

# Introduction

Cet ouvrage véhicule une vision collective du bonheur à partir de citations, proverbes, adages, préceptes et autres. Autant d'éléments littéraires que j'ai recueillis au fil de mes recherches. \*

Coureur de mots, assembleur de mots, chercheur de citations, sculpteur de mots, archéologue d'expressions.

En dehors du plaisir de vivre, je cherche une chose essentielle : la phrase que j'aurais aimée écrire. \*

C'est exactement ça ! J'aurais aimé écrire ces lignes. \*

C'est devenu un besoin, pendant que les autres ouvrent le journal, moi j'écris les citations que j'ai récoltées dans la journée.

Chaque jour qui passe doit être marqué, j'écris une phrase, j'en découvre une, je la relis quelques années après et je retrouve l'esprit dans lequel j'étais à cette époque. \*

Chaque page me rappelle un jour écoulé.

Je suis un de ces arbres au feuillage touffu, pleins d'oiseaux muets à midi qui emplissent ma vieillesse de battements d'ailes et de chants.  
(A Dumas – père)

Pas un jour sans écrire une ligne, tel est mon objectif, pas un seul jour où je n'ai eu de devises à déclarer.

Tout en conservant ma liberté de pensée et d'action je souhaite trouver des mots qui, mis les uns derrière les autres, relatent brièvement toute situation. \*

Je suis ivre de mots, je n'ai jamais pu dégriser.

Tout comme je suis attiré par des cailloux qui me plaisent par leur forme extravagante ou leurs couleurs fascinantes, j'ai l'âme d'un explorateur, d'un chercheur de mots que l'esprit et le stylo ont travaillés et polis au fil des années.

Je fouille, je fouille pour trouver la grande citation, le proverbe rare, l'adage, l'aphorisme, l'axiome, la maxime oubliée, les fouilles ne s'arrêteront jamais.

Je suis comme une sorte de paléontologue du mot.

Dans une vie de paléontologue une dizaine de mètres cubes de terre sont fouillés, il reste des millions de mètres cubes à explorer. \*

Je voudrais que les pensées se succédassent dans un livre comme les astres dans le ciel, avec ordre, avec harmonie, mais à l'aise et à intervalles, sans se toucher, sans se confondre ; et non pas pourtant sans se suivre, sans s'accorder, sans s'assortir. Oui je voudrais qu'elles roulassent sans s'accrocher et se tenir, en sorte que chacune d'elle subsiste indépendante. Point de cohésion trop stricte ; mais point d'incohérence : la plus légère est monstrueuse. (Joubert)

## Définition

Le bonheur, c'est un mot abstrait composé de quelques idées de plaisir. (Voltaire)

C'est une sensation de bien-être, un processus physiologique par lequel nous percevons les choses agréablement. \*

Bonheur : état de la conscience pleinement satisfait. \*

Chance favorable ; événement heureux. \*

Qui jouit du bonheur, est content de son sort. \*

Le bonheur, c'est d'aimer ce que vous aimez. (H Jackson Brown)

Etre satisfait est la pierre philosophale qui change en or tout ce qu'elle touche : l'homme pauvre en devient riche et l'homme riche, sans elle, est pauvre. (Proverbe anglais)

Le contentement fait les pauvres riches, et réciproquement. (B. Franklin)

Vous me demandez où est le bonheur dans ce monde : après de nombreuses expériences, je me suis convaincu qu'il n'est que dans le contentement de soi-même... (Delacroix)

A partir de l'idéal de vie que l'on s'est fixé. \*

Quand on correspond à l'image que l'on a de soi. \*

L'homme heureux est celui qui se retrouve avec plaisir au réveil, se reconnaît celui qu'il aime être. (Paul Valéry)

Ce qui l'amène à se lever du bon pied. \*

Beaucoup de gens croient que pour réussir, il suffit de se lever de bonne heure. Non, il faut aussi se lever de bonne humeur. (M. Achard)

Ce que nous appelons : « bonheur », consiste dans l'harmonie et la sérénité, dans la conscience d'un but, dans une orientation positive convaincue et décidée de l'esprit, bref dans la paix de l'âme. (Thomas Mann)

Tout homme veut être heureux ; mais, pour parvenir à l'être, il faudrait commencer par savoir ce que c'est que le bonheur. \*

Cet état d'esprit permet de trouver moins long le temps qui nous sépare de la tombe, laquelle est inéluctable.

