

GRETCHEN RUBIN

# OPÉRATION BONHEUR

Une année pour apprendre à chanter,  
ranger ses placards, se battre s'il le faut,  
lire Aristote... et être heureux

*Traduit de l'américain  
par Daphné Bernard*

**belfond**  
12, avenue d'Italie  
75013 Paris

Titre original :

*THE HAPPINESS PROJECT*

*Or, why I spent a year trying to sing in the morning, clean my closets, fight right, read Aristotle, and generally have more fun*

publié par Harper, une marque de HarperCollins Publishers,  
New York.

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue  
et être tenu au courant de nos publications,  
vous pouvez consulter notre site internet :  
[www.belfond.fr](http://www.belfond.fr)

ou envoyer vos nom et adresse  
aux Éditions Belfond,  
12, avenue d'Italie, 75013 Paris.

Et, pour le Canada,  
à Interforum Canada Inc.,  
1055, bd René-Lévesque-Est,  
Bureau 1100,  
Montréal, Québec, H2L 4S5.

ISBN 978-2-7144-5039-5

© Gretchen Rubin 2009. Tous droits réservés.

Et pour la traduction française

© Belfond, un département de , 2011.

Samuel JOHNSON : *Comme dit le proverbe espagnol : celui qui veut rapporter chez lui la richesse de l'Inde, doit la porter en lui.*

James BOSWELL,  
*Vie de Samuel Johnson*

*Aucune obligation n'est aussi sous-estimée que l'obligation d'être heureux.*

Robert Louis STEVENSON

## Préface

L'Opération Bonheur est une méthode destinée à vous aider à changer votre vie. La première partie du livre vous permettra de mettre le doigt sur ce qui vous fait plaisir mais aussi sur ce qui vous culpabilise, vous irrite, vous ennuie, vous désespère. Vient ensuite l'élaboration d'une Liste de Bonnes Résolutions où vous déterminerez les actions concrètes qui vous remonteront le moral et vous rendront plus heureux. Arrive enfin le stade vraiment passionnant : la façon d'appliquer ces bonnes résolutions et de ne plus s'en éloigner.

Ce livre raconte *mon* Opération Bonheur – mes efforts, les leçons que j'en ai tirées. Votre objectif peut paraître différent du mien, mais rares sont les personnes qui ne pourront pas tirer profit de cet ouvrage.

Bien sûr, comme ce livre est l'histoire de *mon* parcours, il se fait l'écho de ma situation personnelle, de mon caractère, de mes intérêts. « Dans ce cas, êtes-vous en droit de vous demander, puisque l'Opération Bonheur est propre à chacun, que va m'apporter la méthode de Gretchen Rubin ? »

Eh bien, figurez-vous que j'ai découvert lors de mes recherches que j'apprenais bien plus des exemples particuliers que des grands principes universels ou des résultats d'études récentes. Ainsi, un lexicographe plein

d'humour atteint du syndrome de La Tourette, une sainte tuberculeuse, un romancier russe hypocrite et l'un des Pères fondateurs de l'Amérique, Benjamin Franklin pour ne pas le nommer, ont été mes guides les plus précieux. Impensable, non ? Pourtant, c'est la pure vérité.

J'espère que la lecture de mon Opération Bonheur vous encouragera à entamer votre propre démarche. Où que vous soyez, où que vous me lisiez, c'est le moment de commencer. Alors allons-y !

## Premiers pas

J'ai toujours voulu m'améliorer.

Un jour, j'arrêterai d'entortiller mes cheveux, de porter mes tennis à longueur de journée, de manger la même chose tous les jours. Je me rappellerai les anniversaires de mes copines, j'apprendrai à utiliser Photoshop sur mon ordinateur, j'interdirai à ma fille de regarder la télé pendant le petit déjeuner. Je lirai tout Shakespeare. Je passerai plus de temps à rire et à m'amuser, je serai plus courtoise, je visiterai des musées. Je n'aurai plus peur de prendre le volant.

