



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques, Dernier ouvrage paru : *La maladie a-t-elle un sens ? – Enquête au-delà des croyances* (Fayard 2008, Pocket 2010).

Bon courage !

Voici donc arrivé le début d'une nouvelle année. C'est le moment de se souhaiter plein de bonnes choses. Je ne me déroberai pas à la tradition. Je vous souhaite donc une bonne vie, une belle vie. Oui, vous avez bien lu : je ne vous parle pas de bonne santé. Tout simplement parce que je rencontre tous les jours des malades qui, malgré leurs souffrances et leurs difficultés, me disent qu'ils ont une bonne et une belle vie. Je ne vous parle pas non plus d'une heureuse année. Car, le bonheur ne tombe pas du ciel, il dépend souvent de la manière dont nous jugeons les événements de notre vie. Il dépend surtout de la façon dont nous vivons notre existence. Les anciens Grecs avaient un très joli mot pour parler du bonheur : *eudaimonia* – de *eu* (qui signifie « bon ») et *daimon* (à l'époque on croyait que chacun portait en lui une sorte de « génie personnel intérieur », intermédiaire entre les dieux et les mortels, qui inspirait les jugements et les actions). Vivre notre existence en fonction de *eudaimonia* consiste donc à laisser notre « bon génie » inspirer notre vie. Cela revient à vivre d'une manière vertueuse, dans le respect des valeurs essentielles qui font de notre existence une « bonne vie » et une « belle vie ».

J'évite aussi de vous souhaiter un bon courage. Car cela voudrait dire que ce qui vous attend sera forcément difficile, voire douloureux. Chaque fois que quelqu'un me souhaite un bon

courage, j'ai l'impression de partir pour l'échafaud. C'est pourtant une habitude assez répandue, notamment lorsque nous prenons congé les uns des autres. Personnellement, je préfère m'entendre dire « au revoir » ou « à bientôt » car ces mots expriment le souhait d'une nouvelle rencontre, d'un lien qui se perpétue dans le temps. Mieux encore : « bonne chance », « bonne route » ou « que tout aille bien ». Même si, derrière ces gentilles paroles, on peut deviner une certaine crainte. Il est vrai que le chemin n'est pas sans danger ; la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Le tout est de ne pas avoir trop peur. C'est pour cela qu'il y a aussi : « take care » (prenez bien soin de vous). Cette dernière formule est assurément la plus responsabilisante car elle enjoint à celui qui est quitté d'assumer son chemin tout seul, comme un grand. N'y voyons

Il nous faut une énergie extrêmement positive pour créer la belle et la bonne vie dont nous rêvons.

pas de cruauté car cette recommandation bienveillante témoigne d'une confiance dans le fait que l'autre a en lui les ressources nécessaires. Cela donne des ailes, la confiance.

En fait, tous les souhaits me vont sauf le « bon courage » ! Non pas que je pense qu'il ne faut pas de courage dans l'existence. Mais, je crois profondément qu'avant le courage, il nous faut de la confiance, de l'amour, de la curiosité, de l'optimisme, de l'enthousiasme, de la générosité, de la gratitude. Il nous faut une énergie extrêmement positive pour créer la belle et la bonne vie dont nous rêvons. C'est tout cela que je vous souhaite... disons plutôt que c'est tout ce que je nous souhaite de développer et d'expérimenter au cours de cette nouvelle année. Gageons que si nous parvenons, il ne nous faudra plus beaucoup de courage pour vivre. *L'eudaimonia* nous suffira.