

# Demandez le bonheur !

Contempler la nuit étoilée... Se lever tôt pour profiter du jour levant... Partir à la recherche des petits animaux des villes... Dessiner ses proches... Troquer ses livres et ses disques... Donner de son temps pour une œuvre... Écouter ses enfants... Observer les nuages (les merveilleux nuages)... Éteindre sa télé... Apprendre une nouvelle langue... Se souvenir des choses qui nous ont vraiment fait rire... ou encore rédiger une lettre à son « futur soi » !

Nous le savons tous, les meilleures choses de la vie n'ont pas de prix. La consommation n'est pas la clé du bien-être. Que diriez-vous d'entrer dans une vie moins dépendante, concentrée sur ce qui vous fait du bien ? Difficile, certes, de se détacher de la valeur des choses dans notre monde où tout se paie et s'achète. Heureusement, il reste possible de s'offrir une multitude de petits plaisirs quotidiens pour ensoleiller sa vie, se faire du bien et se fabriquer des réserves de bonheur... gratuitement !



La vie est pleine d'heureuses surprises et de bonheurs cachés. Encore faut-il accepter de les reconnaître : ils sont si simples à saisir que nous passons bien souvent à côté sans les voir. Or il y a tant d'autres bonnes raisons de se lever le matin que la nécessité d'aller au travail !

Ce petit livre ludique, plus sérieux qu'il n'en a l'air, n'a d'autre ambition que de semer sur votre chemin 102 petits cailloux vers le mieux-vivre. Le bonheur, dit-on, ne tient qu'à un fil. Il ne tient qu'à vous de le suivre...

*Alex Quick*

# 1 Comptez sur le compteur intelligent

LE COMPTEUR INTELLIGENT est un appareil portable, à peu près de la taille d'un réveil, qui fonctionne avec des piles et se pose n'importe où dans la maison. Son écran indique avec précision la quantité d'énergie électrique consommée à un moment donné. Un simple réglage, et il vous informe du nombre de kilowatts dépensés en une minute, en une heure, en un jour, en un an, et ainsi de suite.

Il offre aussi la possibilité de « lire » la quantité de dioxyde de carbone que vous émettez (en une minute, en une heure, en une journée, en un an, etc.). Il dispose de plusieurs boutons marche/arrêt (pour l'électricité, le chauffage, la bouilloire électrique) et permet de connaître en temps réel le niveau de votre consommation énergétique. À vous de modifier en conséquence le réglage de votre appareil – donc de contrôler vos dépenses.

Le compteur intelligent n'est pas gratuit, mais les économies qu'il vous permettra de faire ne manqueront pas d'amortir largement son coût.

*Nous avez la possibilité de mesurer  
en temps réel votre consommation d'énergie.*

## 2 Observez les étoiles

LA NUIT, il suffit de lever les yeux au ciel pour apercevoir des objets cent fois plus grands que le soleil. On peut distinguer, à des milliards de kilomètres, des étoiles en train de se télescoper, d'exploser, de tomber en poussière. Songez que la lumière qui nous parvient d'étoiles encore plus lointaines fut émise alors que l'humanité n'existait pas encore !

Comment rester enfermé chez soi quand tant d'événements inouïs se produisent au-dehors ?

Et nul besoin de télescope : il est possible, à l'œil nu, de reconnaître la couleur, la taille et la physionomie des étoiles ; d'explorer, aux confins de notre galaxie, la traîne gazeuse parsemée d'astres qu'on appelle Voie lactée ; d'en observer d'autres, tels qu'Andromède ou le Grand Nuage de Magellan ; de suivre la course des planètes et de repérer comètes, astéroïdes et météorites. Sans parler de notre étoile maison, la Station spatiale internationale !

*Admirez les galaxies !*

Vous pouvez parfaitement contribuer à la recherche spatiale. Savez-vous qu'un nombre important de supernovas (étoiles à explosion massive) sont découvertes par des amateurs ? Certes, la pollution lumineuse des villes grandes ou moyennes gêne l'observation, mais on trouve encore, à distance des centres urbains, de vastes zones d'obscurité : le noir idéal pour de spectaculaires observations.