Par une banale matinée d'avril, une pensée affreuse me traverse l'esprit : je risque de gâcher ma vie. En regardant par la vitre du bus où s'écrase la pluie, je vois les années défiler et je me demande : « Finalement, qu'est-ce que j'attends de la vie ? C'est simple... je veux être *heureuse* », me dis-je. Sans avoir jamais réfléchi à ce qui pourrait me rendre heureuse ni à la façon d'y parvenir.

Résumons : j'ai de quoi être contente de mon sort. Je suis mariée à Jamie, l'amour de ma vie. Un bel homme brun et grand. Nous avons deux filles délicieuses, Eliza, sept ans, et Eleanor, un an. Écrivaine, après avoir été avocate, je vis à New York, ma ville favorite. Je m'entends parfaitement avec mes parents, ma sœur et ma belle-

famille. Je suis entourée d'amis. Je jouis d'une bonne santé. Je n'ai pas à me teindre les cheveux. Mais, trop souvent, je houspille mon mari ou le réparateur télé. La moindre critique professionnelle me met en transe. Je laisse tomber mes vieilles connaissances, je me fiche en colère pour un rien, j'ai des coups de déprime, de spleen, de fainéantise, des vagues de culpabilité.

Soudain, par la fenêtre du bus, j'aperçois une femme dans la rue – à peu près de mon âge – qui essaie à la fois de tenir un parapluie, de regarder l'écran de son portable et de manipuler une poussette où trône une gamine emmitouflée dans un ciré jaune. *C'est moi !* me dis-je. Moi aussi, j'ai une poussette, un portable, un réveil, un appartement, des voisins. En cet instant, je suis dans mon bus habituel qui traverse ma ville d'est en ouest. Voilà ma vie, mais je n'y pense jamais.

Non, je ne suis pas dépressive. Et je ne souffre pas de la crise de la quarantaine, plutôt d'un malaise, sorte de mécontentement perpétuel et d'absence de certitudes.

Si parfois je suis insatisfaite, ayant le sentiment de passer à côté de quelque chose, je n'en oublie pas moins à quel point j'ai de la chance. Quand je me réveille au milieu de la nuit, ce qui m'arrive souvent, je passe d'une chambre à l'autre pour contempler mon mari enroulé dans les draps et dormant du sommeil du juste ou mes filles enfouies sous leurs peluches favorites, parfaitement en sécurité. Je possède tout ce que je désire sans pour autant m'en réjouir. Me plaignant pour un rien, me faisant un monde d'ennuis passagers, consciente de me battre contre moi-même, je n'apprécie pas ma situation exceptionnelle. Pendant des années, j'ai été hantée par une parole de Colette : « Quelle vie merveilleuse fut la mienne. Si seulement je m'en étais rendu compte plus tôt ! » Je ne veux pas me

retourner sur mon passé et me dire, à la fin de ma vie ou après une catastrophe majeure : « Oh, comme j'étais heureuse à *cette époque*, quel dommage de ne pas m'en être aperçue. »

Cela mérite réflexion. Comment me forcer à me sentir heureuse au quotidien ? Comment devenir une meilleure épouse, une meilleure mère, une meilleure écrivaine, une meilleure amie ? Comment oublier les petits désagréments de la vie ordinaire et me fixer des buts plus élevés ? Moi qui oublie souvent d'acheter du dentifrice, comment pourrais-je envisager d'intégrer de si hautes perspectives à mon train-train quotidien ?

Tandis que le bus roule au pas, j'ai du mal à suivre le flot de mes pensées. « Il faut que je m'en sorte, dès que j'aurai un peu de temps libre. Je vais me fixer le bonheur pour objectif. »

Mais je n'arrête pas de courir. Dans ma vie de tous les jours, j'ai du mal à me souvenir de ce qui est important. Si je veux parvenir à mon objectif, je dois me *libérer*. Dans un flash, je me vois passer un mois dans une ravissante île balayée par le vent, à ramasser des coquillages, à lire Aristote, à écrire mon journal sur d'élégantes feuilles de parchemin. Chimère ! Soyons réaliste : il me faut réussir sans tout bouleverser, *ici et maintenant*. En changeant simplement ma vision des choses.

