

Marie-Claude Élie-Morin

LA DICTATURE DU BONHEUR

v1b éditeur

Une société de Québecor Média

Avant-propos

C'est le moment le plus douloureusement absurde que j'ai vécu, et celui qui m'a fait prendre conscience du peu de contrôle que nous avons sur ce qui nous arrive, même si la mentalité dominante promet qu'en étant « positif », on ne peut qu'attirer santé, bonheur et prospérité dans nos vies.

En cet après-midi de décembre 2012, j'étais au chevet de mon père mourant. Depuis des mois, je lui rendais visite aux deux jours à l'hôpital de Verdun, à l'autre bout de la ville. J'étais seule à ses côtés depuis plusieurs heures, assise sur une chaise brune inconfortable, craignant de m'éloigner trop longtemps de la chambre.

Son médecin nous avait dit qu'il n'en avait plus que pour quelques jours, peut-être même quelques heures, et on avait commencé à lui administrer ce qu'on appelle fort peu poétiquement « un protocole de fin de vie ». Manière polie de dire qu'on bourre le patient de morphine pour qu'il puisse partir sans douleur. Mon père était inconscient

depuis la veille, et paraissait être dans une sorte de sommeil agité et inconfortable. Je lui massais les mains et les jambes, lui flattais le front et lui murmurais quelques mots. Je répétais surtout: «je suis là». Je ne savais pas quoi dire d'autre. Envoyées, les confidences larmoyantes qu'on s'imagine dire à la fin, et qui commencent toujours par «Je ne te l'ai jamais dit, mais...». De toute façon, cela faisait des mois que mon père ne pouvait plus communiquer que par le regard et quelques intonations. Cinq accidents vasculaires cérébraux – conséquences du cancer qui le rongait – lui avaient dérobé la capacité de former des phrases et de bien comprendre les mots des autres.

Et puis, vers 18 heures, quand la noirceur s'est installée, celui qui n'était pas encore mon ex nous a rejoints. Dans les semaines précédentes, alors que je faisais des allers-retours entre notre domicile et l'hôpital, dormant peu et mal, Patrick m'avait avoué avoir de sérieux doutes sur l'avenir de notre relation. «Un malheur n'arrive jamais seul»: le cliché n'était malheureusement que trop vrai. Il faut dire que nous étions passés dans le tourbillon, lui et moi. Un projet de rénovation rocambolesque et coûteux nous avait laissés épuisés, et nous avions atterri en clinique de fertilité après avoir essayé pendant plus de deux ans d'avoir un

enfant, sans succès. Tout cela sans parler de nos caractères, résolument différents. Cela faisait des mois que je m'accrochais quand même à l'espoir que, à force de persévérance, d'optimisme et d'efforts, on finirait par résoudre nos conflits et fonder une famille.

Quand je l'ai vu entrer dans la chambre, j'étais soulagée de ne plus être seule. Mais l'incertitude sur notre histoire venait brouiller ce moment de recueillement avec mon père dans les derniers instants de sa vie. J'étais épuisée, j'avais les fesses et le bas du dos en compote à force de rester assise à guetter le moindre changement dans la respiration de mon père. C'est quelque chose qu'on ne vous dit pas : la tension sourde qui vous habite quand vous attendez que la mort vienne cueillir quelqu'un. La tristesse est là, bien sûr, mais vous vous sentez aussi comme une corde de violon trop serrée. Vous avez la gorge nouée par l'épreuve qui va venir, mais qui n'est pas encore là, pas encore. Insupportable attente.

