



par **Jean-Paul Simard**  
Écrivain

**POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**

Jean-Paul Simard fait partie de la nouvelle génération des théologiens spécialisés en anthropologie spirituelle. Il s'intéresse à la personne dans son questionnement intérieur, à la vie, à l'amour, à la souffrance, à la mort, à l'au-delà et aux rapports entre la spiritualité et la santé. Parmi ses écrits :

**Que faire quand la souffrance et la maladie frappent à notre porte?**, Anne Sigier/Médiaspaul



**Pèlerinage aux sources de la vie**, Anne Sigier/Médiaspaul



**Cette force qui soulève la vie**, Anne Sigier/Médiaspaul



Information :  
jpaulsimard@hotmail.com

# Être ou ne pas être là, voilà la question!

*Laissez reposer dans la grande paix naturelle,  
Cet esprit épuisé,  
Battu sans relâche par le karma et les pensées névrotiques,  
Semblables à la fureur implacable des vagues qui déferlent  
Dans l'océan infini du samsara.*

Poème de Nyoshul Khenpo1



**N**ous associons volontiers l'attention et la concentration à la performance intellectuelle, sportive, ainsi qu'à la créativité. Avec raison, d'ailleurs, car sans l'attention et la concentration, il est difficile de donner la pleine mesure de nos capacités et de nos talents.

**La concentration, c'est « être là »**

Un commentateur sportif disait des grands joueurs de tennis comme Jimmy Connors, Pete Sampras et Roger Federer, qu'ils jouaient chaque coup, comme si c'était toute la partie. Vous avez sûrement déjà vu, dans des reportages ou ailleurs, un lion à l'affût d'une proie? Quand il l'a repérée, tout son corps passe en mode alerte. Électrisés par l'adrénaline, ses muscles se cabrent comme une arbalète prête à décocher sa flèche.

La concentration, c'est « l'Être là » de la personne à tout moment, prête à bondir, à agir, à performer, à donner le meilleur d'elle-même. On la retrouve chez l'artiste en état de grâce créatrice, dans le « second souffle » du coureur, chez la personne dans une situation critique, etc.<sup>2</sup>

Certaines circonstances de la vie nous obligent à une concentration extrême. C'est une question de réussite ou de survie! Nous avons besoin de nous investir entièrement

dans la chose ou l'action à faire. Nous ne pouvons cependant vivre indéfiniment ainsi en carburant à plein régime. *Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu*, dit le proverbe.

C'est pourtant ce que la vie quotidienne exige de nous. Quand on fait le total des sollicitations auxquelles nous sommes soumis dans une journée, bruits, images, télévision, Internet, publicités, idéologies, excitations de toute sorte, nous ne sommes pas loin de la concentration extrême. Comme une intoxication insidieuse, ces sollicitations

Je suis de ceux qui disent que nous devrions considérer notre mental comme une propriété privée, cadastrée, au même titre que notre propriété physique : n'entre pas qui veut!

D'habitude, on protège sa maison, on balise son terrain, on y installe des détecteurs de mouvements. Quelle protection avons-nous pour notre mental?

infiltrer notre esprit, notre pensée, notre âme, atteignant jusqu'à notre *substantifique moelle*, comme disait Rabelais. Parfois, elles nous laissent à bout de souffle, désorientés, comme une boussole qui a perdu le nord. Elles vont même jusqu'à nous enlever la gestion de notre vie, laissant la voie libre à une existence de marionnette.

### Protéger son mental

Dans ces conditions, on peut comprendre pourquoi la vie exige un mental fort, équilibré, structuré. À défaut de quoi nous souffrons à divers degrés de ce mal moderne que l'on appelle la « dispersion mentale ». On peut percevoir celle-ci comme une alerte : on ne peut pas vivre pleinement en s'éparpillant et en vivant en dehors de soi.