Tout d'un coup, dans ce bus bondé, je comprends deux choses : oui, je peux être plus heureuse, mais ma vie ne changera que si je la prends en main. À ce moment précis, je décide de consacrer une année entière à l'édification de mon bonheur.

Cela s'est passé un mardi. Le mercredi après-midi, ma table de travail croule sous les livres empruntés à la bibliothèque. L'espace me manque. Mon petit bureau,

perché en haut de notre immeuble, est déjà envahi de documents pour la biographie des Kennedy que je rédige et de notes de la maîtresse d'Eliza me tenant au courant des sorties de l'école, d'une épidémie d'angine et d'une collecte alimentaire.

Impossible donc de mettre mon projet à exécution dans l'immédiat. J'ai beaucoup à apprendre avant de commencer mon année de bonification. Après plusieurs semaines consacrées à la lecture et quelques mûres réflexions sur la façon de m'y prendre, je téléphone à Elizabeth, ma jeune sœur.

Après avoir écouté pendant vingt minutes ma dissertation sur les bases du bonheur, elle m'interrompt :

— Tu ne te rends pas compte comme tu es bizarre !

Puis elle ajoute très vite :

— Mais dans le *bon* sens.

— On est tous bizarres ! C'est pourquoi chacun a une conception différente du bonheur. À l'image de sa personnalité.

— Possible. Mais ce que tu peux être drôle quand tu en parles.

— Drôle ?

— Tu abordes le sujet du bonheur avec un tel sérieux, d'une façon si méthodique.

Je ne comprends pas ce qu'elle me reproche.

— Tu veux dire que je mets en avant les mêmes mécanismes que pour des plans média.

— Oui, sauf que je ne sais pas ce qu'est un plan média.

— Du jargon de pub.

— En tout cas, ton Opération Bonheur en dit plus long sur toi que tu ne l'imagines.

Bien sûr, elle ne m'a pas loupée. On dit que les gens enseignent ce qu'ils ont besoin d'apprendre. En adop-

tant le rôle de prof de bonheur, même si je suis ma seule élève, je cherche une manière de corriger mes défauts et de dépasser mes limites.

Il est temps de mieux faire. Mais tout en songeant au bonheur je me heurte à des tas de paradoxes. Je veux changer tout en m'acceptant. Me prendre moins au sérieux et aussi son contraire. Occuper mes heures au maximum sans oublier de baguenauder, de jouer et de lire tout mon saoul. Penser à moi et m'oublier. Cesser de m'agiter. Ne pas me préoccuper de l'avenir, mais conserver mon allant et mes ambitions. Les remarques d'Elizabeth me font réfléchir à mes motivations. Est-ce que je recherche un enrichissement spirituel et une existence plus tournée vers les principes transcendants ? Ou bien ma recherche du bonheur masque-t-elle un besoin maladif de perfectionnisme ?

Sans doute les deux. Je désire améliorer mon caractère, mais, vu ma nature, cela se traduira par des plannings, des graphiques, des listes de choses à faire, des termes nouveaux et des notes sans fin.

Comme la plupart des grands penseurs ont déjà planché sur le bonheur, je commence mes recherches en me plongeant dans Platon, Boèce, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau et Schopenhauer. Les grandes religions de ce monde ayant expliqué la nature du bonheur, j'explore un large échantillon de traditions, des plus familières aux plus ésotériques.

