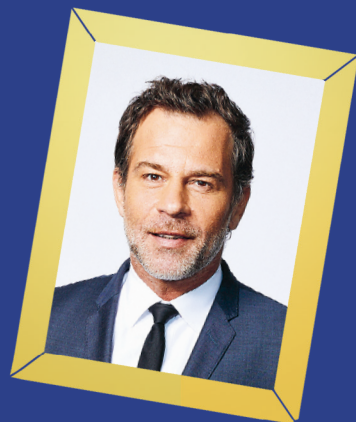




Aurélie Godefroy
et Cartouche



LE BRUIT *du* BONHEUR



*26 personnalités nous dévoilent
leurs secrets du bonheur*



1 euro de bonheur
reversé à l'association Cékedubonheur



26 regards sur les petits et grands bonheurs de la vie



Christophe André
Tewfik Behar
Kader Belarbi
Booder
Alixé Bornon
Amandine Bourgeois
Valérie Damidot
Sophie Depooter
David Foenkinos
Bruno Gaccio
Raquel Garrido
Mira-Baï Ghatradyal
Mahesh
Ronald Guinrange

Jacques Huybrechts
Henri Larmaraud
Frédéric Lenoir
Nicolas Marotte
Malika Ménard
Dalil Merad
Christophe Michalak
Na!
Jérôme Oliveira
Nicolas Pernikoff
Mohand Sidi Saïd
Christophe Tapia
Najat Vallaud-
Belkacem



Un livre pour cultiver le goût du bonheur



Aurélie Godefroy est journaliste, animatrice, réalisatrice, conférencière et auteure.

Cartouche est humoriste, mime, auteur et danseur.

Pour tout achat d'un exemplaire de ce livre, 1 euro est reversé
à **Cékedubonheur**, l'association française de référence du divertissement
et de la culture au sein des établissements de santé pédiatriques.



24,90 euros
Prix France TTC

ISBN :
979-10-285-2274-2

editionsleduc.com
LEDUC ➔

Rayon : Développement personnel

LE BRUIT
du
BONHEUR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Préparation de copie : Hélène Meurice

Maquette : Marthe Oréal

Correction : IGS-CP

Design de couverture : Constance Clavel

Photographie des auteurs : Catherine Delahaye

Set design : Amélie Callier Broyer

Photographies des personnalités : tous droits réservés.

© Delphine Michalak, page 13 ; © Pascal Ito, page 29 ;

© Francesca Mantovani, page 47 ; © Régis Viogeat, page 91 ;

© Panther Media GmbH/Alamy Stock Photo, page 97 ;

© Stéphane Burlot, page 105 ; © Florence Brochoire, page 151 ;

© Emeline Hamon, page 197.

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2274-2

Aurélie Godefroy
et Cartouche

LE BRUIT *du* BONHEUR

26 personnalités nous dévoilent
leurs secrets du bonheur

À tous les enfants qui écouteront, ce bruit du bonheur...

À Melys, Nina et Philo.

