

Par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

POUR MIEUX LE CONNAÎTRE

Jean-Paul Simard détient un diplôme universitaire de 3^e cycle en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits:

Renaître des pertes de la vie



Médiaspaul

L'autre voie de guérison



Le Jour

Guérir par la foi, l'amour, la prière



Médiaspaul

Information:

jeansimard@videotron.ca

Le meilleur de soi

n'est pas toujours là où l'on pense...

Nous pensons volontiers que le meilleur de soi réside dans nos réussites et dans nos succès. Mais bien souvent, nous nous leurrons, car le meilleur de soi n'est pas toujours là où nous le pensons.

J'ai grandi à une époque où l'idéal humaniste de la vie consistait uniquement dans la recherche et l'atteinte de la perfection.

L'image idéale de soi

C'était l'époque du perfectionnisme. Il fallait être parfait en tout, exceller, réussir, sinon nous étions des «vauriens», et cela se vérifiait dans tous les domaines de la vie. Je me souviens, entre autres, des slogans dynamisants que l'on claironnait pour soutenir notre enthousiasme et notre idéal: «Sursum corda!» (En haut les cœurs!), ou encore «Toujours plus haut!» Nous concevions la vie comme une montagne à escalader, un sommet à atteindre. À *chacun son Everest*, disait-on. La vie se présentait à nous comme une épreuve dans laquelle il fallait réussir

à tout prix. Nous croyions fermement que le meilleur résidait dans l'image idéale de soi. Mais cette image ennoblie de la personne devenait à la longue difficile à porter, car elle nous obligeait à jouer constamment un rôle, celui de quelqu'un que nous n'étions pas.

Heureusement, à l'instar du «complexe olympique» toujours plus haut, toujours plus fort, toujours mieux il existe une conception de la vie voulant que la réussite puisse aussi se vivre à l'envers; non pas dans la montée, mais dans la descente. Il ne s'agit pas ici de gravir une montagne, mais de descendre dans l'abîme. Par exemple, plus une personne porte un handicap lourd (alcoolique, drogué, handicap physique, etc.), plus elle descend dans la souffrance et le

Heureusement la nature, prodigue en ses dons, semble avoir caché au sein même de l'erreur ou de l'échec, comme le noyau dans le fruit, des énergies nouvelles nous permettant de nous relever et de continuer notre chemin.

malheur, plus elle est appelée à monter par la suite. Un alcoolique qui avait quarante ans d'abstinence avouait dans un témoignage émouvant: «Si j'ai vaincu l'alcool, c'est parce que j'ai été vaincu par lui.» Ce qui revient à dire: «Parce que tu m'as vaincu, je suis devenu plus fort.» C'est ce que le philosophe Friedrich Hegel appelle «le pouvoir du négatif». Il arrive un moment où quelque chose se met à éclore au-dedans. Du désordre intérieur une force surgit. C'est ainsi qu'à travers le pire peut éclore le meilleur en soi.

Avancer plutôt que performer

À partir de là, c'est tout le discours de la vie qui change. On parle moins de perfection que de croissance. Les mots *monter, avancer, progresser* doivent remplacer ceux de *performer, dépasser ses limites, atteindre la perfection*. Certes, renoncer à la perfection demande de l'humilité, beaucoup d'humilité, laquelle passe par l'acceptation du droit à l'erreur et à l'imperfection. Et cela a un impact considérable sur la vie. Ce n'est pas par hasard que, dans les facteurs prédisposant à la dépression, on mentionne *le perfectionnisme*, c'est-à-dire l'ambition démesurée d'obtenir des résultats parfaits.

Cette attitude obéit à la logique du «tout ou rien». La personne se dit: «Si je n'arrive pas à être parfait dans ce que je fais, il vaut mieux que je laisse tout tomber.» Ou bien, c'est l'attitude contraire qui est adoptée: la personne se met à jouer au

Don Quichotte et aux héros. Beaucoup tombent ainsi dans le piège de la perfection. Ils perdent de vue leurs limites et leurs fragilités. Cela s'accompagne en même temps d'une attitude d'autocritique permanente qui génère la frustration, laquelle s'accroît progressivement. Une telle attitude trahit évidemment un manque de réalisme et un refus d'admettre ses propres limites.

