

Bonheur et santé

Etre heureux, ça aide?

Bonheur et santé, un mariage éternel? Régulièrement, des études scientifiques soulignent les profonds liens du couple mythique. Pour autant, la marge d'interprétation est grande, d'autant que le bonheur, par définition, est éminemment individuel, et que la santé, répond elle aussi à toutes sortes de critères complexes. Mais enfin, quand on est heureux, on se sent mieux, et quand on est en santé, on se sent bien. Pour évoquer ce mariage au long cours, trois fortes personnalités éclairent le bonheur et la santé de leur vitalité, compte tenu aussi du fait que la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Alexandre Jollien, l'écrivain-philosophe, Adolf Ogi, l'ancien conseiller fédéral, Elisabeth Gerritzen, jeune skieuse du Freeride World Tour: suivez-nous dans ces récits d'expériences intenses et riches. Pour s'en inspirer?

Pour le charismatique Adolf Ogi (74 ans), le bonheur est à la fois une attitude et une aptitude. Où la santé et l'équilibre jouent leur rôle.

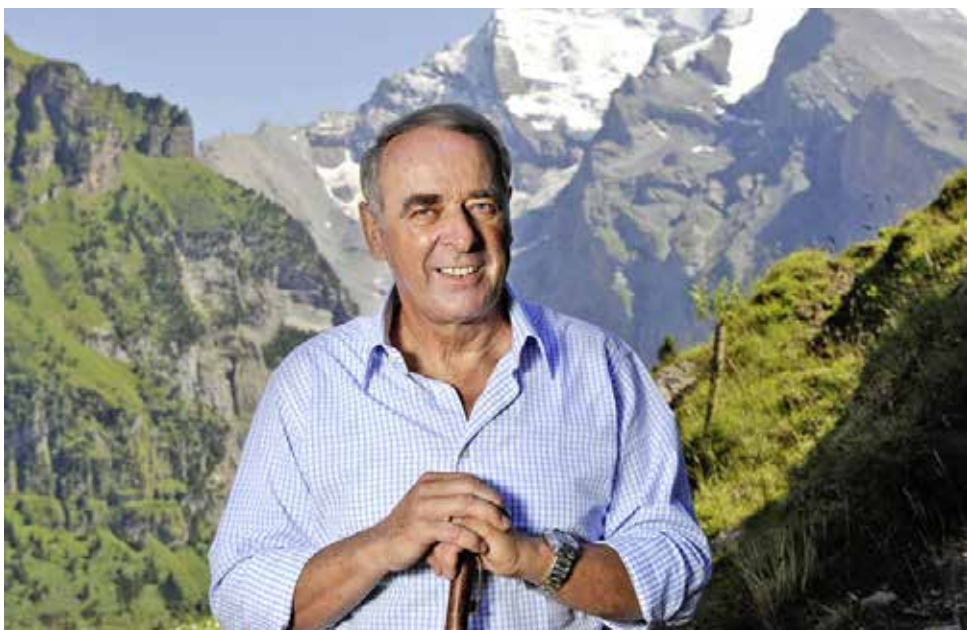
«Quand mon père revenait de la montagne, c'était le bonheur!»

Adolf Ogi, vous êtes un optimiste infatigable...

Quand on est un optimiste infatigable, on pense que l'on peut pratiquement tout réussir. Cette conviction est nourrie par une attitude positive, en lien avec le bonheur. Le bonheur s'exprime et produit de l'effet. Mais attention, évoquer le bonheur comporte un certain risque, car le tempérament, le caractère, le charisme, qu'ils soient positifs ou négatifs, induisent une espèce de classification. Tout commence déjà dans la manière de se mouvoir, la gestuelle, les expressions du visage. On voit tout de suite si la personne que l'on rencontre donne une impression de bonheur, si tel ou tel est un grincheux, tel autre un coupeur de cheveux en quatre ou au contraire tel autre qui se réjouit et dit: «Ça on va le faire! On va le réussir!» J'ai toujours été sensible à ce genre de considérations. Que ce soit à la Fédération suisse de ski quand il s'agissait d'engager des entraîneurs, au Département militaire lors de la nomination d'officiers généraux ou simplement pour trouver un bon collaborateur, la première impression m'a guidé. Je n'ai pas eu besoin de chasseurs de tête. Vous connaissez l'expression: «You never get a second chance to make a first impression!» («Vous n'avez jamais une seconde chance de faire une première impression!») Ce ne sont pas les diplômes ou les titres qui comptent mais bien l'attitude humaine fondamentale, le charisme du bonheur! Une disponibilité, une force, une aptitude à voir loin, de l'audace, une vision de l'objectif à atteindre (supprimer cette partie verte). La capacité à surmonter les obstacles.