Les 26 personnalités

Le bruit du bon sucre



Christophe Michalak
page 12



Alixé Bornon
page 20

Le bruit de la spiritualité



Frédéric Lenoir
page 28



Jérôme Oliveira
page 34

Le bruit de l'écriture



David Foerkinos
page 46



Sophie Depooter
page 52

Le bruit des infos



Ronald Guinrange
page 60



Na!
page 68

Le bruit du business



Nicolas Pernikoff
page 76



Christophe Tapia
page 82

Le bruit de la télévision



Valérie Damidot
page 90



Malika Ménard
page 96

Le bruit de la justice



Raquel Garrido
page 104



Henri Larmaraud
page 110

Le bruit de la résilience



Najat Vallaud-Belkacem
page 118



Booder
page 126

Le bruit du corps



Kader Belarbi
page 134



Mira-Baï Ghatradyal Mahesh
page 140

Le bruit de la science et de la vie



Christophe André
page 150



Mohand Sidi Saïd
page 156

Le bruit des créatifs



Bruno Gaccio
page 164



Dalil Merad
page 170

Le bruit du partage



Jacques Huybrechts
page 178



Nicolas Marotte
page 186

Le bruit de la scène



Amandine Bourgeois
page 196



Tewfik Behar
page 202

INTRODUCTION

« Le bonheur, ça me questionne ! », « Le bonheur ce n'est pas facile ! », « C'est quoi vraiment, le bonheur ? » : autant de réflexions que les spectateurs ont partagées avec moi à la sortie de mon dernier spectacle « #demainjemelevedebonheur ». Des questions soulevées également par Aurélie, que ce sujet passionne depuis longtemps, chez les invités (du dalaï-lama à Michelle Obama en passant par Matthieu Ricard) qu'elle reçoit dans ses émissions sur France 2 ou lors des interviews pour ses différents articles, notamment le journal *Le Monde*. L'idée était de poursuivre et d'approfondir cette réflexion universelle, en croisant, de manière unique, ces deux mondes : artistique et intellectuel.

J'ai donc décidé de partager avec Aurélie une envie d'écrire un livre sur ce thème et imaginer cette aventure ensemble. Immédiatement nous avons eu le désir et la curiosité de rencontrer des personnalités d'univers différents, pour découvrir et partager la résonance du bruit du bonheur chez elles. D'emblée la volonté d'intégrer dans cette belle aventure l'association créée par Omar Sy « CéKeDuBonheur » destinée à aider les enfants malades s'est imposée. Nous tenions à ce que ce projet soit solidaire ! En effet, lorsque j'ai eu l'honneur de soutenir cette association en rencontrant les enfants dans les hôpitaux, j'ai été, avec les autres parrains qui m'entouraient (Djamel Debbouze, Matt Pokora, Florence Foresti, Marion Cotillard ou encore Vita), chaque fois bouleversé par ces enfants et leur capacité à être heureux malgré les difficultés qu'ils traversent : une vraie leçon de force et de bonheur !

S'est bien évidemment très vite posée la question des personnalités que nous souhaitions rencontrer pour ce beau projet, et toutes ou presque ont accepté avec enthousiasme et générosité. Celles qui se sont montrées plus réticentes nous ont avoué avec une grande honnêteté que ce sujet (car il peut aussi l'être) les déstabilisait trop, voire suscitait un mal-être trop intime pour être exposé en public. Ce qui nous a montré, si besoin en était, que ce thème plus sensible et profond qu'il n'en a l'air était décidément passionnant et complexe. Il nous a en tout cas, à travers ces rencontres, profondément touchés, remués et remis beaucoup en question. Nous espérons prolonger cette belle aventure humaine et de cœur avec vous. Et vous permettre à vous aussi d'avancer sur ce beau chemin vers le bonheur, avec ses difficultés et ses questionnements. En tout cas, pour nous deux, ce voyage à travers ces combats et ces joies partagés par ces belles personnalités, nous a rendus plus heureux encore !

Quel joli bruit du bonheur...

LE BRUIT DU BON SUCRE

*Entretiens avec
Christophe Michalak, chef pâtissier,
et Alixe Bornon, fondatrice de Les Belles Envies.*



*« Le bonheur,
c'est entretenir ce lien,
l'amour de ma femme
et de mes enfants. »*





*Une vision du bonheur selon
Christophe Michalak*



Est-ce que pour toi le plaisir, la joie et le bonheur sont des choses différentes ?

Christophe Michalak | C'est intimement lié. Si tu gagnes un Roland-Garros, tu as une joie immense. Si tu aimes profondément quelqu'un, que c'est réciproque et que tu as des enfants, tu as aussi un bonheur, mais complètement différent. Si dans ton travail tu t'accomplis, si tu prends des risques et que ça marche, si tu emploies des gens qui sont heureux, tu es content. Tu fais des bons gâteaux, tu es content. Le bonheur, il peut rester simple. Je pense que c'est lié aussi à l'éducation.

Es-tu heureux aujourd'hui ?

Franchement, je pense que je n'ai jamais été aussi heureux. Le fait d'avoir trouvé mon épouse et d'avoir des enfants me rend très heureux, très épanoui. J'ai attendu trente-sept ans pour rencontrer ma femme et c'était la pièce manquante de mon bonheur.

Tu n'aurais pas pu être heureux sans l'avoir rencontrée ?