Et comme le positivisme psychologique s'est remarquablement développé au cours de ces dernières décennies, j'étudie Martin Seligman (*La Force de l'optimisme*), Daniel Kahneman, Daniel Todd Gilbert (*Et si le bonheur vous tombait dessus*), Barry Schwartz (*Le Paradoxe du choix*), Mihaly Csikszentmihalyi (*Vivre : La psychologie*

*du bonheur*), Sonja Lyubomirsky (*Comment être heureux... et le rester*). Finalement, la culture populaire débordant d'experts sur le sujet, je consulte aussi bien les articles d'Oprah Winfrey que les écrits de Julie Morgenstern (*Organiser votre vie pour mieux la vivre*) ou de David Allen (*S'organiser pour réussir : Getting Things Done [méthode GTD]*). Mais ce sont mes romanciers favoris, Léon Tolstoï, Virginia Woolf et Marilynne Robinson qui m'enrichissent le plus. Ou encore certains romans tels qu'*A Landing on the Sun*, de Michael Frayn, *Bel Canto*, d'Ann Patchett, ou *Samedi*, de Ian McEwan, qui approfondissent les diverses théories du bonheur.

Biographies, travaux philosophiques ou psychologiques sont mon pain quotidien. La pile de livres à côté de mon lit comprend *Blink*, de Malcolm Gladwell, *La Théorie des sentiments moraux*, d'Adam Smith, *Elizabeth et son jardin allemand*, d'Elizabeth von Armin, *L'Art du bonheur*, du dalaï-lama, *Entretiens avec mon évier*, de la « FlyLady » Marla Cilley. Et un soir, en dînant au bistrot avec des amis, je trouve dans un biscuit chinois le proverbe suivant : « Le bonheur se trouve à domicile. »

Mes lectures me démontrent qu'avant d'aller plus loin, je dois répondre à deux questions cruciales. Premièrement, suis-je persuadée qu'il me sera *possible* d'être plus heureuse qu'aujourd'hui ? Car certaines personnes affirment que le seuil du bonheur d'un individu varie peu, sauf lors de très courtes périodes.

Ma propre conclusion : oui, c'est possible.

D'après les études les plus récentes, les gènes comptent pour 50 % dans le calcul du bonheur. Les données personnelles, âge, sexe, race, situation familiale, revenus, santé, emploi, religion, interviennent à la hauteur de 10 % à 20 %. Le reste dépend des actions et de la

philosophie de chacun. En d'autres termes, nous disposons dans une certaine mesure de la capacité d'élever notre seuil de bonheur ou de l'abaisser par notre seule volonté. Ces travaux confirment mes observations. Il est évident que certaines personnes sont d'un naturel plus exubérant ou plus mélancolique que d'autres et que, dans le même temps, leur façon de mener leur existence affecte leur aptitude à être heureuses.

Seconde question : comment définir le bonheur ?

Pendant mes études de droit, j'ai passé des mois entiers à discuter de ce que constitue un contrat. Exercice que j'utilise maintenant, sachant combien il est important de préciser la signification des mots. Une étude de psychologie positiviste a ainsi identifié quinze définitions de « bonheur ». Mais, au cours de mes recherches, je trouve inutile de m'obstiner à explorer les différences entre « affect positiviste », « bien-être subjectif », ou « tonalité hédoniste » et autres.

Je préfère suivre la sacro-sainte tradition établie par Porter Stewart, juge à la Cour suprême, qui définissait l'obscénité en déclarant : « Je la reconnais quand je la vois », ou Louis Armstrong qui disait : « Si vous devez demander ce qu'est le jazz, vous ne le saurez jamais. » Ou encore A. E. Housman, célèbre poète anglais affirmant qu'« il n'est pas plus capable de définir la poésie qu'un fox-terrier peut définir un rat, mais qu'il peut reconnaître l'objet par les symptômes qu'il suscite ».

