

# 3 bonnes adresses où trouver du Bonheur !

---

## Connaissez-vous la chanson « *Il est ou le bonheur, il est où ?* » de Christophe Maé ?

Et oui beaucoup de gens cherche le bonheur mais sans pouvoir le trouver...

Du coup c'est la "sinistrose" ! Mais la "sinistrose" c'est bon ni pour la santé physique ni psychique ni spirituelle !

Des sujets de préoccupation il est légitime d'en avoir : climat, guerres, terrorisme, crise sanitaire...

Des soucis petits et grands aussi...

Mais de là à s'enfermer dans une espèce de sinistrose... Non !

## Connaissez-vous le psychiatre Christophe André et son livre « *Et n'oublie pas d'être heureux* » ?

Il écrit à la page p 237 dans la section "Oublier le bonheur" : « *Dit comme ça, c'est étrange : "Hier, j'ai oublié de m'occuper de mon bonheur." C'est tout de même ce qui se passe souvent dans nos vies. Ca devrait nous déranger davantage d'oublier d'être heureux. Ce devrait être, comme, pour un parent, d'oublier d'aller chercher son enfant à l'école. Et, en général, quand l'un ou l'autre nous arrive , c'est parce que nous sommes débordés, submergés. Parce que nous sommes en bagarre avec la vie, noyés dans des soucis, plus ou moins réels, plus ou moins virtuels, et que nous en venons du coup à oublier l'essentiel : notre enfant ou notre bonheur. Faisons que cela ne nos arrive pas trop souvent !* »

## Etre heureux, s'occuper de son bonheur est-ce biblique ?

Et bien je vais citer la Bible :

Philippiens 4 :4 « *Réjouissez-vous toujours dans le Seigneur! Je le répète: réjouissez-vous!* »

1 Thessaloniens 5:16 « *Soyez toujours joyeux.* »

Etre heureux c'est donc en fait un commandement biblique au même titre que de ne pas voler, de ne pas mentir ou de ne pas commettre d'adultère !

"*Mais le bonheur ça se commande pas !*" m'a répondu un jour quelqu'un voulant dire par là que l'être humain était incapable de le fabriquer !

Peut-être bien qu'on ne peut pas en fabriquer mais je connais 3 bonnes adresse où vous pourrez en trouver :

# Si vous cherchez du bonheur voici 3 adresses où on en vend où plutôt où on en donne

## 1) Le Bonheur on en trouve : rue de la présence de Dieu

Il est écrit dans la Bible au Psaume 16 :11 « *Il y a d'abondantes joies devant ta face, Des délices éternelles à ta droite.* » Les délices c'est fait pour se régaler, se délecter !

Psaume 34 :9 « *Goûtez et voyez combien le Seigneur est bon. Heureux celui qui trouve refuge en lui !* » FC. Dans la traduction TOB : « *appréciez combien le SEIGNEUR est bon.* »

Pour être heureux faut donc venir régulièrement s'asseoir à la table du Seigneur et appréciez, savourez sa bonté ! Ne t'en prive donc pas et avec Jean-Sébastien Bach prie : " Jésus que ma joie demeure " !

## 2) Le Bonheur on en trouve : rue de la présence des autres

Parfois on entend dire : "*l'enfer c'est les autres !*". Si c'est aussi là votre opinion écoutez cette histoire vraie tiré du film "*Into the wild*"

Christopher McCandless était un jeune homme introverti. Fou de nature, il décida d'aller trouver le bonheur loin de toute civilisation, de toute compagnie, en Alaska. Après avoir vécu 114 jours d'isolement complet, en quête de nourriture il va s'empoisonner involontairement en cueillant des baies toxiques . Son corps sera retrouvé par des chasseurs avec cette citation écrite de sa main alors qu'il se voyait mourir : « *Le bonheur est seulement réel quand il est partagé.* »

Oui y'a des gens méchants, des compagnies toxiques, oui y'a des gens qui nous énervent, oui on aimerait bien parfois que les gens nous lâchent les baskets... mais l'enfer ce n'est pas les autres ! L'enfer c'est plutôt l'absence des autres ! L'absence de partage !

