

Léon ROBICHAUD,  
Prêtre, Shippagan, Nouveau-Brunswick

(2019)

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

**LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES**  
CHICOUTIMI, QUÉBEC  
<http://classiques.uqac.ca/>



<http://classiques.uqac.ca/>

*Les Classiques des sciences sociales* est une bibliothèque numérique en libre accès, fondée au Cégep de Chicoutimi en 1993 et développée en partenariat avec l'Université du Québec à Chicoutimi (UQÀC) depuis 2000.

UQAC

<http://bibliotheque.uqac.ca/>

En 2018, Les Classiques des sciences sociales fêteront leur 25<sup>e</sup> anniversaire de fondation. Une belle initiative citoyenne.

## Politique d'utilisation de la bibliothèque des Classiques

Toute reproduction et rediffusion de nos fichiers est interdite, même avec la mention de leur provenance, sans l'autorisation formelle, écrite, du fondateur des Classiques des sciences sociales, Jean-Marie Tremblay, sociologue.

Les fichiers des Classiques des sciences sociales ne peuvent sans autorisation formelle:

- être hébergés (en fichier ou page web, en totalité ou en partie) sur un serveur autre que celui des Classiques.
- servir de base de travail à un autre fichier modifié ensuite par tout autre moyen (couleur, police, mise en page, extraits, support, etc...),

Les fichiers (.html, .doc, .pdf, .rtf, .jpg, .gif) disponibles sur le site Les Classiques des sciences sociales sont la propriété des **Classiques des sciences sociales**, un organisme à but non lucratif composé exclusivement de bénévoles.

Ils sont disponibles pour une utilisation intellectuelle et personnelle et, en aucun cas, commerciale. Toute utilisation à des fins commerciales des fichiers sur ce site est strictement interdite et toute rediffusion est également strictement interdite.

**L'accès à notre travail est libre et gratuit à tous les utilisateurs. C'est notre mission.**

Jean-Marie Tremblay, sociologue  
Fondateur et Président-directeur général,  
[LES CLASSIQUES DES SCIENCES SOCIALES.](#)

Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, bénévole,  
professeur associé, Université du Québec à Chicoutimi  
Courriel: [classiques.sc.soc@gmail.com](mailto:classiques.sc.soc@gmail.com)  
Site web pédagogique : <http://jmt-sociologue.uqac.ca/>  
à partir du texte de :

Léon ROBICHAUD

**CHÉRIR LA VIE EN SOI.**  
*Au-delà des blessures.*

Shippagan, N.-B., Léon Robichaud, 2019, 90 pp.

[Autorisation formelle accordée conjointement par l'auteur et transmise par M.  
Claude Snow le 13 juillet 2019 de diffuser ce livre en libre accès à tous dans Les  
Classiques des sciences sociales.]



Courriel : Claude Snow [csnow@nb.sympatico.ca](mailto:csnow@nb.sympatico.ca)

Police de caractères utilisés :

Pour le texte: Times New Roman, 14 points.

Pour les notes de bas de page : Times New Roman, 12 points.

Édition électronique réalisée avec le traitement de textes Microsoft Word 2008  
pour Macintosh.

Mise en page sur papier format : LETTRE US, 8.5'' x 11''.

Édition numérique réalisée le 16 juillet 2019 à Chicoutimi, Québec.

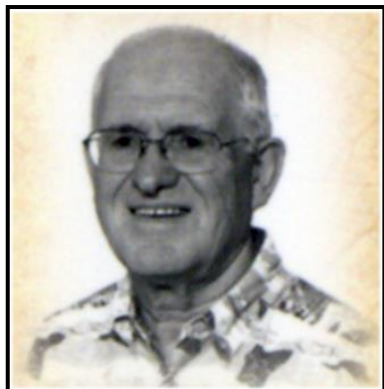


Léon ROBICHAUD,  
Prêtre, Shippagan, Nouveau-Brunswick

*Chérir la vie en soi  
au-delà des blessures*



Shippagan, N.-B., Léon Robichaud, 2019, 90 pp.



**Léon Robichaud** est prêtre de l'Institut *Voluntas Dei*, missionnaire itinérant et conférencier. Docteur en théologie et détenteur d'une maîtrise en relation d'aide, il anime des sessions de croissance psychospirituelle pour les personnes à la recherche d'harmonie intérieure.

**Note pour la version numérique :** La numérotation entre crochets [] correspond à la pagination, en début de page, de l'édition d'origine est indiquée entre crochets dans le texte. JMT.

Par exemple, [1] correspond au début de la page 1 de l'édition papier numérisée.

[3]

**Léon Robichaud**

**CHÉRIR LA VIE EN SOI**  
**au-delà des blessures**

*Je dédie ce livre à mon homonyme, le  
petit Léon Robichaud, né au Burkina  
Faso le 2 août 2015.*

*Je lui souhaite la plus cordiale  
bienvenue au pays.*



[4]

*Chérir la vie en soi, au-delà des blessures*  
est la 12<sup>e</sup> publication de Léon Robichaud  
réalisée avec la collaboration de précieux ami(e)s.

Photo de la page couverture : Corinne Noël

Distribution

*Chérir la vie en soi* est en vente chez l'auteur, Léon Robichaud,  
au prix de 25,00 \$ l'unité, à l'adresse suivante :

A-199 rue Bellefeuille  
Shippagan, N.-B. Canada E8S 1G5

Tél. : 506-336-1307

Rapido Livres, Montréal, Québec  
Ce 30 juin 2019.

[5]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

## Table des matières

[Témoignage](#) [6]

[Présentation](#) [7]

[Prologue](#) [9]

Chapitre 1. [La quête du bonheur](#) [10]

Chapitre 2. [Donner un sens à sa vie](#) [14]

Chapitre 3. [Les dimensions du corps](#) [31]

Chapitre 4. [Se libérer des détrit](#) [38]

Chapitre 5. [Faire le tri et repartir](#) [47]

Chapitre 6. [La joie, l'unité intérieure](#) [58]

Chapitre 7. [Une nymphe se révèle](#) [79]

[Conclusion](#) [84]

[Épilogue](#) [89]

[6]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

# TÉMOIGNAGE

[Retour à la table des matières](#)

« Chérir la vie en soi, au-delà des blessures », quel meilleur titre l'auteur aurait-il pu choisir pour exprimer le désir profond de chacun de vivre sa vie en toute sérénité, sans sombrer dans les attentes déraisonnables et les rêves inatteignables.

Le livre est tissé de nombreux témoignages qu'il a recueillis au cours de ses 55 années de prêtrise. Il nous fait pénétrer, avec beaucoup de sensibilité, l'univers de ceux qui vivent des ruptures et diverses dysfonctions, des personnes qu'il a aidées comme thérapeute et guérisseur et qu'il aime profondément.

Celle qui lui pose des questions pertinentes et existentielles tout au long du livre n'est nulle autre qu'une interlocutrice amie avec qui il entretient un dialogue à cœur ouvert en toute simplicité. Elle l'amène à donner une nouvelle signification à des situations qui sont souvent banalisées, mais qui tissent notre quotidien.

L'auteur a déjà traité des blessures dans son livre [Guérir sa blessure](#) qui guide ses lecteurs à travers les étapes difficiles d'un deuil. Il aborde cette fois ce sujet sous un autre angle. Il invite chacun à ouvrir son cœur et à se libérer de ses peurs et de ses idées préconçues pour faire la place à un renouveau intérieur, au détachement et à l'émerveillement. En d'autres mots, il nous suggère de faire peau neuve et d'accueillir en nous la grâce de la plénitude.

C'est finalement à une prise de conscience qu'il nous convie, à une guérison intérieure qui panse les blessures et qui nous conduit vers la joie de vivre.

Marie-Jeanne et Claude Snow

[7]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

## PRÉSENTATION

[Retour à la table des matières](#)

Quelques mois après le lancement de la biographie intitulée « Histoire d'une vie itinérante » le 9 juillet 2017, je me suis permis de suggérer à M. Léon Robichaud d'écrire un traité sur la dimension intérieure de l'être humain, à partir de son expérience comme intervenant psychospirituel. Sa réponse rapide fut celle-ci : « Je n'y pense pas. Quand on commence à s'exposer, à se raconter dans l'intimité, il y a toujours un risque. Ce qui est livré dans un livre ne nous appartient plus. De plus, écrire un livre sur la vie intérieure est une aventure qui demande beaucoup de temps et d'énergie. »



Les semaines et les mois passent et il n'est jamais plus question de revenir sur le sujet avec lui. À ma grande surprise, le matin du 1er février 2018, je reçois un coup de téléphone. « Elda, c'est Léon. Hier, me dit-il, le dernier jour de janvier, je méditais sur la réalité de la vie. Il y a toujours un premier et un dernier jour. C'est donc important de ne pas remettre à plus tard ce qui peut être fait aujourd'hui ».

Au cours de notre conversation, il me dit : « *Chérir la vie en soi, au-delà des blessures*, voilà le titre du traité que vous m'aviez suggéré

d'écrire, eh bien, j'accepte de relever le défi, à condition que vous acceptiez de collaborer avec moi. »

[8]

Avec ces mots, vous verrez que M. Robichaud touche dans ce livre que vous tenez entre les mains la profondeur de l'être humain. « Au cœur de nos larmes, tristesse et joie s'entremêlent mystérieusement ; douleur et confiance se donnent la main pour que la vie joyeuse soit possible », rajoute-t-il. Au gré de ses passions et de ses désirs, Léon nous invite à consentir à nos fragilités pour en arriver à conserver un certain « bonheur » que nous portons en nous, comme un trésor dans un vase d'argile. « Quand on tend l'oreille au cœur de nos deuils, dit-il, la joie peut reflourir comme la vague se retire avant d'atteindre le rivage ».

En lisant ce livre, « Chérir la vie en soi », vous comprendrez qu'il existe au-delà des blessures, un lieu profond où le silence devient une présence de guérison. Je me permettrais d'ajouter que ce livre, il faut d'abord l'écouter. On appréciera l'auteur et on se laissera toucher par tout ce qui nous rejoint dans la vie.

Elda Vienneau

[9]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

## PROLOGUE

[Retour à la table des matières](#)

Je vous présente le fruit des échanges que j'ai eus avec madame Elda Vienneau, sur la vie, le bonheur et la joie. Il est question dans ce récit de ce qui réagit à l'intérieur de nous. Souvent, nous nous identifions beaucoup plus à ce que nous avons et faisons, qu'à ce que nous sommes. Notre vie intérieure ressemble à un « iceberg » dont la grande partie est cachée.

Se découvrir soi-même, c'est découvrir en nous les richesses profondes, voilées par nos blessures. Nous sommes plus que ce que nous ressentons ou pensons. Chaque fois que nous ressentons une réaction émotive, disproportionnée et répétitive, c'est la partie blessée en nous qui se manifeste. Pour éviter les troubles intérieurs et les affrontements avec les autres, nous devons nous poser cette question : « Qu'est-ce qui vient de réagir en moi ? Est-ce le besoin de paraître, est-ce l'image que je veux donner à mon entourage ?

Cette émotion puérile qui vient de se manifester, elle m'habite et empoisonne ma vie. Il y a en moi cette partie ping-pong qui cherche à montrer à l'autre qu'il a tort et que j'ai raison. Je me dois de prendre conscience qu'il y a, autres que mes blessures, des parties lumineuses en moi. La partie blessée qui cache cette lumière qui m'habite, c'est la voie de mes exigences, de mes préjugés et de mes conditionnements sociaux et religieux. Tous, nous avons le droit et le devoir de remettre en question, positivement, tout ce que l'on nous a enseigné sans

discernement, pour retrouver notre liberté intérieure, afin de chérir la vie en soi, au-delà des blessures.

Ce petit livre, lecteurs, lectrices, cherche simplement à vous aider à faire le tri de tout ce que vous avez reçu, afin de ne conserver que ce qui vous permettra de vivre unifiés, harmonieusement et en profondeur. Bonne lecture !

Léon Robichaud

Le 1er juillet 2019



[10]

**Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures***

## **Chapitre 1**

---

# LA QUÊTE DU BONHEUR

[Retour à la table des matières](#)

*Léon, c'est un privilège de m'entretenir avec vous,  
mais avant d'amorcer le dialogue, parlez-nous d'abord de vous.*

Je suis le deuxième de la famille, né le 24 mai 1935, à Lamèque, au Nouveau-Brunswick. Né très tôt le matin, l'accoucheuse ne pensait pas que je vivrais plus de 24 heures. Douze (12) autres frères et sœurs suivront ma naissance. Les deux dernières, des jumelles, sont décédées à la naissance. Nous sommes encore 9 frères et 3 sœurs vivants et en santé.

Enfant, je me voyais dans un monde de misère, sans être malheureux. Sous l'influence de la spiritualité de Maman, j'ai appris à vivre confortablement, malgré la souffrance et la maladie qui m'entouraient. Je voyais Maman comme une lumière dans la maison. Je sentais que papa Adalbert, portait un lourd poids sur ses épaules. J'ai compris plus tard qu'il était atteint d'une maladie inconnue de son temps, l'alcoolisme. Je voyais cet homme travailler très fort, souvent absent et qui couchait avec Maman. Elle avait beaucoup de respect pour cet homme qui apportait nourriture et vêtements à la famille. C'est vers l'âge de 3 ou 4 ans que j'ai compris que cet homme était mon papa. Il était mon papa, mais je ne sentais pas sa paternité à cause de sa

maladie. J'ai même senti, très jeune, que j'aurais été encore mieux sans la présence de ce papa.

Vers l'âge de 13 ou 14 ans, j'ai enfin aimé celui que j'appelais Papa. Homme sociable, brillant et plein de talents, il luttait pour devenir sobre. À l'âge de 36 ou 37 ans et sur l'invitation d'un ami (Florentin), il se rend suivre une retraite spirituelle avec les Pères Capucins à Bathurst. C'est à son retour que je commence à sentir le sentiment paternel. Enfin, j'ai un papa et une maman comme [11] tout le monde. Je deviens un jeune homme confiant et aimant la vie. Le projet qui m'habite silencieusement s'éveille en moi. J'ai donc un avenir et je prends conscience de mes valeurs humaines.

*Vous êtes né sous le signe des Gémeaux,  
si je ne m'abuse ?*

Sans trop croire à l'astrologie, je suis de tempérament sanguin, né sous le signe de l'air (gémeaux) et de printemps, le teint pâle et coloré. Je me dis signe de l'air, car je suis toujours en déplacement, tourné vers le grand monde et à la recherche de contacts. Je suis né plus bavard que silencieux. Avec le temps, je suis devenu plus silencieux que bavard ; ma boulimie intellectuelle se trouve plus à l'aise dans le silence de l'écriture que dans l'audiovisuel. En d'autres mots, je suis un éternel adolescent à la recherche de sa maturité.

