



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 :  
jeanpsimard@videotron.ca

# Chaque jour, RÉINVENTER SA VIE, sans jamais abandonner



«La vie n'est pas une énigme, qu'il faudrait résoudre. Ni une course, qu'il faudrait gagner. Elle est une aventure, un risque, un effort qui vaut la peine, si nous l'aimons.» *André Comte-Sponville, philosophe*

Il arrive des moments où il faut se réinventer. Se refaire en quelque sorte. Nous ne savons jamais si nous sommes en train de manquer notre vie.

C'est le constat que faisait Albert Camus quand il écrivait dans ses *Carnets*: «Il n'y a qu'une expérience valable, c'est de refaire l'homme; or, on ne peut refaire l'homme.» Il est impossible, en effet, de se refaire ontologiquement. On ne peut changer le substrat biologique de son être et les circonstances de sa naissance, mais on peut se refaire au plan de sa personnalité, de ses schèmes de pensée, de ses orientations et de son destin. À condition, bien sûr, de le vouloir.

Le poète Jacques Prévert évoque l'existence de cet homme qui se plaignait de ne pas avancer dans la vie. Ce n'est pas étonnant, il suivait une idée fixe. La vie n'est pas déterminée une fois pour toutes, elle est un processus en constante évolution. «On ne se baigne jamais deux fois dans la même eau», dit un proverbe oriental. Certes, ces eaux sont parfois mouvantes et amères, mais elles sont à l'image même de la vie. «*Âme de l'homme, combien à l'eau tu es pareille*», s'écriait Goethe. Les bouddhistes disent qu'*il faut être comme le ruisseau qui coule*». La sagesse se fait ici impérieuse: refuser d'évoluer, c'est refuser de vivre.

#### Les «idées-forces» de la vie

Pour évoluer, il existe heureusement des idées-forces. Des idées qui propulsent en avant. Des idées qui, telles des clés, glissent dans toutes les serrures de la vie, percent le secret de tous les destins. Il

suffit de les appliquer. Carl Jung nous prévient que «les plus belles vérités du monde ne servent à rien tant que leur teneur n'est pas devenue pour chacun une expérience intérieure originale». Nous avons déjà parlé de l'une de ces grandes vérités dans un article précédent: le «*Connais-toi toi-même*» de Socrate. En voici d'autres qui font partie du patrimoine des vérités universelles. Ces vérités se retrouvent en filigrane dans tout ce qui se dit, s'écrit et se fait.

#### L'idée mène à l'acte

Le philosophe grec, Aristote, énonçait jadis en quatre mots la plus puissante dynamique humaine sur terre: L'IDÉE MÈNE À L'ACTE. Ce principe a été repris au fil du temps de différentes façons. Montaigne, grand écrivain de la Renaissance, dans ses célèbres Essais, parlait de force de l'esprit en ces termes: «*Quel ouvrier de miracles que l'esprit humain!*». Beaucoup plus tard, le philosophe américain Emerson, après s'être penché sur l'histoire des grandes réalisations humaines, concluait: «*Toute révolution a commencé par n'être qu'une pensée dans l'esprit d'un homme*».

La pensée est à la base de toute réalisation humaine. Elle est un puissant incitatif à agir, mais elle atteint son maximum d'efficacité quand, par le biais de la réflexion, elle se conjugue à l'action. C'est là que s'affirme au plus fort le pouvoir de l'esprit. Encore faut-il prendre conscience que la pensée peut être utilisée pour le meilleur et pour le pire. Dans toute œuvre de destruction et de construction, aussi bien individuelle que



collective, se retrouve une idée fortement ancrée dans la conscience d'une personne. Aussi je crains l'homme d'une idée quand elle germe dans la tête d'un Ben Laden, mais je m'en réjouis grandement lorsqu'elle habite l'univers intérieur d'une Mère Teresa.

Celui ou celle qui maîtrise son mental possède l'une des clés maîtresses de l'existence. Pour expliquer la force de l'esprit, on pourrait puiser dans le langage de la physique et montrer comment la matière de nos pensées est énergie, c'est-à-dire qu'elle peut se changer en acte. Les champs d'application de ce principe sont nombreux: réaliser un idéal, favoriser la créativité, lutter contre la dépendance, la maladie, le cancer, la douleur, etc. Voici l'une des plus belles applications de l'idée qui mène à l'acte.

