

# Les deux mantras de ma vie

Il était une fois un célèbre pharmacien du nom d'Émile Coué qui possédait un charisme spécial pour « remonter » les gens. Il avait inventé une formule miracle pour être heureux et en bonne santé. Il demandait à ses clients de répéter à haute voix, vingt fois de suite, deux fois par jour et dans un état de semi-conscience, la phrase qui est au cœur de sa célèbre méthode : *Tous les jours, à tout point de vue, je vais de mieux en mieux.*

Émile Coué utilisait un mantra. Un mantra est un mot, une expression, une phrase ou même un son que l'on répète souvent dans la journée. Il doit être prononcé lentement, avec conviction, de façon détendue. Pensez que les mots possèdent un pouvoir **énorme** sur le corps et le mental. Ils produisent ce qu'ils signifient. Quelqu'un a dit : « Nous sommes faits de mots comme l'arbre est fait de bois. » Dans cet esprit, voici mes deux mantras. L'un est profane et l'autre spirituel.

## Mon premier mantra

Il est d'une efficacité étonnante pour atteindre l'équilibre et vaincre le stress. Tellement efficace que j'en ai fait un livre qui porte le titre **L'étonnant pouvoir des 3R : Je relaxe, Je respire, Je ralentis**. Ces trois mots sont entrés un jour dans ma conscience comme une colombe de paix, à une période orageuse de ma vie. Une époque débridée, où mon esprit était survolté, oscillait à droite et à gauche au gré des vents sans pouvoir se stabiliser.

Le jour où je me suis mis à relaxer, respirer et ralentir, j'ai eu l'impression de me retrouver sur une autre planète. Je constatai rapidement que cette simple formule valait bien des remèdes et des thérapies. Sans compter qu'elle se révéla, à l'usage, un véritable « art de vivre », voire une étonnante sagesse. Je dis ce mantra en travaillant, en marchant, en auto, dans une file d'attente ou dans une situation difficile engendrant un stress. En peu de temps, il est devenu comme une seconde nature, une source de bien-être irriguant toutes les plages de ma vie.



Crédit photo : Jean-Paul Simard

## Mon second mantra

Ce mantra possède un pouvoir divin, infini. Il consiste à dire simplement le nom de **Jésus**. Je le dis cent fois par jour. C'est ma prière préférée. Un grand maître de spiritualité enseignait : « Tant que la prière n'a pas la simplicité d'une simple formule, on n'a pas l'art de prier. » Il s'agit de prononcer le nom *Jésus* en pensant à sa riche signification, « celui qui sauve ». Saint Paul dit : *Quiconque invoquera le nom du Seigneur sera sauvé.* Jésus sauve, c'est-à-dire qu'il peut m'aider dans toutes les circonstances de ma vie. Mal pris? Besoin d'aide? Je dis *Jésus*. Plus de force? Je n'en peux plus? Je crie *Jésus*. Des maîtres de spiritualité affirment qu'il n'y a pas comme prononcer le nom de *Jésus* pour chasser les pensées mélancoliques.

Ces deux mantras peuvent vous transformer radicalement. Dites-les en pensant qu'ils feront désormais partie de votre vie. Laissez-les vibrer en vous, vous illuminer comme un beau soleil radieux, comme un merveilleux souffle printanier. Quel réconfort, quelle paix intérieure ils m'ont apportés dans ma vie! Je l'expérimente quotidiennement.

Jean-Paul Simard,  
écrivain  
[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)

