur les religions comparées et les études interculturelles, les ateliers de formation à la psychodynamie, les retraites de méditation de même que la psychanalyse et les cours privés représentaient les pièces d'un casse-tête qui, malheureusement, ne finissaient jamais par former un tout.

Enfin, nous rencontrâmes un homme qui nous fit un merveilleux cadeau: il nous enseigna à nous poser des questions, des questions très simples. Nous apprîmes à sonder notre système intérieur de croyances et de sentiments au moyen de dialogues doux, non directifs et éclairants. Avec le temps, nous explorâmes toutes nos croyances. Aucune n'échappa à notre examen minutieux. Peu à peu, nous apprîmes à faire confiance à notre guide intérieur

et à valoriser notre compétence innée. Nous nous fixâmes comme but quotidien de nous accepter nous-mêmes et d'accepter les autres avec joie et amour. Nous cessâmes petit à petit de juger les autres et les événements, et finîmes par voir notre vie avec un regard neuf et de plus en plus optimiste.

Le bonheur cessa de se dérober à nous; il devint le fruit de nos choix et de nos décisions. C'était si merveilleusement simple! Plutôt que de demeurer passifs à mesure que grandissait notre bonheur, nous devînmes plus énergiques, plus ingénieux que jamais auparavant, plus à même de convertir nos idées en actions. Certes, notre compréhension était loin d'être parfaite, mais bientôt nous pûmes appliquer notre conscience naissante, qui nous conférait un atout personnel profond et puissant, à une foule de situations.

Notre quête du bonheur et le fait que nous fussions vraiment plus heureux nous énergisèrent plus que nous ne l'aurions jamais cru. Nous pourrions aisément dire qu'être plus heureux et enseigner aux autres à l'être est agréable... et ce serait, en soi, une raison suffisante pour rechercher le bonheur et l'enseigner. Mais nous n'avions pas prévu à quel point une attitude heureuse et aimante pouvait être transformatrice et pratique quand il s'agit d'affronter les grandes et petites difficultés de la vie de tous les jours. Bien que l'histoire qui suit puisse paraître familière aux personnes qui ont lu mes autres livres, je désire la raconter brièvement ici, car elle illustre l'un des nombreux miracles qui découlent d'un bonheur accru, et marque un point tournant dans notre vie, puisqu'elle nous amena, ma femme et moi, à découvrir la substance de ce livre-ci.

À dix-huit mois, notre troisième enfant, et premier fils, souffrait, de l'avis des médecins, d'un trouble neurologique et cérébral soi-disant incurable appelé autisme. Quand il ne dormait pas, Raun passait des heures à tourner en rond, à se balancer d'avant en arrière, à agiter ses mains devant ses yeux et à proférer une série de sons étranges et parfois sinistres. Il était littéralement hypnotisé par les objets inanimés tels que les blocs de bois, les lacets, les boules de papier et les assiettes, et il vivait dans un univers entièrement dépourvu de contacts humains soutenus et intimes. Quand nous le prenions dans nos bras ou l'étreignions, son corps demeurait flasque comme celui d'une poupée de chiffon. Il ne nous regardait jamais en face, mais regardait à travers nous sans nous voir avec des yeux fixes et morts. Nous nous tenions au seuil de son univers silencieux et étranger en cherchant passionnément la porte d'entrée.

Pendant que les médecins et les neuropsychologues secouaient la tête avec une sympathie manifeste, nous réaffirmâmes de notre mieux la perspective de bonheur et de non-jugement que nous avions adoptée et qui nous permettait maintenant de regarder notre enfant très peu ordinaire avec respect et appréciation. Pendant qu'ils détaillaient ses déficiences profondes, nous remarquions ses aptitudes intermittentes. Quand ils nous conseillèrent de le placer en institution, nous proposâmes de l'aimer. Quand ils nous prièrent de voir la réalité en face, nous réagîmes en espérant. Ces experts déclarèrent que la condition de Raun était irréversible et que notre petit garçon serait à jamais inaccessible. D'après leurs pronostics, il ne parlerait ni ne communiquerait jamais normalement et resterait à jamais perdu derrière un mur de comportements bizarres et potentiellement autodestructeurs.

Peut-être certains d'entre vous ont-ils déjà connu une situation dans laquelle un être cher était atteint d'une maladie incurable ou terminale, ou dans laquelle un enfant ou un ami souffrait d'un mal que même les médecins jugeaient incurable. Peut-être que, ne trouvant aucune source de soutien ou d'espoir nulle part, vous avez fait comme nous. Nous nous sommes tournés vers Dieu avec une ferveur plus grande que jamais et avons cherché, à travers ce lien particulier, à comprendre et à trouver l'inspiration nécessaire pour affronter cette maladie difficile, mystifiante et traumatisante qui avait englouti notre fils.

Le fait de nous interroger et de chercher à l'intérieur de nous une prise plus profonde sur notre foi nous a aidés, ma femme et moi, à cristalliser plus clairement la nature de notre communion avec Dieu: c'était une communion fondée sur le bonheur, l'amour, la paix et l'acceptation. Les principes mêmes que nous avons déjà intégrés à notre vie quotidienne nous guideraient désormais d'une manière encore plus présente que jamais. Défiant et les médecins et les professeurs qui avaient condamné notre fils, nous fîmes les premiers pas vers l'élaboration de notre propre programme maison destiné à notre enfant très, très spécial.

Nous adoptâmes une ligne de conduite que les autres jugèrent insensée. Nous décidâmes d'être heureux avec notre fils et, au lieu de le pousser à venir à nous et à se conformer à notre monde (ce qui semblait au-dessus de ses forces), nous le rejoignîmes dans le sien. Comme nous ne jugions pas ses comportements autistiques comme étant «mauvais» ou «malades», mais les voyions comme ce qu'il pouvait faire de mieux pour l'instant, nous les

utilisâmes comme des outils pour lui montrer que nous l'acceptions et lui enseigner notre monde. Quand il se balançait, nous nous balancions avec lui. Quand il agitait les mains, nous agitions les nôtres. Quand il faisait tourner une assiette sur le sol, nous faisons de même. Quand il gazouillait, nous apprenions sa chanson et la chantions avec lui. Nous ne nous contentions pas de l'imiter; nous le rejoignons avec tout notre être, avec sincérité et enthousiasme. Petit à petit, nous le rattrapâmes dans ses ténèbres et, grâce à un programme intensif de stimulation, nous tissâmes des liens de paroles et de tendresse entre lui et nous.

Nous transformâmes nos vies du tout au tout. Nous adaptâmes les pièces de la maison aux besoins du programme et changeâmes radicalement la routine de chaque membre de la famille, en partageant soigneusement notre temps entre notre travail auprès de notre fils et les moments de tendresse que nous réservions à nos deux fillettes. En retour, celles-ci participèrent toutes deux à nos efforts et devinrent les mentors de leur petit frère. Finalement, je quittai une entreprise prospère que j'avais mis huit ans à mettre sur pied.

Chaque jour était une nouvelle occasion de nous réengager dans cette aventure. Par-dessus tout, chaque moment devint une célébration concrète de joie pendant que nous jouions amoureusement avec notre fils déficient sur un terrain qui en effrayait tant d'autres. En faisant des milliers de pas douloureusement infimes avec lui, nous lui montrâmes à parler, à entrer en contact avec les autres et à maîtriser des aptitudes à l'autonomie que les autres enfants apprennent facilement et rapidement seuls.

Après que nous eûmes travaillé avec lui douze heures par jour, sept jours par semaine pendant plus de trois ans, cet enfant autistique, muet, souffrant de dysfonctionnement, gravement déficient, dont le Q.I. était inférieur à 30 devint un être sociable, expressif et aimant qui ne portait absolument aucune trace de sa condition initiale. Raun finit par manifester une intelligence presque supérieure à la moyenne, il obtint d'excellentes notes presque partout tant au primaire qu'au secondaire et fut reçu avec la mention très bien. Actuellement, il fréquente l'une des meilleures universités du pays, il adore le tennis, le volley-ball et le ski de fond, et il illumine notre maison avec sa curiosité insatiable, son intelligence et ses rires.

Notre travail auprès de notre fils constitua un événement marquant qui révolutionna notre vie. Nous avons créé ce que nous considérons maintenant comme notre première expérience religieuse véritable, une expérience

caractérisée par un profond sentiment de communion, la paix intérieure et l'acceptation. Nous voulions recréer de notre mieux l'essence de cette expérience dans toutes les autres facettes de notre vie: que nous conduisions la voiture à l'heure de pointe ou fassions l'amour, que nous préparions un repas ou aidions les enfants à faire leurs devoirs, que nous récurions le plancher ou honorions les efforts de nos parents. Les implications de cette attitude nous éblouirent; les changements opérés dans notre vie pouvaient être monumentaux et transformer chaque événement de façon irrévocable.

À notre grand étonnement, notre voyage avec notre fils et sa renaissance, que j'ai relatés dans *Le miracle de l'amour* et dans le film tourné pour la télévision qui porte le même titre, conduisirent des centaines, voire des milliers de personnes à notre porte. Vinrent d'abord des familles avec des enfants spéciaux, puis des fils et des filles dont les parents étaient désespérément malades, puis des amoureux et des amis désireux d'aider ceux dont les experts avaient jugé la condition incurable. Nous insistions sur le fait que nous ne pouvions garantir que la méthode qui avait produit des résultats si merveilleux avec notre fils et transformé notre vie réglerait les problèmes de chacun. Les réponses ne tardaient pas: «Nous ne voulons pas de promesses mais simplement de l'espoir. Montrez-nous à aimer et à espérer.»

Certaines de ces personnes désiraient simplement apprendre à espérer et à être heureux; d'autres voulaient, en tant que condition préalable au changement, que nous leur apprenions à déraciner leurs malaises et à rejeter les croyances qui les alimentaient. Mon deuxième livre, *Aimer, c'est choisir d'être heureux*, expliquait en détail la méthode de questions et de dialogues qui avait transformé notre vie et que nous enseignons aujourd'hui. Ce livre devint un guide pour les gens qui voulaient intégrer à leur vie quotidienne l'attitude et les principes du bonheur, de l'amour et de l'acceptation. Nous appelâmes ce processus «Méthode Option<sup>md</sup>». Comme le nombre de personnes et de familles qui venait à nous ne cessait de croître, nous eûmes d'innombrables occasions de travailler avec des personnes désireuses d'améliorer leurs relations avec leur conjoint, leurs amis et leurs enfants, ainsi que leurs carrières, leur santé et leur estime de soi en devenant plus heureuses. Certains de nos étudiants voulaient porter jusqu'aux personnes de leur entourage cette attitude de joie et d'amour qu'ils avaient appris à concrétiser. En conséquence, nous fûmes les témoins bénis d'événements apparemment impossibles.

Un enfant muet apprit à parler. Un petit garçon rendu infirme par une maladie génétique progressive se mit à utiliser ses mains qu'il n'employait plus depuis trois ans. Une jeune femme, qui avait tenté quatre fois de se suicider, trouva une façon puissante de renouer avec sa vie et ses parents, en choisissant clairement la vie plutôt que la mort pour la première fois en dix ans. Une mère qui avait abandonné ses enfants créa à l'intérieur d'elle-même une source d'amour qui lui permit de retourner vers les siens et de leur rouvrir les bras. Une femme, dont le corps était couvert à quarante pour cent de cicatrices causées par une explosion et par le feu, finit par voir la beauté de son corps et cessa de fuir les regards de ceux qui choisissaient de la fixer. Un homme d'affaires retraité cessa de se sentir inutile et se consacra à l'apprentissage d'une nouvelle profession. Des conjoints cessèrent de se faire la «guerre» et trouvèrent en eux une tendresse mutuelle dont ils n'avaient jamais soupçonné l'existence. Un père finit par accepter sa fille schizophrène et traversa pour la première fois le mur de sa folie apparente pour découvrir une enfant très cohérente et assoiffée d'amour.

Comme nous avons décidé que notre travail consisterait à établir avec des adultes, des enfants et des familles des relations fondées sur une attitude d'acceptation, de non-jugement et d'amour, nous étions heureux d'axer notre vie sur un dessein conscient qui nous permettait de nous exercer quotidiennement à accepter joyeusement et à honorer les êtres qui nous entouraient. Certes, nous avons et continuons d'avoir beaucoup à apprendre et nous avons hâte d'atteindre dans toute leur plénitude les objectifs que nous professons. On dit que les gens enseignent aux autres ce qu'eux-mêmes désirent apprendre le plus ardemment. Cela est vrai pour nous. Chaque jour, je suis conscient de mon propre statut d'étudiant et je me perçois comme un élève enthousiaste qui voit le caractère merveilleux et artistique de son art, mais n'a pas encore maîtrisé toutes les aptitudes nécessaires pour le pratiquer à la perfection. Toutefois, nous en apprenons chaque jour davantage et l'enseignement devient moins une activité qu'une façon de vivre et de respirer.

Sur les instances de personnes désireuses de trouver des façons plus heureuses et plus humaines d'affronter leurs doutes et leurs difficultés, ma femme et moi écrivîmes d'autres livres et, en 1983, nous fondâmes l'Option Institute and Fellowship, un centre de formation situé dans un paysage bucolique et montagneux de l'ouest du Massachusetts. Au fil des ans, un

groupe d'hommes et de femmes dévoués se joignirent à nous pour animer des programmes efficaces et parfois salvateurs à l'intention de milliers de personnes et de familles. En outre, nous avons créé ensemble un groupe informel de personnes qui s'appuient mutuellement dans leur intention d'être plus heureux et plus aimants, de mieux s'accepter eux-mêmes et les autres. Nous avons tellement changé à travers ces expériences que ma femme a délaissé le prénom de Suzi pour adopter celui de Samahria («renaissance de l'esprit») qui reflète plus fidèlement son moi changeant. Pour ma part, je conserve le surnom de «Bears» qui m'a été donné il y a plus de vingt ans pour souligner d'une façon amusante ma stature, mon visage barbu et mes puissantes étreintes.

Après avoir participé à la renaissance de notre fils et fondé notre centre de formation, nous avons éprouvé une joie et une reconnaissance si profondes que nous avons voulu les rendre encore plus tangibles. Pour célébrer cette inspiration, nous avons décidé d'adopter des enfants rejetés par les autres.

Le premier, Tayo, adopté à l'âge d'un an, avait souffert d'une grave malnutrition et était affaibli par la dysenterie et les parasites intestinaux. Sa tête semblait hypertrophiée, son foie distendu et sa cage thoracique gonflée. Au début, il avait peine à lever la tête ou à se retourner et ne pouvait pas ramper. Toutefois, bien que privé de tout contact significatif et d'affection pendant toute sa courte vie, il adressait un radieux sourire à quiconque regardait dans sa direction. Avec l'aide de nos enfants, nous avons aidé ce petit garçon à surmonter les privations qui avaient marqué les premières années de sa vie. Au début, comme avec notre fils jadis autistique, nous avons dû lui enseigner des aptitudes que d'autres enfants maîtrisaient facilement. Son désir d'apprendre nous a poussés à inventer des jeux et des activités destinés à l'aider à contrôler ses membres pour qu'il puisse ramper, grimper et, finalement, marcher. Ce petit gars nous a beaucoup appris sur le pouvoir de la motivation personnelle! Aujourd'hui, Tayo est un garçon plein d'entrain et talentueux qui pose des milliers de questions et adore s'exprimer à travers des bandes dessinées débordantes d'originalité. En outre, après chaque repas, il vérifie encore le menu du repas suivant et l'endroit où il lui sera servi comme pour s'assurer au plus profond de lui-même qu'il ne mourra plus de faim.

Nous avons fait un apprentissage des plus significatifs avec l'arrivée de notre second enfant adopté, un petit garçon prénommé Ravi, qui était issu

d'un quartier pauvre de Bogota, en Colombie, et qui avait perdu sa mère à trois ans et demi. Un mois après la mort de celle-ci, Ravi pénétra dans la cuisine de son taudis en quête de nourriture. Il n'avait encore rien mangé ce jour-là. Voyant son père en train de découper des tranches de banane et de les manger, il lui en quémenda quelques morceaux. Son père refusa et grommela avec colère. Le petit garçon insista. D'une voix douce et suppliante, il lui demanda une toute petite bouchée. Furieux, son père bondit sur ses pieds et plongea son couteau dans le cou de son fils, lui tranchant la gorge à deux reprises. Des voisins trouvèrent l'enfant peu après et l'emmenèrent en toute hâte à l'hôpital où il survécut miraculeusement. Comme aucun membre de sa famille n'était venu le réclamer après l'arrestation de son père et son emprisonnement, les travailleurs sociaux placèrent Ravi dans un orphelinat où il se languit pendant près de deux ans avant que l'un des directeurs ne nous signalât sa présence. Bien que ses cordes vocales fussent demeurées intactes, il parlait à peine et adoptait des comportements que l'on pouvait considérer comme des signes défendables de traumatisme et de perturbation.

En entendant parler de notre projet d'adoption, mon père m'appela pour me demander d'un ton plein de sous-entendus si nous cherchions d'autres ennuis. Le psychologue chargé de l'étude du milieu familial (exigée par les États-Unis pour toute adoption) nous avertit que le petit garçon avait gravement souffert tant au niveau physique et mental qu'affectif, et qu'il demeurerait marqué pour le restant de ses jours. Un ami parla des types de sacrifices qu'exigerait cette adoption, alors que nous finissions à peine d'intégrer Tayo à notre famille. Je répondis que nous n'avions aucune inquiétude à ce sujet. Nous n'avons jamais en toute connaissance de cause invité les ennuis dans notre vie. Au contraire, nous faisons de notre mieux pour y inviter des expériences merveilleuses. En outre, nous croyions, ou du moins espérions, que tout enfant ou adulte pouvait s'épanouir même s'il avait enduré les pires souffrances. Enfin, adopter cet enfant n'avait rien à voir avec un sacrifice ou une perte, mais tout à voir avec le fait d'être heureux et d'avoir du plaisir. C'est à dessein que j'emploie le terme «plaisir», pour illustrer la véritable perspective qui nous a lancés dans cette aventure.

Le jour où nous sommes allés chercher Ravi à l'aéroport demeure inscrit dans ma mémoire. Tout le processus d'adoption s'était déroulé sans que nous ayons jamais vu l'enfant. Nous avons décidé, à des milliers de kilomètres, d'être la mère et le père de cet étranger, que les autres considéraient comme

de la «marchandise endommagée», selon leurs critères.

Le jour de l'arrivée de Ravi, Samahria et moi attendions impatiemment à la porte du terminal de l'aéroport pendant que des centaines de voyageurs franchissaient les barrières de la douane et du service de l'immigration. Soudain, je reconnus notre personne-ressource dans la foule. Elle tenait la main d'un petit garçon au corps fluët qui parcourut rapidement de ses yeux sombres les files de personnes en attente. J'enjambai aussitôt le cordon, m'agenouillai directement sur le chemin du petit et lui tendit les bras. Il me sourit. Il savait! Il se précipita vers moi et se jeta dans mes bras. Je l'aimai dès le premier instant. Je serais son «Popi» et lui serais aussi dévoué qu'à tous mes autres enfants.

Tant de gens voient l'amour d'une manière romantique. Ils parlent de chimie et de connexion. Les relations prennent du temps à se développer et à grandir, disent-ils. Pourtant, je ne connaissais Ravi que depuis quelques minutes et mon amour était aussi fort et aussi profond que celui que j'éprouvais pour mes aînés, qui avaient vécu avec moi pendant plus de dix ans. L'amour, comme le bonheur, ne serait jamais plus un mystère pour moi. J'avais constaté la douceur, le pouvoir et le caractère miraculeux d'une décision.

Pendant les six premiers mois, Ravi fut un appendice qui se cramponnait constamment à ma jambe comme s'il voulait trouver un endroit sûr où s'ancrer. Encore que très agile physiquement, il hésitait à parler, même en espagnol. Au fil des ans, ce petit gars a déployé ses ailes et est devenu un athlète de premier ordre et un élève brillant. L'année dernière encore, il a prononcé un discours devant tous ses camarades d'école et il a été élu président de la troisième année.

Récemment, nous avons adopté une fillette de dix ans qui avait souffert de la pauvreté et de mauvais traitements. Nous avons soustrait d'un El Salvador déchiré par les conflits cette enfant de la rue qui avait appris à voler et à mentir pour survivre afin de l'intégrer à notre famille toujours croissante. Bien qu'elle ait été adoptée avec son entière permission, elle déclara d'un ton inflexible à son arrivée qu'elle n'apprendrait pas l'anglais et n'irait pas à l'école... jamais! Nous apprîmes à voir la douceur que cachait sa défiance et le profond désir d'intimité que l'isolement qu'elle s'imposait ne pouvait masquer. Nous donnâmes à Sage plusieurs années d'attention puissante mais bienveillante avant qu'elle abaisse ses défenses et se permette d'aimer les

autres et de leur faire confiance. Aujourd'hui, elle adore apprendre, elle parle couramment l'anglais et est devenue l'un des membres les plus serviables et les plus affectueux de notre famille. Sa présence continue d'être une bénédiction dans notre vie.

Chacun de nos six enfants nous a donné des occasions d'accéder à une plus grande partie de nous-mêmes. Au lieu d'être diminués ou épuisés par les défis qu'ils représentaient, nous avons découvert une source toujours croissante d'amour et d'ingéniosité. Que je donne un cours ou une consultation privée, ou marche avec mes enfants dans la forêt avoisinante, j'ai l'impression d'avoir trouvé une joie, une paix et une communion avec Dieu que je n'aurais jamais cru possibles auparavant.

# Chapitre

## CRÉER SA PROPRE VISION À VIVRE

*L'œil voit ce qu'il veut bien voir.*

SHELLEY

Un homme de cinquante-six ans, marié et ayant des enfants et des petits-enfants, se considérait comme une personne réaliste et pleine de bon sens et pas du tout comme le type romantique ou sentimental. Il avait un parler bourru et ne mâchait pas ses mots. Il retenait plus qu'il n'exprimait. S'il décrivait une personne ou un événement comme étant «bien», c'était le plus beau compliment qu'il pouvait faire. Personne ne pouvait le taxer d'exubérance excessive. Son enfance avait été dominée par des parents sévères et parfois violents. S'ils le frappaient ou le punissaient, c'était soi-disant par amour. Il en vint à détester le mot «amour» qu'il n'avait jamais employé de toute sa vie adulte. Durant la pause, un après-midi, il me fit part d'une découverte qu'il avait faite.

«J'ai toujours pensé qu'amour était synonyme de souffrance, dit-il. Peut-être que ce n'est pas le cas, Bears. Aujourd'hui, j'ai entendu des participants employer ce mot de bien des façons. Avec tristesse, avec joie. Puis, je me suis dit: "Hé! Ce n'est qu'un mot après tout. Mes parents lui donnaient une signification, mais moi, je pourrais lui en donner une autre." J'ai continué de réfléchir et je pourrais même me mettre à aimer ce mot-là.»

Dès la reprise du cours, il demanda à faire part de sa révélation aux autres participants. Puis, il se tourna vers sa femme, qui assistait au séminaire avec lui. Il se pencha vers elle et lui prit la main d'une manière gracieuse et tendre qui ne lui était pas habituelle. Il sourit, sa lèvre inférieure tremblait, et d'une voix douce, il dit: «Je t'aime.» Les yeux de sa femme se remplirent de larmes. En trente-six ans de mariage, il n'avait jamais prononcé ces mots-là.

Nous pouvons changer. Nous pouvons être différent. Nous pouvons défier

l'histoire. Notre passé n'est qu'un souvenir que nous traînons dans le moment présent. Ce moment est plus important ou significatif que le suivant. Et l'instant d'après, nous pouvons tout changer. Il suffit de modifier notre point de vue... et nos croyances, à l'instar de l'homme ci-dessus et de la femme ci-dessous.

Elle venait tout juste de célébrer son trente-septième anniversaire. Elle était venue, dit-elle, pour travailler sur la colère et l'indulgence. Elle avait été conçue après que sa mère eut été violée par une de ses connaissances. Blessée et faible, elle n'avait porté aucune accusation. Aujourd'hui, l'enfant née de cet acte de violence voulait faire la paix avec ce qu'elle appelait «l'impensable».

Son bonheur conjugal et le plaisir que lui procuraient ses deux fils et sa carrière en plein essor dans le domaine de la vente étaient tamisés par la colère dévorante qu'elle dirigeait contre les images fantômes d'un homme qu'elle n'avait jamais vu. Initialement, elle avait considéré ses émotions intenses comme une croix qu'elle porterait le reste de sa vie. Puis, elle s'était accrochée à son amertume pour se protéger et protéger ceux qu'elle aimait de ce comportement «moins qu'humain» qu'avait été le viol de sa mère. Enfin, épuisée par la souffrance, elle souhaitait dépasser sa vision étroite des choses et mieux comprendre ce qu'elle ressentait.

«Cet homme ne m'a jamais vue, bien qu'il connaisse mon existence. Il est vieux et rongé par le cancer. Je sais même où il habite. Au début, quand je l'ai trouvé, j'ai eu envie de le maudire ou de le frapper de mes poings. Oh mon Dieu! Je veux sortir de cette misère, mais je ne réussis qu'à m'y enfoncer encore davantage. Au lieu de m'exercer à être en paix, je m'exerce à me mettre en rage!»

Personne ne reprocherait à cette femme sa colère. Certains verraient même une justice dans un affrontement accusateur avec son «père». Toutefois, elle était consciente d'être une double victime: de la violence d'un étranger envers sa mère et de sa propre violence émotive à l'égard d'elle-même. La première violence s'était éteinte des années auparavant; la seconde continuait de couver intérieurement.

Tout en explorant ces questions, elle eut une intuition cruciale. «Si je continue de le voir comme un monstre, je ne lâcherai jamais prise. Jamais! Je

dois vraiment changer ma vision de cette personne pour mon propre salut.» Elle secoua la tête et soupira. «D'accord. Cela va sans doute sembler idiot, mais cet homme est un être humain, non?» Elle sourit. «Je sais, Bears, que vous ne me donnerez pas les réponses; je dois les trouver moi-même. D'accord, alors oui, je suis d'accord avec moi-même; il est humain. Violent, malheureux sans doute, mais humain, comme vous et moi.»

— Qu'est-ce que cela signifie pour vous que vous le voyiez comme un être humain? lui demandai-je.

— Ça veut dire qu'il est faillible. Et que je n'ai pas besoin de le détester pour toujours. Si seulement je savais comment laisser aller cette colère, ma foi, je serais libre et en paix avec moi-même.

— Comment pouvez-vous la laisser aller, selon vous?

Elle ferma les yeux et se couvrit le visage de ses mains. D'une voix étouffée, elle dit:

— Je sais comment faire au fond. Si je lui pardonnais, je lâcherais prise.

Sur ces mots, elle se mit à pleurer. Au cours des séances suivantes et de ses entretiens avec son mari, elle formula un plan d'action qui changerait sa vie.

Deux semaines plus tard, elle s'envola vers une ville lointaine, loua une voiture et parcourut des centaines de kilomètres avant d'atteindre un petit village de campagne. Elle téléphona à la fille cadette de l'homme, issue d'une union ultérieure, et se présenta sans faire directement allusion au viol. L'autre femme hésita, puis refusa de l'inviter chez son père. Elle déclara qu'elle irait de toute façon; une fois rendue à sa porte, il pourrait toujours la renvoyer s'il le voulait.

La peinture s'écaillait sur le côté de la maison. Les volets pendaient de guingois à côté de fenêtres noircies. En parcourant le sentier de terre qui menait à la maison, elle vit son interlocutrice qui se tenait sur la véranda, les bras croisés sur sa poitrine.

— Je ne vous arrêterai pas, déclara-t-elle froidement avant de s'écarter sans la quitter des yeux.

Ayant frappé plusieurs coups à la porte, elle entendit une voix masculine qui la pria d'entrer. Une petite lampe jetait une faible lumière dans la pièce. Un vieillard, les épaules voûtées, était calmement assis sur une chaise de bois. Les profonds sillons qui creusaient son visage semblaient avoir été sculptés par un couteau rudimentaire et implacable. Ses yeux rouges l'observaient à la dérobée. L'homme était manifestement mal à l'aise. Quand

il lui fit signe de s'asseoir, elle vit qu'il souffrait physiquement.

— Je sais qui vous êtes, dit-il dans un souffle.

Elle était muette. Ce n'était qu'un homme, vieux et mourant, qui n'avait rien à voir avec les fantômes qui tourbillonnaient dans sa tête. Dans l'avion, elle avait répété les mots des centaines de fois. Ce n'est qu'une décision, se dit-elle.

Finalement, dans un souffle qui s'accordait avec le sien, elle dit: «Je vous pardonne du fond du cœur.»

Il hocha la tête à plusieurs reprises et détourna les yeux. D'une voix à peine audible, il dit: «Je suis désolé.»

Elle se leva. Un simple être humain, songea-t-elle, comme moi. Puis, elle se surprit elle-même à passer les bras autour de son cou. Elle lui avait vraiment pardonné. Ses mots d'excuse n'avaient aucune signification pour elle désormais. Sa nouvelle vision lui avait redonné son intégrité.

Une vision (un cadre de référence ou un point de vue) est comme une amie invisible que l'on invente pour donner un sens aux événements.

Nous créons des visions pour les meilleures des raisons: pour nous protéger, pour honorer ceux que nous aimons et exprimer notre affection.

Mais il n'est pas nécessaire que nous devenions prisonniers de nos perspectives; nous pouvons les modifier et modifier nos vies en élaborant une image tout à fait nouvelle du monde... un pas humain à la fois.

Un adolescent de seize ans tomba du haut d'un toit pendant un camp d'été. Bien que sa chute n'ait pas entraîné de blessure grave, il développa une puissante aversion pour les rebords et les endroits élevés. En fait, il refusait même de marcher sur le balcon protégé par une rampe de l'appartement de son grand-père. Il ne faisait pas de vélo par peur de tomber. Quand ses parents l'incitèrent à chercher de l'aide, il répondit qu'il avait besoin de temps pour surmonter son handicap et ne désirait pas qu'on le pousse à faire ce qu'il ne pouvait pas faire.

Un jour, alors qu'il revenait de l'école par un petit boisé, il entendit des cris. Levant les yeux, il vit deux enfants en position précaire sur la passerelle qui surplombait un énorme réservoir d'eau. Il songea à aller chercher du secours, mais les enfants risquaient de tomber avant son retour. Il réfléchit

encore un peu, puis décida que Dieu l'avait sûrement placé à cet endroit pour une raison précise et qu'il pouvait faire confiance à cette raison. Ses craintes se dissipèrent. Sans plus hésiter, il courut jusqu'à l'échelle fixée au côté du réservoir, monta une hauteur de deux étages et ramena les enfants en sécurité au sol.

Nous pouvons nous faire peur ou nous inspirer. Nous pouvons faire en sorte que le mot «amour» soit synonyme de souffrance ou l'employer pour célébrer la tendresse. Nous pouvons voir les gens comme des objets de mépris ou comme des êtres humains, encore qu'imparfaits et capables d'actions malheureuses. Nous pouvons généraliser et jeter une ombre sur toutes nos expériences futures ou prier Dieu de nous aider à dépasser nos barrières personnelles. C'est nous qui décidons. Nous sommes les artisans de nos attitudes et de nos expériences. Nous créons le monde en fonction de la façon dont nous choisissons de le voir!

Nos croyances à l'égard du monde et de nous-même ont des ramifications profondes qui influencent tout ce que nous touchons autour de nous et tout ce qui évolue en nous. Au cours de la dernière décennie, le National Institute for Neurological and Communicative Disorders and Stroke a réalisé des études approfondies auprès de personnes souffrant du trouble de la personnalité multiple. Certains faits décrits dans le cadre de ces recherches ont frappé mon esprit et chatouillé mon imagination. Ils démontrent sans l'ombre d'un doute l'effet de nos convictions et de nos attitudes.

- Une femme, aux prises avec trois personnalités distinctes, avait ses règles trois fois par mois, soit une fois pour chaque personnalité.
- Un homme aux multiples personnalités portait des verres correcteurs différents selon qu'il endossait telle ou telle personnalité. Le matin, sous l'emprise de l'une d'elles, il était hypermétrope. Le midi, ayant revêtu une autre personnalité, il devenait myope. Chaque personnalité subséquente exigeait une nouvelle paire de lunettes.
- Un autre homme, dont le répertoire comprenait neuf sous-personnalités, souffrait d'une grave allergie aux agrumes qui mettait parfois sa vie en danger. Une ingestion d'acide citrique entraînait chez huit de ses neuf personnalités des crises d'urticaire et des convulsions. Sa neuvième

personnalité, toutefois, avait un faible pour les agrumes. Quand elle était dominante, l'homme pouvait consommer une montagne d'oranges et de pamplemousses sans éprouver le moindre malaise physique.

Si nous décidions de nous voir nous-même comme plusieurs personnes habitant un seul corps, nous pourrions apparemment créer des personnalités si distinctes que chacune aurait sa propre physiologie et pourrait, peut-être, modifier en quelques secondes toute sa structure moléculaire et cellulaire. Des données comme celles-ci dansent une sarabande endiablée dans mon cerveau. Je reste sidéré devant les merveilleuses possibilités qu'elles laissent supposer!

### **La façon dont nous voyons la vie joue sur notre expérience**

Ce simple aperçu donne à chacun de nous l'occasion d'opérer des changements considérables dans sa vie. Nos seules limites sont celles que nous nous créons!

Nous pouvons poser une nouvelle sorte de question qui nous inciterait non pas seulement à nous renseigner sur «ce qui est», mais à déterminer ce que nous voulons et quelle vision de l'univers est la plus susceptible de renforcer notre choix d'être plus heureux, plus aimant, plus calme et plus confiant. Pouvons-nous prendre une distance vis-à-vis du pessimisme de nos contemporains afin de trouver un point de vue plus utile et plus inspirant? Au lieu d'attendre une apocalypse hypothétique, nous pouvons prendre en main notre évolution en modifiant notre vision du monde maintenant.

Le paradigme culturel actuel — le cadre de référence à travers lequel nous voyons les événements se dérouler au niveau local et dans notre village global — révèle la présence d'un fléau sur terre: luttes fratricides, nouvelles maladies se répandant comme la peste à travers des générations entières d'êtres humains, pauvreté et famine grondant aux portes de la dignité humaine et malaise écologique général suspendu comme une épée de Damoclès au-dessus de l'avenir de la planète.

Les événements actuels, tels que les décrivent les médias, farcissent notre conscience d'une chaîne ininterrompue de catastrophes qui renforcent notre mentalité de «victime». Les journalistes nous montrent sans cesse, tant dans les journaux qu'à la télévision, les corps de personnes tuées, estropiées ou profondément diminuées par la guerre, la maladie, les crimes violents, la

récession, une piètre éducation parentale, la toxicomanie ou l'alcoolisme, les agressions sexuelles, les empoisonnements alimentaires, les collisions ferroviaires, les écrasements d'avion, les accidents de la route, les tornades, les ouragans, les inondations et ainsi de suite. Tout en demeurant attentif, nous nous engourdissons et tentons de prendre du recul face à ces massacres brutaux. Le soir, nous nous étonnons d'avoir passé la journée en un seul morceau ou, pis encore, nous demandons comment nous survivrons aux catastrophes imprévisibles de demain.

Nous pourrions décider, à brûle-pourpoint, de cesser d'écouter, de regarder... ou de lire les nouvelles. Nous sommes devenus des «accros» de l'information, comme si la connaissance des désastres pouvait en quelque sorte renforcer notre bien-être et notre sérénité. Nos vies ne seront jamais enrichies par les sinistres révélations de gens malheureux qui craignent et jugent tout ce qu'ils voient. Ils suivent les voitures de pompiers qui se hâtent vers des volutes de fumée tourbillonnante mais sont aveugles au jeune homme qui porte en souriant les sacs d'épicerie d'une vieille femme. Les journalistes se précipitent sur les lieux d'un accident de la route spectaculaire sans tenir compte des quatre cent mille autres véhicules rentrés intacts chez eux. Les actualités regorgent de films d'écrasements d'avion mais dépeignent rarement le tendre spectacle d'une mère allaitant son nouveau-né.

Les gestes simples d'amour, les arrivées sécuritaires, les échanges paisibles entre contrées avoisinantes et l'entraide humaine sont des événements dignes d'attention. La prédilection des médias pour le sensationnalisme et la violence présente un portrait sélectif, déformé et, somme toute, inexact de l'état des choses sur cette planète. Aucun équilibre ici. Nous nourrissons nos esprits de ces lugubres images, puis nous nous sentons perdus, déprimés et impuissants sans jamais reconnaître pleinement l'impact dévastateur de ces présentations sur notre vision du monde et notre état d'esprit.

Pourquoi ne pas chercher ce qui nous inspire au lieu de nous effrayer? Nous choisissons nos centres d'intérêt dans le vaste menu des expériences de la vie. Le désir de vivre dans un bonheur et un amour constants nous pousse à rechercher les routes calmes et moins fréquentées. Bien que nous ne puissions influencer tous les événements autour de nous, il n'en tient qu'à nous de choisir notre réaction face à eux. Certains vivent sur la croûte terrestre à la recherche de l'horreur; d'autres soulèvent les pierres pour voir la beauté qu'elles cachent. Notre façon d'appréhender la vie est déterminée non

pas par ce qui se passe «dans le monde», mais par la manière dont nous assimilons les événements. Notre vision devient toute-puissante.

Ce qu'on nous a enseigné sur nous-même et sur le monde qui nous entoure contribue à nous faire croire que vivre exige une formidable énergie et que la vie est un dur combat. «On n'a rien pour rien», nous dit-on. «La vie est une bataille constante.» «Un malheur n'arrive jamais seul.» «On ne peut pas tout avoir.» «Tu n'es pas très sympathique.» «Quelque chose cloche chez toi» (on ne l'identifie pas, mais vous savez que c'est là). «Il n'y a pas de justice.» «Tout le monde s'en fout.» «Tiens-toi sur tes gardes!»

Ces exhortations se transforment en mantras collectifs qu'on élève au rang de précieux folklore. Elles colorent notre vision et nous poussent à rechercher l'expérience même (rejet, attaque, indifférence) que nous appréhendons. En règle générale, nous la trouvons! Notre vision se transforme en prédiction autodéterminante que chaque nouvelle expérience tend à confirmer et à renforcer. Je n'ai jamais connu d'homme immortel. Je n'ai jamais connu non plus d'homme qui se croyait immortel. Nous devenons nos croyances. Nous sommes embourbés dans nos pensées.

Supposons que nous mettions de côté les concepts rigides qui nous ont été inculqués concernant le fonctionnement de l'univers. Si nous pouvons maintenant envisager la possibilité qu'il existe de nombreuses conceptions du monde, nous voudrions peut-être expérimenter en écartant toute vision logique et linéaire de l'existence comprenant des points fixes et des «faits indéniables» pour considérer une métaphore mettant en relief la nature toujours changeante de l'univers connu.

Nous nageons dans une rivière de vie. Nous ne mettons jamais les pieds deux fois au même endroit. À chaque seconde, à chaque millième de seconde, l'eau change sous nos pieds. De même, à chaque seconde, à chaque millième de seconde, le pied que nous plaçons dans la rivière est irrigué par du sang frais. Au lieu de célébrer le mouvement, nous nous cramponnons aux racines et piétons le lit de la rivière, comme s'il était dangereux de lâcher prise et de couler avec elle. En fait, nous essayons de fixer la vie dans des plans figés. Mais la rivière n'est pas fixe comme une photographie et nous non plus.

Quatre-vingt-dix-huit pour cent des atomes de notre corps se renouvellent au cours d'une année. Notre squelette, qui nous semble si stable et si solide, subit une transformation presque complète tous les trois mois. Notre peau se régénère en quatre semaines, notre enveloppe stomacale, en quatre jours, et la

portion de cette enveloppe qui entre en interaction avec les aliments se reconstruit toutes les quatre ou cinq minutes. Des milliers, des millions même de neurones dans notre cerveau peuvent être déchargés en une seconde; chaque décharge crée une chimie originale et distincte, et rend possible la création de nouvelles configurations de signaux interreliés. De même que les milliards de cellules de notre corps continuent de changer, les milliards d'étoiles et de galaxies se déplacent dans un espace en expansion constante. Même les montagnes et les rochers sous nos pieds se transforment au cours d'un ballet infini dans le temps. La vie se célèbre elle-même à travers le changement et le mouvement.

Bien que nous puissions certainement voir cette continuité — les saisons passent, les arbres croissent et les gens vieillissent —, nous pouvons néanmoins reconnaître que chaque moment nous présente un monde différent de celui du précédent. On pourrait dire que le monde et nous renaissions à chaque seconde et cela serait exact du point de vue scientifique. Ce phénomène présente des possibilités de changement étonnantes. Nous pouvons cesser d'agir comme si nos opinions et nos perspectives étaient sculptées dans le granit et devenir plus fluides, plus ouverts et plus malléables, plus inconsistants même. Nous sommes dans la rivière. Nous sommes la rivière!

Chacun de nos mouvements, chacune de nos pensées et de nos actions contribue à créer l'expérience de ce moment-ci et du suivant. Et les croyances que nous nous forgeons en chemin déterminent nos pensées et nos actions. Plutôt arbitraire, diront certains. Et avec raison! En termes simples, nous tentons de nous rapprocher de ce qui est bon pour nous et de nous éloigner de ce qui est mauvais pour nous en fonction, toujours, de nos croyances. Même notre échelle des meilleurs «bienfaits» et des pires «maux» dépend uniquement de nos croyances. Nous adhérons sincèrement à nos croyances et défendons nos positions avec des normes d'éthique ou des «faits objectifs et indéniables». Nous traitons une grande partie de nos connaissances et de nos croyances comme des faits irréfutables. Nous parlons en termes d'absolu. Une fois nos croyances en place, nous trouvons toutes sortes de preuves pour les étayer, inconscients du fait que nous créons ces preuves dans le seul but de soutenir la position que nous avons adoptée. Au fond, nous sommes devenus très habiles à «inventer».

Il y a de nombreuses années, ma mère, qui souffrait d'un cancer du sein,

subit une opération suivie d'une radiothérapie. Des années plus tard, le cancer réapparut dans d'autres parties de son corps. Les opérations et les traitements de radiothérapie la défigurèrent et la handicapèrent. Sa lente agonie l'accabla et accabla le reste de la famille pendant des années.

Peu de temps après sa mort, un chercheur qui travaillait au célèbre hôpital où elle avait été traitée nous appela pour prendre des nouvelles de sa santé. Apprenant son décès, il demanda la date de celui-ci. Après un moment de réflexion, nous nous rendîmes compte, à l'instar du chercheur, qu'elle était morte un peu plus de cinq ans après sa première opération, bien que le cancer ait continué de s'étendre et qu'elle ait subi de nouveaux traitements. Comme elle avait survécu cinq ans après sa première opération et que l'étude ne s'intéressait pas à la qualité de sa vie pendant ces années ni aux possibilités de rechute, le savant affirma que ma mère influencerait favorablement les statistiques de la clinique du cancer de l'hôpital.

Quelques mois plus tard, les grands quotidiens annonçaient le succès de cet hôpital dans le traitement et la guérison du cancer du sein en fonction d'une durée de survie de cinq ans. L'agonie qui avait marqué le dernier voyage de ma mère avait été filtrée par la main du statisticien et transformée en données appuyant les prétentions de l'hôpital. Les preuves recueillies visaient à étayer les croyances du chercheur et à améliorer la réputation de ses installations et de ses méthodes. Très souvent, nous, les consommateurs de croyances et de preuves, prenons justement de tels «faits» pour parole d'évangile.

L'exploration du jeu de la fabrication des croyances devient encore plus séduisante quand on la pousse plus loin. Il y a bien des années de cela, ayant tenté sans succès de régler un problème médical mineur, je demandai l'avis d'un vieux médecin et acupuncteur chinois qui avait étudié à Pékin et à Shanghai. Conformément à ses croyances, il commença son examen en vérifiant les douze méridiens énergétiques de mon corps. Il plaça doucement les doigts sur mon poignet, puis, à mon grand étonnement, continua de fixer sa montre. Finalement, il secoua la tête.

— Quelque chose ne va pas? demandai-je.

— Cœur faible, déclara-t-il d'un ton convaincu.

Je demeurai bouche bée.

— Impossible, rétorquai-je.

— Cœur faible, répéta-t-il d'un ton plein de sous-entendus.

Surpris et inquiet, je demandai des explications. Il me fit remarquer que

mon cœur ne battait que cinquante-deux fois à la minute au lieu des soixante-douze à soixante-seize battements «normaux».

— Oh, dis-je en poussant un soupir de soulagement. Je suis un coureur. Je cours dix kilomètres par jour, et ce, depuis douze ans. Mon système cardiovasculaire est très bien entraîné, ajoutai-je. C'est pourquoi mon cœur bat si lentement au repos.

Dernièrement, j'avais subi un examen médical complet, y compris un test de stress ainsi qu'un électrocardiogramme, qui avait révélé que mon cœur était très solide. Je lui répétai ce que j'avais lu, en émaillant mon résumé de données supplémentaires provenant de mon médecin et des dernières statistiques en matière de santé cardiovasculaire.

— Comprends maintenant pourquoi cœur faible, dit le médecin chinois d'un ton autoritaire.

Il entreprit alors de m'expliquer que mon habitude de courir avait fatigué mon cœur qui n'était donc plus capable de battre soixante-seize fois à la minute.

— Déjà observé chien? dit-il. Respire très vite. Cœur bat vite. Douze ans, peut-être quinze, mort. Grosses baleines. Hum, respirent lentement. Cœur lent. Facile. Peuvent vivre cent ans. Plus, peut-être.

Puis il m'expliqua que, conformément à sa «vision», le cœur ne peut produire qu'un nombre limité de battements dans une vie. En courant, en respirant rapidement et en accélérant ma fréquence cardiaque, soutint-il, j'avais gaspillé inutilement ces battements et fatigué mon cœur.

Les mêmes données provenant de deux médecins différents aboutissaient à des conclusions tout à fait contradictoires. Je remarquai, cependant, que le médecin chinois était un homme plein d'entrain qui approchait de quatre-vingt-dix ans (peut-être avait-il économisé ses battements de cœur). Que voulais-je croire? Dans ce cas-ci, je visais la santé. Bien que parfaitement conscient du fait que deux cultures puissent détenir différentes «vérités» à propos des mêmes données, je voulais quand même choisir des croyances et un comportement susceptibles de me garder en bonne santé. Je résolus mon dilemme en choisissant de consulter ce que j'appelle mes «ressources non verbales et non conceptuelles intérieures». En ce qui avait trait à la course, je me laisserais guider uniquement par mon bien-être physiologique. Pendant des années, je m'étais poussé à parcourir un certain nombre de kilomètres chaque semaine, allant même parfois jusqu'à passer outre ma fatigue et ma

tentation de relâcher mes exigences. Je pris donc la décision suivante: je courrais tant que cela me stimulerait. Je chercherais de nouvelles preuves afin d'étayer mes nouvelles exigences ou ma nouvelle croyance. En quelques semaines, je réduisis mon kilométrage de près de la moitié.

Nos conclusions découlent des préjugés (des croyances) que nous avons choisis.

### **Nous sommes des faiseurs et des consommateurs de croyances**

Enfants, nous appelions cela «faire croire». Les grands nous incitaient à utiliser notre imagination et notre créativité, à fantasmer et à nous amuser. Puis, à mesure que nous grandissions, leurs conseils se modifiaient. Grandissez! Soyez réalistes! «Faire croire» se changea en un jeu plus sérieux qui consistait à «faire des croyances»: juger, sauter aux conclusions, décider de ce qui est bien ou mal. Tous nos comportements et émotions découlent des croyances que nous créons.

Parents, prêtres, professeurs, hauts dirigeants et hommes politiques s'efforcent à qui mieux mieux de nous enseigner ou de nous faire accepter des croyances afin de mieux influencer nos sentiments et comportements. Ils savent, et nous l'apprenons très tôt, que le fait que l'on gagne ou non aux jeux du pouvoir, tant personnel que politique, dépend de ce que l'on choisit de croire. Récipiendaires du prix Nobel, ménagères, généraux d'armée, secrétaires, médecins, routiers, avocats, maçons, journalistes, charpentiers, directeurs de publicité ont ceci en commun: ils agissent en fonction de leurs croyances. Le parti pour lequel ils votent; le type d'armée qu'ils appuient, le cas échéant; les achats qu'ils font; l'endroit où ils vivent; la personne qu'ils épousent; les vêtements qu'ils portent, tout cela découle de leurs croyances.

Le langage militaire toujours changeant nous offre un exemple plutôt inventif et complexe de colportage de croyances. Le complexe militaire industriel cherche à influencer favorablement l'opinion publique afin d'obtenir l'appui du Congrès pour ses produits et ses activités. Depuis quelques années, il restructure la réalité en utilisant de nouveaux mots à la mode destinés à produire des croyances susceptibles de soutenir ses objectifs. Les expressions suivantes proviennent de divers rapports et annonces gouvernementaux se rapportant à des préparatifs et des actions militaires.

À prime abord, un «véhicule de rentrée» pourrait sembler invitant en soi. On peut penser à un transporteur de personnes ou de marchandises qui

revient toujours à la maison. Or il n'en est rien! En effet, l'ogive nucléaire de neuf mégatonnes est un type parmi bien d'autres de «véhicule de rentrée». Le personnel de l'armée parle désormais des «dégâts accessoires» provoqués pendant les opérations militaires. Aucun lien avec le fait d'abîmer les pelouses ou les arbustes situés en bordure des routes. Cette expression se rapporte plutôt au meurtre de civils. L'envoi de «Peacemakers» à d'autres pays pourrait gagner la faveur du public avant que celui-ci ne comprenne qu'il s'agit en fait de missiles nucléaires stratégiques. L'expression «processeur de violence» est devenu le label de haute technologie qui sert à désigner un soldat de combat entièrement équipé.

En voyant l'ingénieuse expression «adaptation environnementale», on pourrait songer à une tendance écologique unique qui viserait à sauvegarder la santé des plantes (grâce à la chiropractie de préférence!). Or, il s'agit en fait de la destruction de toute une aire géographique au moyen d'un défoliant chimique toxique.

De toutes les images extravagantes que les faiseurs de croyances militaires ont créées, aucune ne semble aussi paradoxale ni fascinante que celle qu'ils emploient pour décrire la paix. Dans un effort évident pour faire valoir le principe de vigilance militaire, ils parlent de «pré-hostilités permanentes».

Ces propagandistes (nous le sommes tous pour ce en quoi nous croyons) tentent d'assujettir nos préférences et nos préjugés à leurs intérêts grâce à une stratégie de marketing qui est encore dans l'enfance.