L'échec possède une dynamique parfois aussi forte que le succès.

En chaque être humain, il y a une part irréductible de faiblesse, de fragilité, d'inachèvement. On n'est pas parfait moralement et physiquement. On ne peut être impeccable et correct tout le temps. L'équilibre requiert de nous la force d'accepter de n'être pas aussi forts que nous aimerions le croire. Nous sommes marqués par la finitude et, par conséquent, nous sommes sujets à l'erreur. Dans son *Introduction à la psychanalyse*, Freud parle de l'importance des «actes manqués» dans notre vie et va même jusqu'à parler de l'importance des actes aussi banals qu'un lapsus dans une conversation, par exemple. Il accorde à ces «actes manqués» une importance aussi grande qu'aux rêves. Ce qui n'est

pas banal. Or, tout cela, selon Freud, est porteur de sens.

Des actes pas si manqués que ça...

Si nous pouvions lire en filigrane à travers tout événement manqué de notre vie, nous serions étonnés de savoir ce qui serait arrivé si nous avions réussi. Non pas qu'il faille souhaiter l'échec et courir après lui. Mais l'échec possède une dynamique parfois aussi forte que le succès. L'échec est souvent la seule façon de nous enseigner ce que nous avons vraiment besoin de savoir sur notre vie.

À cet égard, souvent nous nous questionnons: à quoi ont servi ces innombrables et pénibles chemins que nous avons «inutilement» suivis? Toutes ces semences anéanties que nous avions mises en réserve à grand effort? Combien de personnes voient leur vie ainsi: «J'ai fait tellement d'erreurs! Je voudrais tant pouvoir les effacer et repartir à zéro!» Même s'il en était ainsi, cela ne réglerait rien, car le mouvement pendulaire de la vie oscille constamment entre l'échec et le succès. Cela se vérifie fréquemment chez les êtres d'élite, par exemple, où tout semble réussir comme par un coup de baguette magique. Mais chez eux aussi, le scénario échec/succès forme l'ossature de leur vie. Je me souviens de ce grand athlète qui répondit un jour à un animateur sportif qui lui demandait ce qu'il retenait de sa carrière olympique. Il a répondu: «Ça m'a habitué à perdre.»

Échecs, problèmes, mauvaises décisions, nous en avons tous connu et en avons subi les effets. Il n'y a pas de mode d'emploi pour sortir de cela. Reconnaître ses limites et les transgresser représentent le seul passage obligé en ce domaine. Une alternance, mille fois répétée, qui nous ramène à notre réalité d'homme et de femme marqués par la finitude. Heureusement la nature, prodigue en ses dons, semble avoir caché au sein même de l'erreur ou de l'échec, comme le noyau dans le fruit, des énergies nouvelles nous permettant de nous relever et de continuer notre chemin. Cela signifie que tout être humain porte en lui la possibilité d'une profonde transformation, de même que le germe d'une grande richesse intérieure.

Nous concevions la vie comme une montagne à escalader, un sommet à atteindre. À chacun son Everest, disait-on. La vie se présentait à nous comme une épreuve dans laquelle il fallait réussir à tout prix. Nous croyions fermement que le meilleur résidait dans l'image idéale de soi.

Ces âmes toutes faites

Beaucoup de chemins de croissance à caractère nirvanique ou hédoniste refusent de voir la vie ainsi. Pourtant, nous savons bien que les approches du genre «tout le monde est beau, tout le monde est gentil», ou encore «Je suis un Dieu qui s'ignore» sont quotidiennement démenties par la réalité qui nous rappelle que «celui qui veut faire l'ange fait la bête». Le célèbre auteur français Charles Péguy, dont nous célébrons cette année le centième anniversaire de sa mort, disait: «Il y a quelque chose de pire que d'avoir une mauvaise âme, c'est d'avoir une âme toute faite.» Et il renchérisait: «Il y a quelque chose de pire que d'avoir une âme perverse. C'est d'avoir une âme habituée. On a vu les jeux incroyables de la grâce et les grâces incroyables de la grâce pénétrer une mauvaise âme et même perverse et on a vu sauver

