

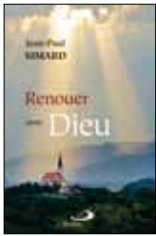


par **Jean-Paul Simard**
Écrivain

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



Pèlerinage aux sources de la vie

Anne Sigier/Médiaspaul



Information :
jeanpsimard@videotron.ca

Remonter l'horloge biologique? POURQUOI PAS!

«Ça prend soixante ans pour faire un homme, a écrit André Malraux, et quand il est fait il meurt». Qui oserait le contester? Pourtant, la biologie est claire là-dessus: on devrait vivre jusqu'à cent vingt ans d'une vie pleine et entière. On ne devrait expérimenter que le plaisir, le bonheur et la réussite. On devrait mourir en santé, comme la chandelle qui éclaire jusqu'à la fin avec la même intensité...

Il y a quelques années, les docteurs Réjean Daigneault et Cornelius G. Bulik publièrent un livre fort apprécié et fortement documenté intitulé *Encore jeune à 100 ans*. Ils montraient qu'il est relativement facile, pour une personne qui le veut, de vivre centenaire et en bonne santé.

Il est possible de remonter l'horloge biologique, permettant un nouveau cycle de vie. Pour ces auteurs, le prolongement de la vie n'a rien de farfelu ou d'ésotérique. Utilisant l'exemple de l'automobile, ils nous disent que si l'on veut prolonger la durée de notre voiture, il y a trois règles: éviter de pousser le moteur à de hauts régimes, assurer un bon entretien mécanique régulièrement et éviter les accidents. Ces mêmes règles s'appliquent à l'être humain.

Qu'est-ce qui fait vieillir?

La plus grande partie du vieillissement se joue au plan biologique. Selon les spécialistes, il existe un phénomène incontournable responsable du vieillissement: *le stress oxydatif*. C'est l'abc de la longévité. La plupart du temps, nous situons le grand combat de la vie sur les plans psychique et moral. Vous ne serez pas étonnés d'apprendre qu'il existe encore un plus grand combat qui se joue sur le plan purement biologique. Notre organisme est l'enjeu de forces très puissantes qui

luttent les unes contre les autres: d'un côté, les *oxydants* qui sont en quelque sorte les démons de notre univers biologique intérieur, et de l'autre les *antioxydants*, qui agissent comme les anges gardiens de notre corps.

Le secret de la longévité c'est de demeurer curieux, engagé et avoir des passions.

Ces deux entités coexistent dans un rapport de force constant. L'équilibre devient alors l'enjeu majeur d'une bataille qui a pour objet la vie même des cellules. Cette bataille s'avère parfois titanique, surtout dans le cas de

maladies dégénératives comme le cancer, l'artériosclérose, le sida. Le bouleversement biologique est alors tel qu'on pourrait le comparer à un véritable big bang à l'échelle cosmique. Le phénomène s'appelle le *stress oxydatif*. En voici un exemple.

Prenez une pomme, tranchez-la en deux et laissez les deux parties exposées à l'air. Que va-t-il arriver? La pomme ne tardera pas à devenir rouillée. C'est ce qu'on appelle l'oxydation. Mettez du jus de citron sur la pomme tranchée et vous empêcherez le brunissement; les antioxydants du citron annuleront les dommages causés par la formation des *radicaux libres* dans la pomme. Le même phénomène se produit dans l'organisme humain. C'est ce qui fait vieillir.

Heureusement, il existe une panacée au vieillissement. Je pense, entre autres, à la croisade du docteur Richard Béliveau en

faveur des antioxydants contenus dans les légumes, en particulier ceux que l'on désigne par le nom de crucifères (brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles). Sans oublier son fameux curcuma qu'il faut prendre avec du poivre pour en décupler les effets.

Le « stress », point « G » du vieillissement

Il existe un autre facteur non négligeable dans le vieillissement. C'est l'un des plus dévastateurs pour l'organisme: le *stress*. Lorsque le stress perdure, nous nous retrouvons dans un état de lutte permanente

de l'organisme, ce qui use notre système cardiovasculaire, diminue nos défenses immunitaires et perturbe un ensemble de régulations hormonales indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

La personne stressée vit constamment en mode « survie », elle s'use cent fois plus vite que la personne calme. « Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu », dit un proverbe. Il faut reconnaître qu'il y a une très grosse dépense d'énergie nerveuse quand on vit stressé. Un muscle qui est tendu est un muscle qui travaille. Chaque fois que l'on se crispe, que l'on serre les nerfs, il y a une dépense d'énergie additionnelle. Les manifestations du stress: crispation, tension, resserrement. Chaque parole négative, chaque pensée négative, chaque émotion engendrent une tension musculaire, celle-ci incarnant l'une des principales réponses au stress.