Nous mesurons d'emblée le pouvoir des croyances dans les domaines politique et commercial, mais nous n'appliquons pas volontiers la même clairvoyance à nous-même. Nous fonctionnons en grande partie comme des éponges absorbantes, en adhérant aveuglément et à un rythme effréné à toutes sortes de croyances dans le but de prendre soin de nous-mêmes du mieux possible. Nous sommes tellement bombardés de croyances dans notre culture que, souvent, nous les assimilons et les répétons aux autres sans même les remettre en question ni les réviser. «Ce pays est le meilleur au monde.» «Nous avons droit à la liberté d'expression.» «La mort est inéluctable.» «L'université vous prépare à la vie.» «La vie est une suite de hauts et de bas.» «Les sentiments sont comme les instincts; on en a, c'est tout.» «Rien n'est éternel.» «Une bonne santé est souvent une question de gènes et de chance.»

Mettre en doute des croyances comme celles-ci, ce n'est pas nécessairement les qualifier d'erronées ou de nulles. Toutefois, une

investigation permet de mieux comprendre pourquoi l'on y adhère et si l'on veut continuer ou non de le faire. Nos croyances servent-elles nos intérêts? Nous stimulent-elles ou nous paralysent-elles? Conduisent-elles au bonheur ou au malheur?

Souvent, nous reformulons les propos des autres — les croyances qu'ils font valoir — sous forme de conclusions ou de croyances à l'égard de nous-même. Cette avalanche de commentaires commence dès l'enfance:

- «Sois belle et tais-toi.» (Conclusion: ce que je dis ne compte pas.)
- «J'ai plus de bon sens que toi.» (Conclusion: je ne suis pas assez intelligent pour savoir ce que je dois faire.)
- «Tu es trop jeune pour comprendre.» (Conclusion: quand je serai plus grand, je serai plus intelligent — je l'espère.)
- «Ne critique pas ce que je dis; contente-toi d'écouter.» (Conclusion: les propos des autres sont plus importants que les miens.)
- «Tu me fais de la peine.» (Conclusion: j'ai le pouvoir de rendre les autres malheureux.)
- «Si tu m'aimais, tu garderais ta chambre en ordre.» (Conclusion: si je n'obéis pas à ma mère, cela veut dire que je ne l'aime pas.)
- «Prends ton médicament ou tu n'iras pas mieux.» (Conclusion: seule une intervention extérieure peut me sauver; je n'ai rien à voir avec ma guérison.)

Dès que l'enfance et l'adolescence font place aux années de maturité, les messages semblent changer, mais changent-ils vraiment?

- «Si tu m'aimais, tu serais plus affectueux ou plus actif sexuellement.» (Conclusion: je dois encore me soumettre aux autres pour prouver que je les aime.)
- «Tu ne me comprendras jamais.» (Conclusion: je ne dois pas exprimer mon désaccord ni avoir ma propre opinion.)
- «Tu me fous en rogne!» (Conclusion: je suis responsable de ce que les autres ressentent.)
- «Ne peux-tu le faire comme il faut?» (Conclusion: je n'ai pas les capacités nécessaires; il y a sans doute quelque chose qui cloche chez moi.)
- «Tu ne peux pas t'attendre à demeurer en bonne santé pour toujours.» (Conclusion: je n'ai aucun contrôle; la maladie est inévitable.)

Nos croyances nous sont inculquées par les autres ou nous les fabriquons nous-même à partir de nos propres expériences. En réalité, les croyances sont des interprétations et des conclusions. Ce que les autres nous disent et nous enseignent nous éclaire sur leurs processus de pensée et leurs croyances. Ce que nous adoptons et dynamisons nous renseigne sur nos propres processus de pensée et croyances.

En dépit de toute cette fabrication et cette consommation de croyances, nous ne croyons pas tout ce qu'on nous dit. Par exemple, quand on nous dit que la Bourse est un endroit propice pour investir de l'argent, certains le croient, d'autres non. Nous choisissons librement nos croyances et c'est pourquoi nous pouvons décider de les rejeter si nous le voulons. Néanmoins, il est fascinant de constater que nos croyances présentent une certaine constance. Nous nous y accrochons pendant longtemps parce que nous négligeons de les explorer ou de les remettre en question. Toutefois, nous pouvons les mettre en doute, non pas en signe d'irrespect ni de condamnation envers nous-même et les autres, mais pour nous donner une occasion de les réviser, de les réaffirmer, de les modifier et, d'une manière plus significative, de favoriser notre bonheur.

Nos croyances ont de puissantes répercussions sur nous. Leurs ramifications peuvent être dévastatrices, mais elles peuvent aussi être stimulantes et libératrices. Si je pense que quelque chose ne va pas chez moi ou que je ne suis pas sympathique, j'éprouverai sans doute des sentiments associés à ces croyances: tristesse, isolement, impuissance. Mes actions découleront de cette vision de moi-même. Je mettrai peut-être un terme à ma relation amoureuse ou m'ensevelirai dans le travail pour trouver un sens à ma vie ou prouver ma valeur personnelle. Au bout du compte, mon corps reflétera cet état d'esprit: mollesse, faiblesse du système immunitaire, vulnérabilité accrue à la maladie et aux virus, ou maladie précoce. Nous pouvons battre notre coulpe ou utiliser le pouvoir des croyances pour influencer plus consciemment notre destin. Cette prise de conscience est une source d'espoir et de force, et une occasion de se recréer à neuf.

Pourquoi, dans le passé, nous sommes-nous empressé de juger, d'interpréter, de fabriquer des croyances? La réponse est relativement simple: nous créons et nourrissons des croyances pour étayer ce que nous pensons être le meilleur pour nous. Les croyances relatives à la souffrance en sont un

exemple pertinent. Nous enseignons la valeur de la souffrance en tant que moyen de croissance, d'apprentissage et d'édification. «On n'a rien pour rien.» Dans les saintes Écritures, la souffrance constitue un moyen de purification. Pas étonnant que notre culture valorise la tristesse, qui est une forme très puissante de souffrance.

Nous utilisons la tristesse pour nous motiver et motiver les autres. Nous brandissons le spectre du cancer pour inciter les autres à cesser de fumer, bien que, fait ironique, l'on vende plus de cigarettes aujourd'hui que jamais auparavant. Nous détestons notre graisse pour nous pousser à suivre un régime, et pourtant il y a plus de gens obèses aujourd'hui que jamais dans notre histoire. Nous corrigeons nos enfants pour les éduquer et nous nous fâchons contre notre partenaire amoureux pour l'exhorter à changer. Or, tous ces comportements invitent davantage à la résistance qu'à l'obéissance. Nous armons des millions de soldats afin de préserver la paix, mais la guerre devient alors l'objet de notre enseignement ainsi que l'outil tout désigné pour résoudre les conflits.

Néanmoins, nous persistons! Nous enseignons la tristesse comme un signe d'affection (si je suis triste, tu devrais être triste pour me prouver que tu m'aimes) et d'intelligence (les gens consciencieux sont tristes devant la famine ou la maladie et à juste titre; toute autre attitude serait impensable). Ce n'est pas un hasard si nous employons l'expression «imbécile heureux» pour suggérer le caractère inadéquat et frivole d'un sentiment prolongé de bien-être.

Finalement, quand tout le reste échoue, nous brandissons la menace d'un sombre avenir. (Si Jean ne rentre pas à l'heure, je verrai rouge. Si je n'obtiens pas cet emploi, j'en aurai le cœur brisé. Si elle ne m'aime pas, je suis perdu.)

Une fois précisées et détaillées, nos croyances ont souvent l'air bizarres et autodestructrices. C'est pourquoi leur révision nous offre une chance merveilleuse. Changeons nos croyances et nous modifions les attitudes, pensées, sentiments et comportements qui en découlent. Même après avoir exploré nos croyances, si nous choisissons d'en conserver quelques-unes, nous le ferons avec une conviction accrue. L'une ou l'autre position est gagnante! La décision nous appartient, comme toujours.

Une femme d'environ soixante-quinze ans se présenta au centre afin de travailler sur la colère que provoquait en elle une culture qui rejetait sa contribution et ses désirs en raison de son âge avancé. Elle avait remarqué que les vendeurs et les commis de la banque lui parlaient très fort et d'une voix enfantine comme si elle était dure d'oreille ou idiote. Parfois, ils lui donnaient même du «chérie».

Bien qu'elle fût veuve depuis vingt ans, elle se sentait prête à s'engager dans une nouvelle relation amoureuse qui, elle l'espérait, engloberait aussi le sexe. Quand elle exprimait ce désir à ses amies, elles changeaient rapidement de sujet. Lorsqu'elle s'en ouvrit à ses grands enfants, ils furent stupéfaits et laissèrent entendre que ce désir de contacts physiques à son âge n'était pas du tout convenable. Eux aussi coupaient court à toute discussion. Personne ne voulait parler avec elle de ses soucis prédominants. «Personne, sauf vous, bien sûr!» Nous partîmes à rire tous les deux. Elle était enchantée de pouvoir exprimer ses pensées les plus profondes sans être jugée ni critiquée. «Je suppose qu'il y a deux périodes dans la vie où on n'est pas censé parler de sexe, dit-elle d'un ton songeur, quand on a moins de dix ans et plus de soixante-dix ans.» Elle rit de nouveau avec l'air d'apprécier ses intuitions spontanées.

Au fil de nos rencontres, à mesure qu'elle remettait en question et rejetait les croyances stéréotypées de sa famille et de ses amis, un problème sous-jacent fit surface. Elle se rendit compte qu'elle avait toujours recherché l'approbation des personnes importantes dans sa vie et étouffé ses propres désirs afin de plaire aux autres. Dès qu'elle eut exprimé cela, elle décida séance tenante qu'elle ne voulait plus agir ainsi dorénavant. En outre, elle conclut que faire l'amour dans le cadre d'une relation amoureuse, même à son âge, serait non seulement honorable, mais tout à fait excitant! Forte de ces nouvelles perspective et attitude, elle rentra chez elle.

Quatre mois plus tard, je reçus une lettre de cette dame pleine d'entrain. Comme j'ouvrais l'enveloppe, une photographie tomba sur mon bureau. Elle représentait une femme rayonnante au bras d'un compagnon souriant. Le message griffonné à l'endos disait: «Me voici avec mon bon ami. Nous venons d'emménager ensemble. Il a cinquante-huit ans, c'est un ami et un amant merveilleux. Pas mal pour une vieille dame!»

Les gens peuvent changer à tout âge. Là où il y a de la vie, il y a une possibilité. Même les vieilles croyances peuvent être renversées ou remplacées en quelques instants. Nous sommes la rivière!

Ma femme et moi eûmes l'honneur de pouvoir assister à l'accouchement à la maison d'un membre de notre personnel. Nous tentions de multiples façons différentes d'aider les deux sages-femmes ainsi que les futurs parents. Une atmosphère joyeuse quoique détendue imprégnait l'appartement. Afin de me rendre plus utile, je photographiais cette aventure en tentant de capter les moments particuliers de soutien et d'affection que partageaient ces deux âmes aventureuses. Comme les contractions de Laura étaient de plus en plus rapprochées, une des sages-femmes écouta avec soin les battements cardiaques du bébé et hocha la tête avec un sourire approbateur. Le col de l'utérus de Laura commençait à se dilater. Le moment de la naissance approchait. Soudain, les contractions cessèrent complètement. Les sages-femmes tentèrent plusieurs techniques non effractives différentes pour remettre les choses en marche mais sans succès.

Laura souleva son énorme corps et se mit à marcher de long en large. Une sage-femme, manifestement soucieuse, lui conseilla de se rendre à l'hôpital si les contractions ne reprenaient pas très vite. Laura secoua la tête. Elle avait toujours rêvé d'accoucher à la maison. Elle voulait rester; toutefois, elle se sentait de plus en plus mal. Ni la station debout, ni la marche, ni la position étendue ne parvenaient à la soulager. Finalement, elle se réfugia dans la salle de bain, s'assit complètement nue sur la toilette et se sentit un peu mieux. Les sages-femmes ne cessaient d'exprimer leur inquiétude. Laura sollicita ma présence. Je m'assis entre l'évier et la baignoire. Soutenant délicatement son énorme ventre et me souriant faiblement, Laura était tout à fait élégante.

— Je commence à avoir la trouille, me chuchota-t-elle.

Elle me tendit la main et je la tins pendant quelques minutes.

— Bears, peut-être que tu pourrais me poser des questions, surtout à propos des contractions.

— Volontiers, répondis-je en souriant. Pourquoi crois-tu qu'elles se sont arrêtées?

L'une des sages-femmes se mit à déclamer les causes physiologiques

possibles. Elle indiqua également que le moment était peut-être mal choisi pour poser des questions. Laura se pencha vers elle et dit:

«Je veux comprendre ce qui se passe! Les questions sont O.K.» Puis, elle se tourna vers moi:

— Je pense que je sais ce qui s'est passé, poursuivit-elle, mais ça me gêne de le dire.

— Pourquoi?

La réponse qui suivit, quoique propre à Laura, me rappela mes propres inquiétudes d'autrefois et celles que m'avaient souvent exprimées de futurs parents.

— Voilà. Nous travaillons tous avec différentes sortes de gens à l'Institut, dit-elle, mais moi, j'apprends à travailler avec des enfants spéciaux. À les aimer. À ne pas les juger. Brusquement, alors que j'étais étendue là et que la naissance approchait, j'ai eu vraiment peur.

Elle fit une pause comme pour reprendre son souffle.

— Supposons que j'aie un enfant spécial comme certains des enfants que nous voyons ou comme celui que vous et Samahria avez eu. Supposons que mon enfant ne puisse pas parler ou voir ou remuer les jambes. Tu sais, pour tout le monde, cela n'est qu'une vague possibilité. Mais pour moi, elle est très, très réelle. Nous travaillons constamment avec des gosses qui sont moins que «parfaits» aux yeux du monde.

Les larmes inondèrent son visage.

— Pourquoi pleures-tu? lui demandai-je doucement.

— Oh, j'imagine que j'en attendais davantage de moi-même. J'adore mon travail, j'adore les mômes, mais je ne suis pas sûre que j'accepterais la situation si mon enfant avait un problème, reconnut-elle.

— Pourquoi pas?

Elle se mit à détailler tous les défauts, les déficiences mentales, les dysfonctionnements neurologiques auxquels elle pouvait penser. Nous les examinâmes les uns après les autres: mongolisme, autisme, infirmité motrice cérébrale, spina-bifida, retard mental, aphasie, épilepsie, dysfonctionnement cérébral non spécifique et ainsi de suite. Une par une, elle rejeta ses peurs. Nous continuâmes pendant environ vingt minutes; puis, elle leva la main.

— Ça y est, dit-elle. Je viens de prendre une décision. Je peux être forte, très forte. J'aimerai et chérirai mon bébé quoi qu'il arrive! Je n'ai plus peur.

Un sourire doux et lumineux éclaira son visage pendant que son ventre se

bombait sous l'effet d'une violente contraction. Son mari se plaça à son côté et l'aida à respirer avec le mouvement. Comme nous la reconduisions dans sa chambre, Laura me pressa la main.

Moins d'une demi-heure plus tard, elle donnait naissance à un mignon petit garçon débordant de santé.

Nous pouvons en apprendre beaucoup sur nos croyances en observant notre corps. Les symptômes physiques peuvent mettre en évidence nos désirs et nos inquiétudes. Les pensées naissent dans tout le corps; l'intelligence est présente partout dans notre système. Quand nous pensons, nous créons de nouveaux influx électromagnétiques et des substances chimiques dans tout notre corps. Quand nous disons que nous avons changé d'idée, ce n'est pas uniquement l'idée qui change; en effet, notre esprit et notre corps se transforment physiquement chaque fois que nous modifions une croyance.

Personne ne jugeait Denise plus sévèrement qu'elle-même. Le premier soir, tout en demeurant silencieuse et en écoutant à demi les membres du groupe parler d'eux-mêmes, elle ne cessait de répéter ce qu'elle dirait. Quand vint son tour, elle marmonna des paroles inaudibles sans regarder personne. Un observateur fortuit l'aurait jugée timide, mais elle-même se voyait comme un être inepte et ennuyeux. La thérapie ne lui avait été d'aucun secours. L'exploration de son passé avec un psychologue n'avait amené aucune révélation stupéfiante.

Pendant une période où les participants devaient travailler deux à deux, Denise fut beaucoup plus loquace. Je remarquai chez elle une animation que je n'avais pas vue dans les séances précédentes. Dès que le groupe se reforma, elle s'éteignit et n'exprima aucune opinion ni aucun détail intime sur elle-même. Elle aimait les gens mais était incapable de participer activement à un groupe. Elle brandissait son malaise comme une preuve de son ineptie, et sa croyance en son ineptie était la source de son malaise. Elle s'était piégée dans un cercle de détresse.

Le quatrième matin, je guidai les participants à travers une série d'expériences vigoureuses et sans lien entre elles, puis leur demandai de s'immobiliser sur place. Pendant qu'ils maintenaient leurs positions, je leur

proposai d'expérimenter quelque chose dans la sécurité de notre laboratoire humain. Pouvaient-ils laisser tomber les croyances limitatives qu'ils nourrissaient à l'égard d'eux-mêmes et créer une nouvelle vision personnelle qui leur permettrait de prendre la place du facilitateur et de faire vivre au groupe une expérience improvisée de communion et de camaraderie? Devant leur assentiment, je prononçai le nom de Denise et annonçai que le groupe lui appartenait.

Elle me fixa d'un air atterré en me donnant rien de moins qu'un regard direct et intense — une première pour elle. Comme je me retirais à l'arrière de la pièce, chacun attendit. Par la suite, elle confia au groupe que sa première impulsion avait été de prendre ses jambes à son cou. Mais au même moment, pendant ce qui lui était apparu comme un moment suspendu, elle avait touché un endroit paisible et profond à l'intérieur d'elle-même et osé se voir comme un professeur imposant, mais doux. Elle avait imaginé la puissance de sa voix et à quoi cela ressemblerait de regarder les gens en face comme elle m'avait regardé, moi. Puis, elle avait fait l'impossible; elle avait plongé tête première dans son rêve, en mettant de côté ses jugements et ses doutes.

D'une voix forte mais apaisante, elle demanda aux participants de former un cercle et les guida à travers une méditation à yeux ouverts à la fois originale et inspirante. À la fin de l'exercice, le groupe applaudit Denise et lui fit une ovation debout. Elle mit ses mains sur sa bouche et gloussa.

Plus tard ce matin-là, cinq autres participants animèrent le groupe à leur tour. En fin de compte, la classe déclara que Denise avait été l'animatrice la plus efficace. Elle fit peu parler d'elle pendant le reste du programme et ne revint jamais sur ses vieilles croyances concernant son ineptie ou son caractère ennuyeux. Elle demeura formidablement ouverte et expressive même après son retour chez elle. Deux ans plus tard, je reçus une invitation à l'une de ses conférences toujours plus nombreuses.

Si l'on change une croyance, on change les sentiments et comportements qui découlent de cette croyance. Si l'on change sa vision, qui est formée d'une tapisserie de croyances, on modifie un ensemble étonnant de sentiments et de comportements du même coup. Aucune de ces deux entreprises ne demande plus d'énergie que l'autre.

## **Nos croyances créent la vision du monde que nous transmettons aux autres**

En tant qu'individu, chacun de nous devient une force au sein d'un champ commun d'idées et de visions. Deux aspects puissants de nos interactions ressortent clairement. Tout d'abord, nous pouvons reconnaître notre rôle en tant que récepteurs. Nous voyons, entendons, sentons, goûtons, touchons des croyances, y adhérons et les assimilons. Tel un poste de télévision, nous captions une variété de signaux. Toutefois, nous pouvons désormais reconnaître notre autorité en ce qui touche le choix d'une chaîne et nous demander quels messages nous voulons inviter dans nos foyers et nos esprits. Il ne s'agit pas de censure ou d'œillères; il s'agit d'exercer plus consciemment notre droit de choisir les formes d'inspiration que nous voulons accueillir dans nos vies.

Outre nos fonctions de récepteurs, nous transmettons nos idées et nos visions. En tant que transmetteurs, nous pouvons également nous comparer à une télévision ou à une station de radiodiffusion. Nos vies deviennent des signaux qui communiquent nos attitudes, nos croyances et nos actions. Nous devenons plus que des modèles de rôle puisque nous ensemençons le champ des expériences humaines avec nos opinions et nos actions.

Une mère de trente ans, qui s'était inscrite à des séances individuelles pour elle et son fils, nous demanda d'un ton angoissé pourquoi son fils la frappait et la menaçait physiquement. Comme nous l'interrogeons gentiment et sans le juger, l'adolescent expliqua assez ouvertement son attitude. Comme sa mère les frappait, lui et sa sœur, pour exprimer sa désapprobation, il menaçait, lui aussi, d'employer la force pour manifester sa résistance.

Les parents posent beaucoup de questions sur le comportement déroutant de leurs enfants. «Pourquoi passe-t-elle son temps à râler?» «Pourquoi crie-t-il quand il n'obtient pas ce qu'il veut?» «Pourquoi mon enfant est-il si ingrat?» Bien que les enfants apprennent beaucoup des médias, de leurs amis et de leurs propres expériences, ce sont souvent les leçons enseignées à la maison qui exercent la plus forte influence sur eux. Les comportements des êtres qui nous entourent peuvent stimuler nos questions concernant les messages que nous transmettons. Avons-nous l'habitude de nous plaindre? De crier? Sommes-nous ingrat? Nos réponses nous révèlent non seulement ce

que nous enseignons à notre entourage mais également ce que nous contribuons au collectif humain et renforçons chez les autres comme en nous-même.

Nos croyances et attitudes non seulement affleurent à la surface de nos sentiments et de nos comportements, mais il semblerait qu'elles soient également transmises à des niveaux plus subtils. Un jour, alors que nous travaillions avec une enfant spéciale qui ne parlait pas, nous fîmes entrer un bénévole dans la pièce à titre d'observateur. L'enfant quitta presque aussitôt son moniteur pour se précipiter vers le fond de la pièce, dans le but, manifestement, de mettre une distance entre le nouveau venu et elle-même. Dès le départ du bénévole, elle revint vers son moniteur et reprit ses activités joyeusement et sans difficulté aucune. Plus tard, quand j'interrogeai le jeune homme sur son expérience à titre d'observateur, il reconnut s'être senti extrêmement mal à l'aise et critique devant les mouvements de tête prononcés de la fillette ainsi que sa manière constante d'agiter les mains.

Nous avons maintes et maintes fois remarqué que les enfants muets se fiaient à leur capacité de discerner l'attitude «transmise» par la personne même quand celle-ci camouflait son malaise derrière un sourire. Ils savent. Ils possèdent la capacité, tel un radar, de capter les signaux invisibles. Les mots et même les gestes d'une personne ne les empêchent pas de saisir rapidement son degré d'aise. Nous possédons tous cette capacité, mais, au contraire de l'enfant spécial, nous ne l'avons pas maximisée. Souvent, en tant que personnes qui parlent, nous nous concentrons sur les mots seulement. Pourtant, à d'autres moments, nous «lisons» entre les lignes et captons des données communiquées plus subtilement.

Le pouvoir de nos croyances et de nos visions détermine notre réalité personnelle et notre influence sur notre entourage. Des études scientifiques récentes laissent entendre que la «portée» des croyances que nous transmettons aux autres pourrait dépasser tout ce que nous avons jamais imaginé.

Un biologiste contemporain a relevé un ensemble d'informations partagées au sein des espèces, qu'il appelle les champs morphogénétiques. En gros, cette théorie semble indiquer que les espèces et même les groupes d'espèces partagent un champ de communication invisible et intangible que l'on peut observer et tester.

Les premières expériences visant à enseigner à des rats à traverser des

labyrinthes produisirent des résultats stupéfiants. Le premier groupe de rats exécuta d'interminables rituels d'essais et d'erreurs avant de trouver la sortie du labyrinthe. Il ne vint à bout de l'épreuve qu'au prix d'énormes efforts. Le deuxième groupe de rats semblait plus compétent. Les groupes subséquents, qui ne présentaient aucun lien génétique avec les précédents et n'avaient jamais vu les labyrinthes auparavant, les traversèrent comme s'ils avaient reçu un entraînement préalable. D'une certaine façon, l'entraînement de certains membres d'une espèce avait une influence sur les capacités de tous les autres membres.

Dans le cadre d'autres recherches, un groupe de béhavioristes tenta, grâce à une approche comportementale, de montrer à des pigeons, pourtant réputés inéducables, à picoter les panneaux lumineux de ce que l'on connaît maintenant sous le nom de «boîte de Skinner». Au début, il fallut une longue période d'entraînement pour enseigner aux pigeons à picoter seulement. Aujourd'hui, il semblerait que les pigeons picotent les panneaux lumineux avec aisance et rapidité. D'aucuns affirment que l'on pourrait enfermer un pigeon de n'importe quelle ville du monde dans une boîte de Skinner et, en un court laps de temps, peut-être quelques minutes seulement, lui montrer à picoter les panneaux lumineux: suggestion humoristique à propos d'une réalité extravagante quoique vérifiable. Entraînez un membre ou plus d'une espèce et tous les membres apprennent la leçon.

Les implications de ce phénomène s'intensifient quand l'on se demande si nos transmissions se limitent aux espèces appartenant au royaume animal. En 1966, l'un des plus éminents experts en polygraphes (détecteurs de mensonges) tenta une expérience unique. Un matin, il fixa les électrodes du détecteur de mensonges non pas à une personne, mais aux feuilles d'une plante de type palmier. Le premier schéma obtenu ressemblait à ceux d'une personne au repos. Or, le savant n'était pas sans savoir qu'un être stressé, effrayé ou agité modifierait les lectures du polygraphe. Pouvait-il obtenir une réaction semblable chez les plantes?

Il entreprit d'arroser la plante pour voir si cela aurait une influence mesurable sur le polygraphe. Aucune différence significative. Peut-être que l'analogie qu'il espérait démontrer n'était pas fondée, se dit-il. Il n'en poussa pas moins l'expérience plus loin en induisant un stress chez la plante dont il plongea les feuilles dans du café brûlant. Encore une fois, le relevé n'indiqua aucun changement significatif. Le chercheur se demanda ce qu'il pourrait

bien faire pour déclencher une réaction chez la plante, en admettant que cela fût possible. L'idée lui vint d'en brûler les feuilles avec une allumette. Comme il se levait de son fauteuil pour mettre son idée à exécution, il remarqua que l'aiguille du polygraphe se déplaçait d'une manière frénétique. Lors d'expériences subséquentes, il démontra à plusieurs reprises que ses visualisations de gestes violents produisaient un effet sur le feuillage et la vie des plantes autour de lui.

Nous pourrions conclure de ces études que toutes les créatures vivantes communiquent entre elles par le biais de l'intelligence ou des champs morphogénétiques. Les implications de cette conclusion sont renversantes. Ce que chacun de nous apprend est susceptible d'être transmis à l'humanité tout entière et peut-être même à d'autres formes de vie. Chaque vie a une signification profonde.

Ce qui m'amène à poser une nouvelle question. Si nous voulons être heureux et soutenir un univers qui renforce ce désir, quelles données devrions-nous entrer dans le collectif humain? Quelles valeurs voulons-nous engendrer et renforcer? Quels cadeaux de la conscience, quelles actions voulons-nous offrir à nos enfants, nos amis, nos conjoints, nos parents, notre communauté, l'humanité, les animaux, les plantes et même les rochers?

Tout ce que nous jetons dans la rivière se mêlera au courant et nous reviendra. Il suffit que l'un de nous modifie ses croyances et enseigne le bonheur et l'amour pour que cette attitude ou cette information s'intègre au tissu de la communauté et améliore l'aptitude au bonheur de toute l'humanité.

Les gens passent des années, des vies même, à fouiller dans de vieux souvenirs et les philosophies accumulées depuis des siècles pour trouver le bonheur ou la terre promise (où les gens vivent dans le bonheur, l'harmonie et l'amour). La réponse ne se trouve pas derrière nous. Nous devons regarder en avant vers une nouvelle vision que nous pouvons créer — pas simplement pendant toute notre vie, mais dès maintenant!

# Chapitre

## L'OPTION DU BONHEUR

*La plupart des gens sont à peu près aussi  
heureux qu'ils décident de l'être.*

ABRAHAM LINCOLN

Puisque nous sommes si intelligents, pourquoi ne sommes-nous pas heureux? Parce que nous n'avons pas encore créé la vision susceptible d'étayer une réalité aussi merveilleuse. Mais nous pouvons le faire! Nous sommes les faiseurs de croyances!

Chaque vision apporte avec elle sa propre expérience de vie et sa propre technologie. Souvent, son impact défie notre imagination. Les recherches qui se poursuivent «dans l'inconnu» nous captivent et nous lancent dans de nombreuses aventures. Dans l'éblouissement de la vie contemporaine, nous trouvons des commodités et des équipements pour titiller nos moindres caprices. Nous pouvons voler. Nous pouvons fixer des images sur la pellicule. Des ondes radio invisibles apportent de la musique, des films et des mystères jusque dans nos salons. Nous pouvons restaurer la vue au moyen d'une délicate chirurgie au laser et fabriquer d'énormes poutres d'acier pour construire des édifices qui s'élèvent à des centaines de mètres dans les airs. Nous pouvons redémarrer des cœurs arrêtés. Nous pouvons cuire des aliments avec des micro-ondes et utiliser les composantes de l'atome pour créer de vastes réservoirs d'énergie destinée à des fins tant commerciales que militaires. Notre inventivité n'a pas de limite.

Pourtant, la vision intérieure qui nous guide semble particulièrement désuète. Nous exprimons notre colère à peu près comme nous le faisons il y a des milliers d'années quand nous nous battions à coups de pierre. Nous jugeons les gens comme il y a des centaines d'années quand nous dénigrions et emprisonnions ceux dont les croyances ou le mode de vie différaient des nôtres. Nous vivons dans la peur quotidienne de la maladie, la drogue, l'alcool, le suicide, le viol et le meurtre. Tout a changé et pourtant rien n'est

différent. Nous sommes simplement devenus plus habiles à faire la guerre et à émousser nos sens de manière à ne pas voir ce que nous ne voulons pas voir.

Devant l'étendue de ces données et de cette intelligence, que pourrions-nous créer (faire apparaître dans notre vie) en modifiant notre vision interne et l'attitude avec laquelle nous nous acceptons nous-même et acceptons notre entourage? Pourrions-nous prendre des mots familiers comme bonheur, amour et paix, et utiliser notre ingéniosité pour les rendre saisissables et tangibles maintenant? Et si c'était le cas, entrerions-nous dans une ère de transformation plus profonde que tout ce qui a jamais été vu sur cette planète?

### **Le bonheur est-il un rêve inaccessible?**

Tous les rêves semblent inaccessibles avant que quelqu'un ne les concrétise. Le désir allié à la passion et à l'ingéniosité a donné le jour à des avions, des navettes spatiales, des sous-marins, des greffes d'organes, des hanches et des cœurs artificiels, la liberté religieuse, des gouvernements élus démocratiquement et même une paix à court terme entre les nations. Le désir allié à la passion et à l'ingéniosité peut maintenant donner naissance au bonheur en tant qu'expérience humaine prolongée et transformatrice.

Qu'est-ce qu'être heureux? Pour certains, le bonheur est un sentiment de satisfaction, de bien-être, de réalisation et de paix intérieure. Pour d'autres, il est plutôt symbole de joie, d'excitation et de communion. La sensation de bonheur est peut-être unique à chacun de nous; toutefois, nous savons quand il est là. Le bonheur présente certains traits communs. Quand nous sommes heureux avec nous-même, nous nous acceptons (sans nous juger). Quand nous sommes heureux avec les autres, nous les acceptons (sans les juger). Le bonheur nous rapproche plutôt que de nous éloigner. Mais par-dessus tout, le bonheur rend l'amour tangible. Aimer une personne de tout son cœur, c'est être heureux avec elle, l'accepter sans la juger et célébrer son existence. S'aimer soi-même, c'est être heureux de ce que l'on est, s'accepter sans jugement et célébrer sa propre existence.

Combien de fois, au cours de séances avec des clients, n'ai-je pas entendu des enfants, des partenaires, des amis dire qui à leurs parents, qui à leur conjoint, qui à leur proche compagnon: «Ne peux-tu m'accepter et m'aimer comme je suis?» Au fond, ils demandent à l'autre d'être heureux avec eux. Ils

sont quand même disposés à changer si l'autre le souhaite, mais ils demandent que l'amour ne soit pas conditionnel à ce changement.

La plupart d'entre nous ont horreur des critiques des autres et pourtant ils rentrent chez eux et s'en prennent à leur propre obésité, leur lenteur, leur imbécillité ou leur impatience. Ce que nous voulons des autres, que nous l'exprimions ou non, nous nous en privons nous-même. Or nous pouvons offrir aux autres et nous offrir à nous-même le cadeau de notre bonheur et de la paix, de l'amour et de l'acceptation qui en découlent.

Sans les nuages du malaise (peur, colère, dépression, anxiété, haine, jalousie, tristesse), nous pouvons voir plus clairement, mieux comprendre et être plus ouvert et plus énergique dans toutes nos entreprises. Au contraire, la tristesse prélève un lourd tribut quotidien sur nous. Elle nous détourne de nos buts, diminue notre endurance, draine notre énergie et nous pousse à accomplir une suite interminable d'actes autodestructeurs. La guerre, le terrorisme, le viol, la toxicomanie, la violence faite aux enfants et les ulcères d'estomac ne sont que quelques témoignages de la tristesse.

Aucune énergie ne peut avoir une plus grande influence sur cette planète que la joie et le bien-être qui émanent d'une seule personne vraiment heureuse et aimante. Quand on s'engage à créer un nouveau monde paisible, à l'intérieur comme à l'extérieur, les vieilles données ne comptent plus. Mais il faut bien commencer quelque part... avec quelqu'un. Pourquoi pas avec vous et moi, et quiconque décidera de rechercher le bonheur avec force et passion?

Bien que mon cheminement vers le bonheur ait été interminable et que j'aie crié et donné des coups de pied tout le long du chemin, je sais maintenant que rien ne m'obligeait à emprunter ce chemin-là. Mon manque de clarté m'a empêché de voir les panneaux indicateurs. Nous pouvons dynamiser notre quête du bonheur et trouver des raccourcis en prenant des décisions simples et en les appliquant quotidiennement. Ces décisions nous confèrent un atout personnel dans chaque situation... chaque jour de notre vie. Cela n'a rien de magique! Ni de mystique! En descendant le bonheur et l'amour de leur piédestal, nous en faisons des choix accessibles. Les étapes peuvent être faciles. Mon erreur peut-être la plus significative pendant ces premières années a été mon refus de décider clairement de faire du bonheur une priorité, ma seule priorité.

De prime abord, reconnaissons que nous possédons déjà une certaine

expérience dans la création du bonheur personnel. Nous le créons constamment grâce à des gestes petits, certes, mais significatifs. C'est ce que j'appelle «le bonheur grâce au maquillage, à la musique et à la Häagen-Dazs».

Une amie, qui séjournait chez nous, se heurta à moi tôt un matin alors qu'elle marchait précipitamment dans le corridor. D'un ton maussade, elle dit: «Ne me regarde pas et ne me parle pas; je ne suis aimable pour personne; je n'ai pas mis mon visage.» Puis, elle s'engouffra dans la salle de bain. Je souris. À mon avis, elle l'avait, son visage. Toutefois, elle voulait le «parer» et se pomponner devant le miroir. Pourquoi? Pour être plus heureuse. Une heure plus tard, les yeux étonnamment brillants, elle m'étreignit en déclarant qu'elle était en pleine forme. Elle avait utilisé son maquillage comme une source de bonheur.

Après une journée de travail bien remplie, un autre ami avait l'habitude de laisser son manteau en tas sur un fauteuil de l'entrée, puis de se rendre au salon en grommelant. Il râlait contre la circulation, les gens déraisonnables et l'épuisement professionnel. Se déplaçant avec une évidente fatigue, il tripotait la télécommande de sa chaîne stéréo en bougonnant et réussissait enfin à syntoniser sa station de radio préférée. En l'espace de quelques secondes, il ôtait ses chaussures d'un coup de pied, s'enfonçait dans un fauteuil moelleux et écoutait. Presque instantanément, sa grimace faisait place à un doux sourire. Il avait orchestré une transformation étonnante: il avait utilisé la musique pour créer son bonheur.

Au fil des ans, j'ai dépensé beaucoup d'énergie pour administrer notre centre de formation, donner mes cours, préparer mes conférences ou écrire des articles. Une fois la journée ou la soirée terminée, il m'arrive de me joindre à d'autres membres du personnel ou à des amis qui ont, tout comme moi, consacré beaucoup d'énergie à leurs diverses activités. Inévitablement, quelqu'un suggère «innocemment» de partager quelques litres de Häagen-Dazs. Dix minutes plus tard, nous nous retrouvons à deux, quatre ou six autour d'une table en train de nous empiffrer joyeusement. Nous utilisons la glace non seulement comme une récompense, mais comme un stimulus pour être heureux ou plus heureux, et cela marche à merveille.

Le mythe qui sous-tend ces activités bien intentionnées serait que le maquillage, la musique et la crème glacée apportent le bonheur. Or il n'en est rien! Nous créons ce bonheur en anticipant l'expérience en question, en la

vivant ou en l'évoquant. Toutefois, ce que nous induisons et ressentons n'a rien à voir directement avec le stimulus externe et tout à voir avec le choix d'être heureux que nous opérons intérieurement. En effet, nous avons découvert que l'on peut déclencher ce mécanisme intérieur à la suite d'un choix ou d'une décision personnelle sans avoir besoin d'un soutien externe comme le maquillage, la musique ou la crème glacée. Nous pouvons être heureux sans raison... le bonheur étant une raison suffisante en soi.

Un ami très cher et un collègue de travail, Steven, qui est aussi passionné du bonheur que moi, vécut une expérience fascinante avec l'ami de sa petite fille de quatre ans, qui était venu lui rendre visite pendant le week-end. L'enfant et sa mère firent une entrée théâtrale en engageant une lutte physique et verbale au sujet de la durée du séjour de l'enfant. La mère secouait la tête timidement tout en suppliant son fils, puis lui criait furieusement après. Celui-ci intensifia son chagrin en passant des gémissements aux pleurs. Finalement, elle quitta l'enfant en disant sur un ton d'excuses qu'elle reviendrait le chercher trois heures plus tard comme il était entendu précédemment.

Les sanglots du petit garçon s'atténuèrent, mais persistèrent même après le départ de sa mère. Steven tenta de le distraire, mais rien n'y faisait. Il se tourna alors vers sa fille et lui adressa un sourire interrogateur. Elle tira l'oreille de son père et lui chuchota que Paul devait être très malheureux, mais qu'il serait sans doute très gentil quand il cesserait de pleurer. Quelques instants plus tard, comme elle lui offrait de partager un yaourt avec lui, son jeune ami la repoussa en poussant un gémissement. Steven intervint et pria le garçonnet de le suivre sur la véranda où il prit place à ses côtés sur un banc.

— Tu n'es sans doute pas au courant, Paul, dit-il d'un ton enjoué, mais tu te trouves dans une maison heureuse ici... eh oui. Ton comportement me laisse supposer que tu croyais qu'elle n'était qu'une vieille maison ordinaire. Eh bien, ce n'est pas le cas. Cette maison est pour les gens heureux. Si tu veux y entrer, il te suffit d'être heureux. C'est très simple! Tu peux continuer d'être triste si tu veux; je tiens à ce que tu le saches. Alors pourquoi ne pas y réfléchir quelques instants et me faire part de ta décision?

Il tapota gentiment l'épaule du petit et rentra dans la maison. En moins de trente secondes il entendit un coup énergique sur la porte-moustiquaire qui était ouverte. Steven réagit immédiatement.

— Oui? dit-il avec enthousiasme au petit garçon.

— Je suis prêt à entrer maintenant. (Un grand sourire illuminait le visage de Paul.) Je suis heureux et je suis prêt à entrer dans la maison heureuse.

En grande pompe, Steven invita l'enfant à entrer pour la seconde fois. Au cours des trois heures qui suivirent, le petit joua facilement et gaiement avec la fille de Steven. Il ne pleura, ne geignit ni ne grimaça une seule fois. Plus tard, sa mère arriva, remercia Steven et conduisit son fils vers sa voiture. Dès qu'ils s'approchèrent du véhicule, Paul se mit à geindre. Une fois rendu à la voiture, il pleurait.

Quand nous incitons les autres à être heureux, nous nous inspirons nous-même. Chaque situation, y compris celle qui mettait Paul en cause, devient une occasion. Chaque pas compte. Les enfants sont des exemples vivants de notre choix d'être heureux ou malheureux. Ils manifestent l'étonnant pouvoir de mettre à volonté leurs interrupteurs en position de marche ou d'arrêt. En tant qu'adultes, nous possédons ce même pouvoir.

Samahria et moi, accompagnés de quelques-uns de nos enfants, attendions patiemment à la caisse. Des foules entières avaient envahi le supermarché pour effectuer leurs emplettes de dernière minute en prévision des vacances de Noël. Le bip sec des lasers qui lisaient les étiquettes des emballages se mêlait harmonieusement aux airs familiers de Noël diffusés par les haut-parleurs. Emmitouflés dans des parkas, des bonnets de fourrure, des moufles et des écharpes de laine, les clients faisaient la queue derrière leurs paniers chargés de nourriture. Même si de nombreux acheteurs arboraient une expression indéchiffrable, les sourires étaient plus nombreux qu'à l'habitude. L'atmosphère modérément joyeuse persista jusqu'au moment où une bambine de deux ans, qui était assise dans le panier de sa mère, se mit à pousser des cris aigus.

Les gens se retournèrent pour voir ce qu'il en était. Apparemment, l'enfant voulait manger les croustilles et autres friandises qui se trouvaient dans le panier, mais sa mère refusait. Elle protestait donc en criant, en pleurant et en donnant des coups de pied. Quoique légèrement embarrassée, la mère demeura sur ses positions tout en tentant de calmer sa fille avec des paroles apaisantes. L'enfant intensifia son cinéma. Maintenant, presque tous les

clients la regardaient. Certains affichaient une grimace de désapprobation tandis que d'autres lui lançaient des regards de sympathie. Une femme s'inclina au-dessus des étagères et pria la mère de faire quelque chose — n'importe quoi — sur-le-champ.

Soudain, le père Noël du magasin fit son apparition. Il scruta la foule des yeux afin de localiser la fillette en colère. L'ayant aperçue, il poussa son corps rembourré à travers plusieurs files de paniers en criant: «Ho! Ho! Ho!» Dès qu'il fut auprès d'elle, il lui glissa une canne en sucre colorée dans la main. La petite fille cessa immédiatement ses cris et lui adressa un grand sourire à travers ses larmes. Comme elle déballait sa friandise, les adultes tout autour l'observaient d'un œil approbateur. Une femme âgée ne cessait de hocher la tête en disant: «Bien.» Certaines personnes applaudirent. Un homme déclara que le père Noël avait sauvé la situation.

Ma fille de treize ans observa la scène avec une intense fascination. Elle leva les yeux vers moi et sourit. «Le père Noël n'a pas sauvé la situation; il a simplement montré à cette petite fille que cela paie d'être malheureux. Si l'on crie et pleure, on obtient des bonbons. Je parie qu'elle recommencera son manège dans chaque magasin pour qu'on lui donne des bonbons.»

Nous ne sommes pas nés malheureux; nous avons appris à l'être. De plus, nous sommes passés maîtres dans l'art d'enseigner et de renforcer la tristesse. Grâce à de petits détails en apparence insignifiants, nous «sauvons la situation» mais condamnons une autre vie à la détresse. Quand nous récompensons la colère, nous enseignons la violence et la guerre. Quand nous soutenons la joie, nous enseignons l'amour, la paix et l'acceptation. À nous de décider.

Les premiers jours de mon pèlerinage vers le bonheur me semblent plutôt comiques quand j'y repense, bien que j'aie cru à l'époque que chaque choix était crucial et chaque pas plus important que le précédent. Fait ironique, plutôt que d'accroître mon bien-être et ma lucidité, je me heurtai à la philosophie conventionnelle, qui préconisait l'inéluctabilité de la souffrance, et choisis d'y adhérer.

Tout en travaillant le jour et en étudiant la philosophie et la psychologie au deuxième cycle le soir, je décidai d'intensifier mon apprentissage en me

faisant psychanalyser. Je voulais tout comprendre de la psyché humaine. Mais, le plus essentiel, je voulais surmonter ma colère et ma frustration dans un monde qui me paraissait inhospitalier et incompréhensible. Au cours des premières séances, je râlai et grognai, m'accusant moi-même et condamnant les actions des autres. À la fin de la séance, alors que je me dirigeais vers la porte, le thérapeute passait souvent son bras autour de mes épaules dans un geste paternel en disant: «Vous avez mis dans le mille. Bonne séance. Demeurez présent à votre problème.» Toutefois, il m'arrivait, en de rares occasions, de décrire avec effusion mes dernières réalisations et mon impression que ma vie progressait d'une manière productive. À la fin de ces séances, l'analyste me reconduisait à la porte en disant: «Peut-être que la prochaine fois vous aborderez les vrais problèmes et ferez du vrai travail.»

Son message était clair. Soyez anxieux, mal à l'aise, effrayé et frustré, et la séance sera jugée productive et utile; soyez joyeux et optimiste, et vous avez l'air de fuir les vraies questions; dans ce cas, la thérapie n'est ni utile ni significative. Mon désir d'être un bon élève fit que j'assimilai rapidement la leçon. Dans le taxi qui me conduisait au bureau du psychanalyste, j'évoquais autant d'événements tristes ou désagréables que possible. Une fois rendu à destination, j'étais aussi malheureux qu'il convenait et prêt à plonger tête première dans l'abîme. Je fis cela pendant des années. Sans le vouloir, je devins un disciple du malheur plutôt que du bonheur.

Finalement, quand, vers le milieu de la vingtaine, je décidai de mettre fin à mon analyse, je constatai que j'éprouvais encore des peurs, des malaises et de l'anxiété. Dans une des rares discussions que nous eûmes ensemble, l'analyste affirma avec conviction qu'être humain, c'était éprouver des peurs, des malaises et de l'anxiété. Son travail avec moi, me fit-il remarquer, avait consisté à m'enseigner comment affronter ces sentiments. Mais ils ne disparaîtraient jamais, m'assura-t-il. Il croyait fermement ce qu'il disait et j'avais moi-même adopté et dynamisé ces croyances. Toutefois, pendant la dernière séance, je pris conscience, tout en l'écoutant, de vouloir beaucoup plus pour moi-même. Je ne voulais pas être réaliste comme il me le proposait. Je voulais être heureux.

Première illusion: Il faut être malheureux maintenant pour être heureux plus tard. Foutaise! Utiliser la tristesse pour combattre la tristesse ne fait

qu'augmenter la tristesse... c'est aussi simple que cela!  
Deuxième illusion: La tristesse est un trait naturel et inévitable de la condition humaine. Autre foutaise! La tristesse découle de certaines croyances et de certains jugements que nous choisissons et que nous pouvons changer.

Très souvent, nous tenons et entendons les autres tenir des propos comme: «Elle m'a mis en colère!» «Il m'a contrariée!» «Si mes parents avaient été plus gentils et plus coopératifs, j'aurais été plus heureuse.» «Balancer mon compte de banque me rend dingue.» «Vos questions sur notre relation me rendent anxieuse.» «Leur proposition m'a emballé.» Nous parlons comme si nos émotions (colère, contrariété, joie, folie, insécurité ou excitation) étaient causées par des gens ou des événements extérieurs.

Pendant leurs études secondaires, nos deux aînées, Bryn et Thea, eurent une aventure qui les força à s'interroger sur l'origine de leurs sentiments. Un après-midi, elles emmenèrent leur frère cadet à une pizzeria où elles prirent place avec des camarades d'école. La peau du gentil Tayo, qui était d'origine hispano-américaine et de descendance variée, était devenue très noire au soleil de l'été. Ses grands yeux noirs et interrogateurs mettaient en valeur son nez large et plat et ses lèvres charnues. Une adolescente, qui ne pouvait détacher son regard de l'enfant, finit par dire: «Je suppose que vous êtes les baby-sitters de ce petit garçon-là.»

— Non, non, déclara Bryn en couvrant Tayo d'un regard fier sans remarquer le ton de la jeune fille. Nous adorons l'avoir avec nous... c'est notre frère.

Elle entreprit alors de raconter à ses camarades d'école les circonstances de l'adoption de son frère. La jeune fille qui avait fait le commentaire rit avec suffisance.

— Pourquoi ris-tu comme ça? demanda Bryn.

— Oh, pour rien, répondit-elle d'un ton sarcastique. Alors, ton frère est un espingouin!

L'insulte résonna dans tout le restaurant.

Bryn bondit par-dessus la table, empoigna la fille par sa veste et cria: «Ne répète jamais ce que tu viens de dire à propos de mon frère ou de qui que ce soit!» Comme les deux filles se levaient pour partir, Bryn se rendit compte,

comme elle le raconta plus tard, que son adversaire était beaucoup plus grande et forte qu'elle. Elle remit aussitôt en question sa colère et son attitude agressive.

Thea, au contraire, avait ri en entendant le commentaire de l'adolescente sur son frère. Elle trouvait étrange et idiot que l'on ait autant de préjugés. Elle rejeta l'insulte et refusa de lui accorder quelque pouvoir que ce soit. En outre, elle suggéra à l'adolescente de réfléchir aux motifs qui la poussaient à employer de tels mots et à leur signification.

Dès le retour des trois enfants, toute la famille se réunit pour discuter de l'incident. Nous parlâmes de tristesse, de préjugés et de mots. Mais surtout, nous examinâmes tous ensemble les réactions tout à fait opposées de Bryn et de Thea aux mêmes circonstances. Toutes deux adoraient leur petit frère et voulaient le protéger. Pour Bryn, le commentaire de la fillette révélait quelque chose sur Tayo; c'est pourquoi elle s'était fâchée et avait tenté de défendre son honneur. Thea, pour sa part, avait jugé qu'il en disait long sur la fillette plutôt que sur Tayo et s'était amusée de l'esprit retors de celle-ci.

Chacune de nos filles avait eu un choix. L'insulte raciale ne rendit pas l'une triste et l'autre heureuse. Chacune décida de voir l'incident dans sa propre perspective unique (sa vision du monde) et c'est pourquoi toutes deux se créèrent des expériences émotionnelles différentes. Devant un événement susceptible de déclencher une réaction spécifique, toutes deux auraient réagi de la même façon. Les événements sont ce qu'ils sont. Chacun de nous choisit sa réaction en fonction de la façon dont il décide de les voir et des croyances et jugements qu'il fait intervenir dans le processus. Personne ne tire les ficelles à l'intérieur de notre tête. C'est nous qui nous en chargeons.