Y a-t-il un lien entre le bonheur et la foi, Dieu?

La foi joue sans doute un rôle. Je suis moi-même croyant et protestant, même si j'ai parfois un peu de peine avec Dieu, qui m'a pris mon fils et ainsi



rompu le cours normal des choses. Il m'a laissé avec des questions sans réponses. Pourquoi? Je me suis interrogé sur la religion et la foi. Mais je ne suis pas parti, je prie chaque jour, matin et soir. Je pense que Dieu a été plutôt bienveillant avec moi, malgré ce drame. Le petit écolier de Kandersteg qui devient conseiller fédéral, pour cela il aura quand même fallu que les bonnes portes s'ouvrent au bon moment.

Le bonheur est-il contagieux?

Il faut être capable de transmettre du bonheur. En 2000, j'ai fondé Swisscor, qui chaque année accueille une centaine d'enfants défavorisés d'Europe de l'Est. J'ai aussi pu éprouver ce que peut signifier le bonheur lors de mon mandat à l'ONU en tant que conseiller spécial du Secrétaire général pour le sport au service du développement et de la paix, où j'ai côtoyé des enfants traumatisés à Kaboul et ailleurs, sans espoir et sans confiance, et auxquels on a pu amener un peu de joie. En ce sens, le bonheur, c'est d'en donner. Un peu comme une course par équipe, où on se passe le témoin. En mémoire de mon fils, j'ai fondé l'association *Freude herrscht, C'est formi-*

dable, E fantastico, une fondation qui s'efforce elle aussi de donner du bonheur. Le propre du bonheur est de s'éprouver, de se donner, de se communiquer, de se transmettre.

Le bonheur peut transformer les gens?

L'important est de transporter le bonheur dans son cœur, avec confiance. Si c'était toujours le cas, le monde serait meilleur.

Freud a dit: «Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé à l'âge adulte»...

Le bonheur a à voir avec l'enfance. C'est même décisif. Mon père était forestier, c'est lui qui déclenchait les avalanches au-dessus du tunnel du Lötschberg, et plusieurs de ses missions étaient dangereuses. Le samedi et le dimanche, il était aussi guide de montagne. Et parfois, le dimanche soir, alors qu'il était rentré fatigué, il y avait un coup de téléphone à la maison, un alpiniste était tombé sur la Bluemlisalp. A l'époque, il n'y avait pas d'hélicoptère. Alors mon père partait à son secours, dans la nuit noire, avec son sac à dos et une simple lampe de poche.

On avait toujours peur qu'il ne revienne pas. Quand il réapparaisait, c'était du pur bonheur! Je me souviens, une fois, sur la Bluemlisalp, j'avais 11 ans et j'étais monté avec lui et deux autres grandes personnes, il y avait tellement de glace qu'au lieu de fermer la marche comme il est d'usage en tant que guide, mon père était devant. Il avait passé deux pleines heures à creuser et piquer la glace pour que nous puissions avancer, et moi j'ai failli disparaître dans les traces qu'il avait faites! Mais le bonheur éprouvé quand nous nous sommes retrouvés hors de la zone de danger, c'était indescriptible! Les difficultés avaient été surmontées. Le bonheur que l'on éprouve dans l'enfance revient toujours dans l'âge adulte. Comme un film qui ravive les souvenirs et les émotions et vous ramène sur le juste chemin.

Les liens entre le bonheur, la santé et l'équilibre?