J'ai une certaine solidité intérieure héritée de ma mère. J'oublie facilement mes craintes en m'éparpillant dans mes pensées ; heureux en compagnie des autres et à l'aise un peu partout. On me dit avoir des dons que je ne sais pas exploiter par manque de confiance en mes capacités. Tous mes livres ont été écrits comme celui-ci.

*Pourquoi avez-vous choisi la prêtrise ?*

Je fus incapable de répondre à un métier ou de choisir une profession particulière. Signe de l'air : comment aurais-je pu travailler dans un bureau, à l'étroit, dans un métier que j'aurais pu exercer jusqu'à la retraite ? Ennemi de la routine, il me fallait un secteur sans trop d'horaires fixes, sans parcours répétitifs, sans tâches fastidieuses. Comme saint Paul, j'ai choisi de devenir itinérant, genre pompier ecclésial dans l'Institut Voluntas Dei. Je répondais aux urgences en

demeurant indépendant, libre dans mes relations avec mes employeurs, de voyager et de voir du pays.

[12]

*Pourquoi teniez-vous à ce que « Chérir la vie en soi, au-delà des blessures » devienne le titre du livre que vous êtes en train d'écrire ?*

Au cours de mes 55 ans de vie professionnelle et comme confesseur, j'ai entendu plus de 35 000 confessions. Ma stupéfaction était de constater que l'intention de la vie des gens rencontrés se limitait aux apparences : aux autos, aux motos, aux bateaux, aux winnebagos, etc., alors que la vie en soi demeurait une inconnue ou les laissait complètement indifférents.

En travaillant dans un centre de soins palliatifs, j'entendais les infirmières me parler de l'importance de la vie en soi et que pour les mourants, les accessoires étaient le moindre de leurs soucis. Je comprenais que plusieurs de mes interlocuteurs avaient été gouvernés par leurs impulsions et qu'ils le regrettaient. La partie animale en eux les avait empêchés de chérir la vie en soi.

*Comment pouvons-nous en arriver à chérir la vie en soi ?*

D'abord, ne pas perdre son temps à vouloir changer la vie, telle qu'elle se présente. Ensuite, chercher une bonne manière d'affronter la vie qui se présente à nous. Surtout, comprendre que tout est dans la manière d'être, non dans la matière.

Les 4 accords toltèques sont une bonne manière d'affronter la vie. Né en 1952 dans une famille de guérisseurs au Mexique, Miguel Ruiz devient neurochirurgien. Suite à une expérience de mort imminente dans les années 1970, il décide de retrouver le savoir de ses ancêtres toltèques et de transmettre leur sagesse qu'il résume en quatre accords.

***1<sup>er</sup> accord : Que votre parole soit impeccable <sup>1</sup>***

N'utilisez pas votre langue contre vous ou pour médire autrui.

[13]

La parole est un outil qui peut détruire ou construire. Quand vous parlez, évitez d'en dire trop et surtout pas trop vite pour pousser la vérité. Faites attention à votre discours intérieur, c'est-à-dire, pensez avant de parler. Notre jugement sur les autres est conditionné par ce que nous sommes. Parlons peu, mais, parlons vrai en valorisant nos atouts et ceux d'autrui.

***2<sup>e</sup> accord :  
Les paroles des autres ne vous concernent pas***

Ce que disent les autres n'est qu'une projection de leur propre réalité vécue ; en d'autres mots, on ne parle que de soi. Si vous croyez ce que les autres disent négativement de vous, ça déclenche la mésestime de vous-même. Laissez aux autres la responsabilité de leurs paroles. Si vous ramenez à vous ce que disent les autres, ça fera naître en vous la tristesse et les peurs.

***3<sup>e</sup> accord :  
Ne faites aucune supposition***

Si vous faites des suppositions face aux paroles ou aux gestes des autres, vous finirez par y croire. Voici des exemples :

- Un proche ne vous communique pas depuis un certain temps et vous supposez qu'il vous en veut.
- Vous avez donné un cadeau à un ami, il ne vous a pas remercié. Alors vous supposez qu'il n'a pas aimé votre cadeau.
- Vous offrez des aliments à quelqu'un et il n'en mange pas. Alors vous supposez qu'il n'aime pas votre cuisine. La supposition est

---

<sup>1</sup> Texte reçu de mon frère, Laurent.

un poison mortel, elle est la création de notre pensée perturbée.  
Apprenez à écouter et à entendre les vraies choses.

***4<sup>e</sup> accord :***

***Faites toujours de votre mieux***

Notre mieux change d'un moment à l'autre. Faites de votre mieux honnêtement et ne vous jugez pas. Harmonisez votre vie intérieure.

[14]

**Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures***

## **Chapitre 2**

---

### **DONNER UN SENS À SA VIE**

[Retour à la table des matières](#)

*Est-ce possible de naître à nouveau ?*

Madame Vienneau, la réponse à votre question, je la trouve dans les *Confessions* de saint Augustin.

Augustin est un Africain. Il est le fils de sainte Monique. Il n'a pas été baptisé enfant parce que son père était païen. Augustin était très brillant dans ses études. Il devint professeur de rhétorique à Rome et à Milan après l'avoir été à Carthage. Il a appartenu à une secte difficile à comprendre (le manichéisme) où le bien et le mal étaient considérés de part et d'autre comme une divinité. Il a eu un fils naturel d'une femme qui était sa maîtresse. Il a attendu longtemps une réponse à ses problèmes, pendant que sa mère Monique le portait dans sa prière, et il l'a dit lui-même que sa mère l'a enfanté par ses larmes.

Elle le suivait d'ailleurs. Elle l'a accompagné jusqu'à Milan, et c'est là que, toujours en quête de vérité, lisant les livres de philosophie grecs et tout en enseignant, qu'il entendit les prédications de Saint Ambroise, évêque de Milan. Finalement à l'âge de trente-cinq ans, il fut baptisé. C'est un itinéraire qu'il raconte dans les *Confessions*, un itinéraire bouleversant, admirable, où tout à coup, la foi surgit dans une rencontre

avec la Présence divine. Sa rencontre avec le Divin est essentiellement une rencontre intérieure. C'est lui-même qui nous le dit d'une manière admirable dans les *Confessions*, lorsque dans un deuxième livre, il s'écrit : « Tard, je t'ai aimée. Beauté si antique et si nouvelle, tard je t'ai aimée. Et cependant, tu étais dedans, mais moi, j'étais dehors et je te cherchais. »

Il faut donc retenir ces mots parce qu'ils portent infiniment loin : [15] « Tu étais dedans, et c'est moi qui étais dehors. » Donc, Dieu était toujours dans l'âme d'Augustin comme un appel, comme un ferment. C'est lui, Augustin, qui était dehors, arraché à lui-même et détourné de son âme par le plaisir, la vanité, par les possessions dont il était encombré. Malgré son génie, Saint Augustin était livré à son petit monde animal et incapable de découvrir la Source qui l'attendait en lui.

Comme Augustin, si nous demeurons collés à notre nature animale, nous ne sentirons jamais la beauté qui nous habite et qui nous fera naître à nouveau. Comme vous le voyez, Mme Vienneau, renaître à nouveau est une nécessité. (Jn 3, 3).

Il y a une trentaine d'années, je faisais visiter le phare de Miscou, qui est situé dans la Péninsule acadienne, au Nouveau-Brunswick, à un petit neveu. Assis, nous regardions la mer. Je la voyais comme un grand disque d'Azur d'une immensité lumineuse. Tout d'un coup, mon petit neveu me pose une question. « Est-ce que la mer nous regarde ? Non, lui dis-je. La mer ne nous regarde pas, elle est aveugle et sans conscience. La mer ne voit rien de toute sa beauté. C'est toi, avec tes yeux, qui perçois la beauté de la mer ». Ce petit neveu de quatre ou cinq ans, avec ses yeux, a pu recueillir la beauté de la mer et en faire sa joie. Tout ce que nous sommes comme humains, nous devons le cueillir et en faire un regard d'enfant, un regard de lumière et d'émerveillement. Ne demeurons pas comme la mer. Malgré sa beauté, elle reste aveugle et sans conscience.

Vous qui me lisez, quand la beauté monte en vous, faites silence et cette beauté éclairera votre conscience. Toujours et partout, évitez de noyer votre joie intérieure sous une accumulation de détritifs émotifs qui bloquent le passage vers l'intérieur de votre être, là où se trouve la source inépuisable de votre beauté qui sommeille en vous.

Dans un autre tableau, un jour, en allant célébrer la messe dans [16] une prison montréalaise, un de mes anciens élèves m'a reconnu. Il était

accusé au criminel. Au cours de notre conversation, il m'a dit : « Les gens qui sont ici comme moi, nous avons fait de notre corps un objet ». Suite à cette rencontre avec des jeunes criminels psychiatisés, je me suis mis à réfléchir sur mon corps, comme un don divin.

*Comment peut-on parler à son être intérieur ?*

À Boston en 1964 avant mon départ pour le Pérou, j'ai vécu une expérience enrichissante. J'étais invité au Festival de l'Association des barbiers de Boston qui cherchait à démontrer comment un barbier pouvait transformer une personne. Après le souper le vendredi soir, on nous montre un itinérant vivant dans la rue. Il faisait pitié à voir, une sorte de déchet humain. La journée du samedi était consacrée à l'enseignement capillaire. Le dimanche matin, j'ai célébré l'eucharistie pour les catholiques présents au Festival.

Vers 10 heures nous arrive l'itinérant que l'on nous avait présenté le vendredi précédent. Au cours de ces 36 heures, on lui avait donné une douche, un massage, de la bonne nourriture et une excellente coiffure. Rasé, coiffé, parfumé, bien habillé, il se présente sur l'estrade située au centre de la grande salle de conférence. Les applaudissements ont duré quelques minutes. C'est incroyable ce qu'avait pu faire un barbier coiffeur !

Au dîner, il occupait la table d'honneur. Sachant dans quelle rue vivait cet itinérant, trois semaines après, je suis allé le voir. Il avait la main tendue pour inviter les gens à lui donner une offrande. Il avait la barbe longue, il était sale et sentait la transpiration. Là, j'ai mieux compris que c'est par en dedans que l'on pouvait le mieux transformer une personne. J'ai eu la conviction que passer du dehors en dedans de nous, c'était le seul moyen de chérir la vie en soi : ce qui nous permet de dire : « Je suis, j'existe en plénitude. »

[17]

Quand je dis : « Je suis Léon Robichaud », je ne suis rien dans mon existence. Dans ce que je suis, il n'y a rien de moi. Je n'ai choisi ni mon père, ni ma mère, ni mes frères et sœurs, ni mon sexe, ni ma langue, ni ma religion. Ce qui m'appartient, c'est tout simplement consentir à ce que je suis. Si je ne consens pas à ce que je suis, je ne pourrai jamais m'épanouir et je demeurerai un être frustré. Même si je ne le veux pas,



je suis exposé à la maladie, à la vieillesse et à la mort. Tous, nous devons devenir la providence de ce que nous voulons devenir. Notre liberté est très minime.

Lorsqu'un abus survient chez un enfant, il amoindrit ce peu de liberté qu'il possède. La plus triste histoire des abus, elle m'a été racontée par deux petites sœurs jumelles. Elles avaient 14 ans quand elles sont venues me demander de l'aide. Elles avaient été entraînées à avoir des contacts sexuels avec des animaux. Pas par des étrangers, mais par leurs propres parents. Selon des statistiques, une fille sur trois subirait des abus et un garçon sur quatre. Seuls les êtres humains peuvent refuser être ce qu'ils sont.

J'ai constaté que de nombreux enfants qui n'ont pas été respectés dans leur enfance, devenus adultes, ils ont pris le chemin de la mésestime d'eux-mêmes, des conflits, de la révolte et même du suicide.

*Qu'est-ce qui fait qu'une personne jette son mal-vécu sur quelqu'un qu'elle aime ?*

Comme me le disait un ami psychologue, nous quittons la maison de nos parents, nous sommes adultes, cependant il y a toujours quelque chose de notre enfance que l'on apporte avec soi. Un bon jour, il est bénéfique de partir à la découverte de son enfant intérieur.

[18]



L'enfant blessé en nous conditionne les comportements de notre vie d'adulte. Dans mes nombreuses confidences, j'ai aussi compris que plusieurs déviations sexuelles chez les adultes tirent leur source dans la façon dont ils ont été lavés ou touchés durant leur enfance. Le mal-vécu de notre enfance, nous aurons à le guérir ou à le subir. Nous pouvons subir notre mal-vécu dans le dolorisme, le paraître, l'avoir ou le faire plaisir. Je peux aussi le vivre dans la rébellion, la dépression ou l'agressivité. Nous sommes tous responsables de notre mal-vécu, et les autres n'ont pas à en souffrir.

Un jour, je reçois en consultation un agent de sécurité, sur recommandation de son épouse. Elle n'en pouvait plus de l'attitude de son mari. Sans trop s'en rendre compte, le soir au retour de son travail, il versait sa poubelle intérieure sur son [19] épouse. Après quelques rencontres, il arrive à comprendre que son épouse n'était pas une poubelle maritale. En ce temps-là, je travaillais à l'Oratoire Saint-Joseph de Montréal. Alors, pendant quelques semaines, il venait verser sa poubelle intérieure sur le frère André. Son épouse, ses enfants et ses collègues de travail n'avaient pas à subir son mal-vécu. Comme l'agent de sécurité dont il est mention ci-dessus, trouvez-vous un lieu où verser les poubelles de votre mal-vécu.

### *Avez-vous une méthode à nous donner ?*

Prendre une première décision, comme apprendre à dire « non ». Souvent, les gens que je rencontre disent « oui » en pensant « non ». Ne sachant pas dire non à une invitation non désirée ou à une demande d'un service, ils accumulent du ressentiment et beaucoup de déceptions. À ceux et celles qui se sentent incapables de dire « non », je leur recommande de se dire « oui » à eux d'abord.

Au début en se disant « oui », il nous arrive à dire « non » d'une mauvaise façon. Avec le temps, et la patience, nous arrivons à trouver un juste milieu de dire les choses sans froisser personne. Trouver le juste milieu, c'est une grâce à demander. Le juste milieu, c'est l'art de l'ajustement à apprendre.

