

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 :

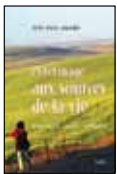
Guérir par la foi, l'amour, la prière
Médiaspaul



Cette force qui soulève la vie,
Anne Sigier/Médiaspaul



Pèlerinage aux sources de la vie,
Anne Sigier/Médiaspaul



Information :
jeanpsimard@videotron.ca

RENAÎTRE des *pertes de la vie*

L'aptitude à renaître est le plus grand don après la vie. Renaître! Une fois ce mot prononcé, tout peut devenir possible. Renaître après une débâcle, une rupture, un deuil, un échec...

La renaissance est l'une des plus grandes dynamiques humaines. Impossible d'être pleinement homme ou femme sans renaissance.

Dans les divers mouvements axés sur la recherche de la sagesse ou de la perfection, elle correspond à l'étape initiatique. Plusieurs parlent à ce propos de voie secrète. En réalité, il n'y a pas de voie secrète. Il n'y a aucun mystère. Il n'y a qu'une loi: «*Qui n'avance pas recule*». C'est la loi inexorable de l'évolution, aussi bien humaine que végétale ou minérale.

La vie fournit la graine

Peu de gens sont conscients du processus qu'est la renaissance. Il ne suffit pas d'être né, encore faut-il se créer. On dit souvent: «*La vie fournit la graine, mais la croissance nous appartient*». L'être humain, quand il arrive dans la vie, n'est encore qu'une espérance confuse. Il n'existe qu'en germe et doit se développer par lui-même. On ne reçoit pas en naissant une personnalité toute faite. On se la forge. La nature ne crée les hommes que jusqu'à un certain point. Tel est le sens de la parole sibylline de Karl Jaspers, célèbre psychiatre et philosophe

allemand, selon laquelle «*être, c'est être différent*». «Être» est alors synonyme de «croître», «devenir».

L'erreur dans laquelle vivent beaucoup de gens, c'est de se considérer comme achevés, parvenus au faite de leur développement, alors qu'ils ne sont encore que des ébauches. Ils s'imaginent, parce qu'ils sont bien dans leur état, qu'ils sont bien adaptés à leur milieu, qu'ils sont des êtres parfaits, accomplis. Ils n'ont plus besoin de croître. Ces l'une des plus grandes illusions de la vie. Pour David Cooper, psychiatre existentiel, «certaines personnes, en fait, plusieurs personnes, ne sont jamais nées ou, plus généralement, disons que leur naissance n'a été qu'un événement obscur et que leur vie n'est qu'une forme d'existence précaire.» Nous avons besoin de renaître à tout âge, à toute époque de l'existence.

Renaître pour...

Les raisons pour renaître sont multiples. On peut renaître pour éliminer la routine, la médiocrité dans sa vie, reprendre goût à l'existence après un grave malheur, une épreuve (maladie, dépression, accident), faire disparaître des formes d'esclavage (drogue, alcool, dépendance, etc.), arrêter de confier sa vie au hasard, exploiter toutes ses potentialités physiques, mentales, spirituelles, donner un sens à sa vie, obtenir la paix intérieure, atteindre l'harmonie de sa personne.

Une fois l'idée du changement acceptée, la question qui surgit alors est la suivante: «*EST-CE QUE JE VEUX VRAIMENT CHANGER QUELQUE CHOSE EN MOI?*» Pour changer réellement, il faut qu'il y ait en soi quelqu'un qui le désire fermement et que cette volonté de

Il n'y a pas d'éclosion sans anéantissement préalable, pas de renaissance sans destruction, pas de vie nouvelle sans le mourir. La psychothérapie initiatique est un «*art de mourir et de ressusciter*»! Elle repose essentiellement sur un processus de dépersonnalisations successives de façon à faire apparaître l'être véritable.

changement se concrétise dans le présent. Il est tellement plus facile de penser dans l'avenir : « À la fin, je serai différent ! » Le mot clé de la transformation ne peut être que MAINTENANT ! Le changement se vit d'instant en instant et « l'être nouveau » qui en résulte est fait de la multitude de toutes les renaissances quotidiennes.