Dans ces conditions, on peut comprendre comment le stress peut être à l'origine de bien des maux de santé: prédisposition chronique à la maladie, augmentation du rythme cardiaque, hypertension, tensions musculaires, douleurs lombaires chroniques, maux de tête, migraines, risques de maladies cardiaques, problèmes digestifs, maladies cutanées, psoriasis, insomnie, troubles paniques, fatigue intense, *burnout*, etc. Toutes les maladies de la famille de l'arthrite et du rhumatisme, en particulier, sont fortement tributaires du stress. Dans ces conditions, on peut facilement comprendre comment le stress peut devenir le point « G » de la maladie.

Apprendre à équilibrer les excès

En 2009, une étude américaine suggérait un lien entre le stress et le cancer. Les événements stressants de la vie (mortalité, maladie, séparation, etc.) pourraient contribuer à la présence de la noradrénaline, une hormone liée à la croissance de certaines cellules tumorales. Le stress est aussi pointé du doigt, en particulier dans les maladies psychosomatiques comme l'anxiété, la frustration, la dépression, etc.

Dans son livre intitulé *Le Défi positif*, Thierry Janssen, médecin et psychothérapeute, nous explique que nous avons tous en nous le potentiel et les moyens d'éviter de sombrer dans l'excès de stress.

En effet, il existe divers moyens d'équilibrer les excès. Les techniques les plus efficaces reconnues actuellement par les chercheurs sont le biofeedback, la relaxation et la

méditation. À l'aide de ces trois supports, l'individu apprend à contrôler son corps. Le premier fait surtout référence au contrôle physiologique; le second nous apprend à contrôler les dépenses d'énergie tandis que le troisième invite à l'utilisation maximale des possibilités de l'individu.

On a l'âge de ses rêves


Le seul mot « rêve » me rend nostalgique. Sitôt prononcé, il évoque ces moments bénis de mon enfance, le temps bienheureux de l'innocence. Ce temps où la vie se faisait par moment douce, calme et sereine. Un temps qui se passait dans une sorte d'indifférence où le bon et le beau se confondaient. Le temps où je scrutais l'horizon bleuté en observant les nuages mobiles. Qu'il est loin le temps de mon enfance!

Certes, ce temps de l'indolence et de l'insouciance n'est plus. Mais il y a celui non moins beau et gratifiant du rêve. Il me revient à l'esprit ce passage du général MacArthur: « On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années: on devient vieux parce qu'on a déserté ses rêves. Les années rident la peau, mais renoncer à son idéal ride l'âme. » Il y a des personnes qui paient des sommes considérables pour se faire « remonter le visage », pour avoir l'air plus jeunes. Accepteriez-vous de payer un peu de votre personne pour faire remonter l'espoir dans votre âme ridée et triste?

Curieux, engagé, passionné

On devient vieux lorsqu'on a perdu l'idéal. Selon la célèbre neurologue, prix Nobel de médecine, Rita Montalcini, le secret de la longévité c'est de demeurer curieux, engagé et avoir des passions. En ce sens-là, on peut être vieux à 20 ans tout comme on peut être jeune à 80. La jeunesse ce n'est pas une période de la vie, c'est un état d'esprit, une façon d'accueillir les êtres et les événements. Elle tient au pouvoir de réenchanter la vie.

Le réenchancement de la vie est ce qui manque le plus à nos existences étioilées. Il est certain qu'entretenir la vision d'une vie belle se reflète inévitablement à l'intérieur et à l'extérieur du corps et a une incidence incontestable sur l'état de jeunesse. Le célèbre docteur Alexis Carrel disait que « la longévité n'était désirable que si elle prolonge la jeunesse et non pas la vieillesse ». Là-dessus, ne devrions-nous pas demeurer, même à un âge avancé, de simples enfants gonflés d'âge?



On devrait mourir en santé, comme la chandelle qui éclaire jusqu'à la fin avec la même intensité...

Le Pouvoir Miraculeux de la Conscience



PATRICK BERNARD



Le Pouvoir Miraculeux
de la Conscience
Carnei de pèlerinage intérieur

À la lecture de cet ouvrage, chaque lecteur vivra un nettoyage intense de ses émotions nocives et de ses fausses croyances.