Il m'aurait manqué quelque chose. Ce côté où tu peux vraiment t'abandonner et avoir quelqu'un avec toi, avoir une conversation culturelle, recevoir beaucoup d'amour, partager une passion commune, construire quelque chose. Au fin fond de moi-même, c'est primordial.

Avec mon épouse, ce qui est génial, c'est qu'elle gère bien mon caractère. Parfois,

je suis un peu rustre et, à un moment donné, ça la saoule. Elle est très douce, très gentille, mais elle a son caractère de Basque. Et là, elle m'envoie promener, puis je reviens à la charge pour la séduire de nouveau. En fait, je me suis rendu compte qu'il faut toujours être un peu sur la corde et ne jamais croire que l'amour est acquis. Je pense qu'en amour, comme dans la vie professionnelle et comme dans la vie de papa, rien n'est acquis. C'est comme quand tu fais un levain sur le pain dans la boulangerie : tu nourris ton levain tous les jours avec de la farine et de l'eau, sinon il meurt. L'amour, le travail, l'amitié, il faut entretenir tout ça, ce n'est jamais acquis.

*« L'amour,
le travail, l'amitié,
il faut entretenir
tout ça, ce n'est
jamais acquis. »*

Y a-t-il un domaine de ta vie où tu privilégies le bonheur ?

C'est un ensemble. Ma vision du bonheur, c'est d'entretenir ce lien, l'amour de ma femme et de mes enfants. Et j'ai aussi besoin de pouvoir travailler, d'être réactif. Je pense que tout ça fait que je suis vraiment un homme comblé, super heureux. Pourvu que ça dure.



Que fais-tu pour prendre soin de toi et être heureux ?

Manger ! C'est primordial pour moi. Trop, parce que je suis super gourmand. Je me sers de ce prétexte pour aller voir mes confrères et goûter à tout. Donc en premier, manger. Ensuite, plus je vis, plus j'adore me cultiver. La culture, en règle générale, m'intéresse de plus en plus. J'ai beaucoup lu dans ma vie et j'adore lire, redécouvrir des films, m'évader à travers le cinéma. Troisièmement, le sport. Je suis un fou de tennis et je m'y suis mis à 40 ans. J'adorais le tennis mais je faisais toujours d'autres sports – la course à pied, les arts martiaux, etc. Un jour ma femme m'a dit : « Mais pourquoi tu ne fais pas du tennis ? Tu adores le tennis. » Et du jour au lendemain (comme lorsque j'ai décidé de courir le marathon : j'ai acheté tous les bouquins « comment courir le marathon » et j'ai bouquiné, j'ai couru le marathon comme un fou), je me suis mis au tennis. Je pense que dans une vie antérieure j'étais un labrador : il y a une balle, je suis content...

La foi occupe-t-elle une place dans ton bonheur ? Je vois que tu as des mâlâs, tu es bouddhiste ?

Non, pas du tout. Je vais te décevoir, je ne crois ni en Dieu, ni en Allah, ni en qui que ce soit.

J'ai lu un milliard de bouquins, surtout des biographies – ça m'intéresse énormément. Je ne ressens pas Dieu. Je vais te

faire rigoler : quand j'étais en CE2 ou CM1, je priais quand j'étais aux toilettes pour que le prof de maths (je détestais les maths) ne m'interroge pas au tableau, et chaque fois j'étais interrogé. Donc, à un moment donné, je me suis dit que ça ne fonctionnait pas... Chacun peut croire en ce qu'il veut, chacun est différent, donc chacun a sa came, que ce soit le bouddhisme, que ce soit n'importe quelle religion... En fait, moi, ça ne me touche pas.

Y a-t-il eu une rencontre qui t'a permis d'accéder au bonheur ? Ta femme ?

Oui. Parce que le bonheur dans mon travail, je l'avais.

J'avais besoin d'être excellent, de réussir dans mon travail. C'était naturel parce que je ne faisais que ça – j'aime passer du temps au travail. Mais il y avait un truc qui me manquait et j'avoue que maintenant je suis super heureux.

Alors, ta recette du bonheur finalement ?