ce qui paraissait perdu. Mais on n'a jamais vu mouiller ce qui était verni, on n'a pas vu traverser ce qui était imperméable, on n'a pas vu tremper ce qui était habitué.» Haro donc sur la perfection! Le meilleur de soi ne semble pas là. Bien sûr, il ne s'agit pas de broser une image de la vie édifiée uniquement sur la somme de nos erreurs et de nos échecs. Mais cela ne doit pas nous empêcher de voir que l'acceptation de notre fragile condition donne accès à des forces que nous n'aurions jamais connues si nous étions restés dans la forteresse de nos succès. Je me souviens avoir lu un jour cette étonnante réflexion: «Ceux qui se sont perdus à cause du succès sont plus nombreux que ceux qui se sont perdus à cause de l'échec.» Aussi faut-il redéfinir le «pattern» de notre vie en ce sens: vivre c'est croire, avancer, assumer les erreurs et les épreuves; c'est savoir en tirer des leçons et créer à mesure ses réponses. Vivre, c'est n'être jamais arrivé, n'avoir jamais la réponse finale, ni même la bonne. C'est composer avec des forces qui viennent de plus loin que «nous» et qui nous conduisent vers le meilleur de nous-mêmes.

Voir le meilleur, même dans le pire

Mais encore faut-il savoir qu'on ne naît pas en sachant l'importance de vivre dans son imperfection, c'est-à-dire tel que l'on est. Il faut un «éveil» à cette réalité, comme l'enseignait Lao Tseu, il y a vingt-cinq siècles: «Le Sage Homme est toujours content, content de ce qu'il a, content de ce qu'il est.» Finalement, le message pourrait être le suivant: il faut chercher notre richesse intérieure aussi bien dans le meilleur que dans le pire de nous-mêmes. 🍀

VIVRE, c'est...

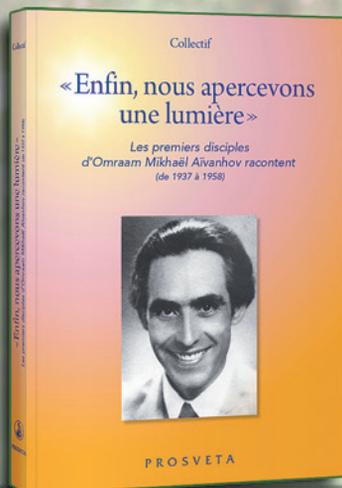
Accueillir la réussite, comme l'échec

Nous devons apprendre à voir dans la réussite, comme dans l'échec, dans la force, comme dans la fragilité une opportunité de réalisation!

NOUVELLES PARUTIONS

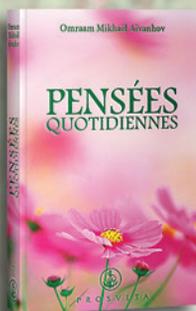


ÉDITIONS PROSVETA • 1-800-854-8212 • www.prosveta-canada.com

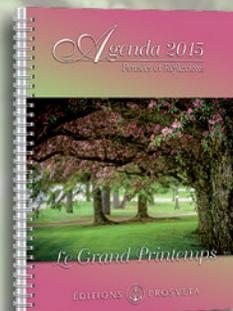


Les premiers disciples d'Omraam Mikhaël Aïvanhov racontent (de 1937 à 1958)

À travers ces six témoignages qui frappent par leur diversité... à l'image de leurs auteurs, on découvre comment la sagesse et l'amour d'un Maître révélaient chacun à lui-même et l'aident à devenir ce qu'il est vraiment en le conduisant toujours plus loin, toujours plus haut.

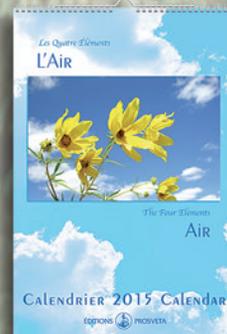


Pensées quotidiennes vol. 25



Agenda 2015
Avec extraits des ouvrages d'Omraam Mikhaël Aïvanhov

Calendrier 2015



facebook.com/ProsvetaCanadaInc



OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV