

Heureux mais avec
peu de choses

Guy Aurélien Biantsissila

**Heureux mais
avec peu de choses**

Les vestiges d'une belle vie
oubliée

LES ÉDITIONS DU NET
126, rue du Landy 93400 St Ouen

© Les Éditions du Net, 2025
ISBN : 978-2-312-15415-2

Plus rien n'est naturelle, la vie est artificielle.
La cérémonie du mariage vaut plus que l'amour,
La loyauté et la fidélité vilipendées par l'argent,
Le confort est la nouvelle vertu et la valeur uni-
verselle
La race humaine en pleine déchéance...

Préface

Dans un monde en constante mutation, où les défis semblent toujours plus grands, la question du bonheur se pose avec acuité. Le bonheur, cette quête universelle, semble parfois fugace, éphémère, comme une étoile filante que l'on aperçoit à peine avant qu'elle ne disparaisse. Pourtant, est-il légitime de penser qu'il existe encore des chemins vers le bonheur dans notre société moderne ?

Nous vivons à une époque marquée par des crises multiples : environnementale, sociale, économique. Les inégalités se creusent, les guerres persistent, et la déshumanisation liée à la technologie crée souvent un sentiment d'isolement. Dans un tel contexte, le bonheur peut sembler être un luxe inaccessible, une chimère pour ceux qui peinent à répondre à leurs besoins fondamentaux.

De plus, la surabondance d'informations et la pression constante des réseaux sociaux contribuent à une forme de comparaison malsaine. L'image projetée par autrui, soigneusement filtrée et retouchée, peut

engendrer un sentiment d'insatisfaction permanente quant à sa propre existence.

Cependant, malgré ces obstacles, il serait réducteur de conclure que le bonheur est désormais impossible. De nombreuses études en psychologie démontrent que le bonheur n'est pas seulement déterminé par des facteurs extérieurs, mais également par des choix internes. Cultiver la gratitude, s'engager dans des relations authentiques, pratiquer des activités qui nourrissent l'esprit et le corps sont autant de moyens de favoriser un état de bien-être durable.

Il est essentiel de réapprendre à apprécier les petites choses de la vie, à trouver du réconfort dans la nature, les échanges sincères, ou encore les moments de créativité. Le bonheur se cache souvent dans ces instants simples, loin des normes sociales précises.

Au-delà de l'individu, le bonheur peut aussi être envisagé collectivement. En œuvrant pour un monde plus juste, solidaire et inclusif, nous contribuons à créer un environnement propice à l'épanouissement de chacun. Des initiatives communautaires, des mouvements sociaux, et des projets collaboratifs témoignent de cette volonté de bâtir ensemble un avenir meilleur. La solidarité et l'empathie sont des valeurs qui peuvent aider à renforcer notre sentiment de bonheur. Alors, est-il possible d'être heureux dans ce monde? La réponse réside en partie en nous-mêmes. En apprenant à naviguer à travers les tempêtes modernes avec résilience et optimisme,

nous pouvons découvrir des sources de bonheur insoupçonnées. Le chemin vers le bonheur peut être semé d'embûches, mais c'est un voyage qui mérite d'être entrepris. Car au fond, le bonheur n'est pas une destination, mais un chemin à parcourir, un état d'esprit à cultiver jour après jour.

Introduction

Le bonheur, notion complexe et subjective, a souvent été associé à la possession de biens matériels et à l'abondance de richesses. Pourtant, cette vision peut être trompeuse. Dans notre société de consommation, il est facile d'oublier que le bonheur ne réside pas uniquement dans les objets que nous possédons ou dans la somme d'argent sur notre compte en banque.

D'une part, il est indéniable que l'argent peut contribuer à notre bien-être. Il peut nous offrir des commodités, la sécurité et des expériences enrichissantes. Voyager, se divertir ou accéder à des soins médicaux de qualité sont des aspects de la vie que l'argent peut faciliter. Avoir suffisamment de ressources pour subvenir à ses besoins fondamentaux - nourriture, logement, éducation - est essentiel pour une existence sereine. Mais au-delà de cette nécessité matérielle, se pose une question cruciale : les richesses peuvent-elles vraiment acheter le bonheur ?

D'autre part, les études sur le bonheur montrent que les relations humaines, la santé mentale et physique, ainsi que le sens que l'on donne à sa vie jouent

un rôle prépondérant dans notre sentiment de satisfaction. Les moments partagés avec nos proches, les passions qui nous animent, et les actions altruistes que nous entreprenons semblent avoir un impact plus significatif sur notre bonheur que l'accumulation de richesses. Les sourires échangés, les rires partagés, et les moments de complicité sont souvent ceux qui laissent des souvenirs impérissables, bien plus que n'importe quel objet matériel.

Enfin, il est important de reconnaître que la quête incessante de richesses peut engendrer frustration et stress. La pression sociale pour posséder toujours plus, pour atteindre des standards élevés de réussite, peut conduire à un sentiment de vide, à une insatisfaction chronique. Ainsi, le bonheur peut se transformer en une illusion, piégé entre les murs d'un consumérisme insatiable.

En conclusion, si les richesses peuvent aider à créer un environnement propice au bonheur, elles ne doivent pas en être la seule mesure. Le bonheur véritable semble plutôt s'épanouir dans les interactions humaines authentiques, dans l'épanouissement personnel, et dans la capacité à apprécier les petites choses de la vie. Ce n'est donc pas tant un tas de richesses qui détermine notre joie, mais bien la qualité de nos expériences et de nos relations. Le bonheur est une fleur fragile, arrosée par l'amour, la gratitude et l'authenticité, bien plus que par l'or et les possessions. Dans ce livre, nous apportons apporter quelques éléments concrets.

Chapitre I : Toute la vie part du peu

La notion que toute vie commence à partir de peu est profondément ancrée dans nos expériences quotidiennes. Qu'il s'agisse d'une graine qui germe dans un sol aride ou d'un rêve qui germe dans l'esprit d'un individu, les débuts modestes peuvent conduire à des réalisations extraordinaires. Cette philosophie nous rappelle que chaque grande histoire a un commencement humble.

Prenons par exemple la métaphore de la graine. Une simple graine, placée dans un terreau fertile, peut donner naissance à un majestueux chêne. Ce processus, souvent invisible durant ses premières étapes, illustre la résilience et le potentiel inhérents à chaque être vivant. La patience, l'entretien et le temps sont nécessaires pour que cette transformation se produise, et il en va de même pour nos ambitions et nos passions.

Dans le monde des affaires, de nombreuses entreprises à succès ont commencé dans un garage ou une chambre étudiante. Des idées simples ont germé,