Quand on ne se sent pas bien ou qu'on est malade, il est difficile d'éprouver du bonheur. Pour être heureux, il faut un intérieur sain et un extérieur sain. On est soi-même capable de faire quelque chose pour son équilibre, que ce soit dans l'alimentation, en mangeant raisonnablement, en bougeant régulièrement, en choisissant ce qu'on boit, en étant discipliné mais pas rigide. La santé, c'est un équilibre aussi bien intérieur qu'extérieur.

Vous nous disiez avant l'entretien que vous êtes allé vous promener tôt ce matin dans la forêt...

Comme tous les matins, oui, une heure. Il pleuvait mais quelle beauté des paysages, les couleurs vertes sous la pluie et le cerf que j'ai vu! La nature et la Bluemlisalp étaient déjà présentes avant nous, elles le seront après nous, ce qui relativise notre signification. Si je vais me promener tous les matins en forêt, je le fais pour mon bonheur, pour mon équilibre. L'équilibre est très important, je le recherche tout le temps, c'est peut-être le mot le plus important de tout notre entretien. En fait, le bonheur est indéfinissable. Malgré la mort de mon fils, je me considère comme un homme heureux.

On passe beaucoup de temps au travail, et le monde du travail est devenu beaucoup plus insalubre. Comment retrouver le lien entre travail, bonheur et aussi santé?

Les chefs doivent réapprendre à accorder du temps à leurs collaborateurs, à les écouter. Le fait qu'il soit possible de travailler un peu partout, grâce à l'électronique, à la maison, dans le train, peut amener parfois un certain danger d'isolement. Le chef a une grande responsabilité, il doit sentir les choses et intervenir quand il le faut, accompagner ses collaborateurs, y compris les plus âgés. Cultiver le facteur humain, soutenir, encourager la personne, la prendre au sérieux, c'est très important. A l'époque, au Conseil fédéral, je prenais toujours une semaine par année à passer dans tous les bureaux et à m'entretenir avec les collaborateurs. Je veux sentir les personnes, savoir quel visage il y a derrière tel mail. Parler avec les collaborateurs, les connaître. Et s'en souvenir. Je continue encore et toujours à me mettre sur la tête à 07h00 du matin et à me remémorer les personnes et les événements vécus la veille. La tête, c'est comme une boîte au trésor et il faut régulièrement l'ouvrir pour exercer sa mémoire.

Quels conseils donneriez-vous aux assurés du Groupe Mutuel?

On a parlé du bonheur, de la pensée positive, de l'équilibre, tous très importants. Et il y a aussi la communication. Humaine, directe. A chacun il faut être capable de donner de l'attention, regarder les gens dans les yeux, les convaincre que vous les prenez au sérieux. L'art de se comporter avec les gens, c'est essentiel. J'ai cette formule des quatre «M»: «Man Muss Mensch Mögen» (ndlr. Il faut aimer les gens). Il y a la communication - externe, très importante, vous vous souvenez des vœux de Nouvel-An devant le tunnel du Lötschberg, c'était quelque chose d'inattendu et surprenant et qui a touché les cœurs. Et la communication interne d'humain à humain, l'attention à l'autre. Quand vous êtes conseiller fédéral, vous flotez un peu dans les airs, il faut être prêt à redescendre sur terre et à rencontrer les gens.

Adolf Ogi a été conseiller fédéral de 1988 à 2000 et deux fois président de la Confédération; de 2001 à 2007, il a été Secrétaire général adjoint des Nations Unies et Conseiller spécial du Secrétaire général Kofi Annan et Ban Ki-Moon pour le sport au service du développement et de la paix.

+ Découvrez sur eLOGIN, la version digitale de ce journal, la suite de notre entretien avec Adolf Ogi.