### *Que faire de nos imperfections ?*

D'abord, en reconnaissant nos erreurs, car elles nous gardent dans l'humilité. Éviter de chercher à être parfait est déjà un pas dans la bonne direction. Nous sommes tous un peu des blessés de l'amour. Qui n'a pas été privé de tendresse, d'affection ou d'estime de soi ? D'autres ont été étouffés par des remarques positives exagérées et qui ont produit des effets dévastateurs dans leur inconscient. J'avais un ami qui ressemblait à un lavabo ; même si on laisse couler l'eau, le lavabo est toujours vide. Cet ami n'était jamais satisfait ni sur le plan affectif ou [20] monétaire, il n'en avait jamais assez.

Malgré les apparences, en chacun de nous se trouve une quête de bonheur. Sans trop nous en rendre compte, nous nous construisons de nombreux sabotages à notre bonheur. Notre vie ressemble à la nature – de nombreux nuages cachent le soleil et derrière les nuages, le soleil brille toujours. Au niveau de nous-mêmes, nous sommes toujours seuls comme le boxeur dans l'arène. Même si de nombreuses personnes l'applaudissent, le boxeur est le seul à encaisser les coups. Apprendre à vivre notre solitude habitée, solitude reliée en communion avec ceux et celles qui nous aiment, est un art à développer. Le véritable chez soi n'est pas à l'extérieur, il est en dedans de soi.

Nous sommes à la fois corps, âme et esprit. Autrefois, la médecine s'occupait du corps, le prêtre ou le pasteur de l'âme et le comportement de la personnalité était réservé au psychologue ou au psychiatre. Il n'y avait aucun lien entre les différentes parties de l'être humain. Maintenant, nous considérons que ces trois parties, corps, âme et esprit sont comme des vases communicants. Si le cœur spirituel est en santé, il va aider le cœur de chair à maintenir sa bonne forme. Au contraire, si le corps physique est malade, l'âme va en souffrir.

### *Pour vous, la vie est-elle un combat ou un cadeau ?*

Je constate que pour les uns, la vie semble devenir une lutte où le plus fort l'emporte. Pour les autres, la vie est un chemin de douceur et d'amour. Dans la Bible, il est question que le loup et l'agneau soient appelés à vivre ensemble dans l'harmonie. Malgré les guerres et les violences que nous subissons, il y a des signes visibles de tendresse et d'amour qui apparaissent. Personnellement, durant ma vie, j'ai dû lutter pour la conserver en paix et en santé.

Selon l'écrivaine Simone Picot, nous devons apprivoiser les [21] animaux féroces qui nous habitent. Les fauves en nous sont nombreux : peur, haine, aversion, tristesse, jalousie, ressentiment, désespoir, commérage, dépendances toxiques, etc.

Si la vie est un combat, ce serait pour chasser les animaux féroces que nous avons reçus en héritage. Par la prière, la méditation et le silence, la petite brebis qui sommeille en nous, peut toujours se réveiller. Une fois les bêtes féroces domptées, nous pouvons chérir la vie en soi, malgré les blessures.

Lors de mon séjour en Équateur en 2014, pour célébrer les 50 ans de la mise en œuvre de ma mission, j'ai eu le bonheur d'être invité en Amazonie péruvienne, la plus grande forêt tropicale au monde. Dans un grand parc, on a voulu me montrer comment le jaguar est un animal rusé, sûr de sa force et un redoutable chasseur. Pendant qu'il mangeait, on a laissé un crapaud s'approcher de lui. Le crapaud touche l'aliment que le jaguar reniflait. Avec sa puissante mâchoire, il mord le crapaud et n'en fait qu'une bouchée. J'ai pris conscience que bien des gens agissent comme le jaguar. Si vous touchez à leur proie, à ce qu'ils pensent, à ce qu'ils croient ou à ce qu'ils ont, ils se mettent en colère et ils vous en veulent.



Le jaguar est un carnassier.

Comme le jaguar, la majorité des gens sont rivés à leurs avoirs, à ce qu'ils pensent être la vérité. N'essayez pas de les mettre en [22] question ni de les faire réfléchir. Alors, ils se rebutent, ils sortent leurs griffes pour garder leur petit espace. Quand une personne ne connaît pas autre chose que son petit espace, que ce qu'elle est, elle ne peut pas agir autrement que le jaguar.

Les barbiers de Boston n'ont pas compris que la personne se construit par l'intérieur, non d'après les apparences. Les individus qui vivent comme le jaguar, ils ont un corps qu'ils ne connaissent pas et une âme qu'ils connaissent encore moins. Ils ont des passions qui habitent

leur corps avec lesquelles ils s'expriment. Ils boivent, mangent, dorment et s'amuse comme vous et moi. Ils ont tout un vécu qui leur a été donné à la naissance et par leur éducation. Ils ont aussi des peurs et des préjugés de race, de couleur et de religion. À tout ce qu'ils ont, ils se comportent comme le jaguar face à sa proie.

Si vous touchez à ce qu'ils ont ou à ce qu'ils pensent être la vérité, ils sont perdus, ils sortent leurs griffes et se défendent jusqu'à la mort. Personnellement, je chasse les animaux qui m'habitent par le silence, la méditation, la prière, la reconnaissance des bonnes choses reçues de la vie et par la gratitude. Mieux encore, pour que les animaux féroces (émotions perturbantes) quittent notre univers, rien de mieux que de prendre le chemin d'une vie simple.

*Comment éviter de boire le poison  
que je me fabrique dans ma pensée ?*

D'abord, se sensibiliser à l'émerveillement.

- Je m'émerveille de tout ce dont je peux profiter : ma respiration, la nourriture, la liberté, l'eau, la nature, les amis, les loisirs et la vie en elle-même.
- Je choisis un regard nouveau sur moi-même et les autres – un regard neuf sur ma famille et sur mes amis.
- Je me remémore avec reconnaissance de tout ce que j'ai reçu de beau, de bon et de bien au cours des dernières heures.

[23]

- J'arrête de penser aux paroles négatives que j'ai entendues et à un geste maléfique que j'ai reçu.
- Je bénis mes cinq sens : le goût, l'odorat, l'ouïe, le toucher et la vue.
- Chaque jour, je me fais un petit cadeau et je remercie le ciel de me l'avoir donné.
- Je lâche prise et j'accueille la vie telle qu'elle se présente à moi.

- Je trouve la juste distance.
- La juste distance m'évite d'empoisonner mes relations amicales et sociales.

Beaucoup de personnes ont du mal à se créer un réseau d'amitié. D'autres ont un lien fusionnel et exclusif qui entraîne jalousie et parfois le harcèlement. Lorsque les enfants sont devenus adultes, certains parents n'arrivent pas à se retirer et à laisser leurs enfants faire des choix, selon leurs aspirations profondes. Des couples, même après leur mariage, demeurent trop attachés à leur famille maternelle, occasionnant des frictions dans leur couple.

Les grands conflits en couple, en famille, en communauté ou en Église, ils ont comme source la mauvaise distance. Savoir dire « non » à une invitation non désirée, c'est un art à acquérir. Dans nos relations, ne soyons ni trop soumis, ni trop rebelles, dans une affirmation calme et respectueuse.

Chaque personne, même vivant en couple, a besoin d'un espace vital, plus ou moins selon la personnalité qui lui est propre. Lorsque des relations sont devenues excessives et toxiques, il faut du temps et de la persévérance pour y remédier. Seule la juste distance est la garantie d'un amour durable et serein.

### *Comment pouvons-nous donner un sens à notre vie ?*

En 1944, envoyé dans un camp de concentration, le docteur Viktor Frankl, juif et psychiatre, découvre des vérités profondes sur l'amour de Dieu et sur le sens de la vie. Libéré en 1945, il [24] apprend que ses parents et son frère sont décédés. Alors, il écrit en neuf jours son témoignage intitulé « Découvrir un sens à sa vie ».

Pour lui, les efforts pour trouver un sens à sa vie constituent une motivation fondamentale de l'être humain. Le docteur Frankl écrira même : « L'être humain ne cherche pas le bonheur, il cherche une raison d'être heureux ». Pour ce psychiatre, trois attitudes peuvent nous aider à donner un sens à sa vie :

- Accomplir une bonne action
- Assumer dignement sa souffrance
- Connaître et aimer quelqu'un ou quelque chose

Le 10 novembre 1995, on trouva une prière écrite par sœur Odette Prévost, assassinée en Algérie :

« Vis le jour d'aujourd'hui, Dieu te le donne, il est à toi. Vis-le en Lui. Le jour de demain est à Dieu, il ne t'appartient pas. Ne porte pas sur demain le souci d'aujourd'hui, demain est à Dieu. Remets-le-Lui. Le moment présent est une frêle passerelle : si tu le charges de regrets d'hier, de l'inquiétude de demain, la passerelle cède et tu perds pied. Le passé, Dieu le pardonne. L'avenir ? Dieu le donne. Vis le jour d'aujourd'hui en communion avec Lui. Et s'il y a lieu de t'inquiéter pour un être bien-aimé, regarde-le dans la lumière du Christ ressuscité. »

### *Qu'en est-il de la « conscience » ?*

Je débiterai en vous disant que c'est le cœur qui est le lieu de la conscience ; pas le cœur physique, mais le cœur selon la dimension biblique. Le cœur, c'est le centre vital, l'endroit le plus intime de la personne, là où elle peut se reconnaître en profondeur.

La conscience dans le sens le plus pur, c'est le cœur que je viens de définir. Elle nous indique ce qui est bon pour notre bien-être. Tout ce qui fait partie de nous est situé dans la conscience. [25] Malheureusement, la conscience de quelqu'un peut être faussée ou abîmée par l'éducation ou les abus. La conscience, elle habite une merveille que nous connaissons à peine, le corps.

Dès les débuts de mes études théologiques, il y avait un enseignement que je considère maintenant comme dramatique pour les consciences. Dans un esprit légaliste, l'Église de mon jeune temps prônait des blessures comme des péchés. La cleptomanie est d'abord une blessure avant d'être un péché. La pornographie (comme la masturbation) est d'abord une blessure avant d'être un péché. Prenez l'alcoolisme, cette maladie grave, on la prenait pour une faute morale.

La désaffection de nombreux catholiques tire sa source de cet enseignement, que je dirais non évangélique. Je pense aux personnes



divorcées et remariées. On leur refuse l'accès aux sacrements. Il y a en moi une certaine forme de révolte liée à la position magistrale de l'Église. Il me semble impossible de dire que ces couples vivent en adultère. Qui peut dire que Dieu n'est pas présent dans leur couple ? En vous disant ma façon de penser, je ne fais nullement l'apologie du divorce. À saint Pierre, comme à Marie-Madeleine, Jésus leur donne une deuxième chance. Le divorce est une blessure très dure à porter. Qui n'a pas un deuil à faire ? Tous, nous portons en nous des blessures depuis le moment de notre conception, qui sont refoulées dans notre inconscient.

À partir des réflexions du grand mystique Maurice Zundel, voici une petite description de l'inconscient...

L'inconscient, c'est tout ce que l'on n'a pas choisi, tout ce qui nous a été imposé. Nous n'avons pas choisi nos parents, ni notre sexe, ni notre langue, ni nos frères et sœurs, ni l'environnement où nous sommes nés. Tous les interdits, les commandements, les échecs, les violences, les abandons, les conflits générationnels se sont installés dans notre cerveau.

[26]

Dès la naissance, le choc a fait que pour nous protéger, nous avons construit un mur autour de notre cœur. Et ainsi, nous agissons avec notre inconscient, avant d'agir avec notre cœur. L'inconscient, c'est une impulsion, un appel irréfléchi à agir, en quelque sorte, c'est la bête en nous qui prend les décisions. Toute la jalousie, les ruptures, les dysfonctions, les peurs, les colères, les aigreurs comme tous les ressentiments, les achats impulsifs, les mauvais choix d'amis ou de partenaires, viennent de l'inconscient.

Pour sortir de notre inconscient, nous devons prendre le chemin de la liberté. La liberté, c'est la capacité de se libérer de son inconscient, de devenir don. Il n'y a pas de liberté tant que nous sommes emprisonnés dans nos déterminismes, nos préjugés et enfermés dans notre petit moi préfabriqué par nos blessures. Le grand obstacle à notre liberté, ce ne sont pas les autres gens, c'est notre inconscient. L'ennemi le plus terrible à notre liberté, il se trouve à l'intérieur de nous. L'inconscient est un ferment d'anarchie. À un moment donné dans notre vie, nous devons prendre conscience de notre inconscient pour agir raisonnablement et consciemment.

Se libérer de son inconscient, c'est prendre le chemin de la résurrection. Ressusciter veut dire sortir de ses ténèbres. Le seul homme dans l'histoire n'ayant pas eu à subir son inconscient, c'était Jésus le Nazaréen. On a dit de lui, « il est ressuscité ». Que l'on soit croyant ou non, chaque personne ressent une présence en elle. Cette Présence, le mot Vie est le plus commun dénominateur qu'on lui donne. Cette Présence en nous, nous devons la réveiller, la dégager pour qu'elle nous sorte de notre inconscient.

Jésus a institué la messe pour nourrir en nous cette Présence ensevelie dans notre inconscient. Quand une personne est sortie de son inconscient, on dit d'elle qu'elle est convertie. Cette blessure nommée « l'inconscient » par les grands penseurs [27] comme Maurice Zundel, les théologiens lui donnent le nom de péché originel, les psychologues la nomment « dysfonction ». Cette présence en nous, la majorité des gens l'appellent Dieu, d'autres la nomment beauté ou lumière. Peu importe le nom qu'on lui donne, lorsque cette présence nous quitte, notre corps meurt.

Dans ses confessions, voici comment le grand saint Augustin décrit cette présence. « Tard, je t'ai aimée. Beauté si ancienne et si nouvelle, tard je l'ai aimée. Tu étais en dedans de moi et moi je te cherchais en dehors de moi. Tu m'as appelé et ton cri a forcé ma surdité. Je t'ai repérée, beauté, et je t'ai goûtée. Tu m'as touché et j'ai brûlé d'ardeur pour la paix que tu me donnes. »

Je termine avec une pensée de Maurice Zundel : « L'homme découvre en lui-même une autre Présence que soi, qui se constitue par un mystérieux effacement en une valeur, en une valeur de Présence auquel tout son être est suspendu. Il adhère à lui-même dans une autre Présence qui finalement se définit par l'amour. En se libérant du carcan de l'inconscient, on passe de l'espèce-quelqu'un à l'humanité-personne.