Je me dis qu'il faut regarder la mort en face. Pas d'une façon morbide mais d'une manière heureuse, pour ne pas perdre de temps et entrer complètement dans la vie. \*

L'homme est un animal qui a la faculté de penser parfois à la mort. (Jules Renard)

Sa qualité de vie dépendra énormément de la façon d'appréhender la mort. \*

Celui qui craint la mort perd la vie. (Proverbe roumain)

Ne mourez pas avant que la mort ne vienne. (Proverbe indien)

Je me vois sans m'effrayer, parce que je sais que tout ce qui est né doit périr. (Epictète)

Nous sommes tous résigné à la mort ; c'est à la vie que nous n'arrivons pas à nous résigner. (Graham Greene)

Souvent même la crainte de la mort pénètre les humains d'une telle haine de la vie et de la vue de la lumière, qu'ils se donnent volontairement la mort dans l'excès de leur détresse, oubliant que la source de leurs peines est cette crainte elle-même. (Horace)

Le bonheur, c'est une âme libre, élevée, intrépide, constante, inaccessible à la crainte comme au désir, pour qui le seul bien est la moralité, le seul mal, l'avilissement, et tout le reste un amas de choses incapables d'enlever ou d'ajouter rien au bonheur, allant et venant sans accroître ni diminuer le souverain bien. Un principe aussi solidement établi entraînera nécessairement, qu'on le veuille ou non, une gaîté continuelle, une allégresse profonde et qui vient du fond de l'être, puisqu'elle met sa joie dans ce qu'elle possède et ne désire rien au-delà de ce qu'elle trouve dans son milieu. Comment ne pas y trouver une large compensation à ces mouvements mesquins, frivoles et sans lendemain de notre corps chétif ? Le jour où l'on se sera laissé dompter par la volupté, on le sera par la douleur : tu vois quelle triste et funeste servitude devra subir celui que plaisirs et douleurs, les plus capricieux et les plus tyranniques des maîtres, vont posséder tour à tour : donc il faut trouver une issue vers la liberté. Cette liberté, rien autre chose ne la procure que l'indifférence aux coups du sort : alors naîtra ce bien inestimable, le calme de la pensée qui a trouvé un abri sûr, l'élévation morale. (Sénèque)

Équilibre entre l'intérieur et l'extérieur, le calme extérieur par la paix intérieure.\*

Le bonheur est le parfum de l'âme, l'harmonie du cœur qui chante. (R Rolland)

L'unité harmonique des sens. \*

Le cœur bat sereinement, les poumons ont toute leur inspiration, les muscles se gonflent harmonieusement, le sexe, orgueilleux comme à ses plus beaux jours, se dresse fièrement... et moi-même je me sens en pleine forme quand les gens que j'aime se portent bien. \*

Le bonheur, c'est voir chaque jour les choses briller comme de l'or.  
(Joséphine de Beauharnais)

On voit les choses briller dehors parce qu'on est bien dedans. \*

La terre est remplie de ciel. (Élisabeth Barrett Browning)

Le ciel est plus bleu, tu entends les oiseaux chanter leur belle mélodie,  
le soleil te pénètre jusqu'au cœur. \*

Le soleil et les étoiles qui flottent dans l'air libre,  
La terre en forme de pommes et nous dessus,  
Oui le tourbillon qui les emporte est quelque chose de grand,  
Je ne sais pas ce que c'est sinon que cela est grand, et que c'est le  
bonheur... (Walt Whitman)

