

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 :

**Guérir par la foi, l'amour, la prière**  
Anne Sigier/Médiaspaul



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



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



Information :  
[jpaulsimard@hotmail.com](mailto:jpaulsimard@hotmail.com)

**Quoi qu'il arrive, il existe toujours la possibilité de se transformer, de donner un sens à son malheur. Il y a des situations désespérées, mais non désespérantes.**



## Naviguer dans le torrent de la vie et vivre un merveilleux malheur...

**La vie n'est pas toujours cette « mer de la tranquillité » sur laquelle nous naviguons en toute quiétude. Alors même que nous pensons aborder une rive de paix, nous nous retrouvons aux prises avec le malheur, victime innocente des caprices du destin. Nous lui en voulons alors de nous faire perdre la maîtrise de notre vie. Peut-être serait-il bon de rappeler ici la sagesse bouddhiste qui enseigne que toute chose sur terre est non permanente, insatisfaisante et frustrante? Mais la frustration universelle peut cependant être arrêtée...**

**P**ersonne n'est à l'abri du sentiment victimaire. Qui n'a jamais imaginé, à la suite d'événements malheureux, être l'objet de forces obscures? Comme si une présence tragique semblait présider à notre destin. Combien de vies paraissent obéir à un schéma grossier, constitué d'une enfilade de souffrances, de malheurs, d'événements ratés? Si, pour les uns, le phénomène est sporadique, pour d'autres, il forme la matière même de leur vie, ce qui en fait « d'éternelles victimes ».

#### La vie comme un mauvais sort

Lorsqu'une personne se retrouve dans un tel état d'esprit, elle devient facilement « fataliste » et développe ce que l'on appelle le « complexe victimaire ». Elle nourrit le sentiment qu'une phrase sibylline a été prononcée à sa naissance, qu'un karma l'a prédéterminée à ceci ou à cela et que, par conséquent, il est inutile de résister ou de tenter de conjurer le sort. Elle en arrive

ainsi à renoncer à son pouvoir de raisonner, de vouloir et de choisir, se cantonnant volontiers dans le rôle sacrificiel que semble lui assigner la vie. La personne en veut alors aux autres et se croit la seule victime des composantes malheureuses de l'existence.

Tout le monde connaît de ces épisodes d'épreuves, de contretemps, de difficultés qui se succèdent parfois à un rythme quotidien. Comment se fait-il que certains restent piégés par les événements négatifs, alors que d'autres arrivent à en tirer profit, et même à les considérer comme des bénédictions?

#### Victimes de nos propres prophéties?

La plupart des gens, écrit Ronald Kotulak, sont victimes de l'accomplissement de leurs propres prophéties. Si vous pensez que vous êtes battu, vous l'êtes. Si vous pensez que vous ne pouvez oser, vous n'oserez pas. Si vous voulez gagner, en pensant ne pas le

pouvoir, il est presque certain que vous ne le pourrez pas. Si vous croyez que vous allez perdre, vous êtes vaincu.

Tous, nous évoluons dans la vie avec ce genre de croyances plus ou moins partagées. Et c'est normal. Le sentiment « tragique » de la vie fait partie de la condition humaine. « Nous sommes angoissés », écrit Jean-Paul Sartre dans *L'Être et le Néant*. Toute la littérature, du livre de Job dans la Bible à celui de *L'étranger* d'Albert Camus, en témoigne : l'être humain, plus souvent qu'à son tour, se retrouve dans un engrenage d'événements inexorables qui, tel un poison, accélèrent la corrosion de sa vie.

Parfois, la personne devient tellement obsédée par ses scénarios de malédiction, qu'elle en perd tout discernement et tout bon sens. Elle n'est plus capable de percevoir les choses sagement. C'est comme si toute sa vie apparaissait à travers le filtre de l'adversité. C'est ce qu'on appelle la *victimite*, cette conscience si agüe du tragique qu'elle devient une maladie. À force de mariner sa vie dans la conscience du malheur, on finit par croire que seule existe l'amertume du destin. Y a-t-il un remède à cet état d'esprit? Évidemment oui. Il y en a même trois.

**La plupart des gens, écrit Ronald Kotulak, sont victimes de l'accomplissement de leurs propres prophéties. Si vous pensez que vous êtes battu, vous l'êtes. Si vous pensez que vous ne pouvez oser, vous n'oserez pas.**

### Cultivez la pensée positive

Le premier remède est le culte de la pensée positive. Cultiver la pensée positive, c'est se dire que le malheur n'est pas une obligation. Qu'il n'est pas nécessaire d'être déçu, opprimé ou affligé tout le temps. Que les coups du sort ne sont pas le destin. C'est ce qu'enseignait, jadis, la « pensée positive », à l'époque de son célèbre promoteur, le docteur Joseph Murphy. Les échecs ou le découragement ne sont nullement nécessaires; seuls le sont le succès, la santé, la prospérité, l'abondance et la joie dans la vie. Si ces tristes conditions existent, ce n'est pas parce qu'elles le sont, mais parce que nous les considérons souvent comme inévitables. Autrement dit, le sentiment tragique de la vie est moins lié à l'événement qu'à la vision qui l'accompagne, celle d'une existence qui se croit inexorablement victime des circonstances.



