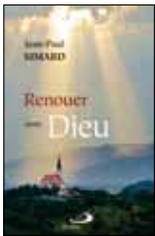


par **Jean-Paul Simard**  
Écrivain

**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 :

**Renouer avec Dieu**  
Médiaspaul



**L'autre voie de guérison**  
Éditions Le Jour



**Cette force qui soulève la vie! L'étonnant pouvoir du spirituel.**

Anne Sigier/Médiaspaul



**Information :**  
[jeanpsimard@videotron.ca](mailto:jeanpsimard@videotron.ca)

# Devenir SOI-MÊME? Un beau défi!



« La vie entière de l'individu n'est rien d'autre que le processus de donner naissance à soi-même; en vérité nous serons pleinement nés quand nous mourrons. » Erich FROMM

On connaît la boutade d'André Malraux: *Ça prend soixante ans pour faire un homme et après il meurt*. Le temps d'apprendre à vivre et déjà il faut apprendre à mourir.

## Patience, patience et patience

Pour l'éminent psychiatre américain *Erich Fromm*, le drame fondamental de l'homme, c'est de naître à l'humain. Mais l'homme est long à naître. On ne devient pas une personne par un coup de baguette magique. Pour croître, il faut du temps, la patience de la durée, celle de l'eau qui creuse inexorablement un sillon dans le roc; celle de ce petit grain de blé, enfoui au creux de la terre hivernale, plus fort que toutes les ténèbres et tous les frimas, mais sûr de sa victoire; celle de l'Azur poursuivant sa lente trajectoire cosmique.

Ainsi en est-il de l'évolution humaine. Elle est le résultat de la lente fermentation des efforts et de la mystérieuse gestation qui engendre la Vie.

## Les deux « passages » de la vie

Dans toute vie humaine, il y a deux passages. Le premier est *notre naissance*: « Nous passons du ventre de notre mère aux rivages de la lumière. », selon la belle expression du poète ancien *Lucrece*. Le

mot est très réaliste puisqu'on dit que, dans certains accouchements, le passage est difficile. Nous passons alors du néant à l'existence humaine. Je regarde ce petit enfant dans son berceau: il a passé et il est là, il existe, il est virtuellement intelligent et libre. Quel miracle de la vie! Quelle splendeur! Déjà, avoir réussi ce premier passage est un phénomène plus grand que le devenir du cosmos tout entier. Le philosophe *Martin Heidegger* parle de la naissance comme du poème commencé de l'univers.

Le premier passage n'existe cependant que pour un deuxième, celui qui nous fait passer de la vie de l'enfant à celle de l'homme et de la femme mature. Le premier passage du néant à l'existence humaine se fait sans nous; on ne nous a pas demandé notre permission pour nous mettre au monde et nous sommes ainsi conditionnés: je dois composer avec mon sexe, mon hérédité, le climat, etc.

## À la fois sujet et projet...

Certes, pour la plupart des personnes, la croissance physique se déroule assez bien. Mais le plus grand défi demeure notre personnalité. L'être humain, quand il arrive dans la vie, n'est encore qu'une espérance confuse. Il n'existe qu'en germe et doit se développer par lui-même. On ne reçoit pas en naissant une personnalité toute faite. On se la forge. Aussi faut-il d'abord naître à soi, c'est-à-dire se découvrir comme être humain, assumer tous les aspects de sa personne en vue d'une meilleure possession de soi-même.

La psychologie nous dit que l'être humain est à la fois un *sujet* et un *projet*. Un sujet,

Aucune chute, aucune épreuve, aucune déception ne doivent avoir le dernier mot, même si parfois il faut recommencer à zéro.

c'est-à-dire une personne avec ses caractéristiques qui tiennent à la fois de l'espèce humaine et de son individualité. Un projet, c'est-à-dire une personne essentiellement en devenir. Cela signifie qu'on doit accepter d'évoluer pour se réaliser. Imaginez ! L'être humain a l'existence pour tâche. La possibilité d'être comme défi. Il a le devoir d'affirmer son existence et de la réaliser. Et il le fait à travers des choix qui lui reviennent en propre. «Être» devient alors synonyme de «croître», «devenir».