Pour moi, le bonheur, c'est d'abord d'être bien. (Françoise Sagan)

On n'est heureux qu'autant qu'on le croit être. (Corneille)

Le bonheur est toujours grand, il n'y a pas de petit bonheur. \*

Je me levais avec le soleil, j'étais heureux ; je me promenais, et j'étais  
heureux ; je voyais maman, et j'étais heureux ; je la quittais, et j'étais  
heureux. (J-J Rousseau)

Il y a tout l'or du monde  
Dans les cheveux dorés  
Des enfants qui s'amuse  
Sous un soleil d'été. \*

J'y vis partout le développement de son grand principe, que la nature a  
fait l'homme heureux et bon, mais que la société le déprave et le rend  
misérable. (J-J Rousseau)

Vous me demandez quel est le suprême bonheur ici-bas ?

C'est d'écouter la chanson d'une petite fille qui s'éloigne après vous avoir demandé son chemin. (Li Po)

La précieuse influence du soleil qui donne à toute chose une vie pénétrante. (Delacroix)

Soleil et bonheur devraient être synonymes, on dirait alors : « le bonheur se lève » ou « j'ai beaucoup de soleil avec toi. » \*

Que soit béni le soleil, le même sur toute la terre, qui fait de tous les hommes mes frères. (Fernando Pessoa)

Le soleil brille pour tout le monde, il n'oublie pas un village parce qu'il est petit. C'est l'égalité devant la nature. \*

Aujourd'hui, un soleil nouveau s'est levé pour moi ; tout est vivant, tout est animé, tout me parle de ma passion, tout m'invite à la chérir. (Anne de Lenclos)

Le bonheur exacerbe la passion. \*

Aimer, se sentir jeune et plein d'amour, sentir la nature et ses harmonies palpiter en vous, avoir besoin de cette rêverie, de cette action du cœur, et s'en sentir heureux. (Flaubert)

Je vis comme d'autres n'osent pas rêver. \*

...Le prolongement, cette multiplication possible de soi-même, qui est le bonheur... (Marcel Proust)

Unité parfaite entre mon corps et mon esprit. Il n'y a pas la moindre séparation entre ce que je dis et ce que je ressens. \*

Ne pas négliger le corps : « qui sait, quand les corps seront devenus meilleurs, si les esprits et les cerveaux ne voudront pas l'être aussi ou ne le seront pas devenus en même temps. » (Henri Desgranges)

Une bonne hygiène corporelle engendre une bonne hygiène de vie mentale. Je ne suis pas sûr que l'inverse soit vraie.

Que de fautes l'intelligence commet parce que le corps n'est pas bien dressé. (Socrate)

Ne mouvoir jamais l'âme sans le corps, ni le corps sans l'âme, afin que, se défendant l'une contre l'autre, ces deux parties gardent leur équilibre et leur santé. (Platon)

Mon corps est en harmonie avec mon esprit. Il existe une intelligence corporelle. \*

La vie n'est supportable que si l'esprit et le corps sont en harmonie... et que chacun des deux a pour l'autre un respect naturel. (D. H Lawrence)

Hélas ! aux ailes de l'esprit, malaisément s'alliera jamais une aile corporelle. (Goethe)

L'agitation des muscles fut toujours la plus grande, chez moi, lorsque la puissance créatrice était la plus forte. Le corps est enthousiasme. (Nietzsche)

Ne plus ressentir son corps, les organes se font silencieux excepté le cerveau stimulé par les neuromédiateurs du bien-être. \*

Le bonheur sortait des cailloux, tombait des arbres. On ne pensait à rien, et même on ne redoutait pas que ce bonheur pût fuir, comme tous les bonheurs de ce monde. On le savait pourtant, mais on pensait l'emporter avec soi et le garder toute sa vie, comme un don de printemps offert par le Bon Dieu. (Henri Bosco)