Ma recette du bonheur ? Dans le bonheur, il y a plusieurs choses. Dans mon bonheur à moi, il y a des recettes pour réussir sa vie professionnelle, c'est écrit chez moi : « Arrête de pleurer, travaille et avance. » Pour moi, dans la vie professionnelle, et même dans la vie en général, tu prends une ardoise, une craie, tu écris ce que tu souhaiterais faire dans ta vie et tu prends le chemin. Si, moi, je veux gagner un Roland-Garros, je sais



« Arrête de pleurer, travaille et avance. »

que c'est mort, mais au moins j'y mets de l'énergie, j'essaie d'y accéder. Et en faisant ce chemin, je vais y gagner quelque chose. Après, le bonheur absolu, ça dépend de ce que toi, tu veux.

Sans parler de bonheur absolu, pour passer une bonne journée, quels ingrédients il faudrait ?

D'abord, le sourire. Le sourire est contagieux. Donc quand tu distribues une bonne énergie, quand tu arrives avec le sourire, tout le monde sourit, tout le monde est content. Les bonnes ondes, c'est primordial. La deuxième chose, c'est ce que je disais plus haut : arrête de pleurer et avance. Je déteste les gens qui se plaignent. Attention, je pars du principe que j'ai la chance de ne pas avoir de problème physique ni mental, donc je n'ai pas le droit de pleurer. J'ai été élevé comme ça et je trouve que c'est très bien.

Si tu avais quelques conseils à donner à un jeune, à ton fils, que lui dirais-tu ?

Profite du moment présent, profite, fais du bien. Si ton plaisir, c'est de faire du bien aux autres et de faire des gâteaux, fais-le.

Le feu sacré, tu penses qu'on l'a au départ ou c'est quelque chose qu'on peut construire ?

Je pense que tu l'as intimement ancré en toi, sinon ça ne démarre pas. Il y a des choses dans ta vie qui le renforcent et ensuite tu le nourris. Quand j'avais 19 ans, j'avais tout à prouver et j'avais ce truc qui me disait : « Un jour, je serai là-haut. » Mais en fait tu n'es jamais là-haut, tu n'es jamais accompli, il y a toujours des choses à faire, que ce soit en travail, en amour, en tout. C'est ça qui est excitant. Moi, je perds quasiment tout le temps au tennis, ça je ne le dis pas trop, mais je suis tellement heureux de jouer. Pourtant, je suis un tueur dans la tête, même si je perds la plupart des matchs !

Cette compétitivité, tu l'as travaillée ou tu es déjà arrivé avec dans la vie ?

Je pense que c'est un mélange des deux, il y a une culture et une éducation. C'est un peu comme un germe mutant, tu l'as, mais il faut un déclencheur peut-être.

Est-ce que la crise que l'on traverse aujourd'hui a changé ta vision du bonheur ?

Non, pas du tout. Moi je trouve qu'on a une chance phénoménale d'être en France, d'avoir quand même un gouvernement qui a su réagir, d'avoir eu des aides. Ce que la crise a changé pour



moi ? Je ne veux plus vivre à Paris, parce qu'à Paris on n'a plus de culture, malheureusement, on n'a plus de restaurants, on ne peut plus rien faire.

J'ai goûté à la vie, à la lumière du Sud – prendre son vélo, aller jouer au tennis, faire de l'huile d'olive... Maintenant je me vois là-bas. Et je pense qu'il y a beaucoup de Français qui voient ça aussi. Ça n'empêche que Paris, c'est un poumon

fantastique quand tout sera terminé... Mais ce n'est pas tout de suite. Donc, ma vision des choses a changé, je veux privilégier le bonheur d'être dans la nature, mon bien-être. Quand j'étais ado, je ne rêvais que d'une chose : faire toutes les capitales du monde. J'ai travaillé à Londres, à Bruxelles, à Tokyo, à New York, et j'adorais l'effervescence. À mon âge, je ne veux plus ça. Voilà ce que j'ai compris dans cette crise.

Questionnaire de Proust du bonheur

*Quel est pour toi
le bruit du bonheur ?*

Le chant des petits oiseaux.

*Le lieu qui t'évoque le plus
le bonheur ou le bien-être ?*

J'aime beaucoup les environs de Maussane-les-Alpilles, Saint-Rémy-de-Provence, pour leur lumière. Et j'aime beaucoup l'île Maurice. J'y vais en vacances depuis des années avec mes enfants.

