

汉译法原文及参考译文：

## 从春游到溺水

### De la submersion à la sortie printanière

李润问我，如果幸福指数是一百分的话，你现在给自己的状态打多少分。我说，九十八。他大惊，怎么会这么高？我也有点诧异，怎么，你不幸福吗？

« Sur une échelle de 1 à 100, quel est ton indice de bonheur ? » me demanda un jour Li Run.

« 98 », répondis-je.

Il fut très étonné : « Comment ça se fait que ce soit si élevé ? »

Je ne le fus pas moins de mon côté : « Pourquoi ? tu n'es pas heureux ? »

他说，这个问题他问了好多人，多数人的回答都没超过八十分，不知为何我会有这么高的分数。

Il m'apprit qu'il avait posé la même question à beaucoup d'autres et que les réponses dépassaient rarement les 80. Il ne comprenait pas pourquoi je donnais une note si élevée.

我也有点奇怪，为什么会有这么多人感觉不幸福呢？我就问他，那你觉得哪里不幸福？他一时也答不出来，只是觉得好像并没有那么快乐。我突然明白了，原来很多人认为幸福就一定要天天快乐，这确实有些难。其实，对幸福过高的标准定义往往是造成不幸福的主要原因。

A mon tour d'être intrigué Pourquoi tant de monde ne se sent pas heureux ? Je lui demandai alors : « En quoi trouves-tu que tu n'es pas heureux ? » Il n'arrivait pas à s'expliquer clairement. Juste que la vie n'était pas remplie de joie. Je compris tout à coup : pour beaucoup de gens, il n'y a du bonheur que s'ils étaient joyeux tous les jours. Idéal pas facile à atteindre, effectivement. En fait,

une définition trop exigeante du bonheur est précisément l'origine du sentiment de « ne pas se sentir heureux ».

幸福的反义词是什么，是不幸吗？我觉得是麻木。

C'est quoi l'antonyme du bonheur ? Le malheur ? Non. C'est l'apathie.

当一个人对幸福的感知力越来越少的时候，就很难体会到幸福。在听《积极心理学》课程时，有个特别形象的观点让我记忆深刻，说是现在很多成年人对于幸福的追求分为两种：一种是溺水模式，就是认为只有解脱的那一刻才会幸福，在此之前都要忍受痛苦。比如，有些人认为，发财了就幸福了，找到一个爱人就幸福了，创业成功了就幸福了……而在实现此目标前，就是得忍耐痛苦的过程。另一种是春游模式，就是整个环节从过程到结果都是快乐的。就像我们童年听到春游的通知会开心得跳起，会回到家快乐地做准备，然后坐上大巴愉快地和同学们聊天，到了目的地后的每一刻也都十足兴奋，整个过程都充满着幸福的感觉。我们成年后，很难再有这种感觉，慢慢地从春游模式变成了溺水模式，其实就是对于幸福的感知力开始变弱。

Lorsqu'on a de moins en moins de capacité de percevoir du bonheur, il devient plus difficile de se sentir heureux. Dans ma formation en psychologie positive, il y a deux images à propos de cette notion qui m'ont fortement marqué. La première correspond à une quête de bonheur en mode «submersion ». La personne régie par ce mode-là ne se sentirait heureuse qu'au moment où elle émerge de l'océan du malheur. Tout ce qui précède ce moment est considéré comme un pur supplice à supporter. Selon ce mode, on atteindrait le bonheur au moment où l'on fait fortune, ou qu'on trouve le grand amour, ou encore qu'on réussit son entreprise... Avant d'arriver à ces buts, tout ne serait que souffrance. L'autre image correspond au mode «sortie printanière », dans lequel on est submergé par la joie dès le début et jusqu'à la fin. Quand on était enfant, à l'annonce d'une sortie de printemps, on sautait de joie. On rentrait faire des préparatifs à la maison avec hâte et excitation. Une fois dans l'autocar, on bavardait joyeusement avec les copains. On était exalté à chaque seconde après avoir gagné la destination. Le bonheur était palpable tout le long du voyage. Or, à mesure qu'on entre dans l'âge adulte, il devient très difficile de revivre ce sentiment. La «sortie printanière » cède la place à «la submersion ». Au fond, c'est qu'on devient moins sensible au bonheur.

也许是我接触的病患太多，见识了太多的苦难，所以我对自已拥有的格外珍惜和知足。

J'ai rencontré trop de patients. J'ai vu trop de souffrances. Sans doute c'est pour cela que je chéris jalousement tout ce que j'ai et que je m'en contente amplement.