### On devient ce que l'on contemple

Il s'agit ici d'une « image » que l'anthropologue Michel Fromaget qualifie de « primordiale », parce qu'elle provient du fond des âges: ON DEVIENT CE QUE L'ON CONTEMPE. On devient ce à quoi on pense. La force de cette « image » réside dans le fait qu'elle ne décrit pas la personne telle qu'elle est, mais elle la fait telle qu'elle la décrit. Ainsi pouvons-nous dire que nous sommes la création de nos pensées. Nous pouvons nous maintenir dans une vision riche ou appauvrie de nous-mêmes et de la réalité. Nous pouvons vivre déséquilibrés ou heureux, malades ou en santé, selon les pensées qui occupent quotidiennement notre esprit.

Le docteur Hans Selye, grand spécialiste du stress (*stress sans détresse*), a montré jadis comment les émotions, les pensées négatives ou positives ont un effet important sur les fonctions du corps. Les émotions négatives produisent des modifications chimiques négatives dans l'organisme, tandis que les émotions positives en produisent de positives. C'est ainsi que les sentiments valorisants comme l'amour, l'espoir, la foi, le rire, la confiance et la volonté de

vivre – reconnus comme des sentiments physiologiquement forts – possèdent une réelle valeur thérapeutique.

L'une des applications les plus modernes de cette loi de la contemplation intérieure réside dans les techniques de « visualisation » utilisées à des fins thérapeutiques. C'est le docteur Carl Simonton, célèbre cancérologue américain, qui a popularisé le premier cette approche. La visualisation, que l'on appelle aussi « l'imagerie mentale », utilise les ressources de la pensée, de l'imagination et de l'intuition pour guérir, augmenter son mieux-être, aussi bien physique que mental. Elle peut également être appliquée à notre vision du monde.

### Changer sa perception plutôt que le monde

On admet depuis l'Antiquité l'importance de changer ses jugements plutôt que l'ordre du monde, car l'être humain ne peut rien contre ce qui ne relève pas de sa volonté. Par exemple, devant ce qui de contraire, la tentation est forte de vouloir changer les événements et la société. D'agir comme si le monde avait cette capacité originelle

de se transformer au gré de notre volonté. Or, dans bien des cas, CE N'EST PAS LE MONDE QU'IL FAUT CHANGER, MAIS LA PERCEPTION QUE L'ON S'EN FAIT. On se demande, parfois, s'il ne vaudrait pas mieux changer de travail, de partenaire, de milieu de vie, alors que ce qui importe, c'est de changer sa perception des choses.

Changer sa perception du monde suppose le courage de se déprogrammer de certains « patterns » cérébraux qui jouent un rôle déterminant dans nos rapports avec la réalité, aussi bien intérieure qu'extérieure. Au cours de notre vie, nous programmons des façons de penser et d'être qui influencent notre comportement. Ainsi, nous pouvons être victimes de programmations qui mènent à l'illusion et à l'erreur, mais nous pouvons aussi les utiliser pour nous adapter aux diverses situations de la

## Psychologie Corporelle Intégrative

### Développée depuis 1985

Une synthèse de plusieurs approches psychologiques (Gestalt, reicheimienne, psychologie du Soi, relations objectales...) et de plusieurs techniques permettant d'intégrer l'expérience corporelle au cœur du processus de développement et d'intégration du Soi.

Le travail avec la respiration, le mouvement, les frontières et la présence, dans le cadre de la relation thérapeutique permet de stimuler et de supporter une nouvelle expérience de Soi et du sentiment d'être vivant. Ces expériences d'intégration corps-esprit-cœur favorisent une réorganisation du cerveau au sens où le décrivent les neurosciences actuelles.

Programme offert au Québec et en Belgique.

- Formation à la relation d'aide et au coaching
- Spécialisation pour professionnels psychothérapeutes
- Ateliers de développement personnel
- Soirées d'information

### Début de la formation

Montréal  
24 mars 2011

### Soirée d'information

Montréal  
Jeudi, 3 mars 2011

### Maître Réveur

Atelier I - 29-30 octobre 2011  
Atelier II - 26-27 novembre 2011

[www.institutpci.com](http://www.institutpci.com)



Montréal  
(514) 383-8615

Extérieur de Montréal  
1-877-383-8615

2503 Henri-Bourassa Est,  
bureau 101 Montréal (Qc)  
H2B 1V3

Tous ces programmes et activités sont enseignés par des professionnels d'expérience.

L'IPCI est un lieu de stage pour les étudiants de maîtrise et du doctorat en psychologie

Membre de:  
Rosenberg's Integrative Body Psychotherapy

vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles ou de problèmes à résoudre. Nous pouvons les utiliser pour modifier notre environnement. Nous devenons ainsi les architectes de notre propre univers, car c'est dans une large mesure l'idée que nous nous en faisons qui détermine notre perception et notre expérience de la réalité.

