



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
Médiaspaul



Cette force qui soulève la vie.
Anne Sigier / Médiaspaul



Pèlerinage aux sources de la vie.
Anne Sigier / Médiaspaul



Information :
jeansimard@videotron.ca

Quand je me regarde, JE ME CONSOLE...



Dans un conte célèbre de Grimm, la belle-mère de Blanche Neige entretient des doutes sur sa beauté. Dans sa fierté, elle ne peut endurer de se voir déclassée par Blanche Neige. Elle s'adresse alors au miroir en ces termes : « *Miroir, dis-moi que je suis la plus belle !* » On devine facilement quelle fut la réponse du miroir...

Rien de plus efficace que de se « mirer » pour déceler l'image que nous projetons de nous-mêmes. Si nous accordons habituellement au miroir une fonction purement esthétique, il peut aussi réfléchir notre identité...

Le psychanalyste Jacques Lacan a évoqué le « stade du miroir », c'est-à-dire le moment où l'enfant, en se voyant sur une surface réfléchissante, a conscience pour la première fois que c'est lui-même qu'il voit. Le second stade se retrouve à l'âge adulte, où le miroir sert non pas uniquement à se reconnaître, mais à se connaître. Cette projection, il va sans dire, s'accompagne de sentiments aussi divers que l'empathie, la fierté, la honte ou l'aversion. On comprend pourquoi beaucoup refusent le test du miroir, parce qu'ils ont peur des résultats. Et pour cause, car ce regard se veut éminemment réaliste.

Quand je me regarde, je vois...

Le test du miroir fait apparaître, comme sur une toile phosphorescente, divers aspects de notre personnalité : traits physiques et psychologiques, qualités morales, forces et faiblesses, etc. Apparaissent aussi en surbrillance des pans entiers de notre paysage intérieur, sur lesquels se détachent des parties de nous-mêmes que nous n'acceptons pas ou que nous acceptons difficilement. Des parties mal-aimées de notre corps que nous ne voulons pas voir, quand ce n'est pas notre schème corporel tout entier que

nous refusons. Cachez-moi ce corps que je ne saurais voir !

Dans son roman intitulé *L'Amant*, Marguerite Duras commence le premier chapitre par cette anecdote : « Un jour, j'étais âgée déjà, dans le hall d'un lieu public, un homme est venu vers moi. Il s'est fait connaître et il m'a dit : Je vous connais depuis toujours. Tout le monde dit que vous étiez belle lorsque vous étiez jeune, je suis venu pour vous dire que pour moi je vous trouve plus belle maintenant que lorsque vous étiez jeune, j'aimais moins votre visage de jeune femme que celui que vous avez maintenant dévasté. » Moi aussi j'aime ces visages gercés par la vie, portant les calcs du temps et les empreintes du destin, parce qu'ils sont révélateurs de la condition humaine. Rien de comparable en tout cas avec le visage « bien entretenu » de ces personnes vivant dans le combat permanent contre leurs rides.

Une beauté qui défigure Une laideur qui embellit

Il y aurait lieu de réfléchir sur l'attitude narcissique qui consiste à retourner sans cesse le miroir dans lequel le corps se regarde et auquel il demande chaque fois : « Suis-je le plus beau ou suis-je la plus belle ? » Michel Tournier, dans *Le Roi des Aulnes*, évoque au passage l'existence de ces êtres limités, d'une beauté éclatante qu'on aurait tout lieu de mépriser s'ils ne nous offraient le spectacle d'une adaptation sans défaut à l'existence. Récemment, je lisais l'histoire d'un jeune homme défiguré par l'explosion d'un poêle à gaz alors qu'il était en vacances à la campagne. Il dut subir plusieurs greffes qui l'ont complètement défiguré, à tel point qu'il avait l'air d'un spectre. Eh bien ! croyez-le ou non, il a marié une jolie femme, séduite par son courage, sa conception de

J'ai pris conscience que c'est avec son corps, fut-il déformé, mutilé, vieilli par endroits, que l'on occupe l'espace de sa vie. C'est avec lui que nous terminerons notre existence.



la vie et ses valeurs. Cette histoire, qui n'est pas sans rappeler «La Belle et la Bête», illustre les possibilités de rédemption sans limites à travers des valeurs autres que celles du corps, comme l'amour, le don de soi, le cœur, l'âme, etc.

Beaucoup savent si bien sublimer les misères et les échecs de leur existence que, à travers leur malformation corporelle ou la flétrissure de leur corps, ils révèlent parfois plus de vérité et d'authenticité que ceux que l'on considère comme beaux. Parce qu'ils se sont réconciliés avec leur histoire, on dirait que leur physionomie laisse éclater plus facilement la beauté intérieure que ne peuvent le faire des traits morphologiquement impeccables. J'en veux pour preuve le rayonnement souvent remarquable de leur sourire ou celui de leur regard laissant filtrer une sorte de transparence qui fait que, même s'ils sont moins beaux dans leur corps, ils en arrivent à être beaux dans leur âme... Comme s'il existait une loi secrète voulant que le ciel lui-même se charge de compenser les ingratitude du destin.