Je suis de ceux qui disent que nous devrions considérer notre mental comme une propriété privée, cadastrée, au même titre que notre propriété physique : n'entre pas qui veut! D'habitude, on protège sa maison, on balise son terrain, on y installe des détecteurs de mouvements. Quelle protection avons-nous pour notre mental? La concentration offre précisément cette protection. Elle favorise d'abord ce que j'appelle le « décrochage stratégique » qui consiste à refuser d'être l'objet de dissipations, d'abus, de désirs artificiels. Ensuite, elle protège la personne en la plaçant dans l'axe de la profondeur en l'orientant corps, esprit et âme vers le point « G » de son intériorité.



### Retrouver son « centre intérieur »

Pour trouver son centre intérieur, il faut plus qu'une simple « attitude attentive » nous permettant d'utiliser au mieux notre potentiel physique, intellectuel et mental. La concentration est essentiellement une démarche de ressourcement qui amène la personne à atteindre l'unité et l'harmonie intérieure, et ce, dans un monde où tout invite à la dispersion et à l'agitation. Une loi de la physique dit : « Ce que l'on gagne en expansion, on le perd en concentration. » L'équilibre humain et le bonheur obéissent à cette loi.

C'est le constat que j'ai fait, il y a quelques années, quand j'ai écrit un livre sur la concentration. Il s'intitulait *Se concentrer pour être heureux*. Quelques années plus tard, les Éditions de l'Homme le rééditaient sous le titre *La concentration créatrice, une voie vers la sagesse et l'harmonie*.

Je voyais un lien entre le fait d'être heureux, c'est-à-dire d'être habité par une certaine

paix intérieure, et de se concentrer. Ce lien m'était inspiré par l'étymologie même du mot « concentration » qui contient le mot « centre ». Tout l'enjeu consiste alors à retrouver son « centre intérieur ».

Ce centre est ce qui permet de se ressaisir, de retrouver son « être intime », de recréer en soi une oasis, un asile de paix, où l'on peut, à son gré, se réfugier et s'installer en toute quiétude. Un lieu où les voix humaines se taisent pour entendre ses propres voix intérieures et qui sait, peut-être retrouver cette fine perception de la voix divine.

### Serions-nous en « exil » de nous-mêmes?

Retrouver son centre intérieur n'est pas facile, car nous ne sommes pas chez nous. Nous n'habitons pas notre Être. Toutes les sagesse et les spiritualités s'entendent sur un point : nous sommes « en exil de nous-mêmes ». Nous avons une tendance naturelle à dériver de notre âme. Et ce qui est le plus dangereux, c'est qu'habituellement à sortir de notre intériorité, nous en arrivons à nous accommoder de la situation et à ne plus ressentir l'épreuve de l'exil.

Pascal a dit : *Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre.* Certes, il y a la chambre physique, lieu du « cocooning » et du repos, mais il y a aussi



## NOTRE EMPREINTE DE NAISSANCE ... ... UNE CLE DE VIE AU QUOTIDIEN

**Jean Philippe Brebion**, concepteur de la bioanalogie® et auteur des livres « L'Empreinte de Naissance » et « L'Empreinte de l'Âme ». Ed. Quintessence

La Bioanalogie® est un concept qui se structure à partir de l'imprégnation embryonnaire faite du vécu et ressenti des parents pendant les 18 mois avant la naissance et les 9 mois après la naissance. Cette imprégnation s'appelle « L'Empreinte de Naissance® ». Elle détermine d'une part un cycle de 27 mois qui va se répéter durant toute la vie d'une façon analogique, et d'autre part une clé chiffrée individuelle représentant la structure archétypale du fonctionnement de chaque individu.