### Toute transformation passe par une « crise »

Chaque individu passe dans sa vie à travers une ou plusieurs « crises ». Le mot crise vient du grec *krisis* qui veut dire choix, décision. Il signifie aussi « passage », le passage d'un état à un autre, dont certains sont volontaires, d'autres « obligés ». C'est là que se font les choix qui entraînent les plus grands changements dans une vie. Recommencer quand tout appelle le contraire, qu'on n'entrevoit aucune issue. Effectuer un virage radical. Arrêter une force d'inertie qui tend inexorablement vers le bas. Changer l'ordre des choses. Changer un mode de vie. Cela n'est pas facile, c'était comme cela et maintenant c'est autrement.

Aussi faut-il accepter de souffrir pour évoluer. Konrad Lorenz écrit : « Vouloir écarter de sa route toute souffrance signifie se soustraire à une part essentielle de la vie humaine. » En réalité, chaque difficulté assumée laisse un double bénéfice : une expérience enrichie, une force morale et psychique plus grande. L'erreur, la souffrance deviennent ainsi des points d'appui pour évoluer et servent de levier pour se perfectionner. Celui ou celle qui veut grandir dans la vie doit accepter de se tromper et de recommencer. La souffrance est une loi universelle de transformation. Le problème, c'est qu'on n'arrive pas toujours à en saisir le sens.

Certes, il ne s'agit pas de glorifier la souffrance, mais de reconnaître qu'elle fait essentiellement partie du processus de maturation d'un être : la souffrance, c'est le « choc » qu'il faut pour passer d'une étape à une autre et prendre conscience de certaines choses qu'il aurait été impossible de comprendre autrement. La souffrance est souvent le seul langage que nous comprenons vraiment.

Comme elles sont vraies ces paroles du psychologue Denis Pelletier, dans son magnifique ouvrage *L'Arc-en-soi* : « En refusant la souffrance, l'homme refuse ses limites et refuse du même coup de rentrer « chez lui ». Ainsi, par une sorte de renversement paradoxal, le refus de ses limites bloque l'accès à sa vie intérieure, à ses motivations profondes, à ses ressources affectives et à ses forces créatrices » !

Programmés comme nous sommes pour la réussite, dans une société où les records se consoignent, quand l'échec survient on n'a qu'une envie : rentrer la tête dans le sable ! Je pense qu'il faut regarder l'échec en face pour essayer de saisir tout ce qu'il peut nous apprendre sur soi. Un échec, au fond, devrait être aussi stimulant qu'une réussite. L'échec n'est pas une erreur, c'est une expérience.

### Le moment prophétique de notre vie

« Dis-moi comment tu réagis aux personnes, aux événements, aux malheurs, aux succès, aux joies et je te dirai qui tu es. » Antoine de Saint-Exupéry évoque cette loi de la résistance quand il écrit au tout début de *Terre des Hommes* : « L'HOMME SE DÉCOUVRE QUAND IL SE MESURE AVEC L'OBSTACLE. »

Se mesurer avec l'obstacle implique toujours une lutte, un combat, à travers lesquels nous faisons l'expérience de ce que nous sommes vraiment. Voilà pourquoi les forces négatives de la vie peuvent entrer, à certaines conditions, dans une véritable dynamique de croissance. À condition, bien sûr, qu'elles ne soient pas *résignation-faiblesse*, mais *défi-combat*, car vivre c'est ne pas se résigner. Vivre, c'est ne jamais abandonner.

Le moment prophétique de notre vie sera celui où nous réussirons l'émergence de notre être à travers toutes les difficultés qui tissent la trame de notre destin. Certes, il arrivera un temps où il faudra dire « Tout est consommé ! »

Un moment où il ne sera plus possible de changer quelque chose au bilan de notre vie. Nous serons alors sortis de la grande scène du monde pour entrer dans la mystérieuse odyssée de la vie qui retourne à sa source, là où tout prend couleur d'éternité.

### L'urgence d'être

Mais tant que nous sommes ici-bas, l'urgence d'être et d'avancer demeure impérieuse. Aussi faut-il constamment se « réinventer », car la vie, à travers les multiples configurations de nos attentes et la constellation infinie de nos rêves, est essentiellement *métamorphose*... ! ☺

## VIVRE, c'est...

**Voir dans l'échec non pas une défaite, mais une possible victoire !**

Tout ce qui est placé sur notre chemin, de nos plus grandes joies à nos plus grands échecs, est là pour une seule et même cause, la nôtre, celle de nous permettre de maximiser le potentiel humain qui nous habite et faire de notre existence une vie riche et pleinement vécue.