Ils racontent Döfl

Pour l'occasion de ses 75 ans, un ouvrage d'hommages à Adolf Ogi paraît, avec les contributions de cinquante personnalités issues des univers du sport, de la politique, de l'économie, de la culture, de la défense, des médias, de l'humanitaire et de Kandersteg, parmi lesquels le prince Charles, Bill Clinton, Moritz Leuenberger, Christoph Blocher, Frank A. Meyer, Bernhard Russi, Karl Schranz, etc. *Unser Döfl – Fünfzig Persönlichkeiten erzählen, Weltbild, Werd Verlag, 2017.* Versions allemande et anglaise, une version française étant prévue ultérieurement. 1 franc par ouvrage vendu est reversé à la fondation «Freude herrscht!».

www.freude-herrscht.ch
www.swisscor.ch

Pour l'écrivain Alexandre Jollien, le bonheur c'est d'abord, une joie, une sagesse espiègle, un équilibre. Et l'acceptation des contradictions. *Eloge de la «grande santé»*

«Le bonheur est aussi une sagesse»

Le bonheur, il existe ? Et si oui, où et quand?

Je préfère parler de joie que de bonheur car le bonheur, outre qu'il semble aujourd'hui devenir un produit marketing, représente un idéal parfois inaccessible, comme une exigence de plus pour celui qui peine et qui souffre. La joie, elle, est disponible dans le quotidien, compatible avec les hauts et les bas de l'existence. Elle advient lorsque l'ego s'éclipse, quand l'esprit de sérieux, la peur, la crainte, la cupidité nous faussent compagnie. Le paradoxe veut que plus l'on cherche le bonheur, plus l'on se

raidit. Impossible alors de le chasser, de mettre la main sur cet état d'esprit, sur cette dynamique intérieure. Pourquoi ne pas, dès lors, être plus attentifs à tout ce qui va bien dans notre vie et à inscrire notre existence dans une démarche de progrès, sur un chemin. Rien ne contredit davantage la joie que le désespoir: se lever le matin sans la perspective d'un mieux, ne serait-ce qu'un tout petit mieux. Aujourd'hui, là, maintenant, quel acte puis-je poser pour inscrire ma vie dans un progrès? Voilà, ce me semble, la voie qui mène millimètre par millimètre vers la joie et la paix du cœur.

Le bonheur et la sagesse sont-ils liés?

La sagesse, ce savoir-vivre qui sait où se trouve l'essentiel, nous aide assurément à pacifier notre intériorité, à atteindre, si c'est possible, l'ataraxie, cette absence de troubles chère aux philosophes antiques. Nous sommes dès lors invités à nous interroger sur notre mode de vie. Est-ce que nous menons notre existence sur le mode du pilotage automatique

ou nous autorisons-nous à faire quelques retraites intérieures pour descendre au fond du fond et repérer ce qui nous réjouit véritablement? Car il peut y avoir un gouffre entre ce qui nous fait courir et ce qui nous apporte réellement de la joie. La méditation est une voie royale, il en est d'autres, pour fluidifier ce mental qui se fixe, qui se fige et, ce faisant, se coupe de la fluidité de la vie. Laisser passer les mille et une colères qui se lèvent en nous, les désirs, les peurs, laisser passer. Entrer dans la sagesse, c'est avant tout convertir notre regard sur le monde, cesser de vouloir occuper toujours la première place, voir que nous sommes intimement liés aux autres et à l'univers et que le bonheur ne saurait se glaner seul dans son coin.

Vous évoquez régulièrement Nietzsche, le philosophe, qui parle de «la grande santé» ; comment l'entendez-vous?

La grande santé, à mes yeux, c'est précisément quitter cette attitude bornée, ce regard unique,



cette absolutisation des valeurs qui nous font porter un regard étriqué sur le réel. Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir accéder à la bonne santé. Mais, précisément, la grande santé, c'est celle qui accueille en son sein, les maladies, les contradictions, les douleurs, les traumatismes sans se laisser tyranniser par rien. La grande santé, c'est ce joyeux équilibre de toutes les forces qui nous composent. C'est faire avec les fantômes, les démons qui nous habitent parfois. C'est aussi inscrire notre vie dans une dynamique. Tout homme, toute femme peut être un progressant, avancer même dans les circonstances les plus tragiques. Comme le bonheur, il ne s'agit pas de se faire de la santé une image à partir d'a priori, mais d'essayer de vivre sa santé ici et maintenant.

La méditation contribue-t-elle à rendre heureux?

