

# Existe-t-il des limites au bonheur?

15 novembre 2010

- Par Véronique Cotnoir



J'ignore ce que vous en pensez, mais je trouve fort étonnant de constater que tant de gens se disent malheureux, insatisfaits ou non-épanouis. Je fais moi-même souvent partie du lot, quoique je travaille fort à résilier mon abonnement à ce groupe! Ce qui m'étonne davantage, c'est de voir des gens en bonne santé, bien entourés, prospères et possédant de multitudes possibilités dire qu'ils ressentent rarement des sentiments de bonheur. Pourquoi? Existerait-il des limites au bonheur? Et si les limites du bonheur existent, sont-elles différentes pour chacun d'entre nous?

Les limites du bonheur sont bel et bien réelles. Par contre, la plupart d'entre nous les avons confondues avec des éléments qui nous sont externes. Nul besoin d'accuser la Terre, vos parents, votre physique, la minceur de votre portefeuille, votre conjoint ou votre emploi pour vos malheurs : les limites du bonheur ne s'enracinent pas dans notre monde extérieur. Au contraire, les limites du bonheur sont le fruit de nos pensées et engendrent un phénomène appelé « le plafond du bonheur ». Ce malaise est en quelque sorte apparenté à un point de saturation; au-delà de cette capacité, nous ne pouvons plus ressentir de joie.

Ce point de saturation s'accroche à des limites mentales que nous nous sommes fixées. Nous en sommes responsables. Ces limites sont si nombreuses qu'il est difficile d'en faire une liste exhaustive. Croire que nous ne connaîtrons jamais l'amour, qu'avoir un emploi enrichissant est pour les autres ou que nous sommes voués à vivre endettés ne sont que trois exemples simples de ces limites auto-imposées. Les pensées obsessionnelles, les peurs ou le fait de se comparer à autrui sont d'autres formes de limites. Une fois qu'elles sont bien ancrées dans notre imaginaire, notre ego s'en nourrit dans le seul intérêt de nous garder sous son emprise parce qu'une personne trop heureuse est une menace à la survie de l'ego (pour ceux et celles qui souhaitent lire davantage sur l'ego, je vous recommande Nouvelle Terre d'Eckhart Tolle et/ou La face sombre des chasseurs de lumières de Debbie Ford).

Notre « plafond du bonheur » nous est toujours accessible. Voilà la difficulté car il est difficile d'anticiper à quel moment on se heurtera à son plafond. Vous pouvez être calmement assis chez vous, à apprécier les effluves de votre tisane favorite. Votre corps est détendu.

Une belle journée s'annonce. Vous vous dites qu'il serait difficile d'être plus heureux. Soudainement, un événement du passé refait surface. Vous commencez à ressasser des regrets, vous imaginant ce que vous auriez pu dire ou faire à ce moment précis. Votre humeur change du tout au tout. Cette journée qui s'annonçait si belle se voit maintenant imprégnée de pensées et d'énergies négatives : vous avez atteint votre « plafond du bonheur ». Les exemples de ce type sont infinis.

Nous vivons tous et toutes ces épisodes de manière plus ou moins fréquente où nous croirions qu'un coup de vent vient de balayer la satisfaction profonde qui nous habitait la seconde d'avant, et ce, sans crier garde. C'est tout simplement notre ego qui chuchote à notre inconscient que nous méritons seulement une certaine dose de bonheur. Dépasser cette dose signifie qu'un événement quelconque doit survenir pour nous ramener à notre zone de confort, même si cette zone équivaut à se sentir triste, vide ou insatisfait. Nous ressentons cet état de manque car nous savons que quelque chose de plus grand existe. Mais comment faire pour connecter avec cette chose qui nous manque?

Au même titre qu'il n'existe aucune limite à l'amour que nous pouvons offrir ou à la quantité d'argent que nous pouvons gagner, il n'y a aucune limite au bonheur que nous pouvons ressentir. Il n'y a que nos pensées qui nous limitent. Il n'y a que notre tête qui nous impose des barrières. Le monde extérieur n'y joue qu'un rôle secondaire. Nous sommes les seuls capables de repousser notre « plafond du bonheur », un centimètre à la fois. Commençons par changer nos croyances : cultivons les pensées que nous méritons un emploi satisfaisant, que nous avons droit à une vie calme, que nous pouvons entretenir de bonnes relations, que nous méritons de vivre l'amour, que nous avons un beau corps et que nous sommes très intelligents. Mais attention! Il ne suffit pas de cultiver ces pensées, il faut aussi y croire jusqu'au plus profond de notre être : c'est ainsi que nous arriverons à repousser notre « plafond du bonheur ». C'est l'ingrédient secret.

Faites le choix d'habiter un somptueux château avec de très hauts plafonds! Nous le méritons tous.