Et s'il ne suffisait que d'un désir...

Il ne faut parfois qu'un simple désir pour commencer à changer sa vie. « Le voyage le plus long, écrit le sage Lao-Tseu, commence par un premier pas. » Quand nous disons « Demain je changerai », ou encore « Quand je serai allé au bout de mon expérience, je changerai », nous découvrons que toutes les raisons sont bonnes pour retarder l'échéance de notre transformation. La situation devient encore plus aléatoire quand nous attendons que la pression soit suffisamment forte pour agir ou que nous espérons le miracle qui viendra tout faire à notre place. Pendant ce temps, notre existence se limite à ces « plus tard » qui font renoncer à la richesse présente de la vie.

Combien souhaiteraient disposer d'une seconde vie pour se refaire ? Ils se disent : « Ah ! si j'avais une autre vie, comme j'en profiterais pour me transformer ! » Ils misent sur une éventuelle réincarnation. Rien de moins certain que cette forme de vie. Une chose cependant est sûre : on peut se réincarner dans la vie présente en se transformant. On peut renaître à tout âge, à toute époque de l'existence, même

à un âge avancé. La première naissance nous échappait, pas celle-ci. Cette seconde naissance nous appartient. Elle dépend de nous.

Une lente maturation

La renaissance est comparable à un lent processus de mûrissement qui est l'œuvre du temps. En ce domaine, plus qu'ailleurs, le temps ne respecte pas ce que l'on fait sans lui. Bernard Anger, éminent pédagogue, a magnifiquement exprimé cette vérité : « Le temps, dit-il, est une condition essentielle à la maturation d'un projet. On ne force pas les saisons de l'esprit. » On ne devient pas parfait par un coup de baguette magique. Pour croître, il faut du temps, la patience de la durée. Celle de l'eau qui creuse inexorablement un sillon dans le roc. Celle de ce petit grain de blé, enfoui au creux de la terre hivernale, plus fort que toutes les ténèbres et tous les frimas, mais sûr de sa victoire. Celle de l'Azur poursuivant sa lente trajectoire cosmique.

Ainsi en est-il de l'évolution humaine. Il ne faut pas essayer d'être aujourd'hui ce que nous serons demain. L'important est de poser chaque jour de petits gestes, car le travail de renaissance en est un de transformation quotidienne au présent. Il est le résultat de cette lente fermentation des efforts, à l'image même de la mystérieuse gestation qui engendre la vie. Une telle attitude s'avère souvent plus efficace que l'action accomplie sous la flambée d'un feu de paille.



Cent fois sur le métier...

Et rien ne vaut en ce domaine la répétition. Dans un projet de renaissance, il faut comprendre qu'il n'est pas plus étonnant de naître deux fois, dix fois, cent fois, que de naître une seule fois. Nous pouvons décider une première fois de renaître à la suite d'une prise de conscience, d'un événement, d'une leçon

Être bien, ça s'apprend

Découvrez notre **Formation en relation d'aide**, un enseignement complet et professionnel axé sur l'amélioration de votre qualité de vie.

Téléphonez sans frais au **1-800-361-3834** ou visitez le ecoutetoncorps.com/formation pour plus d'information.

ÉCOUTE TON CORPS 





reçue de la vie. Mais nous renaissions aussi chaque fois que nous changeons, que nous corrigeons la trajectoire de notre existence, que nous reconnaissons une erreur, que nous nous relevons après une chute. S'amorce alors une réaction de renaissances en chaîne et c'est dans la foulée de toutes ces renaissances qu'émerge «la créature nouvelle» que nous recherchons.