*Je remarque que beaucoup de nos gestes  
ont des répercussions et nous n'en sommes pas conscients.  
Qu'en dites-vous ?*

Je vais vous en mentionner quelques-uns :

- Quand vous ouvrez le robinet, après usage, vous arrêtez l'eau de couler.
- Après avoir allumé la lumière, vous l'éteignez.
- À la fin d'un repas, vous arrêtez de manger.
- Vous démarrez votre voiture et votre voyage terminé, vous coupez le courant.

Tous ces arrêts de la vie courante devraient vous faire réfléchir sur votre plan social, amical et religieux. Savoir s'arrêter. Lors d'une invitation familiale, apprendre à arriver et à partir est un art [28] à développer. Je remarque que dans certaines visites sociales, certains visiteurs ne savent pas partir. Ils se lèvent, se rendent à la porte, passent 20 minutes à placoter. Ils ne savent pas comment terminer une visite.

Un jour, je reçois deux hommes en consultation ; ils étaient déçus et fatigués de leur soirée de l'avant-veille. Le couple de John avait invité pour la Saint-Valentin, le couple de Jean. Je reçois Jean le matin. Je suis désabusé, me dit-il, parce que John et son épouse ne savent pas quand partir. Ils nous ont quittés à 2 heures du matin. Ce n'est pas que je ne les aime pas, dit Jean. À chaque visite, ils s'éternisent à n'en plus finir. Le soir, je reçois John. Il me dit : « Je fus invité par un couple ami, Jean et son épouse. Le problème avec eux ils ne savent pas nous laisser partir. Dès que l'on manifeste notre départ, on nous dit : « Encore un autre verre ».

Il y a des gens comme John et Jean – ils ne savent pas partir, ils ne savent pas fermer le robinet. D'où tenons-nous l'idée qu'une soirée entre amis doit s'éterniser ? D'où vient l'idée qu'il faut passer ses vacances avec ses parents ou ses beaux-parents, ou qu'il faut leur téléphoner tous les jours lors de vacances à l'étranger ? Quand on a pas appris à s'arrêter, partir ou arriver, les relations peuvent devenir infernales. La mystique Edith Stein disait : « Le grand mystère que

constitue la liberté de la personne humaine, c'est que Dieu lui-même s'arrête devant elle ».

Savoir arrêter une relation abusive ou de pouvoir, savoir se séparer lorsqu'on se fait mal, ça prend un peu de liberté intérieure. Savoir accepter qu'un ami ou un parent préfère ne pas nous voir pour un certain temps, c'est reconnaître sa liberté et la respecter. Toute notre vie est un apprentissage à la liberté et à la juste distance. Quand j'aurai appris à recevoir et à donner dans une juste distance, j'aurai une vie relationnelle harmonieuse.

[29]

### *Quelques mots-clés à méditer*

- **Confiance** : Elle est formée de deux sources latines : *cum* qui veut dire avec et *fiance* qui signifie foi. Avec la foi, elle se manifeste par le silence et la méditation. Confiance en soi, confiance dans les autres.
- **Humilité** : Être humble, c'est consentir à sa propre fragilité et ses faiblesses. L'humilité est opposée à orgueil. L'orgueilleux est un entêté qui prétend tout savoir, un arrogant, un prétentieux, etc. La vertu d'humilité place une personne dans un esprit d'accueil et de douceur.
- **Consentement** – C'est une disposition à consentir à ce qui nous arrive, à la joie comme à l'inévitable souffrance. Le consentement nous évite de développer des comportements de victime, d'accusation ou d'amertume.
- **Souplesse** – Pour chérir la vie en soi, nous avons besoin de souplesse, c'est-à-dire de flexibilité, d'aisance et de liberté. Elle évite la rigidité qui peut nous renfermer sur notre petit ego. Souplesse dans nos pensées, dans nos croyances, nos agissements et nos perceptions.
- **Docilité** – Elle évite de tout programmer ou de tout contrôler. La docilité est opposée à la rigidité.
- **Instant présent** – Le moment présent est la seule réalité que nous possédons. Le passé et le futur sont des inventions de notre

mental. L'instant présent de nos vies est l'équivalent de notre respiration. Impossible de respirer hier ou demain.

- **Gratitude** – Rien ne nous rend plus disponibles ou réceptifs à la richesse de la vie intérieure que la reconnaissance. La gratitude (grâce) purifie notre cœur de ses tendances à se renfermer sur lui-même. La gratitude (savoir dire merci) nous [30] libère de nos regrets stériles et du découragement. Plus nous sommes dans la gratuité, plus nous pouvons accueillir les bénédictions que la vie nous présente, à chaque moment présent.

Les grands cadeaux de la vie, les dons les plus féconds, ne sont pas nécessairement ceux que nous choisissons. Ils sont ceux que la vie en soi nous présente et que beaucoup ne voient pas.

[31]

**Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures***

## **Chapitre 3**

---

# LES DIMENSIONS DU CORPS

[Retour à la table des matières](#)

*Parlez-nous donc de votre réflexion sur le corps.*

Je commencerai par vous dire « Merveille que je suis », inspiré du psaume 139, 4. Mon corps m'a permis de m'engager dans de nombreuses activités.

Voici quelques mots que j'ai conservés sur mon corps.

- Mon cher corps, maison de mon âme, fidèle serviteur, je te néglige, je te prive de sommeil, je t'assomme de travail, je t'intoxique avec une alimentation malsaine.
- Mon cher corps, avant que tu sois malade, je ferais mieux de prendre soin de toi chaque jour.
- Pour bien vieillir, tu as besoin d'avoir un équilibre entre l'action et la contemplation.
- Un arbre a besoin de profondes racines pour bien tenir dans la tempête.

- Je vais donc m'occuper de tes racines, de tes jambes, de tes pieds, de ta colonne vertébrale, de tes bras, de tes mains, de tes poumons, de ton cœur et de tes pensées.
- Mon cher corps, pardonne-moi, je ne pense pas à toi quand tu me fais mal. À partir de maintenant, au lieu de me plaindre des petits inconforts que tu me donnes, je vais te remercier et te bénir. Surtout, je vais apprendre à t'aimer, car c'est l'amour qui t'embellit.
- Mon amour envers toi, je le manifesterai en prenant des bains de nature, en l'exposant à l'eau, au soleil et au vent.

[32]

- Chaque jour, je marcherai un peu, je respirerai profondément pour remplir mes poumons d'air frais.

*Quel rapport faites-vous entre « santé » et « Léon » ?*

Je suis un type résistant et fragile. Mes poumons doivent être surveillés à cause d'une imprudence d'enfance. N'ayant pas une forte musculature, je favorise une activité régulière, à condition qu'elle n'exige pas trop d'efforts violents et trop soutenus. La marche quotidienne m'est indispensable. Les tours de force ne sont pas ma philosophie de la vie, même si j'avais un certain penchant à affronter le danger quand un être humain était en danger. Je n'ai jamais eu de maladies graves. Je me sens bien physiquement et psychologiquement. Sans être malheureux, j'ai eu une enfance éprouvée à cause de la maladie de Papa et l'insécurité que Maman vivait. Sans en connaître l'inspiration, j'ai été marqué par la vertu de l'espérance qui m'indiquait que le meilleur était à venir.

*Comment viviez-vous ces moments angoissants dans vos contacts avec les grands malades ?*

Je venais d'arriver à Los Sapos, en Équateur. Un soir, on frappe à ma porte. Deux soldats me demandent d'aller voir une maman en train de mourir. Je devrais dire qu'elle vivait dans une cabane en bois délabrée.

Elle est seule, couchée sur un vieux matelas. Je m'aperçois qu'il y a un enfant de 6 à 7 mois près d'elle. En l'écoutant, j'ai pleuré. Elle me parlait de sa peine de laisser son enfant seul, sans savoir ce qu'il deviendrait après sa mort. Pour cette jeune maman, mourir lui semblait aller de soi, si ça n'avait pas été de laisser son enfant orphelin, perdu dans un monde de misère.

[33]



Domicile de la femme que j'ai visitée à Los Sapos.

Je l'ai accompagnée jusqu'à la fin en pensant à ma mère que j'avais quittée et atteinte d'un cancer, considéré comme incurable, selon le médecin. Ce qui avait attiré mon attention au cours de ces quelques heures passées avec elle, à la lumière d'une chandelle, c'était de constater comment cette femme cherchait l'intégrité avant de mourir. Par la suite, en accompagnant des personnes en phase terminale, j'ai constaté le même besoin.

À son décès, vers 4 heures du matin, je sors prendre une marche. Deux femmes arrivent et prennent l'enfant. J'ai souvent pensé à l'attitude de cette maman face à la mort. Son regard m'est encore présent, à l'occasion, quand je visite un grand malade.



*Parlez-nous du besoin d'intégrité  
que vous constatez chez la personne mourante.*

Je prendrai, comme exemple, Maman que j'ai accompagnée dans ses derniers jours sur terre. Chez les gens de mon village, il y a un demi-siècle, faire leurs achats à partir du catalogue Eaton était chose courante. Maman avait commandé des vêtements pour mes petits frères. La maladie ayant frappé plus forte qu'elle le pensait, elle n'avait pas pu régler la facture. Elle se sentait redevable. Selon le dictionnaire, l'intégrité, c'est l'état d'être sans [34] altération, vierge de toute malhonnêteté et intègre dans ses mœurs. Un peu mal à l'aise, Maman me demande de régler la facture et de faire ce qu'elle aurait pu faire si elle était demeurée en santé. J'ai dit à Maman qu'elle pouvait demeurer sans inquiétude. Je lui promets de faire, selon mes capacités, ce qu'elle aurait aimé faire pour ceux et celles qu'elle aimait. Ce besoin d'intégrité chez Maman, surtout de n'avoir aucune dette envers personne, a fait que j'ai décidé que la question matérielle serait secondaire dans ma vie.

Mon travail avec les grands malades en soins palliatifs m'a permis de comprendre ce besoin d'intégrité en fin de vie. Présentement, je constate que nous vivons dans une société devenue paradoxale. La science médicale fait tout pour prolonger la vie d'un moribond. En même temps, elle exerce son pouvoir pour en finir avec l'aide médicale à mourir.

*Quelle est votre vision du corps ?*

Comme nous le disait Confucius, notre corps est composé de 100 trillions de cellules. Dans un trillion, il y a mille millions de cellules. Dans mes 5 litres de sang, il y a 22 milliards de cellules et chaque cellule contiendrait des millions de molécules. Dans chaque molécule se trouvent plus de 10 millions de mouvements par seconde. Donc, dans mon corps, 2 millions de cellules meurent et 2 autres millions naissent à chaque seconde. Dans mon cerveau, il y a 13 milliards de cellules nerveuses sensibles à la douleur et 500 000 détecteurs de toucher. L'idée que je me fais de mon corps affecte mon existence dans le moment présent.

Très jeune, j'ai encore en mémoire une conversation de ma mère que j'entendais avec tante Géraldine. Elle disait que le temps passe vite.

Depuis que ma mère prenait soin de mon corps, la façon de concevoir le corps a beaucoup évolué. À l'époque de mes parents, le corps était relégué à l'arrière-plan et sur le plan religieux, il pouvait être un objet de péché, c'est-à-dire que [35] l'on entretenait une méfiance à l'égard des plaisirs de la chair. Aujourd'hui, le corps est presque chosifié. Que disons-nous des corps de ceux et celles sur lesquels la vieillesse et la maladie ont imprimé des traces ?

*Entre l'enseignement reçu à l'école primaire  
et vos études théologiques,  
posez-vous un nouveau regard sur le corps ?*

Le christianisme a toujours considéré le corps comme un élément de notre relation à Dieu. Malgré cette méfiance à l'égard des passions et des plaisirs du corps, le christianisme porte toujours un regard positif sur le corps, quoi qu'en disent certains théologiens. Saint Paul nous invite à glorifier Dieu avec notre corps (1 Co 6.20, Ph 1.20). Le corps est présenté comme temple de l'Esprit Saint. Les fresques de la chapelle Sixtine au Vatican mettent en scène des corps bien en chair.

Prenez l'Ascension de Jésus et l'Assomption de la Vierge Marie montée au ciel avec son âme et son corps. La foi chrétienne glorifie le corps. Par malheur, à certains moments, des courants de pensée ont méprisé le corps. Encore aujourd'hui, l'exclusion des femmes au sacerdoce est basée sur le corps, ce qui est inacceptable de nos jours. Pour saint Paul, tout ce qui touche le corps est une composante importante pour la vie spirituelle. Toute vie spirituelle passe par le corps. L'Incarnation, c'est une personne divine qui prend un corps. En Jésus, Dieu est mêlé à l'argile de notre monde.

Je me souviens encore de mes préparations à la confession. J'étais bouleversé d'entendre dire que le plaisir sexuel nous coupait de Dieu. La catéchèse contemporaine ne considère plus le plaisir du corps comme un écran entre nous et Dieu. La conception d'un enfant, cadeau de Dieu, n'est pas étrangère au plaisir du corps. C'est le corps qui permet à une vie de naître, c'est le corps qui nous fait entrer dans le monde. C'est aussi le corps qui nous permet d'entrer en relation avec les autres corps.

[36]

Guérir de nos chocs émotionnels, de notre histoire blessée au cours de nos jeunes années, est une nécessité pour éviter que la vie place sur notre route, des situations pénibles qui nous feront vivre en circuit fermé, au lieu de nous ouvrir à la vie pleine et entière. Une alimentation saine et colorée nous semble nécessaire pour conserver une bonne santé. Aussi, nous sommes de plus en plus conscients que nos pensées, nos croyances, nos relations sociales et notre environnement sont déterminants pour conserver un équilibre psychosocial. Bien nourrir l'âme, le corps et l'esprit nous aide à éviter de perdre la joie de vivre.

Je rencontre de nombreuses personnes qui semblent être vivantes. En réalité, elles sont en survie. Toute leur énergie est consacrée au paraître, à surmonter leurs inquiétudes et leurs peurs regrettant le passé et appréhendant l'avenir. Pour conserver sa quiétude intérieure, il est essentiel d'être présent à son ressenti et à ses besoins fondamentaux. L'essentiel de ce livre, « Chérir la vie en soi », c'est inviter ses lecteurs et lectrices à prendre le temps de cueillir et d'accueillir la vie en soi.

*Notre corps ressemblerait à un récipient  
plein de choses invisibles à vos yeux ?*

Ces choses invisibles qui colorent notre vécu intérieur sont nombreuses et j'en mentionne quelques-unes. L'espérance, l'envie, la tristesse, l'insécurité, la jalousie, la peur, la honte, la culpabilité, la violence, la sérénité, les tracasseries, la dépendance aux jeux et à la drogue, au paraître et à l'avoir. Ce tricot de ma vie, je peux le transformer en mieux-être.

Dans mon ministère, j'ai rencontré des gens qui avaient l'âme blessée, la psyché déchirée, le cœur meurtri, la mémoire effacée et la conscience bouleversée. Comme mon père l'a vécue, une expérience spirituelle saine les amène sur un chemin de sérénité.

[37]

J'ai aussi remarqué que les enfants ont leur propre conception du corps humain, comme l'exprime si bien Lori.

« Mon corps s'enflamme pendant la nuit et j'ai de la difficulté à garder les yeux ouverts pour voir l'univers. N'importe comment, mes cheveux s'envolent au vent. Mes oreilles entendent tout de même les bruits. Mes doigts servent à « flatter » tous ceux qui sont à mes côtés. Avec mes bras, je peux donner des câlins, même quand je ne me sens pas bien. Avec mes merveilleux pieds, je peux marcher avec mes parents, mes sœurs, mes frères et mes amis. Mes jambes sont tendres. Le corps, c'est fort, il porte mon âme. » (*Lori Robichaud, 9 ans.*)

[38]

**Chérir la vie en soi**  
*au-delà des blessures*

## Chapitre 4

---

# SE LIBÉRER DES DÉTRITUS

[Retour à la table des matières](#)

*Nous sommes remplis de détritux, comment s'en libérer ?*

Je pense que la première chose à faire, ce serait de vider ses poubelles intérieures. Avec le temps et les tracax, notre vie intérieure s'est encombrée de détritux pour reprendre votre mot. Sans trop nous rendre compte, nous sommes remplis de sentiments mélangés et contradictoires. En nous, il y a un mélange d'amour et de haine, de désir et d'aversion, de joie et de tristesse de crainte et d'audace. Tous ces sentiments contradictoires sont ramassés dans ce que j'appelle nos poubelles intérieures. En niant nos déchets psychologiques, on les ramasse dans notre mémoire, dans le jeu, le frigidaire, les dépendances toxiques, l'accumulation des biens matériels inutiles à notre bien-être.

Sur le plan environnemental, nous avons tous un endroit pour vider nos déchets, pour éviter de les jeter sur nos voisins ou dans le visage de nos visiteurs. Déposer dans nos poubelles, le vidangeur les ramasse. Sur le plan personnel, nous avons accumulé du mal-vécu. Tout ce mal-vécu a été déposé dans nos poubelles intérieures. Ce mal-vécu ramassé à l'intérieur de nous, il conditionne nos relations interpersonnelles harmonieuses ou conflictuelles.

Nos déchets de la maison, on ne les jette pas n'importe où. Comment se fait-il que nos déchets psychologiques, on soit porté à les jeter sur n'importe qui ? Lors d'une réunion familiale, j'ai vu certaines personnes verser leurs poubelles intérieures sur la belle-mère ou le beau-frère. Il est donc urgent de vérifier là où l'on jette ses poubelles intérieures. Bien des gens sont comme [39] inconscients du lieu où ils jettent leurs poubelles intérieures, et disent des paroles blessantes ici et là. Notre mal-vécu, nous devons le sortir, l'éliminer, pas sur n'importe qui. Celui ou celle qui ne trouve pas un lieu propice pour verser ses déchets émotifs, il vivra dans les conflits, le ressentiment et le regret.

*Comment peut-on verser ses poubelles intérieures sans blesser personne ?*

Voici quelques suggestions :

- En parler à une personne discrète et compétente.
- Se défouler en tapant sur un matelas.
- Écouter de la musique.
- Se joindre à une chorale, une organisation de bienfaisance et pratiquer de la méditation. Les moines chantent leurs prières.

*Comment réagissez-vous au dicton suivant :  
« Dis-moi comment tu conduis ta voiture, je te dirai qui tu es. »*

Je vous dirais que notre attitude en voiture nous donne une leçon sur la conduite de notre vie, que ce soit comme conducteur ou passager. Je conduis ma vie de la même manière que je conduis ma voiture. En auto, je suis responsable de la voiture, de suivre les règlements ou non, de garder une distance raisonnable avec les autres voitures. Je peux regarder les autres automobilistes comme des personnes dont je dois me méfier. Sur la route, je peux être bienveillant, respectueux et comprendre les erreurs des autres ou devenir agressif. Mes attitudes en voiture sont révélatrices de ma façon d'établir des relations avec mes interlocuteurs. En voiture, je fais usage de l'accélérateur ou des freins.

Dans mes relations, ai-je tendance à accélérer ou à mettre les freins ? Dans le rythme de ma vie, est-ce que je sais changer de vitesse selon la

personnalité avec laquelle j'entre en relation ? Ma voiture a besoin de faire le plein d'essence. Dans ma vie de [40] chaque jour, est-ce que je sais m'arrêter pour faire le plein d'essence ? Au besoin, je remplis d'essence le réservoir de ma voiture. Qu'en est-il de mon réservoir d'amour ? Est-ce que je sais le remplir ? Pour faire le plein d'essence, j'ai besoin de relais, de postes d'essence. Pour faire le plein d'amour, j'ai aussi besoin de relais, de lieux de ressourcement, etc.

*D'après vous, l'amitié peut-elle devenir  
un lieu de ressourcement ?*

Une bonne et juste amitié, dans le respect, ça devient un merveilleux lieu de ressourcement. Une juste amitié évite le harcèlement, la jalousie et les exigences. Se laisser aimer, tel que l'on est, aimer l'autre tel qu'il est, c'est comme enlever le bouchon du réservoir pour que l'essence de l'amitié puisse entrer. À l'occasion, j'ai besoin d'un mécanicien pour mettre ma voiture en ordre. Sur le plan personnel, je peux avoir besoin d'un professionnel de la santé physique, psychologique, sociale ou spirituelle pour mieux faire le plein d'amour.

*Est-ce possible de devenir nous-mêmes  
notre lieu de ressourcement ?*

Je vous répondrais oui et non. Non, si ça dépasse nos forces psycho-spirituelles. Oui, si nous avons appris à utiliser notre mémoire positive. Dans mes nombreuses rencontres, je remarque que les gens de ma génération se rappellent, surtout des moments difficiles de leur existence en tirant des leçons négatives. Ce sont surtout le souvenir des moments d'émerveillement et d'amour qui nous font grandir.

Dès notre naissance, nous avons reçu un cœur pour aimer, une intelligence pour comprendre, une mémoire pour nous rappeler que nous sommes des enfants de lumière et d'amour. Je ne sais comment expliquer que nous inversons les dons reçus de la vie, pour nous plaindre et nous rendre la vie insatisfaisante, pour ne [41] pas dire malheureuse. Soyons à l'écoute pour revivre les moments de joie et d'émerveillement que nous avons reçus – ils sont nombreux. Il s'agit d'utiliser sa mémoire positive pour évoquer le beau, le bien et le bon vécu au cours des dernières années.

Il nous arrive de passer beaucoup de temps à ruminer ou à projeter notre passé dans le futur, sous forme d'inquiétude. Cette folle du logis, l'imagination, elle fonctionne à plein régime en amplifiant nos peurs et les reproches que nous nous faisons, venant de nous-mêmes. Sortir de la ronde de nos pensées négatives nous aide à chérir la vie en soi, au-delà des blessures.

*Trouver sa place dans notre monde de pouvoirs et de domination me paraît difficile. Qu'en pensez-vous ?*

Je dirais que beaucoup de conflits proviennent du fait que la place des uns et des autres est mal définie. Quand une personne est à sa place, physiquement, socialement, psychologiquement et spirituellement, les conflits cessent. Je pense aux conjoints, des enfants, des parents, donner à chacun leur place et garder la bonne distance, ça ressemble à un puzzle. Dans un puzzle, chaque pièce a une place précise. Si une pièce ne prend pas sa place, il y a un trou dans le puzzle.

Dans une famille, l'un peut chercher à prendre la place de l'autre, comme le coucou prend le nid d'autrui. Une autre image est celle de l'orchestre où chacun a un répertoire précis. Ces quelques exemples nous donnent une indication sur l'importance de bien occuper sa place.

Posons-nous une question. Est-ce que je suis à ma place dans ma famille, dans mon métier ou ma profession, dans mes amitiés ou dans la société en général ?

[42]

*La nécessité d'un changement d'habitudes est donc nécessaire ?*

Dès que nous nous apercevons que quelque chose nous empêche d'aimer la vie, nous devons prendre une nouvelle direction, retrouver un regard nouveau. Le changement désiré de notre vécu, il ne viendra pas de l'extérieur. Tout changement profond vient du dedans de nous. Pour passer du dehors au dedans de nous, il se peut que nous ayons besoin d'une personne compétente et discrète pour nous aider.

Les lois du changement intérieur sont les mêmes lois que celles que l'athlète utilise – il s'entraîne chaque jour pendant des heures et des



heures dans la patience et la ténacité. Comme le font les AA, faire appel à Dieu, tel qu'on le conçoit, c'est s'assurer une réussite.

*Un regard nouveau sur notre agir  
est donc nécessaire ?*

Absolument. Qui suis-je ? Quelqu'un de collant, d'envahissant, de harcelant et de grincheux ? Suis-je trop effacé ou éloigné ? Dans toute bonne relation, la juste distance nous met à l'aise et nous libère de jouer au théâtre. En ayant la bonne distance, ça nous aide à respecter le rythme de chacun et chacune – ça évite d'en faire trop pour l'autre, comme dans une relation fusionnelle qui étouffe la personne aimée. La bonne distance me paraît être le point de vérité entre l'autre et soi-même.

*Est-il possible de s'ajuster à son environnement ?*

Pour vivre unifié, apprendre la pratique de l'ajustement me semble primordial. Dès la naissance, les ajustements sont nécessaires au nouveau-né. Voici quelques exemples d'ajustements :

- Un couple qui voit ses enfants quitter la maison
  - Un vieillard qui entre dans une résidence de soins prolongés
  - Un beau-fils ne voulant rien savoir de la famille de son épouse
- [43]
- Une épouse éprise d'un mari jaloux ou violent
  - Vivre près d'un voisin détestable
  - Une personne contrainte de porter des prothèses
  - Un homme qui perd son épouse.

Se mettre en route est une bonne façon de bien s'ajuster. Le fait de partir, de se mettre en mouvement, d'aller ailleurs nous ramène à un certain équilibre. La marche ralentit l'érosion des tissus osseux. Les personnes âgées qui marchent depuis longtemps ont moins de risques d'avoir des fractures. L'immobilité se traduit aussi par la rigidité mentale. La volonté de tout contrôler bloque la circulation de la vie.

Refaire ses forces, reprendre souffle avec un prochain voyage ; voyage intérieur à soi d'abord, et ensuite à l'extérieur. Quitter ses habitudes dans lesquelles on ne fait que tourner en rond, c'est le début d'une marche vers soi-même, une marche qui donne un sens à la vie.

Tant que les gens ne connaissent pas autre chose que leur petit nombril, ils ne peuvent pas agir autrement qu'à partir de ce qu'ils ont. Lorsqu'une personne est centrée sur son petit monde, elle ignore qu'il y a en elle une lumière merveilleuse et inépuisable. Centrés sur eux-mêmes, bien des gens ignorent qu'ils peuvent naître à nouveau.

*Renaître dans la simplicité n'est pas facile, Léon.*

Je le constate, comme vous, Elda. Nos modes de vie deviennent de plus en plus complexes. L'accélération des progrès techniques nous donne le sentiment de ne plus avoir la maîtrise de nos vies. L'injonction de notre société de surconsommation fait en sorte que nous vivons dans une société qui fait que notre vie est une sorte de boulimie difficile à freiner.

Devant cette consommation troublante, une soif de simplicité nous habite, et nos contemporains se tournent vers une [45] sobriété heureuse. Mieux vivre avec moins et demeurer libres que de vivre endetté dans le superflu. La quête d'une plus grande simplicité en vivant un retour à l'essentiel. Voici une bonne façon de chasser les bêtes féroces qui nous habitent.

Vivre dans la simplicité volontaire est un choix de vie et il doit être vécu d'abord intérieurement. Je dirais que la simplicité est un amour qui peut durer.

L'obsession d'amasser, la croyance populaire que tout s'achète avec l'argent, n'a rien de commun avec mon besoin de liberté. Dégagé de cette obsession à l'argent, j'ai été plus à l'aise de conduire ma vie au gré de mes aspirations en faisant confiance à la Providence Divine. J'ai aussi constaté qu'en Église, l'argent est un piège à éviter.

*Le superflu,  
n'est-ce pas une façon de combler notre solitude ?*

Peut-être ! Au niveau profond de nous-mêmes, nous sommes toujours seuls. La solitude que l'on cherche à combler, c'est la solitude isolée. Depuis un certain temps, je cherche à habiter ma solitude isolée par la méditation et la communion avec mes proches.

Une meilleure façon de combler sa solitude, c'est d'être attentif aux signes d'amour qui passent trop souvent inaperçus dans nos vies. Chaque jour, il y a des signes d'amour qui se présentent à nous, en provenance des gens qui veulent notre bien, nous aiment ou nous apprécient. À nous de les reconnaître. Pour l'écrivaine Simone Picot, ce qui nous empêche de reconnaître ces signes d'amour, ce sont les animaux féroces qui nous habitent. En voici quelques-uns : la peur, la tristesse, l'aversion, la jalousie, la crainte, le commérage, les dépendances toxiques, etc.

[45]

*Trouvez-vous que la peur est un obstacle au changement ?*

Nos peurs sont nombreuses :

- peur de ne pas être aimé
- peur de ne pas être aimable
- peur d'être abandonné
- peur de ne pas être compris
- peur de ne pas être reconnu
- peur d'être jugé ou critiqué
- peur de dire non à une invitation qui nous serait maléfique
- peur d'être trahi
- peur de l'inconnu
- peur de se tromper
- peur de lâcher prise
- peur de la séparation
- peur de la souffrance
- peur de vieillir
- peur d'être malade
- peur de mourir

### *Comment les peurs se manifestent-elles dans nos vies ?*

Pour prendre une formule simple, je dirais que les peurs se manifestent sous la forme d'un poison. Voici les quelques poisons que j'ai pu identifier :

- Je regarde ce qui me manque et j'envie ce que les autres ont plus que moi.
- Je passe ma journée à maugréer et à me plaindre sans prendre les moyens d'améliorer ma vie.
- Je pense en termes de : « il faut », « on devrait », « j'aurais donc dû ».
- Ce que je désire, je le veux maintenant, à tout prix, je ne peux pas attendre à demain.
- Je suis hyperexigeant pour moi et les autres.
- À bien demeurer dans mes idées, même négatives, sans jamais regarder le beau côté de la réalité.
- Je m'efforce à voir les défauts des autres en regardant le verre [46] à moitié vide.
- Quand on me fait un compliment, je le dévalorise.
- Je refuse de regarder les signes d'amour que je reçois des gens autour de moi.
- Je dramatise mes difficultés et les événements désagréables de ma vie.
- J'exige que les autres fassent ce que je refuse de faire pour mon mieux-être.
- Je me coupe de toutes relations en accusant les autres de ne pas me comprendre.

[47]

**Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures***

## **Chapitre 5**

---

### **FAIRE LE TRI ET REPARTIR**

[Retour à la table des matières](#)

*Comme je peux voir,  
ce n'est jamais tout blanc ou tout noir.*

Vous avez la bonne expression. Dans un conflit avec une autre personne, un collègue de travail ou un parent, j'apprendrai à faire la part des choses entre ce qui me revient et ce qui revient à l'autre personne en conflit avec moi. Même l'Évangile me donne le droit d'avoir une porte que je peux ouvrir ou fermer (Mt 7, 7).

Être libre, c'est en arriver à pouvoir sereinement ouvrir ou fermer la porte de mon espace intérieur. Même dans la vie d'un couple, le conjoint ne perd pas son jardin secret. Le mariage n'est pas une union qui fait que l'autre ne peut plus s'appartenir. Toute personne, peu importe son état civil ou religieux, son espace intérieur, lui appartient. Elle est toujours libre d'ouvrir ou de fermer son for intérieur, son espace intime.

Faire le tri, c'est la clé de la liberté individuelle et le succès de conserver de bonnes relations. Faire le tri nous évite aussi d'avoir des rapports de force.

### *Des étapes à suivre*

Au dernier siècle, Robert Severson exposait 12 étapes pour « faire le tri » et vider ses poubelles émotives aux bons endroits.

1<sup>ère</sup> étape : Décider d'être heureux en trouvant du plaisir dans les petites choses de la vie. Tirez le meilleur possible de la situation présente.

[48]

2<sup>e</sup> étape : Personne ne possède un bonheur parfait, tristesse et joie s'entremêlent. Le secret, c'est mieux rire que de pleurer.

3<sup>e</sup> étape : Deviens ton meilleur ami. Sois indulgent envers toi-même. Ne te prends jamais trop au sérieux.

4<sup>e</sup> étape : Sois conscient que tu ne peux pas plaire à tout le monde. Ne t'en fais pas des critiques négatives en provenance des autres.

5<sup>e</sup> étape : Sache fixer tes propres buts. Ne laisse personne décider pour toi. Prends conseil avant de prendre une décision importante. Sois toi-même.

6<sup>e</sup> étape : Fais ce que tu aimes. Ne fais rien de désagréable ou de malhonnête pour plaire aux autres. Fais ce que tu aimes sans t'endetter. Vis selon tes moyens.

7<sup>e</sup> étape : Débarrasse-toi de toutes tes rancœurs. Vide tes poubelles intérieures, mais vide-les au bon endroit. Les détritrus de haine, d'envie, de jalousie, d'agressivité que tu conserves, ils rongent ton cœur et toi-même.

8<sup>e</sup> étape : Multiplie les intérêts. Demeure ouvert à plusieurs sujets. Si tu ne peux pas voyager et parcourir le monde, visite l'univers par des lectures intéressantes. Ne te laisse jamais terrasser par les regrets. Surmonte la tristesse et tes erreurs. De ton expérience, ne conserve que les leçons qui te sont profitables.

- 9<sup>e</sup> étape : Ne te laisse jamais terrasser par les regrets. Surmonte ta tristesse et tes erreurs. De ton expérience, ne conserve que les leçons qui te sont profitables.
- 10<sup>e</sup> étape : Fais ce que tu peux pour aider les gens moins fortunés que toi. C'est en donnant que l'on reçoit. C'est en [49] s'oubliant que l'on se retrouve.
- 11<sup>e</sup> étape : Tiens-toi occupé ! Engage-toi dans différentes activités. Une personne occupée n'a pas le temps d'être malheureuse. Que la prière, la louange, la contemplation deviennent tes premières préoccupations. En tout temps et tout lieu, décide d'être heureux.
- 12<sup>e</sup> étape : Faire de son mieux.

### *Faire le tri est donc important ?*

Pour dire les mots sans les grossir, les rapetisser ou sans les transformer, nous avons besoin de faire le tri. Faire le tri, voilà une expression qui devrait s'appliquer à chaque étape de notre vie. Le « tri », mot qui invoque une manière excellente de bien choisir ses paroles, ses gestes, de bien distinguer et de bien classer les choses et les événements de notre vie. Un jour, il est bon de bien faire le tri de tout ce que nous avons reçu comme héritage familial, social et religieux. Surtout, faire le tri de notre héritage émotionnel.

Le principe d'apprentissage est le suivant :

Ce qu'on nous a enseigné, nous l'avons appris ;

Ce que nous avons appris, nous l'avons pratiqué ;

Ce que nous avons pratiqué, nous le sommes devenus.

Si nous avons appris la peur, nous sommes devenus peureux.

Si nous avons appris le mensonge, nous sommes devenus menteurs.

Si nous avons appris la violence, nous sommes devenus violents.

Ce n'est pas parce que notre éducation vient de nos parents aussi bons furent-ils, qu'il ne faut pas en faire le tri.

Ce n'est pas parce que nous avons reçu tel héritage religieux, parce qu'un spécialiste nous donne un conseil, qu'il ne faut pas en faire le tri.

Avec les années, j'ai pu constater qu'en faisant le tri, mon espoir [50] et ma capacité d'aimer sont devenus plus profonds. Si on annonce un scandale dans notre famille ou votre organisation, sachez faire le tri entre le faux et le vrai.

### *La clé serait-elle le mot juste pour le dire ?*

En disant le mot juste, vous faites référence, sans le savoir, au psaume 51, 12 : « Ouvre mes lèvres et ma bouche proclamera ta louange ». Étrange notre psychisme – chaque mot que nous prononçons produit des effets sur nous-mêmes et sur celui qui l'entend. Tout ce que nous disons aux autres revient sur nous. Le mot désagréable prononcé envers une autre personne nous revient en semence et peut porter des fruits amers.

Prendre le temps de transformer la couleur de ses pensées en cherchant un coin du ciel bleu qui existe au plus profond de son être est une nécessité. Pour ce faire, nous devons faire le tri dans toutes les informations que nous recevons du monde extérieur. Nous ne sommes pas responsables des pensées qui montent à notre esprit. Notre responsabilité, c'est d'en faire une sélection, de retenir ce qui est bon pour notre bien-être. Prenons un exemple : quand j'allume la télévision, je ne suis pas responsable des émissions sur l'écran. Ma responsabilité est de choisir de les regarder ou d'éteindre la télé. Il en est de même pour nos pensées et nos sensations. Je dois choisir d'allumer ou d'éteindre mes pensées ou mes émotions.

Éteindre, en d'autres mots, c'est apprendre à faire le vide en soi, dans un profond silence. Faire le vide de nos noirceurs est nécessaire pour nous remplir de lumière. Par « faire le vide », j'entends faire taire en nous les voix troublantes pour laisser jaillir le souffle paisible de la voix du cœur spirituel.



*Nos pensées sont beaucoup plus importantes que nous le prétendons ?*

C'est exact. Si je pense que la personne rencontrée est [51] menaçante, ma relation émotive sera différente d'une rencontre avec un ami. En rectifiant nos pensées à chaque moment, nous modifions peu à peu notre vie émotionnelle. Un Père de l'Église écrivait : « J'ai souvent regretté d'avoir parlé mal – jamais regretté d'avoir gardé le silence. » Pour retrouver son harmonie, nous devons réapprendre à remercier la vie en soi.

*Que pensez-vous du « oui, mais... » ?*

Le « oui ...mais », c'est une façon maléfique de déformer sa perception de sa vie. Le « mais » brise tout dans le regard que nous avons sur nous-mêmes et les autres. John, est-ce que ça va bien avec ta nouvelle conjointe ? Oui, mais... Ton voyage en Floride, ça s'est bien passé Jos ? Oui, mais... Avec le « mais », on place l'événement du côté négatif et le « mais » brouille la joie.

Les gens que je rencontre sur ma route sont parfois bizarres. Ils gardent pour eux les bonnes nouvelles et racontent à leur entourage les mauvaises nouvelles. Se considérant comme une mauvaise nouvelle, ils parlent peu d'eux-mêmes. L'habitude de se regarder comme dans un miroir déformant, ça donne une image déformée de soi. En écoutant de nombreuses personnes qui se regardent comme un miroir déformant, j'ai pu cueillir quelques ingrédients qui leur font perdre la joie de vivre.

- **L'isolement** : Se couper des autres. Certaines attitudes négatives font ainsi que les autres se coupent de nous.
- **L'impulsivité infantile** : Agir comme l'enfant qui veut son plaisir immédiatement.
- **La critique négative** : Ne voir que le côté désagréable des choses, des personnes et des événements.
- **L'hypersensibilité** : Se faire porc-épic. Toujours se sentir mal-aimé ou attaqué.
- **L'intolérance** : Le moindre petit oubli ou affront nous affecte. Un tel a dit... J'ai entendu dire que...

[52]

- **Le ressentiment** : Souvenir d'une injure avec le désir de se venger.
- **L'irréflexion** : Dire des paroles, sans trop avoir réfléchi, impulsivement.
- **La fuite** : Se perdre dans une dépendance toxique comme la drogue, le jeu, les médias, etc.
- **Des projets irréalisables** : Vivre au-dessus de ses moyens. Qui trop embrasse, manque son train.
- **Le conformisme** : Tout le monde le fait, fais-le donc.
- **L'égoïsme** : Ne vivre que pour son nombril, je, me, moi,
- **L'irresponsabilité** : C'est toujours la faute des autres. C'est lui qui me met en colère.
- **Le pessimisme** : Ça va toujours mal pour elle (lui).
- **Le rationnel** : Il y a toujours une raison pour justifier ses bêtises.
- **La manipulation** : Il exerce un contrôle émotif sur les autres. La manipulation est une entreprise occulte exercée sur quelqu'un ou un groupe.

Ces ingrédients sont de gros obstacles à la joie de vivre.

### *L'attente à l'état pur existe-t-il ?*

Comme animateur en pastorale hospitalière, la salle des urgences était un passage obligé de mes rendez-vous. En entrant dans la pièce, j'étais touché à la vue de ces gens éreintés d'avoir passé la nuit assis sur une chaise droite. Un enfant pouvait dormir dans les bras fatigués de sa mère apeurée et bouleversée. Voir l'inquiétude dessinée sur les traits du visage d'un vieillard qui attendait le médecin me paraissait lourd à porter. Dans une autre direction, un jeune homme, le bras gauche tatoué, fixait son regard évasif sur le téléviseur pour anesthésier le temps d'attente qui ne lui paraissait plus finir.

Un jour au Pérou, par une curiosité imprudente, je me suis aventuré dans un désert qui me paraissait inoffensif. J'étais accompagné d'un

homme âgé et fragile de santé. Je voulais connaître le pays qui m'accueillait dans ses différentes [53] dimensions : l'eau, la terre, l'air, le désert et la montagne. Le vent surgit. J'ignorais la différence entre une tempête de neige et de sable. L'attente d'un secours a duré toute la nuit. Nous savions que les militaires ratissaient le désert régulièrement. Mon compagnon s'est effondré à marcher. Quand j'ai voulu lui porter secours, il m'a dit : « Marche Léon, marche, tu es jeune, marche. Mieux vaut que tu vives que de mourir tous les deux ».

J'ai marché en suivant ce qui était un sentier. De peine et de misère, je marchais. J'ai aperçu une lumière et un véhicule militaire s'approcher. Quel soulagement ! Là j'ai connu l'attente à l'état pur. Dans mes rêves, j'ai encore le cauchemar d'avoir abandonné mon copain. J'ai compris que dans la vie des gens, riches ou pauvres, en santé ou malades, l'attente se fraie un chemin avec sa panoplie d'émotions !

Une frénésie anxieuse de la future maman dont les eaux sont crevées, et l'appréhension de ce qui peut arriver. Le vertige de cet homme attendant le verdict du médecin qui vient d'accueillir son épouse atteinte d'un AVC. Sentiments de petitesse de ce papa au chevet de son fils soigné, suite à une tentative de suicide. L'inquiétude angoissante d'une maman qui vient de voir son fils accusé de meurtre.

*D'après ce que je peux comprendre,  
nous sommes des êtres compliqués ?*

Nous sommes comme les poupées russes qui s'emboîtent l'une dans l'autre. Il y a en nous de nombreux visages. Sous l'apparence que nous projetons, derrière notre façade se cache un autre visage. Derrière le paraître que nous offrons aux autres se cache une autre réalité de notre vécu. Un jour, je rends visite à un ami, vendeur d'autos. Il était tout souriant à son client. En dedans de lui, je savais qu'il y avait une autre réalité et que la tristesse l'habitait. Son épouse venait de le quitter, emmenant son enfant avec elle. Derrière la poupée russe que vous voyez, il [54] y en a une autre invisible. Les gens que je rencontre sont comme les sept nains de Blanche Neige. Ils sont comme une brebis le matin, et le soir, comme un alligator, etc.

*Votre réflexion me fait penser aux poupées russes.*

Vous avez les bons mots. Comme les poupées russes, chaque personne possède de multiples visages. Vous comme moi, nous avons plusieurs niveaux de profondeur qui s'emboîtent l'une dans l'autre. Sous l'apparence que je donne aux autres, sous la façade que je présente en public se cache un nouveau visage, pour ne pas dire une autre poupée.

En chacun de nous, il y a les parties cachées, et puis les véritables profondeurs de notre être. Un peu comme les deux nains de Blanche-Neige – tour à tour, nous sommes aimables, grincheux, simplets, brebis le matin et alligator le soir, etc.

À cause de notre héritage familial, de notre éducation sociale ou religieuse et de nos échecs, nous sommes des blessés d'amour. Nous sommes tous, plus ou moins, handicapés. Peu importe, comment et où nous sommes, tous nous avons à réapprendre la pédagogie des bonnes relations de respect et d'amour, qui nous fera voir le bonheur, soupirait l'auteur du psaume 4, 2.

Depuis notre naissance, que d'ajustements avons-nous eu à faire. Pour conserver des relations harmonieuses, la juste distance est un défi majeur. Prenez les amitiés : les uns ont du mal à se créer un réseau social, les autres ont un lien fusionnel et exclusif qui étouffe la relation amicale. Souvent les difficultés en couple et en familles, c'est l'incapacité d'avoir une juste distance.

Jean-Jacques Mosca écrivait : « La bonne distance serait le point de vérité entre soi et les autres. Quand on trouve le point de vérité, on le reconnaît : on est soi-même tout en respectant les autres. Trouver la bonne distance nous évite de verser ses poubelles émotives sur tout un chacun. Chaque individu est [55] responsable de la gestion de son affectivité. Nul n'a le droit de verser sur son voisin son immaturité émotionnelle. Une fois l'apprentissage de la juste distance intégrée, nous deviendrons plus calmes, plus honnêtes, en sachant dire les choses avec sagesse.

*D'après ce que je peux comprendre,  
nous sommes tous un peu des handicapés relationnels ?*

Madame Vienneau, vous avez les bons mots. Si nous comprenons que les gens blessants sont des blessés de l'amour, nous aurons pour eux de la compassion. En côtoyant des personnes blessées, devenues blessantes, il est bon de se regarder par l'intérieur et se poser une question : « Est-ce que je reconnais ma blessure, mon agressivité, mon besoin d'être aimé à tout prix, et mon attitude de toujours avoir raison ? »

Les handicapés physiques paraissent de l'extérieur, ceux de l'intérieur sont invisibles à l'œil. Le fait de reconnaître nos handicaps et que nous sommes des blessés de l'amour, cela nous permet d'avoir une meilleure distance dans nos relations. Une juste distance dans nos rapports nous évite de verser dans une rigidité mentale, en nous rendant capables de plus de souplesse avec les réalités de la vie. Il se peut, soit par peur ou par entêtement, d'ériger nos opinions en lois et nos convictions en exigences. L'entêtement et les exigences sabotent la bonne distance dans nos rapports interpersonnels. Bien comprendre les besoins de l'autre, ainsi que son langage ou ses expressions, favorise un meilleur ajustement. Même dans la vie d'un couple, chaque conjoint n'est pas au même niveau des besoins affectifs, culturels ou relationnels.

Les êtres humains sont différents les uns des autres. En d'autres mots, nous sommes comme le piano. Dans nos rapports, nous devons éviter de toujours jouer sur les mêmes notes ou appuyer sur les touches noires, ce qui empêche d'avoir une juste distance. [56] Toujours, essayons d'utiliser tout le clavier sans oublier que l'autre personne avec laquelle nous sommes en relation a elle aussi son piano et que son jeu est différent du nôtre. On ne s'adresse pas de la même façon à une personne âgée, à un malade ou à son dentiste. Dans chaque personne, il y a un désir d'être reconnu, de rendre service, d'aimer et d'être aimé.

Si nous reconnaissons que nous sommes des blessés de l'amour, soyons conscients que l'autre en face de nous est aussi un blessé. Plus nous en sommes conscients, plus nous nous rendrons compte de nos handicaps émotionnels. De l'extérieur, nous sommes beaucoup semblables. Celui ou celle qui n'accepte pas d'entrer en elle-même et de regarder les images contradictoires qui l'habitent, il ou elle risque d'être incapable de chérir la vie en soi. Nos frustrations, nos petites colères en sont des signes.

Les signes ou les manifestations de nos blessures intérieures sont nombreux : nos frustrations, nos excès de toutes sortes, nos réactions émotionnelles disproportionnées, nos compensations dans le boire et le manger, les vêtements et le sexe, sans oublier la phobie de l'argent. Tous ces signes mentionnés devraient nous faire reconnaître nos blessures intérieures. Un obstacle à cette reconnaissance, c'est la marionnette qui nous habite. La marionnette en nous agit selon les ficelles que l'on tire : le désir, la joie, l'envie, la haine, la tristesse, l'espoir, le désespoir, la crainte, l'audace ou la colère.

*Comment pouvons-nous en arriver  
à faire taire la marionnette en nous ?*

En se donnant des espaces de silence, de méditation, en lisant des livres traitant des choses psycho-spirituelles et en partageant avec des personnes positives et sereines. Aussi, on peut faire taire la marionnette en essayant d'être une personne aidante sans vouloir trop en faire pour l'autre, en étant ni trop envahissant ni trop insistant, tout en demeurant soi-même.

[57]

Dans mes recherches, j'ai compris que la réalité de la vie n'est jamais tranchée : personne n'est ni trop parfaite ni trop imparfaite, chacun(e) ayant ses propres couleurs. Personnellement, je crois avoir reconnu plusieurs de mes blessures intérieures, sans perdre ma sérénité, sans trop dramatiser, ni trop surévaluer mes échecs et mes réussites. Je m'efforce de ne pas projeter chez les autres mes propres contradictions, dans un mûrissement intérieur. Je réfléchis avant de poser un geste.

[58]

**Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures***

## **Chapitre 6**

---

### **LA JOIE, L'UNITÉ INTÉRIEURE**

[Retour à la table des matières](#)

*Vous parlez de bonheur.  
Ne pensez-vous pas que la joie est un ingrédient  
essentiel au bonheur ?*

Votre question est pertinente. Oui, pour parvenir au bonheur, il est bon de trouver le chemin qui conduit à la joie. Consentir à ce qui nous arrive dans le présent et diminuer notre vie affective sont deux attitudes qui nous aident à cultiver la joie. La joie est un grand support à la souffrance affective, à la séparation de nos attachements, tout en évitant de trop nous centrer sur notre petit nombril.

Dans ce livre, je donne des exemples tirés de ma vie, sur comment chérir la vie en soi pour avoir le courage de devenir soi-même, malgré les obstacles inhérents à toute vie humaine. Chérir la vie en soi, au-delà des blessures, fut pour moi une conquête progressive qui s'est faite à partir de l'influence de ma mère. Maman m'a aidé dans ma vie spirituelle à établir des ponts au lieu d'ériger des murs. En même temps, j'avais un père absent pour le travail. Aussi quand il était présent physiquement à la maison, il y avait absence de présence à cause de son alcoolisme. À travers cette relation paternelle émotivement perturbée,

j'ai développé ce sentiment que ma demeure est ailleurs, quelque part ailleurs du lieu où je suis. Afin d'en arriver à un bien-être personnel permanent, j'ai dû chercher à devenir moi-même et à me débarrasser de tout ce qui polluait ma vie. Après bien des années de prières, de lectures, de méditation et de thérapie, j'en suis arrivé à une bienfaisante liberté intérieure ; j'ai passé du dehors au-dedans de moi.

[59]

Le problème, c'est que même si nous n'aimions pas les choses reçues par nos parents, notre éducation sociale, religieuse et tout ce que nous avons subi, nous les retournons contre nous-mêmes sans nous en apercevoir. En d'autres mots, le battu devient batteur, le culpabilisé devient culpabilisateur, l'agressé devient agresseur – c'est un cercle vicieux.

### *D'après vous, la joie est toujours possible ?*

Sans la joie, on est malheureux. Mal heureux, deux mots qui signifient avoir du mal. Saint Paul dans sa lettre aux Galates (5, 22) nous dit ce que produit l'Esprit : « L'amour, la joie, la patience, la bonté, l'humilité et la maîtrise de soi ; c'est dans une vie signifiante que nous trouvons la joie ». Là où il y a joie, il y a un sens à la vie et nous pouvons chérir la vie en soi, au-delà des blessures. Un poète écrivait : « Le ciel est en dedans de toi ; si tu cherches la joie ailleurs qu'en toi, tu ne la trouveras jamais ». Pour être heureux, nous devons passer de la tête au cœur. Cependant, ce passage est un voyage très long.

### *Alors, votre joie demeure toujours ?*

Ma joie demeure, mais avec une certaine solitude. La joie est un don et nous devons la reconnaître pour l'accueillir, comme un enfant accueille les caresses de sa maman.

En voyageant dans des pays en voie de développement, je vivais avec des gens pauvres, mais très joyeux, avec peu de richesses matérielles, juste le nécessaire. Nous, nous avons le confort, les soins de santé et l'éducation. En perdant le sens du partage et de la solidarité, nous avons perdu la joie. Nous sommes devenus très matérialistes et avec nos multiples richesses, nous sommes devenus seuls et la solitude



est grande. Au lieu d'être reliés à des communautés humaines, nous sommes encombrés par notre ego et centrés sur nos besoins. Avec les années, les voyages et les études, je réalise que la course au succès et à l'argent est [60] très épuisante.

Je peux dire que présentement, je suis moi-même. Je ne cherche plus l'approbation des autres – ou presque – pour être moi-même.

*Dans le brouhaha de nos vies,  
comment reconnaître la joie ?*

Je perçois la joie comme un sentiment d'unité intérieure et d'énergie apaisante. La joie est comme une certaine vibration qui nous amène à chérir la vie en soi, malgré les épreuves de la vie. La difficulté de reconnaître la joie vient du fait que nous la confondons avec le plaisir. La joie tire sa source à l'intérieur de nous, tandis que le plaisir vient de l'extérieur. Ce qui est plaisant à un moment de notre vie devient déplaisant à une autre occasion. Le plaisir peut disparaître aussi vite qu'il arrive. La joie est bien différente du plaisir. Personne ne peut nous l'enlever, car elle est à l'intérieur de soi. C'est la joie qui ouvre la porte au bonheur.

Entre un plaisir momentané et une joie profonde, il y a différents degrés de passages. Même dans notre quête de bonheur, sans nous en rendre compte, nous développons de nombreux sabotages à notre bonheur, me disait l'une de mes nièces. Elle ira jusqu'à me dire que le vrai bonheur, il est au-delà des avoirs matériels. Je ne parle pas, dit-elle, des objets nécessaires à la vie.

*Comment faire halte à nos sabotages ?*

Le sabotage est un climat affectif malsain que nous entretenons en nous, et qui nous fait vivre dans les ténèbres. Il est un court-circuit qui détruit la paix intérieure. L'une des caractéristiques du petit saboteur qui nous habite, c'est de nous lancer des idées négatives, de lancer des peaux de bananes, alors que tout va bien, de dire des choses que je ne devrais pas dire et d'arriver à mal terminer ce qui avait bien commencé. Sans en être trop [61] conscients, nous sommes les acteurs et les metteurs en scène de nos petits sabotages.

Pour faire halte à nos sabotages, nous devons ouvrir les fenêtres. Dans la vie courante, pour avoir de l'air et du soleil, nous ouvrons les rideaux, les volets ou les fenêtres. Sur le plan personnel de la vie intérieure, ouvrons les fenêtres de la vie divine. Si nous avons l'esprit et le cœur ouverts comme le recommandent les Alcooliques Anonymes, cette lumière divine peut nous vivifier. Face à la lumière divine, je suis l'unique responsable d'ouvrir ou de fermer les fenêtres de mon esprit.

J'ai encore le souvenir de mes conversations avec André, un bon ami. Il me répétait souvent qu'il était dans le noir, parfois dans le gris et rien n'avait de sens pour lui. Je lui disais : « André, tu fermes les fenêtres, tu t'enfermes sur toi-même et tu rumines le négatif de ta vie. Mon cher André, change de pièce, ouvre un volet de ton cœur pour que le soleil divin puisse y entrer. Comment peux-tu voir la lumière de tes profondeurs si tu te bouches les yeux et les oreilles qui t'empêchent d'accueillir les rayons du soleil divin ? Mon cher André, quand ça sent le moisi chez toi, tu peux aérer la pièce, ouvrir les fenêtres pour faire entrer l'air et le soleil. De quoi as-tu peur André ? lui dis-je un jour. Sors de chez toi, va faire un tour, regarde les arbres et la nature... ouvre-toi à la lumière divine. Tu demeures cantonné dans un esprit fermé, alors que les grands horizons s'ouvrent à toi. Si tu continues de croire que c'est la faute des autres, que ta pièce ne sent pas bon, tu ne t'en sortiras jamais. Je te conseille de méditer le psaume 23 (22) à plusieurs reprises.

« Le Seigneur est mon berger : je ne manque de rien  
 Sur des prés d'herbe fraîche, il me fait reposer.  
 Il me mène vers les eaux tranquilles et me fait revivre ;  
 Il me conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.  
 Si je traverse les ravins de la mort, je ne crains aucun mal,  
 Car tu es avec moi : ton bâton me guide et me rassure.

[62]

Tu prépares la table pour moi devant mes ennemis ;  
 Tu répands le parfum sur ma tête, ma coupe est débordante.  
 Grâce et bonheur m'accompagnent tous les jours de ma vie ;  
 J'habiterai la maison du Seigneur pour la durée de mes jours. »

Rejoins des personnes ressourçantes, joins-toi à un groupe de réflexion, fais du bénévolat. En un mot, ouvre les fenêtres de ton esprit. Après ces deux heures passées ensemble, André est sorti de chez moi en me disant merci.

Un retour à la lumière : quelques mois plus tard, je reçois la visite surprise d'André. Engagé avec les groupes dépressifs anonymes, il étudie en vue de devenir auxiliaire familial. André a compris qu'en ouvrant les fenêtres de son cœur, la lumière pouvait entrer en lui. En me quittant, il me remet le texte suivant : « Tout l'univers matériel est un langage de l'amour de Dieu, de sa tendresse démesurée envers nous. Le sol, l'eau, les montagnes, tout est caresse de Dieu (*Laudato Si*, encyclique du Pape François, 24 mai 2015).

Nelson Mandela disait souvent : « Lorsque nous laissons la lumière briller, nous donnons aux autres la permission de faire de même ».

### *D'où vient le secret de votre optimisme ?*

Suite à la mort de mes parents âgés de moins de 60 ans, j'ai compris que les jours peuvent être longs, mais que la vie est courte et qu'il ne faut pas la gâcher. Je suis chanceux d'avoir la vie que j'ai, d'être en santé malgré les années que je porte, tout en me sentant utile. Je n'ai aucune raison de me plaindre.

Très jeune sur les genoux de ma mère, j'ai appris que le bonheur est un choix, une responsabilité même. Chaque matin, j'enrichis mon intérieur et mon environnement de spiritualité, en disant merci à la Vie qui m'habite. Par la prière, j'installe le ciel en moi pour les prochaines 24 heures. Tout en étant conscient de [63] ma fragilité, je me dis à moi-même qu'aujourd'hui, je peux élargir mon cœur pour aimer de plus en plus. J'ai remarqué que les gens que je rencontre oublient qu'ils sont des personnes d'amour et non d'inquiétude.