Observer les étoiles est une leçon d'humilité, en même temps qu'une expérience exaltante. Et ça ne coûte rien !

*explorez*

*la Voie lactée !*



# 3 Écrivez une phrase par jour

BIEN DES GENS tiennent un journal copieux et détaillé. Certains, plus célèbres, publient le leur. Celui de Julien Green, rédigé de 1926 à sa mort en 1998, occupe pas moins de dix-huit tomes. Paul Léautaud a fait mieux : son *Journal littéraire* – qui ne l’est pas toujours –, commencé en 1892, s’achève en 1955 et remplit la bagatelle de dix-neuf volumes de plusieurs centaines de pages. C’était devenu une autobiographie !

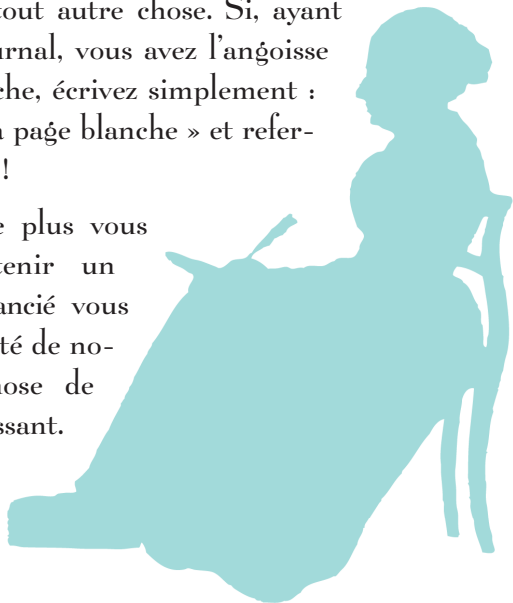
Tenir un journal n’est donc pas une contrainte légère. Tous les jours, il faut prendre le temps de marquer une pause, de répertorier les événements de la journée et de consigner les réflexions qu’ils nous inspirent. Difficile de ne pas laisser tomber.

Ne peut-on imaginer un journal qui ne serait pas une corvée ? Un journal amusant, que l’on refermerait presque tout de suite ?

## Écrire une phrase par jour

La solution : n'écrire qu'une phrase par jour ! *Nulla dies sine linea* : telle était la devise du peintre Apelle de Cos, au IV<sup>e</sup> siècle av. J.-C. Pas un jour sans une ligne ! C'est un moyen simple, rapide et synthétique de prendre du recul sur votre vie de tous les jours, sans vous mettre la pression. Votre phrase peut rendre compte d'un événement unique, très important pour vous, d'une idée, d'un projet... ou de tout autre chose. Si, ayant ouvert votre journal, vous avez l'angoisse de la page blanche, écrivez simplement : « Angoisse de la page blanche » et refermez-le aussi sec !

À coup sûr, ne plus vous astreindre à tenir un journal circonstancié vous donnera la liberté de noter quelque chose de vraiment intéressant.



est un moyen simple  
de réfléchir à sa vie présente.

# 4 Laissez tomber la voiture

BEAUCOUP JUGERONT impensable de se passer de voiture : ils en ont besoin pour se rendre tous les jours au travail ou vivent dans une région dépourvue de transports publics.

Mais pour les autres, ceux qui se contentent d'effectuer de petits déplacements, qui habitent et travaillent en ville, ce peut être une excellente idée.

Dans *Le Breakfast du champion* de Kurt Vonnegut\*, des extraterrestres observent notre planète en tâchant de déterminer quelle forme de vie y prédomine. Ils finissent par décider que ce doit être la voiture...

---

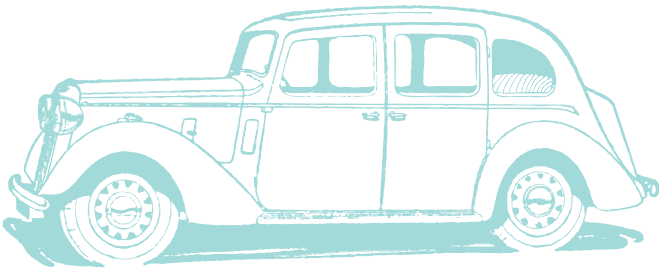
\* Seuil, 1974; J'ai lu, 2006.