La Bible déclare au Psaume 133 :1 « *Voici, oh! qu'il est agréable, qu'il est doux Pour des frères de demeurer ensemble!* »

La fraternité c'est doux et agréable comme les roses même si ça pique parfois un peu !

Souvent c'est quand une personne nous est retirée qu'on se rend compte combien elle nous était précieuse !

Pour être heureux il faut donc aussi apprendre à s'asseoir à table avec les autres et vivre la convivialité, l'amitié, la fraternité car « *le bonheur est seulement réel quand il est partagé.* »

## 3) Le Bonheur on en trouve : rue des petits bonheurs de la vie

Nous trouvons dans la Bible un homme - l'Ecclésiaste - qui, lui aussi, s'est posé la question « *il est où le Bonheur, il est où ?* »

Dans sa quête du bonheur il a alors accumulé les richesses, les femmes, il s'est immergé dans la philosophie, les projets immobiliers et même le show business (« *J'ai formé des chanteurs et des chanteuses* » ! Ecclésiaste 2:8 ) Quelle fut la conclusion du Sage ? « *Tout est vanité et poursuite du vent.* »

"*Héve!*" le mot hébreu traduit par "*vanité*" signifie étymologiquement « *buée, vapeur* ». Et Christophe André de

commenter « *la buée ou la vapeur ce n'est pas rien mais presque rien !* »

Dans un monde de surenchère apprenons à redécouvrir le bonheur des choses simples ! Redécouvrons la joie que peut nous procurer ces « *presque-rien* » !

C'est d'ailleurs là aussi le conseil de la Bible au travers de la plume de l'Ecclésiaste : « *Il n'y a de bonheur pour l'homme qu'à manger et à boire, et à faire jouir son âme du bien-être, au milieu de son travail; mais j'ai vu que cela aussi vient de la main de Dieu.* » Ecclésiaste 2 : 24

Cathy, mon épouse, dans sa pensée du Jour sur le bonheur paraphrase ainsi cette recette du bonheur simple : « *savoir profiter du fruit de son travail, autour d'un bon repas, entouré de ses bien-aimés, en reconnaissant la bonté de Dieu.* »

## **"Jouir de la vie" c'est épicurien mais est-ce aussi chrétien ?**

Ce plaidoyer « *jouissif* » de l'Ecclésiaste apparaît à certains chrétiens comme très épicurien et égoïste alors si vous avez certains scrupules à jouir des bonnes choses que Dieu nous donne voici un verset biblique pour vous convaincre que c'est juste et biblique :

1 Timothée 6 :17 « *Dieu nous donne avec abondance toutes choses pour que nous en jouissions.* »

Jouir de ces petits bonheurs de la vie : un bon repas, un verre partagé entre amis, une belle balade en forêt, un beau coucher de soleil... c'est une manière d'être reconnaissant et de faire savoir à Dieu qu'on apprécie ses délicates intentions à notre égard !

Alors soyons reconnaissant !

## **Beaucoup de gens pensent qu'ils seront heureux « *une fois que...* »**

Une fois que je serais marié, une fois que j'aurais des enfants, une fois que j'aurais un bon travail, une fois que je serais guéri, une fois que j'aurais une maison ou un compte en banque bien fourni, une fois que mon conjoint aura changé ou que j'aurais changé de conjoint... à vous de continuer la liste !

Mais avec Dieu, le bonheur, c'est aujourd'hui et maintenant, dans les petites choses de chaque jour !

## **Cette semaine n'oublie pas ton enfant à l'école, n'oublie pas d'être heureux !**

« *Ce devrait nous déranger davantage d'oublier d'être heureux. Ce devrait être, comme, pour un parent, d'oublier d'aller chercher son enfant à l'école... Faisons que cela ne nous arrive pas trop souvent !* » déclare le médecin Christophe André

Le projet de Dieu pour notre vie ce n'est pas juste que sa grâce nous accompagne tous les jours de notre vie mais « *Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie* » Psaume 23 :6

**Petit exercice pratique** : Sur un Post-it écris "Aujourd'hui n'oublie pas d'être heureux " et colle-le pendant 1 semaine sur la glace, le miroir où tu as l'habitude de te regarder chaque jour !

**N.B** si les messages postés sur ce site cdlr.fr te bénisse "passe le mot à ton voisin" !