Aristote déclarait que le bonheur était le *summum bonum*, le bien suprême. Et si les gens désirent autre chose, le pouvoir, l'argent, maigrir de cinq kilos, c'est parce qu'ils pensent que cela leur apportera le bonheur, leur but réel. Blaise Pascal écrivait : « Les hommes recherchent le bonheur. Sans exception. Quels que soient les moyens qu'ils utilisent, ils y tendent. » Une

étude a montré que lorsqu'on demande aux populations du monde entier ce qu'elles désirent de la vie pour elles et leurs enfants, la réponse est unanime : le bonheur. Même les gens qui ne sont pas d'accord sur ce que veut dire « être heureux » s'entendent sur le fait qu'il est possible d'être « plus heureux ». Je sais quand je suis heureuse. Cela me suffit pour ce que j'entreprends.

J'en arrive à une autre importante conclusion : le contraire du *bonheur* est le *malheur* et non la *dépression*. Celle-ci, un état grave qui demande des soins urgents, occupe une place à part. Étudier ses causes et ses remèdes n'entre pas dans le champ de mon projet.

Sachant qu'il m'est possible d'être plus heureuse et connaissant la signification du mot « bonheur », il me reste à trouver la façon d'y parvenir.

Vais-je découvrir le nouveau secret du bonheur ? Sans doute pas. Le bonheur a été étudié depuis des milliers d'années et les grandes vérités sur le sujet ont été émises par les esprits les plus brillants. Tout a été déjà dit et écrit. Les lois qui régissent le bonheur sont aussi immuables que celles de la physique.

Même si je n'ai pas établi ces lois, il me faut pourtant les affronter en personne. C'est comme faire un régime. On connaît tous la manière de maigrir – une meilleure diététique, manger moins, faire plus d'exercice – mais la difficulté réside dans l'application de ces règles. Je dois trouver une méthode pour appliquer mes idées à ma vie.

Benjamin Franklin est l'un des saints patrons de l'épanouissement personnel. Dans son *Autobiographie*, il décrit la façon dont il a établi sa Charte des Vertus comme faisant partie d'un « plan audacieux et ardu

pour atteindre à la perfection morale ». Il a distingué treize vertus qu'il voulait cultiver : la tempérance, le silence, l'ordre, la résolution, la frugalité, le travail, la sincérité, la justice, la modération, la propreté, la tranquillité, la chasteté et l'humilité. Vertus qu'il avait affichées sur un tableau en regard des jours de la semaine. Quotidiennement, il évaluait son score.

Des chercheurs ont récemment souligné l'intérêt de dresser des tableaux. On progresse en effet plus vite quand les tâches à exécuter sont divisées en actions précises et mesurables, et donc facilement comptabilisables. De plus, des études sur le cerveau viennent de montrer que l'inconscient collabore activement à l'élaboration de nos jugements, motivations, impressions, sans pour autant que nous nous en rendions compte. Son fonctionnement est stimulé par « l'accessibilité » de l'information, c'est-à-dire par la facilité avec laquelle il la reçoit. L'information fraîche, récemment convoquée ou fréquemment utilisée, est plus aisée à récupérer et donc à stimuler. Ainsi, en me souvenant constamment des buts que je me fixe et de certaines de mes idées, je passe plus vite à l'action.

M'inspirant de mes nouvelles connaissances et de la méthode de Benjamin Franklin, je crée mon propre graphique : une sorte de calendrier sur lequel je noterai toutes mes résolutions et m'attribuerai chaque jour un bon ✓ ou un mauvais X point en face de chacune d'entre elles.

Avant d'établir la liste de mes résolutions, je cogite longuement : les treize vertus de Franklin ne correspondent pas aux changements que j'envisage. Par exemple, la propreté n'est pas un de mes problèmes (bon, c'est vrai que je pourrais utiliser du fil dentaire plus souvent !). Que dois-je donc faire pour être plus heureuse ?

