

Comment être heureux

Au siècle dernier, Robert Louis Stevenson composait un ensemble de règles simples pour aider les gens à être plus heureux. Ces règles s'appliquent encore aujourd'hui.

- 1. Décide d'être heureux. Apprends à trouver du plaisir dans les choses simples.**
- 2. Tire le meilleur parti possible de tes situations. Nul ne possède tout et tout le monde a une certaine tristesse mêlée aux plaisirs de la vie. Le secret consiste à rire plus qu'on ne pleure.**
- 3. Sois indulgent avec toi-même. Ne te prends pas trop au sérieux. Et ne crois pas que tu dois être protégé des malheurs qui frappent les autres.**
- 4. Ne te soucie pas des critiques. Tu ne peux plaire à tout le monde.**
- 5. Fixe tes propres normes et tes propres buts. Sois toi-même et explore tes propres limites.**
- 6. Fais ce que tu aimes faire, mais sans t'endetter.**
- 7. Ne cherche pas les ennuis. Les fardeaux imaginaires sont plus lourds à porter que les vrais.**
- 8. Débarrasse-toi de tes rancœurs. La haine, l'envie et la colère te rongeront de l'intérieur.**
- 9. Multiplie tes intérêts. Si tu ne peux voyager, parcours le monde par tes lectures.**
- 10. Ne te laisse pas terrasser par les regrets. Surmonte tes tristesses et tes erreurs et ne conserve que les leçons utiles qu'elles t'ont apprises.**
- 11. Fais ce que tu peux pour les gens moins fortunés que toi.**
- 12. Tiens-toi occupé. Quiconque est très occupé n'a pas le temps d'être malheureux.**

Robert Louis Stevenson

Robert Louis Stevenson (1850-1894), romancier, essayiste et poète écossais. Il est notamment l'auteur de nombreux récits de voyage et de deux romans très populaires, *L'Île au trésor* et *L'Étrange Cas du Dr Jekyll et de M. Hyde*.

Robert Louis Stevenson, fils unique d'un ingénieur constructeur de phares, naquit le 13 novembre 1850 à Édimbourg, où il fit des études d'ingénieur, puis étudia le droit. Toutefois, après s'être inscrit au barreau en 1875, il délaissa le droit au profit de la littérature, à laquelle il se consacra pleinement et où il excella, au point de se placer parmi les meilleurs écrivains de sa génération.

C'est parce qu'il était atteint de tuberculose que Stevenson entreprit plusieurs voyages à l'étranger, à la recherche de climats plus favorables.

De 1874 à 1879, il vit la plupart de son temps en France, dans le Nord. Le 22 septembre 1878, il partit à pieds du Monastier sur Gazeille (Haute Loire) avec l'ânesse Modestine. 12 jours, 220 km et beaucoup d'aventures plus tard, il arriva à St Jean du Gard. Son journal de route, a été publié en 1879 sous le titre de *Voyages avec un âne dans les Cévennes*.

En 1879, il s'embarqua vers les États-Unis, avec le flot des nombreux émigrants, et gagna la Californie par le train. En 1880, il y épousa Mrs Fanny Osbourne. En 1889, ils partirent en croisière sur le Pacifique sud jusqu'aux îles Samoa, où ils s'installèrent. Stevenson mourut à Samoa le 3 décembre 1894, et fut enterré sur le sommet d'une montagne.