Aucune naissance ne survient sans période de gestation, suivie de l'accouchement et de l'obligation de rompre le cordon ombilical. Ce qui signifie que pour renaître, il faut d'abord mourir à quelque chose. Nous retrouvons ici le thème du « sacrifice » qui fait partie de tous les enseignements des maîtres de sagesse et de spiritualité. Le refus des paradis artificiels (drogue, alcool, pornographie, etc.) Le refus d'être absent à soi-même. Le refus de fuir la réalité pour ne pas y faire face. Le refus de s'intérioriser. Le refus de toutes les raisons qui incitent à vivre dans la médiocrité et à refuser le travail de transformation. Le refus de croire ceux qui tentent de nous décourager en faisant briller les mirages de la facilité : « Nous n'avons qu'une vie, profitons-en ! »

Il n'y a pas d'éclosion sans anéantissement préalable, pas de renaissance sans destruction, pas de vie nouvelle sans le mourir. La psychothérapie initiatique est un « art de mourir et de ressusciter » ! Elle repose essentiellement sur un processus de dépersonnalisations successives de façon à faire apparaître l'être véritable. Mais encore faut-il se rappeler que « ce n'est pas en écrasant la chenille qu'on l'aide à devenir papillon ».

Renaître, mais comment ?

On se dit souvent : « Je veux bien changer, mais comment ? » De quels moyens

disposons-nous pour devenir celui ou celle que nous désirons être ? Pour réaliser des changements majeurs dans sa vie, il faut d'abord reconnaître l'importance de son champ principal de transformation. Ce champ peut être soi-même, sa famille, son métier, sa profession, ou encore un lit d'hôpital, un fauteuil roulant, une prison, l'enfer de l'alcool, de la toxicomanie, du jeu ou des médicaments.

Chacun a un domaine perfectible précis dans lequel s'applique cette loi : on ne peut accéder à tout le territoire de sa vie, qu'en faisant 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.

Diviser pour régner ?...

Par ailleurs, dans ce travail de transformation, il existe la loi du « diviser pour régner ». Cela signifie qu'on ne peut mener plusieurs grandes batailles en même temps. Dans la vie comme à la guerre, la technique du repliement stratégique – qu'il ne faut pas confondre avec la tentation du repli, c'est-à-dire celle de tout lâcher – qui consiste à reculer pour mieux foncer par la suite. Voici une anecdote à ce sujet.

Au début de la fondation de Rome, deux grandes familles, les Horace et les Curia, se partageaient l'hégémonie de la Ville. Comme l'exercice du pouvoir

était l'objet de batailles permanentes, et que des centaines de soldats mouraient inutilement dans des luttes de clan, un sage conseilla un jour de réunir trois des meilleurs guerriers de chacune des deux familles. Ces guerriers combattaient ensemble dans l'arène et la famille qui gagnerait se verrait octroyer le pouvoir absolu sur la Ville.

Le jour du combat arriva. Au premier échange, deux guerriers des Horace tombèrent. Il n'en restait qu'un seul contre les trois Curia. Au grand étonnement général, et surtout au grand désespoir de la famille des Horace, ce seul guerrier se mit alors à courir dans l'arène pour fuir ses adversaires. Mais il avait son plan. En distançant chacun des trois Curia, il avait imaginé de les prendre un par un, plutôt que d'affronter les trois en même temps. Il augmentait ainsi ses chances de les vaincre. L'histoire dit qu'il gagna, grâce à ce stratagème.

Comme on attend la venue de l'être aimé

Je termine par un très beau texte évoquant la renaissance printanière, image même de la vie qui renaît de ses cendres :

Je vais attendre le printemps. Je sais que tout doit renaître, refleurir. Je sais que le tapis vert du pré s'ornera de boutons d'or, que les arbres offriront au soleil les splendeurs qu'ils tiennent cachées, mais mon cœur est en alerte, et je n'ai pas la patience de garder les yeux fermés pour laisser au printemps la joie de me surprendre. Comme on attend la venue de l'être aimé, comptant les jours et les heures, espérant sa silhouette jusqu'au bout de la nuit, tendant l'oreille parce qu'on a cru reconnaître le bruit de ses pas, je guette le printemps.

Je suis amoureuse de lui.

Je suis amoureuse de la vie. ☺*

VIVRE, c'est...

Accepter que nous soyons parfaits, mais inachevés...

Et c'est là le but de notre existence. Aspirer à notre perfection et faire ce que doit pour l'atteindre !

*Maria Ostenero-Leon, *Maria, Les fleurs d'amandier*, les Éditions Ouvrières, 1981, p. 8, 11-12.