Nous pourrions voir ce pouvoir que nous détenons sur nous-même comme une punition. Beurk! On peut se rendre malheureux soi-même! On peut se rendre triste! Mais nous pourrions aussi voir ce choix comme des plus libérateurs. Si nous avons le pouvoir de nous rendre nous-même malheureux ou furieux, nous devons aussi avoir celui de nous donner le bien-être et la paix de l'esprit. Au lieu d'être des victimes émotionnelles des circonstances ou de blâmer les autres pour nos actions et nos sentiments, nous pouvons nous prendre en main! Nous choisissons notre état d'esprit. Nous sommes les faiseurs de croyances. Dans cet univers, le bonheur est un choix et la tristesse est optionnelle (elle n'est pas inévitable).

## **La quête du bonheur est-elle valable ou simplement égoïste?**

Un professeur d'université qui assistait à une de mes conférences qualifia la quête du bonheur d'activité futile, sybarite et égoïste. J'ignore quelle est son expérience, mais j'ai remarqué que les gens heureux sont beaucoup plus aimants, serviables et disponibles envers eux-mêmes et leur entourage. Toutefois, la plupart des gens «raisonnables» pourraient soutenir que les problèmes liés à la pauvreté, à la maladie, à la guerre et au désarmement nucléaire l'emportent largement sur la recherche du bonheur personnel. Cela implique que le bonheur, comme l'affirmait ce professeur, n'est pas seulement égoïste, mais qu'il a une influence limitée et que, par conséquent, il n'est pas digne de considération.

Pourtant, les pères fondateurs du gouvernement américain jugeaient la «quête du bonheur» si importante qu'ils en firent un droit inaliénable dans la Déclaration d'indépendance. Outre qu'ils ont mémorisé ce document pendant leurs études, peu d'entre nous, s'il en est, ont étudié le bonheur aussi attentivement que les langues, les arts, les mathématiques, la sociologie et les sciences. Nous n'avons jamais appris à reconnaître la valeur de ce centre d'intérêt. Bien que les écoles offrent une vaste gamme de sujets d'étude (littérature, histoire, psychologie, biologie, gestion d'entreprise, sciences médicales, écologie, astrophysique, science nautique), nulle institution d'enseignement n'a inscrit la quête de son bonheur à son programme. Pas étonnant que nous ayons appris à déprécier ce sujet ou à le «mettre de côté» au profit de questions en apparence plus urgentes et plus significatives.

L'ironie, c'est que, pour nous-même sur un plan individuel et pour la planète sur un plan collectif, nulle question n'est peut-être aussi pressante que celle du bonheur personnel. Être heureux (avec tout ce que cela implique: détendu, aimant, acceptant, tolérant, joyeux, en paix avec soi-même) pourrait bien être le meilleur moyen d'affronter la plupart de nos préoccupations à un niveau global, familial et personnel.

Trop souvent, nous essayons de changer le monde autour de nous en changeant les autres. Nous cherchons des solutions externes à des problèmes qui peuvent sembler si écrasants et si complexes que tout espoir raisonnable de succès semble très faible. «Que puis-je faire?» nous demandons-nous d'un ton désespéré. «Je suis tout seul ou toute seule.»

Avons-nous négligé la solution la plus évidente et la plus facile à réaliser même si elle peut paraître simpliste: être heureux et aimant?

Il suffit qu'une seule personne change, devienne plus heureuse, en touche une autre d'une main plus aimante et plus paisible pour que le monde devienne un endroit plus pacifique. Si chacun de nous se voit comme une entité au sein d'un réseau d'interactions (en tant que conjoint, parent, ami, enfant, frère ou sœur, collègue de travail, citoyen), son évolution, tel un pavé jeté dans la mare, provoquera un nombre incalculable de vaguelettes. Notre capacité de changer nous permet d'apporter une contribution véritablement positive à la société.

Dans les études de cas que j'ai présentées dans *Paroles de jeunes* et *A Land Beyond Tears*, j'ai maintes fois remarqué que, lorsqu'une personne surmonte son anxiété, son insécurité, sa toxicomanie, son incapacité physique, sa peur de la mort, son traumatisme à la suite d'un viol, l'agonie d'un divorce ou tout autre trou noir personnel, tous les membres de son entourage sont touchés et inspirés par ses victoires. Quand une personne devient plus heureuse, son changement d'attitude transforme la dynamique de chacune de ses interactions avec les autres, ce qui influe sur un vaste ensemble de relations interpersonnelles. Au lieu de rejeter cette source de pouvoir qui est en vous, en moi et en chacun, pouvons-nous l'exploiter pour contribuer au bien des autres?

Les exemples qui suivent vous paraîtront peut-être bizarres d'emblée, mais nous pourrions néanmoins envisager avec sérieux l'influence sur un pays d'un chef d'État heureux et aimant, sur une armée, d'un général heureux et aimant, sur les enfants, de parents heureux et aimants, sur une relation, d'un conjoint heureux et aimant, sur un patient, d'une infirmière heureuse et aimante, sur un élève, d'un professeur heureux et aimant, sur son interlocuteur, d'un standardiste heureux et aimant, sur un passager, d'un conducteur heureux et aimant. Si être heureux veut dire que l'on devient plus tolérant face à soi-même, mieux dans sa peau, plus acceptant, plus respectueux, et que l'on apprécie mieux ses actions et les êtres avec lesquels on entre en relation, dans ce cas, ne serait-ce pas un cadeau pour toutes les personnes que l'on rencontre? Ne serions-nous pas un cadeau incroyable et continu pour nous-même aussi?

### **Un bonheur constant peut-il être nocif?**

Nous créons des mythes pour expliquer ce que nous ne comprenons pas. Les Grecs ont inventé Zeus et les Champs Élysées pour expliquer Dieu et le ciel.

Les auteurs de science-fiction décrivent des créatures exotiques destinées à représenter les autres formes de vie qui pourraient exister dans notre galaxie ou dans des galaxies avoisinantes. Les jeunes fantasment sur le sexe pour se préparer aux expériences imminentes qui, inévitablement, seront très différentes de ce qu'ils imaginaient. On avance beaucoup d'hypothèses sur le bonheur pour des raisons similaires.

Quand on est malheureux, on désire ardemment le bonheur tout en le craignant. Bien qu'il revête, pour la plupart d'entre nous, la forme d'une expérience fugace (depuis un baiser prolongé jusqu'à deux semaines de vacances), nous considérons avec suspicion la perspective d'un bonheur soutenu.

«Si j'étais heureux tout le temps, je serais un imbécile.» En quelque sorte, bonheur durable et retard mental vont de pair dans notre esprit. Fait ironique, c'est la tristesse et non la joie qui limite notre perception et obscurcit notre vision. Par exemple, si nous abordons une entrevue d'emploi avec anxiété, nous détournons une partie de notre attention de la situation, ce qui compromet nos réponses et peut nous donner l'air incohérent ou stupide. Quand nous sommes déprimé, nous passons outre les occasions de changer, limitant ainsi nos possibilités et opérant des choix qui semblent stupides. Je ne connais pas de personnes bêtes, seulement des personnes malheureuses. Se libérer de la tristesse est le geste le plus significatif que nous puissions faire pour affûter notre esprit et améliorer notre capacité de réflexion. Bien que l'on puisse rechercher le bonheur en soi, quand on est détendu et à l'aise, on est beaucoup plus lucide et l'on demeure flexible et sans peur.

«Si j'étais heureux tout le temps, je serais une chiffe molle.» Voilà un autre mythe fallacieux concernant le bonheur. L'expression «chiffe molle» sert à désigner une personne qui manque d'initiative, d'énergie et de conviction, et se laisse facilement commander et pousser par les autres. Elle se retient parce qu'elle a peur, elle étouffe ses sensations et vit sans être guidée par une vision claire. Voilà les caractéristiques des personnes dominées par la tristesse. Au contraire, le bonheur jaillit d'une vision du monde optimiste et pleine d'espoir. Libérés du poids de la tristesse, les gens heureux bougent d'une façon décisive et énergique. Même leurs douces étreintes, leur charmant sourire ou leur prière chuchotée peuvent être empreints d'un grand pouvoir. Le bonheur est un pouvoir! Être heureux, c'est assumer ce pouvoir sur soi.

«Si j'étais heureux tout le temps, je ne ferais sans doute jamais rien.»

Certaines personnes pensent que bonheur et léthargie marchent main dans la main, comme si les gens heureux n'étaient pas suffisamment motivés pour mettre des projets en œuvre ou y participer. Comme la coupe du bonheur serait pleine, se disent-elles, nous n'aurions aucune raison de lever le petit doigt. Foutaise! Au lieu d'alimenter nos actions avec de la colère, de la peur, de la gêne ou de la jalousie, nous utiliserions la paix, le bien-être, l'aisance et l'enthousiasme comme carburant et serions plus motivés que jamais à nous engager dans les occupations de notre choix. Le skieur heureux glisse plus facilement sur la pente que son homologue craintif. Le musicien heureux se délecte avec enthousiasme de sa musique tandis que l'artiste tendu voit ses efforts court-circuités par la lassitude et le stress. Le professeur heureux est passionné par la curiosité, les luttes et les victoires de ses élèves tandis que sa collègue à l'esprit critique est épuisée par l'impatience et l'agacement qu'elle ressent à l'égard de ses élèves. Les gens heureux n'arrêtent pas de bouger et de participer à toutes sortes d'activités. Au contraire, leur bonheur augmente leur mobilité et leur efficacité. Au lieu de combattre des peurs et de fuir la douleur, ils voient plus clairement leurs désirs et les comblent avec facilité.

«Si j'étais heureux tout le temps, je serais insensible.» Trop souvent, nous avons appris à associer le bonheur à un caractère superficiel ou insensible. La tristesse, croyons-nous, est un signe d'affection. Quand une personne aimée se sent triste, nous tentons souvent de «prendre en charge» sa tristesse, de la partager ou de la recréer en nous-même pour prouver notre amitié. Nous avons alors deux personnes tristes. Si un être cher exprime sa colère à propos d'une injustice quelconque, nous l'imitons par souci de solidarité. Nous avons alors deux personnes en colère. Or, si nous restions heureux, nous pourrions lui poser des questions ou tenter d'une autre façon de l'aider à surmonter son malaise. Notre commisération ne fait qu'appuyer et amplifier son abattement. La joie pourrait bien être l'outil le plus sensible et le plus utile pour aider un être cher à franchir une mauvaise passe.

Au cours de la discussion qui suivit une conférence que j'avais prononcée dans le cadre d'un congrès sur la modification des attitudes, une femme aborda la question de l'insensibilité pour s'opposer au fait que je proposais le bonheur comme approche à chaque situation présentée. Elle parlait de la tristesse qu'elle et tout être humain raisonnable et aimant ressentait en regardant les documentaires sur des enfants affamés diffusés peu de temps auparavant à la télévision. Ses larmes, affirmait-elle, lui rappelaient

concrètement sa préoccupation. Je lui demandai ce qu'elle avait fait, puisqu'elle était si sensible à cette question: avait-elle nourri un enfant affamé récemment? Elle demeura perplexe quelques instants, puis affirma qu'elle avait fait un don à Centraide. «Ne s'occupent-ils pas justement de nourrir les enfants affamés?» demanda-t-elle. De toute évidence, elle l'ignorait.

Plus tard, quand je demandai aux membres de l'auditoire lesquels parmi eux étaient mal à l'aise en regardant ces documentaires, presque tous levèrent la main. Quand je demandai qui avait nourri un enfant affamé soit directement soit indirectement au cours de la dernière ou des deux dernières années, seules une ou deux personnes levèrent la main au milieu d'un océan de visages.

Je leur avouai que, moi aussi, j'avais l'habitude d'être attristé par ce que je croyais être l'agonie de ces gens acculés à la famine et, comme nombre d'entre eux, j'ignorais au juste comment traduire cette préoccupation en action utile. En fait, mon malaise m'incitait à fermer les yeux. J'avais l'habitude de dire que je ne supportais pas les émissions qui montraient des enfants abandonnés, défigurés et aux membres atrophiés par la sous-alimentation et la maladie. Toutefois, plus je devenais heureux, moins je craignais ce que je risquais de voir. En fin de compte, mon bonheur (au contraire de mes réactions antérieures de tristesse) me guida vers des endroits et des situations que j'aurais systématiquement évités auparavant. Un jour, après avoir montré à des infirmières et des religieuses d'un orphelinat sud-américain comment stimuler émotionnellement les enfants sous-alimentés, Samahria et moi traversâmes une cour remplie d'une soixantaine de garçonnetts et de fillettes dont certains présentaient des signes évidents de malnutrition et de mauvais traitements. Ils foncèrent aussitôt sur nous. Certains empoignèrent nos jambes et nos bras; d'autres nous secouèrent comme des pruniers. Un petit garçon grimpa sur mon dos et s'assit carrément sur mes épaules. Tous nous posaient la même question sous des formes différentes: les emmènerions-nous pour être leur père et leur mère? Bien des membres de l'auditoire soupirèrent et éprouvèrent une sincère douleur en entendant la supplication de ces enfants. Ils jugeaient la situation terrible. Plusieurs affirmèrent qu'ils espéraient ne jamais se trouver dans une situation aussi intenable.

Notre réaction fut bien différente. Nous nous délections de voir l'énergie et

l'audace avec lesquelles ces enfants cherchaient une famille. Quelle merveille de voir qu'ils n'avaient pas perdu leur bonne humeur ni leur désir de survivre (et de réussir)! Nous passâmes des heures à jouer avec eux et à les aimer. Comme la joie et la gratitude que nous avons choisi d'éprouver nous ouvraient les yeux sur la façon dont nous pouvions nous rendre utiles, ma femme et moi finîmes par adopter des enfants tout à fait comme eux.

Juger que la situation est terrible et y réagir par la tristesse peut court-circuiter les efforts et l'influence de bien des gens qui, au fond, sont touchés. Au contraire, une réaction de joie (être à l'aise et ne pas juger) peut s'avérer un outil des plus stimulants, un outil utile et empreint de compassion.

Tout ce que nous voulons vraiment, c'est être heureux. Depuis le temps que je travaille avec les gens, qu'ils viennent des États-Unis, du Canada, des Philippines, de la C.E.I., de la Malaisie, du Japon, du Sri Lanka, d'Afrique du Sud, de France, de Belgique, d'Allemagne, du Nigeria, du Mexique, du Chili, d'Israël, d'Australie, de Grèce ou de tout autre pays, je vois derrière leur douleur, leur déception et leur malaise un puissant désir d'être heureux, aimants et aimés. Ce désir humain n'est soumis à aucune frontière raciale ou géographique. La politique, les relations, les carrières, la finance, les enfants et les réalisations sont des tremplins qui nous permettent de nous réaliser... ou de trouver le bonheur. Même si les objectifs de chacun sont très personnels et distincts, une même intention sous-jacente nous rassemble tous.

### **Dialogues pour être heureux: une autre solution**

Parmi les meilleures façons d'accéder au bonheur, les dialogues pourraient être la seconde, la première étant, et c'est là le sujet principal de ce livre, de décider tout de go d'être heureux. Toutefois, cette seconde voie nous a apporté de précieuses révélations, nous a permis de nous aider nous-mêmes et d'aider les autres et, le plus essentiel, de cristalliser nos intuitions actuelles.

Quand Samahria et moi voulions partager ce que nous avons appris sur la quête du bonheur, nous comptons d'abord et comptons encore en partie sur ce que nous appelons la méthode du dialogue. Des questions simples, amicales et non directives, posées avec amour et acceptation en sont la cheville ouvrière. «Pourquoi êtes-vous en colère?» «Qu'est-ce qui vous frustre dans son refus de collaborer?» «Comment vous "rend"-il malheureuse?» «Pourquoi croyez-vous que vous n'êtes pas attachant?» Chaque sensation apporte une réponse qui amène une autre question au cours

de cette exploration guidée par l'explorateur lui-même. Les réponses et les solutions sont toujours les siennes, jamais les nôtres.

Dans le cadre de ces dialogues, les personnes peuvent explorer leurs problèmes librement et commencer à se voir comme leur propre expert en ce qui les concerne. Les mentors de la méthode, soit les personnes qui posent ces questions et qui ont été formées à notre centre, ont passé des années avec nous à déterrer leurs propres jugements et à s'en débarrasser. Cette formation leur permet d'être entièrement présents et d'arborer l'attitude d'amour, d'acceptation et de non-jugement qui est la pierre angulaire de tout notre travail. Sans elle, les questions pourraient prendre la forme de jugements ou d'accusations déguisés. Grâce à l'attitude proposée par cette méthode, elles peuvent être des cadeaux agréables et utiles.

Notre rôle de facilitateurs pendant ces séances d'exploration intérieure de soi nous a permis de voir le miracle que représente chaque personne. En lui donnant la chance de trouver ses propres réponses, sans ressentir de jugement ni de pression extérieurs, nous lui fournissons un cadre qui l'aide non seulement à trouver des solutions à ses préoccupations, mais également à s'accepter elle-même et à faire confiance à la sagesse de ses propres inclinations. Plus je parlais avec les gens, plus j'éprouvais du respect pour leurs recherches.

J'ai engagé des dialogues avec des parents bien intentionnés, des conjoints distants, des ménagères confuses, des adolescents délinquants, des médecins et des thérapeutes épuisés par leur travail, des cadres stressés, des personnes âgées insatisfaites et des personnes à la recherche de leur propre spiritualité. J'ai dirigé des séances avec des agresseurs d'enfants, des escrocs et des menteurs pathologiques ainsi qu'avec des gens qui avaient volé, commis des actes de violence sur des amis et des étrangers ou tenté de se suicider. Tous ces dialogues m'ont apporté une intuition des plus inspirantes à propos de tous les êtres qui ont croisé ma route. Chaque personne, ai-je découvert, aussi répréhensible que son comportement eût été jugé par la société, était bien intentionnée, même si une vision superficielle de sa situation aurait pu nous pousser à conclure le contraire. Chaque personne fait de son mieux conformément à ses croyances. Modifiez les croyances, et les sentiments et comportements qui en découlent se transformeront. L'histoire qui suit illustre ce point.

Bien qu'il n'ait pas encore célébré son trentième anniversaire, Jean avait

été accusé trois fois, puis condamné pour avoir maltraité son enfant. Après sa condamnation, il fut séparé de sa famille et incarcéré sur un ordre du tribunal, mais à la suite de sa réadaptation psychiatrique, on lui permit de rentrer chez lui dès sa sortie de prison. Malheureusement, il frappa de nouveau sa fille. Il disait qu'il n'avait pas le contrôle. Un incident banal avait dégénéré en nouvel affrontement violent.

Sa fille de sept ans, Sarah, qu'il décrivait comme une fillette délicate et fragile, n'avait pas nettoyé la table après avoir mangé. Il exigea une explication. Comme elle se mettait à trembler de peur, il lui empoigna le bras dans l'intention de la calmer. Elle retira brusquement son bras et recula lentement vers la porte en le suppliant: «Je t'en prie, papa, ne me fais pas mal.» Jean devint furieux et lui ordonna de se taire et de cesser de reculer. Sarah tenait ses mains devant ses lèvres tremblantes. «À l'aide!» cria-t-elle. Puis, elle tourna les talons et se mit à courir dans le corridor. Il courut après elle, la rattrapa dans l'escalier, la souleva par les cheveux et la frappa brutalement contre le mur. Quand elle tomba, sa clavicule craqua à deux endroits et la rampe lui écorcha le visage. Le choc la laissa inconsciente.

Dès qu'il eut fini son histoire, qu'il avait relatée avec un souci du détail impitoyable, Jean me lança un regard furieux et méfiant. Il s'était déjà condamné lui-même et s'attendait à ce que je fasse de même. Si j'avais pu réinventer le passé, j'aurais tout fait pour épargner ces brutalités à la fillette, mais l'incident qu'il me décrivait s'était réellement produit. Ni l'un ni l'autre ne pouvions réécrire l'histoire, mais nous pouvions trouver une façon utile de l'affronter.

Au lieu de le critiquer comme les membres de sa famille, les conseillers et les juges l'avaient fait, je voulais l'aimer (être heureux avec lui) du mieux possible. J'évitai de grimacer ou de juger intérieurement son récit. Comme il l'avait conclu en disant qu'il se trouvait abominable, je lui posai une question simple et sans jugement:

— Pourquoi vous trouvez-vous «abominable»? lui demandai-je d'une voix douce afin qu'il puisse s'interroger calmement sur la nature de ses actions violentes et sur les croyances qui les soutenaient.

Il me regarda d'un air surpris.

— N'importe qui me trouverait abominable pour ce que j'ai fait.

— Même si c'était le cas, répondis-je, nous pourrions quand même vous demander pourquoi vous, vous vous trouvez abominable?

Jean me regarda d'un air dubitatif, puis il soupira. Son expression changea; il détendit ses poings qu'il tenait serrés sur ses genoux. Peut-être sut-il, à cet instant, qu'au moins une personne sur cette planète, ici et maintenant, pouvait l'écouter sans éprouver de colère ou de dégoût.

Dans ce climat d'acceptation, Jean osa partager les peurs et les secrets qu'il n'avait jamais exprimés à personne auparavant. Il décrivit en détail les assauts physiques répétés de son père alcoolique et les mœurs légères qu'afficha ouvertement sa mère pendant toute son enfance. Chaque fois que sa fille négligeait de se conformer explicitement à ses ordres, il craignait que son indiscipline ne la porte à imiter le modèle familial et à perdre un jour la maîtrise d'elle-même comme lui et ses parents l'avaient si souvent perdue. À mesure que progressait notre dialogue, Jean commença à voir qu'il attaquait sa fille pour la préserver de sa propre vision négative d'un avenir terrifiant fondé sur son passé. En démêlant l'écheveau de ses pensées et de ses croyances, Jean découvrit un motif demeuré caché jusque-là. Son profond désir, il le voyait maintenant, était de protéger sa fille, en dépit de ses actes confus et extrêmement destructeurs.

Il observa le silence pendant un long moment. Ses yeux se remplirent de larmes. Quand je lui demandai à quoi il pensait, il répondit d'une voix forte: «Je l'aime. Je l'ai toujours aimée.» Il semblait s'adresser davantage à lui-même qu'à moi. Il comprit à ce moment-là que, tout en se débattant avec ses propres peurs, il souhaitait le mieux pour sa fille. Les muscles serrés de sa mâchoire se tendirent encore davantage alors qu'il laissait couler ses larmes pour la première fois en dix ans.

Le seul fait de comprendre qu'il était animé de bonnes intentions permit à Jean de libérer beaucoup de haine de lui-même et d'élaborer une nouvelle vision de sa personne fondée sur l'amour qu'il portait clairement à une enfant qu'il avait si aveuglément piétinée. Au milieu de l'horreur et de tout ce que lui et les autres jugeaient mauvais, il avait trouvé le germe d'un sentiment qu'il pouvait identifier comme étant non seulement réel, mais aussi positif. Il pouvait désormais tenter d'approcher sa fille avec un sentiment intérieur tout à fait différent.

Nous passâmes en tout quatre après-midi ensemble pendant lesquelles Jean put se sentir accepté et aimé par une autre personne qui comptait sur lui pour trouver ses propres réponses. Pas d'interprétations cliniques! Pas de jugements! Pas de conseils! Jean faisait ses propres découvertes et profita de

nos rencontres pour transformer ses croyances, sa vision et sa vie. Pendant les années qui suivirent, il ne frappa ni ne blessa plus jamais sa petite fille qu'il avait aimée d'une manière si affreuse et si inadéquate autrefois. En s'acceptant davantage et en étant plus heureux, il fut mieux à même de lui prodiguer son affection et son amour, ce qui lui permit de guérir les blessures qu'il lui avait infligées.

Le fait de savoir et de comprendre, de première main, que la tristesse et la peur des gens cachent de bonnes intentions me prouve la magnificence de la dynamique humaine et me donne de l'espoir. Certes, on peut contempler avec horreur toutes les âmes «bien intentionnées» qui se servent du terrorisme, de la drogue, du meurtre et de la guerre pour combler leurs désirs. Mais nous pouvons aussi prendre conscience que c'est le visage confus et explosif de la tristesse que nous contemplons. Nous pouvons faire de notre mieux pour empêcher de telles actions, mais nous pouvons aussi regarder ceux qui nous entourent, peu importe qu'ils soient compliqués et différents de nous, et reconnaître notre unité commune, obscurcie par les murs de nos préjugés et de nos jugements. Au fond, nous voulons tous le bonheur pour nous-même, pour nos enfants et ceux que nous aimons. Nous pouvons continuer d'employer différents termes (paix, contentement, réalisation, satisfaction, clarté), mais la signification demeure la même.

En apprenant à aimer les gens, j'ai développé un grand respect pour leurs intentions tout en remettant en question, librement et sans jugement, du mieux que je pouvais, les méthodes qu'ils employaient pour les concrétiser. Les dialogues sont devenus l'épine dorsale d'une méthode douce et facile d'aider les gens à s'aider eux-mêmes à être plus heureux. Chaque exploration leur donne la chance de mettre à jour et de rejeter, s'ils le veulent, les croyances qui alimentent leur tristesse et leur malaise. Mais le changement se produit toujours en un instant, comme ce fut le cas pour Jean, quand il découvrit (ou décida) que ses intentions à l'égard de sa fille avaient toujours été sincères et positives.

Nous pouvons modifier une idée ou une pensée en un seul moment qui peut entraîner des transformations significatives, et même irrévocables, dans notre vie.

Les dialogues du bonheur produisirent d'heureux résultats pour Denis aussi, bien que sa démarche se soit prolongée pendant quelques semaines. Depuis son adolescence, il n'avait cessé de se soucier de son apparence. Bien

qu'il soit marié, il n'avait pas oublié toutes les jeunes filles et les femmes qui avaient décliné ses invitations. Il trouvait sa tête un peu trop grosse, son visage un peu trop long et étroit, son nez trop pointu et ses lèvres trop minces. Une calvitie gâchait encore davantage son image de lui-même. Il se croyait peu attirant et se débattait avec le malaise et la souffrance que cette croyance lui causait. Dans ses dialogues, il se frayait péniblement un chemin à travers une montagne d'auto-accusations. Où qu'il se tournât, il trouvait une autre croyance qui confirmait ses imperfections. Finalement, il se rendit compte que les jugements que les autres pouvaient poser sur lui reflétaient sans doute en grande partie ses propres jugements.

À titre d'expérience, nous tînmes, devant des miroirs, une séance de deux heures au cours desquelles Denis explora et remit en question ses valeurs esthétiques pour chaque trait de son visage, y compris la qualité de sa peau, les poils clairsemés de sa moustache et les interstices entre certaines de ses dents. Il se regarda franchement, puis contempla ses profils gauche et droit à l'aide de miroirs supplémentaires. À la fin, il se mit à rire en disant que l'attribut le plus frappant de son visage était son expressivité. Ses yeux, son nez, ses joues, ses lèvres et sa mâchoire formaient cent visages différents selon l'attitude qu'il affichait ou les sentiments qu'il éprouvait. Son visage souriant était très différent de son visage renfrogné. Denis fut emballé de sa découverte et décida d'être heureux avec son visage et sa flexibilité. Il reconnut qu'il se sentait plus à l'aise face à lui-même, tout en faisant remarquer que son nouveau bonheur n'avait pas encore été mis à l'épreuve.

Le samedi qui suivit cette séance, Denis éveilla doucement sa fille de huit ans pour la préparer à une sortie familiale. Elle commença par résister, puis s'assit carrément dans son lit, débordante d'énergie. Elle empoigna son père, l'embrassa joyeusement, puis plaça son visage contre le sien en disant: «Quelle jolie photo nous ferions!»

Denis était emballé. Puis, tout à fait innocemment, la fillette ajouta: «Mais la photographie serait bien meilleure avec le visage de maman et le mien.»

Il caressa les cheveux de sa fille, fortement conscient de sa décision de demeurer heureux malgré ce commentaire. Il se rendit compte qu'auparavant il aurait été anéanti. Maintenant qu'il acceptait son apparence, il pouvait être en paix et ouvert à la perspective de son enfant. C'est donc sans hésitation aucune qu'il lui posa franchement une question qu'il n'aurait jamais posée dans le passé.

— Pourquoi serait-elle meilleure avec le visage de maman?

— Parce que c'est toi qui prendrais la photo et tu prends de bien meilleures photos que maman.

Des occasions! Des occasions! Des questions, encore des questions et de nouvelles occasions. En fin de compte, lorsque les questions sont posées avec amour et sans jugement, elles nous apparaissent comme de merveilleux cadeaux qui facilitent notre transformation et nous aident à mieux comprendre les autres.

Cela n'est peut-être pas le cas des questions qui cachent des affirmations et des accusations et dont beaucoup d'entre nous ont été bombardés si souvent dans le passé. «Pourquoi es-tu toujours si difficile?» «Quand te conduiras-tu comme il faut?» «Ne peux-tu jamais choisir des amis intéressants?» «Comment peux-tu parler de réussite dans ton cas?» Les jugements qui soutiennent ces propos sont faciles à détecter pour la plupart des gens. Pas étonnant que nous ayons tendance à fuir les questions. Elles nous ont rarement été présentées comme des cadeaux aimants destinés à nous aider à explorer nos croyances et à trouver nos propres réponses.

Pour Suzanne, participer aux séances de dialogues, c'était couper avec toutes les traditions familiales. En effet, quand elle était enfant, ses parents utilisaient les questions superficielles comme des poignards et bannissaient les questions sincères et personnelles qu'ils voyaient comme des invasions malséantes de la vie privée. Suzanne s'était retranchée derrière un mur de silence. Même dans ce cas, elle reconnut avoir adoré l'attitude d'acceptation qui régnait au centre dès l'instant où elle y mit les pieds. Néanmoins, elle résista aux questions même si elle reconnaissait qu'elles étaient non directives et exemptes de jugement.

Nos premières séances ensemble présentaient des intermittences uniques et exquis. Parfois, Suzanne demeurait silencieuse pendant de longs instants. À d'autres moments, elle répondait aux questions par une avalanche de mots et de réflexions, la voix étranglée par l'émotion. Une grande partie de son malaise tournait autour de sa relation avec son mari et son jeune fils. Elle voulait contrôler leurs choix et leurs actions mais n'avait jamais exploré ses motifs ni l'influence de ses manières autoritaires sur eux. Toute dispute la jetait instantanément dans un profond désarroi. Son manque d'ouverture devant les protestations ou les demandes de discussion des deux hommes était frustrant pour tout le monde. Pour elle, le fait d'être présente ici et

maintenant dans ce dialogue avec moi, insista-t-elle, représentait un pas de géant dans sa vie.

Comme elle explorait son besoin de contrôler l'habillement de son fils, je lui demandai d'en clarifier les raisons. Elle déclara n'en avoir aucune; elle le voulait, c'est tout. Je lui demandai pourquoi elle croyait que ses actions et ses désirs n'étaient motivés par aucune raison.

Elle me regarda et poussa un bruyant soupir pendant que nous marchions sur une petite route de campagne près de l'Institut.

— Cessez vos questions, dit-elle.

— Pourquoi? lui demandai-je, en continuant de tenir mon rôle dans notre dialogue en évolution.

— Vous le faites encore! Écoutez, si vous me posez encore une seule question, je vous pousse dans le fossé.

J'évaluai la profondeur de la rigole qui longeait la route pendant une minute ou deux, puis lui demandai:

— Pourquoi, si je vous posais encore une question, me pousseriez-vous dans ce fossé?

Sans une seconde d'hésitation, elle me poussa hors de la route. Depuis le fossé peu profond où j'étais tombé, je levai les yeux vers elle et demandai:

— Pourquoi pensez-vous que vous m'avez poussé dans ce fossé?

Elle éclata de rire.

— C'est bon. Je me sens de taille à vous affronter. Si vous pouvez me poser toutes ces questions, je suppose que je peux y répondre... à toutes.

Le reste de la séance se poursuivit d'une manière beaucoup plus vivante et fluide. Elle avait franchi la barrière de ses résistances et était maintenant prête à amorcer son exploration. Avant que nous eussions fini, elle décida qu'au lieu d'éprouver un malaise face à son mari et à son fils dans des situations de conflit potentiel, elle poserait des questions qu'elle essaierait de rendre aussi neutres que les miennes. En outre, elle s'exprimerait davantage en exposant les motifs de ses désirs.

Dès le lendemain, son fils, négligeant les salopettes qu'elle avait placées sur son lit, enfila ses jeans sales. En temps normal, ce comportement aurait déclenché une grave confrontation. Cependant, Suzanne réaffirma sa décision de poser des questions, d'être ouverte et heureuse. Rentrant ses griffes, elle demanda calmement à son fils pourquoi il ne portait pas ses «jolies» salopettes. Il expliqua qu'il n'arrivait pas à en déboutonner les bretelles

quand il allait aux W.C. à l'école. Suzanne demeura bouche bée, se demandant combien d'autres fois il avait eu un motif aussi raisonnable d'agir comme il le faisait.

Plus Édouard approchait de la soixantaine, plus il s'enfonçait dans une dépression qui lui ôtait tout enthousiasme pour vaquer à ses activités. Une psychothérapie et des médicaments n'avaient donné aucun résultat tangible. Alors que nous explorions ses préoccupations au cours d'un dialogue prolongé, il souleva trois problèmes qui le perturbaient profondément et sans relâche, et qu'il devait, à son avis, résoudre afin d'améliorer son attitude et son état de santé général. En premier lieu, il se sentait bloqué dans sa carrière, car ses possibilités d'avancement étaient très réduites. En deuxième lieu, les frictions croissantes qui existaient entre sa femme et lui provoquaient des tensions dans son mariage. Enfin, il avait observé avec une profonde inquiétude que sa puissance sexuelle avait radicalement diminué depuis trois ans.

Comme il détaillait ses problèmes, il déclara que, s'il en réglait au moins un en dialoguant avec moi, il aurait employé son temps à bon escient. En explorant sa relation avec sa femme, il protesta contre son manque de disponibilité affective et son peu d'inclination pour le sexe. Au début, il lui imputa ses difficultés courantes, mais à la fin, il cessa de la juger. Il réaffirma même à quelques reprises son amour pour elle malgré les difficultés qu'il traversait. Ces sentiments le surprirent, car il y avait belle lurette qu'il avait rejeté l'idée de parler d'amour avec quelque enthousiasme que ce soit. Avant de passer à un autre sujet, il fit remarquer que ce changement d'attitude ne résolvait pas ses problèmes conjugaux, mais qu'il se sentait un peu moins troublé.

Ayant évalué les diverses options pratiques qui s'offraient à lui sur le plan professionnel, il râla à propos de toutes les iniquités flagrantes.

— La vie est injuste! glapit-il.

Puis il sourit d'un air timide en réfléchissant à ce qu'il venait de dire.

— Est-ce que je veux me battre contre l'univers ou l'accepter tel qu'il est?

— Que voulez-vous faire? lui demandai-je.

— Cesser de me battre, déclara-t-il en poussant un soupir bruyant. Mais, Bears, ce n'est pas parce que j'ai décidé de cesser de me battre que mes problèmes professionnels sont réglés... loin de là! J'ai simplement modifié ma position quelque peu... c'est tout.

Bien que sa dépression semblât fondre à vue d'œil, Édouard dépréciait la valeur de tout changement d'attitude pour accorder la priorité à la résolution de ses problèmes.

Quand nous discutâmes de sa puissance sexuelle, il se concentra sur ses croyances et ses jugements concernant le fait de vieillir. Était-il devenu vieux avant l'âge? En passant en revue ses limites et ses capacités, il discerna certains avantages reliés au fait de vieillir. Il s'étonna lui-même en énumérant toutes les nouvelles activités qu'il appréciait aujourd'hui. Il m'adressa un sourire furtif, puis m'assura que nous n'avions pas encore réglé son problème sexuel sous-jacent. Néanmoins, l'expression de son visage s'était radicalement adoucie.

Édouard me demanda si nous pouvions nous asseoir quelques minutes sur la véranda contiguë à l'étang qui se trouvait sur le terrain de l'Institut. Alors que nous étions assis face à face, il laissa son regard errer sur les collines onduyantes qui nous entouraient, les chênes majestueux qui bordaient la route et l'imposante montagne qui se dessinait non loin de nous. Bien que nous eussions parcouru la région pendant des heures, il n'avait pas remarqué la beauté du paysage.

— C'est splendide, chuchota-t-il, avant de tourner les yeux vers moi et de me sourire de nouveau. Je me sens vraiment bien.

Il s'arrêta comme pour réviser ses propres mots.

— C'est vrai. Mais ça n'a aucun sens; je n'ai encore résolu aucun de mes problèmes.

— Faut-il que vous les résolviez pour vous sentir bien?

— J'ai toujours cru que si, dit-il doucement. Si je me sens mieux quand rien au monde n'a changé, que s'est-il donc passé?

— Qu'en pensez-vous?

— Ça va vous sembler étrange. Les problèmes sont les mêmes mais j'ai changé d'attitude. D'une certaine façon, je ne leur accorde pas autant d'importance qu'avant. Je suppose que je n'ai pas besoin de les régler pour me sentir mieux. Quel soulagement! (Il hocha la tête.) Je me sens détendu. J'ai l'impression de pouvoir apprécier le paysage grandiose qui nous entoure. De pouvoir vous apprécier, vous aussi, avec toutes vos questions. (Ses yeux se remplirent de larmes.) C'est comme un miracle.

La vie d'Édouard se transforma effectivement à la suite des multiples petits changements d'attitude qu'il opéra durant nos rencontres. Ce qu'il appelait un

miracle, il l'avait lui-même créé. Il avait modifié certaines croyances, abandonné certains jugements et transformé sa vision. Il avait favorisé le changement en *choisissant* de voir les mêmes vieux problèmes sous un jour différent.

Rien n'avait changé et pourtant tout était différent!

Un après-midi, il y a de cela plusieurs années, je tins une séance de trois heures avec une femme de trente-sept ans qui avait été très malheureuse pendant la plus grande partie de sa vie adulte. Bien que visiblement stressée à son arrivée, elle se lança dans le processus d'exploration avec beaucoup d'enthousiasme, répondit à toutes mes questions et démêla avec beaucoup d'adresse l'écheveau entier des croyances qui alimentaient sa colère et ses peurs. Elle les disséqua soigneusement, une par une, puis les jeta aux orties comme de vieux vêtements.

Comme la séance tirait à sa fin, Céline me décocha un radieux sourire et me dit sur un ton de confiance: «Voilà! J'ai terminé. Je suis libre d'être heureuse maintenant!»

Désireux de la laisser tirer ses propres conclusions, je n'ajoutai rien, bien que je fusse d'accord avec elle. Je n'avais jamais vu personne s'explorer soi-même avec autant de lucidité. Oui, vraiment, il me semblait, à moi aussi, qu'elle avait mis à jour et résolu tous les problèmes qui renforçaient sa tristesse. Impressionnant. Elle avait expédié tout le processus en trois heures et, comme elle le disait elle-même, elle était «libre d'être heureuse maintenant!»

Elle bondit sur ses pieds et marcha d'un pas énergique jusqu'à la porte. Soudain, elle s'arrêta et demeura immobile quelques instants, la main sur la poignée de la porte. Puis, elle se retourna lentement et demanda timidement: «À quelle heure, la semaine prochaine?»

Même si nos rencontres se poursuivirent pendant près de quatre mois, Céline ne fit jamais rien de plus que réarranger et ressasser le contenu de la première séance. À la toute fin de sa démarche, elle m'avoua la croyance qui l'avait empêchée de mettre en pratique tout ce qu'elle avait appris lors de notre première rencontre.

— Si je pouvais résoudre trente-sept ans de tristesse en trois heures seulement, il m'aurait fallu admettre que j'étais encore plus folle que je l'imaginai! Si les réponses étaient si accessibles, pourquoi ne les avais-je pas trouvées plus tôt?

Sa croyance sous-jacente: les gros problèmes exigent de grosses solutions qui toutes prennent du temps à élaborer et à réaliser. Quatre mois, pour être plus précis! Après avoir passé un temps qu'elle jugeait suffisant à révéifier et à réarranger ses croyances de manière à être certaine de modifier des modèles de comportement qu'elle perfectionnait depuis trente-sept ans, elle se donna la permission de changer, en sachant très bien qu'elle possédait toutes les cartes nécessaires dès la première séance et aurait pu les jouer dès cet instant. La prochaine fois, se promet-elle, j'y mettrai moins de temps. Elle envisageait même la possibilité d'un changement instantané.

Les questions posées sincèrement et sans arrière-pensées peuvent faciliter les changements les plus passionnants en nous-même et édifier des ponts de clarté et d'amour entre nous et les autres. Nous pouvons amorcer des dialogues, reconnaître que ce sont des outils admirables, et être heureux d'avoir le temps et la chance d'explorer et de modifier les croyances (une à la fois, si nécessaire) qui nourrissent notre tristesse afin de nous rapprocher du bonheur. Mais nous pouvons aussi trancher au cœur du problème et reconnaître le pouvoir et le caractère immédiat de nos décisions et de nos choix (d'être heureux, de le demeurer, d'être ouvert, de poser des questions, de répondre à des questions, de changer notre comportement), que nous les prenions ou non dans le cadre d'un dialogue. Nous pouvons esquiver la portion «travail» du processus et embrasser une vision qui nous aide à mettre en pratique sur-le-champ notre choix d'être heureux.

### **Le bonheur instantané: une autre solution possible**

Les fossiles de coccinelles datant de deux millions d'années indiquent que les coccinelles d'autrefois n'étaient pas tellement différentes de celles d'aujourd'hui. Les poissons-castors n'ont presque pas changé depuis plus d'une centaine de millions d'années. Les esturgeons, les tortues, les fourmis et les alligators démontrent aussi une stabilité à long terme. L'évolution à son meilleur, avaient l'habitude de soutenir les paléontologues darwiniens, se produit graduellement, petit à petit. Toutefois, bien qu'ils possédassent d'immenses collections de fossiles leur permettant de démontrer les nombreux petits changements survenus chez certaines espèces, leurs découvertes n'en présentaient pas moins d'énormes lacunes. Apparemment, certaines créatures disparaissent d'une manière brusque et inattendue de la surface de la terre tandis que d'autres y apparaissent d'une manière tout aussi

soudaine. En outre, au sein d'une espèce donnée, les scientifiques ont remarqué que des formes primitives de vie se mettaient soudain à coexister avec des versions plus évoluées de la même forme de vie. Les chercheurs avaient l'habitude de croire que l'absence de transition entre une version et une autre d'une certaine forme de vie pouvait s'expliquer par l'absence de données de recherches décisives. Mais récemment, en se fondant sur des renseignements plus détaillés et plus complets, ils ont tiré des conclusions tout à fait différentes. Bien que les espèces subissent une certaine évolution, la nature fait constamment apparaître des créatures nouvelles et différentes qui n'ont pas d'ancêtres. Ces nouvelles créations et ces développements se produisent d'une manière soudaine chez certains organismes.

Renaître sous forme de gens heureux et aimants qui refusent de souffrir pour grandir serait analogue à faire surgir brusquement de nouvelles créatures dans l'existence. Nous pouvons être ces humains différents et coexister avec la version antérieure de la forme humaine afin de célébrer et d'enseigner ce qui est possible. La nature a établi un précédent en matière de changement instantané et nous sommes les enfants de la nature.

Notre bonheur, de même que les croyances et les visions qui le soutiennent, est aussi concret que n'importe quelle réalité physique existant actuellement dans l'univers. L'organisme humain n'est pas simplement une masse amorphe auquel l'âme insuffle la vie. Nous pouvons mettre de côté la vision surannée du corps séparé de l'esprit et la remplacer par une perception plus valable: le corps-esprit! Bien qu'il soit plus à la mode de voir l'organisme humain comme une série de systèmes intimement liés (systèmes cardiovasculaire, lymphatique, nerveux central, nerveux autonome, endocrinien, immunitaire), des révélations scientifiques récentes laissent supposer une connexion corps-esprit plus complète et plus puissante que tout ce que l'on a jamais imaginé auparavant. Les pensées, et en fait les sentiments qui y sont associés, possèdent une composante matérielle immédiate qui s'anime dans le corps et crée un réseau cellulaire instantané beaucoup plus complexe et entier que le câblage «rigide» du système neurologique. La pensée possède une substance physique sous forme de neurotransmetteurs et de neuropeptides, éléments chimiques visibles qui ne sont pas confinés au cerveau, mais se retrouvent dans tout le corps. Le cerveau n'est plus l'unique siège de la pensée. La dynamique du corps laisse supposer que le système immunitaire, les intestins, le foie, les reins et

bien d'autres organes produisent la chimie des pensées de façon continue et simultanée (pendant que nous pensons).

En créant de nouvelles pensées et en révisant les vieilles, nous modifions toute notre physiologie en un instant. Des atomes et des molécules se reparallèlisent et s'ajustent immédiatement. De nouvelles configurations biochimiques et cellulaires apparaissent inopinément.

Notre esprit est partout et il suffit de modifier nos pensées pour opérer en nous des changements radicaux et profonds.

### **Bonheur ou vérité**

Un couple qui cherchait un moyen plus efficace d'aider son enfant spécial l'emmena à l'Institut pour participer à un programme personnalisé. Maman était psychanalyste et papa, professeur de philosophie dans une grande université. Tous deux acceptaient difficilement leur situation et ne savaient plus vers qui se tourner. Le pèlerinage qui les avait conduits d'hôpital en hôpital les avait laissés au bord de la confusion et de la dépression. Leur enfant était-il condamné pour toujours par son handicap et son dysfonctionnement? Ils l'adoraient mais étaient aveuglés par leur propre réaction malheureuse devant sa condition. Leurs compétences pédagogiques, leur vive intelligence et leur esprit caustique ne leur avaient pas fourni la clé de leur problème.

Je leur fis part de certaines expériences que nous avons vécues en travaillant avec des familles et expliquai que, même après bien des explorations et des dialogues destinés à clarifier les problèmes, j'en étais venu à croire que tout changement émanait d'une décision soudaine de changer. Avant d'enseigner cette méthode, j'avais cru que changer était un travail pénible et plutôt long. Quand je poursuivais mes études et mes recherches indépendantes, l'idée que l'«on n'a rien pour rien» dominait toutes mes activités. Je ne comprenais pas à l'époque que ces croyances se changeaient en prédictions autodéterminantes: j'avais moi-même rendu mes propres changements longs et pénibles. Toutefois, cette façon de penser finit par faire place à une intuition très différente. Je remarquai que, chaque fois que j'opérais vraiment un changement (cessais de fumer, suivais un régime, laissais aller ma colère), j'avais, quelques instants auparavant, pris la décision de modifier mon comportement. En fait, je choisissais autre chose. Par conséquent, je pouvais soit passer ma vie à «suivre un processus» (ce qui,

certes, me serait utile et m'éclairerait), soit maximiser mon pouvoir de choisir et d'opérer des changements instantanés. Je finis par opter pour cette dernière solution et, que ce soit à travers les dialogues ou la prise de décision active, je vis d'autres personnes faire de même.

Bientôt notre discussion porta sur l'influence des croyances et des attitudes sur notre vie et notre vision de la vie. Les deux parents voulaient en savoir davantage sur les croyances en tant que prédictions autodéterminantes.

— Si nous jugeons qu'une condition est désespérée et incurable, proposai-je, nous l'affrontons en conséquence. On n'essaie pas d'éduquer une personne que l'on croit inéducable.

Ils ne contestaient pas cette idée, mais se demandaient s'ils avaient échoué en tant que parents, toutes ces années, en croyant que la condition de leur enfant était désespérée et en agissant en fonction de cela. Qu'entendaient-ils par «échouer en tant que parents»? La mère me sourit et dit: «Je sais que je n'ai pas besoin de battre ma coulpe. Je m'efforce de changer cela depuis que je suis ici. Mais, Bears, suis-je censée être heureuse de l'état de mon fils? Je ne suis pas sûre de le vouloir. Et même si je l'étais, je ne crois pas pouvoir opérer un changement immédiat dans ma perspective et mes réactions: mon mari et moi aurions sans doute besoin de deux vies pour y travailler.

— Hum... deux vies? murmurai-je d'un ton respectueux. C'est long.

Je m'inclinai vers l'avant, effleurai leurs mains et proposai en souriant de leur raconter un événement récent au cours duquel j'avais décidé de créer ma propre vision, et de concevoir et de modifier mes réactions à chaque moment.

Alors que j'étais engagé dans une séance de dialogue avec un couple marié, un membre du personnel m'appela, événement rare et singulier. En effet, seule une extrême urgence pouvait justifier une interruption de notre travail auprès des gens. Nancy me conduisit dans le couloir et m'apprit qu'un policier venait d'appeler. Mon fils, Raun, avait eu un accident d'automobile non loin de là et, bien qu'il ne le crût pas gravement blessé, il sollicitait ma présence sur-le-champ.

M'étant excusé auprès de mes clients, je sautai dans ma voiture, prit la direction nord suivant les instructions reçues et songeai à un appel similaire reçu plus de vingt ans auparavant. L'infirmière qui soignait ma mère pendant sa dernière et douloureuse attaque de cancer avait téléphoné pour nous annoncer, à mon père et à moi, que ma mère avait eu une crise et nous suggérer, même si son état semblait stable, de rentrer à la maison sans plus

tarder. En fait, ce qu'elle ne nous avait pas dit, c'est que ma mère était déjà morte. Il m'était facile d'anticiper le même scénario aujourd'hui, mais je pouvais aussi choisir de ne pas remplir mon esprit d'images que je ne voyais pas. Je larguai mes souvenirs et décidai de concentrer toute mon énergie sur la conduite de mon automobile. Ni passé. Ni futur. Que cet instant-ci où mes mains guidaient le volant et mes yeux demeuraient rivés à la route qui déroulait son ruban devant moi. Le temps devint une sensation physique, comme s'il avait été étiré. Même si je conduisais vite, je décelais d'infimes détails dans les champs et les prés environnants qui défilaient comme au ralenti sous mes yeux. Les arbres et les fleurs sauvages qui bordaient la route présentaient une palette de couleurs vives. À travers la glace ouverte de la voiture, le vent, tel un chœur chuchotant, chantonnait dans mes oreilles.

En atteignant le faîte d'une colline, j'aperçus les gyrophares des voitures de police et une ambulance qui bloquait la route. Je parcourus la scène de l'accident des yeux, cherchant en vain la voiture de mon fils. Ayant garé ma voiture sur le côté, je me catapultai sur la route et me mis à courir vers la foule. À ce moment, je remarquai un véhicule écrasé et renversé dans le fossé contigu à la route. Ses roues se dressaient vers le ciel. La peinture marron de la porte cabossée du conducteur me confirmait que c'était bien celle de mon fils. Comme je me frayais un chemin à travers la foule de badauds, un homme me saisit le bras, m'accompagnant comme s'il me connaissait, et me dit d'une voix très étudiée: «À notre avis, c'est moins pire qu'il n'y paraît. Nous prenons simplement des précautions.»

Peu importe ce que je m'apprêtais à voir, je voulais seulement aider mon fils et je savais que je devais garder la tête froide et demeurer présent si je voulais lui être utile. J'avais conscience d'affirmer et de réaffirmer cette intention à chaque instant.