Il existe des centaines de thérapies fondées sur la réalité de l'« ÊTRE POSITIF ». L'éminent psychologue Carl Rogers, qui a beaucoup exploré cette réalité, estime que c'est l'un des concepts les plus révolutionnaires issus de son expérience clinique. La reconnaissance que la base la plus profonde de la nature humaine, les couches les plus intérieures de la personnalité, tout cela est naturellement positif, fondamentalement socialisé et dirigé vers l'avant. Quant à la fatalité, il faut toujours croire qu'il est possible de conjurer le destin.

Cette dimension de l'être positif doit cependant être bien comprise. Il ne suffit pas de reconnaître que la nature est foncièrement bonne, pour qu'émergent en nous les sentiments les plus valorisants, les idéaux les plus sublimes. Ce n'est pas parce que nous posons toujours les bons gestes, que nous accomplissons toujours les bonnes actions au bon moment, en toutes circonstances, que tout va se dérouler comme par enchantement. Il semble bien que ce fond primitif, il faille le découvrir à travers un amas de tendances négatives, dont il faut renverser l'action corrosive.

### Retournez l'échec en réussite

Pour corriger l'attitude victimaire, il faut d'abord se dire que peu importe ce qui arrive, peu importe ce qui s'abat sur nous, il n'existe pas de situation irréversible. Quoi qu'il arrive, existe toujours la possibilité de se transformer, de donner un sens à son malheur. Il y a des situations désespérées, mais non désespérantes.

L'une des plus grandes vérités existentielles est que nous nous fabriquons par nos pensées. Nous pouvons vivre déséquilibrés ou heureux, pauvres ou riches, malades ou en santé selon les pensées qui meublent quotidiennement notre esprit. L'important est de ne pas se laisser emporter par l'échec. La formule gagnante

réside alors dans *le retournement de l'échec en réussite*. Retourner l'épreuve à notre avantage, tel le poète qui, en proie à la souffrance, crée un beau poème. Tel l'artiste qui, aux prises avec la solitude et l'incompréhension, ou encore sous l'effet d'une douloureuse séparation, peint un magnifique tableau. Pour en arriver là, il faut cependant développer un bon coefficient de tolérance aux difficultés de la vie. C'est ce qu'on appelle la résilience.

### Développez votre capacité de résilience

La résilience connaît une vogue spectaculaire depuis que Boris Cyrulnik, le célèbre neuropsychiatre, l'a popularisée. Il la définit comme « *l'art de naviguer dans les torrents* ». La résilience nous enseigne qu'« il n'y a pas de fatalité dont on ne peut sortir ». Boris Cyrulnik appuie cette conviction sur la trajectoire surprenante des survivants de l'Holocauste, ceux évidemment qui n'ont pas été gazéifiés. De son côté, la psychologue américaine, Emmy Werner, a montré à travers ses recherches comment la plupart des enfants nés dans des conditions défavorables trouvaient un équilibre que personne ne se serait hasardé à pronostiquer. Des enfants des rues, des enfants battus qui ont, contre toute attente, réussi leur vie professionnelle et surtout personnelle. Combien d'individus « mal partis » dans la vie ont réussi envers et contre tout!

La résilience tient dans l'aptitude à retrouver son équilibre après avoir vacillé, là où d'autres se seraient effondrés. Tel un phénix qui renaît de ses cendres, savoir se reconstruire après un drame, un deuil, un accident, une agression... Boris Cyrulnik dit que l'on peut même en arriver à vivre « *un merveilleux malheur* ». Pourquoi? Parce que c'est souvent à travers la souffrance et les épreuves que nous comprenons les messages de la vie. Comme l'a dit Pascal : « *Toutes les philosophies*

**La victime nourrit le sentiment qu'une phrase sibylline a été prononcée à sa naissance, qu'un karma l'a prédéterminée à ceci ou à cela et que, par conséquent, il est inutile de résister ou de tenter de conjurer le sort. Elle en arrive ainsi à renoncer à son pouvoir de raisonner, de vouloir et de choisir, se cantonnant volontiers dans le rôle sacrificiel que semble lui assigner la vie.**

*du monde ne valent pas une heure de peine* ». C'est dans les moments difficiles que l'on fait les plus belles acquisitions.

Mais attention! Faire preuve de résilience ne signifie pas afficher un optimisme béat. Ce n'est pas non plus se croire invulnérable. On n'est pas résilient de facto dans la vie. La résilience se cultive. Elle est le fruit d'une force intérieure faite de sagesse et de discernement qui permet de faire face au monde tel qu'il est.