## Renaître de ses cendres

La vie est un éternel recommencement, un perpétuel départ. On ne peut jamais dire une fois pour toutes : «Voilà ! je domine ma vie.» Ou encore «Maintenant, je viens de me réaliser en tant qu'homme ou femme.» Un auteur célèbre ancien, *Grégoire de Nysse*, disait que, dans la vie, on va de «commencement en commencement par des commencements qui n'ont pas de fin». L'accomplissement humain réside alors dans un mot aussi banal que génial, qui recèle l'une des plus grandes dynamiques humaines : RE-COM-MEN-CER ! Ce mot rejoint en même temps toutes les sagesses et toutes les spiritualités du monde.

Recommencer après une débâcle, une perte, une rupture, un deuil, une maladie, quand nous avons complètement perdu la maîtrise de notre destin et que nous voulons en redevenir le protagoniste. Combien ont donné le témoignage qu'il est non

seulement possible de survivre à un malheur, mais qu'on peut même en sortir plus forts. Des personnes sont parties de bas-fonds indescriptibles et sont revenues à la vie, laquelle a été vécue par la suite comme une Grâce. Mourir pour renaître est l'une des plus grandes lois de la vie.

## Aujourd'hui, je recommence !

Ces cycles de mort et de renaissance, de départ et de retour, ont été abondamment illustrés par tous les grands héros mythiques de l'histoire. Derrière toute mythologie, on le sait, il y a une vérité universelle. La vérité dont il s'agit pourrait être définie par l'état de finitude qui caractérise l'être humain. Cela signifie que nous sommes sujets à l'erreur et à l'égarement sur les plans physique, psychique, moral et spirituel. Concrètement, cela veut dire que l'homme et la femme parfaits et invincibles n'existent pas. La santé parfaite, l'éternelle jeunesse n'existent pas. Inutile de rêver en couleur. On ne peut demeurer frais comme une rose toute sa vie. Il faut apprendre à vivre avec la douleur, la maladie, nos imperfections, nos erreurs et tous les aléas de l'existence et les considérer comme des expériences de vie plutôt que des carences.

C'est ici qu'entre en jeu la grande loi du recommencement que nous évoquions plus haut. La vie appartient à celui ou à celle qui se dit : «Aujourd'hui, je recommence.» «L'homme est à inventer chaque jour.», écrit *Jean-Paul Sartre*, dans *Situation II*.

Aucune chute, aucune épreuve, aucune déception ne doivent avoir le dernier mot, même si parfois il faut recommencer à zéro. «Aujourd'hui, je tourne la page et je recommence à neuf.», «Aujourd'hui est un nouveau jour.» On ne peut apercevoir toute la beauté du monde que si la vie recommence tout entière chaque matin, le regard irrésistiblement tourné vers l'infatigable espérance qui nous habite. Il n'y a pas d'autre moyen de sortir du vertige du réveil. Regarder le matin comme si toute chose y naissait. Savourer le sentiment d'un nouvel être en soi. C'est chaque jour que l'on devient homme ou femme, en affirmant nos choix et en acceptant d'aller vers le meilleur de nous-mêmes. C'est ce que j'appelle *naître* à soi.

## Exister en soi, pour soi

Naître à soi, c'est naître à sa propre humanité. C'est accoucher de soi-même. C'est s'éveiller à ce que l'on est. C'est prendre conscience qu'il faut d'abord exister en soi-même avant d'habiter avec soi. C'est retrouver l'être secret en soi qui est en attente de se révéler. Naître à soi, c'est aussi le «savoir-vivre», non pas le «savoir-vivre» de la bien-séance, mais le savoir-vivre avec soi. Pour cela, il faut consentir à vivre avec soi-même.

On ne peut échapper à cette réalité : la première personne avec laquelle il faut vivre est d'abord soi. Nous pouvons jusqu'à un certain point rompre avec les autres, avec le monde qui nous entoure, mais jamais avec



L'être humain, quand il arrive dans la vie,  
n'est encore qu'une espérance confuse.

nous-mêmes. C'est un mariage indissoluble, protégé par la loi même qui régit l'unité de la personne. Et pour réussir la relation à soi, il faut s'accepter. Jacques Salomé, grand spécialiste de la communication relationnelle, a fait un jour cet aveu: «J'ai mis longtemps à comprendre cette évidence que la personne avec laquelle je passais l'essentiel de ma vie était... moi-même. Et encore plus de temps à découvrir que je ne m'occupais pas beaucoup de moi, que je ne m'accordais pas beaucoup d'attention, que j'étais peu prévenant envers ma propre personne.» En réalité, nous éprouvons beaucoup de difficulté à nous rencontrer, alors que nous allons spontanément vers d'autres personnes. Pourquoi? Parce qu'elles ont quelque chose qui nous attire.