Au moment où je m'approchai d'une brèche dans la foule, plusieurs personnes s'écartèrent pour me laisser passer. Au milieu du groupe, trois infirmiers s'affairaient sans relâche auprès d'une personne maintenue dans un fauteuil par des lanières de métal. Sa tête, entourée d'un bandage, était enchâssée dans une cage de métal, son cou et son torse étaient prisonniers d'un appareil orthopédique. Ses bras étaient fixés à cette armure menaçante et ses jambes liées ensemble. Malgré cet attirail et les bandelettes, je reconnus mon fils. L'amour que j'avais pour lui me suintait au bout des doigts alors que je tentais d'assimiler les implications de ce que je voyais. Était-il

gravement blessé à la colonne? Je n'étais ni paniqué ni joyeux. Intérieurement, je me tenais à une croisée de chemins. Je pouvais facilement imaginer le pire et hurler, ou garder espoir, être présent et me rendre utile.

Dès que je fus auprès de Raun, je m'agenouillai à ses côtés, lui effleurai doucement les mains et lui dis que j'étais désormais près de lui. Il chuchota un «O.K.» tremblant. Quand je lui demandai comment il allait, il marmonna qu'il ne sentait pas grand-chose et parut inquiet de son incapacité de se souvenir de ce qui s'était passé. Je demandai aux infirmiers si sa tête avait été touchée. Ils répondirent par l'affirmative. Je demandai pourquoi ses yeux étaient bandés. Ils expliquèrent que, dans leur hâte de fixer sa tête à l'appareil avec les bandelettes, ils avaient couvert ses yeux par inadvertance mais qu'ils n'étaient pas blessés. J'insérai mes doigts à travers les tiges de métal et tirai le bandage vers l'arrière. Raun me regarda avec circonspection, les yeux brillants. Je caressai sa peau du bout des doigts et lui souris. Il me signala qu'il avait mal à la tête et au cou et demanda si d'autres parties de son corps étaient blessées.

Pendant que les infirmiers surveillaient ses signes vitaux, je lui proposai de faire une expérience susceptible de le renseigner à cet égard. «D'accord», dit-il faiblement. Je pris ses doigts dans mes mains et lui ordonnai de les bouger. Bien qu'il semblât en état de choc, il me comprenait. Pourtant, ses mains ne bougeaient pas. Je réitérai ma demande tout en fixant intensément ses mains. Finalement, avec une lenteur infinie, il remua le pouce et l'index de la main gauche. Pouvait-il bouger le pouce et l'index de l'autre main? Oui. Puis, je lui demandai de remuer les orteils. Je pris ses espadrilles dans mes mains pour tenter de sentir le mouvement. De nouveau, rien. Quand je levai les yeux, il me fixait avec de grands yeux inquiets. Il ne pouvait pas bouger les pieds. Je lui dis de ne pas s'inquiéter; nous reprendrions notre petit jeu plus tard. Ses yeux se remplirent de larmes. Puis, brusquement, comme j'allais ôter mes mains de sur ses chaussures, ses orteils poussèrent violemment contre le nylon.

Dès que les infirmiers l'eurent embarqué dans l'ambulance, ils transmirent ses signes vitaux à l'hôpital. Je m'assis près de lui, lui tins la main pour qu'il puisse sentir ma présence et me penchai pour pouvoir le regarder directement dans les yeux. Il était visiblement paniqué. Plus que tout en ce moment, je voulais l'aider à affronter sa peur. J'ignorais s'il s'agissait de mes derniers instants avec mon fils, mais, quoi qu'il advienne, je voulais que ce soit les

meilleurs. Au plus profond de moi-même, je me voyais prendre une décision après l'autre.

— Raun, dis-je avec un grand calme intérieur, pendant notre trajet jusqu'à l'hôpital, il y a une chose que nous pouvons faire ensemble, toi et moi. Même si nous ignorons ce qui se passe dans ton corps en ce moment, nous pouvons nous remplir nous-mêmes et remplir cette ambulance de notre gratitude. Tu es vivant! Et puis, nous sommes ensemble. Nous pouvons être reconnaissants pour cela.

Je sentis un courant de bien-être et d'émerveillement inonder mon corps telle une chaude pluie d'été. Chaque moment se fixait dans mon esprit comme un précieux cadeau.

— Raun, nous pouvons aussi tenter d'aider ton corps à s'aider du mieux possible. En te mettant dans un état de détente et de calme, tu libéreras toutes les énergies de guérison que la peur ou la tension risqueraient de gaspiller. D'accord?

— D'accord, dit Raun doucement, malgré son état de panique évident.

— Formidable, dis-je. Tout d'abord, nous savons très bien, toi et moi, comment nous détendre. Ce n'est pas sorcier. Nous pouvons le faire à volonté. Il suffit d'en faire notre priorité et de nous détendre. Alors pourquoi ne pas commencer par là: décide de te détendre.

Raun serra ma main, inspira profondément et poussa un bruyant soupir. La tension de son visage se dissipa complètement pendant que ses yeux se remplissaient à nouveau de larmes et qu'un sourire adoucissait ses lèvres.

Pendant les vingt minutes qui suivirent, je le guidai et le suivis dans une méditation calmante. Bien que j'aie guidé bien des visualisations et des méditations depuis des années, je ne me rappelle pas l'avoir jamais fait avec un sentiment de calme et de bonheur aussi profond. Ni mon fils ni moi ne connaissions la gravité de ses blessures internes ni si elles étaient fatales. Or, pendant tout le trajet en ambulance, nous avons éprouvé uniquement de la sérénité et établi le lien le plus positif qui soit entre nous. Une fois encore, la leçon était claire: je pouvais choisir ma vision et mon attitude. Cette lucidité bénéfique me permettait d'aider mon fils et nulle bénédiction ne m'apparaissait plus belle. Raun expérimenta, lui aussi, le même pouvoir de «décider». Un soir après le dîner, quelque temps après avoir quitté l'hôpital sans blessure grave, il vint à moi, me jeta les bras autour du cou (geste peu fréquent chez un adolescent) et dit: «Je t'aime, papa.»

Je le serrai très fort et lui demandai pourquoi il me disait cela.

— Quand ils m’ont mis dans l’ambulance, dit-il, j’avais très peur. Mais quand tu t’es penché sur moi en disant que nous pouvions être reconnaissants et nous détendre, tout a changé. J’ai compris que je pouvais me sentir comme ça même à ce moment-là si je le voulais et je l’ai fait. J’apprends vraiment beaucoup.

Il sourit et m’êtreignit de nouveau.

Mon histoire terminée, la psychanalyste et son mari philosophe hochèrent la tête pendant quelques secondes. Puis la femme revint à ses objections.

— J’adore votre histoire, Bears, mais elle possède une valeur anecdotique et non scientifique. Vous, votre femme et votre personnel parlez sans cesse de sentiments, d’attitudes et de bonheur en termes de décision. Vous décidez, c’est tout! Votre histoire serait excellente pour illustrer comment l’on décide ou choisit d’éprouver tel ou tel sentiment. Mais vous parlez comme si vous aviez un contrôle total, comme si n’importe qui pouvait décider simplement de changer ses pensées ou ses sentiments... comme ça, dit-elle en faisant claquer ses doigts. Or, les grands psychologues sont arrivés à des conclusions assez différentes. En analyse, je travaille avec les gens pendant quatre, cinq ans, parfois plus. Le travail est souvent ardu et douloureux. Certains patients modifient une partie de leurs pensées et de leurs comportements, mais pas tous. Et même quand ils changent, ils le font par petites étapes raisonnables et pas nécessairement en entier. On est loin de la re-création totale dont vous parlez. Les gens ont un passé; ils doivent compter avec leur enfance. On ne peut pas simplement l’effacer. On apprend à mieux lui faire face... et c’est ça la réussite.

Elle s’arrêta un moment, jeta un regard furtif à son mari, puis se tourna vers moi.

— Cette idée voulant que l’on puisse changer grâce à une ou plusieurs décisions, que l’on puisse se recréer du simple fait de choisir de nouvelles croyances et une nouvelle attitude, avez-vous déjà envisagé qu’elle puisse être erronée?

Je m’enfonçai dans mon fauteuil, surpris par la simplicité et la franchise de sa question.

— Je ne veux pas paraître arrogant, répondis-je, mais non... je n’ai jamais pensé que notre enseignement pouvait être «erroné». Mais attendez, j’aimerais considérer cette possibilité maintenant.

Le philosophe croisa les bras sur sa poitrine et me regarda d'un air plutôt doux. Ayant conclu son plaidoyer, sa femme souriait. Ils me laissèrent amplement le temps de réfléchir à cette possibilité.

— D'accord, dis-je prudemment. Supposons que j'aie tort. Que vous, les philosophes et les psychanalystes ayez raison. Supposons qu'il faille beaucoup de temps pour changer, que l'on ne puisse modifier que des parcelles de soi-même et que le processus entier soit très ardu. Toutefois, moi, j'ignore cette vérité. Je pense et j'agis comme si le changement pouvait se produire en un instant, à la suite d'un choix et sans douleur. En outre, je nourris la folle idée que l'on peut tout changer, absolument tout, en soi-même. Fort de ces non-vérités, j'agis en conséquence, opère des choix différents pour moi-même et change du tout au tout. Rien de ce que je suis aujourd'hui ne semble logiquement relié à la tristesse, l'anxiété et la confusion dans lesquelles je baignais autrefois à chaque heure du jour. De plus, après avoir constaté ces changements en moi et s'être familiarisée avec ces nouvelles idées, ma femme a embrassé la même perspective irréaliste et s'est mise à croire qu'elle pouvait, elle aussi, modifier ses croyances et transformer sa vie. Elle a alors subi la même transformation rapide et inévitable. Plusieurs années plus tard, nous avons appliqué cette même notion erronée afin de guérir notre fils d'une maladie soi-disant incurable. Puis, nous avons commencé à enseigner cette fausse croyance à d'autres gens qui ont modifié, eux aussi, leurs attitudes de toute une vie et leurs modèles de comportement d'une façon profonde et immédiate. Fichtre! Nous voilà donc avec, d'un côté, vous qui détenez la vérité et de l'autre, nous qui enseignons une chose peut-être fausse, malgré ses vertus utiles et curatives. Et pourtant, elle a définitivement changé ma vie et celle de beaucoup d'autres d'une manière vraiment prodigieuse. Nous sommes enchantés d'être plus heureux, plus aimants, plus calmes et plus puissants dans nos interactions quotidiennes. Comme vous l'avez mentionné, ajoutai-je, vous avez connu et continuez de connaître beaucoup de tristesse dans votre vie et pourtant, vous possédez ce que vous appelez la «vérité». Eh bien, tant pis pour la «vérité», je préfère être heureux!

Le bonheur et la croyance que l'on peut être heureux n'importe où et n'importe quand, voilà l'ultime atout personnel!



# Chapitre

## S'ÉPANOUIR DANS UN UNIVERS AMICAL

*En regardant notre univers intérieur  
et l'univers qui nous entoure,  
nous nous demandons: est-il amical?*  
B. N. K.

Dans la tradition spirituelle amérindienne, tout s'enseigne en termes de cercles ou de roues. La «roue des erreurs» constitue une nouvelle version de la roue de la médecine, qui s'inscrit dans la voie de la médecine douce et révèle les clés de l'acceptation de soi et de l'univers. Les cinq parties du disque renferment cinq messages au sujet de l'erreur.

La partie nord de la roue porte le message suivant: «Apprendre de ses erreurs.» La partie ouest: «Apprendre des erreurs des autres.» La partie est: «Apprendre des erreurs de nos maîtres» et la partie sud: «Être prêt à faire autant d'erreurs qu'il faut.»

Enfin, au centre de la roue de la médecine, une position qui représente l'essence de l'apprentissage, on lit ce qui suit: «Apprendre que l'erreur n'existe pas.»

Quand on s'ouvre à la possibilité que toutes les situations et les actions nous offrent des occasions d'être heureux et d'apprendre, on peut alors tirer parti de toutes les circonstances. Or, un univers qui nous offre cette possibilité est certainement un univers «amical». Il pourrait, en fait, être encore plus amical que nous l'avons jamais imaginé.

En tant que faiseurs de croyances, nous pouvons créer la vision de l'univers que nous voulons puis accumuler des preuves pour étayer cette vision. En choisissant l'option du bonheur, et l'avantage personnel qu'il comporte, nous ouvrons une fenêtre sur un monde merveilleux et coopératif. Cependant, pendant que nous nous émerveillons du spectacle qui s'offre à nous, une petite voix pessimiste et sceptique risque de nous railler intérieurement.

Donc, plutôt que de se lancer, toutes affaires cessantes, dans de fascinantes études visant à prouver que notre univers est «amical», nous pourrions d'abord reconnaître cette voix alarmiste et même l'amplifier avant de la faire taire.

Commençons d'abord par brosser un tableau lugubre de notre planète. Nous pouvons aisément anticiper un désastre et citer à l'appui la théorie de la «deuxième loi de la thermodynamique», qui veut que l'univers, en refroidissant, devienne de plus en plus désordonné. Lentement mais sûrement, nous pouvons prévoir en termes humains une plongée inéluctable dans le chaos. La couche d'ozone protectrice qui entoure la Terre se désintégrera; le dangereux réchauffement associé à l'effet de serre s'accroîtra, nos ressources naturelles s'épuiseront; l'eau et la nourriture seront empoisonnés par les déchets humains; la guerre et le terrorisme s'épanouiront; les édifices se détérioreront et s'effondreront; et les gens vieilliront, seront sujets à des maladies et mourront. Si, toutefois, la race humaine survit à ces épreuves, quelqu'un pourra toujours nous rappeler que le soleil, dont les ressources en combustible diminuent chaque année, se refroidira inévitablement, entraînant l'extinction de toute vie sur cette planète. Enfin, si nous cherchons la perspective la plus sinistre, nous pouvons citer une hypothèse scientifique populaire selon laquelle le «big bang» de la création, survenu il y a environ dix-huit milliards d'années, se terminera par un effondrement dans le «big crunch» et entraînera notre destruction totale. Créatures, lieux, planètes, galaxies et même temps et espace disparaîtront!

Comment réagir face à ce sinistre tableau? Nous pourrions le juger fallacieux, puisqu'il lui manque certains ingrédients cruciaux, en l'occurrence vous, moi et le bonheur. Cette réaction pourrait sembler naïve et ridicule de prime abord, mais nous contribuons à créer l'univers avec nos perceptions et nos actions. Notre conscience et nos désirs comptent! C'est pourquoi nous pouvons peindre un portrait très différent et nous amuser à trouver des preuves qui serviront de fondement sérieux à une vision plus optimiste du monde.

Prenons le pouvoir établi et potentiel de la race humaine. En explorant l'espace, la race humaine a augmenté sa portée, laissant sa carte de visite et son matériel d'exploration sur la lune et sur d'autres planètes proches. Ici, nous avons transformé la face de la Terre en érigeant des structures physiques dans presque tous les paysages. Quand les édifices tombent, nous en

construisons de nouveaux et de plus solides. Quand un accident sectionne la main d'une personne, nous exécutons une microchirurgie complexe pour la recoudre à son bras. Des gens meurent, des bébés naissent. Bien que certaines régions soient encore en guerre, nous avons préservé et intensifié la paix dans d'autres pays.

Grâce à la facilité d'usage du téléphone, de l'avion et des satellites de communication, nous avons fait de l'humanité un village global, en permettant aux gens de partager entre eux la technologie scientifique et médicale de même que leurs principes sociaux, politiques et spirituels. Les citoyens d'un pays chantent des chansons pour ramasser des fonds qui serviront à nourrir les citoyens d'autres pays. Nos préoccupations conscientes en matière d'écologie humaine et environnementale sont devenues une formidable force qui nous incite tous à respecter et à sauvegarder toutes les formes de vie.

Même la vieille vision d'un univers physique d'une violence extrême, caractérisé par des galaxies qui fendent l'espace à toute vitesse et par des collisions intergalactiques imminentes, a été remplacée par une vision tout à fait différente et plus exacte. Nous avons maintenant la preuve que l'univers observable est un espace en expansion. La découverte que les galaxies ne bougent pas, chacune se trouvant dans une «bulle» en croissance constante, laisse supposer un univers étonnamment flexible qui fait constamment «de la place» pour s'adapter à la croissance et au changement d'une façon harmonieuse. Aucun danger d'immenses catastrophes astrales ni de cataclysmes au petit bonheur. Au contraire, l'espace nous présente une brillante chorégraphie.

Quelles explications concernant l'univers sont vraies? Aucune. Les explications et les preuves ne constituent pas la vérité; elles ne font que soutenir ou confirmer la position de quelqu'un. Dans un tribunal judiciaire, la vérité demeure illusoire tandis que la preuve est le facteur décisif. La vérité ultime et acceptée est simplement celle que le jury a décidé de croire. C'est pourquoi l'innocent est parfois emprisonné et le coupable libéré. Ce que nous pouvons ou ne pouvons pas prouver est beaucoup plus significatif que la réalité de l'événement. Notre perception du monde, en fin de compte, définit celui-ci, et détermine nos sentiments et nos actions.

C'est pourquoi le fait de choisir sa perception ou sa vision exerce une profonde influence au niveau tant pratique (dossiers juridiques, choix de

carrière, opinion politique, condition de parent et ainsi de suite) que spirituel. Par exemple, embrasser la vision d'un univers «sinistre» signifie, par inférence, choisir une création et un créateur assez peu complaisants. Toutefois, nous pouvons résoudre ce dilemme sans même démolir les preuves des pessimistes. Nous pouvons abandonner nos jugements sur l'amincissement de la couche d'ozone, la pollution et le refroidissement du soleil et ne pas décider que le futur est bien ou mal, mais qu'il est simplement en devenir. Cette vision exige peut-être un grand effort intellectuel pour certains, mais nous pouvons la créer. Dans ce cas, nous démantelons en un tournemain la perspective «sinistre» pour la remplacer tout bonnement par «ce qui est». Quand on adopte cette position, on peut dire du créateur, ou de Dieu, qu'il est impartial.

Toutefois, nous pourrions chercher et trouver des preuves aptes à étayer une vision encore plus excitante et plus optimiste, soit celle d'un univers amical. Adhérer à cette vision serait choisir un Dieu qui penche en notre faveur, qui a mis l'univers en marche pour nous soutenir, nous et nos désirs. Un univers ainsi conçu serait hospitalier pour les gens qui cherchent à être heureux (à aimer et à être aimés, à être en paix et à être inspirés par les possibilités de la vie).

Si aucune des visions ci-dessus n'est plus valable que l'autre, comment choisir alors? Rien de plus simple! En premier lieu, ôtons tout élément de risque de notre décision en nous rappelant le message de la roue de la médecine. «L'erreur n'existe pas.» Par conséquent, quelle que soit notre décision, elle ne peut pas être «mauvaise»! En second lieu, demandons-nous quelle vision nous soutient, nous et notre bonheur, ou nous plaît davantage.

Pour ma part, j'ai choisi la perspective amicale qui englobe une croyance en un Dieu heureux et aimant qui m'aide à être heureux et aimant. Une grande part de ma formation religieuse et de mes études subséquentes préconisait la douleur et la souffrance non seulement comme un élément nécessaire et inéluctable de la vie, mais aussi comme une voie véritablement curative et révélatrice vers l'être suprême. Même si je peux dire que j'ai appris de la souffrance, le bonheur m'a fait grandir bien davantage. Si j'ai englobé la souffrance dans ma quête d'une conscience plus spirituelle, je reconnais que mon bien-être intérieur, mon acceptation de moi-même et mon bonheur croissants m'ont apporté une acceptation spirituelle profonde qui m'était refusée au milieu de mon désespoir et de mon angoisse.

En choisissant une vision amicale de l'univers, j'ai remarqué autour de moi un plus grand nombre d'actions et de possibilités susceptibles de m'apporter aide et soutien. En choisissant le bonheur, j'ai trouvé un Dieu heureux. En choisissant l'amour, j'ai trouvé un Dieu d'amour.

Je n'ai jamais regretté ces choix. En fait, plus j'approfondis ma conviction au sujet d'un univers amical, plus je vois des preuves qui m'incitent à croire que cette perspective est valable et réelle. Mais encore une fois, je connais des trucs amusants au sujet des preuves, de la validité et de la vérité.

### **Quelques observations, données et concepts amusants concernant un univers amical**

Il y a plus de vingt ans, un scientifique britannique proposait une vision de la planète que méprisèrent la plupart des gens qui en entendirent parler. Se pouvait-il, avança ce savant, que la Terre soit une créature géante, un organisme fantastique qui vit, s'adapte et se rajuste par l'intermédiaire de tous ses rejetons? Au lieu de voir les plantes et les animaux comme des éléments distincts des rochers et des pierres, il proposait une vision très différente de la terre comme une créature en évolution ayant engendré une variété en apparence infinie de formes et de phénomènes (eau, sol, insectes, plantes, poissons, invertébrés, mammifères, feu, électricité, gratte-ciel) qui interagissent et vieillissent ensemble comme frères et sœurs.

Il donna le nom de «Gaïa» à cette créature imaginaire et laissa entendre qu'il y avait beaucoup à apprendre de cette vision de notre habitat en tant que système organique et autorégulateur doté de parties intimement reliées et interdépendantes. Quand on la regarde depuis un satellite de télécommunications ou dans la lentille photographique d'une sonde spatiale, la Terre nous apparaît comme une superbe masse tournante de phénomènes changeants. Les océans gigantesques, la mosaïque des terres cultivées, l'atmosphère au-dessus et les créatures au-dessous se fondent dans une forme de vie unique, à peu près de la même façon que les cinquante billions de cellules distinctes du corps humain s'unissent pour créer des paysages internes et externes fortement individualisés (mains, pieds, estomac, os,

intestins, vaisseaux sanguins), qui sont interconnectés et agissent à l'unisson comme un seul organisme. L'idée de Gaïa laisse supposer un profond niveau de communion entre toutes les formes de vie et les phénomènes de la planète.

Soudain, dans leur souci de mieux comprendre l'écosystème de la planète et la croûte terrestre, les savants se tournent aujourd'hui vers cette vision autrefois jugée bizarre de Gaïa et embrassent une perspective nouvelle, plus utile et plus inspirante d'eux-mêmes et de l'environnement qu'ils habitent.

En 1665, un savant hollandais faisait une découverte plutôt étonnante. Quand il prenait deux pendules de tailles différentes et composées de matériaux différents et les accrochait à un mur non loin l'une de l'autre, elles modifiaient subtilement leur rythme jusqu'à atteindre une parfaite harmonie. Plus récemment, des scientifiques ont découvert que deux cellules du cœur provenant de deux créatures vivantes distinctes de la planète, et placées l'une près de l'autre sous un microscope, synchronisent leurs mouvements et se mettent à battre au même rythme malgré l'espace qui les sépare.

Dans le même ordre d'idées, mères et filles, amies et femmes qui vivent ensemble remarquent souvent une simultanéité dans leurs cycles menstruels comme si leurs biorythmes étaient synchronisés. De nouvelles expériences ont démontré que les gens placés non loin les uns des autres mais sans contact visuel bâilleront ensemble à quelques secondes près.

Si un groupe diversifié de gens comprenant un nouveau-né occupe une pièce dans laquelle un poste de radio ou une chaîne stéréo diffuse de la musique possédant une mélodie distincte et un rythme marqué, un grand nombre de personnes, le bébé y compris, bougeront leurs pieds et leurs mains en cadence. Certains balanceront le torse ou bougeront la tête. On peut dire que ces gens sont «entraînés» par les rythmes et les mouvements qui les entourent.

Dernièrement, je regardais un documentaire commémorant l'anniversaire de naissance de Martin Luther King. À chaque rassemblement ou manifestation filmé, quelqu'un inévitablement se mettait à chanter *We Shall Overcome* (Nous vaincrons), l'hymne du mouvement américain pour la défense des droits civiques. Bientôt, dix, vingt puis des centaines de personnes joignaient leur voix à la sienne. Les gens se prenaient par le bras et se balançaient d'avant en arrière en chantant. Ce synchronisme facile créait son propre mouvement et sa propre énergie. Fait intéressant à noter, sur chaque segment de film, je remarquai des personnes qui ne chantaient pas.

Leur non-participation, quelle qu'en soit la raison, prouvait que l'entraînement et la synchronisation résultent d'un choix. Nous pouvons décider de participer ou de ne pas participer; toutefois, l'observation démontre une inclination et une volonté d'expérimenter les rythmes de ceux qui nous entourent.

Toutes les formes de vie ont une pulsation, mais pourquoi cette pulsation a-t-elle tendance à se produire ensemble? Pourquoi suivons-nous le rythme de la musique même à la naissance? Pourquoi les femmes qui sont en relation étroite développent-elles des cycles corporels similaires? Pourquoi des cellules du cœur ou des horloges distinctes synchronisent-elles leurs battements quand on les place tout près les unes des autres? Quelle force détermine cette propension à l'harmonie? Quelle énergie commune pousse si fort toutes les créatures vivantes vers une interaction synergétique? D'aucuns l'appellent intelligence; d'autres lui donnent le nom de Dieu. Quelle que soit l'hypothèse que l'on adopte, elle semble amicale.

Nous pouvons percevoir notre environnement comme étant dur, exigeant ou même hostile à la vie, mais nous pouvons aussi voir l'adaptabilité et l'appropriation de tous les aspects de la nature. En nous empressant de juger que la vie est un combat, nous négligeons les aspects merveilleux des êtres humains et des autres créatures de la planète. Toutes les formes de vie qui existent ici le font parce qu'elles peuvent non seulement y survivre, mais également s'y épanouir. Les ours noirs du nord du Minnesota, par exemple, nous offrent un exemple révélateur non d'un combat, mais d'une appropriation et d'une adaptation harmonieuses à leur environnement.

Les hivers glacials du nord du Minnesota créent un paysage glacé et inhospitalier. Mais les ours noirs qui y vivent ont un moyen fort simple de combattre la rigueur du climat: ils dorment tout l'hiver. Ce sont des champions de l'hibernation; ils dorment pendant près de sept mois par année, selon le temps qu'il fait.

Ce qu'ils font pendant leur sommeil prolongé est unique et passionnant. Ils abaissent leur température corporelle, ce qui ralentit leur métabolisme de sorte qu'ils n'ont plus besoin d'eau ni de nourriture, mais puisent à même les réserves de graisse emmagasinées dans leur corps. En outre, ils n'urinent ni ne défèquent. En fait, leur système corporel se modifie de façon à leur permettre d'éliminer intérieurement leur urine; celle-ci est convertie en protéine pendant qu'ils dorment et cette nouvelle «nourriture» est transportée

jusqu'à leurs organes et leurs muscles internes pour les régénérer et reconstruire les tissus. Résultat, quand ils se lèvent après environ sept mois de sommeil paisible, ils sont tonifiés, agiles et peuvent prendre soin d'eux-mêmes sur-le-champ. L'étonnante souplesse des organes internes de ces animaux devant les changements de saison laisse supposer la présence d'une mécanique physiologique assez amicale.

La plupart des plantes et des arbres croissent vers le soleil. Les grands chênes et les séquoias croissent très haut et élèvent leur tronc directement vers le ciel. Néanmoins, quand je monte au sommet des montagnes ou arpente des rivages vierges, que ce soit aux États-Unis, en Europe ou en Amérique du Sud, je suis toujours fasciné de voir la croissance difforme et irrégulière des arbres dans ces régions. Beaucoup sont noueux, d'autres sont courbés. Je me rappelle avoir lu un poème qui faisait l'éloge de ces «tristes» formes, «ratatinées par les assauts du vent». Oui, mais est-ce vraiment le cas? L'étude des modèles de croissance de ces arbres jette une lumière tout à fait différente sur ce phénomène. Un arbre exposé à un fort vent dominant harmonisera son modèle de croissance avec celui-ci au lieu de pousser vers le haut en s'opposant à sa force. Les nouvelles cellules finissent par former un tronc dont la configuration s'harmonise avec le vent plutôt que de lutter contre lui. Ce que certains pourraient décrire comme une lutte est en fait la danse intérieure silencieuse d'un arbre qui bouge en synergie avec le vent, démontrant une appropriation et une harmonie parfaites.

Enfant, j'avais l'habitude d'observer avec stupéfaction les vols d'oiseaux migrants qui se dirigeaient vers le nord ou le sud selon la saison. Tous sans exception formaient de grands «V» dans le ciel. J'ai toujours voulu savoir pourquoi ils volaient ainsi. Ma vive curiosité me poussa à inventer des mythes afin d'expliquer leur vol. Parfois, je faisais de grands arcs de la main au-dessus de ma tête vers la gauche ou la droite et croyais voir les oiseaux se regrouper différemment. J'imaginai la main invisible de Dieu passant à travers les nuages et guidant ces oiseaux comme pour saluer les autres créatures de la planète.

Ce n'est que parvenu à l'âge adulte que j'en appris davantage sur ces vols et leur signification. Quand un oiseau fend l'air, il crée dans son sillage un mouvement ou un courant ascendant. Si un deuxième oiseau se place derrière le premier à un angle d'environ quarante-cinq degrés, il peut tirer parti du courant ascendant et fendre l'air sans effort. En fait, il ira plus vite et plus

loin avec plus de facilité. En adoptant une formation en V, les oiseaux coordonnent leurs mouvements et créent une synergie, et leurs efforts combinés leur permettent de couvrir une distance supérieure de soixante-dix pour cent à celle qu'ils parcourraient seuls.

Vous vous demandez peut-être ce qui arrive au pauvre oiseau qui se trouve à la tête de la formation. Je me suis posé la question. Les oiseaux changent sans arrêt le nez du «V» de sorte que ce ne sont pas toujours les mêmes qui sont à la tête, ce qui permet aux meneurs précédents de profiter à leur tour des courants ascendants créés par leurs compagnons. Leurs efforts de collaboration non seulement les soutiennent mutuellement, mais créent une force unique plus grande que la somme de leurs parties. Environnement hostile ou amical?

Des études scientifiques portant sur la façon dont les animaux broutent rend désuète la notion voulant que des espèces différentes doivent se battre pour la même nourriture. Dans une savane africaine, les chercheurs ont observé que, si une espèce mangeait les hautes herbes sèches, un troupeau d'animaux différents broutant dans la même plaine ne mâchait que les pousses latérales de ces herbes. De plus, au grand étonnement des savants, une troisième espèce broutant dans la même région à un moment ultérieur ne mangeait que les plantes poussant au ras du sol et d'autres parties des herbes. Tous ces animaux semblaient parfaitement adaptés à leur portion de la toile alimentaire et respectaient instinctivement les créatures dont ils partageaient l'habitat.

On peut certainement voir le corps humain comme un appareil amical. Autopropulsé, autorégulateur et doté du pouvoir de se régénérer, il incarne l'une des créations les plus complexes de la nature, car il peut exécuter des milliers de fonctions distinctes bien que coordonnées et interdépendantes.

Notre cœur pompe, notre sang circule, nos poumons respirent, notre cerveau décharge des neurones, nos glandes sécrètent des hormones, notre estomac métabolise la nourriture, nos reins traitent l'urine, notre foie filtre le sang, les macrophages mangent les bactéries, les lymphocytes neutralisent les virus et des milliers d'autres opérations se produisent simultanément à notre insu et sans le moindre effort conscient de notre part. Souvent, les médecins et d'autres personnes concernées sont tellement concentrés sur ce qui peut se dérégler dans le corps qu'ils négligent de reconnaître et de célébrer tout ce qui va «bien». Même en présence de la maladie, le corps peut faire appel à

ses nombreux systèmes de soutien et continuer de fonctionner.

Lorsqu'on se penche sur n'importe quel aspect du corps-esprit, on est ébloui par la nature de la création qui forme l'essence même de ce que nous sommes. La capacité d'entendre peut être un exemple parmi beaucoup. Un faible son déplace le tambour de l'oreille d'avant en arrière de quelques milliardièmes de centimètre seulement (équivalant à dix fois le diamètre du plus petit atome). Ce mouvement infime déclenche l'action de levier de trois osselets minuscules qui amplifient vingt-deux fois la pression du fluide de l'oreille interne. Cette force, en retour, fait vibrer vingt-quatre mille poils minuscules de longueurs variées. Seuls les poils qui résonnent à un ton donné bougent. La vibration de ces poils déclenche des réactions chez les cellules nerveuses qui envoient alors des messages au cerveau. Notre cerveau déchiffre alors ces signaux en distinguant les subtiles variations de ton, de diapason et de texture d'une manière si exquise que nous pouvons identifier une vaste multitude de sons: voix, véhicules, machines, musiques et ainsi de suite. Ce processus se produit d'une manière continue et sans effort. Quel univers ou quel Dieu pouvait créer un équipement aussi sensible, complexe et utile? Réponse: un univers amical!

Pour créer une nouvelle vision du monde qui, en nous soutenant, soutiendrait notre quête du bonheur, nous devons d'abord nous concentrer sur notre propre magnificence humaine et sur notre tendance innée, à nous et à d'autres créatures, de bouger ensemble sur des rythmes similaires ou compatibles. En même temps, nous pouvons reconnaître et applaudir notre pouvoir de choisir: soit de bouger avec les rythmes qui nous entourent, soit d'y rester indifférent. Nous pouvons remarquer l'appropriation et l'adaptabilité miraculeuses des créatures à leur environnement ainsi que la communion qui existe entre les créatures vivantes, les plantes et même le vent, qui se créent un habitat fondé sur un soutien réciproque.

C'est en nous disant que «l'œil voit ce qu'il décide de voir» que nous plantons les graines d'un univers amical.

# Chapitre

## RIEN N'EST IMPOSSIBLE

*Notre époque est une époque de miracles et d'émerveillement.*

PAUL SIMON

Les gens avec lesquels nous partageons notre travail nous demandent toujours de leur raconter des histoires «miraculeuses»: l'enfant atteint d'infirmité motrice cérébrale qui retrouve l'usage de ses jambes; la jeune femme suicidaire qui retrouve la joie de vivre; la victime d'un infarctus qui défie le pronostic du médecin et réapprend à marcher; le père qui trouve le courage de rentrer chez lui après avoir abandonné sa famille des années auparavant; le patient atteint du cancer qui modifie son attitude et connaît une rémission. Nous pouvons célébrer, comme nous le faisons, le pouvoir de chaque personne d'opérer ces changements et nous en inspirer. Toutefois, notre conscience nous dit que les vrais miracles sont ailleurs et peut-être moins visibles quoique aussi puissants. Ce qui nous étonne le plus, c'est que ces personnes ont choisi de faire du bonheur et de l'amour une réalité tangible dans leur vie.

Alors pourquoi, me demandai-je, le public et les journalistes veulent-ils toujours entendre les histoires les plus spectaculaires et les plus extravagantes alors que, le plus souvent, ils désirent eux-mêmes aborder leurs préoccupations les plus courantes concernant leur relation amoureuse, leur carrière ou leur condition de parent? Les gens à qui j'ai posé la question m'ont répondu que, si d'autres pouvaient escalader une montagne, eux-mêmes pouvaient certainement gravir une colline. «Inspirez-nous!» «Titillez notre imagination... car nous voulons vraiment être heureux.» D'ailleurs, ajoutaient-ils, chaque colline ressemble à une montagne derrière le voile de la tristesse.

Comme on nous a systématiquement appris à utiliser la tristesse comme carburant émotionnel (prendre soin de soi-même en jugeant, en ayant peur et en poussant les autres), la recherche prioritaire d'un bonheur instantané fait

vraiment de tout aventurier du bonheur un être d'exception. Toute ma vie, on m'a rebattu les oreilles de ce que je ne pouvais pas faire ni atteindre et de la nature irréaliste de mes rêves. Quand je compare la tristesse qui m'étreignait alors avec le bonheur et l'amour que j'éprouve aujourd'hui, je suis stupéfait. Je n'aurais jamais cru une telle transformation possible.

Quand Samahria et moi commençâmes à travailler avec notre enfant autistique, certains jugèrent notre programme de guérison idiot et irréaliste. Or, j'ai vu de mes propres yeux bien des gens formidables faire des miracles dans leur vie. Rien ne m'émeut davantage que de voir naître le bonheur et l'amour, et les fruits qu'engendre une vie dominée par le bonheur et l'amour. Si nous pouvons créer cela dans nos vies, il n'y a certainement rien d'impossible.

Quand l'un de nous choisit de faire du bonheur sa priorité, sa démarche devient exceptionnelle. Non qu'elle soit difficile ou longue, mais simplement inhabituelle! Nous pouvons traduire les prédictions des experts et les leçons du passé en règles et en limitations ou choisir d'être des rêveurs qui concrétisent leurs rêves.

Se donner le pouvoir d'être heureux et aimant peut être vraiment exceptionnel de nos jours. Toutefois, en empruntant cette voie, nous l'ouvrons à d'autres qui la trouveront peut-être tout à fait banale un jour.

Les pensées, informations et histoires qui suivent sont destinées à titiller notre imagination et à nous inciter à modifier nos croyances, à réviser notre vision du monde et à prendre en main, de plus en plus, notre pouvoir de choisir le bonheur.

Nul n'aurait pu anticiper l'immense influence de la révolution industrielle sur la planète et sur tous ses habitants. Quelques centaines d'années d'invention et de production ont profondément transformé les paysages et les modes de vie qui évoluaient lentement depuis des centaines, voire des millions d'années. Une grande partie de la magie découla des intuitions d'Isaac Newton, qui découvrit les lois fiables qui régissent le mouvement des objets dans l'espace. Grâce à ses calculs mathématiques complexes, il façonna un monde connaissable, prévisible et, par conséquent, possible à conquérir. Le monde autour de nous devint compréhensible et meilleur tout en étant utile ou apte à être utilisé. C'était le règne de l'ordre!

Brusquement, alors que ce siècle était encore très jeune et tout neuf, des théories scientifiques révolutionnaires comme celles de la relativité et de la

physique quantique firent leur apparition. Les prétentieux soutenaient que l'univers n'était ni fiable, ni absolument prévisible, ni consistant. Ils fouillèrent un espace intérieur subatomique dans lequel les particules les plus petites, depuis les électrons aux quarks, suivaient des voies parfois mystifiantes et fortuites. Au mieux, suggéraient-ils, pouvions-nous élaborer des conjectures savantes sur la nature du monde en évolution. Les événements sont probables, jamais certains! Cette vision inédite donna naissance à une nouvelle technologie, celle des lasers, des micro-ondes, de la fission nucléaire, de la fusion nucléaire et le reste. La vision définitive du monde à laquelle la génération précédente s'était accrochée débouchait sur une vision encore plus pénétrante et puissante. Les fantasmes dignes de la science-fiction qui étaient propres à un siècle devenaient la mécanique courante du siècle suivant.

Il existe, en Angleterre, un neurologue spécialisé dans l'examen et la guérison des patients devenus hydrocéphales à la suite d'une anomalie, d'une maladie ou d'un traumatisme congénital. Leurs cavités cérébrales se remplissent d'un fluide cérébro-spinal qui crée une pression et qui, dans la plupart des cas, endommage les tissus cérébraux, causant des lésions graves et entraînant une déficience mentale chez ces personnes. Un jour, ce médecin fit passer une scintigraphie cérébrale à un étudiant doué (Q.I. 126) qui avait un gros crâne (signe d'hydrocéphalie), bien qu'aucun antécédent médical ne permette de croire qu'il souffrait de cette maladie. Au grand étonnement du médecin et de son personnel, l'examen révéla que l'étudiant possédait une couche microscopique de tissu cérébral d'une épaisseur d'un millimètre et qu'un fluide remplaçait le réseau complexe de neurones requis pour penser, mémoriser et parler. En effet, une énorme portion de son crâne renfermait un liquide au lieu du tissu cérébral normal. Or, malgré l'absence de matière cérébrale essentielle, ce jeune homme manifestait une intelligence supérieure dans un milieu où la concurrence était très forte. Par la suite, d'autres médecins dans le monde découvrirent des cas semblables.

Si ce jeune homme et ses semblables peuvent fonctionner avec beaucoup de talent malgré un cerveau incomplet, que ne pouvons-nous faire! Si nous respirons, marchons et parlons, nous possédons non seulement tout l'équipement nécessaire, mais bien plus, puisque nous avons le pouvoir de choisir le bonheur.

Un professeur associé à une prestigieuse université américaine réalisa une

fascinante expérience à l'aide d'un générateur de nombres aléatoires binaires, conçu pour se mettre en marche ou s'arrêter au hasard tout en respectant les lois de la probabilité. L'appareil, malgré son fonctionnement irrégulier voulu, devait (pendant une période déterminée) fonctionner la moitié du temps et être arrêté l'autre moitié. Cela est conforme à ce qui se produit quand on lance une pièce dans les airs à quelques reprises: bien que cela soit un effet du hasard, la pièce retombera en montrant son revers ou sa face dans des proportions à peu près égales.

Fixé à une lampe infrarouge dans une remise, le générateur fonctionnait normalement jusqu'à ce que le professeur décidât un jour d'enfermer son chat dans la remise pour l'abriter du froid. Quand il revint quelques heures plus tard, il constata avec surprise qu'en présence du chat le générateur avait allumé la lampe beaucoup plus souvent qu'une fois sur deux, ce qui n'était pas conforme à sa propre mécanique. Dès que le professeur eut retiré son chat, le générateur recommença à fonctionner normalement, soit une fois sur deux.

Ce phénomène donna lieu à bien des conjectures. Est-ce que la machine, qui n'avait pas de vie dans le sens où nous l'entendons, avait réagi au désir de chaleur du chat? Ou était-ce le chat qui, usant de son pouvoir de clairvoyance et de télékinésie, avait contrôlé le fonctionnement de la machine pour arriver à ses fins? Ou le chat et la machine étaient-ils en quelque sorte branchés sur une autre dimension qui avait compris les possibilités de la situation et mis en pratique ce qui apparaîtrait certainement comme une solution «amicale» pour le chat? Bien que les machines soient faites à base de silicone et que nous (le chat y compris), en tant que créatures vivantes, fussions formés de molécules à base de carbone, se pourrait-il que les électrons propres à toute matière transmettent l'information simultanément dans tout le tissu de l'univers dans le but d'être utiles? Tout est possible!

Un cardiologue rattaché à une université californienne effectua une recherche plutôt fantaisiste. Il réalisa une expérience en double aveugle informatisée dans le domaine de la guérison à distance. L'étude portait sur 393 patients atteints d'une grave maladie cardiaque. Dans ce groupe, le chercheur en choisit 192 au hasard auxquels il destinait un traitement spécial. En effet, il décrivit en détail le caractère et l'état de ces patients à des personnes habitant des régions éloignées en leur demandant de prier pour leur santé et leur guérison. De cinq à sept participants désignés devaient prier

chaque jour pour chacun de ces 192 patients en se concentrant sur la «guérison bénéfique et rapide» du patient. Les autres patients bénéficièrent des soins médicaux habituels, mais non des prières.

Dix mois plus tard, les résultats de l'expérience enflammèrent l'imagination de bien des gens. Chez les patients ayant bénéficié (à leur insu) des prières, le nombre d'infections cardiaques, d'œdèmes pulmonaires et de cas de mortalité fut nettement inférieur à ceux des 201 patients soignés normalement. Comme aucun fil visible n'existait entre les patients et leurs bienfaiteurs, personne ne pouvait justifier ces résultats indéniables. Souvent, les phénomènes résultant d'une expérimentation demeurent inexplicables, puisqu'une grande partie de la science (l'art d'expliquer) se trouve encore au stade de l'enfance. Toutefois, on peut quand même s'émerveiller des intentions positives des gens et du pouvoir de leurs prières. Si nous pouvons accomplir autant à distance, que ne pourrions-nous faire au sein même du corps-esprit que nous habitons? Avons-nous prié dernièrement pour demander le bonheur et l'amour dans notre vie et partout sur la planète? Rien n'est impossible. Nous comptons! Nous pouvons contribuer au bien des autres!

Les os de notre corps semblent solides et stables, ce qui n'est pas le cas de notre taille, de nos cuisses et de nos fesses dont les mesures changent sans cesse. Toutefois, les os réagissent au stress en «grandissant» dans la forme qui s'adapte le mieux aux exigences auxquelles ils sont soumis. Si nous plions constamment la jambe pour faire un exercice ou faire marcher une machine, les tissus du côté étiré seront réabsorbés pour croître du côté compressé et le renforcer. Les os du bras qu'utilisent les lanceurs au baseball sont plus lourds et différents de ceux de l'autre bras. Les joueurs de tennis ont une croissance osseuse différente destinée à renforcer le bras qui tient la raquette. Il s'agit là en fait d'un processus de régénération. Les cellules de l'enveloppe qui entoure la partie étirée de l'os se différencient (se transforment en cellules plus simples, comme des cellules d'embryon), puis passent à l'autre côté et se différencient (croissent) en formant le tissu osseux.

En raison d'une erreur administrative commise dans un hôpital britannique, des médecins négligèrent de refermer la plaie à l'extrémité du doigt d'un enfant qui avait été sectionné dans un accident. Quand une femme chirurgien voulut s'acquitter de cette tâche, elle constata avec surprise qu'un processus de régénération était amorcé. Plutôt que d'intervenir, elle laissa la guérison se

poursuivre d'elle-même. En moins de trois mois, l'extrémité du doigt avait repoussé entièrement sans difformité aucune. Les centaines de cas semblables dont on a eu vent depuis présentent un trait commun. Cette régénération ne se produit que chez les jeunes enfants; et non chez les adolescents et les adultes, qui ne croient pas à la repousse des membres chez les humains. Certains avancent que le potentiel d'organisation des cellules pourrait changer à mesure que nous vieillissons, ce qui limiterait les possibilités de régénération. D'autres s'interrogent sur le pouvoir de nos croyances. On ne croyait pas à la régénération avant que les recherches ne soient plus poussées et qu'un chirurgien tire parti d'une erreur en laissant la nature suivre son cours.

Si nous pouvons régénérer nos tissus et même des parties de notre corps (personne ne met en doute le fait que notre foie peut repousser en partie), alors nous pouvons sûrement changer nos croyances et la neurologie qui les appuie. Si nous semions la graine du bonheur, qu'en tirerait notre corps-esprit?

Une famille se réunit dans l'une de nos salles d'enseignement pour apprendre à travailler directement avec son enfant spécial. Nous avons passé des heures à remettre en question leurs attitudes et leurs attentes afin que chaque personne puisse développer, de son mieux, sa capacité d'être présente et d'engager des interactions inconditionnelles avec l'enfant. Quand nous parlions de mettre son énergie et son enthousiasme dans tous les contacts, les parents jetaient un regard de sympathie à la grand-mère de l'enfant. Cette dame, qui venait de célébrer son soixante-quatorzième anniversaire, était limitée dans ses mouvements depuis plusieurs années par un cas progressif d'arthrite. Sa fille tenta doucement de la convaincre de demeurer en retrait et de ne pas participer au travail. Mais cette femme, qui aimait passionnément son petit-fils, affirma qu'elle trouverait l'énergie nécessaire et nous supplia de la laisser prendre part au programme. Personne ne voulait lui ôter cette chance.

Quand vint son tour de jouer avec l'enfant, elle se dirigea lentement vers la salle, en traînant les pieds et en tenant ses hanches douloureuses. En pénétrant dans la pièce, elle nous sourit timidement. Ce qui se produisit dans les vingt minutes subséquentes laissa chaque observateur pantois. Lentement mais sûrement, à mesure que la vieille femme insufflait son énergie et son enthousiasme au processus d'enseignement, ses mouvements devinrent plus alertes. Elle ne pouvait contenir sa joie d'être avec son petit-fils spécial. Au

milieu de la séance, elle bougeait frénétiquement les bras et les jambes comme une femme agile qui aurait suivi un entraînement aérobique.

Plus tard, après avoir quitté la pièce et refermé la porte, elle ralentit brusquement son allure et se dirigea d'un pas hésitant vers la cuisine. Le personnel se contenta de l'observer sans piper mot. Pendant le laps de temps qui la séparait de la séance suivante, la grand-mère recommença à se déplacer avec des mouvements restreints, manifestement handicapée par sa maladie débilitante. Toutefois, lorsqu'elle se trouva de nouveau en présence de son petit-fils, elle revint à la vie et retrouva la même aisance et la même agilité qu'auparavant.

Au cours d'une séance de rétroaction cet après-midi-là, nous lui fîmes part de nos observations. Aussi surprise qu'elle fût, elle reconnut qu'elle s'était sentie différente dans la pièce. Pourquoi, se demanda-t-elle, ses mouvements étaient-ils si différents à l'intérieur et à l'extérieur de la pièce? Est-ce que sa joie d'être avec son petit-fils agissait comme un tonique qui influençait chaque articulation de son corps? Elle prit la décision de ne pas limiter son amour et son acceptation à cette pièce. Pendant les quelques jours qui suivirent, non seulement elle se tourna, marcha et s'assit plus facilement à l'extérieur de la salle de jeu, mais elle se mit à faire le pitre et à bousculer les autres. L'enflure qui la contraignait diminua et la douleur s'atténua de façon notable.

Nous pourrions sans doute analyser la chimie de son corps au moment où elle imprégnait son corps-esprit de joie et nous y découvririons sans doute certains neuropeptides et neurotransmetteurs susceptibles d'expliquer son agilité physique nouvelle. Mais il serait plus ardu de mesurer concrètement le pouvoir de sa décision d'établir un contact imprégné de joie et d'amour avec son petit-fils et de transformer sa vie du même coup. Tout est possible et à tout âge!

À vingt-sept ans, Lorraine s'était mise à avoir peur de sortir de chez elle. Malgré son talent, sa beauté et son élégance, elle fuyait le monde, car elle craignait de subir une de ses fréquentes crises de panique loin de chez elle. Les thérapeutes avaient donné à son problème un nom bizarre: agoraphobie.

Elle avait passé une suite interminable d'exams physiques et cherché dans son corps le moindre signe de fragilité susceptible d'entraîner sa mort prématurée. Elle concentrait son attention sur son cœur, craignant une crise cardiaque quasi fatale si ses battements s'accéléraient. Pour se protéger, non

seulement surveillait-elle son pouls et sa pression sanguine, mais elle s'efforçait également de ne pas marcher, parler ni gravir les escaliers trop vite. Bien que tous les examens non effractifs aient révélé un cœur fort et en santé, Lorraine n'osait pas mettre ces résultats à l'épreuve.

Quand cette jeune femme vint passer la journée avec moi, elle demanda d'un ton tendu que nos séances de dialogue aient lieu assis plutôt qu'en marchant comme je le préférais. Nous en arrivâmes facilement à un compromis: la marche lente.

L'exploration de son agoraphobie tournait autour de ses inquiétudes au sujet de son cœur et de sa peur de mourir dans un endroit isolé et inhumain comme un bureau, une grande surface ou le trottoir d'une voie urbaine achalandée. Rester à la maison la protégeait de cette éventualité. En fin de compte, elle décréta que la mort était le problème le plus pertinent et jugea secondaires ses préoccupations concernant l'endroit où elle surviendrait. Poursuivant sa réflexion, Lorraine découvrit une croyance qui sous-tendait ce cycle de la peur. Elle croyait que la mort était finale et écartait toute possibilité de vivre des expériences supplémentaires. En outre, et cette croyance était très polarisante pour elle, elle se voyait transformée en poussière inutile. C'est pourquoi seule la vie telle qu'elle la connaissait aujourd'hui avait un sens et elle devait en protéger chaque instant. Quand je lui demandai de définir ce qu'était vivre, elle se mit à rire et répondit: «Certainement pas ce que je fais. Vivre, c'est oser être moi-même. C'est apprécier notre promenade et ma capacité de penser. Vivre, c'est ne pas avoir peur de ne pas vivre.»

Pour la première fois en plusieurs heures, elle riait, se demandant pourquoi elle n'avait pas songé à tout cela avant. Forte de sa nouvelle vision de la «vie», elle voulait remettre en question l'idée de «poussière inutile». En quelques minutes, elle décida, à son grand amusement, que la poussière pouvait être un médium d'une autre dimension de la vie ou qu'elle était simplement parfaite dans sa qualité de poussière. «La poussière pourrait jouer un rôle très spécial dans l'univers», déclara-t-elle avec un sourire. Lorraine avait transformé sa vision.

En poursuivant la séance, je remarquai qu'elle avait accéléré son allure. Elle m'expliqua qu'elle faisait du jogging autrefois mais s'en abstenait depuis des années en raison de ses peurs.

— Voulez-vous essayer de courir maintenant? lui demandai-je.

Elle demeura bouche bée et commença par refuser avant de convertir avec espièglerie sa réponse en un «oui» réservé. Elle envisagea une accélération de sa fréquence cardiaque, puis accepta de courir si je l'accompagnais.

Tels deux danseurs au ralenti, nous nous mîmes à courir ensemble à pas mesurés tout en poursuivant notre dialogue pendant que le vent fouettait nos cheveux. Son pouls grimpa au-dessus de cent vingt pour atteindre cent trente-cinq. Elle se mit à rire et à pleurer en même temps. «Je ne suis pas morte, cria-t-elle. Je suis très vivante. Et si je mourais maintenant, ces derniers instants seraient merveilleux.» Elle ne mourut pas. Elle prit ma main fermement et insista pour courir encore dix minutes; elle continua de rire et de pleurer.

La vie de Lorraine se transforma ce jour-là. Comme elle ne souffrait plus d'agoraphobie ni de panique, elle devint une mordue de l'exercice et reprit une carrière qu'elle avait court-circuitée. Nulle vision de nous-même ou de l'univers n'est coulée dans le béton. Chaque fois que nous traversons des difficultés personnelles, nous pouvons à notre guise réexaminer nos points de vue et nos conclusions, et les modifier. Cependant, nous n'avons pas besoin d'un problème pour réorganiser nos priorités et adapter notre vie quotidienne à nos désirs profonds. Nous pouvons le décider maintenant! En modifiant notre vision et nos croyances, nous détruisons les habitudes ou les phobies qu'elles engendrent. Qui plus est, nous n'avons pas à juger nos illusions même quand nous tentons de les modifier.

À certains moments, quand les événements prennent une tournure déconcertante ou que je me heurte à une difficulté imprévue, j'imagine un univers plutôt jovial et espiègle qui baisse les yeux vers moi et dit: «Tu penses que tu contrôles tout; eh bien, mon ami, voici un défi de taille pour toi!» Je ne peux jamais prévoir avec précision comment j'affronterai un dilemme, mais j'espère que ma conviction quant à la valeur du bonheur continuera de me donner la force et la clarté d'être, à tout le moins, aimant et serviable en toute circonstance. La situation suivante m'aurait accablé il y a des années alors que j'ignorais encore comment mettre à profit les qualités dynamisantes de la joie, de l'amour et de l'acceptation.

Ma fille aînée se pencha vers moi et pressa fortement ma main tout en me suppliant silencieusement de l'aider à travers le fascinant regard de ses yeux brun foncé. Cette crise d'arythmie, une parmi des centaines, se poursuivait maintenant depuis près de trente-trois heures. Bien que ma fille fût assise, son

cœur produisait presque cent quatre-vingts battements à la minute dans une danse étourdissante de rythmes changeants et de battements manqués. La douleur irradiait depuis le centre de sa poitrine jusque dans ses bras. Elle ressentait des picotements dans les doigts et un engourdissement intermittent. Elle haletait, prenant des respirations peu profondes et combattant la sensation de suffocation jusqu'à l'épuisement.

«Je n'ai pas envie de retourner à l'hôpital, me souffla-t-elle d'une voix larmoyante, mais je ne peux plus endurer ça.» Elle avait tenu bon, supportant des sensations semblables à celles qui se produisent pendant un infarctus tout en espérant que la crise passerait. Toutefois, les cardiologues avaient insisté sur le fait que, quand les battements de son cœur se déréglaient, seul le personnel de l'urgence pouvait l'aider. Pourtant, ces «corrections» de l'arythmie ne duraient pas. À bien des reprises, quelques heures après avoir supporté à l'hôpital le traumatisme relié à la correction du problème, le rythme changeait de nouveau, la laissant plus épuisée que jamais face à une nouvelle crise dévastatrice de palpitations effrénées. Une fois, une intervention médicale avait causé un blocage cardiaque qui avait eu des conséquences dangereuses et presque fatales.

Je libérai une de mes mains de la poigne de ma fille et lui caressai doucement le visage. Je demeurais présent et l'aimais. Deux semaines auparavant à peine, nous avions célébré son vingtième anniversaire. Elle avait pleuré ce soir-là, en se demandant si elle terminerait sa dernière année d'université et vivrait assez longtemps pour fonder une famille, travailler avec les enfants et réaliser ses rêves de jeune femme.

Nous avions parlé des heures pendant qu'elle essayait de comprendre sa situation et de l'utiliser pour apprendre et grandir. À l'aide de mes questions, elle cherchait à discerner ses propres réponses et sa propre compréhension des choses. En de rares occasions, elle riait, décidée à être heureuse avec l'univers et avec son corps de toute façon. Mais maintenant, en pleine crise, elle avait un peu perdu pied malgré la lutte qu'elle menait vaillamment pour conserver la maîtrise de son corps.

— Qu'en penses-tu, papa? Devrais-je aller à l'hôpital?

— Fais ce que tu penses être le mieux. Si tu veux aller à l'hôpital, c'est bien, répondis-je doucement.

Nous savions tous deux que l'intervention pratiquée en salle d'urgence comportait des risques. Deux fois au cours des dix-huit derniers mois, sa

pression sanguine avait chuté dangereusement et les cavités de son cœur avaient mal fonctionné en réaction aux effets secondaires imprévisibles d'un médicament intraveineux généralement administré dans les cas d'urgence.

— Entre deux maux, il faut choisir le moindre. Je pourrais te donner mon avis, Bryn, mais le plus important, c'est ce que tu penses, toi. Que veux-tu faire? Quelle que soit ta décision, je resterai avec toi.

Elle m'adressa un demi-sourire.

— Je veux le faire moi-même, papa, mais je ne peux pas. Ils m'ont dit que je ne pouvais pas.

Les cardiologues jugeaient son état congénital et croyaient que l'arythmie dépendait de son système nerveux autonome. C'est pourquoi, pensaient-ils, aucun acte de volonté ne pouvait la modifier une fois qu'elle était déclenchée.

— Dois-je les croire? se demanda-t-elle à haute voix. Oui, fut sa réponse.

— Pourquoi les crois-tu? lui demandai-je.

— Parce que je n'ai jamais été capable de le faire moi-même.

— D'accord, disons que c'était vrai jusqu'ici. Pourquoi ne pourrais-tu pas y arriver maintenant?

— J'en étais incapable hier, mais je suppose que je pourrais essayer de nouveau. J'ai déjà essayé tellement de fois. (Elle secoua la tête.) Ça ne marchera jamais sauf si je crois vraiment que je peux le faire.

— Peux-tu?

— Je veux croire que si. Ah, voilà que je doute encore de moi au lieu d'être heureuse et de me faire confiance. (Elle se tut, luttant pour inspirer suffisamment d'air.) D'accord, je le peux. Je le ferai. Je vais chercher le stéthoscope.

Elle gloussa pour la première fois en deux jours tout en ajustant l'instrument dans ses oreilles et en plaçant la plaque réceptrice sur son cœur. Dix secondes s'écoulèrent; puis vingt, puis une minute. Elle ouvrit mollement les yeux.

— Il bat encore comme un fou. Rien ne change.

— Bryn, pendant que tu écoutes, à quoi penses-tu?

Elle soupira.

— À la manière dont un battement fou suit l'autre. Même quand mon cœur bat régulièrement pendant quelques instants, j'attends en quelque sorte la prochaine série de battements dingues.

Soudain, elle comprit qu'elle s'était conditionnée à anticiper l'arythmie au

lieu de visualiser un rythme doux et régulier.

— Peut-être que je pourrais attendre le prochain battement régulier, l'anticiper et visualiser un battement régulier après l'autre. (Elle poussa un bruyant soupir.) D'accord, je vais essayer ça.

Elle hocha la tête, ferma les yeux et continua d'écouter ses battements. Ses mains agrippèrent les miennes fortement, puis se mirent brusquement à trembler. Un drôle de gargouillement sortit de sa gorge. Je retins mon souffle et la fixai, ignorant ce qui se passait. Le tremblement augmenta encore et encore, mais son visage, paradoxalement, semblait serein. Puis, assez brusquement, elle ouvrit les yeux et les larmes inondèrent son visage.

— J'ai réussi. Oh, mon Dieu, j'ai réussi!

Elle me passa le stéthoscope et j'entendis la musique la plus merveilleuse qui soit... une séquence régulière et égale de battements cardiaques.

Pour Bryn, cet événement serait une victoire parmi bien d'autres à venir alors qu'elle oserait défier l'impossible en apparence; quant à moi, il m'offrait l'occasion de lui manifester concrètement mon amour et mon soutien et, je l'espère, de me rendre utile... un jour à la fois.

Je ne songe pas à «ce qui se passerait si» mais à «ce qui est». Ainsi, chaque jour, je célèbre sa vie qui continue et sa passion de vivre si pleinement.

Les gens ne pensent jamais que leurs enfants vont mourir; ils enfouissent ces pensées dans les noirs tréfonds de leur esprit. Mais le pire cauchemar de Justin et d'Alice, sa femme, devint réalité.

Leurs trois enfants étaient des petites personnes bien vivantes, en santé, curieuses, affairées et un peu espiègles. Mais Éric, le plus jeune, avait le don de charmer les adultes avec ses intuitions de petit garçon et ses manifestations de tendresse. Ses dessins colorés ornaient les maisons de ses parents et de ses grands-parents. Son enthousiasme, ses questions et ses commentaires amusaient famille et amis.

Un jour, sa grand-mère lui demanda ce qu'il voulait pour son prochain anniversaire qui n'arriverait pas avant plusieurs mois.

— Oh, dit Éric, ne t'en fais pas pour ça, grand-mère, je ne serai plus là pour mon prochain anniversaire.

Stupéfaite, la grand-mère décida de ne pas questionner son petit-fils davantage. Une semaine plus tard, Éric offrit à sa grand-mère un dessin complexe représentant sa famille en disant: «Je t'aime gros comme ça. Tu peux le garder pour jamais oublier comme je t'aime, même quand je s'rai

plus là.» Ses propos piquèrent de nouveau la curiosité de la grand-mère, mais elle ne chercha pas à en savoir davantage.

Un samedi, quelques semaines avant son anniversaire, Éric accompagna son père pour ses emplettes. En temps normal, le petit garçon adorait faire des courses et bavarder avec les gens, et Justin adorait sa compagnie. Mais ce jour-là, le joli petit garçon se plaignit de la fatigue et passa son temps à geindre. Son père le pria d'être patient et lui rappela qu'il avait lui-même insisté pour l'accompagner. Sourd aux exhortations de son père, Éric demanda à rentrer. Justin déclara qu'il devrait attendre jusqu'à ce qu'il eût fini ses courses et réprimanda son fils à plusieurs reprises.

De retour à la maison, il remarqua que son petit garçon plein d'allant, qui était rarement malade, avait une légère fièvre. Quand il proposa lui-même de s'aliter, son père le borda en se sentant quelque peu coupable de son impatience antérieure maintenant qu'il constatait que son fils combattait apparemment un rhume ou une grippe. Plusieurs heures plus tard, la fièvre grimpa. Justin et Alice tentèrent de joindre leur médecin de famille. Lorsque celui-ci rappela, la fièvre avait encore augmenté. Soucieux de ne rien négliger, ils s'entendirent pour rencontrer le médecin à l'hôpital où il pourrait l'examiner plus complètement.

Deux heures plus tard, Éric sourit à ses parents et ferma les yeux comme il l'avait fait des centaines de fois en leur présence. Mais il mourut moins de quelques heures plus tard. Les cris de stupéfaction et d'agonie des parents se répercutèrent dans le corridor de l'hôpital. La mort était venue sans s'annoncer et avait volé leur fils un jour des plus ordinaires. Sans avertissement! Sans préparation! Sans même une chance de dire au revoir.

Justin et Alice s'agrippaient au corps de leur fils, dans l'espoir que leur amour et leur tendresse le raniment comme par magie. Mais, tel qu'il l'avait prédit, Éric ne célébrerait pas son prochain anniversaire. Plus tard, sa tante découvrit que le dessin complexe qu'il avait offert à sa grand-mère représentait tous les membres de la famille sauf un: lui-même.

Moins de vingt-quatre heures plus tard, nous reçûmes un appel de la grand-mère, qui, comme Justin et Alice, était venue du Canada et participait à plusieurs de nos programmes. Elle demanda si nous pouvions travailler avec la famille entière et les aider à surmonter leur horreur devant cet événement. Le lendemain soir, les parents d'Éric, ses grands-parents, ses tantes, oncles et cousins arrivèrent à notre centre. Nous nous réunîmes et formâmes un

énorme cercle. Chaque personne pouvait voir tous les autres membres de la pièce. Je demandai à chacun d'exprimer ses sentiments et pensées ainsi que ce qu'il espérait retirer du temps que nous passerions ensemble.

Alice dit qu'elle croyait avoir manqué à ses engagements envers Éric. Étant sa mère, elle aurait dû savoir ce que même les médecins ignoraient. Si elle avait agi plus tôt, elle aurait peut-être pu sauver son enfant. Justin tenta de comprendre son comportement à l'égard de son fils le dernier jour de sa vie. Il l'avait aimé au-delà de ce que l'on pourrait imaginer, et pourtant il n'oublierait jamais qu'il avait contaminé les dernières heures d'Éric par son impatience. La possibilité de perdre Éric, son seul fils, ou l'une de ses filles était sa pire crainte, une crainte qui tenaillait chaque parent, selon lui. Pourquoi le pire événement imaginable était-il arrivé à lui et à cette gentille petite personne?

La grand-mère d'Éric ressassait sans arrêt les conversations qu'elle avait eues avec cet enfant plein de cran. Éric savait-il qu'il allait mourir? Pourquoi n'avait-elle pas donné suite à ce qui apparaissait aujourd'hui comme des messages de la part du petit garçon? Le grand-père conserva une attitude stoïque pendant un long moment avant d'exprimer ses pensées et ses sentiments; puis, il leva les yeux et pointa un doigt vers le ciel. «Quel Dieu ferait cela?» demanda-t-il. Il voulait une explication tout en sachant qu'il n'en obtiendrait jamais.

L'oncle d'Éric éclata en sanglots pendant qu'il parlait. «En revenant de l'hôpital, je n'arrivais pas à croire qu'Éric était mort. Il était si vivant deux jours avant, il rayonnait de santé. J'adorais cet enfant. Une fois rendu chez moi, je ne cessais de penser à ma fille Dorothee et je me disais qu'elle pourrait aussi disparaître comme ça. Vous savez ce que j'ai fait? Je me suis mis au lit avec elle et je l'ai veillée pour être sûre qu'elle respirait. Je crois que j'ai dormi moins d'une heure cette nuit-là. J'avais l'impression qu'en la veillant je pourrais la protéger. J'avais tellement peur de la perdre comme Justin, Alice et nous tous avons perdu Éric.

Une tante exprima son désir de reconforter Justin et Alice pendant ce terrible moment mais avoua qu'elle se sentait peu à même de le faire. La cousine d'Éric, âgée de dix ans, dit que son petit ami lui manquait et demanda qui prendrait soin de lui maintenant. Ses paroles étaient ponctuées de sanglots. Les heures passèrent pendant ce partage initial, qui accorda à chacun le temps et l'espace nécessaires pour s'ouvrir à ses sentiments et ses

pensées, et tenter avec les autres de comprendre ce qui leur était arrivé au juste à tous.

Alice remercia chaque personne d'avoir aimé son fils aussi sincèrement. Tenant fermement la main de son mari, elle me demanda de lui poser des questions. Elle voulait surmonter son sentiment d'échec afin de cesser de se concentrer sur elle-même et de se rappeler Éric plus clairement. En dialoguant avec moi, elle comprit qu'elle avait fait de son mieux pour Éric et qu'il le saurait.

Justin fut d'accord avec sa femme et décida à l'instant de se pardonner lui-même. Malgré l'impatience qu'il avait manifestée à son fils le jour de sa mort, il lui avait communiqué son amour de multiples façons. Il l'avait porté sur son dos dans l'un des magasins, avait joué à le chatouiller dans la voiture et était demeuré à son chevet jusqu'à ce qu'il s'endorme. Comme Alice, il savait qu'Éric avait senti son amour et sa tendresse. Une fois ces préoccupations résolues, il dirigea ensuite son attention vers ce qu'il appelait le cauchemar de sa perte. «Pourquoi a-t-on toujours peur de perdre ce qu'on a de plus précieux dans la vie?» La réponse surgit rapidement. «Parce que je ne pouvais pas m'imaginer vivre sans lui. Mais, vous savez, ajouta-t-il, je ne vis pas sans lui.» Il se frappa la poitrine. «Il est ici et il y restera toujours. Tant que je vivrai, il sera vivant.» Des sourires tristes accueillirent cette déclaration. Les autres aussi le garderaient dans leur cœur.

La grand-mère mentionna de nouveau son refus d'interroger Éric sur ses affirmations et se rappela que, quand elle était petite, elle aussi avait eu des prémonitions comme celles de son petit-fils. Ses pensées l'effrayaient parfois. Au lieu de prêter attention à des intuitions qu'elle se croyait incapable d'affronter, elle les avait effacées de sa conscience tout comme elle avait oblitéré les commentaires mystérieux d'Éric. Elle continua de parler, se rappelant avec une grande précision un autre incident au cours duquel Éric avait parlé de «s'en aller» bientôt. L'enfant n'avait jamais paru troublé ni effrayé par cette possibilité; or, sa grand-mère n'avait pas compris cela avant. Même la mort d'Éric avait été une expérience douce; le petit garçon était mort paisiblement. À ce moment, la grand-mère arbora un large sourire. «J'ignorais quoi faire de ses prémonitions, mais je pense que lui le savait.»

Le grand-père n'était pas d'accord. Il voulait mettre Dieu sur la sellette. «Des yeux aussi pétillants. Et son rire. Et son amour. Ce n'est pas juste. Il n'avait pas le droit de le prendre!» Toutefois, ayant reconnu qu'il ne pouvait

prétendre deviner les motifs de Dieu, il passa à un grief plus personnel. Éric avait été privé de la possibilité de mener une vie longue et heureuse dont lui-même serait désormais exclu. Éric était particulièrement épris de son grand-père et se pelotonnait fréquemment sur ses genoux avec délice. Le vieil homme avait éprouvé une joie immense à côtoyer son petit-fils bien qu'il ne lui ait jamais dit à quel point il l'adorait. Certes, il pouvait parler de cet affectueux petit homme à ses collègues et amis, mais pourquoi, se demandait-il, ne lui avait-il jamais dit carrément à quel point il comptait pour lui?

Justin jeta un regard ébahi à son père. «C'est ton style, papa. Tu n'exprimes jamais ton appréciation.»

Le vieil homme s'inclina vers l'avant d'un air sombre. Un autre de ses fils appuya la déclaration de Justin. Retirant ses lunettes et clignant des yeux de surprise, l'homme regarda ses grands fils qu'il côtoyait tous les jours au sein de l'entreprise familiale et secoua la tête: «Je vous la dis!»

— Non, répliqua Justin. Tu nous parles de nos erreurs et de nos possibilités d'amélioration, mais tu ne dis jamais que tu apprécies notre contribution. Tu ne nous remercies jamais. Tu attends simplement un certain niveau de rendement et, si nous ne l'atteignons pas, tu nous remets à notre place. Je t'assure, papa; c'est vraiment ainsi que ça se passe!

Personne ne souffla mot pendant que le grand-père sollicitait silencieusement un appui auprès des autres membres du groupe. Petit à petit et avec réticence, il se rendit au verdict de son fils. Il tendit la main à Justin. «Puis-je te le dire maintenant?» chuchota-t-il très doucement tout en essuyant les larmes qui inondaient son visage. Justin hocha la tête en signe d'assentiment.

— Je n'aurais jamais pu lancer mon entreprise sans toi. Toi et chacun de tes frères avez contribué à son succès. Quand je vous vois chaque matin, je suis fier et je me sens béni d'avoir des fils comme vous, de pouvoir travailler avec vous. Fier et béni. J'apprécie les efforts que vous déployez. Vraiment.

Il tint le même discours à chacun de ses fils à la grande stupéfaction du reste de la famille.

Quand il eut fini de parler, Alice regarda les membres de sa famille et dit: «Éric nous a donné cela à tous.» Puis, elle se tourna vers son beau-père et lui sourit: «Papa, vous voir comme ça, je n'aurais jamais cru...»

Le patriarche enfouit son visage dans ses mains et sanglota sans retenue, un geste inhabituel chez lui. Nul ne bougea jusqu'à ce que Justin étreigne son

père comme il ne l'avait jamais fait auparavant. Puis les autres s'approchèrent pour lui témoigner leur affection.

La mort d'Éric était devenue une guérison. Bien que personne ne puisse comprendre les méandres de la rivière, ses contorsions et tournants inattendus, cette famille trouva beauté et amour dans un événement que d'autres auraient pu voir comme une malchance intolérable. Elle avait transformé une tragédie en cadeau. Jusqu'aux petites heures du matin et de nouveau le lendemain, les membres affrontèrent leurs inquiétudes les plus profondes et exprimèrent des peurs et des secrets qu'ils n'avaient jamais confiés à personne auparavant. Le nom d'Éric était sur toutes les lèvres et sa vie était devenue une incitation à être ouvert, honnête et respectueux comme lui-même l'avait été pendant sa courte vie.

Nous avons passé une courte journée ensemble. Quand la famille partit, un sentiment d'exubérance liait ses membres. Leurs sourires de même que leurs visages paisibles et, oui, joyeux, formaient un contraste saisissant avec les regards sombres et affligés qui avaient caractérisé le cercle pendant les premières heures. Ils avaient conféré un grand pouvoir et une profonde signification à la vie d'Éric grâce à la façon dont ils avaient choisi de réagir à sa mort.

Dans l'obscurité, nous pouvons trouver la lumière. À travers la confusion d'événements en apparence insensés, nous pouvons déceler une signification. En l'absence d'un être cher, nous pouvons continuer de trouver le bonheur, l'amour et la paix de l'esprit. Nous sommes les faiseurs de croyances. Notre capacité de concevoir et d'influencer nos expériences personnelles et partagées ne connaît pas de limites. Dans un univers aussi «amical», rien n'est impossible.

# Chapitre 6

## LES RACCOURCIS VERS LE BONHEUR

### COMMENT METTRE EN PRATIQUE L'OPTION DU BONHEUR

*Chers lecteurs et lectrices: si vous avez commencé votre lecture par ce chapitre-ci, tant mieux!*

*Toutefois, quand vous aurez lu les parties que vous voulez, je vous encourage à lire les chapitres du début qui, à mon avis, vous donneront une base solide à partir de laquelle vous pourrez facilement mettre en œuvre les suggestions présentées ici et destinées à transformer votre vie.*

*Amitié,*

BEARS

Vivre consciemment et ancrer nos actions dans des intentions claires ne compromet nullement notre spontanéité, pas plus que cela n'amoindrit le miracle de ce que nous sommes. Nous pouvons gérer nos réactions, préférer l'amour à la haine, la paix aux conflits et la joie à la dépression. Lorsque nous opérons ces choix, nous ensemençons et nourrissons le paysage humain de nos mains tendres et joyeuses. Nos raccourcis vers le bonheur deviennent du même coup des raccourcis vers la paix, la collaboration, la communion et l'amour.

Ces outils de prise en charge, qui tiennent si facilement et si naturellement dans nos mains, nous permettent de substituer la célébration à la discipline et de simples mementos à des années d'étude et d'examen de conscience discutables. Nous possédons tous les outils nécessaires: il ne nous reste qu'à mettre en pratique notre option gagnante — les raccourcis vers le bonheur.

D'où viennent ces raccourcis? Des milliers de personnes sont venues vers nous dans leur quête du bonheur. Certaines ont affronté des situations qui ont stimulé leur force d'âme et leur stabilité affective. D'autres ont négocié avec les démons et les jugements internes qui sabotaient leurs relations, leur carrière et d'autres expériences vitales. D'autres encore éludaient avec

adresse leurs doutes et leur confusion, tenant le bonheur en échec jusqu'au moment où elles détiendraient toutes les réponses (ce qui, bien sûr, n'arrivait jamais).

Beaucoup d'entre nous s'accrochent avec opiniâtreté à leurs souffrances et résistent même par moments à toute tentative de les dissiper. Tels de vaillants croisés, nous montons à l'assaut des murs de la tristesse, défendant loyalement nos paroles et nos actes alors même que nous voulons nous en débarrasser. Nous agissons comme si nous avions à cœur de justifier nos comportements. Nous voulons avancer, mais nos pieds s'embourbent dans les sables mouvants de nos jugements. Ce processus nous épuise et nous accule à des impasses.

Dans le cadre de notre travail auprès des individus et des groupes, nous avons vu de telles impasses fondre devant une attitude d'acceptation. Quand nous accueillons les malaises et les auto-accusations des gens avec une attitude d'amour et d'acceptation, ils ont tendance à relâcher leur surveillance et s'emploient aussitôt à déterrer les croyances qui alimentent leur tristesse. Leur combat devient une danse. Leurs jugements disparaissent. Ils se font davantage confiance et s'acceptent mieux. Ils développent une grande paix intérieure. Ils se rendent compte que, malgré leurs comportements autodestructeurs, ils ne sont pas leurs propres ennemis. En fait, ils font toujours de leur mieux et sont animés des meilleures intentions.

Au fil des ans, Samahria et moi, ainsi que les membres qui vivent et enseignent à l'Option Institute and Fellowship, avons eu des occasions toujours plus nombreuses d'observer des gens qui avaient axé leur vie d'une manière consciente et prioritaire sur la recherche énergique du bonheur. Il y a quelque temps, j'ai remarqué que ces gens ainsi que nous-mêmes semblions partager et maximiser des qualités ou des traits de caractère précis. En analysant ces qualités, nous nous sommes demandé si elles n'étaient pas en soi des voies vers le bonheur. Quand on choisit consciemment d'être plus heureux et plus aimant, fait-on des découvertes et acquiert-on des trucs propres à faciliter et à soutenir ses efforts? Absolument!

Alors que ces pionniers du comportement avaient été nos élèves, nous devînmes les leurs. Nous voulions classifier leur sagesse et leurs choix collectifs afin que leur quête sincère du bonheur donne lieu à des raccourcis pour leurs successeurs. Nous adorions l'exploration sans jugement; nous observions avec respect les transformations qu'elle provoquait, mais nous

chérissions le bonheur encore plus. Tout en écoutant certaines personnes engager d'interminables dialogues avec une grande fascination mais des résultats limités, tandis que d'autres se servaient de la méthode du dialogue pour faire des pas de géant vers le bonheur, nous nous demandions comment favoriser un changement plus facile et plus immédiat en chacun.

Au début, nous détaillâmes plus de trente-deux perspectives distinctes. À force de réflexion, nous fusionnâmes un certain nombre de ces voies d'accès au bonheur pour en obtenir une quinzaine. Enfin, à mesure que s'affinaient nos talents d'anthropologues des croyances et du comportement, nous réduisîmes ces quinze voies à six raccourcis clés. Bien que chacun nous parût différent, nous nous rendîmes vite compte que ces six raccourcis étaient simplement six facettes d'une même décision: celle d'être heureux! Néanmoins, la distinction entre divers raccourcis nous permettait de rendre l'expérience du bonheur plus accessible, plus facile et plus instantanée.

La «décision d'être heureux» est en fait la décision de cesser d'être malheureux.

Nous sommes venus au monde avec tout ce qu'il fallait pour être heureux; puis nous avons systématiquement appris à être malheureux et à nous servir de la tristesse pour grandir, manipuler les autres et nous faire des amis. Nous prenions soin de nous-même du mieux que nous pouvions, mais aujourd'hui nous pouvons créer des occasions concrètes d'opérer des choix différents. Nous pouvons revendiquer notre droit inné et céder à nos aspirations profondes. Chaque raccourci, en nous permettant de chasser rapidement et facilement notre tristesse, maximise notre pouvoir d'être heureux (ce sentiment qui nous étreint quand nous ne sommes pas malheureux).

Nous avons remarqué qu'il suffit que les gens empruntent l'un des six raccourcis pour que leur vie se transforme subitement. S'ils en empruntent deux ou plus, le changement semble encore plus radical et leurs réactions se modifient de façon globale. Qu'il est impressionnant d'observer la lucidité et l'ingéniosité des personnes décidées à mener une vie plus heureuse et quel cadeau que de partager les mêmes options stimulantes avec d'autres!

Nous savions, toutefois, que les raccourcis en soi ne pouvaient nous rendre

plus heureux à moins de les traduire en actions concrètes menées avec une énergie et un enthousiasme sincères et durables. Nous comprenons le sens de nos intuitions quand nous les appliquons à des situations précises et à nous-même ainsi qu'aux personnes et événements de notre vie.

Nous pouvons choisir de vivre le rêve de l'amour et du bonheur au lieu de simplement le rêver. La route s'étend devant nous. Il suffit de faire un petit pas à la fois.

## **Créer l'arc du bonheur**

Bien que l'étude des liens entre le cerveau et le corps-esprit en soit encore au stade de l'enfance, de petits trésors d'information ont déjà révolutionné notre compréhension de la pensée et de ses composantes physiques. Il y a des années, des chercheurs ont démontré que le nombre des neurones de notre cerveau non seulement n'augmentait jamais, mais qu'il déclinait même avec l'âge. Ils en ont conclu que le cerveau tombait lentement, jour après jour, dans un état de dysfonctionnement qui pourrait inclure la perte de mémoire, un affaiblissement de la pensée logique et même la sénilité. Ils ont cru que nous sortirions tous mentalement diminués de cette course contre la montre.

Aujourd'hui, toutefois, des données plus complexes illustrent clairement que, si des millions de neurones disparaissent vraiment chaque année, les dendrites ou bras des neurones restants possèdent l'étonnante capacité de se ramifier et de croître quand ils sont stimulés. Cette capacité augmente notre aptitude à raisonner et à mémoriser plus rapidement que la disparition des neurones ne la réduit. En outre, les cellules gliales, qui se trouvent entre les dendrites et qui sécrètent des produits chimiques destinés à faciliter les transmissions neurales, prolifèrent, elles aussi, sous l'effet de la stimulation. Au lieu de se ratatiner avec l'âge, un esprit stimulé et entraîné croît physiquement et s'alourdit. De même que l'on peut muscler son corps, on peut également «muscler» son cerveau.

La forme et le contenu de nos pensées forment les logiciels du corps-esprit. Au contraire des logiciels informatiques, cependant, les programmes du corps-esprit engendrent un nouveau matériel. En effet, nos pensées peuvent faire grandir notre cerveau. Plus que jamais, nous comprenons que les croyances dont nous nous remplissons la tête non seulement produisent des neurotransmetteurs et des neuropeptides susceptibles de communiquer instantanément avec les cinquante billions de cellules de notre corps, mais

également influencent la croissance et la densité de nos dendrites.

Imaginez les dendrites comme des milliards de petits doigts dans notre cerveau. À force de répéter certaines pensées et certaines actions, nous avons entraîné ces doigts à former des modèles particuliers, ou arcs, qui deviennent des voies neurales fortement achalandées. La tristesse peut être l'une des nombreuses voies que nous avons créées avec nos pensées et nos actions. Par conséquent, on pourrait conclure que nous avons plus de chances de manifester de la colère, de l'impatience, de la jalousie ou de la peur si nous avons alimenté ou «programmé» nos dendrites avec des pensées ou des «logiciels» qui provoquent ces sentiments.

Choisir le bonheur représente une solution de rechange tout à fait différente dans cet univers interne flexible et amical, et nous permet de réaménager le paysage. Chaque fois que nous choisissons la paix, l'acceptation, la clémence et l'amour, nous permettons à nos doigts neuraux de développer une nouvelle configuration que j'appelle l'«arc du bonheur». Plus nous opérons ces choix, plus l'arc devient grand et fort, jusqu'à ce que la joie devienne l'expérience la plus courante et la plus accessible. De même qu'aujourd'hui nous réagissons à l'insulte par la colère, au rejet par la tristesse et à la critique par une attitude défensive, il se pourrait qu'à force de choisir le bonheur et l'amour de façon systématique nous en venions à réagir «naturellement» par le bien-être, la paix intérieure et la joie.

Comme le but de ce partage n'est pas de remplir nos tasses comme si elles étaient vides, mais de nous faire prendre conscience de ce que nous savons déjà, les informations qui suivent vous paraîtront sans doute évidentes et familières. Tant mieux! Que cette familiarité vous rassure! Notre communion avec les raccourcis nous permet de les activer très facilement dans notre vie. Souvent, nous cherchons laborieusement des solutions complexes et vagues alors que les plus simples et les plus évidentes, que nous avons laissé échapper, peuvent engendrer les miracles personnels les plus significatifs.

Nous pouvons emprunter les raccourcis maintenant et revendiquer notre droit inné au bonheur. Nos choix deviendront notre destin. Nos nombreuses options du bonheur (auquel nous pouvons accéder par une simple décision) créeront des arcs de bonheur vitaux.

### **PREMIER RACCOURCI: ACCORDER LA PRIORITÉ AU BONHEUR!**

Le bonheur avant tout! Le bonheur maintenant! Le simple fait de braquer nos

projecteurs sur le bonheur (et l'amour) crée une profonde différence. Cela peut vous sembler évident, mais nous faisons rarement passer le bonheur avant tout dans la vie.

Une enseignante au niveau primaire nous fit part d'une enquête révélatrice qu'elle avait menée auprès de ses élèves de troisième année. Elle leur avait demandé de dresser la liste de leurs «desiderata» et avait obtenu une grande variété de préférences: visite au parc d'attractions, dernier jeu de LEGO, voyage spatial, poupées parlantes, nouveau vélo, périodes de gymnastique prolongées, abolition des devoirs et extravagante collection de jeux vidéo. Aucun n'avait mentionné le «désir» d'être heureux et plus aimant.

Évidemment, la quête du bonheur ne fait pas partie des programmes de nos écoles et de nos universités (pas de Bonheur 101 voisinant avec Maths 101). Si l'on considère ceux-ci comme un reflet des préoccupations et des valeurs de notre culture, force nous est de conclure que le bonheur ne jouit pas de la plus infime reconnaissance. Et quels modèles de rôles nos parents ont-ils été pour nous ou avons-nous été nous-mêmes pour nos enfants? Leur avons-nous jamais dit qu'être heureux et aimant était aussi important (ou peut-être plus important même) que la propreté, les bonnes notes et l'obéissance aux règlements?

Fascinés par ces résultats, nous réalisâmes d'autres études, dont l'une auprès des élèves de niveau secondaire. Ceux-ci voulaient être populaires, avoir un amoureux ou une amoureuse, exceller dans les sports, obtenir leur permis de conduire, avoir des vacances plus longues, être bien mis et étudier dans une excellente université. Une élève déclara qu'elle voulait une vie excitante. Un élève mentionna les «voyages dans le temps». Au niveau universitaire, les étudiants exprimèrent le désir de posséder une voiture (peu importe la marque pourvu qu'elle roule), de faire l'amour (une première fois ou plus souvent), d'obtenir de bonnes notes, d'avoir moins de travaux scolaires et plus d'amis. Ici encore, nulle mention du désir d'être heureux, pas plus que du désir d'être aimé ou plus aimant.

Un groupe de jeunes gens dans la vingtaine inscrivit en priorité de nouveaux désirs: une relation significative, un emploi plus intéressant, plus d'argent et un appartement douillet. Plus bas sur leurs listes, une catégorie différente de préférences voyait le jour: «une vie plus facile», «moins d'embêtements» et «plus de défis». Les personnes dans la quarantaine manifestèrent d'autres préoccupations: elles souhaitaient des relations plus

harmonieuses avec leur conjoint, des enfants plus respectueux, de meilleures chances d'emploi ainsi qu'une plus grande sécurité financière, moins de stress et plus de temps pour elles-mêmes. Chez les personnes dans la soixantaine, les priorités se modifiaient: santé, sécurité, respect et un rôle significatif au sein de la communauté. Des mots comme «paix», «bien-être» et même «bonheur» apparaissaient quelquefois ici et là.

Quand nous demandions à quelques-uns des répondants pourquoi ils désiraient un nouveau vélo, un permis de conduire, un emploi plus intéressant, des enfants plus respectueux ou une meilleure santé, ils répondaient invariablement que cela les rendrait heureux. Pour eux, le bonheur était l'aboutissement de tous leurs désirs et leurs efforts, mais aucun n'avait mentionné ouvertement cette préoccupation critique qui sous-tendait toutes les autres.

Si nous bûchons ferme pour gagner de l'argent, avoir une relation amoureuse et embellir notre corps avec la conviction que l'un de ces éléments (ou n'importe quel autre) nous apportera le bonheur, nous indiquons clairement le sentiment ou l'expérience ultime que nous recherchons. Pourquoi dans ce cas dresser des obstacles sur notre chemin?

«Aime-moi plus passionnément», demande d'un ton suppliant un homme d'âge mûr à sa jeune épouse de trente-trois ans. Pourquoi? Parce que cela le rendra plus heureux, répond-il. En fait, sans cela, il sera malheureux (il le lui promet et se le promet à lui-même). La tristesse devient alors une menace ou un motivateur et le bonheur une fin en soi (après la passion).

Une jeune mère, qui menait de front sa carrière et ses responsabilités domestiques, demanda à son mari et à ses enfants de reconnaître sa contribution. Pourquoi? «Parce que, répondit-elle, cela m'aidera à prendre conscience de ma valeur et à m'apprécier.» Pourquoi veut-elle être consciente de sa valeur et appréciée? Parce qu'elle sait que cela lui procurera un sentiment de bien-être (la rendra heureuse). Toutefois, l'appréciation ne nous «rend» pas heureux, c'est nous qui nous administrons une dose de «bien-être» en réaction à la gratitude. Par contre, on constate avec ironie que certaines personnes sont mal à l'aise ou veulent disparaître sous terre quand on les remercie. Nous créons le jeu et les réponses (qui varient d'une personne à l'autre), puis le vivons comme d'innocents spectateurs! Attention, cela n'est pas une condamnation! Seulement une occasion! Nous avons systématiquement appris à adhérer à un système complexe de croyances et

nous faisons notre possible en vertu de celles-ci. Néanmoins, nous pouvons les réviser ici et maintenant... et les modifier à notre gré!

Faisant fi du stress engendré par l'obsession du travail, un chef d'entreprise exige un rendement accru de lui-même et de ses subalternes afin d'augmenter les bénéfices de sa société. Pourquoi veut-il les augmenter, puisque celle-ci est déjà rentable? Parce qu'il croit que cela accroîtra sa sécurité financière et ses capitaux propres. Quand nous lui demandâmes pourquoi il voulait augmenter son pécule, il affirma qu'il pourrait enfin se détendre et être à l'aise (heureux) face à toute éventualité. La détente et le bien-être (des aspects du bonheur) étaient les objectifs ultimes qu'il taisait ou qui, dans son esprit, dépendaient de l'augmentation de ses «bénéfices» personnels.

Qu'il est merveilleux de rechercher la passion, la vitalité et l'enthousiasme dans ses relations amoureuses! Qu'il est charmant, sensé et utile d'encourager les autres à apprécier notre contribution (cela est aussi agréable pour le donneur que pour le receveur)! Qu'il est stimulant et emballant de produire davantage de biens commerciaux et d'améliorer sa propre valeur nette du même coup! Mais pourquoi assujettir notre bonheur (notre bien-être intérieur) à la réalisation de ces objectifs? Pourquoi ne pas être heureux maintenant et chercher ensuite à combler nos désirs?

Il y a des années de cela, j'eus une discussion avec un voisin qui, à l'époque, voyait ma vie comme un paradigme de bonne fortune. Il mentionna la publication de mon dernier livre, la télédiffusion du film *Un miracle de l'amour*, inspiré d'un précédent livre, l'adoption par notre famille d'un autre enfant et le nombre croissant de gens qui sollicitaient nos services. Par comparaison, il ne lui était rien arrivé cette année-là. Il aurait été si heureux, disait-il, s'il avait pu résoudre quelques-uns des nombreux différends qui l'opposaient constamment à sa fille aînée. Il désirait une relation plus étroite avec elle, mais comme elle vivait dans une autre ville, il se disait qu'il ne pouvait pas faire grand-chose et ne faisait rien. Il aurait aimé changer d'emploi, mais, expliqua-t-il, comme la conjoncture économique avait rétréci les perspectives de travail dans son domaine, il jugeait insensé de quitter son emploi à ce moment-ci. En outre, il craignait d'avoir moins de valeur aux yeux des autres parce qu'il venait d'avoir cinquante ans. Il ne supportait pas l'idée qu'on le rejette à cause de son âge. Plutôt que d'affronter la perte de son bien-être ou la possibilité d'un inconfort futur, il étouffait ses «désirs» avant même qu'ils ne prennent corps. Il ne se permettait jamais de traduire

ses pensées et désirs en action.

En réaction à ses propos, je lui proposai un point de vue différent. Savait-il, par exemple, que j'avais désiré et activement recherché une centaine au moins de choses ou d'événements différents cette année-là, dont certains pourraient même lui paraître insensés? Se rendait-il compte que les exemples qu'il énumérait, dans ma vie, ne représentaient que quatre désirs comblés sur une centaine? En fait, au moins quatre-vingt-seize de mes autres désirs n'avaient pas été satisfaits cette année-là.

Comme je choisis de ne pas lier mon bonheur à la réalisation de ces désirs (ainsi, je ne suis pas malheureux si je n'obtiens pas ce que je veux), je suis donc libre de convoiter et de rechercher tout et n'importe quoi! Par conséquent, ce qu'il voyait comme de la «chance» était en fait une combinaison de l'énergie que j'avais investie et de l'aide que l'univers m'avait apportée pour réaliser environ cinq pour cent de mes désirs. Pour ces cadeaux, je me sentais profondément choyé et j'en étais reconnaissant.

Souvent, nous transformons un désir en «besoin d'avoir» pour être heureux. Nous «avons besoin» d'amour, de reconnaissance, d'éloges pour nous sentir bien. Résultat, la peur de l'échec nous distrait et entrave nos efforts (l'échec nous porte à nous juger et nous rend malheureux). Supposons que nous brisions ce lien. Que nous décidions de tout faire pour être heureux maintenant et de poursuivre nos objectifs ensuite. Au lieu de voir notre pouvoir personnel diminuer, nous deviendrions beaucoup plus énergique, plus créatif et plus audacieux dans nos efforts pour combler nos désirs, puisque notre bonheur ne serait plus en jeu!

Nous fixons des conditions préalables («si on me respectait davantage», «si j'avais plus d'argent», «si je perdais dix kilos») avant de nous accorder la véritable récompense que nous recherchions. Nous brandissons le bonheur devant nous comme la carotte devant l'âne. Pourquoi ne pas reconnaître le sentiment que nous voulons éprouver (ou retrouver) et le placer à notre portée tout en haut de la liste de nos «désirs»? En pensant au «bonheur avant tout, au bonheur maintenant,» nous ne ferions qu'organiser nos priorités afin qu'elles reflètent avec plus d'exactitude notre principal objectif.

Un jour, l'une de mes employées manifesta une grande impatience envers son assistante et l'invita d'un ton colérique à changer. Quand je lui demandai si elle désirait le «changement» plus que le bonheur, elle répliqua: «Laisse-moi faire en sorte que tout marche sur des roulettes ici et je serai heureuse.»

Soudain, elle resta bouche bée tout en réfléchissant à ce qu'elle venait de dire. «Fichtre!» s'exclama-t-elle. «Pourquoi ferais-je cela?» Elle créa une expérience tout à fait différente en plaçant le bonheur en tête de ses priorités puis, d'une manière facile, directe mais positive, en incitant son assistante à changer. Même si la colère semble donner des résultats positifs (sur le coup), voulons-nous emplir nos corps de cette sensation, avec toutes ses composantes neurologiques et chimiques, au lieu de nous concentrer sur la paix intérieure, et sur le bien-être et la détente physiques qu'elle entraîne?

Durant nos séances de dialogues avec des couples, j'entends souvent un partenaire dire à l'autre que c'est le bonheur qu'elle (ou il) veut vraiment pour elle-même (lui-même) et pour l'autre. Après avoir abattu les murs du jugement et du silence, les parents qui participent à nos programmes familiaux manifestent toujours le même désir simple à l'endroit de leurs enfants: celui de les voir heureux. Pourtant, en observant leur comportement antérieur à cette déclaration, je n'aurais jamais deviné qu'un désir de bonheur et d'amour sous-tendait leur discorde familiale. Nous sommes peut-être nombreux à avoir inscrit le bonheur sur notre liste de désirs, mais en avons-nous fait une priorité?

Parfois les parents rêvent d'étrangler leurs enfants, non qu'ils le feraient vraiment, mais ce fantasme leur permet d'apaiser leur colère ou leur déception. Sophie passa des années à tenter de motiver son fils à mieux travailler à l'école et à soigner son hygiène personnelle. Plus elle luttait pour lui inculquer ses valeurs, plus il résistait. Elle y tenait tellement que la rage pouvait être sa seule réaction raisonnable. Être bien ou heureuse avec son fils signifiait renoncer à lui inculquer de meilleures habitudes et déclarer forfait. Son fils devait modifier son comportement pour qu'elle puisse respirer mieux et se sentir bien et en paix avec elle-même.

À la suite d'une de mes conférences, Sophie remit en question cette perspective et jongla avec l'idée d'accorder la priorité au bonheur. Puis, quand son fils rapporta un mot de l'école disant que ses devoirs étaient incomplets, Sophie expérimenta son nouvel objectif et découvrit qu'elle pouvait, quand elle le décidait, affronter très facilement la situation. En outre, elle ne «renonça» pas à ses autres objectifs comme elle l'avait craint, mais elle se montra plus ferme encore et retira à son fils certains privilèges jusqu'à ce qu'il corrigeât la situation. Devant ses protestations outrées, elle sourit, déclara qu'elle ne supporterait plus sa violence verbale et quitta la pièce sans

autre commentaire. Elle ne se détesta pas et ne détesta pas son fils comme c'était souvent le cas après leurs fameuses altercations. Elle avait fait du bonheur sa priorité et sentit que ce choix, loin de compromettre sa compétence maternelle, lui permettait de mieux dominer la situation et, fait ironique, de se montrer plus aimante.

Sophie m'écrivit plusieurs lettres où elle m'expliquait en détail les nombreuses occasions où elle avait décidé de choisir le bien-être et de ne plus voir le malaise comme la seule réaction raisonnable au comportement de son fils. «Désormais, mon fils n'est plus le maître de mon bonheur et de ma misère... moi seule le suis.» Elle expliquait comment la simple idée de choisir le «bonheur maintenant» était devenue la force motrice qui sous-tendait sa «déclaration de plus en plus ferme d'indépendance affective».

Un collègue me raconta comment le fait d'accorder la priorité au bonheur l'avait profondément influencé au beau milieu d'une longue prise de bec avec sa femme. Le couple avait passé au moins une demi-heure à se quereller chaudement sur son emploi du temps du week-end. Mon collègue voulait réparer une vieille scie circulaire avant d'amorcer la construction d'un patio derrière la maison. Or, sa femme désirait faire du shopping afin de trouver des rideaux destinés à empêcher le soleil de pâlir leur nouvelle moquette bleu nuit. Dans le feu de la querelle, il se rendit compte qu'il cherchait avant tout à «gagner». Puis il pensa à faire passer le bonheur avant tout. Au début, il hésita à modifier sa position, car il se sentait fortement investi dans l'issue de la querelle. Mais finalement, son dialogue intérieur l'emporta et il cessa de se concentrer sur la victoire pour viser une attitude d'acceptation et d'amour. «Ce que je souhaite avant tout, se rappela-t-il *in petto*, c'est d'être heureux.»

Il s'arrêta au beau milieu d'une phrase, inspira profondément et déclara: «Rien de ce que tu peux me dire ne diminuera l'amour et les sentiments agréables que j'éprouve pour toi. Quoi qu'il arrive, je veux que nous soyons heureux.» Un silence bizarre ponctua ces paroles.

— Pas si vite, mon gars, je te vois venir, glapit sa femme. Je ne suis pas née d'hier. Tu essaies simplement de me manipuler pour que je me range de ton côté. Eh bien, va au diable!

— Je ne veux toujours pas faire de shopping, mais le plus important pour moi, c'est de demeurer heureux et aimant avec toi.

Il se pencha au-dessus de la table pour l'embrasser, mais elle esquiva son baiser d'un mouvement rapide. De nouveau, il réaffirma intérieurement sa

décision d'être heureux et aimant par-dessus tout. Sa femme protesta contre cette nouvelle tournure des choses pendant au moins dix minutes, puis, comme son mari persistait dans son attitude amène, elle leva les bras et se mit à rire de son cinéma. Le couple résolut son différend en décidant de passer la moitié de la journée à la maison et l'autre moitié dans les magasins. Mais le plus essentiel, c'est que cet homme déclara à quel point il s'était senti heureux et détendu dès qu'il eut pris la décision de modifier son objectif.

