



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:

jeanpsimard@videotron.ca



Maitre de soi... Maitre de sa *Vie!*

Celui qui maîtrise sa vie est plus grand que celui qui prend des villes.

Proverbes 16,32

Il n'y a pas un domaine où l'on retrouve autant d'enseignements que celui de la maîtrise de sa vie. Il existe ici une floraison impressionnante d'approches, de théories, d'écoles, de chemins, de techniques, voire de recettes qui disent comment maîtriser son propre destin. Et pour cause! Que vaut la vie, quand on n'en a pas la maîtrise? C'est quand on l'a perdue que l'on devient conscient de son importance.

Qu'est-ce que maîtriser sa vie?

Maîtriser sa vie, c'est beaucoup plus que de dire: «Je performe dans mon travail, je joue bien au golf, j'excelle au violon, je suis un vrai cordon-bleu, je sais recevoir des amis, etc.» Il existe une énorme différence entre maîtriser un sport, un art et maîtriser sa vie ou son destin. La grande

chanteuse Dalida avoua un jour: «J'ai réussi dans la vie, mais je n'ai pas réussi ma vie.» Elle s'est suicidée...!

Combien de personnalités, politiciens, artistes, vedettes brillent dans le firmament de la notoriété, s'illustrent sur toutes les scènes du monde, mais crouissent lamentablement dans leur vie privée, la plupart du temps sous l'effet d'une dépendance quelconque: alcool, drogue, jeu compulsif, sexe, etc. Combien de célèbres personnages ont été dominés par leur démon intérieur? Et que dire de ces grands «preachers», ces modèles du bien, qui sont lourdement tombés de leur piédestal avec leur auréole? Beaucoup sont maîtres des autres, mais ne sont pas maîtres de leur propre vie?

Que vaut la vie,
quand on n'en a
pas la maîtrise?



L'attitude est l'un des facteurs les plus déterminants dans la maîtrise de sa vie. Pourquoi? Parce que le défi ne réside pas tellement dans ce qui arrive que dans la réponse que nous y mettons.

Il existe ainsi un grand nombre de personnes, de toute condition, qui éprouvent une profonde division intérieure. C'est comme si elles ne s'appartenaient pas complètement. Anselm Grün, psychanalyste allemand, dans son livre *Ce que je veux je ne le fais pas*, fait le constat que «de plus en plus, les gens ont le sentiment d'être divisés en eux-mêmes, tiraillés en tout sens dans leur travail, leur famille, leur communauté. Ils cherchent la paix intérieure et ils ne la trouvent pas.» Bref, ils ne maîtrisent pas leur vie. Ils ne sont pas complètement aux commandes de leur existence. En d'autres termes, ils ne tiennent pas le volant de leur vie.

Maitre de soi avant tout!

Il existe une réalité incontournable: la maîtrise de sa vie commence par la maîtrise de soi. Et le point de départ réside dans la prise de conscience que nous avons tous une problématique personnelle à gérer ou à assumer. Celle-ci peut concerner

soi-même, sa famille, son métier, sa profession, ou encore se vivre sur un lit d'hôpital, dans un fauteuil roulant, dans une prison, dans l'enfer de l'alcool, de la toxicomanie, du jeu ou des médicaments. Chacun a un domaine précis, dans lequel s'applique cette loi inexorable: on ne peut accéder à tout le territoire de sa vie, si on ne fait pas la conquête d'un champ en particulier, en l'occurrence celui qui influence le plus négativement notre vie. Il est étonnant de constater jusqu'à quel point le toxicomane, le dépressif, le violent, pour ne citer que ces cas, voient leur vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle transformée radicalement quand ils ont suivi avec succès une thérapie. C'est leur existence entière qui se trouve irradiée par le changement effectué dans un secteur précis, mais combien important de leur vie.

Maitriser sa vie, c'est aussi accepter de vivre quand le destin nous domine, nous

Tout sous un même toit
Surveillez nos activités!

Carrefour
Nouvelle Conscience



Librairie Nouvel Âge
Nouvelle Conscience

Ensemble... participons à l'émergence d'une Nouvelle Conscience

9269 Lajeunesse, Montréal H2M 1S3

514 844-1719

info@NouvelAge.ca
www.LibrairieNouvelAge.ca



Centre de formation

Le Point du Jour



Un temps pour votre bien-être...

www.pointdujour.ca

info@pointdujour.ca

514 759-3019

9259 Lajeunesse, Montréal H2M 1S3



Mangez Santé... Vivez Santé!

Savourez la vie!



Voisin de la Librairie...

514 383-9275

9275 Lajeunesse, Montréal H2M 1S3

Nous répondons à tous vos besoins en santé globale

prend littéralement en otage. Il nous donne cette leçon que nous ne sommes pas maîtres de toutes les circonstances de notre vie. Quelqu'un m'avouait un jour: «Il y a deux ans, tout allait bien. Aucun problème familial ni professionnel. Et puis, brusquement, j'ai vu s'effondrer ce que j'avais mis quinze ans à construire.» Une autre personne me confiait: «Un jour que j'étais dans un centre commercial, j'ai été accablé d'un désespoir si intense que j'ai cru que ma vie s'arrêtait, que mon avenir était bouché et que rien n'avait de sens.» Comment dans ces circonstances redevenir maître de sa vie? Comment reprendre le fil de son histoire?