Les pacages du désert ruissellent, les collines prennent une ceinture de joie, les prés se parent de troupeaux ; les plaines se drapent de blé : tout crie de joie et chante. \*

En attendant de poursuivre mon apprentissage, j'acceptai une place à la campagne. La vie était redevenue bonne. J'étais dans les prés, je gardais cinq vaches, tout m'amusait. Un chapeau de paille défoncé, des pantalons trop courts, des croquenots qui bâillaient m'avaient transformé en épouvantail. C'était un pays de plaines, de haies et de peupliers autour d'un village assoupi. Je partais le matin après le café avec une tranche de pain et de fromage, poussant les vaches dans les chemins jusqu'à un pâturage éloigné. Un chien m'aidait. Nous restions là jusqu'aux heures chaudes. Je ramenaient le troupeau en criant fort, amusé par ce qui sortait de mon gueuloir. Je me laissais vivre, mordant mon pain à pleines dents, m'abandonnant au bonheur de l'air tiède, heureux quand le soleil me grillait. L'air sentait bon le lis, le chèvrefeuille, le peuplier.

Les journées étaient très longues et toutes en heures changeantes où rien ne se passait. Je voulais bien maintenant devenir un vieil homme, un paysan assis sur un banc de pierre, fumant sa pipe, pareil à celui que je rencontrais le soir quand je ramenaient les vaches au soleil qui dorait la plaine, embellissant même la poussière.

Je voulais bien être assis à la même heure dans une vie où chaque jour ressemblerait à l'autre. (Georges Navel)

Le bonheur, c'est d'assurer une condition pathétique avec élégance. \*

Deux choses remplissent mon âme d'une admiration et d'une révérence toujours croissante : le ciel étoilé au-dessus de ma tête et la conscience morale au fond de mon cœur. (Kant)

Je vois la vie comme une prairie en mai sur laquelle des femmes et des chevaux se promènent. (Issac Babel)

Tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes. \*

Il ne faut pas de tout pour faire un monde, il faut du bonheur et rien d'autre... (Paul Eluard)



## Absence de malheur

Le bonheur est une chose bizarre. Les gens qui ne l'ont jamais connu ne sont peut-être pas réellement malheureux. (L Bromfield)

Les sourds croient que les autres sont aphones. \*

Les gens sont vraiment malheureux dans notre société. Mais tout contribue à faire qu'ils ne le savent pas. (Gérard Mendel)

Son spectacle donne des rôles à tous les heureux qui les acceptent. \*

Notre vie est un livre qui s'écrit tout seul. Nous sommes des personnages de roman qui ne comprennent pas toujours bien ce que veut l'auteur. (Julien Green)

La vie est une pièce de théâtre : ce qui compte, ce n'est pas qu'elle dure longtemps, mais qu'elle soit bien jouée. (Sénèque)

Le monde entier est un théâtre. (Shakespeare)

Notre vie, une pièce de théâtre de passion ; notre rire, la musique qui l'agrémente ; le ventre d'un Homère, la loge de l'artiste. Nous nous costumons pour une brève comédie. Ce spectateur assis, juge à l'œil perçant, qui voit toutes les fautes de jeu, c'est du ciel qu'il regarde. Nos sépulcres, qui nous dérobent au pénétrant soleil sont, le rideau tombé, quand la pièce est dite, notre habitation ordinaire. Ainsi nous allons jusqu'au demi-repos, mais nous mourrons pour de bons, plus question de farce. (Sir Walter Raleigh)

Souviens-toi que, dans cette vie, tu es un acteur auquel un rôle bien précis a été confié : efforce-toi de le jouer bien, sans te soucier que ce

soit un rôle long ou court, de mendiant ou de magistrat, d'invalidé ou d'homme normal. (Epictète)

La vie est une distraction perpétuelle qui ne laisse même pas le temps de prendre conscience de ce dont elle distrait. (Franz Kafka)

Le monde est un grand bal où chacun est masqué. (Vauvenargues)