A certaines périodes de notre vie, nous pouvons être des mendiants d'affection, des marionnettes aux mains des émotions. Méditer, c'est rejoindre le fond du fond, laisser passer la brume des émotions négatives, se convertir instant après instant à l'ici et maintenant. Il n'y a pas de baguette magique, pas de recette miracle, aucun mode d'emploi, juste une pratique quotidienne qui nous invite à habiter, chemin faisant, le présent, loin des peurs et des vaines attentes. Instrumentaliser la méditation pour en faire une cure miracle, c'est passer à côté de sa vocation. On médite sans pourquoi et le calme advient de surcroît. Méditer, c'est décapoter nos illusions, laisser passer nos attentes et nos regrets pour venir habiter le monde et l'aimer.

Etre heureux, ça aide à vivre?

Le bonheur n'a pas d'utilité. Il ne saurait être un but, sauf à nous rendre addicts, accros et à nous tendre davantage encore. Il faut se garder d'instrumentaliser le bonheur ni en faire une injonction. Le Bouddha avait diagnostiqué que la fixation était source d'une grande souffrance. Dès que je me fige dans une

image de moi-même, je me voue inévitablement à beaucoup de peine car la réalité change tout le temps. Sans cesse, elle dément tout ce que je crois être figé. Spinoza disait qu'il s'agissait de bien faire et de se tenir en joie. Et ainsi d'inscrire sa vie sous une dynamique. Précisément, la joie atteste que la vie gagne du terrain en nous. La joie nous unit les uns aux autres. Elle fait éclater le moi. Le bonheur est peut-être cet état d'esprit, cette qualité d'être, ce rayonnement du coeur qui s'appelle l'amour.

J'évoque encore une fois une citation de Nietzsche qui vous tient à cœur: «Il faut avoir du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse.»... Une part de chaos serait donc indispensable?

Récemment, tandis que je déménageais, une amie dans le bien, voyant la situation, nous a dit: «C'est le bordel mais il n'y a pas de problème». Depuis, cette phrase agit comme un mantra dans mon esprit. Elle m'invite à ne jamais faire un drame des peurs, des soucis, des inquiétudes et des désirs qui peuvent naître dans un coeur. Le premier pas, c'est peut-être de ne plus avoir peur du chaos, de l'accepter, de l'accueillir comme un messager, voire un ami. Cesser de vouloir une vie aseptisée, propre, niquel, sans blessures. D'ailleurs, qui nous a dit qu'il fallait absolument être débarrassé de tous les traumatismes pour commencer enfin à être heureux? Trouver la paix au sein du chaos, voilà le grand défi. Aucun romantisme ici. Ce ne sont pas les souffrances ni les blessures qui nous grandissent mais peut-être ce que l'on en fait. Nietzsche a cette magnifique phrase dans Ainsi parlait Zarathoustra: «Il faut avoir du chaos en soi pour accoucher d'une étoile qui danse». Ces paroles de feu, et je vous remercie de les mentionner, m'habitent constamment. Il est peut-être un chaos inhérent à l'existence et sur le tragique se greffent les troubles, les psychodrames. L'ascèse consiste précisément, par la méditation notamment, à repérer ces constructions mentales et s'en extraire illico.

Que vous a amené ou appris ce séjour en Corée du Sud avec votre famille?

Quand j'ai plié bagages pour partir avec ma femme et mes trois enfants en Corée, j'avais mille et unes blessures qui agitaient mon coeur. Aussi, je m'attendais à une guérison. Ces trois ans au pays du matin frais m'ont appris à guérir de l'idée même de guérir, à ne plus considérer le bonheur, la paix comme des conquêtes, des luttes, mais plutôt à viser une vie sobre, une sagesse espiègle, la grande santé, celle qui embrasse les hauts et les bas de l'existence. Se sentir étranger, faire la queue dans des files d'attente, découvrir une autre culture nous a aussi beaucoup aidé. Car rien de tel, pour faire exploser notre vision du monde et l'élargir. Partir en Corée, c'était aussi pratiquer à fond, mettre la vie spirituelle au centre de l'existence quand, bien souvent, elle risque d'être relayée à une activité annexe. Enfin, c'était l'occasion de vivre sans pourquoi, c'est-à-dire sans garder les yeux braqués sur un résultat, sans s'inscrire dans une logique de rentabilité à tout prix, essayant peu ou prou de vivre détaché du qu'en-dira-t-on pour s'ouvrir au présent. En ce sens, la Corée fut un magnifique laboratoire spirituel qui a montré plus que jamais que l'homme se crée grâce à la solidarité, grâce aux autres.