### M'exclure de ma propre vie? Non merci!

Qu'est-ce qui peut me donner le goût de me rencontrer? Beaucoup de choses à découvrir, en somme, mais plus particulièrement notre richesse intérieure, nos qualités, nos idéaux, notre âme, l'ouverture à la transcendance. Où en sommes-nous par rapport à ces valeurs? Je connais une personne qui est absolument incapable de vivre un seul instant avec elle-même. Elle doit obligatoirement sortir de chez elle. Sitôt revenue, elle téléphone, elle «chat» à l'ordinateur, elle ouvre le téléviseur, reprend le téléphone. Elle a conscience d'être «en vie» uniquement lorsqu'elle se projette à l'extérieur. Dès qu'elle se retrouve seule, elle se sent vide, démunie et sans importance. C'est comme si elle vivait constamment sevrée de l'essentiel de son Être.

Une telle personne illustre la figure de l'immaturité perpétuelle. L'image que je m'en fais ressemble à un appartement non meublé. Une pancarte pourrait être installée

à son entrée avec la mention: «Absent de moi-même.» Habitée à vivre «ailleurs», elle n'a jamais réellement éprouvé le besoin de meubler son propre intérieur. En s'extériorisant, elle ne peut conserver la chaleur intérieure qui l'anime. Un four ouvert ne cuit pas. Aussi est-il difficile pour ce genre de personne de résister devant une épreuve qui la ramène aux valeurs de sa propre personne.

## L'être humain a l'existence pour tâche. Il a le devoir d'affirmer son existence et de la réaliser.

### Renouer avec nos origines

Naître à soi, c'est redécouvrir son être, ressusciter en soi ce que j'appelle «la nostalgie de ses origines.» Quelque chose de comparable, dans l'ordre de la nature, à la recherche de ses parents biologiques quand on les a perdus. Qui n'a pas entendu parler de la joie ineffable de retrouver ceux à qui l'on doit la vie? J'imagine que c'est un peu comme cela avec notre être. Un jour ou l'autre, nous éprouvons le besoin de retrouver nos origines profondes, de renouer avec soi. Beaucoup de ceux qui se sont ainsi retrouvés attestent que toute leur vie a changé. À partir de ce moment, ils ont mené une vie d'une grande fécondité humaine et spirituelle.

«L'homme est fondamentalement *désir d'être.*», écrit Jean-Paul Sartre, dans *L'être et le néant*. Ce désir est si impérieux qu'il

s'exprime souvent comme un «manque». C'est ainsi que nous nous retrouvons parfois en dette de notre Être. Il n'est pas rare alors d'éprouver ce besoin vital qui sourd comme un cri du cœur: «*J'ai besoin d'être...!*» «*J'ai besoin d'exister...!*» «*J'ai besoin de vivre...!*» Ce cri correspond à un réveil: réveil à la fois physique, mental et spirituel. La plupart du temps, ce réveil provient d'une révolte contre ce qui est et s'accompagne du désir de s'évader de la dimension étale de la vie; de rompre les amarres d'une existence stagnante et monotone; de partir à la conquête d'un monde nouveau; d'aller voir si la vie n'aurait pas «autre chose» à offrir. Je songe ici à ce cri du poète Rimbaud: «Ô que ma quille éclate! Ô que j'aïlle à la mer!»

### Prendre le large, pour mieux revenir

Comme le poète, nous rêvons de prendre le large, avec l'espoir de revenir, la vie remplie d'expériences et d'idéaux, signes manifestes de notre métamorphose. On ne peut mieux exprimer cette volonté de changement qu'en évoquant l'appel de la vie qui s'engouffre en soi et qui s'exprime parallèlement au désir de voir son être se dilater aux dimensions de l'infini. 🌊

VIVRE, c'est...

Devenir notre plus grand défi à relever

Une vie, c'est un projet. Notre vie, c'est LE projet qui devrait nous tenir le plus à cœur de réaliser!

INTERNATIONAL  
SALON  
Moi!  
change  
ma vie

Pour la santé et le mieux-être



Pour info: [www.salonmoijechangemavie.com](http://www.salonmoijechangemavie.com)

SHERBROOKE MONTRÉAL TROIS-RIVIÈRES QUÉBEC RIMOUSKI ALMA ROUYN GATINEAU