Considérez qu'une voiture coûte 1000 euros par an en péages, assurances, taxes, réparations, entretien, stationnement et parking. Sans même parler du carburant ni, bien sûr, du prix d'achat du véhicule lui-même. Dans ces conditions, pourquoi ne pas réfléchir à une autre solution ?

Vous pourriez par exemple vous déplacer à vélo. Souscrire à une agence qui ne vous fournit un véhicule qu'en cas de besoin. Pratiquer l'autolib et le covoiturage. Vous déplacer en taxi (combien de courses pour 1 000 euros ?). Utiliser les transports publics. Ou encore combiner toutes ces solutions.



Sept heures de sommeil,

## 5 Levez-vous plus tôt

IL EST GÉNÉRALEMENT ADMIS que nous avons besoin de six à huit heures de sommeil par tranche de vingt-quatre heures, soit une moyenne de sept heures pour récupérer.

D'accord, mais quand ?

Si vous vous couchez plutôt tard, vers minuit, cela signifie qu'il faudra vous lever à 7 heures. Si vous devez vous rendre au travail, cela vous laisse juste le temps de vous préparer, de vous habiller et de prendre votre petit déjeuner avant de quitter la maison. Si vous avez des enfants, à peine les aurez-vous tirés du lit qu'il vous faudra déjà partir.



*le compte est bon !*

Et si vous vous mettiez au lit de bonne heure afin de vous lever plus tôt ?

En vous couchant à 22 h 30, vous vous lèverez à 5 h 30 – voire à 5 heures si vous avez besoin de moins de sommeil.

Être plus matinal procure de vrais bénéfices. Une fois levé et habillé, il vous restera encore un laps de temps libre avant d'en venir aux choses sérieuses. Cette plage de loisir, vous ne la passerez pas comme on occupe trop souvent ses soirées : devant la télé ou l'ordinateur, en sirotant un verre de sanckerre. Au contraire, vous jouirez d'une tranquillité quasi irréaliste.

À 5 heures du matin, le monde est très paisible, même en ville. Ces moments-là peuvent être mis à profit pour méditer, admirer le lever du soleil, faire une promenade, écrire une phrase dans votre journal (voir n° 3), lire un chapitre de roman, accomplir une tâche avec l'esprit clair et sans être interrompu, ou encore prendre soin de vos fleurs.

Quand viendra l'heure d'attaquer votre journée de travail, vous vous sentirez calme et détendu, fin prêt, plein d'énergie.

*Vous vous sentirez calme et détendu, plein d'énergie.*



# 6 Dessinez vos proches, c'est mieux que la photo

LA PHOTO, C'EST BIEN, mais le dessin a l'avantage de révéler deux âmes : celle du modèle et celle de l'artiste.

Une photo est produite par un appareil. Elle peut se révéler très expressive, mais elle n'atteindra jamais l'immédiateté et l'humanité d'un croquis ou d'une peinture. Une photographie, la plupart du temps, ne relève pas de l'art, alors que la plus banale des esquisses est déjà de l'art.

Un dessin, c'est une exploration.

En général, ceux qui dessinent des portraits reconnaissent d'ailleurs qu'il est préférable de ne pas partir d'une photo, au risque de n'obtenir que la pâle copie d'un cliché. Faites plutôt des croquis sur le vif, en travaillant vite et spontanément : c'est encore le meilleur moyen de saisir l'essence de la personne. Avec de la chance, ou en persévérant, le résultat peut se révéler extraordinaire.

*Tout dessin est une exploration.*



Si vos talents de dessinateur sont limités, si vous n'arrivez pas à dépasser le stade du bonhomme en fil de fer, je vous conseille vivement d'ouvrir le livre de Betty Edwards, *Dessiner grâce au cerveau droit\**. L'auteur démontre que chacun de nous peut accomplir des progrès considérables en laissant agir la dimension intuitive de son cerveau.

*Dessinez vite et spontanément.*



---

\* Mardağa, 2002.