D'abord, déterminer mes secteurs prioritaires, puis identifier des résolutions aussi concrètes que faciles à évaluer. De Sénèque à Martin Seligman, tous les auteurs soulignent le rôle de l'amitié. Bien sûr, j'ai envie de renforcer mes liens amicaux. Mais j'ai un autre problème : j'aimerais arriver à modifier certains de mes comportements. En plus, je veux être très précise afin de savoir ce que je suis capable de faire.

En passant en revue mes résolutions, je suis frappée par l'originalité de mon projet. Aux yeux de Franklin, la tempérance (ne pas se goinfrer, ne pas se saouler) ou le silence (moins de bavardage, de jeux de mots, d'histoires drôles) étaient importants. Pour d'autres, il faut commencer à faire de l'exercice, cesser de fumer, améliorer sa vie sexuelle, apprendre à nager, faire du volontariat... Je n'ai nul besoin de ce genre de résolutions. J'ai mes priorités personnelles qui, à l'évidence, ne sont pas celles de tout le monde.

Ainsi, une amie me demande :

— Tu ne vas pas commencer une thérapie ?

Je réponds, surprise :

— Mais non, tu crois que j'en ai besoin ?

— *Absolument*. C'est primordial. Seule une thérapie t'apprendra les racines de tes comportements. Ça ne t'intéresse pas de savoir *pourquoi* tu es ce que tu es et *pourquoi* tu as envie de changer de vie ?

Ces questions m'ont turlupinée un bon moment avant de décider qu'elles ne m'intéressaient pas. Suis-je superficielle ? Je sais que la thérapie a sauvé bien des gens ; moi, mes problèmes, je les ai sous les yeux. Et je veux trouver par moi-même la façon de les aborder.

Je désire me concentrer sur un problème par mois et les douze mois de l'année m'offrent douze cases à remplir. Ayant appris au cours de mes recherches que la vie

en société était de la plus haute importance, je décide de m'occuper d'abord de trois sujets : Mari, Enfants, Amis. L'avenir étant un sujet majeur, j'ajoute à ma liste : Éternité et Comportement. Puis viennent naturellement trois autres priorités : Travail, Loisirs, Passion. Quoi d'autre ? L'Énergie, une composante majeure, me semble à la base de mon projet. Impossible d'éliminer l'Argent. Enfin, ignorant les problèmes que j'aurai à résoudre, j'ajoute Spiritualité. Décembre sera le mois où je tenterai de mettre en pratique parfaitement toutes mes résolutions – ce qui me donne douze catégories.

Mais par où débiter ? Quelle est la composante primordiale du bonheur ? Ne connaissant pas la réponse, je choisis l'Énergie. Un haut degré de dynamisme facilitera l'exécution de mes autres résolutions.

Ayant décidé de commencer mon Opération Bonheur en janvier, je complète mon graphique en ajoutant des douzaines de résolutions pour l'année à venir. Le premier mois, j'appliquerai mes résolutions de janvier ; en février, j'ajouterai un nouveau lot de résolutions, etc. En décembre, je m'évaluerai selon la réalisation des résolutions de toute l'année.

En peaufinant mes résolutions, d'étranges principes apparaissent et m'amènent, après bien des additions et des soustractions, à élaborer mes Douze Commandements :

#### MES DOUZE COMMANDEMENTS

1. Sois toi-même.
2. Laisse courir.
3. Fais comme si...
4. Ne remets rien à plus tard.
5. Sois aimable et juste.

6. Fais-toi plaisir avec ton Opération Bonheur.
7. Pas de petites économies.
8. Identifie les problèmes.
9. Relaxe-toi.
10. Fais ce qu'il faut.
11. Ne spécule pas.
12. Seul l'amour compte.

Ces Douze Commandements vont m'aider, j'en suis sûre, à ne pas oublier mes bonnes résolutions.

Une liste plus distrayante voit également le jour : les Secrets de l'Expérience. Ce sont les leçons que j'ai apprises, parfois avec difficulté, au fil des ans. Exemple ? J'ai mis des années à accepter que les médicaments sans ordonnance pouvaient soigner les maux de tête, mais c'est la vérité.