Une avocate inscrite à l'un de nos programmes affirma que sa décision d'accorder la priorité au bonheur avait amené un point tournant dans l'exercice de son travail. Après avoir passé des jours à réviser les dépositions de ses clients, elle les conduisit au tribunal où ils intentaient une action pour le non-paiement de factures. Tout le monde semblait nerveux. Soudain, elle se surprit à dire: «Rappelons-nous que nous voulons avoir gain de cause, mais que, par-dessus tout, nous voulons vivre une expérience agréable.» Ses clients demeurèrent bouche bée pendant quelques secondes, puis pénétrèrent à sa suite dans le tribunal. Plus tard, l'un de ses clients lui avoua que ses paroles avaient produit un effet inattendu sur lui, car il avait aussitôt détendu les épaules et desserré le poing qu'il tenait crispé sur sa serviette. Pendant toute la durée du procès, il avait considéré et reconsidéré la singulière proposition de l'avocate et était demeuré étonnamment imperturbable même devant les renseignements erronés présentés par la partie adverse. Il croyait que sa capacité de répondre clairement aux questions avait été grandement améliorée par sa décision de rendre l'expérience aussi agréable que possible pour lui-même. Il ne lui était jamais venu à l'esprit que le fait de se concentrer sur son bien-être lui procurerait un tel avantage personnel. Il s'était surpassé à un point tel qu'il n'aurait jamais pu l'imaginer auparavant.

Certes, tous ses clients ne réagissent pas comme cet homme. Toutefois, depuis cet incident, l'avocate leur rappelle toujours de créer pour eux-mêmes, du mieux qu'ils peuvent, une expérience agréable et heureuse qui leur permette de conserver la paix intérieure même dans le cas d'un divorce, d'un différend concernant la garde d'un enfant ou d'un litige professionnel complexe. Elle signale qu'un nombre étonnant de personnes suit vraiment son conseil et que sa clientèle augmente sans cesse grâce à sa réputation croissante d'avocate qui intègre le bonheur aux expériences juridiques.

Quand nous investissons dans une relation, une carrière ou un enfant, nous cherchons à créer une situation qui nous rendra heureux. Toutefois, nous

passons le plus clair de notre temps à manipuler l'environnement extérieur dans l'attente d'un bonheur éventuel plutôt que d'expérimenter un bien-être immédiat et prioritaire.

Sans l'ombre d'un doute, ce raccourci est le plus évident. Nulle part où aller. Nulle montagne à escalader. Nul succès à atteindre. Nul bien matériel à acquérir. Nous pouvons poursuivre tous nos objectifs d'un cœur joyeux au lieu d'attendre que des événements extérieurs se matérialisent et nous rendent heureux.

Il n'y a aucune raison de garder le bonheur pour le dessert quand il peut constituer le repas tout entier. La prochaine fois que notre conjoint se fâchera, qu'un collègue nous critiquera, qu'un enfant criera ou qu'un parent grondera, nous pouvons utiliser cet événement pour nous rappeler que nous voulons, avant tout, être heureux. En fait, nous décidons de n'enfoncer aucun des ressorts de la tristesse ou de la misère. Nous avons le pouvoir d'opérer ce choix. Même devant une agression ou la perte d'un trésor, nous pouvons réaffirmer notre priorité dans chaque situation: être heureux.

Nous pouvons être assuré que notre bonheur reparallélisera non seulement les dendrites de notre cerveau, mais également les molécules de notre univers matériel et que son chant charmera l'univers.

## **DEUXIÈME RACCOURCI: L'AUTHENTICITÉ**

Lorsque nous commençâmes à enseigner, certaines personnes brandirent sous nos yeux le spectre de l'«imbécile heureux», en exprimant la crainte que, si les gens devenaient plus heureux et plus aimants, les couleurs et les ombres distinctives de l'humanité s'atténueraient au point de se fondre les unes dans les autres pour créer une toile morne et monochrome. Or, c'est tout le contraire qui se produit. Plus une personne est bien dans sa peau (s'accepte, se fait confiance et fait confiance aux autres), plus elle a tendance à être elle-même avec ses traits distinctifs. Par conséquent, le bonheur accentue plutôt que de diminuer l'individualité. En fait, la personne plus heureuse se délecte de ses propres idiosyncrasies et se sert de son authenticité comme d'un autre outil pour inviter et soutenir le bonheur.

L'innocence souvent nous charme et nous inspire. Lors d'une conférence sur la guérison au cours de laquelle je décrivais notre travail, je me rappelle avec plaisir avoir vu fondre l'attitude austère d'un cadre supérieur alors qu'il serrait un bébé de trois mois dans ses bras. Soudain, son visage s'anima; il

gazouilla, gloussa et sourit d'un air heureux. Pendant un bref moment, il retira son masque et laissa son joyeux bouffon intérieur prendre le dessus. Toutefois, quand il se rendit compte qu'on l'admirait, il devint timide, remit l'enfant à sa mère et reprit son attitude plus «sérieuse». La candeur d'un enfant avait suscité en lui une réaction innocente et authentique. Cet adulte s'était détendu et avait rencontré l'enfant comme un enfant. Que se passerait-il si nous nous mettions tous à saluer les événements de notre vie comme des enfants accueillants?

Un bébé explore son univers avec un regard dansant. Ses mains minuscules referment sur des objets étrangers les replis d'une peau nouvellement plissée. Il porte tout à sa bouche, se servant de ses lèvres, de sa langue et de ses gencives pour prendre contact avec son environnement externe. Rien n'échappe à sa curiosité et à ses investigations. L'objet le plus infime, fût-ce un bouton de chemise ou une mousse sur le tapis, le plonge dans le ravissement. En rampant sur le sol, il introduit ses petits doigts dans le moindre orifice, caresse tout ce qu'il touche et vole d'un objet à l'autre. Il célèbre son humanité à travers sa spontanéité, sa curiosité et son exaltation. Il est aussi fasciné par un vieux clou que par un solitaire. Les petites personnes sont toujours occupées et leur mouvement perpétuel ne s'encombre ni de jugements ni d'auto-accusations. Ce sont les grands aventuriers de la planète, des explorateurs authentiques qui osent s'investir totalement dans chaque expérience. Ils ne font pas que suivre leur propre énergie; ils sont énergie. Ils ne font pas qu'agir joyeusement; ils sont le bonheur en action.

Les très jeunes enfants sont toujours authentiques; ils ignorent les dissonances internes et les obstacles inhérents à l'obligation de jouer un rôle conforme à des normes extérieures. Ils ont leurs propres normes intérieures. Leur innocence nous apparaît instantanément comme un bien précieux. Leur capacité non censurée d'être présents nous amuse et nous intrigue, et elle est peut-être l'un des principaux motifs qui nous pousse à les aider et à les protéger.

Un soir, comme plusieurs invités arrivaient chez nous, quelques-uns de nos enfants se joignirent à nous pour les accueillir. L'un de mes fils, alors âgé de cinq ans, salua gentiment l'un d'eux et lui demanda tout de go pourquoi il avait un nez aussi gros.

À l'instar des autres invités, notre visiteur demeura ahuri pendant quelques secondes. Puis, il éclata d'un rire tonitruant. Il s'agenouilla et prit les mains

de mon fils. Arborant toujours un radieux sourire, il dit: «Tu vois comme je suis gros. Et grand! Eh bien, Dieu a placé cet énorme nez sur le devant de mon visage pour m'éviter de tomber à la renverse. Il m'aide à garder mon équilibre. Comment le trouves-tu? Est-ce qu'il te plaît?» Mon fils s'inclina vers l'avant, caressa le nez de notre invité de tout son long et hocha la tête en signe d'assentiment. Tout le monde se mit à rire.

Quelle que soit la personne ou l'activité, l'enfant demeure la même petite créature dans chaque circonstance. Il ne revêt aucun masque protecteur, ne joue aucun rôle ni n'endosse de vêtement supplémentaire pour se camoufler ou impressionner les autres. Les enfants sont intègres naturellement, sans étude ni préméditation. La plupart d'entre nous considèrent ces premières années de leur vie comme des années bénies. Pourtant elles ne durent pas. Au lieu d'encourager l'innocence, le ravissement et l'enthousiasme des tout-petits, nous leur inculquons rapidement à tous des normes culturelles.

Quand nous étions enfant, nos parents ou tuteurs ont peut-être célébré ce que nous étions pendant un temps précieux — semaines, mois ou années même. Ils nous ont peut-être encouragé à explorer joyeusement nos fantasmes et à cultiver notre imagination. Puis, inévitablement, le programme a changé. Pour notre bien, nous avons dû apprendre comment nous comporter, que dire et que vouloir. Nous sommes devenus de petits consommateurs de croyances, assimilant les notions de bien et de mal, de tort et de raison, de permission et d'interdiction. Personne n'a établi la distinction entre les préjugés et les faits objectifs. Entre les mythes et la réalité. Nous avons tout assimilé, presque sans poser de question.

Je me rappelle, à l'âge de sept ans, être sorti de l'école du dimanche tout à fait ébahi. Ce matin-là, le professeur nous avait enseigné les Dix Commandements qui, disait-elle, étaient des règlements établis par Dieu et que nous devons respecter. Tu ne tueras point! Tu ne voleras point! Jusqu'à ce jour, l'idée ne m'était jamais venue que je pouvais tuer ou voler mon père ou ma mère, ou leur manquer de respect. Je me rappelle avoir été effrayé de ce que je pourrais faire. Pourrais-je jamais me fier de nouveau à mes inclinations? Abritais-je un ennemi secret au plus profond de moi-même? Désormais, j'étais averti. Je devrais surveiller et réprimer mes penchants naturels pour le bien de tous. Nul adepte du bonheur ne surgit pour me dire que l'amour et le respect émanaient directement de ma nature. Bien que proféré avec les meilleures intentions possible, ce message m'invitait à

chercher à l'extérieur des conseils sur ma conduite et de me méfier de mes propres inclinations.

Devenu adulte, j'appris une version assez différente et fantaisiste de ces commandements. Un vieil érudit versé dans les textes anciens soutenait que la signification des mots avait changé au cours des siècles, ce qui avait faussé notre compréhension de certains textes. Parmi ceux qu'il avait réinterprétés à la lumière de leur signification originale selon lui, se trouvait le récit entier de l'événement au cours duquel Dieu remet à Moïse les Tables des commandements.

En effet, selon l'interprétation du savant, Dieu avait voulu décrire la façon dont les humains se comporteraient s'ils vivaient dans l'amour divin. Ils ne tueraient pas. Ne voleraient pas. Dans cette optique, les commandements n'étaient pas des ordres, mais bien des descriptions du comportement des êtres vivant dans l'amour de Dieu. Hommes et femmes collaboreraient volontiers les uns avec les autres d'une manière respectueuse et vitale. Cette version ne conteste en rien la validité des textes ou des traductions actuelles, qui met en relief la valeur tant normative que descriptive des Dix Commandements: «Tu ne tueras point (ne dois point tuer).» Cette perspective unique laisse supposer une confiance en les êtres humains qu'il pourrait être merveilleux d'envisager.

Quand nous étions étudiants, les codes relatifs à l'habillement, la pression des pairs et les conseils de nos éducateurs sur notre façon de penser (et le contenu de nos pensées) nous forcèrent à devenir des acteurs dans nos propres vies et à jouer des rôles censés assurer notre protection. Nous avons acquis et conservons à l'âge adulte des masques qui, souvent, ne nous conviennent pas: masque de l'amoureux ou de l'amoureuse, du consommateur ou de la consommatrice, de l'homme ou de la femme d'affaires, du chauffeur d'autobus, de la secrétaire, du serveur ou de la serveuse. Chaque masque possède son propre rythme ou ses propres vibrations. Par moments, nous sentons l'écart entre l'énergie du masque et notre propre rythme intérieur. Nous cachons nos sentiments, censurons nos pensées et refusons l'intimité en vertu de règles tacites et conformes à chacun de nos masques. Cette forme de déni engendre la tristesse, la confusion et les conflits. Pas étonnant que les jeunes enfants, qui ne portent pas de masques, puissent toujours répondre aux questions qui surgissent pendant les dialogues d'auto-exploration (ils savent ce qu'ils ressentent, pensent et veulent), tandis

que les adultes se retrouvent souvent acculés à l'impasse d'un «je ne sais pas». Derrière nos masques, nous perdons le sens de ce que nous sommes.

Lors d'un programme familial que j'animais, un adolescent se mit à taquiner son père en badinant. L'homme se défila en disant: «Hé, je suis ton père, pas l'un de tes copains.» Une femme qui s'était inscrite à une séance de dialogues parla d'une entrevue en particulier qu'elle aurait voulu mener avec douceur et aménité; or, elle avait préféré afficher le détachement qui seyait le mieux à son poste de directrice du personnel. Un préposé au crédit d'une banque raconta comment il devait réprimer ses instincts envers les gens dans un milieu de travail où les chiffres et les équations régnaient en maîtres. Un professeur du secondaire expliqua qu'il avait voulu serrer dans ses bras un élève qui avait réussi un test après avoir bûché ferme pendant tout le semestre, mais s'était retenu en se disant qu'un geste d'affection aussi personnel n'avait pas sa place dans une classe.

Et si nous abandonnions nos rôles? Nul besoin de renoncer aux activités que nous avons choisies, mais une fois libérés de nos masques, nous pourrions les réviser dans une optique de bonheur. Que se passerait-il si nous cédions davantage à nos inclinations dans chaque situation? Si nous laissons tomber les «devrais» et les «dois» pour les remplacer par l'innocence, la spontanéité et la curiosité?

Souvent, nous nous conformons à des normes que nous ne remettons jamais en question. Fait plus significatif, nous nions des aspects entiers de nous-même et comprimons la «grande taille» de notre moi dans un rôle étroit et restrictif. Le plus ironique, c'est que nous nous adaptons à cet espace restreint et craignons ensuite de franchir les barrières que nous avons nous-même contribué à dresser.

Je ne préconise nullement l'anarchie ou l'abandon de nos responsabilités. Mais pouvons-nous être des parents dans toute la plénitude de ce que nous sommes: ouverts, honnêtes, forts, vulnérables, parfois lucides et parfois confus? En tant qu'amoureux, pouvons-nous être authentique dans nos sentiments, nos soucis et notre amour, et disposé à abattre le mur du silence que nous avons peut-être érigé? En tant qu'hommes et femmes d'affaires, pouvons-nous privilégier la sincérité et la franchise comme des outils puissants pour instaurer un climat de confiance avec nos clients et nos collègues? En tant qu'étudiants, pouvons-nous exprimer ouvertement nos intentions et nos soucis à nos professeurs (qui qu'ils soient) afin de les aider,

et de nous aider, à rendre l'enseignement plus vivant, plus pertinent et plus intéressant? À titre de patients, pouvons-nous cesser de nous censurer et demander à chaque médecin, chaque technicien en radiologie et chaque professionnel de la santé d'arborer une attitude respectueuse, ouverte et, oui, aimante, envers eux-mêmes et envers nous? Même si les résultats ne sont pas garantis, qu'éprouverions-nous si seulement nous nous permettions d'exprimer intégralement ce que nous sommes?

Il y a des années, mon professeur d'histoire conclut après une étude approfondie des conflits armés que la plupart des guerres auraient pu être évitées si chaque partie avait pu prévoir avec exactitude la réaction de son adversaire dans certains cas. En effet, le manque d'authenticité et de transparence fait en sorte qu'une partie se méprend sur la réaction de son opposant et déclenche aveuglément une action offensive. L'authenticité pourrait présenter des avantages tant globaux que personnels en ce qu'elle favoriserait un environnement harmonieux et pacifique.

Il se pourrait que notre entourage ne voit pas d'emblée notre authenticité d'un œil favorable, mais nous saurions que partager ce que nous sommes sans masque ni filtre peut être un cadeau, pour l'autre et très certainement pour nous-même. Les gestes d'un garçon de dix-sept ans nommé Sam, dont je parle dans *A Land Beyond Tears*, nous en fournit un merveilleux exemple. Sam osa briser le silence et les sourires figés qui entouraient l'agonie de sa mère en posant à celle-ci d'honnêtes questions, donnant ainsi à lui-même et à elle, de même qu'aux autres membres de la famille, des occasions de s'entraider, de partager leurs sentiments profonds et de trouver le bonheur même dans une situation en apparence tragique.

Une infirmière qui participait à des séances de dialogues craignait qu'en disant à ses amis médecins ce qu'elle pensait vraiment de leurs procédés et de leur attitude au chevet des patients, ils se dissocieraient d'elle. À mesure que nous explorions ses inquiétudes, les questions qu'elles soulevaient se précisèrent. Voulait-elle des amis qui l'appréciaient uniquement quand elle se censurait et approuvait tacitement ce en quoi elle ne croyait pas? Voulait-elle continuer d'être malhonnête envers elle-même et de nier ce qu'elle était? Quand elle reconnut le malaise que lui causait sa mascarade, elle décida que son comportement n'avait enrichi ni elle-même ni ses associés. En l'espace de quelques jours, elle rejeta son masque et exprima ses observations et suggestions. À sa grande surprise, bon nombre des médecins apprécièrent ses

intuitions et demandèrent des conseils sur les changements qu'ils pouvaient apporter.

Lors d'un séminaire, un participant me demanda un jour de commenter ce que je voyais comme l'ingrédient clé de ma relation amoureuse avec ma femme, qui durait depuis trente ans. Plutôt innocemment, je fis une réponse qui me valut des regards incrédules. «Être avec elle, c'est exactement comme être seul», dis-je. Quand je constatai l'effet que produisait ma réponse, je m'empressai d'en commenter la signification sous-jacente. «Les vêtements que je porte, ma coiffure, ce que je choisis de faire, le fait que j'érupte tout haut ou tout bas, que je sois introverti ou extraverti, calme ou plein d'énergie, tout cela ne pose aucun problème quand je suis seul. Je suis et peux être tout à fait moi-même sans être jugé. Quand je suis avec cette dame avec qui je partage ma vie, je jouis de la même liberté délicieuse que quand je suis seul.» Notre amour et notre acceptation mutuels créent pour tous deux un milieu ouvert et enrichissant qui non seulement soutient, mais facilite l'authenticité.

Certains affirment qu'il faut payer un prix pour l'authenticité. En effet, cette attitude n'attire pas toujours des réactions positives au début. Toutefois, dans notre univers amical, si notre authenticité s'enracine dans le bonheur et l'amour, les avantages et les leçons de ce partage honnête et de cette affirmation de soi finissent par profiter tant à nous-même qu'à ceux à qui nous nous adressons. En outre, nous tendons ensuite à attirer ceux qui apprécient et désirent la même ouverture et la même authenticité.

Quand j'adoptai la perspective que nous enseignons aujourd'hui et commençai à me poser des questions douces et non critiques afin de dissiper mon bagage personnel de malaises, mes pensées, mes valeurs et mes réactions se transformèrent radicalement. Je cessai de négocier avec l'anxiété et la colère afin de m'adapter et de faire face comme je le faisais auparavant. Je commençai plutôt à réarranger et, en fait, à révolutionner mon système de pensées et de sentiments. Je scrutai toutes les croyances et tous les jugements qu'on m'avait inculqués ainsi que ceux que je m'étais moi-même fabriqués. Un grand nombre d'entre eux m'apparurent erronés et autodestructeurs. Je décidai de ne retenir que ceux qui servaient mes intérêts et ceux des miens, et de jeter tout le reste aux orties. Malgré les psychothérapeutes et les éducateurs qui affirmaient que nous étions les victimes des prescriptions de notre inconscient et de notre subconscient, je découvris que je pouvais sonder tous les aspects de moi-même et changer tous ceux que je voulais dans un

acte merveilleux de re-création. Je pouvais me mettre au monde conformément au bonheur et à l'amour que j'appréciais désormais par-dessus tout. J'avais doucement enterré mon passé. Je n'en étais plus une victime (ce n'est qu'une croyance de toute façon), j'étais devenu le co-créateur (avec Dieu) d'un moi en évolution constante.

Pendant que je célébrais cette évolution, un ami très proche me montra clairement qu'il trouvait ma transformation consternante. Notre relation durait depuis dix ans. Nous avons fait ensemble nos études de premier cycle en philosophie. Nous avons porté le flambeau des droits civiques dans les rues de grandes villes. Ensemble, nous avons tenu la main de milliers d'autres manifestants contre la guerre. Nous partagions le même désir d'effacer la famine de la surface de la terre et appuyions tous deux des programmes d'apprentissage de l'autonomie mis en œuvre dans les pays en voie de développement. Plusieurs fois par semaine, nous discutons de religion, de philosophie, de psychologie, de politique et de science au cours de longues conversations téléphoniques, et sortions ensemble avec nos femmes chaque week-end ou presque. Pendant toutes ces années, la colère, l'anxiété, l'indignation et la tristesse accompagnaient ces débordements d'énergie et d'intérêt à l'endroit de notre planète. Nous ne remettons jamais ces émotions en question, car nous présumons qu'elles reflétaient la sincérité et la profondeur de notre engagement. Toutefois, plus je devenais heureux et m'acceptais moi-même et les personnes de mon entourage, plus mon malaise et ma rage diminuaient, bien que mon intérêt et ma participation demeuraient aussi vifs. Désormais, je pouvais prendre part à une manifestation sans vociférer. Je pouvais aider différents groupes ethniques dans leur quête d'égalité sans condamner ceux qui nourrissaient des préjugés à leur égard. Je voulais comprendre au lieu de condamner. Je voulais construire des ponts entre amis plutôt que des murs entre ennemis.

Ma nouvelle attitude inquiétait mon ami. Au début, il me taxa d'indifférence. Puis, quand il vit que je continuais à prêter mon appui ici et là, il m'accusa d'avoir engourdi mes sentiments, puisque je n'accueillais plus l'injustice avec ce qu'il considérait comme une acrimonie appropriée. L'intelligence humaine, soutenait-il, exigeait ce genre d'attitude.

En réaction à ses propos, je soulevai quelques questions. «Si nous œuvrons pour la paix, n'est-ce pas important que nous nous sentions en paix intérieurement?» «Si nous condamnons ceux qui nourrissent des préjugés, ne

manifestons-nous pas nous-mêmes un parti pris?» «Pourquoi croyons-nous qu'il faut se mettre en colère pour hâter le changement?» Il rejeta mes questions sous prétexte qu'elles n'étaient pas pertinentes. Il désapprouvait ma nouvelle attitude et détestait mes questions. Même quand je me les posais tout haut à moi-même pour mieux comprendre, il secouait la tête d'un air manifestement ennuyé.

Un dimanche matin, mon ami et sa femme se joignirent à ma famille pour le petit déjeuner. Il venait de lire un article sur l'opposition croissante que suscitait le mouvement pour la défense des droits civiques. Tout en nous faisant part du contenu de l'article, il pestait contre ce qu'il appelait la stupidité de certains législateurs. À un moment donné, il abattit même son poing sur la table. Il croyait sans doute avoir le «bon droit» de son côté.

— Pourquoi te mets-tu en rogne comme ça? lui demandai-je doucement.

— Parce que je le veux! Ça te dérange? glapit-il.

— Pas du tout, répondis-je en lui touchant le bras. Ça va. Mais je me demande pourquoi tu veux te sentir comme ça ici et maintenant.

Il repoussa ma main.

— Écoute, si tu me poses une autre foutue question, je me tire! Et je ne reviendrai plus jamais.

Je sondai mes sentiments avant de répondre. J'avais aimé cet homme et privilégié notre amitié pendant des années. En même temps, mes questions étaient devenues un outil d'apprentissage pour moi. Tout comme je l'acceptais avec sa colère et sa rage, je voulais qu'il soit ouvert au moi qui évoluait et posait des questions. En fait, il exigeait que je cesse d'être moi-même. Il voulait que je sois ce qu'il pensait que je devais être plutôt que celui que j'étais devenu. Donc, je me demandais si je voulais passer des heures, des semaines et même des années à me censurer pour ne pas le fâcher. Et, franchement, de quelle utilité lui serait mon amitié si je lui présentais une image limitée ou malhonnête de moi-même? Je voulais que, tous deux, nous fussions à l'aise et authentiques dans notre relation. Par conséquent, je choisis de lui poser une autre question.

— Pourquoi partirais-tu pour de bon si je te posais une autre question?

Il ne répondit pas, mais il prit la main de sa femme, se leva et partit brusquement.

C'était il y a quinze ans. Mon ami tint parole; il ne me revit ni ne m'adressa plus jamais la parole. Dès que j'eus posé ma question, je sus que j'avais

choisi l'authenticité (la liberté d'être moi-même) plutôt que de refouler ce que j'étais. Je compris que je préférais être seul que porter un masque qui ne m'allait plus. Je n'ai jamais versé de larmes sur la fin de cette relation. J'espérais seulement que ces années de communion avaient été aussi significatives et utiles pour mon ami qu'elles l'avaient été pour moi.

Les dés étaient jetés. Bien que je n'aie nullement l'intention de me poser en inquisiteur avec toutes les personnes que je rencontrais, je voulais m'exprimer plus librement et plus complètement avec celles qui choisissaient mon amitié. Certaines, bien sûr, me battirent froid, car je ne présentais plus aucun attrait pour les gens qui voulaient que je renforce leur tristesse et leur colère. Mon objectif m'avait aiguillonné sur une voie différente.

Toutefois, d'autres se rassemblèrent autour de moi. Nous nous découvriions les uns les autres et nouions de nouvelles amitiés passionnantes et fondées sur l'acceptation, le respect et l'amour. Nous nous chérissions mutuellement tels que nous étions sans essayer de nous changer. L'abandon de cette relation clé dans ma vie marqua le début d'une époque où je commençai à faire confiance plus entièrement à mon cheminement vers le bonheur.

Le risque que nous associons à l'authenticité est illusoire. Plus nous nourrissons ce que nous sommes, laissons tomber nos masques et nous exprimons librement, plus nos rythmes intérieurs se fondent dans les rythmes environnants. Il se crée une harmonie entre l'intérieur et l'extérieur. L'authenticité nous pousse à abandonner les masques et les déguisements qui ne sont pas vraiment nous et nous permet d'accepter et de célébrer notre personnalité la plus vraie. Nous renonçons uniquement à la tâche pénible qui consiste à jouer des jeux. Nous simplifions notre vie. Nous accueillons chaque situation sans embarras ni regret. Au lieu de nous exercer à avoir la «bonne» réaction, nous pouvons nous faire confiance en réagissant spontanément. Certains interprètent cette vision des choses comme une «permission de tuer», d'être brutal et agressif. La réalité est tout autre. Les commentaires tristes ne sont pas des signes d'authenticité, mais des signes de tristesse. Mon expérience m'a prouvé qu'une ouverture et une honnêteté accrues favorisaient le bien-être et l'harmonie intérieurs. Ce courant croissant de bien-être (bonheur) suscite en nous un respect et un amour plus grands pour notre entourage.

Voilà un accès facile au bonheur. Commençons d'abord par exprimer à un conjoint, un ami, un collègue, un fils ou une fille, un parent, un détail sur

nous-même que nous avons gardé secret ou que nous avons rarement confié à quiconque. Puis, lorsque nous serons tenté de nous censurer au cours d'une conversation, nous réprimerons cette tentation et exposerons sans contrainte nos pensées et nos sentiments. Et en partageant plus volontiers nos préoccupations, nous sourirons peut-être plus franchement à un enfant ou tendrons la main plus facilement à un étranger. Ces actes-là sont aussi de merveilleuses manifestations d'authenticité.

### **TROISIÈME RACCOURCI: CESSER DE PORTER DES JUGEMENTS**

De tous les raccourcis qui mènent au bonheur, le fait de renoncer à juger peut être le plus impressionnant. En cessant de porter des jugements et en appréhendant les gens et les situations avec une attitude plus ouverte, non seulement on se donne des occasions d'éprouver un grand bonheur, mais on abat parfois des murs autrefois jugés infranchissables.

Lors d'une de nos réunions avec les parents d'une enfant spéciale qui souffrait de graves troubles de coordination motrice, nous mîmes en commun nos idées dans le but d'élaborer les grandes lignes d'un programme maison centré sur l'enfant, que la famille comptait mettre en œuvre à court terme. Nous manifestâmes le désir de nous ajuster sur la petite fille en tenant compte de ses préférences et de ses inclinations.

Au cours de ce partage, l'une de nos monitrices parla avec enthousiasme de la participation de Catherine et de ses premiers pas. «Elle manque un peu d'assurance, mais elle a fait trois solides pas dans ma direction pendant la matinée», annonça-t-elle.

Annie, une autre de nos monitrices, leva la main. Comme d'habitude, elle débordait de vitalité: «Catherine est même allée plus loin cet après-midi. Alors que nous jouions avec des marionnettes, elle a gloussé et tendu la main vers celle que je tenais dans la main droite. Comme je l'invitais à venir la chercher, elle a fait presque cinq pas complets pour venir jusqu'à moi. C'est une vraie bûcheuse!»

Stupéfait, le père de Catherine s'inclina vers l'avant et dit: «Mais ma fille ne marche pas.»

— Oh, répondit Annie d'un ton respectueux, je l'ignorais.

Nos jugements sur les gens et les éventualités limitent notre pensée et ce que nous pourrions tenter d'accomplir. Avec une grande pureté d'intention, nous tentons d'utiliser les jugements comme de puissants outils pour nous

protéger et protéger ceux que nous aimons. Nous voulons être capable de distinguer entre le «bien» et le «mal», entre le «bon» et le «mauvais», entre le «possible» et l'«impossible» afin de mieux décider et de mieux choisir nos comportements. Et pourtant, nos jugements précipités diminuent notre capacité de changer et de créer des miracles dans notre vie, et nous gardent prisonnier de notre tristesse.

Nous avons appris à juger étant enfant. De même que nous avons naïvement assimilé les croyances de nos parents et amis, des politiciens, des chefs religieux et des médias, nous avons appris sans discernement à juger presque tout et tout le monde dans notre univers. Nous passons la plus grande partie de notre vie à juger: nos relations amoureuses, nos finances, notre sexualité, notre compétence en tant que parent et notre valeur personnelle. Puis nous braquons le projecteur de notre regard scrutateur sur les autres et sur les événements.

Nous sommes un organisme doué et capable de réagir à une gamme vaste et complexe de stimuli: commentaire d'un conjoint, douleur lombaire, bulletin d'un enfant, chèque sans provision, pain rassis, circulation de l'heure de pointe, fluctuations de la Bourse, pollution de l'air, manifestations en faveur de l'avortement ou contre lui, trafic de drogue ou agitation politique dans d'autres pays. Nous passons ces stimuli à travers le filtre de nos croyances et portons des jugements sur ce que nous voyons, entendons et éprouvons.

Le principe suivant peut, de prime abord, donner une vision simpliste du comportement humain; toutefois, pour mieux comprendre, on peut peut-être ramener tous ses soucis à une question essentielle que l'on tend à se poser constamment: «Est-ce bon ou mauvais pour moi?» Notre réponse à cette question déclenche une variété de sentiments et d'actions.

Par exemple, une personne nous déclare son amour. Tout de suite, la question: cette déclaration d'affection et d'intimité est-elle bonne ou mauvaise pour moi? Une réponse possible peut être oui, elle est bonne (jugement), désormais je peux sentir que j'ai de la valeur (sentiment) et nous pouvons nous marier (action). Ou, je conclus qu'elle est mauvaise (jugement) parce qu'à partir de maintenant je me sentirai obligé (sentiment) de consacrer plus de temps et d'énergie à cette relation; en conséquence, j'ai tout intérêt à préserver ma liberté (action).

Disons simplement que le stimulus (dans ce cas-ci, la déclaration d'amour)

n'engendre ni joie ni tristesse; il est, tout bonnement! C'est notre façon de le juger qui détermine ce que nous ressentons et comment nous agissons. Si nous jugeons qu'une situation est bonne (pour nous, pour ceux que nous aimons, pour l'humanité), nous sommes emballé, heureux, comblé et avons tendance à soutenir l'expérience ou à nous en rapprocher. Par contre, si nous la jugeons mauvaise, nous éprouvons de la colère, de la peur, de l'anxiété ou de la tristesse et avons tendance à nous en éloigner.

Souvent, nos jugements sont si rapides que nous n'avons pas vraiment conscience de nous être posé la question (est-ce bon ou mauvais pour moi?). Néanmoins, cette question, formulée consciemment ou non, sous-tend toujours nos jugements et détermine une grande partie de nos expériences affectives et de nos choix.

Non seulement avons-nous tendance à exprimer des opinions faciles sur à peu près tout, encore avons-nous appris à juger avec un parti pris: en effet, nous sommes devenus des génies pour relever tous les éléments difficiles et mauvais de notre vie et du monde qui nous entoure. Les médias reflètent et renforcent ce parti pris. La récompense de cette vigilance assidue est une anxiété et un stress permanents. Nous nous prédisposons à la tristesse plutôt qu'à la paix ou au bien-être.

Un matin, au cours d'une séance de dialogues que je tenais avec un couple marié, la femme déplora le manque d'assiduité sexuelle de son mari. L'après-midi du même jour, une autre femme pesta contre l'ardeur «excessive» de son mari. Pendant les ateliers, je suis toujours stupéfait d'entendre des participants avouer qu'ils se sentent floués et frustrés parce qu'ils n'ont pas assez d'argent tandis que leurs voisins se sentent coupables ou mal à l'aise d'en avoir trop. Si la Bourse fait une chute, nous nous lamentons sur nos pertes. Si elle grimpe, nous nous inquiétons de savoir s'il faut vendre et comment préserver nos gains. Nous manifestons une troublante aptitude à faire de tout événement une occasion d'être mal à l'aise ou malheureux. Nul motif sinistre n'alimente ce processus de décision. Sans le vouloir, nous avons été trompé par une culture qui nous a appris systématiquement que le malaise constituait, dans chaque situation ou presque, le meilleur moyen de prendre soin de nous-même.

Résultat, nos grandes joies sont rares et fugaces. S'il nous arrive de célébrer notre réussite après avoir atteint un but, nous sommes prompt à nous tourner prudemment vers le «problème» suivant. Souvent, nous nous voyons

comme une victime ou une personne qui réagit à une situation plutôt que comme l'artisan de nos expériences. En conséquence, nous nous égarons facilement, notre processus de réflexion devient confus et nous l'accusons à tort de nous avoir volé notre paix intérieure et notre tranquillité.

Devant ces conclusions, un nombre imposant de thérapeutes, d'éducateurs et de facilitateurs œuvrant dans le domaine de la croissance personnelle et spirituelle recommandent la «non-pensée» comme la voie vers l'illumination ou le ciel.

Or, ils jettent le bébé avec l'eau du bain, car nous pourrions être reconnaissant de tous nos talents et les mettre à contribution. En fait, nous pourrions utiliser notre capacité de créer des croyances et de porter des jugements pour nous libérer plus rapidement de notre malaise.

Un mythe moderne veut que les sentiments agréables soient issus du côté «sentimental» ou intuitif de notre cerveau. Les gens sont persuadés qu'on ne peut pas trouver le bonheur par la réflexion, que la joie et la délectation jaillissent de notre nature instinctive, émotionnelle. Ouais...

Au cours des deux dernières décennies, des études réalisées par des neurochirurgiens et des neuroscientifiques sur la faculté de parler des victimes d'infarctus et des personnes souffrant de troubles neurologiques ont entraîné d'étonnantes découvertes sur le cerveau. Ainsi, les études initiales démontraient que l'hémisphère gauche (le côté gauche du cortex cérébral) semblait être le siège de l'apprentissage abstrait, du langage symbolique, de la pensée logique, du raisonnement séquentiel, des croyances et des jugements, tandis que l'hémisphère droit commandait les opérations intuitives, instinctives, picturales et spatiales. En effet, la fonction du cerveau gauche semble favoriser la pensée analytique tandis que celle du cerveau droit soutiendrait nos capacités artistiques, musicales, spirituelles et visionnaires. Des recherches approfondies sur ces parties distinctes de la géographie cérébrale laissent supposer que le bonheur doit prendre naissance dans l'essence de ce que nous sommes, qui, d'après les scientifiques, relève du cerveau droit. Bien que de nouvelles preuves démontrent aujourd'hui que les activités des deux hémisphères cérébraux se chevauchent, les cliniciens considèrent toujours la division du cerveau en deux parties comme étant valable.

Bon nombre de philosophies et de théories psychologiques actuelles mettent la capacité analytique du cerveau gauche au banc des accusés et

affirment que c'est en passant outre ou en faisant taire cet aspect de son processus de réflexion que l'on peut atteindre la lucidité et le vrai bonheur. De nouveaux slogans sont apparus dans notre culture: «Tu es trop dans ta tête (cerveau gauche).» «Cesse de penser (cerveau gauche) et commence à sentir (cerveau droit).» «Tu penses trop (cerveau gauche).» «Sois vrai (cerveau droit).» Pourtant la société continue avec ferveur de récompenser la pensée logique, analytique des médecins, des avocats, des banquiers, des architectes, des chefs d'entreprise et des éducateurs. Toutefois, beaucoup parmi nous se méfient désormais de la froideur de la pensée (logique, linéaire) et cherchent à actualiser plus pleinement les aspects romantiques, intuitifs et «ressentis» de leur nature.

Ce faisant, nous contournons une dynamique dont il faut tenir compte lorsque l'on veut échapper à la tristesse. Notre misère humaine découle du fait que nous nous jugeons nous-même et jugeons les autres et les événements comme étant mauvais ou terribles pour nous. On peut donc affirmer sans se tromper que ce sont nos pensées — nos jugements — qui nous rendent malheureux et que nous pouvons échapper à la tristesse par la réflexion en examinant et en abandonnant nos jugements. Comment pouvons-nous espérer être heureux tout en nous méfiant d'une portion significative de notre système mental? C'est en acceptant et en mettant à contribution, sans les condamner, le miracle de la conscience et notre capacité de raisonner que nous atteindrons le bonheur.

Un procédé médical récent, la tomographie par émission de positrons (T.E.P.), employé par les spécialistes du comportement humain, a ouvert de nouvelles avenues dans notre compréhension du cerveau et de son fonctionnement. Grâce à la tomographie par émission de positons, les chercheurs obtiennent des images en coupe colorée du cerveau, produites par ordinateur. Des molécules de glucose, mélangées à des isotopes radioactifs, sont injectées dans la circulation sanguine du patient. Le cerveau métabolise le glucose pour exercer ses diverses fonctions, libérant ainsi les rayons gamma des isotopes dont le scintigramme T.E.P. mesure la quantité. L'intensité de la couleur produite indique aux scientifiques quelle partie du cerveau est la plus active durant diverses opérations.

Au cours d'une expérience, les chercheurs montrèrent rapidement une série de photographies à des sujets. La première série se composait d'images chaleureuses et inspirantes représentant des familles, des amoureux, des

mères avec leurs enfants et de somptueux paysages. Or, quand les sujets regardaient ces images génératrices de bonheur et de bien-être, leur cerveau gauche devenait extraordinairement actif. Par contre, quand ils observaient des scènes susceptibles d'engendrer de la peur, de l'anxiété ou un malaise, les cellules soi-disant visionnaires de leur cerveau droit s'activaient de façon notable. Par conséquent, il semblerait que le siège du bonheur, au grand étonnement de tous, se situe dans le cerveau gauche plutôt que dans le droit et que notre capacité d'être heureux soit fortement liée à notre aptitude à penser et à porter des jugements (ou à les abandonner). Lorsqu'ils regardaient une photographie agréable, les sujets semblaient activer ou désactiver certaines composantes de la pensée linéaire et logique génératrices de paix, de bien-être et de plaisir.

Ce qui soulève une nouvelle question. Si les clés du bonheur (la capacité d'être heureux, d'engendrer le bonheur et de le préserver) se trouvent dans notre cerveau gauche et sont reliées à nos pensées et à nos croyances, comment pouvons-nous apprendre à utiliser plus efficacement ces fonctions du cerveau gauche?

Rien de plus simple! Une remise en question et une modification rapides de nos jugements entraîneront des résultats stupéfiants. Au lieu de nier ou de rejeter ce que nous faisons le mieux (porter des jugements et inventer des croyances), pourquoi ne pas mettre notre appareil mental à notre service en démantelant nos croyances ou nos jugements générateurs de tristesse et de conflits? Je ne peux imaginer rien de plus passionnant ni de plus romantique que de prendre consciemment en charge cette aptitude créative et propre à l'humain. Le secret du bonheur ne réside pas dans les événements, mais dans la façon dont nous réagissons à ces événements.

Au cours de ma première année d'université, je partageais une chambre avec un étudiant asiatique. Un jour, après un cours, un administrateur m'annonça que la petite sœur de mon camarade de chambre venait de mourir dans un accident de voiture. Je me rappelle avoir été ébahi par cette intrusion dans mon univers de l'une des réalités inéluctables de la vie. En même temps, je comprenais difficilement qu'un enfant puisse mourir.

Je dévalai les escaliers en courant et traversai le campus au pas de course afin de trouver mon ami et de lui offrir mon aide tout en prenant conscience des sucs digestifs qui remontaient dans ma gorge. La mort! Quand mon grand-père était mort des années auparavant, les membres de ma famille

s'étaient effondrés sous le poids de l'angoisse et du chagrin. Ma grand-mère, que son chagrin rendait hystérique, s'était jetée dans la tombe après qu'on eut descendu le cercueil. Des images déchiraient mon cerveau comme des éclats de verre. En arrivant au dortoir, je constatai que j'ignorais que dire ou que faire. Je pensais consoler mon ami, mais je ne savais pas trop au juste comment. Devais-je le serrer dans mes bras, pleurer ou maudire l'univers avec lui? Mon Dieu, pensai-je, il avait à peine dix-neuf ans et affrontait la mort de sa cadette qui était encore une enfant.

La porte de notre chambre se dessinait devant moi telle une voie d'accès à une catastrophe inévitable. La main sur la poignée, je fis une pause, pris trois inspirations profondes et entrai. Dom était calmement assis sur son lit, les jambes repliées sous lui. Une petite chandelle fixée dans une assiette posée sur son bureau jetait une vive lumière dans la pièce. Il me sourit sans contrainte. Nulle anxiété, nul malaise ne gâtait sa physionomie. J'envisageai aussitôt le pire: il ignorait tout. Pouvais-je lui annoncer la nouvelle?

— Dom, euh..., hésitai-je. Dom, je dois te dire... eh bien, je ne sais vraiment pas comment... euh, est-ce que tu sais que....?

Le terme «inepte» serait trop faible pour qualifier ma présentation.

Son sourire s'accrut devant mes balbutiements. «Oui, dit-il calmement, je sais.» Puis, à ma grande surprise, il parla du miracle du décès de sa sœur. En vertu de sa religion, il croyait qu'elle faisait maintenant un avec Dieu et l'univers. En fait, il la sentait plus proche de lui désormais que de son vivant. Nul besoin d'être triste, m'assura-t-il. La chandelle, m'expliqua-t-il, célébrait son passage dans une autre dimension. L'accident qui lui avait ôté la vie avait entraîné un gain et non une perte. À ma grande stupeur, il se montrait sincèrement heureux. Tout en lui exsudait un profond sentiment de calme et de paix intérieure.

Cette expérience révolutionna ma compréhension de la nature et de la condition humaines. Auparavant, j'avais cru que toute personne aimante devait être affligée par la mort d'un être cher, comme si cette réaction était gravée dans notre code génétique. Dom me montra une voie différente. Je fus forcé de conclure que nos réactions et nos expériences découlaient de nos croyances et de nos jugements. Par conséquent, la mort célébrée dans un cimetière américain pouvait être oppressante et douloureuse tandis que, sur une montagne népalaise, elle pouvait être joyeuse et facile. Notre point de vue détermine notre expérience. Même si, en première année d'université,

j'avais pu considérer la mort comme l'événement le plus terrible qui soit, je constatais que d'autres pouvaient la voir sous un tout autre jour. La mort n'est ni bonne ni mauvaise tant que nous ne la jugeons pas telle. Et nous la jugeons conformément à nos préjugés culturels, religieux et personnels. Pourquoi? Pour prendre soin de nous-même et respecter les autres du mieux que nous puissions à ce moment-là.

Notre personnel travailla un jour avec des parents d'un enfant ayant de la difficulté à parler et à contrôler ses membres, car il souffrait d'infirmité motrice cérébrale. Que leur fils soit différent des autres était une terrible épreuve pour ces parents qui pleuraient sur l'enfant qu'il aurait pu être au lieu de célébrer celui qu'il était. En modifiant leur jugement, ils découvrirent la beauté et le génie que manifestait leur petit garçon dans ses efforts héroïques pour interagir et communiquer avec les autres. Ils trouvèrent Dieu dans une maladie qui, avaient-ils cru, était enracinée dans le péché et le mal.

Une femme de quarante-cinq ans, qui avait assisté à l'un de nos ateliers avant de poursuivre son exploration au cours de séances individuelles, se révoltait contre son cancer et les traitements qu'on lui avait imposés. «Pourquoi moi?» criait-elle. Sa vie adulte avait été marquée par un désespoir tranquille et voilà qu'elle devait lutter contre cette maladie qui menaçait sa vie. Bien qu'elle se dît victime de l'insensibilité de son mari et de l'irrespect de ses enfants, elle ne pouvait croire que l'univers s'en prendrait aussi à elle. Pendant son auto-exploration, elle se rendit compte qu'elle était toujours demeurée passive et silencieuse quand les autres lui exprimaient leurs désirs. Même en travaillant à temps partiel, elle avait accepté un emploi qui lui déplaisait. À mesure qu'elle démêlait l'écheveau de ses jugements sur son cancer, sur elle-même et sur sa famille, elle acquit une nouvelle lucidité et un nouveau respect d'elle-même. Elle cessa de juger sa maladie, collabora fermement avec les médecins quant au choix de ses traitements et amorça des changements sains dans ses relations avec sa famille. Ce faisant, elle fit de sa crise un défi et une occasion unique. Elle modifia sa vision et, du même coup, transforma sa vie.

Au cours de notre dernière séance ensemble, elle se tourna vers moi et me dit gaiement: «Bears, je n'arrive pas à croire que je vais dire ça, mais mon cancer est la meilleure chose qui me soit jamais arrivée.» Elle rit de sa propre déclaration avant de poursuivre: «La prochaine fois que l'univers me fera un tel cadeau, je ne passerai pas des mois à être déprimée et à protester. Je vais

simplement changer mon attitude et décider d'être heureuse avec... quoi que ce soit! Mais la prochaine fois, je n'attendrai pas; je le ferai dès le début. J'ouvrirai grand les bras au lieu d'enfiler des gants de boxe.» Elle avait pris ce que d'aucuns auraient considéré comme une malchance et l'avait utilisé pour son profit et sa croissance. L'essentiel à noter ici, c'est que la simple décision de cette femme de ne pas juger son cancer conférerait une forme nouvelle et plus heureuse à toutes ses expériences futures.

Deux conseillers en carrières, qui adoraient les idées exprimées dans nos livres ainsi que notre travail, s'emparèrent de l'idée de remettre en question ses jugements et de les abandonner, tant comme une source d'inspiration personnelle que pour aider leurs clients à s'adapter aux réalités du chômage et à la recherche d'un emploi ou d'une carrière. Ils les aidèrent à transformer en occasion sensationnelle l'expérience pénible qui consiste à être licencié, mis à pied ou acculé à une retraite anticipée. Trop jeune? Trop vieux? Trop qualifié? Pas assez qualifié? Un par un, ils incitèrent leurs clients à convertir ce que les autres considéraient comme un handicap en atouts dynamiques. Un cadre supérieur plus âgé peut apporter son expertise au tourbillon d'activités du moment et aider les compagnies à élaborer des plans plus efficaces et à long terme. Les jeunes gestionnaires apportent avec eux une vitalité et un nouveau style de gestion que l'on peut aisément adapter à la culture d'entreprise.

Si une personne nourrissait une présomption négative, c'est qu'elle n'avait simplement pas encore découvert les miracles et les possibilités de succès inhérents à sa nouvelle situation. Grâce à l'enthousiasme et au bon sens qui imprégnaient leur travail et le livre qu'ils écrivirent ensemble, les deux conseillers encouragèrent leurs clients à défier les obstacles mentaux qui les portaient à jeter un regard négatif sur les circonstances, et à prendre des mesures concrètes afin de prouver leur valeur à leurs futurs employeurs. Ils les aidèrent ainsi à trouver de nouveaux emplois lucratifs.

Nous sommes les faiseurs de croyances! Nous pouvons trouver le meilleur de chaque situation ou le créer. Le «bon» et le «mauvais», et leur produit (bonheur ou malheur) résultent de nos jugements, c'est aussi simple que cela!

Que faire dans ce cas? Nous pouvons passer des heures, des semaines, des mois ou même des années à travailler sur notre système complexe de croyances dans le cadre d'une démarche qui nous paraîtra sûrement merveilleuse et intéressante. Nous pouvons aussi modifier dès maintenant la

dynamique de nos croyances en axant nos décisions et nos actions sur notre désir d'être heureux. Nous pouvons mettre notre faculté de jugement à notre service. Au lieu de juger que des événements sont mauvais pour nous, nous pouvons décider maintenant qu'ils sont bénéfiques ou, du moins, qu'ils nous offrent une magnifique occasion d'apprendre et d'en tirer parti.

Une femme qui avait pris cette décision après avoir adhéré à ces idées me décrivit plus tard comment elle avait accueilli une surprise que la vie lui avait aussitôt envoyée: un incendie qui détruisit sa maison et tous ses biens. À une heure du matin, elle se tenait pieds nus dans la rue avec son mari, son fils et sa fille, tremblant dans l'air froid de la nuit tout en regardant les pompiers combattre sans espoir un brasier qui consuma rapidement toute la maison. Les flammes détruisirent des photographies, des cadeaux et des meubles auxquels elle tenait ainsi que des bandes vidéo témoignant de toutes ses années de vie en famille. Les souvenirs de son passé disparurent sous ses yeux.

Pendant les premiers moments, elle se sentit tendue, écrasée par l'événement. Puis, elle se rappela sa décision de laisser tomber ses jugements. «O.K., se dit-elle, c'est maintenant ou jamais!» Elle demanda à son mari et à ses enfants de s'approcher et chuchota: «Nous sommes vivants. N'est-ce pas merveilleux?» Sa fille sourit. Son fils hocha la tête en poussant un soupir de soulagement. La tension qui tirait les traits de son mari s'évanouit. Puis, la femme regarda ce qui restait de sa maison et adressa un adieu muet à tous les souvenirs de son passé.

Quand les murs de la maison s'effondrèrent, elle sourit comme une petite fille qui regarde un feu d'artifice. Elle avait renoncé à juger. Elle affronterait le lendemain, décida-t-elle, en accueillant ouvertement les nouvelles circonstances que cet événement avait précipitées. Son bien-être incita tant sa famille que ses amis à regarder la situation avec espoir. Elle puisa dans les cendres le sentiment très net qu'elle serait toujours libre d'être heureuse. En laissant tomber ce premier jugement négatif et fugace sur l'incendie, elle put naviguer aisément dans le courant de la vie, libérée par sa nouvelle leçon et par la vision vitale qu'elle avait évoquée.

Lorsque l'on accepte une expérience sans la juger, on est mieux à même d'en tirer profit et leçon. Si nos jugements négatifs sur les gens et les événements nous rendent malheureux (nous causant peur, anxiété, angoisse, impatience, colère, tristesse), pourquoi ne pas les mettre à notre service en

renversant notre optique? Nous n'avons pas besoin de les abandonner tous (bien que cela puisse favoriser l'attitude de curiosité et de plaisir la plus optimale et la plus enfantine), mais nous pouvons au moins modifier nos préjugés.