*Qu'est-ce qui te fait lever
le matin ?*

L'envie de bien faire et l'envie de mieux faire, surtout.

*Quelle est l'œuvre littéraire
que tu préfères ?*

Le Comte de Monte-Cristo, qui est très lié à ma rage. J'ai adoré. J'ai aussi été marqué par *L'Art de la victoire*, de Phil Knight, le créateur de la marque Nike. Sa vie est un roman...

*Un morceau de musique
que tu mets le matin et qui
représente le bonheur pour toi ?*

Stevie Wonder, Happy Birthday, on la connaît tous...

*Le repas du bonheur,
ce serait quel plat et avec qui ?*

Dans ma profession, il y a un homme que j'ai peu connu et que j'aurais voulu connaître, c'est Gaston Lenôtre. Je voudrais bien qu'il soit autour de cette table. J'inviterais aussi Mohamed Ali, parce que je suis fan de cet homme. J'inviterais aussi Bono, et des mecs comme Agassi. C'est un des rares joueurs à avoir fait quelque chose de sa vie pour les autres. Il a créé une école à Las Vegas dans un quartier défavorisé. Et aussi ma femme, elle est toujours avec moi. Comme plat, je ferais des pâtes (j'ai des racines italiennes...).

*Et en dessert, puisque c'est
quand même ta spécialité ?*

Je vais te dire ma madeleine de Proust, à prendre même le matin – je ne le fais pas tous les jours, heureusement –, c'est manger un bon flan. Je suis un amoureux du flan, je pense que c'est l'ADN de la pâtisserie. C'est du lait, des œufs, un peu de sucre, un tout petit peu de farine. Qu'est-ce que c'est bon ! J'y ajoute de la fleur d'oranger et de la vanille de Madagascar, c'est le bonheur...

*Si un ado vient te voir en disant
que la vie n'a pas de sens,
tu lui réponds quoi ?*

Bouge-toi le cul ! Ta vie, c'est toi qui la décides. C'est toi qui écris sur une feuille ce que tu veux faire plus tard.



*« Le bonheur,
c'est donner du bonheur
aux autres. »*





*Une vision du bonheur selon
Alixe Bornon*



Alixé, est-ce que tu peux nous rappeler ton parcours ?

Alixé Bornon | Je m'appelle Alixé, j'ai 32 ans, je vais en avoir 33. J'ai un parcours particulier : j'ai créé un concept unique en France dans le monde de la pâtisserie en adaptant des recettes aux personnes qui ne peuvent pas manger de sucre, comme les diabétiques, mais aussi aux gourmands qui souhaitent contrôler leur taux de sucre au quotidien. Quand j'ai entrepris ça, il y a cinq ans, on me regardait un peu comme une hermaphrodite, parce que c'était assez audacieux, et ça n'existait pas. Les banques étaient très frileuses, les investisseurs aussi, mais je suis très pugnace, et quand je crois en quelque chose je vais jusqu'au bout, quitte à me prendre un mur. Au bout d'un an, j'ai fini par ouvrir ma première boutique : Les Belles Envies.

Est-ce que tu es heureuse, aujourd'hui, à 32-33 ans ?

Est-ce que je suis heureuse aujourd'hui ? Un petit copain m'avait posé cette question il y a deux ans. Je n'avais pas répondu. Pas de réponse veut dire qu'on connaît la réponse. J'ai mis beaucoup de temps à être fière de moi, puisqu'on m'a beaucoup déstabilisée. Heureusement que j'ai une vraie force de caractère ; je remercie mon papa et ma maman. Aujourd'hui, oui, je suis heureuse – ça me donne des frissons, et je n'exagère vraiment pas –, parce que ça fait cinq ans que je donne du bonheur aux gens, et, pour moi, cette interview fait sens. Ce qui, aujourd'hui,

est mon propre bonheur et mon propre plaisir, c'est de redonner du plaisir à des gens qui étaient frustrés.

Dans quel domaine te sens-tu le plus heureuse ? En famille ? Au travail ?