Savoir vivre avec soi, malgré tout...

Le remède à tout cela? Il réside dans le «savoir-vivre». Non pas celui de la bien-séance, mais le savoir-vivre avec soi. En voici un exemple qui m'a beaucoup ému. Il s'agit d'une personne victime d'un accident qui l'a paralysée, la plongeant dans un univers où les lois de la vie ne fonctionnent plus. J'ai pris connaissance de ce cas dans un petit livre magnifiquement écrit, qui s'intitule *Le métier d'homme*. L'auteur s'appelle Alexandre Jollien. Il possède une formation philosophique. Dans son livre, il parle de son anormalité provoquée par un accident de naissance où il s'est retrouvé strangulé par son cordon ombilical qui l'a privé d'oxygène.

J'emprunte, pour le décrire, les mots mêmes de l'auteur qui avoue constamment en lui «dans le creux de sa matière grise, la trace du souffle de la mort qui jour après jour se manifeste dans le détail par une démarche, une élocution et des gestes qui ne ressemblent pas à ceux des autres.» Malgré cela, Jollien garde toute sa lucidité, sa dynamique mentale, son intelligence qu'il décrit même comme «affûtée, pointue, vive, exercée, habile». Assez d'intelligence, en tout cas, pour qu'à chaque instant il prenne conscience de son anormalité. Assez de vision pour que le mouvement de ses yeux «passe à l'examen chaque parcelle de son être». Tout ce que les gens perçoivent de

lui, c'est l'étrangeté de ses gestes, la lenteur de ses paroles, ses spasmes, ses rictus, ses pertes d'équilibre, bref «tout ce qu'il faut pour appeler un jugement net et tranchant, définitif: voici un débile».

L'adhésion inconditionnelle à qui je suis

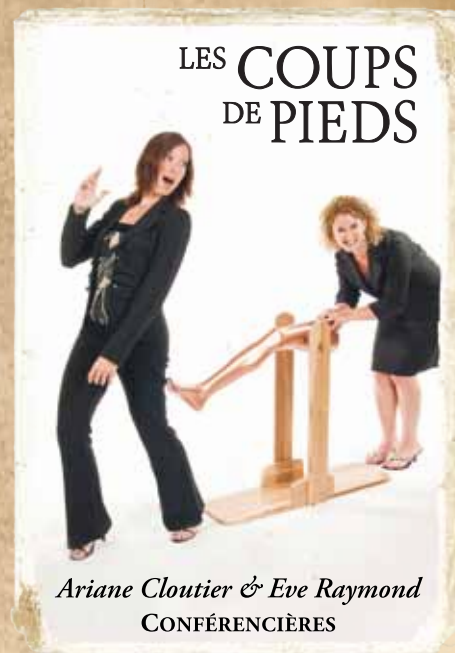
Et pourtant, dans cet être, envers qui la nature a été bien ingrate, on ne décèle aucune haine (de soi, des autres et du monde); aucun ressentiment envers qui ou quoi que ce soit; nulle colère (contre Dieu, le destin, la fatalité, la médecine), mais au contraire, comme le souligne son préfacier, «une immense adhésion, une incroyable adhésion à la vie, une coïncidence viscérale avec ce qui est.»

Depuis que j'ai lu ce livre, j'avoue que les petits bobos de mon existence qui m'apparaissaient auparavant des montagnes ont perdu beaucoup de leur intensité. J'ai pris conscience que c'est avec son corps, fut-il déformé, mutilé, vieilli par endroits, que l'on occupe l'espace de sa vie. C'est avec lui que nous terminerons notre existence. Nous devons établir avec lui une relation bienveillante et respectueuse de façon à bien nous sentir en sa compagnie. À la façon de Jacques Salomé pour qui «la pire des solitudes n'est pas d'être seul, mais d'être un compagnon épouvantable pour soi-même. La solitude la plus violente, c'est de s'ennuyer en sa propre compagnie.»

Maître et sculpteur de soi

Tout l'équilibre en ce domaine tient en trois mots: estime de soi. William James, le «père» de la psychologie américaine, en a donné cette définition: «L'estime que nous avons de nous-mêmes dépend entièrement de ce que nous prétendons être et faire.» Cela revient à dire: «Comment nous voyons-nous?» «Quelle perception avons-nous de nous-mêmes?» Dans la recherche de réponse, notre regard change d'optique. Il devient non pas celui qui révèle l'identité, mais celui qui sculpte la personne et la transforme.

Le philosophe Michel Onfray a beaucoup développé le thème de «la sculpture de soi», prenant appui sur la parole de Nietzsche: «Sois le maître et le sculpteur de toi-même.» Comment en arrive-t-on à sculpter son être? Je pense à cette petite fille qui se trouvait un jour devant un sculpteur en train de buriner dans le bois les traits d'un animal et qui lui dit spontanément: «Comment as-tu fait pour savoir qu'il



CONFÉRENCES

Invitez *Les Coups de Pieds* dans votre région.

