

COURS 3 _ 11.3.2026

À chaque jour suffit son bonheur*Être heureux, c'est ici et maintenant!*

Si le bonheur dépend, évidemment, du monde dans lequel nous vivons, des soucis plus ou moins terribles qui nous tombent dessus, il n'en dépend pas absolument! Ouf ! Le bonheur, c'est d'abord un combat au jour le jour « contre ce qui nous en éloigne : l'angoisse, la colère, la haine, la nostalgie » pointe le philosophe André Comte-Sponville ; Et c'est surtout une possibilité toujours à portée de main pour qui sera capable de l'activer : « Le bonheur, ce n'est pas une joie permanente, ça c'est ce que j'appelle la félicité, qui n'existe pas, mais une joie constamment possible » poursuit le philosophe. Un possible auquel il faut faire de la place dans nos vies souvent parasitées par une avalanche d'activités – obligatoires ou plaisantes, peu importe – qui ne nous laissent aucun répit. Le bonheur, c'est la prise de conscience de ce qu'il y a de beau et de bon dans nos vies. Cela implique une présence mentale que l'on peut développer par des exercices de psychologie positive. Chez soi, le soir, on fera, par exemple, l'effort de rappeler tous ces petits événements qui nous ont rendus heureux dans la journée : un sourire, une découverte». Pas besoin donc d'attendre de décrocher la lune pour commencer à être heureux...

(224 mots)

Metro, 19 janvier 2011, p. 16-17

EXERCICE**Comparez les textes suivants – lequel est un compte rendu ? justifiez la réponse**

1/Le texte explique que le bonheur se vit au présent et qu'il dépend moins des circonstances extérieures que de notre capacité à reconnaître les petites joies du quotidien. Selon André Comte-Sponville, le bonheur n'est pas une joie permanente mais une joie toujours possible, à condition de lutter chaque jour contre l'angoisse, la colère ou la nostalgie. Nos vies trop remplies nous empêchent souvent de voir ce qui est déjà bon. Le texte invite donc à développer une présence mentale, notamment grâce à des exercices simples comme se rappeler chaque soir les petits moments heureux de la journée. Il conclut qu'il n'est pas nécessaire d'attendre un événement exceptionnel pour être heureux : le bonheur se construit dans les petites choses.

2/Le texte, publié dans *Metro* le 19 janvier 2011, aborde la question du bonheur au quotidien. L'auteur y explique que le bonheur ne dépend pas entièrement des circonstances extérieures, même si celles-ci peuvent être difficiles. Il souligne que le bonheur est avant tout un effort intérieur, un combat contre l'angoisse, la colère ou la nostalgie. Selon lui, il ne s'agit pas d'une joie permanente, mais d'une joie toujours possible, à condition de lui faire de la place dans des vies souvent surchargées. L'auteur insiste sur l'importance de remarquer les petites choses positives du quotidien, grâce à une présence mentale que l'on peut développer, par exemple en repensant chaque soir aux moments heureux de la journée. Il conclut qu'il n'est pas nécessaire d'attendre un événement extraordinaire pour être heureux.

3/Le texte est tiré du journal *Metro* du 19 janvier 2011 et porte sur la manière d'atteindre le bonheur au quotidien. Dans cet article, il s'agit de comprendre comment chacun peut accéder à une forme de joie simple et possible. Premièrement, l'auteur explique que le bonheur ne dépend pas entièrement des circonstances extérieures, car il résulte surtout d'un combat intérieur contre l'angoisse ou la colère. Ensuite, il mentionne que le bonheur n'est pas une joie permanente, mais une joie « constamment possible ». De plus, il souligne que nos vies trop remplies empêchent souvent cette disponibilité intérieure. Par ailleurs, il rappelle que le bonheur naît de la conscience des petites choses positives du quotidien. Finalement, il conclut qu'il n'est pas nécessaire d'attendre un événement exceptionnel pour être heureux.

4/Le texte, tiré du journal *Metro* du 19 janvier 2011, porte sur la manière d'atteindre le bonheur au quotidien. Il montre comment chacun peut accéder à une joie simple et possible. Premièrement, l'auteur explique que le bonheur ne dépend pas entièrement des circonstances extérieures, mais d'un combat intérieur. Ensuite, il souligne que nos vies trop remplies empêchent cette disponibilité et finalement il rappelle que le bonheur naît des petites choses positives du quotidien.

5/ Le texte, tiré du journal *Metro* du 19 janvier 2011, porte sur la manière d'atteindre le bonheur au quotidien. Il montre comment chacun peut accéder à une joie simple et possible. Premièrement, l'auteur explique que le bonheur ne dépend pas entièrement des circonstances extérieures, mais d'un combat intérieur. Ensuite, il souligne que nos vies trop remplies empêchent cette disponibilité et finalement il rappelle que le bonheur naît des petites choses positives du quotidien (73 mots)