Nous pourrions commencer par juger que tout est bien pour renoncer enfin tout à fait à nos jugements. La Bourse s'effondre et je perds toutes mes actions. Formidable! Quelle merveilleuse occasion de ne pas me fier à mes investissements! Ma femme m'annonce qu'elle me quitte! Parfait! Je peux être certain que ce choix est le plus judicieux pour elle, pour les enfants et pour moi. Mon employeur me congédie sans préavis. Intéressant! Voilà ma chance de réévaluer ce que je suis et ce que je veux vraiment. Ma fille m'accuse de la rendre malheureuse. Fichtre! Quelle idée fascinante! Son accusation me force à me demander qui est responsable de mon bonheur personnel; chercher des réponses ne peut que m'enrichir.

Si cette idée peut vous sembler absurde de prime abord, ses répercussions n'en sont pas moins assez étonnantes et immédiates. Notre nouvelle vision personnelle et globale suscitera des preuves à l'appui. Cherchons ce qui est bon et nous le trouverons. Le seul fait de s'orienter dans cette direction nous donnera de nouveaux yeux et de nouvelles oreilles. En cessant de porter des jugements négatifs sur les gens et les événements, nous inaugurons une époque de miracles. Nous trouverons ce que nous cherchons!

En guise de conclusion, j'aimerais aborder ce qui pourrait passer pour un illogisme. Suggérer que nous jugions telle ou telle chose bonne pourrait sembler aussi critique que le fait de porter un regard négatif sur les gens ou les événements. Certes, la médaille du jugement comporte deux faces. Renoncer à juger signifie-t-il qu'il faille tout voir d'un œil positif? Non! Cependant, j'utilise ce cadre de référence parce que j'ai remarqué ce que les gens heureux font facilement, et sans trop y penser, pour renforcer leur bonheur.

Renoncer à juger équivaut à adopter une attitude d'acceptation. On nous demande constamment, à ma femme, à moi et à nos moniteurs, de justifier le paradoxe de l'acceptation. Si nous acceptons les gens et les situations comme ils sont, nous dit-on, nous deviendrons passif, léthargique et le monde ne changera pas. Dans cette optique, une attitude d'acceptation et de non-jugement semble peu attrayante. Toutefois, ces mêmes personnes remarquent aussi l'énergie et l'enthousiasme avec lesquels les gens s'emploient à

modifier leur situation. Comment expliquer ce paradoxe? Accepter vraiment une personne ou un ensemble de circonstances, c'est comme lâcher prise de la manière la plus douce et la plus libératrice qui soit, c'est un mouvement joyeux vers l'intérieur qui nous libère de la tristesse. Délivré des jugements générateurs d'anxiété, de colère et de peur, nous accédons à un réservoir d'énergie plus grand que tout ce que l'on a jamais imaginé.

L'acceptation nous laisse libre d'utiliser toutes nos ressources avec un puissant dynamisme, y compris celles que savait auparavant notre tristesse. Ma femme et moi avons connu cela pendant les années difficiles et merveilleuses au cours desquelles nous avons travaillé avec notre fils jadis autistique sept jours par semaine, douze heures par jour. L'acceptation nous rendait plus lucides, plus aimants et plus énergiques.

À bien y penser, nous avons fait ce que les autres semblent faire et refaire quand ils sont heureux. Nous avons cessé de juger que la condition de notre fils était terrible et l'avons accepté, lui, à part entière. Peu après, nous avons vu la situation comme une occasion privilégiée d'aider un petit garçon perdu.

Il n'est pas nécessaire de juger pour définir son orientation et ses priorités. Nul besoin d'étiqueter les gens, les lieux ou les événements pour décider comment réagir. Il suffit de suivre ses désirs!

Dès que l'on a choisi personnellement et de son mieux d'accueillir les situations avec une attitude d'acceptation et de non-jugement, on peut, en vertu de ce nouveau parti pris, considérer tout ce que l'univers nous offre comme étant bon. Cette position ne reflète pas une norme morale ni une vérité mesurable. Elle nous rappelle simplement les potentialités et le bonheur que chacun de nous peut créer dans n'importe quelle situation.

Que nous ayons appris nos préjugés ou les ayons déduits il y a trente ans, trois jours ou trois minutes n'influent en rien sur notre capacité de les modifier maintenant à notre gré. Nous dynamisons nos jugements dès l'instant où nous les émettons. Nous pouvons nous réentraîner par la force de notre décision. Nous pouvons jeter nos vieux jugements aux orties et refuser d'en porter de nouveaux. Nous pouvons repartir à zéro aujourd'hui, maintenant. Il suffit de le décider. Choisissez de ne plus porter de jugements ou de considérer le prochain événement et ceux qui suivront comme étant significatifs et merveilleux même devant la preuve du contraire. Il n'en faut pas plus!

Laissons aller nos jugements et nous glisserons sur les ailes de

l'acceptation, de l'amour et du bonheur!

#### **QUATRIÈME RACCOURCI: ÊTRE PRÉSENT**

La tristesse n'existe pas dans le moment présent! Bien que cette affirmation puisse sembler absurde de prime abord, l'intuition qui la sous-tend produit un nouveau raccourci. La tristesse n'existe que comme un reflet du passé ou un regret, ou encore comme une anticipation ou une inquiétude à l'égard du futur. Elle n'existe pas maintenant, en ce moment... quand on est présent à celui-ci.

Au premier coup d'œil, ce concept peut sembler paradoxal. Ce sur quoi nous portons notre attention à un moment donné se passe «en ce moment». Par conséquent, nous pourrions conclure que nous sommes toujours dans le présent! Par exemple, pendant que nous roulons à cent kilomètres à l'heure sur l'autoroute, il se peut que nous songions à une nouvelle relation ou à un nouveau projet. Certes, nous vivons notre rêverie «au présent»; toutefois, nous ne sommes manifestement pas attentif au «moment présent» ni à notre conduite. Un nombre étonnant d'accidents et de décès survenus sur la route résultent du fait que nous n'avons pas l'esprit présent quand nous sommes au volant.

En dînant au restaurant avec des amis, il nous arrive parfois de laisser glisser notre attention de la conversation à nos activités du lendemain. Bien sûr, on peut dire que nos réflexions se déroulent «dans le présent», mais nous ne sommes pas présent à nos amis ni à la conversation. Notre distraction crée une distance entre eux et nous. Les longs vagabondages intérieurs peuvent bouleverser la confiance et l'intimité entre les gens (un partenaire ou un associé «s'évade» pendant des échanges significatifs). Outre que cela érode la qualité de nos interactions, nous perdons des informations pertinentes et ne profitons pas des plaisirs inhérents à l'expérience. Quand nous mangeons distraitement, par exemple, nos dents broient la nourriture et nous avalons, mais c'est à peine si nous goûtons nos aliments et remarquons la quantité que nous enfournons. L'obésité peut résulter du fait de ne pas être présent à l'activité choisie qui consiste à se nourrir. Combien d'entre nous mangent tout en bavardant, en lisant, en regardant la télévision ou «sur le pouce» entre deux engagements? Cette consommation inconsciente non seulement sabote le plaisir de manger, mais peut aussi entraîner des excès stupides.

Même avant d'aborder le fait de «goûter l'instant présent» en tant que

puissant raccourci vers le bonheur, nous entrapercevons déjà les répercussions liées au fait de ne pas être présent. Un pilote de ligne boit de l'alcool avant le décollage, puis blague avec son copilote et le navigateur au lieu de se concentrer sur ses instruments. Résultat: une catastrophe aérienne. Un chirurgien fait une série d'appels téléphoniques tout en feuilletant le dossier d'un patient au lieu de le lire attentivement. Résultat: il administre au patient un médicament auquel il est allergique et qui met sa vie en danger. Une électricienne se hâte d'en finir au lieu de se concentrer sur la vérification des câblages. Résultat: un incendie électrique. Un charpentier regarde les femmes et les voitures qui passent au lieu d'être présent pendant qu'il cloue une colonne sur une véranda. Résultats: un doigt pulvérisé et un appui moins que sécuritaire. Un parent prête une oreille distraite aux propos de son enfant au lieu d'être attentif à sa demande d'aide ou de conseils. Résultat: l'enfant se sent abandonné même en présence de ses parents et cherche ailleurs ses réponses, qui peuvent s'avérer plus confuses que celles que ses parents auraient pu lui proposer. Une personne s'inquiète de sa performance sexuelle future au lieu de demeurer présente à son ou sa partenaire. Résultat: une distance par rapport à l'expérience qui diminue son plaisir et pourrait conduire à la frigidité ou à l'impuissance.

Nous compromettons une partie substantielle de nos expériences quotidiennes en choisissant de ne pas être attentif à nos activités du moment.

D'une année à l'autre, l'une de nos monitrices, une jeune femme dans la trentaine, rendait son travail chez nous de plus en plus difficile pour elle-même. Julie désirait une relation significative et durable, mais ne l'avait pas encore trouvée. Elle se mit à s'inquiéter de la possibilité que sa beauté se défraîchisse et de la diminution progressive du nombre d'années où elle pourrait enfanter. Après tout, se disait-elle, si elle avait déjà vécu trente-trois ans sans être mariée, il y avait de bonnes chances pour qu'elle en vive encore trente-trois autres de la même façon. Elle trouvait inconcevable l'embarras qu'elle associait à cette éventualité. Non seulement avait-elle, durant le jour, des visions de sa solitude, en dépit du fait qu'elle vivait dans une communauté enseignante de trente personnes dont beaucoup l'aimaient tendrement, mais le soir, elle faisait des rêves confus où elle se voyait finir ses jours en clocharde à demi percluse et errant dans les rues anonymes d'une ville inconnue.

Son désir de relation amoureuse vira à l'obsession. L'insatisfaction qui

imprégnait sa vie personnelle commença à déteindre sur ses activités quotidiennes. Bien qu'elle se soit avérée une éducatrice et un mentor douée tant avec les adultes qu'avec les enfants, elle ne prenait plus aucun plaisir à son travail. Sa situation personnelle ne lui semblait plus du tout idéale. Elle décida que rien dans la vie n'avait de valeur réelle sans relation amoureuse. Chaque moment devint une occasion d'envisager un sombre avenir. Jour et nuit, dans toutes ses activités, elle exerçait une vigilance mystique à l'égard de «celui» qu'elle souhaitait voir apparaître. Pas étonnant que sa vie ne la comblât plus: elle ne prêtait plus attention à un travail qu'elle avait passionnément aimé autrefois.

Un jour que je révisais une ébauche de programme avec elle, une idée me traversa l'esprit.

— Que se passerait-il, lui demandai-je, si tu savais que dans six mois le prince charmant, l'être parfait que tu cherches, apparaîtrait dans ta vie? Vous vous reconnaîtriez mutuellement et amorceriez une relation amoureuse.

Julie me regarda attentivement, sondant mon visage et mes paroles. Je poursuivis: «Qu'éprouverais-tu si je te disais que d'ici à six mois cet homme sera ici?»

Julie se carra dans son fauteuil et sourit.

— Eh bien, ce serait sensa! Vraiment sensa!

— D'accord, ajoutai-je. Et si je te disais que cela prendra un an? Que cet homme viendra dans un an?

Elle sourit et hocha la tête en signe d'assentiment.

— Ce serait merveilleux aussi. Si je savais que dans un an j'aurais une relation amoureuse significative, cela me conviendrait très bien.

Je décidai de prolonger ce délai encore un peu.

— Et si cela prenait deux ans? Tu attendrais encore deux ans, et puis cet être spécial apparaîtrait dans ta vie.

Elle soupira, sourit de nouveau et répondit: «Va pour deux ans. Si je pouvais être certaine d'avoir la relation que je veux dans deux ans, ce serait parfait. En fait, je pourrais être patiente dans ce cas. Oui, ce serait bien... ce serait formidable.»

Je tirai une feuille de papier du tiroir de mon bureau et écrivis en prononçant les mots tout haut: «Je te garantis personnellement que, d'ici à deux ans, tu auras la relation que tu veux.» Puis, je signai et lui mis la feuille sous le nez.

Elle lut mon mot, baissa ses lunettes et me regarda fixement.

— Allons donc, Bears! lâcha-t-elle.

— Je te promets, répliquai-je aussitôt, que tu auras la relation que tu désires d'ici à deux ans.

Elle inclina la tête de côté.

— Tu parles sérieusement?

— Très sérieusement.

— Je ne te crois pas, dit-elle d'un ton joyeux.

Comme je tendais la main pour reprendre ma feuille, elle s'en empara.

— Je la garde, juste au cas.

Puis, elle partit.

Au cours des jours qui suivirent, une merveilleuse transformation s'opéra en Julie. Au début, je rejetai mes propres observations que je croyais biaisées. Toutefois, d'autres personnes remarquèrent que Julie avait changé. Son enthousiasme avec les enfants augmenta sensiblement. Elle manifesta une nouvelle lucidité dans nos programmes pour adultes auxquels elle apporta une contribution plus significative. Même les clients et les participants aux ateliers trouvaient sa prévenance et sa considération irrésistibles. De semaine en semaine, elle était de plus en plus heureuse. En outre, je ne pouvais m'empêcher de remarquer à quel point elle était devenue concentrée et attentive au moindre détail dans tous les ateliers individuels et collectifs. Sa transformation stupéfia tout le personnel enseignant.

Un mois environ après que je lui eus donné ma garantie, je m'entretins de nouveau avec elle.

— Comment vas-tu? lui demandai-je.

— Très bien! Fantastique!

— Je suis très heureux pour toi. Mais peux-tu m'expliquer au juste ce qui est si fantastique?

— Bien sûr. Mon travail avec les gosses est vraiment enrichissant et inspirant. Martin. Gisèle. Thomas. Lise. Laura. J'apprécie chaque moment passé avec eux. J'ai l'impression également que mon travail avec les groupes s'est amélioré. Chaque fois que j'anime un cours, je me sens davantage maîtresse de la situation. Rien ne m'échappe maintenant. Je me sens plus utile et j'adore ça.

— Fichtre! m'exclamai-je. Tu es étonnante! À quoi est-ce que tu attribues tout cela?

Elle rit timidement.

— Eh bien, je ne pense plus à ma future relation. Quand je suis vraiment présente à ce que je fais, mon travail est amusant et très satisfaisant. J'apprécie même davantage mon appartement.

Elle gloussa.

— C'est merveilleux! répondis-je. As-tu encore la feuille de papier que je t'ai donnée avec ma garantie?

Elle rit. «Bien sûr, je l'ai toujours avec moi.» Elle la tira de son sac et me la tendit.

— Bon. Tu as appris ce qu'une garantie pouvait t'apprendre, aussi vais-je l'annuler. D'accord?

Elle hésita un moment, puis hocha la tête en signe d'assentiment.

— D'accord.

Je froissai la feuille et la jetai dans la corbeille.

Le lendemain, Julie me parut malheureuse. Apparemment, elle avait cessé de vivre le moment présent et recommencé à se mettre martel en tête pour l'avenir. Toutefois, au bout d'environ une semaine, son attitude se modifia de nouveau. Elle m'écrivit un mot pour confirmer ce qu'elle avait appris: «Finies les garanties. J'ai compris comment prendre soin de mon avenir aujourd'hui... en étant présente et heureuse maintenant. Je t'ai entendu le dire à plusieurs reprises, mais cette fois, c'est moi qui le dis. Merci d'avoir joué avec moi. Affection. Julie.»

Une affiche encadrée représentant un vieil homme assis qui tient son menton dans sa main est accrochée dans le bureau d'un ami. Sous la forme accablée, ces mots: «Je me suis soucié de bien des choses dans ma vie... dont la plupart ne sont jamais arrivées.»

Je travaille souvent avec des personnes aux prises avec une douleur constante (tant physique qu'affective). La plupart d'entre nous trouvent la douleur très présente et très contraignante. Bien que nous puissions avoir lu des récits d'accidents ou de combats dans lesquels des blessés graves n'ont ressenti aucune douleur jusqu'à ce qu'ils soient en sûreté, ces expériences spéciales ne semblent pas s'appliquer aux circonstances de notre vie

quotidienne. Toutefois, je vécus une expérience fascinante avec un homme souffrant physiquement qui me consulta au sujet de ses problèmes conjugaux.

Dès les premiers instants de notre rencontre, Lucien déclara qu'il souffrait de douleurs lombaires graves et chroniques. Bien qu'il tentât de restreindre sa consommation de médicaments, il m'expliqua qu'il n'hésiterait pas à en prendre durant notre promenade s'il en sentait le besoin. Vingt minutes plus tard, il me demanda d'interrompre la séance pour prendre un cachet. Il commençait à ressentir une vive douleur qui irradiait depuis son dos jusque dans sa jambe gauche. Frénétiquement, il tira un minuscule flacon d'eau d'une de ses poches et un tube de pilules de l'autre. Je me tins calmement à ses côtés et lui demandai si je pouvais l'aider en quoi que ce soit. Il secoua la tête. Finalement, il approcha les comprimés et le flacon d'eau de sa bouche. Son visage crispé par la douleur commença à se détendre même avant qu'il ait avalé quoi que ce soit. Dès qu'il eut pris les comprimés, son attitude changea aussitôt.

— Comment vous sentez-vous? lui demandai-je.

— Beaucoup mieux, répondit-il en soupirant.

Je le regardai avec un étonnement naïf.

— Comment les pilules ont-elles pu faire autant d'effet même avant que vous ne les mettiez dans votre bouche?

Il rit.

— Étrange, n'est-ce pas?

Il marchait comme si ses douleurs s'étaient évanouies.

— Comment expliquez-vous une action aussi rapide? poursuivis-je.

— Mon médecin m'a dit que le médicament mettrait environ vingt à trente minutes à agir.

— Comment expliquez-vous, dans ce cas, que vous ressentiez un soulagement immédiat?

— Je suppose que c'est le fait de savoir que la douleur s'en ira dans vingt minutes; je souffre moins.

— La douleur est-elle encore là en ce moment?

— Oh, oui, dit-il d'un ton neutre. Mais elle s'en ira très bientôt. Elle ne me rend plus malheureux maintenant. En fait, Bears, je me rends compte en disant cela qu'elle n'est plus aussi lancinante qu'avant.

En continuant son exploration de soi, Lucien découvrit qu'une partie du malaise ou de la détresse que lui causaient ses douleurs lombaires était liée au

fait qu'il croyait leur durée indéfinie. Chaque fois qu'elles commençaient, il ressuscitait sa peur de la douleur future jusqu'à ce qu'il prenne ses médicaments. La douleur comme telle, vécue dans le moment présent, ne le rendait pas malheureux; seules ses projections dans l'avenir provoquaient un malaise en lui. Plus tard, il en conclut que, pour être heureux, il n'avait qu'à demeurer dans le présent, dans l'ici-et-maintenant.

Le p.-d.g. d'une importante compagnie, qui s'était joint à l'un de nos programmes, comprit que son habitude chronique de faire deux ou trois choses à la fois l'empêchait d'être vraiment dans le présent. Il parlait comme s'il divisait sa conscience en sections. Il lisait son courrier pendant qu'on lui parlait. Il donnait des instructions par gestes à ses secrétaires et à ses adjoints tout en conversant au téléphone. Griffonneur enragé, il notait continuellement des idées à l'intention des services des ventes et du marketing tout en écoutant les rapports de ses cadres supérieurs sur d'autres sujets.

Bien qu'il fût valoir ses réussites pour justifier sa conduite, il reconnut finalement qu'il était stressé et insatisfait de sa vie quotidienne au travail. En fait, il constatait qu'à titre de p.-d.g. il avait incité son personnel de direction à l'imiter. Ainsi, personne n'écoutait personne. Bien sûr, tout le monde faisait semblant d'être attentif. Les gestionnaires avaient les yeux ouverts et regardaient l'orateur pendant les réunions axées sur l'établissement de stratégies et les conférences sur la vente, mais ils semblaient rien moins que captivés et leurs réactions étaient plutôt automatiques.

Thomas se jura, dès son retour, d'intégrer séance tenante à son travail certaines leçons cruciales apprises chez nous. De toutes les composantes de la «vision à vivre» dont nous avons discuté, il adorait l'idée d'être présent, qu'il voyait comme un outil personnel et peut-être même corporatif essentiel afin d'augmenter sa satisfaction et son bonheur.

Plusieurs vice-présidents remarquèrent avec surprise qu'il ne lisait plus son courrier ni ne feuilletait les rapports financiers du matin tout en s'entretenant avec eux. Au début d'une réunion portant sur les stratégies de gestion, il décida de guider ses subalternes dans une méditation (que nous avons faite ensemble à l'Institut) afin qu'ils se détendent et concentrent leur attention sur les documents à l'étude. Il y eut des sourires narquois autour de la table de conférence, mais tout le monde collabora. À la fin de la réunion, plusieurs cadres le remercièrent et reconnurent qu'ils avaient tiré profit de ces quelques instants de réflexion et de calme. Ils se sentaient plus présents et plus alertes.

Emballé par les possibilités inhérentes à un principe aussi simple, Thomas parla de la notion de présence à ses cadres hiérarchiques. Ensemble, ils lancèrent une campagne destinée à inciter tous les employés à être davantage «présents» à leurs activités. Thomas nota trois bénéfices distincts et mesurables. Premièrement, les employés semblaient vraiment plus emballés par leur travail. Deuxièmement, leur efficacité s'accrut. Troisièmement, les accidents de travail diminuèrent.

Ses vendeurs s'inspirèrent de ce concept pour repenser certaines techniques interpersonnelles de marketing et obtinrent des résultats mesurables. Être présents leur permettait non seulement d'écouter attentivement leurs clients, mais aussi de leur répondre d'une manière plus respectueuse, plus utile et plus inventive. La compagnie se montra plus encline à modifier ses produits en fonction des exigences de sa clientèle et son chiffre d'affaires augmenta. Un client demanda à Thomas s'il envoyait ses vendeurs à l'école de charme.

Au fil des ans, il inscrivit ses gestionnaires, ses directeurs de production et ses préposés au service à la clientèle à nos séminaires afin de renforcer son programme et d'intégrer l'authenticité, la gratitude, le non-jugement et d'autres aspects d'une «vision à vivre» à la culture de sa société. En outre, il adorait se servir de questions exemptes de jugement pour intensifier la communication entre les chefs de service et ouvrir de nouvelles avenues dans les domaines de la recherche et du perfectionnement.

La décision initiale de Thomas d'améliorer la qualité de sa vie devint le fondement d'une éthique professionnelle qui, de surcroît, améliora l'efficacité, la vitalité et les bénéfices de sa compagnie, de même que le degré de satisfaction de ses employés. Être plus heureux, un objectif louable en soi, était devenu une force puissante dans son milieu professionnel.

Thomas parlait de décision «gagnante» pour désigner sa nouvelle vision, tant pour le personnel de la compagnie que pour sa clientèle.

Je travaillai, pendant un certain temps, avec une femme dont les parents avaient survécu à l'Holocauste de la Deuxième Guerre mondiale. Cette expérience traumatisante avait influencé le reste de leur vie. Les fantômes des membres de la famille et des amis décédés hantaient chaque moment de leur journée. Les meurtres, les tortures et les privations endurés dans les camps de concentration avaient laissé en eux des cicatrices qui, disaient-ils, ne guériraient jamais. En fait, ils insistaient pour garder leurs souvenirs vivants afin de s'assurer que de telles atrocités ne se reproduiraient jamais. Leur fille

leur avait emboîté le pas en adoptant leurs fantômes et en intégrant leurs souvenirs à son propre passé. En conséquence, reconnut-elle, elle éprouvait des difficultés à apprécier son mariage et ses enfants. En premier lieu, bien qu'elle habitât dans une banlieue qui n'avait connu aucun crime violent depuis dix ans, elle ne se sentait jamais en sécurité, même derrière des portes verrouillées. En deuxième lieu, elle ne pouvait pas apprécier son mari et ses filles sans s'inquiéter de leur avenir. En troisième lieu, et ce problème était le plus grave, elle ne pouvait se libérer du passé de peur d'abandonner et de déshonorer ses parents et les victimes des camps. Elle vivait ou dans la peur du futur ou dans l'horreur du passé.

En explorant son blocage, elle reconnut qu'en de rares occasions, quand elle jouait avec ses enfants ou faisait du vélo avec son mari pendant les vacances, elle avait connu des moments fugaces de rare bonheur. En poursuivant son exploration, elle comprit que, pendant ces moments particuliers, elle avait vécu dans le présent. La question cruciale: pouvait-elle vivre dans le présent sans déshonorer sa famille ni perdre sa vigilance à l'égard du futur? Elle décida de tenter une expérience avec les membres de sa famille même avant d'avoir déterré toutes ses peurs et ses interrogations. Du moins avec ses enfants et son mari, elle pouvait choisir d'être dans le présent le plus possible. En quelques jours, sa vie se transforma profondément.

Dans une lettre qu'elle m'écrivit peu après avoir pris cette décision, elle disait: «Quand je demeure consciente de vouloir être vraiment présente à mes enfants, je ne connais que joie et bonheur. Je pensais que Dieu voulait que je pense toujours au passé, mais je sais maintenant que c'était un jeu que je jouais. C'est seulement quand je suis présente que je fais vraiment l'expérience de Dieu. Je peux me souvenir du passé quand c'est utile. Je n'oublierai jamais et c'est tout ce que j'ai besoin de savoir. Être présente n'est pas oublier, c'est simplement être présente!»

Elle relâcha les fantômes du passé sans oublier la leçon. Plutôt que de demeurer vigilante face au spectre de la guerre, elle embrassait la promesse d'une paix planétaire en vivant sa propre paix. Fait plus significatif encore, elle choisit le bonheur comme le cadeau le plus précieux qu'elle pouvait offrir à elle-même et à sa famille.

Nous nous créons des limites avec des notions désuètes et tout à fait inutiles. «Garde le futur à l'œil si tu veux le maîtriser», nous disons-nous. On pourrait plutôt dire: «Sois présent, occupe-toi du présent et tu prendras soin

du futur.» On entend souvent aussi la phrase suivante: «Oublier le passé, c'est se condamner à le répéter.» Nous pourrions peut-être la reformuler ainsi: «Sois présent, donc heureux, et tu n'auras aucune raison de répéter un passé dont tu ne veux pas.» Les leçons du passé sont simplement cela: des leçons du passé. Le présent recèle des circonstances et des potentialités tout à fait uniques. En choisissant de s'accrocher à sa tristesse (et à ses funestes souvenirs), on ne sert pas le présent. Tristesse et confusion vont de pair. En se cramponnant à ses vieux malaises, on enfouit le présent et ses merveilles sous les brumes du passé.

Tel l'analyste dévoué, nous pourrions essayer de disséquer chaque événement et circonstance de notre passé et de notre culture. Nous pourrions remâcher les situations de notre petite enfance dans l'espoir de faire d'utiles trouvailles. Nous en ferons peut-être, mais en centrant notre attention et nos objectifs sur le passé, nous conjugons le passé au présent. Quelle étrange démarche! Nous pourrions parler de sa valeur historique, mais nous négligerions l'essentiel. Nous ne sommes pas à la poursuite de l'histoire, mais à la recherche de bonheur.

Charles, un vétérinaire, ne cessait de s'étonner devant les nombreuses applications qu'il pouvait faire de l'attitude Option dans sa vie et dans son travail. Il obtint des résultats fabuleux en incitant ses associés et ses assistants à développer une nouvelle vision personnelle des interactions et des services. Il croyait en l'adoption d'une perspective ouverte et non critique qu'il voyait comme la clé de l'innovation et de l'audace en affaires ainsi que de l'essor spectaculaire de sa clinique. Bien que tous les raccourcis vers le bonheur aient profondément influencé sa vie quotidienne, aucun ne lui avait été aussi utile que la décision d'être présent.

Il est courant, pour les vétérinaires, de prendre en charge la clientèle de leurs collègues en vacances. C'est ainsi qu'une fois l'an Charles remplaçait le docteur Daniel, un vieux médecin qui, parce qu'il détestait la chirurgie, lui laissait un calendrier chargé pendant son absence. Toutes les opérations effectuées à l'hôpital vétérinaire du docteur Daniel englobaient les services de son assistante, une femme d'âge moyen prénommée Francine, dont les ferventes convictions religieuses la poussaient à écouter d'interminables sermons sur le feu de l'enfer et de la musique religieuse.

Le tout premier jour, Charles devait exécuter une hystérectomie sur une rottweiler primée de quarante-cinq kilos répondant au nom de Fida. La

chienne, qui valait son pesant d'or, était une montagne de muscles dotée de pattes de devant, d'un poitrail et d'un cou imposants et d'une gueule qui s'ouvrait sur une féroce dentition. Manifestement, Fida n'aimait pas les cliniques vétérinaires et elle exprimait son mécontentement en aboyant et en grondant. La chienne aussitôt enfermée dans une cage, Francine prépara la salle d'opération tout en murmurant à voix haute: «Dieu soit avec nous et veille sur nous.» L'assistante n'aimait pas Fida. Comme Charles injectait un anesthésique à la chienne, Francine pria: «Mon Dieu, faites que Fida ne reçoive pas trop d'anesthésique.» Une musique de chœur et des chants sacrés composaient la toile de fond sonore de la pièce. Au lieu de se laisser distraire par ce bombardement musical et par les commentaires apeurés de Francine, Charles décida de se concentrer sur le délicat travail d'anesthésie et de surveiller la réaction de Fida. De nouveau, Francine gémit: «Mon Dieu, protégez-la», pendant qu'ils la transportaient dans la salle d'opération. Ils attachèrent la chienne à une machine à anesthésier antique qui libérait un flot continu de gaz destiné à la garder endormie.

Dès que l'anesthésique parût avoir fait son effet, Charles pratiqua une incision dans le ventre de la chienne. Comme le sang se mettait à couler, Francine dit: «Les patients du docteur Daniel ne saignent jamais.» Charles sourit en songeant que le docteur Daniel n'opérait sans doute jamais étant donné son horreur de la chirurgie. Soudain, Fida gémit et commença à se débattre sur la table. Francine ouvrit des yeux exorbités alors que les intestins de Fida jaillissaient de son ventre pour se répandre sur la table... dix mètres d'intestin. Elle cria «Dieu nous sauve» et tomba en prière aux pieds de Charles. Pendant que la chaîne stéréo lui beuglait un sermon aux oreilles, Charles tenta d'inciter la femme à lui prêter main-forte, mais elle demeura figée dans sa position. Il tenta désespérément de tenir Fida d'une main pendant qu'il remplaçait ses intestins de l'autre.

Manifestement, la machine à anesthésier, désuète, n'avait pas administré la bonne quantité de gaz à la chienne. Envahi par un sentiment d'impuissance et de désespoir, Charles se demanda comment il s'était mis dans cette situation ridicule. Il songea qu'il serait poursuivi pour faute professionnelle et que ses primes d'assurance grimperaient en flèche. Ses pensées explosèrent dans une variété confuse de soucis contradictoires. Soudain, il coupa court à son monologue interne en se rappelant le cadeau qu'il s'était offert de décider d'être présent... il comprit aussitôt qu'il pouvait être heureux et plus utile

face à la progression rapide des événements.

Il reporta immédiatement toute son attention sur la chienne. Sa vision semblait plus aiguisée et son esprit, plus clair. Il réprima les mouvements de Fida d'une main ferme pendant qu'il retirait le gant chirurgical de son autre main à l'aide de ses dents. Puis, tenant toujours la chienne, il s'étira jusqu'à l'extrémité de la table et réussit à ajuster la machine pour qu'elle libère une plus grande quantité de gaz. En quelques instants, il sentit Fida se détendre sous sa poigne. Il replaça ses intestins dans sa cavité abdominale et termina l'opération avec succès tandis que Francine poursuivait ses incantations sur le sol. Charles sifflotait tout en suturant la plaie, constatant que sa présence d'esprit avait effacé ses peurs, stimulé son ingéniosité et son talent, et lui avait permis de transformer une catastrophe naissante en expérience coulante, détendue et satisfaisante.

Il rit en me racontant cette histoire et dit: «Bears, si j'ai pu faire cela, tout est possible!»

Une attention concentrée améliore fortement le pouvoir et le plaisir d'un événement de même que notre capacité de l'affronter et d'en tirer des leçons. Quand une personne nous parle, regardons-la en face et écoutons ses paroles (au lieu d'anticiper ce que nous dirons ensuite ou de penser à autre chose); ce faisant, nous sommes mieux à même d'apprécier et de comprendre ses propos tout en honorant sa tentative de communiquer avec nous. Lorsque nous mettons en commun nos idées ou nos solutions au sujet d'un problème ou d'un nouveau projet, braquons notre attention sur le processus pendant un moment afin de saisir chaque pensée complètement. Quand nous dînons, pourquoi ne pas garder le silence quelques instants pour voir, sentir et goûter chaque bouchée, et faire de chaque minuscule morceau de nourriture une expérience enrichissante au lieu de compter sur la quantité pour nous sentir satisfait et rempli.

En marchant dans la rue, regardons les édifices, les voitures et les passants afin d'améliorer notre sécurité et de mieux profiter des créatures et des créations de notre planète. Quand nous faisons l'amour, mettons de côté nos soucis matériels et intensifions à chaque instant notre sens du toucher et de l'odorat, notre sensualité et nos mouvements de manière à exprimer pleinement notre affection. Lors d'une transaction, essayons d'apprécier la présence de notre client en écoutant avec attention et respect les désirs et préoccupations qu'il exprime de manière à y répondre plus efficacement (ce

qui est dans son intérêt et, au bout du compte, dans le nôtre aussi, puisque cela augmente la rentabilité du produit et notre rendement). Lorsque nous enseignons un procédé à un employé ou à un étudiant, pourquoi ne pas faire de notre mieux pour le lui expliquer par le menu (comme s'il n'existait rien d'autre hormis cette tâche à ce moment-là) et être assez consciencieux pour accepter ses questions et y répondre afin qu'il soit mieux à même de combler nos attentes?

Quand nous jouons avec un enfant, mettons-y tout notre enthousiasme en laissant émerger notre spontanéité et notre curiosité. Quand nous faisons des exercices, pourquoi ne pas nous concentrer sur chaque muscle et chaque mouvement, attentif au miracle de notre corps et à notre constant désir de le garder en bonne santé?

Il suffit de se rappeler qu'il faut être présent à chaque moment dans nos activités. Être présent non seulement accroît notre compétence et notre efficacité dans nos relations personnelles et globales, au travail, dans l'éducation des enfants et le reste; mais encore cela augmente la profondeur et la portée de chaque expérience. Le bonheur, qui est peut-être le bénéfice le plus spectaculaire de tous, vient en prime!

La plupart d'entre nous ont cinq sens (d'aucuns diront peut-être que nous en avons davantage). À la suite d'un accident, d'une maladie ou pour des raisons d'hérédité, certains n'en ont plus que quatre, trois ou même moins. Toutefois, que nous appréhendions le monde à travers la vue, l'ouïe, le toucher, le goût ou l'odorat, l'univers passe à côté de nous et à travers nous comme un courant instantané. Laisser aller le passé et le futur, c'est plonger dans le courant. Cette décision n'est ni irresponsable ni téméraire. Être présent mène au bonheur.

#### **CINQUIÈME RACCOURCI: ÊTRE RECONNAISSANT**

Une immense gratitude, voilà un trait que les gens affichent clairement quand ils sont heureux. Malgré les efforts qu'ils ont déployés pour approfondir leur lucidité et leur bien-être, la plupart des gens s'aperçoivent qu'un bonheur durable dépasse toutes leurs attentes. Même alors que je poursuis ma route en essayant d'être plus heureux et plus aimant, je suis toujours émerveillé par la profonde paix intérieure que j'ai pu créer en moi jusqu'ici. Le cadeau est beaucoup plus grand que tous les efforts que j'ai pu faire pour l'obtenir. Être heureux non seulement nous permet de reconnaître et de mobiliser le pouvoir

de notre guide intérieur, mais cela met aussi en évidence le pouvoir synergique d'un univers amical qui rend ce bonheur et cette confiance en soi possibles.

Quand nous sommes heureux, nous sommes vraiment reconnaissant. L'inverse est aussi vrai. Quand nous sommes reconnaissant, nous sommes vraiment heureux. En fait, je parle souvent de la gratitude comme de la façon la plus douce d'appréhender le bonheur. Nous pouvons couper court à notre misère en nous concentrant sur notre gratitude. En dépit de toutes les catastrophes qui pourraient se produire, nous pouvons trouver, dans les petites et les grandes choses, une source inépuisable de gratitude. Celle-ci devient alors le plus court de tous les raccourcis vers le bonheur.

Avant de poursuivre, mieux vaudrait d'abord régler le cas de ce que nous pourrions voir comme une propension humaine «naturelle» à résister à la gratitude et à l'appréciation. L'histoire suivante illustre la façon dont nous développons ce penchant.

Récemment, j'assistais à une fête d'anniversaire organisée en l'honneur d'une amie de mon fils Tayo. La petite fille n'eut pas aussitôt ouvert son présent que sa mère lui chuchota à l'oreille: «Qu'est-ce qu'on dit à Tayo?»

Pour la forme, l'enfant formula un «merci» raide sans même sourire ni regarder l'auteur du présent.

La mère intervint: «Allons, tu peux faire mieux que ça», dit-elle.

La petite fille leva les yeux vers Tayo, lui adressa un sourire plastique et dit très fort: «Merci.» Puis, son sourire s'évanouit aussitôt et elle se détourna pour déballer un autre présent.

En ritualisant le «merci» de sa fille, la mère l'avait dépouillé de sa signification. Elle étouffait tout sentiment de gratitude que l'enfant aurait pu éprouver en l'obligeant à avoir une réaction plutôt formelle et mécanique. Elle aurait pu stimuler ce sentiment en aidant la fillette à comprendre toute l'énergie que Tayo avait mise dans ce cadeau. Non seulement avait-il passé près d'une heure à dessiner des personnages compliqués de bandes dessinées sur un feuillet de quatre pages, mais il avait fait plusieurs magasins pour trouver un jeu qu'il croyait qu'elle voulait. Il l'avait payé avec l'argent gagné à faire du baby-sitting, à racler des feuilles mortes, à laver des voitures et à exécuter d'autres tâches similaires. Plus tard, quand on lui raconta l'histoire qui se cachait derrière le cadeau de Tayo, la fillette lui sourit d'un air émerveillé et l'étreignit spontanément. Pas de «merci» mécanique cette fois;

son étreinte exprimait une réelle appréciation.

La plupart d'entre nous ont peut-être été élevés avec des «mercis» forcés. Peut-être avons-nous prononcé ce mot si souvent sans sincère reconnaissance qu'il a perdu toute signification à nos yeux. Combien de fois n'ai-je pas entendu des adultes comme des enfants déclarer: «Je n'ai pas besoin de dire "merci".» Ou «Je ne veux pas dire "merci".» Pour beaucoup, ce mot est pollué par des associations qui remontent à l'enfance. Pas étonnant que nous soyons devenus aussi ingrats! Non seulement résistons-nous à la gratitude, mais encore nous évitons de l'exprimer pour des raisons stratégiques. Quand on dit «merci», faut-il donner quelque chose en retour à la personne remerciée? Exprimer sa gratitude pour une aide reçue nous rabaisse-t-il? Refouler ces sentiments dans le but de se protéger est illusoire. Nous ne retirons rien de notre silence et de notre stoïcisme. Nous ne leurrions pas le monde avec notre ingratitude, mais seulement nous-même.

Certains apprennent à exprimer leur gratitude du bout des lèvres et, de ce fait, n'en récoltent pas tous les fruits. Peut-être était-ce justement cela le problème inhérent au «merci» obligatoire. Des mots! Même s'ils avaient pu être empreints de signification, ils ne nous encourageaient pas à prolonger notre gratitude par des gestes. Un sourire est un excellent début. Une étreinte amplifie le sentiment. Une main secourable ou un soutien significatif le rend encore plus tangible. Nos actions ne minimisent aucunement la reconnaissance muette que nous éprouvons à contempler un coucher de soleil ou à regarder des chiots se presser contre leur mère. Être reconnaissant signifie non seulement se délecter, goûter et apprécier, mais également reconnaître en même temps la bénédiction et le miracle d'une expérience. Dans ces moments, il n'y a de place que pour le bonheur.

Oui, on peut dire que nous avons vécu des moments particuliers d'émerveillement. Nous reconnaissons d'emblée le caractère impressionnant de cet événement qu'est la naissance, d'une symphonie de Beethoven, du panorama du Grand Canyon vu à vol d'oiseau, des premiers pas de l'homme sur la Lune, d'une greffe du rein ou de certaines actions héroïques. Toutefois, nous négligeons souvent d'apprécier les événements étonnants et dignes de gratitude qui surviennent tout autour de nous à chaque instant.

Certains ouvrent les bras en disant: «Je suis reconnaissant d'être en vie!» ou «Je suis reconnaissante de la planète, de l'univers et de tout ce qu'il renferme!» D'un mouvement des bras, ils résument tous leurs sentiments. Ce

faisant, ils passent à côté de la vraie gloire de la gratitude. Lorsque nous enseignons la méthode Option, nous encourageons toujours les gens à être très précis dans leurs explorations et à dépasser le niveau des abstractions et des généralisations. Par exemple, si une personne parle d'un malaise, nous lui demandons de décrire concrètement des moments où elle a éprouvé de l'anxiété ou de l'agacement. Cette perspective s'applique également aux expériences de gratitude.

Nous pouvons exercer notre sensibilité aux nombreux miracles de la vie. Cette conscience fera affleurer facilement la gratitude (et le bonheur) en nous. Pendant que je suis assis ici, je peux penser, voir et respirer, tout cela sans effort exagéré. Incroyable! Mon cœur continue de battre, de me garder en vie et conscient. Quelle prodigieuse machine! Comme je suis reconnaissant de ce que mes doigts puissent glisser sur les touches de la machine à écrire de sorte que je peux coucher ces mots sur papier. Même le papier, fabriqué à partir de pulpe de bois dans des moulins géants, m'apparaît comme un miracle. En absorbant l'encre, ce papier blanc préservera mes pensées de sorte que je pourrai un jour les partager avec d'autres. Comme je suis reconnaissant de la lampe qui me permet de voir plus clairement en travaillant et de l'électricité qui éclaire et chauffe la pièce où je me trouve. Ah! Je peux même voir le dictionnaire, là tout au bord de mon bureau, avec des yeux émerveillés! La vitre de la fenêtre qui me fait face me protège du froid tout en me permettant de voir un vaste pan du ciel. Fantastique! Je perçois tant de merveilles dans ma vie quand je suis précis dans ma gratitude que je ne peux espérer les énumérer toutes.

Chaque fois que l'on se sent perdu ou se voit vaquer sans joie à ses activités quotidiennes, il suffit de regarder autour de soi pour découvrir une profusion de choses, d'événements et de personnes à apprécier. En appliquant notre gratitude à des éléments précis, nous n'épuiserons jamais les ressources qui l'alimentent. L'oiseau qui glisse sur la chaude brise estivale n'est pas plus miraculeux que les toilettes qui favorisent notre hygiène et notre santé. Le château de sable que construit l'enfant n'est pas plus merveilleux que l'imprimé d'ordinateur qui nous permet de suivre nos finances. Un quartz peut être un objet de ravissement, mais la clé de métal qui sert à verrouiller et à déverrouiller notre porte aussi. Nous avons tendance à exercer notre reconnaissance d'une manière avare et discriminatoire, mais nous pouvons élargir notre vision. On peut réserver l'expression de sa gratitude aux

occasions spéciales: l'Action de grâce, un anniversaire, un mariage, une naissance, un accident évité. Ou l'exprimer sans compter, et ainsi être prodigué avec notre bonheur.

Il ne se passe sans doute pas un jour sans que je ne dise à trois ou quatre de mes six enfants au moins à quel point j'apprécie leur présence dans ma vie. Je ne le dirai ni ne le penserai jamais assez! C'est en étant conscient que l'on découvre les bienfaits dont on jouit.

Une directrice des ventes inscrite à un de nos programmes renforça sa décision d'exprimer sa gratitude en prenant la résolution d'écrire au moins trois mots par jour à des clients ou à ses collègues de travail afin de les remercier sincèrement de leur soutien et de leur gentillesse. Ses collègues l'appelaient «Inspirante Annie». Les cinq minutes qu'elle consacrait à cette tâche en début de journée lui permettaient de ressentir son propre plaisir; le cadeau de son énergie incita également ses associés à faire de leur mieux chaque mois et à surpasser leurs objectifs de vente.

Un chiropraticien qui adorait l'idée d'opérer un changement instantané dans sa vie du simple fait de prendre une décision ou de réviser sa vision du monde amorça sa transformation personnelle en remerciant ses patients individuellement quand ils entraient dans la salle de traitement. Puis, avant de procéder aux manipulations, il les invitait à prendre un moment pour remercier ce corps qui les soutenait et soutenait leurs activités quotidiennes. En conséquence, les patients étaient plus détendus et ne résistaient plus aux petites pressions de ce qu'il appelait désormais ses «mains heureuses». Ce seul choix converti en action redéfinit la texture de toutes ses interactions professionnelles et l'incita à amener ses patients à participer à leur propre guérison.

S'inspirant d'une méthode apprise à l'Institut, une enseignante au niveau primaire réunit ses élèves en un cercle de gratitude. Tous les enfants furent invités à exprimer leur appréciation pour une personne ou un événement d'une façon concrète et détaillée. Au début, bon nombre d'élèves durent réfléchir pendant quelques instants et parfois même plusieurs minutes avant de trouver un élément de leur vie dont ils pouvaient être reconnaissants. Aujourd'hui, ces séances hebdomadaires sont devenues l'une des activités les plus vivantes et les plus joyeuses de la classe. Certains élèves en profitent pour s'exprimer mutuellement leur appréciation. D'autres font des cercles de gratitude en famille avant le repas du soir.

Nous pouvons découvrir une gamme infinie d'objets, de circonstances et de personnes à apprécier. Commençons par faire le simple choix de devenir conscient et reconnaissant. Nous pouvons intensifier notre expérience et rendre notre gratitude visible en y joignant un geste ou une parole!

Un homme qui avait suivi l'un de nos programmes nous raconta comment la notion de gratitude avait profondément transformé une expérience qui l'aurait anéanti autrefois. Un jour, on l'appela au travail pour l'informer du décès de sa mère. Or, celle-ci avait été plus proche de lui que quiconque. Pendant le trajet jusqu'à la maison paternelle, il se mit à pleurer sur la perte qui l'accablait. Son univers lui semblait vide et anéanti. Il avait envie de crier pour exprimer sa révolte! Puis, il se souvint d'invoquer la gratitude même dans les circonstances les plus pénibles. Il décida qu'il pouvait l'expérimenter, même en ce moment. Il s'arrêta une seconde et chercha dans sa mémoire un souvenir heureux. Soudain, il se souvint du jour — il avait alors onze ans — où sa mère l'avait aidé à se déguiser pour une fête costumée. Il avait vraiment apprécié son aide à l'époque et aujourd'hui, des décennies plus tard, il en éprouvait encore une immense gratitude. Puis, il se rappela les nombreux après-midi d'été où sa mère lui avait montré à nager au lac. L'amour indéfectible qu'il vouait à l'eau lui était venu du plaisir que prenait sa mère à nager. Il était émerveillé de voir tout ce qu'elle lui avait apporté. Trois années plus tôt seulement, elle l'avait patiemment conseillé pendant son pénible divorce, sans jamais le blâmer ni blâmer son ex-femme de leur séparation. Il avait admiré sa neutralité. Certains souvenirs n'étaient pas sans tache. Ainsi, à certains moments, elle avait été impatiente et irascible. Mais il avait toujours senti son amour. Son visage se fendit d'un large sourire. Il adorait ses tartes à la crème et le pain de maïs spécial qu'elle confectionnait les dimanches matin. Son rire remplit la voiture au moment où il prit conscience du lien particulier que la nourriture avait créé entre sa mère et lui.

Désormais en paix avec la mort de sa mère, il rayonnait de joie et d'amour quand il arriva à la résidence familiale. Sa famille et ses amis l'accueillirent avec des visages chiffonnés par les larmes et crispés par la douleur. Il décida de concrétiser sa gratitude en réunissant tout le monde au salon où il raconta des histoires touchantes et humoristiques sur sa mère et lui-même. Le nuage d'affliction s'évapora graduellement. Comme il encourageait les autres à partager leurs souvenirs et leur gratitude, ce qui avait commencé comme une

triste réunion se changea en célébration de la vie d'une femme par les êtres qui l'aimaient.

Gratitude! On la trouve partout. On peut évoquer ce sentiment n'importe quand. On peut la concrétiser en la partageant avec d'autres. Ainsi, chaque fois que nous sommes tourmenté, nous pouvons admirer une fleur, un caillou dans la rue ou les pneus de la voiture et éprouver de la gratitude. Nous pouvons contempler une personne de loin ou regarder passer un nuage dans le ciel et apprécier tout cela. Nous pouvons sourire à un étranger, étreindre quelqu'un ou ranger une étagère en désordre et être reconnaissant de cette occasion qui nous est offerte. Choisir la gratitude, c'est choisir d'être heureux!

### **SIXIÈME RACCOURCI: DÉCIDER D'ÊTRE HEUREUX**

Ce raccourci englobe tous les autres et pourrait les rendre désuets si nous apprenions à dynamiser nos décisions. Décider de placer le bonheur en tête de ses priorités, d'être authentique, présent, reconnaissant et de ne pas juger ne sont, au fond, que des manières différentes de décider d'être heureux. Elles peuvent également constituer des «exercices» utiles que l'on peut effectuer avec facilité et efficacité dès maintenant. Nous pouvons les utiliser pour créer instantanément le bonheur et la paix dans notre vie tout en édifiant des arcs de bonheur destinés à remplacer nos voies neurales de la tristesse. Plus nous serons heureux, plus les voies ou les raccourcis vers le bonheur deviendront des expressions naturelles de notre état d'esprit. Les gens heureux sont naturellement authentiques, présents et reconnaissants, et ils ne portent pas de jugements.

Lorsque nous optons pour le bonheur (plutôt que pour la tristesse), nous reconnaissons notre capacité de choisir nos croyances et nos sentiments, et de fonder clairement nos réactions aux événements et aux gens sur un dessein clair et conscient. Changer par la seule force d'une décision nous rappelle que nous pouvons aller directement vers le bonheur et l'amour. Nous pouvons créer une raison, comme la gratitude, pour atteindre cet état d'esprit (comme c'est merveilleux!) ou, pour ainsi dire, revendiquer publiquement l'expérience que nous voulons vivre. Bien que nous ayons pris l'habitude de ressentir de la joie en réaction à des événements et des interactions agréables, nous n'avons besoin d'aucun stimulus en fait.