Comment prenez-vous soin de votre santé?

Par le mouvement? L'alimentation?

Et de celle de votre famille?

Il y a un lieu que j'affectionnais particulièrement à Séoul, c'était les bains publics. Des vieux et des jeunes, toutes les générations y venaient se détendre et se laver. Un jour, j'ai aperçu un vieillard consacrer presque une heure à nettoyer chaque parcelle de son corps. Là, sous mes yeux, s'incarrait toute une philosophie de vie que l'on pourrait résumer en quelques mots: de ton corps, de ton âme et de l'autre tu prendras grand soin. Comment se dédier à une vie intérieure sans prendre soin de cet instrument, de ce véhicule qui peut nous conduire à l'éveil ou à l'abandon à Dieu? La grande santé, la non-fixation, la souplesse réclament de ces petits moments d'intériorité. Il y a toujours dans la journée quelques instants propices pour nous octroyer une retraite intérieure. En famille, nous pouvons aussi pratiquer le dialogue, revenir sur ce qui fait sens dans la journée, ce qui inquiète, ce qui chagrine. Une invitation à nourrir un amour inconditionnel et un accueil devant tout ce qui se vit est une pratique fort simple en définitive et qui nous mène comme par la main vers la joie. La prière et la méditation offrent une voie d'accès privilégiée au vrai soi, au fond du fond, loin des étiquettes, loin de la dictature du on et de la tyrannie du je. Mais rien de tout cela ne doit être imposé. L'ascèse, joyeuse, les exercices spirituels ne se font que de bon coeur.

Ecrivain et philosophe à la réputation internationale, Alexandre Jollien, né à Sierre en 1975, est l'auteur de plusieurs ouvrages à succès, qui sont autant de méditations et réflexions à la fois très profondes mais aussi accessibles sur la condition humaine. www.alexandre-jollien.ch



Découvrez sur eLOGIN, la version digitale de ce journal, la suite de notre entretien avec Alexandre Jollien.

Elisabeth Gerritzen, 21 ans, vient de finir sa première saison dans le prestigieux Freeride World Tour. Pour la jeune et prometteuse skieuse, le bonheur, c'est d'oser se donner des défis.

«La confiance est liée au bonheur»

Etre heureux, ça aide dans la vie, dans la compétition?

Dans la vie très certainement. Et dans la compétition aussi, car si on est heureux en dehors de la compétition, ça aide à relativiser. On ne recherche pas le bonheur en course puisqu'on l'a déjà.

Le bonheur, pour vous, c'est quoi? Quelles images vous viennent à l'esprit?

Il me semble qu'il existe beaucoup de formes différentes de bonheur, qui sont aussi appelées à évoluer au cours de la vie. Pour moi maintenant, le bonheur c'est quand je me sens en paix avec moi-même et ce que je fais, à l'endroit où je suis.

Vos plus grands moments de bonheur, passés et présents?

C'est surtout quand j'ai donné beaucoup de moi pour arriver à un résultat et que je réussis. Par exemple quand j'ai réussi ma première année à l'université ou quand je me suis qualifiée pour le Freeride World Tour après avoir intensément bataillé. Pour la personne compétitive que je suis, c'est aussi ça le bonheur. Me lancer des défis, avancer et si possible réussir.

Etre heureuse, ça influe sur la santé?

Je dirais oui. Parce que le bonheur donne de la vitalité, et la vitalité est à la base de tout. La vitalité psychique et physique.

Le bonheur, c'est au présent?

Oui. Moi, j'ai toujours aussi cette fâcheuse tendance à me dire que je serais heureuse plus tard et à repousser donc un peu le bonheur à un moment ultérieur, quand j'aurai atteint ceci ou cela. Dans un monde idéal, il faudrait être heureux tout le temps, tous les jours.