### Redessinez votre paysage intérieur

Il existe une autre façon de lutter contre la *victimite*. Elle consiste à remodeler sa vision du monde, ce que j'appelle, de façon plus poétique, « redessiner son paysage intérieur ». Pour illustrer mon propos, j'aimerais apporter un témoignage personnel touchant une période particulièrement sombre de ma vie, où les taches sur le soleil de mon destin devenaient si nombreuses qu'elles finissaient par en cacher la lumière. J'ai alors réussi à retrouver une certaine luminosité en allant me ressourcer au contact de la nature!

La nature a cette capacité étonnante de faire disparaître les angles morts de la vie, parce qu'elle fait partie en quelque sorte de nos origines. Nous provenons tous de « la poussière d'étoiles », enseigne Hubert Reeves. « Nous sommes tous de la sève de l'Acte créateur d'où jaillit l'Univers », renchérit le philosophe Marcel Légaut.

J'ai le bonheur d'habiter l'une des régions les plus belles de la planète. Une région qui possède une âme cosmique d'une telle magnificence et d'une telle splendeur que les mots défailent pour en traduire la beauté. Cette âme s'incarne dans le majestueux fjord marin du Saguenay. Vous dire combien mes rapports avec la vie ont changé de registre après avoir fréquenté le fjord serait un euphémisme. Chaque fois que je prenais contact avec le fjord, je revenais le cœur léger. Ma vie scintillait de nouveau, retrouvait une certaine densité, reprenait vigueur dans mon sang et me ramenait des rivages de la morosité, me faisant à nouveau goûter aux charmes de l'existence.

### Proclamez l'hymne à la vie

Dans de tels instants de lumière, fortement teintée d'espérance, où l'on sent l'espoir se dilater en soi, se pose inévitablement la question du sens de la vie. Je me disais alors : « Devant tant de lumière et de beauté, comment peut-on parier sur le non-sens de la vie? » Où encore « Comment peut-on croire en l'absurdité de l'existence? » À ce questionnement, la nature me répondait chaque fois en me gratifiant de l'immense générosité de la vie, de la beauté et de l'abondance de son paysage.

Certes, la vie comporte un principe de négativité, mais il faut penser que nous avons tous en nous et autour de nous les ressources nécessaires pour résister aux « prophéties autoréalisatrices » qui semblent présider à notre destin. Croire qu'il est possible de se dégager de l'emprise de la fatalité, de « naviguer » de telle sorte, qu'à travers les débris du destin, après chaque débâcle, puisse s'élever à nouveau le merveilleux chant de la vie... ●

## VIVRE, c'est...

### Mettre nos ressources à profit!

Nous sommes porteurs de ressources quasi illimitées. Encore faut-il faire l'effort de les découvrir pour mieux les utiliser. Tous, autant que nous sommes, avons la capacité de transformer un malheur inconfortable en apprentissage fertile. Il revient à chacun de vouloir quitter le confort illusoire de la victime pour entrer dans le royaume de l'action juste et de la réalisation de soi!

<sup>1</sup> Ce témoignage est présenté de façon plus élaborée dans mon ouvrage intitulé *Pèlerinage aux sources de la vie*, chapitre premier, Éditions Anne Sigier/Médiaspaul.



Par Anne Givaudan

## • ILS VOULAIENT UN GARÇON...



NOUVEAUTE  
NOUVEAUTE

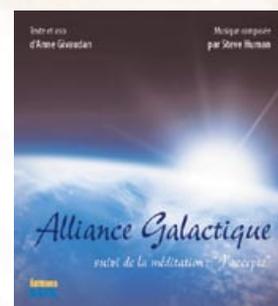
Avec « Ils voulaient un garçon... », c'est le monde des femmes non voulues en filles qui se dévoile à nous et dans lequel nombreuses se

reconnaîtront. C'est aussi l'histoire d'une guérison et d'une réconciliation avec le féminin qui est tapi au fond de chacun de nous, homme ou femme, et que parfois nous ne reconnaissons pas.

256 pages – \$ 24,95

## • ALLIANCE GALACTIQUE

NOUVEAUTE  
NOUVEAUTE



La musique est composée autour de quelques notes entendues lors de rencontres avec les êtres de Vénus. Son objectif est d'ouvrir les cœurs à toute forme de guérison..

CD – Méditation par Anne Givaudan – Musique: Steve Human – \$ 24,95

**Stage avec Anne Givaudan et Antoine Achram**  
"Les Formes-Pensées, les comprendre et les transformer"  
du 21 au 23 mai 2010 à St Antoine-de-Tilly

Renseignements et inscriptions :

- Lilly Bérubé : (418) 654-1404 ou lilly@lillyber.net
- Rita Paquet : (819) 357-1684 ou rita.m@videotron.ca

Éditions  
S.O.I.S.

24580 Plazac – Tel/Fax (France) : +33.(0)5 53 51 19 50

Email : aura@sois.fr — Site : www.sois.fr