#### MES SECRETS DE L'EXPÉRIENCE

- En général, les erreurs passent plus ou moins inaperçues.
- Il n'est pas interdit de demander de l'aide.
- La plupart des décisions ne nécessitent pas de longues recherches.
- En agissant correctement, on se sent bien.
- L'important est d'être gentil avec *tout le monde*.
- Avoir toujours un chandail avec soi.
- Un peu chaque jour et l'on progresse beaucoup.
- De l'eau et du savon enlèvent un maximum de taches.
- Allumer puis éteindre son ordinateur plusieurs fois de suite règle souvent les pannes.
- Si un objet est introuvable, il est temps de faire du rangement.

- On peut choisir ce qu'on fait, mais pas ce qu'on *aime* faire.
- Être heureux n'apporte pas toujours le bonheur.
- Les tâches *quotidiennes* sont plus importantes que ce qu'on fait *de temps en temps*.
- On ne peut pas être bon en tout.
- Échouer montre qu'on a essayé.
- Les médicaments sans ordonnance sont parfaitement efficaces.
- Le mieux est l'ennemi du bien.
- Ce que d'autres trouvent amusant peut ne pas vous faire rire, et réciproquement.
- Mieux vaut acheter les cadeaux de mariage sur les listes.
- On ne change pas la nature de ses enfants en les tantant ou en les inscrivant à des tas de cours.
- Pas d'arrhes, pas de remboursement.

Je m'amuse bien en établissant les listes des Douze Commandements et des Secrets de l'Expérience. Pourtant, le cœur de mon Opération Bonheur réside toujours dans mes résolutions. Elles incarnent les changements que je désire apporter à mon existence. En prenant un peu de recul, je suis frappée par leur modicité. Ainsi, pour janvier, j'ai noté « Dormir plus tôt » et « M'attaquer à une corvée », ce qui n'a rien d'extraordinaire ni de particulièrement ambitieux.

Bien sûr, les Opérations Bonheur de Henry David Thoreau, qui s'installa dans une cabane sur un étang, et d'Elizabeth Gilbert, qui partit explorer l'Italie, l'Inde et l'Indonésie me fascinent. Partir de zéro, s'engager totalement, sauter dans l'inconnu – voilà qui m'enchantent. Et la façon dont ces deux personnages ont rejeté leurs soucis quotidiens m'éblouit. Mais mon objectif à moi

est différent. Je n'ai pas une âme d'aventurière et je ne cherche pas un changement radical. Heureusement, car, même si je le voulais, j'en serais bien incapable. Mère de famille pleinement responsable, j'ai du mal à m'échapper un week-end. Alors une année !

Plus important encore, je refuse de rejeter mon existence actuelle. Ce que je veux ? Changer ma vie sans tout bouleverser en trouvant mon bonheur à domicile. Je sais que je ne dénicherai pas le bonheur dans un lieu exotique ou dans des circonstances hors du commun. Il se trouve ici et maintenant, comme dans la pièce de théâtre *L'Oiseau bleu*, où deux enfants parcourent le monde à la recherche de l'Oiseau bleu du Bonheur et le découvrent en rentrant chez eux, où il les attend.

Cette Opération Bonheur inquiète mon entourage. À commencer par mon mari :

— Je ne comprends pas, attaque-t-il couché dans la chambre où il fait sa gymnastique, tu es déjà plutôt heureuse, non ? Si tu étais vraiment malheureuse, tout cela aurait un sens, mais ce n'est pas le cas.

Il marque une pause.

— Tu n'es pas malheureuse, n'est-ce pas ?

Je le rassure.

— Je *suis* heureuse.