大家无法想象，对于一个眼睛看不见的人来说，拥有一双健康的眼睛是多么幸福的事情；对于一个因为贫穷无钱医治疾病的人来说，一万块钱是多么重要。这些道理很多人都懂，但我真真切切地接触到了他们，所以我经常觉得老天给予我的足够多：能每天睁开眼看到天空，可以住在一个无须忍受暑寒的房子，可以步行走到地铁站，可以有一份稳定的工作……这些都让我非常感恩。我相信人与人、人与世间万物之间有一种超越语言和行为的联结，如果能用一种正念的思想与世间相处，人就会收到相应正念的回馈。过去的已经过去，未来也是不确定的，我能拥有的只有此时此刻。感受一枚树叶从空中飘落，飘飞出漂亮的弧线，感受一枚橘子瓣在口中爆裂，清甜的滋味蕴藏着大自然的馈赠，这种微小的幸福都是值得珍惜和体会的。当我用这种心态去生活时，我会觉得每时每刻都有种充实的幸福感。

Vous ne pouvez pas imaginer. Pour un mal voyant, combien c'est heureux d'avoir des yeux qui voient. Pour quelqu'un qui n'a pas les moyens de payer les soins médicaux, combien il est important d'avoir dix mille yuans. Peut-être que beaucoup de gens comprennent ça, mais ça reste abstrait pour eux. Moi, j'en rencontre réellement et concrètement. C'est pour cela que je sais que la vie est suffisamment généreuse avec moi. Chaque jour, j'ouvre les yeux, je vois le ciel. J'ai un logement qui m'abrite du froid et de la canicule. Je peux aller prendre le métro sur des jambes bien portantes. J'ai un travail stable... Ma gratitude pour tout cela est incommensurable. Je crois de bonne foi à ce que, d'homme à homme, de l'homme à l'univers, il y a une connexion qui transcende mots et gestes. Si on sait vivre avec une pensée positive, on en recevra le contre-don. Le passé est révolu. L'avenir est incertain. Je ne possède que l'ici et le maintenant. Observer délicieusement la chute d'une feuille d'arbre, la suivre dessiner sa gracieuse trajectoire dans l'air, sentir un quartier de mandarine éclater dans la bouche, et savourer le don de la nature transporté par son parfum de fraîcheur sucrée. Ces mini-bonheurs méritent d'être vécus et chéris. Quand j'accueille la vie avec cet état d'esprit, je me sens comblé du sentiment de bonheur à chaque instant.

不把某种目标当作幸福的唯一砝码，而是用一种正念的心态去面对当下，用乐观的心态去构建未来，这种人往往无论取得什么结果，内心都是幸福的。比如天赐父亲和薇薇母女，他们能时刻地感知到生活中的美好和善意，所以他们对看似绝望的未来依然心怀乐观。直到现在，即便天赐和薇薇都全盲了，我仍然能感受到他们身上那种幸福和乐观的气息。所以幸福不是外部给予，而是内心发起，从内心涌出来的对现状的满足。学会知足是一种思想境界，如果能身体力行地去帮助一些境况不如自己的人，这种付出往往也是一种回馈。因为对比，更能珍惜自己所拥有的；因为付出，更能体会到自己的价值：这何尝不是一种幸福呢？

Quand on sait ne pas prendre un but donné comme l'unique mesure du bonheur, embrasser le présent avec du positif et construire l'avenir avec de l'optimisme, on est heureux de l'intérieur, indépendamment des résultats que l'on obtient. Je pense à ce garçon Tianci et son père, à cette fille Weiwei et sa mère. Ils font justement partie de ceux qui sont capables de percevoir la beauté et la bonté. C'est pour cela qu'ils peuvent garder l'optimisme face à des situations en apparence sans issue. Aujourd'hui, ces enfants ont tous les deux perdu la vue. Certes. Mais ils continuent à respirer le bonheur et l'optimisme. Ainsi, le bonheur n'est pas le résultat de ce que l'on reçoit de l'extérieur, mais l'éclosion d'une force intérieure qui permet d'avoir un regard positif sur nos conditions. Savoir se contenter de son présent, c'est une sagesse. Si en plus on sait aider ceux qui sont moins bien lotis que nous, c'est un don de notre part mais également un contre-don que nous recevons. Relativiser permet de mieux connaître la valeur de ce que l'on a. Donner permet de mieux connaître la valeur de ce que l'on est. N'est-ce pas un bonheur en soi ?