Avant, j'aurais dit qu'il y a plusieurs phases dans la vie, et les moments de bonheur ne sont pas toujours les mêmes selon les périodes. Quand j'étais plus petite, et que je n'étais pas encore « jeune femme », mon socle, c'était ma famille. Malheureusement pour les histoires de famille, quand on grandit, on se rend compte de la réalité du monde. Ça s'est un peu explosé. Aujourd'hui, c'est ce qui m'attriste le plus. J'ai passé (je traverse encore) des périodes compliquées avec ma famille. C'est peut-être la raison pour laquelle j'ai trouvé mon homme. Avant il n'y avait que ma famille, que mon travail. Je me suis dit : « Alixé, ta vie, il faut que tu la construises, et pas avec ta famille. » Je ne suis pas encore une femme accomplie, parce que je n'ai que 32-33 ans, pour moi, je suis au début, mais déjà j'arrive à comprendre beaucoup de blocages que j'avais. Ce qui, avant, était mon bonheur, ça crée aujourd'hui des souffrances.

Mon compagnon a un fort handicap. Il est sourd. Avec une fille qui parle beaucoup comme moi, c'est très compliqué ! C'est peut-être ce qui a fait qu'on s'est choisis : il a un handicap très fort, moi j'ai une maladie, le diabète, et on s'est rencontrés comme ça. J'ai un rapport très sain au handicap ou à la maladie.



Pour moi, il n'y a aucune raison de se victimiser dans la vie. On a tous des problèmes, on se bat tous pour certaines choses, et c'est ce que j'essaie de lui apprendre tous les jours, même si son handicap est lourd.

On parle du bonheur, du rejet : je me sentais un peu mise à l'écart avec ce diabète, lui souffrait du rejet d'être en société et de ne rien entendre. On s'est entendus, pas que sur ça, sinon ce serait triste, mais ça fait partie du truc.

Est-ce que tu as un exemple de manifestation de bonheur ?

Un exemple physique : quand j'ai le ventre plat. Je fais une petite parenthèse : quand on est en hyperglycémie, on a souvent le ventre gonflé et douloureux. C'est un peu perturbant, ce n'est pas très glamour. Il n'y a rien de particulier, mais tu ne te sens pas bien, un peu comme si tu avais des ballonnements. Comme quand tu as l'impression d'avoir trop mangé, c'est aussi la glycémie qui monte. Quand j'ai le ventre plat, j'ai une sensation de bonheur ; je me sens légère, malgré mon espèce d'épée de Damoclès, le poids de mon sac à dos, avec ma pompe à insuline. Je me sens légère. Ça se manifeste plutôt psychologiquement, mais, bizarrement, je me suis toujours créé des moments de bonheur dans ma tête. Je ressens le bonheur ultime et profond quand c'est physique. C'est un peu comme quand on dit qu'on a des papillons dans le ventre. C'est cette sensation de plénitude. Ce n'est pas intellectuel, parce

que tu peux te créer des moments de joie dans ta tête, avec des moments que tu passes avec quelqu'un, tu as l'impression que c'est du bonheur, mais le bonheur ultime, pour moi, il se fait dans mon ventre.

Quel lien fais-tu entre la foi et ton bonheur ?

Je pense que chacun a son étoile, et, ça peut paraître prétentieux, mais je pense que j'ai une bonne étoile sur moi. Je ne sais pas si c'est de la croyance ou pas, mais je suis toujours très optimiste, c'est un don de la vie. Je ne suis pas pratiquante, j'ai la foi, et c'est très important, les gens qui ont la foi. Je trouve que ce sont des personnes profondes et sincères. Mais est-ce que je fais le lien avec le bonheur ? Non. J'ai la foi, mais je suis assez terre à terre, donc ça ne va pas avec les croyances, même s'il m'est arrivé, comme je suis une éternelle rêveuse, de me dire que oui.

« Je pense
que **chacun**
a son étoile. »

Imagine-toi une personne malheureuse, au bord de la fin : qu'est-ce que tu pourrais lui dire pour l'encourager à être heureuse ?