C'est à cause de cette tension que, lorsque Jacinthe, la conjointe de mon père, est arrivée à son tour après s'être brièvement reposée chez elle, j'ai décidé de sortir trente minutes prendre une bouchée et me dégourdir les jambes. Tout était fermé, et j'ai abouti dans la file d'attente du St-Hubert

voisin aux côtés de mon futur ex-conjoint. J'avais rarement eu moins faim de ma vie. Mais c'était tout de même un soulagement de sortir un moment de l'hôpital où la mort rôdait. Et puis mon cellulaire a sonné. Au bout du fil, Jacinthe sanglotait et hoquetait, paniquée. « C'est maintenant, il est en train de partir ». J'ai laissé Patrick en plan au comptoir des commandes et suis repartie en courant vers l'hôpital. J'ai dû m'absenter dix-huit minutes, au total. Et c'est dans ces dix-huit minutes que mon père est mort.

Quand je suis revenue dans la chambre, il ne respirait plus. « C'est fini », m'a dit Jacinthe. Nous nous sommes étreintes pendant que l'infirmière vérifiait doucement que les signes vitaux de mon père étaient bel et bien absents. Je me souviens avoir été dans un état second, comme si je planais au-dessus de la scène, étrangement déconnectée de ce qui se passait. Patrick a surgi dans la chambre peu après, tenant maladroitement le sac de *take out*. Ma demi-sœur, que j'avais appelée quelques heures plus tôt pour l'aviser que notre père n'en avait plus pour longtemps, est arrivée elle aussi dans les minutes suivantes.

Les bras ballants, regardant pour la dernière fois le visage émacié de mon père, qui prenait de minute en minute le masque de la mort, je respi-

rais l'odeur totalement incongrue et écœurante du poulet et des frites abandonnés dans un coin de la chambre qui se mêlait au parfum aigre des corps malades et du désinfectant. Je me disais intérieurement : « c'est une *joke* ».

Mon père, l'intello et orateur hors pair qui prenait scrupuleusement soin de sa santé, suivait depuis toujours un régime quasi végétarien, n'avait pas avalé de produits transformés ou de fast-food depuis des années, pratiquait le yoga, la natation ou le tennis presque quotidiennement depuis quarante ans, faisait de la méditation et tenait un « journal de gratitude », ne buvait jamais une goutte d'alcool et était féroce antitabac, venait de passer les huit derniers mois de sa vie en grabataire, incapable de marcher, de lire ou de parler, à manger du pain blanc et du pouding au chocolat trop sucré. Il venait de mourir d'un cancer à 68 ans, dans une chambre d'hôpital déprimante qui empestait maintenant la malbouffe. L'absurdité de la situation était suffocante.

Je suis certaine que mon père n'a jamais imaginé la fin de sa vie ainsi. Amoureux des grands espaces et de la nature, il aurait voulu s'éteindre paisiblement à la campagne, dans son sommeil de grand vieillard, après une ultime balade en forêt. Et moi, j'avais toujours pensé que je le perdrais

beaucoup plus tard, quand je serais confortablement installée dans ma vie, entourée de mon propre cocon familial, heureuse avec un homme et des enfants qui auraient eu la chance de connaître leur grand-père. Au lieu de ça, je me retrouvais à 35 ans orpheline de père, probablement infertile, en pleine séparation et à la veille de perdre une maison que j'avais rénovée de mes mains. Pas mon scénario idéal, disons.

Ça m'a fait l'effet d'une gifle. Aujourd'hui, je réalise que ce moment a été un tournant. Je n'ai pu faire autrement que de constater comment l'injustice bêtement aléatoire peut s'abattre sur nous tous et prendre une vie prématurément, même quand on a passé cette vie à tout faire comme il faut. C'était bien la preuve – dans le cas de mon père comme dans le mien – que même en s'évertuant à « penser positif » pour éloigner la maladie ou s'attirer succès et bonheur, on finit toujours par frapper un mur. Dans la vie, une part de souffrance est inévitable. Mais affirmer cela de nos jours relève presque de l'hérésie.

Les 10 commandements du bonheur, Le pouvoir de l'intention, Le Secret, Les 7 clés du bonheur, Demandez et vous recevrez... À en voir les ouvrages qui se multiplient sur les rayons des librairies, la quête du bonheur est devenue, avec le culte de la

beauté et du succès, l'obsession de notre société.