Nous sommes tous hypothéqués à divers degrés par quelque chose qui nous empêche de diriger notre vie. Mais alors faut-il se rappeler que l'inexorabilité du destin n'existe pas. Il y a toujours des voies de contournement. Des façons de changer le mal en bien. De retourner l'échec en réussite. De reprendre le contrôle de notre existence.

Quel est le véritable défi?

Comme je l'évoquais au début, il existe une infinité de moyens pour nous aider à reprendre la gouvernance de notre vie. Mais rien ne remplace ce qu'on appelle *l'attitude*, la «positive attitude». L'attitude est l'un des facteurs les plus déterminants dans la maîtrise de sa vie. Pourquoi? Parce que le défi ne réside pas tellement dans ce qui arrive que dans la réponse

que nous y mettons. Quelqu'un de sage a déjà dit: «Le pessimiste voit une difficulté dans une opportunité, un optimiste voit une opportunité dans une difficulté.» Parfois, l'attitude est si importante qu'elle devient une question de vie et de mort.

Nous pourrions en apporter de nombreux exemples, car la cohorte des personnes revenues à l'existence après une hécatombe est impressionnante. Des gens ruinés, voleurs, meurtriers, alcooliques, drogués, dépravés ont été transformés. Des blessés de la vie, des faibles, des gens qui ont atteint leurs bas-fonds se sont relevés et sont sortis de l'échéancier du malheur. J'en veux encore pour preuve les milliers de personnes couchées sur un lit d'hôpital, assises dans un fauteuil roulant, emmurées dans une prison, défigurées par un accident, qui ont vu un jour la lumière de leur être briller et sont parvenus à la pure allégresse d'exister.

J'avais peur de vivre...

Voici un exemple éloquent que je puise dans la revue «Psychologies». Il s'agit de Mark Griffiths, un jeune homme atteint du sida. Il a donné ce témoignage émouvant: «La maladie, dit-il, m'a guéri.» À travers elle, Mark Griffiths découvre l'envie de vivre. Une véritable métamorphose se produit. «Le sida, explique-t-il, m'a donné l'occasion de changer. Je crois que tout de ce qui nous arrive dans la vie est utile, même quand c'est difficile. Je me suis moi-même trouvé confronté à cette épée de Damoclès d'être séropositif et d'en avoir les symptômes. L'intuition et la non-acceptation de cette sentence de mort m'ont amené à un éveil profond. J'ai étouffé ma propre nature par des années de polytoxicomanie. Je refusais simplement de vivre. Quatre ans de désintoxication graduelle et de diagnostic de séropositivité m'ont permis de comprendre combien j'avais peur de vivre... peur de me détruire... peur à en mourir. Il m'a fallu rééquilibrer mon mode de vie pas à pas et me sentir responsable de ma propre santé.»

Nous sommes tous hypothéqués à divers degrés par quelque chose qui nous empêche de diriger notre vie. Mais alors

faut-il se rappeler que l'inexorabilité du destin n'existe pas. Il y a toujours des voies de contournement. Des façons de changer le mal en bien. De retourner l'échec en réussite. Tout cela se vérifie au cœur même de notre vie quotidienne où continuellement nous avons à reprendre le contrôle de notre existence.

Se laisser attirer par un idéal

La maîtrise de sa vie peut aussi passer par une autre voie, celle de la réalisation d'un idéal. Celui-ci joue alors le rôle de motivation pour agir. Mais il fait plus. En prenant la gouverne de notre vie, il nous oriente dans le sens de la réussite. On parle moins alors de gouverner, de maîtriser et de diriger sa vie que de se laisser attirer par cet idéal. C'est un peu comme si nous mettions notre vie sur le pilote automatique. Nous sommes toujours là, mais il se produit comme une force d'attraction qui prend la relève de nos efforts et éclaire notre route.

Il existe une réalité incontournable: la maîtrise de sa vie commence par la maîtrise de soi.

L'idéal nous rend ainsi capables de cheminer, le regard tourné vers l'avenir. C'est Nietzsche qui a dit: «Celui qui est capable du but est capable du chemin». Sans idéal, c'est-à-dire sans lumière qui éclaire la route, et sans plan pour nous guider, nous avançons, mais comme à tâtons, et les risques d'erreurs sont grands. Il faut bien préciser, cependant, que l'idéal n'éclaire pas nécessairement d'un seul trait notre route jusqu'à destination. Il procède bien davantage par éclairages successifs, par petite portion à la fois, suffisamment en tout cas pour arriver à bon port.

Activer notre potentiel

Comme on le voit, la nature nous a dotés de merveilleuses ressources pour maîtriser notre vie. Certaines agissent comme un gouvernail en profondeur, d'autres comme un souffle invisible qui dirige notre vie à notre insu. Il s'agit de ne pas laisser ce potentiel en veilleuse. 🍷

VIVRE, c'est...

Voir au-delà du défi

Notre attitude est la clé qui nous permet de traverser tous les défis qui sont placés sur notre chemin. Entretenir une attitude positive, c'est accéder à la maîtrise de sa vie.