Je pense que je donnerais à cette personne le conseil de se souvenir. Les souvenirs qui ont égayé la vie, c'est ce qui nous reste. Plus on prend de l'âge,



je pense, plus on vit dans ces souvenirs, et le bonheur aide aussi à guérir. J'en parle, parce que ça fait résonance en moi, une autre comparaison liée au diabète : le diabète, c'est intimement lié aux émotions. Ça arrive à la suite d'un choc émotionnel : ça peut être un divorce, un décès, n'importe quoi. Comme on est tous inégaux face au bonheur et aux émotions, il y a des gens plus sensibles que d'autres. Je n'y croyais pas, mais je fais partie des gens au top de la sensibilité, et donc je n'ai pas su réfréner mes émotions à l'âge de 13 ans. Choc émotionnel : décès de ma grand-mère qui m'a élevée, divorce de mes parents la même année ; fin de cette année, diabète. On ne connaît pas les causes réelles, parce que ce n'est pas palpable, mais dans 98 % des cas les gens qui ont du diabète de type 1 ont subi un choc émotionnel. Je reviens à ta question : aujourd'hui, quand je suis au sommet du bonheur, je n'ai même pas besoin de contrôler mon diabète. C'est très fort. J'ai des frissons quand je te dis ça. Quand je suis bien, je peux manger des choses que je ne me permets pas de manger habituellement, et ma glycémie ne bouge pas. Là, on rentre dans l'irrationnel. C'est fou. C'est pour ça qu'on ne peut pas être trop terre à terre quand on est diabétique, parce que rien ne s'explique. Tous les gens qui m'entourent depuis vingt ans de diabète me disent : « Alixe, on ne comprend pas. » Même le diabète est unique. Personnellement, mes émotions jouent beaucoup sur ma glycémie.

Tu as une recette du bonheur ?

Une recette... Beaucoup de farine à index glycémique bas, donc souvent la farine de lupin... Blague à part, non, je n'arriverais pas à avoir la prétention de donner la recette du bonheur.

Mais ma recette du bonheur à moi, c'est de donner du bonheur aux autres. Pour moi, quand tu es heureux, tu donnes, tu reçois. On dit très simplement que quand on n'est pas bien, si on s'entoure de gens qui ne sont pas bien, on est encore plus dans le trou. Si tu restes là à ressasser toujours le négatif...

*« Mais ma recette
du bonheur à moi,
c'est de donner
du bonheur aux autres. »*

tif... Tu as peur du bonheur, tu te dis : « Cette personne n'est pas normale », parce que tu n'acceptes pas que ce soit toi, le problème. Je pense que le bonheur se partage, il ne se transmet pas. Tu peux donner à quelqu'un des petites clés, des petites réussites. Je suis d'une nature optimiste, joviale, et je pense que la vie est tellement belle... Est-ce que c'est ma maladie qui m'a donné cette force ? Je ne pense pas, parce que j'étais déjà comme ça avant mon diabète, mais je pense que ça s'est exacerbé avec la maladie. Qu'on se le dise, le diabète est la quatrième cause de mortalité dans le monde. Tous les jours (je ne dramatise pas), un dia-



« *Le bonheur
se partage, il ne
se transmet pas.* »

bétique est
entre la vie
et la mort ;
tu peux très
bien ne pas
te lever le matin parce que la pompe
s'est arrêtée, parce que tout ne s'ex-
plique pas, parce que tu fais une crise
d'hypoglycémie la nuit, parce que tu
as fait un cauchemar... Malheureu-
sement, les émotions, comme je dis,
c'est incontrôlable...

Tout ça fait que tu relativises beau-
coup sur les choses de la vie. Je rela-
tivise aussi, je me dis que je pourrais
être borgne, conne, moche, raciste,
donc ça en fait beaucoup, j'en laisse
aux autres.

Quel lien fais-tu entre le
bonheur et la crise du Covid
qu'on traverse en ce moment ?

Pour moi, le bonheur, ça se partage ; la
joie de vivre, ce n'est pas de rester tout
seul chez soi. On traverse une crise sans
précédent, dramatique, et encore, le mot
est faible. Oui, ça crée de l'enferme-
ment, de la dépression pour beaucoup.
Pour moi, le bonheur était moins pré-
sent parce que je voyais moins de gens,
mais ça enferme beaucoup de monde.
C'est là que tu apprécies encore plus les
moments de bonheur que tu retrouves
après : quand tu sors, quand tu vois des
gens, des choses basiques de la vie. Ce
qui est triste, c'est quand tu ne les as
plus. Tu te dis : « C'était merveilleux... »