Comment faites-vous dans les moments où vous êtes peut-être moins heureuse?

J'essaie de penser à la finalité de ce que je fais, que ce soit en période d'entraînement ou de révision pour les examens. Je pense au dernier jour d'examen, quand j'aurai terminé, et à ce que cela pourra m'apporter par la suite. Et que si je ne travaillais pas aussi dur pendant ces périodes que l'on peut dire moins heureuses, le bonheur ne viendra pas après. Tout est lié. C'est aussi parce qu'on donne beaucoup de soi qu'on peut éprouver des sensations fortes quand c'est fini et qu'on a bouclé une boucle.

Le plaisir de skier, comment vous le décrivez?

Je dirais la liberté. Du fait que je suis étudiante et que j'ai pas mal de contraintes, quand j'ai l'occasion de skier une bonne partie de l'hiver, c'est très revigorant. Il y a aussi le fait d'être dans la montagne et hors des sentiers battus, c'est vraiment une liberté.

Quelles différences ressentez-vous entre un ride pour le fun et un ride en compétition?

Pour le fun, ça reste cette liberté de me dire que je peux faire ce que je veux, je peux skier où je veux; en compétition, j'ai pas mal de retenues encore et je peine encore un peu à me mettre dans le même état d'esprit que quand je skie pour m'entraîner ou pour le seul plaisir de skier. Mais le bonheur en compétition dépend aussi un peu des résultats puisque quand ça se passe bien c'est très valorisant.

Quel rôle joue, ou ne joue pas, la peur?

La peur existe c'est sûr. C'est même un élément-clé puisque sans elle cela pourrait dégénérer très vite. En fait on joue toujours avec elle, on est sur un fil avec elle. Parfois il faut repousser un peu ses limites, l'appréhender et l'accepter, et parfois il faut aussi se dire qu'elle est là pour une raison. La peur, il ne faut jamais l'oublier.

Ça aide pour être heureux, d'avoir du courage?

Le courage implique de la confiance en soi et cela ne se limite pas au sport mais s'applique à tous les domaines. La confiance en soi est une composante du bonheur, elle nous pousse à nous challenger, à sortir de notre zone de confort, à vivre un peu plus



pleinement. Il faut du courage pour être heureux parce qu'en fait cela ne va pas forcément de soi.

Le risque, comment le concevez-vous et le vivez-vous?

Je suis consciente qu'il est là et l'accepte, à défaut de quoi je ne ferais pas ce que je fais. Il est toujours dans un coin de ma tête mais j'essaie de faire en sorte que cela ne me limite pas dans ma pratique. De nouveau c'est une espèce de balance et d'équilibre, on joue constamment avec. C'est d'ailleurs aussi valable pour d'autres activités, par exemple les études où si je décide de m'octroyer une journée sans réviser, je sais que je prends aussi un petit risque par rapport à la réussite de mes examens. Mais d'un autre côté faire de temps en temps autre chose est aussi nécessaire.

Dans quelle mesure le bonheur des autres, de vos proches est important pour vous?

C'est très important, même primordial. Je pense être plutôt altruiste et le malheur de quelqu'un peut m'affecter autant que le mien, si ce n'est plus. Et il est important de s'entourer de gens heureux, car cela a aussi une grande influence sur notre bonheur.

En matière de bonheur, un conseil à nos lectrices et lecteurs?

Essayer de sortir de sa zone de confort le plus souvent possible. Même pour de petites choses ou de petites actions, cela peut donner des piqûres de bonheur. De temps à autre essayer quelque chose de nouveau, se challenger. Savoir se donner des défis, quitter parfois à ne pas les réussir. C'est comme ça qu'on apprend.

Née en 1975 à Neuchâtel, la Lausannoise Elisabeth Gerritzen a débuté la compétition à l'âge de 15 ans. Après une 1^{re} place au Freeride World Qualifiers 2016, elle vient de participer à sa première saison dans la catégorie reine.

www.elisabethgerritzen.com