Nous pouvons dynamiser notre décision d'être heureux en renversant les

modèles de nos décisions précédentes chaque fois que nous disons non à la tristesse. Quand nos participants engagent des dialogues, ils larguent leurs croyances malheureuses pour découvrir l'amour et la joie qu'elles masquaient. C'est comme si nous étions bonheur, amour et joie enfouis sous des couches de méfiance et d'inquiétude. Décider d'être heureux, c'est décider de passer au travers de ces couches en apparence impénétrables afin de défendre ce que l'on veut expérimenter maintenant. Dès l'instant où nous disons «je ne peux pas, c'est trop difficile, j'ai besoin de temps», nous créons une prédiction autodéterminante qui fait que nous trouvons le changement impossible, ardu ou trop long. Toutefois, en recréant sa vision et en «fabriquant» la croyance que l'on peut changer instantanément, on transforme la réalité du tout au tout. Nous en avons la preuve tous les jours. En effet, si les gens croient qu'ils ont besoin de dialogues pour changer, ils se servent des dialogues pour changer et, certes, c'est merveilleux. Mais s'ils choisissent de croire qu'une décision est suffisante, ils décident alors d'être heureux rapidement et facilement malgré les circonstances et les preuves. Nous en avons le souffle coupé et acclamons cette possibilité qui est à la portée de chacun.

La plupart d'entre nous s'attendent à se sentir mal quelques minutes, heures, jours ou même semaines ou mois parce qu'ils ont appris systématiquement à utiliser la tristesse pour se motiver et se protéger, eux et les autres. Toutefois, nous pouvons nous déprogrammer en un instant et repartir à zéro. Il suffit de dire non à la tristesse! Quand on laisse tomber ses jugements à l'égard d'une personne que l'on voyait comme une ennemie, on dit non à la tristesse. Quand on décide de ne pas utiliser la colère pour émouvoir ses amis, ses collègues et ceux que l'on aime, on dit non à la tristesse. Voilà des exemples de décisions qui disent *non* à la tristesse et oui au bonheur.

En décidant d'être heureux, nous allons droit au cœur de notre être. Nous voulons être heureux! Nous pouvons être heureux! Et nous le serons maintenant! Nous pouvons en faire notre intention manifeste et non une obligation qui concerne les autres. Bien que cela ne soit peut-être pas le choix de bien des habitants de cette planète en ce moment, cela peut, néanmoins, être accompli par quiconque y accorde la priorité. Aimer, c'est choisir d'être heureux avec soi-même et avec les autres (de s'accepter soi-même et les autres). Le bonheur rend l'amour tangible! Si l'on veut créer une famille, une

communauté, un pays et un monde rempli de gens aimants, acceptants, pacifiques et coopératifs, on doit d'abord se faire à soi-même le cadeau du bonheur (et de l'amour). On ne peut aller au-devant des autres et leur donner ce que l'on n'a pas encore éprouvé intérieurement.

Toutefois, on peut chercher et créer le bonheur en soi et pour soi. Nous n'avons pas besoin de raisons pour être heureux. Inventer des raisons fait partie du jeu que nous jouons pour justifier notre tristesse. Je pourrais décider d'être heureux, profondément et sincèrement heureux (aimant, ouvert, bien dans ma peau, calme), pendant toute la prochaine minute. Pourquoi? Parce que je veux être profondément et sincèrement heureux pendant soixante secondes. Je pourrais décider de prolonger mon bonheur une heure entière, un jour, une semaine, un mois, une année ou une décennie. Pourquoi? Parce que j'aime vivre dans le bonheur et l'amour, et saluer mon conjoint ou mon partenaire, mes parents, mes enfants, mes amis, mes collègues, mes connaissances et toute autre créature, humaine ou animale, avec gratitude et ravissement.

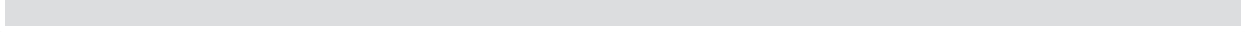
Que se passerait-il, direz-vous, si pour quelque raison que ce soit je voulais descendre du train du bonheur après y être monté? Aucun problème. On peut toujours choisir (décider) de retomber dans son malheur, car bonheur et misère demeurent des choix.

Si nous suivons notre aspiration profonde, nous choisirons le bonheur, et ces outils simples que sont les raccourcis seront les moteurs de notre progression.

### Un simple schéma pour atteindre la paix personnelle et planétaire

#### LES SIX RACCOURCIS VERS LE BONHEUR

- 1<sup>er</sup>: Accorder la priorité au bonheur!
- 2<sup>e</sup>: L'authenticité
- 3<sup>e</sup>: Cesser de porter des jugements
- 4<sup>e</sup>: Être présent
- 5<sup>e</sup>: Être reconnaissant
- 6<sup>e</sup>: Décider d'être heureux



# POST-SCRIPTUM: LA CÉLÉBRATION

Bien que nous cherchions à nous aider nous-même et à aider les autres à profiter des bienfaits du bonheur, nous ne considérons jamais la tristesse comme une ennemie. Nous pouvons être heureux un moment et tout à fait malheureux l'instant d'après. N'est-ce pas étonnant? Quel pouvoir personnel! Si je pouvais conclure ce livre sur une pensée catégorique, je proposerais que nous apprivoisions notre tristesse. Nous faisons tous de notre mieux compte tenu de nos croyances actuelles. Nous sommes animés des meilleures intentions même quand nous nous faisons souffrir. Il n'est pas nécessaire de se condamner pour progresser davantage. Le fait de ne pas juger nos inquiétudes les transformera à jamais et nous permettra de créer plus facilement un mode de vie heureux.

Nous sommes tous des créatures étonnantes dans un univers étonnant. Nous jouissons d'incessants bienfaits qui passent souvent inaperçus à nos yeux. Le bonheur pour Samahria, moi-même et ceux qui ont cheminé sur cette voie avec nous constitue l'expérience la plus stimulante et la plus enrichissante de notre vie, car elle nous permet à tous d'honorer, de reconnaître et de célébrer la beauté, l'amour et le miracle de la vie. En outre, nous reconnaissons que notre voyage ne fait que commencer.

À certains moments, on a taxé d'irréalisme notre espoir et notre optimisme parce que l'enthousiasme et la joie que nous mettons à évoluer et à aider les autres cherchent à dépasser les murs du laboratoire humain qui est en chacun de nous. Nous nous sentons privilégiés d'avoir pu observer tant de personnes oser faire ce qui semblait impossible dans leur vie avant d'aller au-devant des autres avec joie et amour. Comme je me suis efforcé de l'expliquer dans ce livre, les résultats sont visibles dans les actions de chacun.

Puisque tout commence par une décision ou un changement, nous pourrions appeler cela le programme EN UNE ÉTAPE du bonheur, de l'amour, de la paix et de l'acceptation de soi. Une seule décision convertie en action peut nous y conduire sur-le-champ! Une seule décision prise avec énergie et enthousiasme peut modifier notre univers interne instantanément et mobiliser un pouvoir intérieur extraordinaire, pacifiant ainsi un peu plus le monde dans lequel nous vivons pour la simple raison que nous sommes nous-

même plus en paix.

Il suffit d'un pas pour ouvrir la porte. Nous pouvons modifier notre vision personnelle de sorte que nos pensées et notre optique travaillent pour nous plutôt que contre nous. Nous pouvons invoquer l'option du bonheur et accéder à un univers amical. Nous pouvons laisser tomber les limites que nous nous sommes imposées et dépasser nos rêves. Pourquoi ne pas considérer que tout est possible! Paix du cœur. Paix mondiale. Amour humain. Bonheur instantané.

Nous pouvons contempler cette occasion en faisant des vœux pieux ou la saisir à pleines mains. Faites du bonheur votre priorité maintenant! Soyez authentique avec vous-même et avec les autres! Sautez dans l'instant présent en concentrant toute votre attention sur les êtres et les événements de votre vie. Soyez reconnaissant de quelque chose! Abandonnez un jugement aujourd'hui! Abandonnez-en deux! Essayez de les abandonner tous. Décidez d'être heureux et aimant en disant simplement non à la tristesse et aux croyances qui la nourrissent! Des choix simples mais puissants! En tant qu'êtres plus heureux et plus aimants (pas parfaits, mais en voie de l'être), nous pouvons améliorer radicalement nos expériences personnelles et semer des graines qui changeront le monde. Nous pouvons continuer d'en parler ou nous pouvons passer aux actes. C'est l'action qui donne corps à ce rêve!

Voilà, en effet, une époque de miracles et de merveilles, et elle existe pour quiconque choisit de voir ces miracles et ces merveilles.

Un dernier mot. Ces raccourcis vers le bonheur constituent la synthèse d'un éventail de possibilités. Ils reflètent le meilleur de notre compréhension à ce moment-ci. Toutefois, je suis conscient que plus nous serons nombreux à opter pour le bonheur et plus l'esprit de nos énergies et de nos choix collectifs se répandra, plus nous trouverons des raccourcis utiles. Certains s'inscriront peut-être dans le prolongement naturel des raccourcis décrits ici; d'autres pourraient ouvrir de nouvelles avenues. On peut employer les six raccourcis pour se lancer dans cette aventure comportementale vitale, puis élaborer ensuite son propre répertoire.

Veillez me faire part de vos découvertes sur ces raccourcis ainsi que de tout autre panneau indicateur que vous pourriez apercevoir en cours de route. Peut-être que nos ressources mises en commun donneront naissance au prochain épisode de cette aventure. Vous pouvez m'écrire à l'adresse ci-dessous.

Avec joie et en célébration de vous, de moi et de notre univers amical,

Bears (Barry Neil Kaufman)  
a/s The Option Institute & Fellowship  
Case postale 1180  
R.D. 1, Boîte 174A  
Sheffield, MA 01257  
413-229-2100

# RÉFÉRENCES – LECTURES ADDITIONNELLES

Cette section se divise en deux parties: la première contient des références à des exemples et à des sujets plus détaillés, et elle renvoie aux pages du livre; la seconde est une brève liste alphabétique des livres qui ont chatouillé mon imagination et dont je me suis délecté. Ces livres représentent la fine pointe de la pensée scientifique et philosophique qui étaye les principes de notre méthode et le pouvoir de l'attitude d'amour et d'acceptation.

## Références

### NOTE PERSONNELLE

page 19 La chimie du corps: (Modifiez la croyance... cellules de votre corps.) Deepak Chopra, M.D., *La guérison ou «Quantum Healing»*, Stanké, 1990.

### CHAPITRE 2: CRÉER SA PROPRE VISION À VIVRE

page 42 National Institute for Neurological and Communicative Disorders and Stroke (NINCDS): (Au cours de la dernière décennie... le moindre malaise physique.) Judith Hooper et Dick Teresi, *Three Pound Universe*, Macmillan, 1986.

page 46 Renouveau des cellules du corps: (Quatre-vingt-dix-huit pour cent des atomes... en une seconde.) Deepak Chopra, M.D., *La guérison ou «Quantum Healing»*. Kenneth Jon Rose, *The body in Time*, Wiley Science Editions, John Wiley & Sons, Inc., 1988.

page 51 Langage militaire: (Les expressions suivantes... «pré-hostilités permanentes».) Sam Keen, *Faces of the Enemy*, Harper & Row, 1986.

page 64 Théorie des champs morphogénétiques: (Un biologiste contemporain... avec aisance et rapidité.) Michael Talbot, *L'Univers*:

*Dieu ou hasard, J'ai Lu, 1989.*

page 65 Expériences avec le polygraphe et les plantes: (En 1966,... la vie des plantes autour de lui.) Roland Peterson, *Everyone is Right*, DeVorss & Co., 1986.

### **CHAPITRE 3: L'OPTION DU BONHEUR**

page 97 Changements soudains dans l'évolution: (Les fossiles de coccinelles... chez certains organismes.) Robert Augros et George Stanciu, *The New Biology*, New Science Library, Shambhala, 1987.

page 99 Chimie de la pensée et du corps: (... le corps-esprit!... apparaissent inopinément.) Deepak Chopra, M.D., *La guérison ou «Quantum Healing»*.

### **CHAPITRE 4: S'ÉPANOUIR DANS UN UNIVERS AMICAL**

page 112 Un univers observable d'univers en expansion: (Même la vieille vision... une brillante chorégraphie.) D<sup>r</sup> Michio Kaku et Jennifer Trainer, *Beyond Einstein*, Bantam, 1987. Paul Davies, *God and the New Physics*, Simon and Schuster, 1983, Other Worlds, Simon and Schuster, 1982. Arthur Eddington, *The Expanding Universe*, Cambridge University Press, 1933. Edward Harrison, *Masks of the Universe*, Macmillan, 1985.

page 114 La terre vue comme Gaïa: (Il y a plus de vingt ans... l'environnement qu'ils habitent.) James E. Lovelock, *La Terre est un être vivant: l'hypothèse Gaïa*, Rocher, 1989. «Gaïa Hypothesis», *New York Times Science*, 29 août 1989.

page 115 Un scientifique hollandais découvre les rythmes synchrones: (En 1665, un savant hollandais... l'espace qui les sépare.) James Gleick, *La théorie du chaos: vers une nouvelle science*, Albin Michel, 1989.

page 117 L'adaptation harmonieuse des espèces: (Mais les ours noirs... ils partageaient l'habitat.) R. Augros et G. Stanciu, *The New Biology*.

page 119 Le mécanisme de l'ouïe: (La capacité d'entendre... musiques et ainsi de suite.) Fred Alan Wolf, *Body Quantum*, Macmillan, 1986.

#### **CHAPITRE 5: RIEN N'EST IMPOSSIBLE**

page 123 Cas d'anomalies cérébrales: (Il existe, en Angleterre, un neurologue... des cas semblables.) M. Talbot, *L'Univers: Dieu ou hasard*.

page 124 Générateur de nombres aléatoires binaires et lois de la probabilité: (Un professeur associé à... le but d'être utiles?) M. Talbot, *L'Univers: Dieu ou hasard*.

page 125 Cardiologie et guérison à distance: (Un cardiologue... patient soignés normalement.) Blair Justice, Ph.D., *Who Gets Sick*, Peak Press, 1987.

page 126 Notre corps et la régénération: (Les os de notre corps... la nature suivre son cours.) Robert O. Becker, M.D., et Gary Selden, *The Body Electric*, William Morrow and Co., 1985.

#### **CHAPITRE 6: LES RACCOURCIS VERS LE BONHEUR**

page 145 L'étonnante capacité de nos dendrites: (Aujourd'hui, toutefois, des données plus complexes... la densité de nos dendrites.) D. Chopra, M.D., *La guérison ou «Quantum healing»*. Richard Restak, M.D., *The Brain*, Bantam, 1984.

page 171 Révélations sur le cerveau: (Au cours des deux dernières décennies,... comme étant valable.) Sally P. Springer et Georg Deutsch, *Left Brain-Right Brain*, W.H. Freeman and Co., 1981. R. Restak, M.D., *The Brain*. J. Hooper et D. Teresi, *Three Pound Universe*.

page 172 La tomographie par émissions de positons (T.E.P.): (Un procédé médical... durant diverses opérations.) R. Restak, M.D., *The Brain*.

B. Justice, Ph.D., *Who Gets Sick*. J. Hooper et D. Teresi, *Three Pound Universe*.

page 172 Expériences sur le cerveau: (Au cours d'une expérience,... de bien-être et de plaisir.) R. Restak, M.D., *The Brain*. S. P. Springer et G. Deutsch, *Left Brain-Right Brain*.

page 176 Conseillers en carrières et remise en question des jugements: (Deux conseillers en carrières... nouveaux emplois lucratifs.) Judith A. Dubin et Melanie R. Keveles, *Fired for Success*, Warner Books, 1990.

### **Lectures additionnelles**

Agros, Robert, et Stanciu, George. *The New Biology*, Boston, Shambala, 1987.

Bach, Richard. *Illusions. Le Messie récalcitrant*, Paris, J'ai Lu, 1987.

Becker, Robert O., M.D. *Cross Currents*, Los Angeles, Tarcher, 1990.

Becker, Robert O., M.D., et Selden, Gary. *The Body Electric*, New York, William Morrow & Co., 1985.

Chopra, Deepak, M.D. *La guérison ou «Quantun Healing»: aux confins de la réalité corps-esprit*, Montréal, Stanké, 1990.

Davies, Paul. *God and the New Physics*, New York, Simon and Schuster, 1984.

Davies, Paul. *Other Worlds*, New York, Simon and Schuster, 1982.

Dubin, Judith A., et Keveles, Melanie R. *Fired For Success*, New York, Warner Books, 1990.

Dychtwald, Ken, Ph.D. *Age wave*, New York, Bantam Books, 1990.

Dyer, Wayne, Ph.D. *Vos zones erronées*, Paris, Sand, 1989.

Gleick, James. *La théorie du chaos: vers une nouvelle science*, Paris, Albin Michel, 1989.

Harrison, Edward. *Masks of the Universe*, New York, Macmillan, 1985.

Hooper, Judith, et Teresi, Dick. *Three Pound Universe*, New York, Macmillan, 1986.

- Jampulsky, Gérald G., M.D. *N'enseignez que l'amour*, Paris, Vivez Soleil, 1989.
- Jampulsky, Gérald G., M.D., et Cirincione, Diane V. *Love is the Answer*, New York, Bantam Books, 1990.
- Justice, Blair, Ph.D. *Who Gets Sick*, New York, Peak Press, 1987.
- Kaku, Michio, Ph.D., et Trainer, Jennifer. *Beyond Einstein*, New York, Bantam Books, 1987.
- Keen, Sam. *Faces of the Enemy*, New York, Harper & Row, 1986.
- Lovelock, James. *La Terre est un être vivant: l'hypothèse Gaïa*, Paris, Rocher, 1989.
- Peterson, Roland. *Everyone is Right*, Marina Del Rey (Californie), De Vorss & Co., 1986.
- Restak, Richard, M.D. *The Brain*, New York, Bantam Books, 1984.
- Rose, Kenneth Jon. *The Body in Time*, New York, John Wiley & Sons, Inc., 1988.
- Sheldrake, Rupert. *La mémoire de l'Univers*, Paris, Rocher, 1989.
- Siegel, Bernie, M.D. *L'amour, la médecine et les miracles*, Paris, Laffont, 1989.
- Simonton, O. Carl, Stephanie Matthews-Simonton et James L. Creighton. *Guérir envers et contre tout*, Paris, Épi, 1982.
- Springer, Sally P., et Deutsch, Georg. *Left Brain-Right Brain*, New York, Random House, 1988.
- Stoff, Jesse A., M.D., et Pelligrino, Charles R., Ph.D. *Chronic Fatigue Syndrome*, New York, Random House, 1988.
- Talbot, Michael. *L'Univers: Dieu ou hasard*, Paris, J'ai Lu, 1989.
- Wolf, Fred Alan. *Body Quantum*, New York, Macmillan, 1986.

# INDEX

Acceptation, 1, 2, 3  
Acupuncteur chinois, 1  
Adaptation, 1  
«Adaptation environnementale», 1  
Agoraphobie (histoire de Lorraine), 1  
Aimer, c'est choisir d'être heureux (Kaufman), 1  
Amour, 1, 2, 3  
inconditionnel, 1  
vision (point de vue) et, 1  
Anxiété, 1  
Apparence physique (histoire de Denis), 1  
Applications professionnelles,  
- chiropraticien, 1  
- conseillers en orientation, 2  
- directrice des ventes, 3  
- employés, 4  
- infirmière, 5  
- p.-d.g. (histoire de Thomas), 6  
- pour un avocat, 7  
- stress lié à l'obsession du travail, 8  
- vétérinaire (histoire de Charles), 9  
Appréciation. Voir aussi Gratitude, 1, 2  
Apprendre de ses erreurs, 1  
Arbres, 1  
Arc du bonheur, 1  
Arythmie (histoire de Bryn), 1  
Asthme, 1  
Atomes, 1, 2  
Attention, centre d', 1  
Attitude, 1, 2  
Attitudes non critiques, 1, 2, 3  
Authenticité, 1  
Autisme (histoire de Raun) 1, 2, 3  
Auto-critique, 1  
Automobile, accident d' (histoire de Raun), 1  
Avantage personnel, 1  
Avocat, 1  
«Bears», 1

Bénédiction, 1  
Besoins, désirs et, 1  
Big bang, théorie du, 1  
Biologiste, 1  
Boîte de Skinner, 1  
«Bon», le, 1, 2, 3  
Bonheur,  
- arc du, 1  
- choisir le, 2, 3, 4  
- comme priorité, 5, 6, 7  
- dans le moment présent, 8  
- décision, 9, 10  
- dialogues pour être heureux, 11  
- durable, 12  
- et authenticité, 13  
- et communion, 14, 15  
- et égoïsme, 16  
- et gratitude, 17  
- et Häagen-Dazs, 18  
- et maquillage, 19  
- et musique, 20  
- inspirant, 21  
- instantané, 22  
- ou vérité, 24  
- quête du, 25, 26  
- raccourcis vers le, 27  
- sans jugement, 28  
- sans raison, 29  
- sensation de, 30  
voir aussi Tristesse  
Bonnes intentions,  
- reconnaissance des, 1  
Bryn, 1, 2  
Cancer, 1, 2  
- abandonner ses jugements à propos du, 3  
Clémence,  
- vis-à-vis de soi-même, 1  
- vision (point de vue) et, 2  
Cardiologie, 1  
Cardiologue, 1  
Cellules, 1, 2  
Cellules gliales, 1  
Centre d'enseignement, 1

Cerveau, 1, 2

- dysfonctionnement, 3
- hémisphères, 4
- incomplet, 5
- neurones, 6
- stimulation, 7

Cerveau droit, fonction du, 8

Cerveau gauche, fonction du, 9

Champs morphogénétiques, 1

Changement, 1

- instantané, 2, 3

Chênes, 1

Chiropraticien, 1

Choisir le bonheur, 1, 2, 3

Cœur,

- arythmie (histoire de Bryn), 1
- et course (histoire de Bears), 2

Colère,

- parentale, 1
- vétuste, 2
- vision (point de vue), 3
- VS compréhension, 4
- vue comme un motivateur, 5

Combat, la vie vue comme un, 1

Communion, sentiment de, 1, 2

Confiance en soi, 1, 2

Conseillers en orientation, 1

Contrôle, besoin de (histoire de Suzanne), 1

Corps

- amical, 1
- et modifications chimiques, 2
- régénération du, 3, 4
- synchronisme, 5

Corps-esprit, 1, 2, 3, 4, 5

Courant de la vie, 1

Croyances,

- changer ses, 1, 2
- consommer des, 3
- corps et, 4
- en tant que prédictions autodéterminantes, 5
- hiérarchie des «bonnes» et des «mauvaises» croyances, 6
- inventer des, 7, 8
- limitatives, 9

- remise en question des, 10
- sur la vieillesse, 11
- transmission des, 12
- Décision,
  - bonheur et, 1, 2
  - miracle d'une, 3
- Déclaration d'indépendance, 1
- «Dégâts accessoires», 1
- Dendrites, 1
- Déni, 1
- Dépression, 1, 2, 3
- Désastres, 1
- Désirs,
  - enquête sur les, 1
  - et besoins, 2
  - et bonheur, 3
- Détecteurs de mensonges, 1
- Détresse. Voir aussi Tristesse, 1,2
- Dialogues Option, 1, 2, 3, 4
- Dieu, 1, 2, 3
  - aimant, 4
- Dix Commandements de, 1
- Directrice des ventes («Inspirante Annie»), 1
- Direction, 1
- Direction intérieure, 1
- Divertissement, 1
- Dix Commandements, 2
- Douleur,
  - dans l'instant présent (histoire de Lucien), 1
  - lombaire (histoire de Lucien), 2
- Employés, 1
- Énergie, 1
- Enfants,
  - adoptés, 1
  - authenticité des, 2
  - décès (histoire d'Éric), 3
  - de survivants de l'Holocauste, 4
  - dialogue non critique concernant les (histoire de Jean),5
  - être parents d'enfants victimes de violence (histoire de Ravi, Sage et Tayo), 6
  - et signaux invisibles, 7
  - orphelins, 8
  - victimes de violence (histoire de Jean), 9
  - abandon des jugements concernant les, 10

- acceptation des (histoire de Laura), 11
- dialogue Option à propos des, 12, 13
- élever un enfant spécial (histoire de Raun), 14
- Enseignant, 1, 2
- Erreur, 1
- Espèces, champs de communication entre les, 1
- Espoir, 1
- Esprit,
  - corps-esprit, 1, 2, 3, 4, 5
  - renforcer les «muscles» de l', 6
- Estime de soi, 1
- Estomac, régénération de l'enveloppe de l', 1
- Être parents,
  - d'un enfant autistique (histoire de Raun), 1, 2
  - enfants maltraités et privés de tout (Ravi, Sage, Tayo), 3
  - et la colère (histoire de Sophie), 4
  - et la transmission de comportements, 5
  - «Merci», 6
  - renforcer l'absence de bonheur (histoire du père Noël), 7
  - violence parentale (histoire de Jean), 8
- Évolution, 1
- Explorateurs, dans le dialogue Option, 1
- Faciliter, 1
- «Faire croire», 1
- Famille, 1
- Foi, 1
- Futur, 1
- Gagner, 1
- «Gaïa», 1
- Garantie (histoire de Julie), 1
- Générateur de nombres aléatoires binaires, 1
- Gratitude, 1, 2
  - concrète, 3
  - dans la mort, 4
  - et résistance, 5
  - expression de sa 6
  - face aux miracles de la vie, 7
- Guérison à distance, 1
- Guerre,
  - et fabrication de croyances, 1
  - et manque d'authenticité, 2
  - résolution des conflits par la, 3
- Häagen-Dazs, bonheur et, 1

Haine, 1  
Hauteurs, peur des, 1  
Heureux,  
- chiffe molle, 1  
- décider d'être, 2, 3  
- imbécile, 4, 5  
- signe d'apathie, 6  
- signe d'insensibilité, 7  
Holocauste, survivants de l', 1  
Hydrocéphalie, 1  
Image du monde, 1, 2  
Image de soi (histoire de Denis), 1  
«Impossible», 1  
Incendie de sa maison, abandon des jugements sur l', 1  
Individualité, 1  
Ineptie (histoire de Denise), 1  
Infirmière, 1  
Innocence de l'enfance, 1  
Insensibilité, 1  
Inspiration, 1, 2  
Intention, 1  
Inventivité croissante, 1  
Jalousie, 1  
Joie. Voir aussi Bonheur, 1  
Jugements,  
- abandon des, 1  
- attitude sans jugement, 2, 3  
- empressement à juger, 4  
Land Beyond Tears, A (Kaufman), 1, 2  
Langage faiseur de croyances, 1  
Le miracle de l'amour (Kaufman), 1  
Léthargie, 1  
Limites créées par soi-même, 1  
Maladies, 1  
Malaise. Voir aussi Tristesse, 1, 2  
Maquillage, bonheur et, 1  
Masques protecteurs, 1  
«Mauvais», le, 1, 2, 3  
Médias,  
- sensationnalisme et violence dans les, 1  
Méditation, 1, 2  
Mentors, 1  
«Merci», 1

Militaire, complexe industriel, 1  
Miracles, 1, 2, 3  
Mode de vie axé sur une intention, 1  
Molécules, 1  
Moment présent, être dans le paradoxe, 1  
Mort,  
- abandonner ses jugements à propos de la (histoire de Dom), 1  
- authenticité dans la (histoire de Sam), 2  
- d'un enfant (histoire d'Éric), 3  
- gratitude dans la, 4  
- peur de la (histoire de Lorraine), 5  
Musique, le bonheur grâce à la, 1  
Naissance à la maison (histoire de Laura), 1  
National Institute for Neurological and Communicative, 1  
Neurologue, 1  
Neurones, 1, 2  
Neuropeptides, 1  
Neurotransmetteurs, 1  
Newton, Isaac, 1  
Nez, gros, 1  
Occasion, 1  
Oiseaux, migration des, 1  
«On n'a rien pour rien», 1, 2, 3  
Optimisme, 1  
Option  
- dialogues, 1, 2, 3, 4  
- Méthode, 5, 6, 7, 8, 9  
- mentors, 10  
The Option Institute and Fellowship, 1  
Oreille humaine, 1  
Orphelinat, 1, 2  
Os, régénération des, 1  
Ours noirs, 1  
Paix, 1, 2  
Paléontologistes darwiniens, 1  
Panique, crise de (histoire de Lorraine), 1  
Paradigme culturel, 1  
Parents. Voir Être parents,  
Passé, se libérer du, 1  
P.-d.g. (histoire de Thomas), 1  
«Peacemakers», 1  
Peau, régénération de la, 1  
Pensée, chimie de la, 1

Personnalité multiple, 1  
Peur, 1  
- corps-esprit et, 2  
- de la mort, 3  
- vision (point de vue) et, 4  
Philosophie, 1  
Pigeons, rôle de transmission des, 1  
Plantes, 1  
- rôle de transmission des, 2  
Point de vue. Voir Vision à vivre,  
Polygraphe, 1  
«Possible», 1  
Pouvoir personnel, 1  
«Pré-hostilités permanentes», 1  
Préjugés,  
- condamner les, 1  
- réaction face aux, 2  
Prémonition (histoire d'Éric), 1, 2  
Prière, 1  
«Processeur de violence», 1  
Programme maison, 1  
Propagandistes, 1  
Prophétie autodéterminante, 1, 2  
Psychanalyse, 1, 2  
Questions non directives, 1  
Raccourcis vers le bonheur, 1  
Rats, rôle de transmission des, 1  
Raun, 1, 2  
Ravi, 1  
Relations,  
- absence de (histoire de Julie), 1  
- améliorer ses, 2  
- authenticité dans les, 3, 4  
- contrôler ses, 5  
- du troisième âge, 6  
- miracle de la décision et, 7  
- moment présent et, 8  
Remise en question, 1  
Renaissance, 1  
Renforcement, 1  
Rétroaction, 1  
Rêves, 1  
Révolution industrielle, 1

Roue de la médecine, 1, 2  
Roue des erreurs, 1  
Sage, 1  
Samahria (Suzi), 1, 2  
Scientifique hollandais, 1  
Séquoias, 1  
Sexualité, 1, 2  
- âge et, 3  
- et impuissance (histoire d'Édouard), 4  
Signaux  
- invisibles, 1  
- transmission des, 2  
Simon, Paul, 1  
Squelette, régénération du, 1  
Statistiques, 1  
Synchronisme, 1  
Tayo, 1, 2, 3  
Tendresse, 1  
Terre, théorie de «Gaïa», 1  
Thea, 1  
Thermodynamique, deuxième loi de la, 1  
Timidité (histoire de Denise), 1  
Tomographie par émission de positons, 1  
Transmetteurs de croyances, 1  
Tristesse, 1, 2  
- croyances concernant la, 3, 4  
- renforcement de la, 5  
- s'accrocher à la, 6  
- sensations de, 7  
- vue comme un motivateur, 8  
Troisième âge, croyances concernant le, 1  
Univers,  
- amical, 1  
- toujours changeant, 2  
«Véhicule de rentrée», 1  
Vérité, 1, 2  
Vétérinaire (histoire de Charles), 1  
Victime, mentalité de, 1  
Vie  
- courant de la, 1  
- mouvement et changements de la, 2  
- vue comme un combat, 3  
Viol, 1

Violence à l'endroit des enfants (histoire de Jean), 1

Vision à vivre (point de vue), 1

- de l'amour, 2

- de la clémence, 3

- de la peur, 4

- de la vie en tant que mouvement et changement, 5

- et âge, 6

- et corps, 7

- expérience déterminée par une, 8

- influence de, 9

- modification des croyances, 11

- transmission, 12

- VS la consommation de croyances, 1

- VS la fabrication de croyances, 2

- VS le concept de la vie vue comme un combat, 3

- VS le sensationnalisme et la violence dans les médias, 4

Vivre, définition, 1

Voie de la médecine douce, 1

Vol migratoire, 1

# TABLE DES MATIÈRES

Note personnelle

## **CHAPITRE 1**

VIVRE SON RÊVE

## **CHAPITRE 2**

CRÉER SA PROPRE VISION À VIVRE

## **CHAPITRE 3**

L'OPTION DU BONHEUR

## **CHAPITRE 4**

S'ÉPANOUIR DANS UN UNIVERS AMICAL

## **CHAPITRE 5**

RIEN N'EST IMPOSSIBLE

## **CHAPITRE 6**

LES RACCOURCIS VERS LE BONHEUR

Post-scriptum : la célébration

Références - Lectures additionnelles

Index

# BARRY NEIL KAUFMAN

## LECTURES SUGGÉRÉES ET MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE

Autres livres, CD et coffrets de CD de Barry Neil Kaufman

Au cours de nos voyages dans le monde, on nous demande continuellement, à Samahria et à moi, du matériel de soutien concernant notre travail auprès des individus, des couples, des familles, des groupes et des entreprises. Ces gens recherchent une façon de réussir une relation, de relever un défi professionnel, de faire face à leur maladie ou à celle d'un être cher, d'aider un enfant qui se heurte à des difficultés, ou de simplement ajouter une pincée de dynamisme à leur quotidien. La réponse que nous leur donnons est semblable à celle que nous adressons aux personnes qui participent à l'un des programmes offerts à notre centre de formation et d'apprentissage international, l'Option Institute, ou à l'Autism Treatment Center of America. L'essentiel de ce que nous enseignons repose sur des attitudes : l'acceptation de soi, l'autonomisation, le bonheur et l'amour, qui profitent tant à nous-mêmes qu'au monde qui nous entoure. De plus, nous offrons des outils et des méthodes permettant d'effectuer des changements personnels profonds et durables.

..... Le chemin à parcourir n'est pas long, difficile ou pénible. Nous apprenons encore nous-mêmes de ce que nous enseignons! Pour vous accompagner dans ce parcours, nous offrons maintenant des livres, des CD, des coffrets de CD et des DVD. En voici quelques jalons :

Le bonheur, c'est un choix

..... Ce livre présente non seulement un plan simple permettant de concrétiser la décision d'être heureux (en apportant le bien-être, la tranquillité et la paix intérieurs), mais aussi six raccourcis vers le bonheur, chacun favorisant l'ouverture d'esprit. Il rassemble la crème d'une

trentaine d'années d'expérience de travail auprès de dizaines de milliers de personnes; le tout est condensé en un parcours assimilable, étape par étape, vers l'acceptation de soi et l'autonomisation.

..... Remarque : ce livre et les autres ouvrages énumérés ici ont été écrits par Barry Neil Kaufman. Il existe un autre livre intitulé Happiness Is a Choice qui n'a rien à voir avec l'œuvre de M. Kaufman. Le livre anglais de M. Kaufman est publié par Fawcett Columbine (Ballantine Books/Random House) et est également disponible en format électronique sur Kindle, iTunes et Nook. Paru en français aux Éditions de l'Homme.

### Son-Rise: The Miracle Continues

..... Le succès de librairie Un miracle de l'amour: la renaissance d'un enfant autistique est à l'origine d'un téléfilm primé, présenté sur la chaîne américaine NBC, qui a été vu par 300 millions de personnes, dans plus de 90 pays. Ce nouveau livre (pas encore disponible en français), qui remplace l'original, en est une édition revue et augmentée portant sur les efforts couronnés de succès de Barry et Samahria Kaufman pour atteindre et guérir leur fil autistique «inaccessible»; il incorpore aussi l'histoire inspirante de cinq autres familles, parmi les milliers de familles aidées par les Kaufman, qui ont utilisé l'approche aimante et les principes éducatifs qui avaient contribué à la guérison de leur propre enfant spécial. Faites cadeau de ce livre à toute personne de votre connaissance qui a un enfant spécial, ou qui recherche une toute nouvelle façon, tendre et efficace, d'être parent ou de vivre sa propre vie. La version originale, publiée par Harper & Row et Warner Books, a été remplacée par cette version mise à jour, publiée H J Kramer/New World Library (également disponible sous forme électronique sur Kindle, iTunes et Nook).

### Power Dialogues (édition limitée)

..... Ce livre présente l'un des principaux enseignements de la méthode Option® de développement personnel, appelé le «dialogue Option». Il s'agit d'un guide et d'un manuel de travail complet. Il est utilisé comme texte principal des programmes d'accréditation à l'Option Institute et comme texte fondamental par ceux qui visent une

connaissance approfondie de la manière dont les croyances influent sur tous les aspects des sentiments et des comportements, et de la façon dont nous pouvons maîtriser la création du système de croyances qui nous guide. Étape par étape, le lecteur apprend à maîtriser une méthode socratique puissante pouvant transformer une vie, en recourant à un système logique de questions dénuées de critique. Ce livre constitue un précieux outil pour ceux qui s'intéressent à l'exploration et au développement personnels ainsi que pour les professionnels qui veulent intégrer ce processus comme méthode fondamentale de transformation et de guérison auprès de toutes les personnes qu'ils aident. Publié par Epic Century Publishers.

Aimer, c'est choisir d'être heureux

..... Ce livre présente la méthode Option, pratique et puissante, visant l'autonomisation, le développement personnel et la confiance en soi, ce qui permet aux lecteurs de repenser leurs attitudes et leur vie. Il s'agit d'une version simplifiée du dialogue Option (voir ci-dessus) permettant de remplacer les croyances inhibitrices par des croyances libératrices, afin d'être plus heureux, plus affectueux et plus autonome.

..... Nos émotions et nos comportements sont alimentés par nos croyances. Compte tenu de cette prémisse, Aimer, c'est choisir d'être heureux nous aide à cerner des croyances précises, à abandonner celles qui ne nous servent pas et à en créer de nouvelles, qui nous permettent de devenir la personne que nous avons toujours voulu être. Même si le dialogue Option a été peaufiné depuis que ce livre a été publié, il demeure tout aussi pertinent et utile qu'au jour où il a été écrit. Publié à l'origine par Coward, McCann and Geoghegan, Inc. Actuellement publié par Fawcett Crest (Ballantine Books/Random House). Paru en français chez Le Jour éditeur.

No Regrets

..... Ce livre très personnel relate le parcours émotif et évolutif de Barry Neil Kaufman dans sa réconciliation avec son père, pendant les deux dernières années de vie de ce dernier. L'auteur y jette

des ponts de compréhension et d'amour entre lui et ce parent qui avait de la difficulté à l'accepter et à communiquer avec lui. Alors qu'ils se sentaient éloignés l'un de l'autre, le père et le fils ont cheminé vers un attachement qui les a transformés tous les deux. Ce livre peut aussi être utilisé comme guide par ceux qui veulent accompagner un être cher pendant les dernières années, semaines, journées ou même heures de sa vie. Publié par H J Kramer et New World Library (disponible sous forme électronique sur Kindle, iTunes et Nook).

Paroles de jeunes : mieux que leur parler, les aider à s'exprimer

..... Ce livre présente dix portraits intimes et inspirants de jeunes qui ont vécu le processus de transformation par le mentorat de Barry Neil Kaufman. Dans ce livre, le lecteur accompagne des jeunes pendant le parcours spécial qui leur permettra de vaincre la souffrance et de triompher de l'adversité et des crises. Publié par Fawcett Crest (Ballantine Books/Random House). Paru en français chez Le Jour éditeur.

A Miracle to Believe In

..... Ce portrait révélateur de Barry et Samahria Kaufman est axé sur leur style de travail et de thérapie dans les années qui ont précédé l'établissement de leur centre de formation et d'apprentissage de renommée mondiale. Il s'agit d'un portrait en profondeur de leur famille et du groupe de bénévoles audacieux qui se sont réunis pour aider une famille du Mexique à trouver une porte donnant accès au monde de leur enfant spécial ainsi que des moyens de communication, de partage et d'amour. Cet ouvrage sert également de guide pour susciter l'engagement d'enfants, d'adolescents ou d'adultes ayant des besoins spéciaux. Publié à l'origine par Doubleday and Company, Inc. Publié actuellement par Fawcett Crest (Ballantine Books/Random House.)

Autres livres de Barry Neil Kaufman : A Sacred Dying, Future Sight et Out-Smarting Your Karma and Other PreOrdained Conditions.

..... Ces livres sont vendus dans des librairies

en ligne, des librairies de quartier, et peuvent être commandés sur les sites de l'Option Institute ([www.option.org](http://www.option.org)) et de l'Autism Treatment Center of America ([www.autismtreatment.org](http://www.autismtreatment.org)). Rabais spéciaux : tous les livres sont offerts à rabais aux organismes, aux personnes et aux groupes qui les achètent pour des campagnes de financement et à des fins éducatives (téléphonez à l'Option Institute; coordonnées ci-dessous).

..... Tous les CD, les coffrets de CD, les DVD, y compris Optimal Self-Trust, Fearless, Radical Authenticity, Empower Yourself, Calm Amid Chaos, Exception Woman (avec Samahria Lyte Kaufman), Power Dialogues, Couples Course (coffret de 3 CD), Parenting Protocol (coffret de 5 CD), la série complète des 12 CD de la méthode, Keys to Option Mentoring (le dialogue Option), The Empowered Leader, No Risk/No Fault Parenting, Body Vital/Stress Free Living et de nombreux autres sont également vendus par des détaillants en ligne; vous pouvez aussi vous les procurer par la poste auprès de l'Option Institute ([www.option.org](http://www.option.org)), de l'Autism Treatment Center of America ([www.autismtreatment.org](http://www.autismtreatment.org)), [www.optionindigo.com](http://www.optionindigo.com) ou [www.barryneilkaufman.com](http://www.barryneilkaufman.com).

Pour commander, vous pouvez aussi téléphoner ou écrire à :

The Option Institute

2080 South Undermountain Road, Sheffield, MA 01257-9643 (USA)

États-Unis : 1 800 562-7171

(Royaume Uni : 020 300 480 89 – International : 001 + 413 229 2100)

The Option Institute Learning and Training Center, fondé par les Kaufman en 1983, offre des programmes de formation d'une durée d'un week-end, d'une semaine ou de huit semaines à des individus, des familles, des entreprises et des groupes, tout au long de l'année. Ces programmes comportent des séminaires généraux, tels que Inner Strength, Optimal Self-Trust, Fearless, Radical Authenticity, Power Dialogues, Revitalize Your Spirit, Exceptional Woman, Who Are You and What Is Your Purpose?, Couples Course, Parenting Course, Never Settle Singles Course, Breaking Free of The Past, Celebrating The Fine Art of Aging, et des programmes estivaux, dont Living The Dream, ainsi que des programmes de formation professionnelle, tels que

l'Option Process Mentor/Counselor Certificate Program et le Group Facilitator Training. De plus, à l'Autism Treatment Center of American (division de l'Option Institute), des programmes de formation et d'enseignement destinés aux parents et à leurs enfants autistes ou ayant des troubles du développement connexes sont offerts. Des professionnels travaillant auprès d'enfants spéciaux suivent aussi ces programmes.

..... Pour tout renseignement sur les ateliers, les séminaires, les séances de counseling et les conférences de motivation donnés par Barry Neil Kaufman et Samahria Lyte Kaufman et leur personnel, et pour tout renseignement sur l'Option Institute et l'Autism Treatment Center of America (berceau du programme Son-Rise®) et sur les services offerts aux personnes, aux familles, aux entreprises et aux groupes, veuillez visiter nos sites Web, téléphoner ou écrire pour obtenir de la documentation gratuite ou une consultation gratuite auprès des conseillers des programmes et des conseillers familiaux :

The Option Institute

International Learning & Training Center

et

The Autism Treatment Center of America

2080 South Undermountain Road

Sheffield, MA 01257-9643

Téléphone : États-Unis : 1 800-71-HAPPY

(Royaume-Uni : 020 300 480 89, INTERNATIONAL : 001 + 413 229 2100)

Télécopieur : 413 229-8931

[www.option.org](http://www.option.org), [www.autismtreatment.org](http://www.autismtreatment.org), [www.barryneilkaufman.com](http://www.barryneilkaufman.com)

# AUTRES LIVRES DE BARRY NEIL KAUFMAN

Traduits en français :

Le bonheur, c'est un choix

Aimer, c'est choisir d'être heureux

Paroles de jeunes : mieux que leur parler, les aider à s'exprimer

Un miracle de l'amour : la renaissance d'un enfant autistique

Disponibles en anglais :

Son-Rise: The Miracle Continues

Power Dialogues

A Miracle To Believe In

A Sacred Dying

Future Sight

Outsmarting Your Karma and Other Preordained Conditions

Book of Wows & Ughs

# BARRY NEIL KAUFMAN

## À propos de l'auteur

Barry Neil Kaufman est l'auteur de douze livres sur la méthode Option® et sur le programme Son-Rise®, dont le succès de librairie *Le bonheur, c'est un choix*, qui présente des méthodes simples et concrètes pour être heureux, et le livre marquant *Un miracle de l'amour : la renaissance d'un enfant autistique*, qui porte sur le rétablissement de son fils autiste (ainsi que la version revue et augmentée : *Son-Rise: The Miracle Continues*). Il a écrit également *Power Dialogues™*, un guide de formation en profondeur sur la méthode de counseling socratique qu'il enseigne, *Aimer, c'est choisir d'être heureux*, *No Regrets*, *Paroles de jeunes : mieux que leur parler, les aider à s'exprimer*, *A Miracle To Believe In*, *A Sacred Dying*, *Future Sight* et *Out-Smarting Your Karma and Other Preordained conditions*. Les livres de M. Kaufman sont publiés en vingt-deux langues, dans plus de soixante pays. Il a remporté deux fois le Christopher Award pour l'écriture, et sa femme, Samahria Lyte Kaufman, s'est vu décerner le Humanitas Award pour le scénario du film *Son-Rise: A Miracle of Love*, présenté sur la chaîne américaine NBC. De plus, il a enregistré de nombreux CD/DVD et coffrets de CD sur des concepts et des cours qu'il enseigne, dont *Optimal Self-Trust*, *Fearless*, *Radical Authenticity*, *Empower Yourself*, *Power Dialogues*, *Calm Amid Chaos*, *Couples Course* et *Parenting Protocol*.

M. Kaufman est le cofondateur et le codirecteur, avec sa femme Samahria Lyte Kaufman, de l'Option Institute International Learning and Training Center, à Sheffield, au Massachusetts, un établissement éducatif sans but lucratif et le centre d'enseignement mondial de la méthode Option®. Cet institut, ouvert toute l'année, offre du counseling, des programmes et des séminaires de croissance personnelle à des individus, des couples, des familles et des groupes, en se fondant sur des techniques d'apprentissage expérientielles qui sont destinées à améliorer grandement la santé, la carrière, les relations, le bonheur personnel et la qualité de vie. Des programmes de formation professionnelle accréditée et des services de counseling individuels sont également offerts.

Par ailleurs, les Kaufman et leur personnel présentent des allocutions de motivation dans le cadre de congrès. Ils dirigent aussi des ateliers et donnent des entrevues dans les médias à l'échelle mondiale.

L'Option Institute est également le siège de l'Autism Treatment Center of America<sup>MC</sup>. Cette division de l'institut est née du travail novateur et couronné de succès (le programme Son-Rise®) que les Kaufman avaient entrepris auprès de leur fils autiste Raun, qui s'est entièrement rétabli : il réussit maintenant partout dans le monde en tant que conférencier, animateur de séminaire, écrivain, conseiller et directeur de l'Éducation globale, à l'Option Institute. Le travail à l'Autism Treatment Center est axé sur le programme Son-Rise, cette méthode inédite qui a créé une révolution à la grandeur de la planète dans le traitement des enfants atteints d'autisme et de troubles de développement connexes. De plus, les Kaufman et leur personnel conseillent et guident les familles qui veulent créer, pour la maison, des programmes adaptés aux besoins particuliers de leurs enfants. Et ils enseignent leurs méthodes à des professionnels.

Les Kaufman, qui ont six enfants et six petits-enfants, vivent dans l'ouest du Massachusetts.

Pour obtenir plus de documentation ou d'information sur les séminaires et les cours que donnent les Kaufman et leur personnel, ou des renseignements sur les livres, les DVD et les CD, téléphonez à l'Option Institute, au 800-71-HAPPY (800-714-2779) – Royaume-Uni : 020 300 480 89 – Int. : 001+ 413 229 2100, ou visitez les sites [www.option.org](http://www.option.org) et [www.autismtreatment.org](http://www.autismtreatment.org) ainsi que [www.barryneilkaufman.com](http://www.barryneilkaufman.com), ou écrivez à : The Option Institute, 2080 South Undermountain Road, Sheffield , MA 01257-9643.

## Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

[EDITIONS-HOMME.COM](http://EDITIONS-HOMME.COM)  
[EDITIONS-JOUR.COM](http://EDITIONS-JOUR.COM)  
[EDITIONS-PETITHOMME.COM](http://EDITIONS-PETITHOMME.COM)  
[EDITIONS-LAGRIFFE.COM](http://EDITIONS-LAGRIFFE.COM)

Infographie: Chantal Landry  
Correction: Anne-Marie Théorêt

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Kaufman, Barry Neil

Le bonheur, c'est un choix : six voies rapides pour être heureux dès maintenant

Traduction de: Happiness is a choice.  
Comprend des réf. bibliogr. et un index.

1. Bonheur. 2. Autodéveloppement. 3. Réalisation de soi. I. Titre.

BF575.H27K3814 2012 152.4'2 C2012-941473-5

06-12

© 1991 Barry Neil Kaufman

© 2012, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2012  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-7619-3512-8

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**

*MESSAGERIES ADP\**

2315, rue de la Province

Longueuil, Québec J4G 1G4

Téléphone : 450-640-1237

Télécopieur: 450-674-6237

Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)

\* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

*INTERFORUM editis*

Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine

94854 Ivry CEDEX

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33

*Service commandes France Métropolitaine*

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)

*Service commandes Export – DOM-TOM*

Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)

Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse:**

*INTERFORUM editis SUISSE*

Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68

Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)

Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)

*Distributeur: OLF S.A.*

ZI. 3, Corminboeuf

Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse

*Commandes:*

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66

Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)

Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

*INTERFORUM BENELUX S.A.*

Fond Jean-Pâques, 6

B-1348 Louvain-La-Neuve

Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20

Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24

Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)

Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d’impôt pour l’édition de livres – Gestion SODEC –

[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L’Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d’édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l’aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l’aide financière du gouvernement du Canada par l’entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d’édition.

**Qu'ont en commun les gens heureux?** Ils font, jour après jour, le choix de l'authenticité et de l'acceptation. Ce livre démontre de façon limpide que le potentiel de bonheur existe en chacun de nous. La clé de l'épanouissement personnel, c'est de savoir décupler cette richesse interne. Père d'un enfant autiste aujourd'hui rétabli grâce à sa méthode unique, l'auteur nous propose six « raccourcis » pour améliorer notre bien-être à chaque instant. À l'instar des dizaines de milliers de personnes qui ont déjà appliqué ce mode d'emploi, accordez-vous simplement la possibilité d'être heureux et libre, et vous serez étonné de voir à quelle vitesse les répercussions positives se feront sentir dans votre vie personnelle et professionnelle.



**Barry Neil Kaufman**, psychothérapeute de réputation internationale, est l'auteur de 12 livres traduits en 22 langues et vendus à des millions d'exemplaires. Il a créé en 1976 la méthode Option, une approche de croissance personnelle qui a des effets bénéfiques profonds sur les gens de tout âge et de tous les horizons.