Puis, j'ajoute, pour exhiber mon nouveau savoir :

— La plupart des gens sont plutôt heureux – une étude de 2006 montre que 84 % des Américains se considèrent comme « très heureux, » ou « assez heureux ». Dans quarante-cinq pays, les personnes interrogées se situent au niveau 7 sur une échelle du bonheur allant de 1 à 10. Dans un questionnaire que je viens de remplir mon score est de 3,95 sur une échelle de 1 à 5.

— Alors, si tu es heureuse, qu'est-ce que tu veux de plus ?

— Je suis heureuse mais je pourrais l'être encore plus. Ma vie est belle mais je ne l'apprécie pas suffisamment – je désire en tirer le maximum. Regarde, je me plains trop, je me fâche trop souvent alors que je devrais être reconnaissante de mon sort. Si j'étais plus heureuse, je serais plus cool.

— Tu crois vraiment que ton Opération Bonheur va changer quoi que ce soit ?

— Je verrai bien.

— Ouais !

Dans un cocktail, je rencontre un vieil ami qui se montre encore plus sceptique. J'en suis réduite à lui faire un véritable cours quand il me demande :

— Ton but est de voir si tu peux être plus heureuse, c'est bien ça ? Pourtant, tu n'es même pas déprimée.

— Tu as compris, je réponds, agrippée à mon verre de vin, à une serviette et à un mini-feuilleté à la saucisse tout en m'évertuant à paraître intelligente.

— Sans vouloir te vexer, à quoi cela va-t-il te mener ? Quel est l'intérêt d'étudier comment des gens ordinaires peuvent être plus heureux ?

Que lui répondre ? En lui disant qu'un des Secrets de l'Expérience c'est de ne jamais commencer une phrase par : « Sans vouloir te vexer » ?

— D'ailleurs, tu n'es pas quelqu'un d'ordinaire. Tu es cultivée, tu es une écrivaine reconnue, tu habites les beaux quartiers, ton mari a un bon job. Qu'as-tu de commun avec un habitant des Grandes Plaines du Midwest ?

— Je viens des Grandes Plaines du Midwest.

Il hausse les épaules.

— Il y a peu de chances que tes conseils leur apportent quoi que ce soit.

— Au contraire, je suis persuadée que l'expérience de gens différents apporte énormément.

— Tu auras beaucoup de mal à faire passer ton message.

— Je ferai de mon mieux.

Sur ce, je vais bavarder avec quelqu'un d'autre.

Ce type, tout en cherchant à me décourager, est à côté de la plaque. Il n'a pas vu le problème soulevé par ma démarche : N'est-ce pas un signe d'égoïsme que de faire autant d'efforts pour accéder au bonheur ?

Je réfléchis beaucoup à cette question. Finalement, je me rallie aux philosophes d'antan et aux savants d'aujourd'hui qui considèrent que la recherche du bonheur est une tâche noble. D'après Aristote : « Le bonheur est le sens et le but de la vie, l'aboutissement et la finalité de l'existence humaine. » Les dernières études montrent que les gens heureux sont plus altruistes, plus efficaces, plus secourables, plus attachants, plus créatifs, plus résistants, plus amicaux et en meilleure santé que les autres. Je veux être des leurs.

Je sais que je suis meilleure quand je suis heureuse. Plus patiente, plus tolérante, plus dynamique, plus souriante, plus généreuse, je peux en faire profiter les gens qui m'entourent et les rendre plus heureux à leur tour.

Et puis, j'ai une autre motivation. Je me lance dans mon Opération Bonheur pour être *prête* – mais ça, je m'en suis rendu compte plus tard. Car la chance peut tourner à tout moment. Une nuit, un coup de fil me réveillera et je sais même ce qu'on me dira. Je dois me préparer à affronter les épreuves en développant une

autodiscipline et les réflexes adéquats. Voilà aussi l'un des buts de mon Opération Bonheur,

C'est quand tout va bien qu'il faut faire de l'exercice, être sympa avec sa famille, classer ses photos. Il ne faut pas attendre une crise majeure pour réorganiser sa vie.