Avec ce nouveau livre, Patrick Bernard réussit un tour de force : il nous parle du pèlerinage universel que chaque être a entamé en lui-même, dans le confort de sa demeure, à travers ses expériences de vie. Cette démarche libre de toute profession de foi, marque le pas d'une fraternité humaine qui œuvre en silence vers l'Ascension multidimensionnelle de la conscience humaine.

Métaphysicien, écrivain et musicien dans l'âme, l'auteur exprime le travail évolutif de sa propre conscience et partage avec le lecteur le fruit de ses recherches. Comme sa musique, ses paroles témoignent de la sagesse divine vers laquelle évolue l'humanité. Résolument universel, son langage s'adresse au « moi » divin originel en chaque lecteur et transcende toutes les religiosités, tous les cultes et toutes les cultures. La lucidité de ses réflexions touche l'âme d'une vague de fraîcheur qui procure un immense mieux-être et un grand lâcher-prise.

« Ce texte offre une étude approfondie, inédite, sur des questionnements cruciaux concernant les raisons de notre présence sur Terre, nos missions personnelles, planétaires et cosmiques. Ce livre est un grand outil d'amélioration, un véritable cadeau du ciel pour qui veut savourer chaque octave sur le chemin qui mène vers la Source du bonheur. »

(Extraits de la préface de Dre Suzanne G. Haslam MscD.)

Le Pouvoir Miraculeux de la Conscience vous propose des techniques d'affirmations transformationnelles qui vous confirmeront que votre Guérisseur intérieur existe réellement au fond de vous.

Devi Communications, Inc. 180 Chemin Danis • Grenville-Sur-La-Rouge, PQ • J0V 1B0, Canada (877) 707-2905 info@patrickbernard.com www.patrickbernard.com

« On ne devient pas vieux pour avoir vécu un certain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté ses rêves. Les années rident la peau, mais renoncer à son idéal ride l'âme. »

Général MacArthur

La part du cœur

C'est ici que la part du cœur est importante. Il faut aimer assez son corps pour le ménager. Combien agissent comme s'ils détestaient leur corps? Comme l'écrivait jadis La Bruyère: « Il n'y a rien que les hommes aiment mieux conserver et qu'ils ménagent moins que leur santé. »

Qui oserait le contredire? La part du cœur réside dans l'amour de la vie. Vous avez certainement entendu souvent cette phrase: on a l'âge de son cœur. Or, que nous enseigne le cœur? Que l'espérance de vie vient d'une solide raison de vivre s'appuyant sur le fait que la vie nous redonne toujours ce que nous lui prêtons, parfois au centuple.

L'expérience est là pour en témoigner. Quand une personne est adaptée à la vie, la vie s'adapte à elle et toute l'existence en

profite. La vie nous rend ce qu'on lui donne. C'est la loi de la réciprocité. La vie ne se laisse jamais vaincre en générosité. Voilà pourquoi l'espérance de vivre est fortement tributaire de l'ouverture au mystère de la vie.

La fontaine de Jouvence

Au Moyen-âge, on cherchait la pierre philosophale, sorte de pierre fétiche à laquelle les alchimistes attribuaient trois propriétés essentielles: changer les métaux vils en argent ou en or; guérir les maladies et prolonger la vie humaine au-delà de ses bornes naturelles. Il y avait aussi cet autre mythe, plus vivant que jamais de nos jours, celui de la « fontaine de Jouvence », symbole de perpétuelle jeunesse et d'immortalité. Certes, le prolongement de la vie ne nous appartient pas totalement, nous ne pouvons arrêter l'horloge du temps, mais il nous est

toujours possible d'ajouter de la vie aux années.

En attendant, je m'en remets volontiers à cette prière qu'adressait au dieu Apollon un poète ancien, Horace: « Accorde-moi, fils de Latone, de jouir des biens que j'ai acquis avec une santé robuste et, je t'en prie, avec toutes mes facultés intellectuelles; fais que ma vieillesse ne soit pas honteuse et puisse encore toucher la lyre. » (Odes, 1, 31, 17) Ou encore à cette phrase écrite par Ronsard dans le fameux *Sonnets à Hélène*, « Pour trouver ton repos, n'attends point à demain. N'attends point que l'hiver sur tes cheveux ne vienne. »

VIVRE, c'est...

Choisir et non être choisi...

Si je choisis mes pensées, n'acceptant que celles qui me font du bien, je ne serai pas choisi par la déprime. Si je choisis mes aliments avec soin, je ne serai pas choisi par la maladie. Si je choisis de nourrir mes rêves, je ne mourrai pas d'ennui. C'est à moi de choisir!