

*Ce qui me rend et m'a rendue  
heureuse, ce sont des petits riens et  
de grandes choses. Le bonheur  
n'est pas permanent, mais fugace  
comme la vie qui passe. Le chant  
d'un oiseau, un verre sur une  
terrasse au printemps avec le soleil  
qui chauffe et réchauffe, l'appel  
d'un être aimé, la vision de la mer,  
un travail accompli et réussi, la  
reconnaissance, l'atteinte d'un  
objectif, bref le bonheur peut être  
présent ne serait-ce qu'un instant  
même dans le malheur.*