La psychologie positive et ses dérives bassement commerciales ou ésotériques ont la cote: méditation, intention, visualisation, *vision boards*, affirmations positives... Penser positif et « lancer des souhaits dans l'univers » est une injonction qu'on entend partout. Les sciences dures sont, elles aussi, séduites par l'idée d'explorer le pouvoir de la pensée. Ainsi, plusieurs études scientifiques sérieuses se sont intéressées ces dernières années aux liens entre la santé et les émotions. On a entre autres démontré que les personnes ayant une attitude optimiste sont moins à risque de développer des maladies cardiovasculaires que les gens pessimistes. Les médias adorent relayer ces « bonnes nouvelles », et les personnes atteintes de cancer ou d'autres maladies dont le lien avec le stress ou l'anxiété est loin d'avoir été prouvé se font maintenant intimement d'adopter à tout prix une « attitude positive », sous peine de mettre en péril leurs chances de guérison.

La dictature du bonheur s'immisce dans d'autres sphères de nos vies. Vous avez perdu votre boulot en raison de compressions budgétaires? Parions que les intervenants en recherche d'emploi que vous croiserez vous suggéreront de voir cela comme une occasion de faire avancer votre carrière – à

condition de demeurer positif. Les écologistes ont beau sonner l'alarme au sujet des changements climatiques, nos politiciens gardent le sourire et continuent de nous parler des joies de la croissance économique illimitée tout en octroyant des subventions à ceux qui empoisonnent notre territoire. Les banques et les compagnies de cartes de crédit nous offrent allègrement mille occasions de dépenser et de nous endetter, comme si l'abondance promise par la pensée positive était à notre portée. Nos vies intimes n'y échappent pas non plus : une jeune femme célibataire qui n'arrive pas à trouver un amoureux avec qui bâtir une relation à long terme se fera dire, par son oncle Georges aussi bien que par son esthéticienne, que c'est parce qu'elle n'est pas assez positive.

Les réseaux sociaux contribuent aussi énormément à cette nouvelle tyrannie : chacun s'y présente sous son meilleur jour en se félicitant soi-même de ses accomplissements professionnels et personnels (Promotion ! Nouveau bébé ! Vie sociale bien remplie !). Trop conscients du regard et du jugement des autres sur nos vies virtuelles, nous devenons des experts de la création d'image et de la mise en scène. Des retouches améliorent nos photos et nos vies sont également affichées avec un filtre avantageux. Un extraterrestre qui parcour-

rait Facebook aurait l'impression que l'expérience humaine se résume à fêter, à voyager, à photographier son assiette au restaurant et à regarder des vidéos d'animaux.

Bref, le bonheur semble être un nouveau diktat, au même titre que la minceur et la performance. Sans nier que nos réussites dans la vie sont tributaires d'un certain volontarisme, je suis sceptique face aux recettes magiques proposées par des livres comme *Le Secret* et la nouvelle industrie de coachs de vie, gourous et charlatans en tout genre. De plus, à force de se faire dire que nous sommes les seuls artisans de notre propre bonheur, beaucoup en viennent à se blâmer de ne pas être *assez* heureux. Ou encore à culpabiliser parce qu'ils n'arrivent pas à « penser positif » quand ils traversent des épreuves de vie normales et inévitables : séparations, deuils, maladies, échecs professionnels et autres.

Il y a bien peu de place dans notre existence sociale pour la vulnérabilité et l'imperfection. Pas étonnant que la dépression soit le mal du siècle dans nos sociétés d'abondance. En gardant constamment le sourire, on se coupe de soi-même et du monde.

La dictature du bonheur nous prépare bien mal aux inévitables revers de l'existence. C'est ce que j'ai commencé à réaliser dans une chambre d'hôpital, le 7 décembre 2012.