**SEMINAIRES, ATELIERS & CONFERENCES**

- **Initiation à la Bioanalogie:** Moncton: le 21 janvier 2010, Montréal: le 24 janvier 2010, Québec: le 30 mars 2010
- **Empreinte de Naissance:** Québec: du 5 au 7 avril 2010
- **Homme mode d'Emploi:** Moncton: du 9 au 13 avril 2010, Montréal: du 15 au 19 avril 2010



Bioanalogie International Inc.  
C.P. 159, Succ. Haute-Ville Québec  
Qc G1R 4P3, info. : +1 418.523.9634  
courriel: [contact@bioanalogie.com](mailto:contact@bioanalogie.com)  
**www.bioanalogie.com**

Découvrez comment la vie prend sens en nous  
au travers une empreinte de naissance unique personnelle!

la chambre de l'intériorité, lieu de l'âme et de la plénitude de l'Être.

## Le bonheur est passé...

Vous vous souvenez de cette boutade d'Yvon Deschamps, dans l'un de ses premiers monologues sur le bonheur : *Un jour, le bonheur est passé chez nous. Mais on ne l'a pas vu parce qu'on était sortis...*? Comment rentrer chez nous? On peut prendre plusieurs voies. Celle que je propose est la concentration.

Commençons par le premier degré : l'attention. Le mot peut être pris au sens d'être présent à ce que l'on fait, c'est « l'attitude attentive ». Celle-ci, pour être efficace, doit cependant évoluer vers la concentration, laquelle, à son tour, doit s'appuyer sur une valeur durable, rattachée à la dimension temporelle de la vie. Cette dimension s'appelle le « moment présent ». On l'appelle aussi « l'instant présent » qu'on doit éviter de confondre avec « l'instantané », figure éphémère de l'instant. La pratique du moment présent représente la forme la plus haute et la plus noble de la concentration. C'est la capacité « d'être totalement présent au moment présent ».



La concentration est essentiellement une démarche de ressourcement qui amène la personne à atteindre l'unité et l'harmonie intérieure, et ce, dans un monde où tout invite à la dispersion et à l'agitation.

## Le culte du « moment présent »

Pour parvenir à cet état recherché, il ne suffit pas de dire : « Bon! Je suis décidé. Désormais, je vais me concentrer sur ce que je fais... » Il faut développer ce que j'appelle une « mentalité attentive ». Sans cela, on reste toujours au stade de l'effort technique pour se concentrer.

Bien sûr, il existe des pratiques qui peuvent grandement aider comme la méditation, le yoga, le zen, etc. Mais la meilleure façon d'y parvenir est de faire de la concentration un « mode de vie ». On y arrive en développant une présence lucide à soi-même, ce qui est en même temps une façon fondamentale d'être au monde. C'est ce qu'on appelle le « culte du moment présent ». Il s'agit de développer une totale présence à soi-même et à chacun de ses

actes. Cette attitude suppose un art de vivre, axé sur le *ici et maintenant*, comme l'enseignait la philosophie classique.

## Devenir funambule de l'instant

Une telle conception, il va sans dire, ne peut laisser indifférent, car on y retrouve comme le suc dans la fleur ou la perle dans l'écrin, toute la richesse du moment présent, offrant une possibilité infinie de métamorphoses. Nous pourrions nous écrier alors, comme Faust devant la minute qui passe : *Tu es si belle!... Arrête-toi*. Mais comme on ne peut arrêter l'horloge du temps, celui-ci poursuit inexorablement sa course, toujours en quête de l'instant nouveau que le devenir lui présente, tissant patiemment et minutieusement la toile de notre destin.

Par-dessus tout, le moment présent permet de se situer en équilibre entre le passé et le futur, c'est-à-dire entre le regret ou le refus de ce qui n'est plus et l'attente ou l'appréhension de ce qui va surgir. Attitude très sage, sans doute, car le passé ne nous appartient plus et l'avenir n'est pas en notre pouvoir. Donc, pas de crainte et de palpitations devant l'avenir, et encore moins d'anxiété et d'angoisse<sup>1</sup>.