WEBINAIRES

www.lescoursdepieds.com

- Les 15 objets du succès
- Devenez auteur et publiez votre livre

LIVRE AUDIO GRATUIT

En vous inscrivant à notre infolettre via notre site internet.

PRODUITS INSPIRANTS

- Agendas papier
- Cartes inspirantes
- Livre audio
- Carnet de gratitude
- Best-seller «*Un Coup de Pied bien placé*»



Idées cadeaux pour Noël

POUR NOUS JOINDRE

bang@lescoursdepieds.com

450.531.6193



Que nous affichions une certaine normalité ou non, nous pouvons toujours dire : j'ai de la valeur ; je suis unique au monde ; je suis conscient de ma dignité personnelle ; je suis fier de ma personne ; je serais seul à voir la beauté en moi et cela suffirait pour transformer ma vie.

y avait un lion là-dedans?» Nous sommes devant notre personne comme le sculpteur devant un bloc de matière. Ou encore comme le peintre ou le poète qui voit la beauté d'un paysage, là où tout le monde passe de manière indifférente.

La réconciliation ultime : Aimer l'entière de qui je suis

Se regarder pour découvrir ce que l'on est, mais aussi pour devenir celui ou celle que l'on veut être. Le regard que l'on porte sur soi – plus que celui des autres – détermine en grande partie ce que nous sommes et, ce faisant, conditionne notre bonheur. C'est comme si ce regard modelait notre vie, notre existence, notre apparence aussi bien celle de notre corps que celle de notre âme. Nous nous sculptons réellement par le regard que nous portons sur nous-mêmes.

Ainsi, on peut porter sur soi un regard esthétique ou maléfique ; un regard d'artiste ou de démolisseur. Bref, on peut cultiver ce que Oscar Wilde a appelé l'esthétique de soi : « Devenir une œuvre d'art est l'objet de la vie », a-t-il écrit. C'est ainsi que les regards – autant intérieurs qu'extérieurs – que nous avons portés jusqu'ici sur nous ont fait ce que nous sommes et feront de nous ce que nous deviendrons. Ces regards servent à renforcer les convictions en la valeur et en l'unicité de notre personne. Que nous affichions une certaine normalité ou non, nous pouvons toujours dire : j'ai de la valeur ; je suis unique au monde ; je suis conscient de ma dignité personnelle ; je suis fier de ma personne ; je serais seul à voir la beauté en

moi et cela suffirait pour transformer ma vie. C'est ainsi que nous sculptons l'être que nous sommes.

L'éloge de notre Grandeur

Combien de belles réflexions ont été faites sur le sujet ! En voici quelques-unes. Nathaniel Branden, spécialiste de la « psychologie de l'estime de soi », écrit : « L'estime de soi est la disposition à se faire confiance qu'on est apte à répondre aux défis fondamentaux de la vie et digne de bonheur. » De son côté, Louise Hay, spécialiste du développement personnel, écrit : « Lorsqu'on s'aime réellement, qu'on s'approuve et qu'on s'accepte tel que l'on est, tout fonctionne dans la vie. C'est comme de petits miracles surgissant de partout. » Nous pourrions ainsi multiplier les paroles qui font l'éloge de l'estime de soi, d'ailleurs reconnu comme l'un des indicateurs les plus importants de la santé et de l'espérance de vie.

Pour certains, l'estime de soi ne s'apprend pas, « on l'a ou on ne l'a pas ». En réalité, l'estime de soi n'est pas quelque chose de gratuit. Il est le résultat d'une construction personnelle et réfléchie qui fait partie de l'éternel travail sur soi.

L'enjeu, cependant, devient grandement facilité quand on accepte de passer, comme nous y invite Jean Monbourquette, de l'estime de soi à l'estime du Soi, où l'on peut alors puiser aux ressources sacrées de la personne que beaucoup identifient comme leur Puissance Supérieure. Comment demander l'aide de cette Puissance ?

Cultiver la sérénité

Qui ne connaît pas la célèbre prière des alcooliques anonymes, communément appelée *La prière de la sérénité* ? Cette prière, souvent attribuée à saint François d'Assise, a plutôt été formulée dans les années 1930 par un théologien protestant du nom de Reinhold Niebuhr. Elle est, par la suite, devenue une prière universelle, acceptée dans presque tous les chemins de croissance : « Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer les choses que je peux, et la sagesse d'en connaître la différence. » ☺

VIVRE, c'est... Me réconcilier avec qui je suis

En regardant au-delà des étiquettes que l'on nous a apposées, au-delà des croyances limitatives que nous avons entretenues sur nous-mêmes, on découvre un être humain qui, depuis son premier souffle, a toujours fait de son mieux avec ce qui se présentait à lui. En nous réconciliant avec nous-mêmes, avec notre vie et avec ce que nous en avons fait, nous ouvrons toutes grandes les portes qui mènent à la plus haute réalisation de soi.