Au lieu d'être inquiet, on se demande pourquoi on finit par être heureux. (James Sacre)

On en arrive à aimer la vie qu'on vit. \*

On n'est jamais si malheureux qu'on croit, ni si heureux qu'on l'avait espéré. (La Rochefoucauld)

On n'est jamais si heureux ni si malheureux qu'on s'imagine. (La Rochefoucauld)

Tout le monde est malheureux avec plus ou moins de bonheur. \*

Qu'y a-t-il de plus malheureux que l'homme gouverné par ses fictions ? (Pline II)

Le secret du bonheur est de ne vouloir ni trop ni trop peu. (Lytton Strachey)

La vie est un mauvais quart d'heure, fait de moments exquis. (Oscar Wilde)

La vie, on sait bien ce que c'est : un amalgame saugrenu de moments merveilleux et d'emmerdements. (Roger Martin Du Gard)

On accepte ses malheurs certains dans l'espoir d'un bonheur incertain.\*

La vie est faite de bonheurs approximatifs et de malheurs certains.  
(Clemenceau)

Il est plus de malheurs  
Que de moments heureux.\*

Dans le bonheur, il y a la peur du malheur, dans le malheur l'espoir du bonheur. \*

Eurydice : « nous allons être très malheureux ! »

Orphée : « quel bonheur ! » (Anouilh)

Ceux qui disent que la vie n'est qu'un assemblage de malheurs veulent dire que la vie même est un malheur. Si elle est un malheur, la mort donc est un bonheur. Si le plaisir existe, et si on ne peut en jouir qu'en vie, la vie est donc un bonheur.

Il y a d'ailleurs des malheurs ; je dois le savoir. Mais l'existence même de ces malheurs prouve que la masse du bien est plus forte. Je me plais infiniment quand je me trouve dans une chambre obscure, et que je vois la lumière à travers une fenêtre vis-à-vis d'un immense horizon. (Casanova)

Je ne suis pas certain de mes certitudes. \*

Le bonheur n'est peut-être qu'un malheur mieux supporté.  
(M. Yourcenar)

On supporte tout, l'homme secrète une force proportionnelle à son épreuve. \*

L'esprit de l'homme accroît ses forces à proportion des difficultés que lui oppose la nature. (Bernardin De Saint-Pierre)

Les dangers visibles nous causent moins d'effroi que les dangers imaginaires. (Shakespeare)

C'est un malheur de ne pouvoir supporter le malheur. (Bias)

Un pianiste qui croit mourir de peur en entrant sur scène est immédiatement guéri dès qu'il joue. \*

Le bonheur, c'est se trouver toujours en état d'être agréablement déçu.  
(Jonathan Swift)

Depuis que nous pratiquons la sophrologie nous sommes aussi pauvres, aussi moches, aussi asservis, mais aujourd'hui tout le monde s'en fout. \*

Le bonheur, c'est la somme de tous les malheurs qui ne nous sont pas arrivés. (M. Achard)

Le bonheur n'existe pas. Par conséquent, il ne nous reste qu'à essayer d'être heureux sans. (Joe Lewis)

On ne peut pas dire que tout va bien mais rien ne va mal. \*

Dieu n'a pas prévu le bonheur pour ses créatures ; il n'a prévu que des compensations. (Giraudoux)

Si vous avez plus de bonheurs que de malheurs considérez que c'est le bonheur ! \*

Quand vous n'avez pas mal aux orteils,  
au ventre ou à la tête,  
que dans la journée les rendez-vous se suivent  
et que le pont que vous bâtissez, ou le livre,  
ou la paire de souliers prend une tournure  
quand de surcroît le temps est bon et  
que le facteur jette dans votre boîte la lettre d'un ami  
ne cherchez pas,  
c'est que la fête de la vie bat son plein. (Georges L. Godeau)

Quand je fais les comptes je penche nettement du côté du bonheur. \*

Des malheurs évités le bonheur se compose. (A. Karr)