

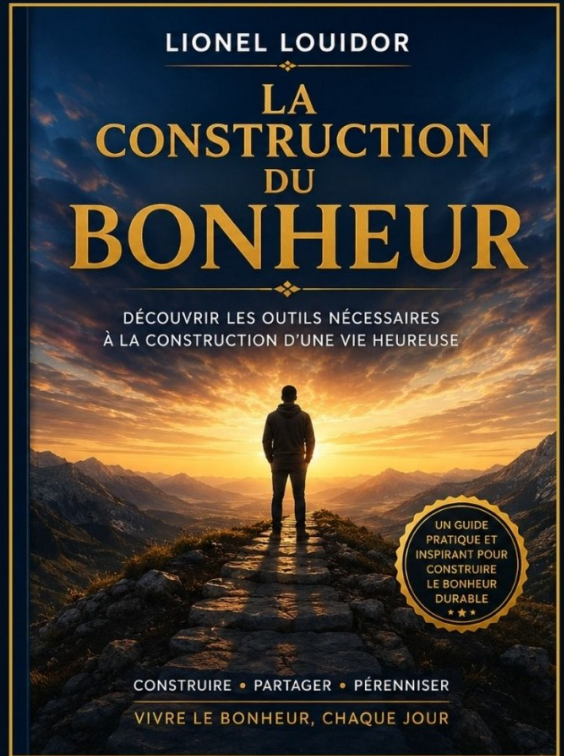


EXTRAIT EXCLUSIF

LA CONSTRUCTION DU BONHEUR

LIONEL LOUIDOR

Un aperçu de l'édition revue, enrichie et augmentée :
une invitation à regarder le bonheur non comme un hasard,
mais comme une œuvre intérieure à bâtir, protéger et partager.



*« Le bonheur ne tombe pas du ciel.
Il se construit, se protège et se partage. »*

PRÉVENTE OFFICIELLE - LANCEMENT À MONTRÉAL

Samedi 26 septembre 2026 | 17 h à 19 h | Lieu : à venir



LE BONHEUR N'EST PAS UNE APPARENCE

Nous cherchons parfois à calmer les blessures du quotidien par des plaisirs rapides. Ils soulagent un instant, mais ne répondent pas toujours à la cause profonde du malaise. Une satisfaction immédiate peut distraire; elle ne construit pas nécessairement une paix durable.

Le bonheur ne se réduit pas à l'image d'une vie parfaite. Une maison, une voiture, une réussite professionnelle ou une relation exposée au regard des autres peuvent provoquer de la fierté sans garantir l'équilibre intérieur. Il est possible de sourire en public tout en portant une fatigue silencieuse.

Le bonheur commence lorsque nous cessons de confondre le plaisir avec la solidité. Il demande de regarder notre réalité avec honnêteté : ce qui nous fortifie, ce qui nous épuise, ce qui nous rapproche de nous-mêmes et ce qui nous oblige à jouer un rôle.

Être heureux ne signifie pas vivre sans difficulté. Cela signifie pouvoir habiter sa vie avec davantage de cohérence. Le bonheur devient alors un état d'esprit, mais aussi un comportement : une manière de choisir, de parler, d'aimer, de travailler, de se protéger et de recommencer.

« Le bonheur serait une simple émotion s'il n'était pas soutenu par des fondations solides. »

- Adapté de la pensée de Lionel Louidor

LE BONHEUR SE CONSTRUIT

La motivation peut ouvrir une porte, mais elle ne suffit pas toujours à nous faire traverser le chemin. Il existe des jours où l'enthousiasme disparaît, où la réalité nous fatigue, où le résultat tarde. C'est alors que la discipline, le devoir et l'engagement prennent le relais.

Construire son bonheur ne veut pas dire contrôler toute son existence. Nous ne choisissons ni tous les événements, ni tous les obstacles. Mais nous pouvons apprendre à travailler avec les matériaux disponibles : nos valeurs, nos expériences, nos relations, nos habitudes, notre capacité à demander de l'aide et notre courage de revoir le plan.

Comme un jet d'eau demeure stable parce que l'eau circule et se renouvelle, notre équilibre dépend d'un retour régulier vers ce qui nous nourrit profondément. Les fondations ne restent pas solides par accident. Elles sont entretenues.

Le bonheur n'est donc pas l'apogée d'une existence parfaite. Il est une accumulation de moments conscients : une limite posée, une relation réparée, une habitude corrigée, une responsabilité assumée, un pas accompli malgré la peur.

LA PROCHAINE PIERRE

Quelle action simple, concrète et réaliste pouvez-vous accomplir dans les prochaines vingt-quatre heures pour renforcer votre bonheur ?

DÉCOUVREZ L'OUVRAGE COMPLET

Prévente officielle - Éditions CRI DU COEUR