## La vie vécue comme une Grâce

Dans cette attitude de détachement, nous retrouvons en filigrane le conseil évangélique qui nous invite à ne pas nous tracasser du lendemain : *À chaque jour suffit sa peine* (Mt 6,34). Ce que confirme la sagesse pour qui « *Un homme qui souffre avant le temps souffre plus que nécessité.* » (Sénèque)

C'est dire toute l'importance du moment présent pour l'équilibre de la personne. Beaucoup, à la limite, deviennent névrosés parce qu'ils sont incapables de vivre dans l'instant présent. Constamment tiraillés entre le passé et l'avenir, ils ignorent la joie d'être en lien avec ce qui est immédiat, sans interférence avec ce qui n'est plus et ce qui va naître.

C'est cette possibilité qu'offre la concentration, celle d'atteindre un état de « vide » absolu, de totale suspension de toute activité de l'esprit, où l'on ne trace plus de plans, où l'on ne prend plus de décisions. On s'abandonne à notre destin, totalement accordé à l'instant qui jaillit, à la vie qui coule en nous, accueillie comme une grâce.

## Retrouver son « noyau spirituel »

La concentration ainsi perçue nous conduit à cette harmonieuse unité, objet de toute ex-

périence spirituelle authentique. Dès lors, on comprend pourquoi le culte de « l'instant présent » est à la base des grandes spiritualités, autant occidentales qu'orientales. Il permet d'atteindre notre « noyau spirituel », ce lieu divin, diversement nommé par les mystiques le *jardin de l'âme* (Jean de la Croix), le *château de l'âme* (Thérèse d'Avila). Thérèse d'Avila dit qu'on peut rester longtemps autour de son château sans y entrer. On peut passer toute sa vie sans en connaître ses richesses intérieures.

En fait, nous avons tous à l'intérieur de nous un ermitage, un sanctuaire où nous pouvons nous réfugier à volonté et nous abandonner en toute quiétude à l'oraison du cœur. Il n'est pas nécessaire de courir les temples, car le Christ nous a prévenus que *le royaume de Dieu n'est ni ici ni là. Il est à l'intérieur de vous.* (Mt 6,33) Or, ce « royaume » se révèle être le cœur profond, ce que nous avons appelé le « centre intérieur ». Dis-moi où ton cœur t'attire et je te dirai qui tu es. Dis-moi où est ton cœur et je te dirai l'objet de tes pensées.

## Dévoiler ce qui nous fait vivre

Au fond, la concentration dévoile ce qui nous fait vraiment vivre. Et ce qui fait vivre, c'est ce sur quoi nous fixons quotidiennement nos désirs, nos attentes, nos amours. La concentration rend présent ce à quoi nous aspirons le plus au monde. Elle nous permet de réaliser nos aspirations les plus profondes, nos rêves les plus enivrants. La concentration est en même temps ce qui fait grandir, car elle est créatrice de la personne, au sens où, dans tout acte d'attention, *il y a croissance d'être* comme l'affirme le philosophe Gaston Bachelard. ●

1 cf. : *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, p. 98. Le *samsara* correspond aux vicissitudes de la vie et de la mort, à l'inquiétude suscitée par l'instabilité et la non-durée des choses, à l'agitation de l'égoïsme, à la vanité de l'existence.

2 Dès les origines de la psychologie moderne, William James faisait remarquer que rares sont les personnes qui utilisent plus de 10 % de leur capacité pour faire face aux difficultés et aux défis de l'existence humaine.

3 J'ai développé un très beau chapitre sur « le culte du moment présent », dans mon ouvrage intitulé *Pèlerinage aux sources de la vie*, Éditions Anne Sigier, maintenant la propriété de Médiaspaul.

## VIVRE c'est...

**Faire de la concentration notre plus fidèle alliée!**

Alors que la dispersion nous éloigne de l'essentiel, de qui nous sommes et de ce que nous avons à faire de juste et de bien pour nous, la concentration nous permet d'y revenir pour être totalement présent à notre vie, notre seule raison d'être sur cette Terre.