Les médias, les conditionnements publicitaires nous invitent à une éternelle jeunesse physique comme source de bonheur. Cela nous fait oublier que la véritable jeunesse est celle du cœur et non celle des apparences physiques. La courbe du corps physique trouve son apogée entre 20 et 30 ans. Il y a aussi la courbe psychologique, souvent oubliée, liée à notre unification intérieure et qui est la source de nos apaisements.

La courbe trop souvent oubliée, c'est la spiritualité, celle de l'amour véritable : une entrée dans la profondeur de notre âme. La courbe spirituelle, elle est à l'inverse de la courbe du corps physique. Plus les années s'accumulent, plus la courbe spirituelle se rajeunit et se raffermi. C'est en elle que se trouve la vraie joie. Malheureusement, les blessures accumulées dans nos vies étouffent cette joie divine qui nous habite dès le moment de notre conception.

C'est en lisant les Écritures bibliques que je fus sensibilisé à cette joie cachée sous nos blessures. Dans saint Jean, à trois reprises, il est question de cette joie.

- Jean (3, 30) : Telle est ma joie et elle est parfaite.
- Jean (15, 11) : Je vous dis cela pour que votre joie soit parfaite.
- Jean (12, 13) : Maintenant, je dis ces paroles dans le monde, pour qu'ils aient en eux ma joie dans sa plénitude.

Chaque matin en me levant, je choisis la joie de vivre en accueillant la vie comme elle se présente. À cause de notre psychisme blessé, on peut se résigner face à un danger désagréable au lieu de l'accueillir. L'enfant blessé en nous conditionne notre vie d'adulte. Toujours, je peux transformer [64] en bien-être mon regard sur moi-même et sur les autres. Toutes mes habitudes négatives peuvent devenir des élans vers un mieux-être, si je suis déterminé à chérir la vie en soi, au-delà des blessures.

Être déterminé ne veut pas dire être entêté, aveugle ou n'en faire qu'à sa tête. Quand je m'aperçois qu'une habitude est néfaste et devient un blocage à ma joie, je cherche un meilleur équilibre et je prends un chemin nouveau.

*D'après ce que je peux constater,  
il y a toujours un chemin de guérison.*

Oui, les chemins de guérison sont plus nombreux que l'on pense. À nous d'ouvrir les yeux du cœur.

Je vous résume une conférence d'une bonne connaissance à moi, le docteur Bernard Groulx, psychiatre à l'hôpital des Anciens Combattants, là où j'ai travaillé plusieurs années. C'est lui qui m'a

fortement suggéré d'écrire un livre sur les étapes du deuil. En 1989, *Guérir sa blessure* était publié aux Éditions Anne Sigier et traduit en portugais, transféré aux Éditions Médiaspaul et vendu à plus de 16 000 exemplaires.

- *Me pardonner à moi-même.* Toujours prendre le temps de se pardonner ses échecs et ses erreurs. Pardonner fait plus de bien à l'offensé qu'à l'offenseur. Pardonner à l'autre nous rend plus disponibles à se pardonner à soi-même.
- *Sortir de ses ténèbres.* Éviter de demeurer dans le déni ou la négation. Toujours accueillir ce qui nous arrive sans perdre la joie de vivre. Se tourner vers la vérité rend libre.
- *Reconnaître ses émotions.* Nier son état émotionnel empêche toute croissance intérieure. Reconnaître ses pertes, ses peurs, son orgueil, sa jalousie ou ses dépendances toxiques, ouvre la porte à la guérison.

[65]

- *Annuler ses pactes non valides.* Pour faire reculer la souffrance, la tendance à utiliser des mécanismes de compensation est très répandue chez les personnes perturbées. Des solutions néfastes, comme les achats non nécessaires à sa subsistance, dépenser plus que ses moyens, ce sont des compensations sans aucune valeur. Il faut les annuler comme le boire et le manger compulsifs. Si nécessaire, avec l'aide d'un professionnel de la santé.
- *Sortir de sa culpabilité.* Par rapport au deuil qui est le mal de l'absence, la culpabilité est le mal de l'action. On se sent mal suite à un agir blessant, à un passé que l'on regrette. La culpabilité nous enferme dans une sorte de prison intérieure qui nous étouffe.
- *Soulever le couvercle.* Face à ce que je suis, la colère comme la honte peuvent m'habiter. Le regret peut devenir une torture. Soulever le couvercle, c'est chercher à trouver la cause de sa souffrance.
- *Ne jamais rendre les armes.* Confronter au deuil, à la maladie, à un échec, ne pas rendre les armes, mais les assumer. Toujours

s'ouvrir à la réalité ou à la vérité de ce que nous sommes. Aller toujours de l'avant favorise un bon rétablissement.

- *La persistance*. C'est demeurer inébranlable, ferme et tenace dans la recherche de son bien-être émotionnel. Par l'action persistante, vous pouvez avec le temps, obtenir la sécurité, la joie, la sérénité et la santé. Rien n'est si grand dans le domaine spirituel que vous puissiez l'obtenir si vous y préparez avec persistance.
- *Le moment présent*. Tout ce que nous possédons vraiment, comme la respiration, c'est le moment présent, maintenant. Comme le dit un proverbe : « Hier n'est plus, oublie-le ; demain n'arrive jamais, ne t'inquiète pas. Aujourd'hui est ici, agis. [66] Quand demain sera arrivé, ce sera aujourd'hui. » Bien remplir le moment présent, c'est la seule façon de prendre le chemin de la guérison. Voici une prière hindoue :

« Conduis-moi à la vérité.  
De l'absurdité, conduis-moi à la lumière.  
De la maladie, conduis-moi à la santé.  
De la mort, conduis-moi à l'immortalité. »

### *Le danger serait-il de jouer à l'amour ?*

Pour reprendre votre expression, jouer à l'amour est un jeu désastreux émotionnellement. Une histoire de Oscar Wilde, lue quelque part, me revient à la mémoire. Il s'agit d'un metteur en scène qui ne savait que jouer à l'amour.

Un soir de solitude, par curiosité, Florian entre dans un petit théâtre inconnu des grands artistes. Il remarque qu'une jeune actrice joue de façon remarquable, pour ne pas dire divinement. Frappé par son talent, chaque soir qu'il est libre, il se rend à sa représentation. La jeune actrice se prénomme Mabelle et il en devient amoureux, selon sa conception de l'amour. Il prend Mabelle en charge, lui, le grand metteur en scène, pour en faire une Céline Dion.

Quand il parle de Mabelle à ses amis, il en a plein la bouche. Il veut absolument que ses collaborateurs connaissent cette actrice de génie

qu'il a découverte, pour ne pas dire qu'il a créée. Un soir pendant que Mabelle joue le premier rôle de la pièce, lui et ses amis se rendent au théâtre. Ce soir-là, Mabelle joue très mal son rôle d'amoureuse. Après le premier acte, des gens quittent la salle. À la fin de la pièce, Florian humilié et furieux, bondit sur le plateau et fustige Mabelle qui lui a fait honte. Il l'accuse de ce pour lequel elle n'est pas responsable.

Florian avait fait de Mabelle son bijou, un trésor dont il s'enorgueillait. À travers elle, il voulait que ses collaborateurs [67] l'admirent, lui qui avait produit ce génie du théâtre et il manque son coup ! Au fond de lui-même, Florian n'aimait pas Mabelle. Il s'aimait à travers elle et il jouait à l'amour, comme un pêcheur aime taquiner le poisson. Cependant, silencieusement dans son cœur, Mabelle en était arrivée à aimer Florian. Cet amour qu'elle portait dans son cœur l'empêchait de jouer à l'amour. Florian, lui, au lieu d'aimer Mabelle, s'était aimé à travers son talent à elle. En cherchant à parler au cœur de Florian, Mabelle lui dit une phrase merveilleuse qu'il n'a pas comprise. « Florian, dit-elle, tant que je ne connaissais pas l'amour, je pouvais jouer à l'amour ». Et Mabelle lui dit à nouveau ce que Florian n'a pas compris la première fois : « Florian, maintenant que je connais l'amour, je ne peux plus jouer à l'amour ».

Florian n'a rien compris à l'amour de Mabelle parce que lui, au lieu de l'aimer, il se glorifiait à travers son génie ; il s'aimait comme on aime une bière, son golf ou son sport.

*Si je vous comprends bien,  
le danger est toujours de vouloir s'accrocher à ce que l'on aime ?*

Vous avez raison. S'accrocher nous renferme sur nous-mêmes comme une huître. Tout passe dans la vie, ne t'y accroche pas, aimait répéter à ses clients, une amie psychologue. Elle ajoutait même : « Tout passe sauf Dieu ». Notre sentiment d'insécurité fait en sorte que nous cherchons à nous accrocher de toutes nos forces à tout ce qui peut nous donner une certaine satisfaction.

Tout sentiment de bien-être n'est que de passage – tout passe dans la vie, ne t'y accroche pas. Plus on s'accroche, moins on est heureux. Les attaches empêchent le renouveau du quotidien, brisent les nouvelles avenues de nos vies, et nous enferment dans la routine. Toujours ouvrir

la porte de notre cœur à ce qui vient, et laissons partir tout ce qui n'est que de passage.

[68]

*Trouvez-vous que les épreuves de l'amour sont nombreuses ?*

Il y a dans la vie des moments où toutes nos défenses volent en éclats, par exemple lors d'un décès d'un être cher, d'une séparation affective, d'une maladie grave, d'un déménagement ou de la perte d'un emploi. Voilà que l'un ou l'autre de ces deuils nous rejoint au plus profond de nos entrailles et de notre cœur. Le cœur mentionné, ce n'est pas la pompe physique qui répand le sang, mais la source de nos énergies amoureuses. Le cœur spirituel selon Merton, c'est le point vierge en nous qui est tendresse, joie, paix et force infinie. Dans nos moments pénibles, prenons le temps de revenir à notre cœur spirituel, si nécessaire, avec une personne compétente. En vivant au niveau du cœur spirituel, nous comprendrons qu'amour et liberté vont ensemble et nous accepterons la réalité de notre vie avec plus de sérénité. Alors, nous ne serons ni victimes ni persécuteurs, nous ne serons que nous-mêmes en train de chérir la vie en soi, au-delà des blessures.

La capacité des gens que j'ai rencontrés me semble être la source du sens de leur vie. Dans mes nombreuses conversations avec plusieurs couples, j'ai pu observer que l'amour a un double comportement : possessif et oblatif. Déjà, dans la dernière année active de Papa dans sa maladie, en voyant vivre Maman dans un don total, j'ai choisi l'oblatif pour demeurer libre. Dans le possessif, j'y voyais un égoïsme buté qui me paraissait une sorte d'esclavagisme. Ce mot oblatif est devenu au premier rang de mes engagements.

*Je constate que la question du détachement vous tient à cœur !*

Oui, beaucoup ! Aimer un compagnon de voyage, aimer la présence d'une bénévole, aimer son époux ou son épouse ou ses enfants, cela n'oblige en rien de les posséder. Si des moments heureux doivent revenir dans notre vie, ils reviennent. S'ils ne reviennent pas, autre chose arrivera.



[69]

Prenez les saisons. Elles passent et finissent toujours par revenir, jamais nous ne nous accrochons à elles. La clé d'une vie satisfaisante, c'est l'acceptation du moment présent et le consentement à ce qui nous arrive. Le détachement nous amène à la simplicité volontaire et à nous accrocher à ce qui est bon pour notre bonheur. « Dans la mesure où nous simplifions notre vie, l'univers nous apparaît moins compliqué », disait Henry D. Thoreau.

### *Accroche-toi à ce qui est bon*

Les Indiens Pueblos ont une prière que la tribu Laguna connaît bien et qui ressemble à un poème :

« Accroche-toi à ce qui est bon,  
même si ce n'est qu'une poignée de terre.  
Accroche-toi à ce que tu crois,  
même si ce n'est qu'un arbre solitaire.  
Accroche-toi à ce que tu dois faire,  
même si tu dois partir loin d'ici.  
Accroche-toi à la vie,  
même si c'est plus facile de lâcher prise.  
Accroche-toi à ma main,  
même si un jour je ne suis plus à tes côtés. »

### *Que pourriez-vous nous dire à propos du bonheur ?*

Je laisserai la parole à quelques grands penseurs.

- Le bonheur est tout simplement un état dans lequel nos pensées sont agréables de façon quasi permanente. (Maxwell Maltz)
- Le bonheur n'est pas chose aisée. Il est difficile de le trouver en nous, il est impossible de le trouver ailleurs. (Bouddha)
- Pourquoi les gens recherchent désespérément la clé du bonheur, alors que la serrure n'a jamais existé ? (Jacques Sternberg)

[70]

- L'argent n'est qu'un nombre et les nombres ne se terminent jamais ; s'il te faut de l'argent pour être heureux, ta quête du bonheur ne se terminera jamais. (Albert Einstein).
- Le bonheur, c'est du bien-être dont on prend conscience. (Christophe André)
- Le bonheur c'est le moment où ce que tu penses, ce que tu dis et ce que tu es sont en harmonie. (Gandhi)
- C'est l'état d'esprit, plus que les événements extérieurs, qui déterminent le bonheur. Attendre le bonheur authentique exige de transformer à la fois le regard que l'on porte sur le monde et sa manière de penser. (Dalai-Lama)
- Le bonheur vient de la capacité à ressentir profondément, à apprécier simplement et à penser librement. (Storm Jameson)
- Au lieu de vous demander à quel endroit vous pourriez passer vos prochaines vacances, peut-être devriez-vous démarrer une vie de laquelle vous n'auriez pas besoin de vous évader. (Seth Godin)
- On ne peut être heureux quand on ne vit que pour soi, quand on rapporte tout à son propre intérêt. On ne vit vraiment pour soi qu'en vivant pour un autre. (Sénèque)
- Sois reconnaissant envers les gens qui te rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir ton âme. (Marcel Proust)
- Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne, alors qu'il réside dans la façon de la gravir. (Confucius)
- Le bonheur, ce n'est pas ce que je désire vivre, mais c'est d'accepter ce que je vis. (Le gros Théo)

[71]

- Si nous recevions les choses comme un cadeau, nous pourrions les aimer avec un infini respect. (Maurice Zundel)
- Le plus beau cadeau que l'on peut faire à un enfant, n'est pas tant de l'aimer, que de lui apprendre à s'aimer. (Jacques Salomé)

- Le grand secret de l'amour, c'est de s'occuper de l'autre plus que de soi. (Alphonse de Lamartine)
- Le secret du bonheur réside dans l'intérêt sincère que l'on porte pour les détails de la vie quotidienne. (William Morris)
- Si vous voulez que les autres soient heureux, pratiquez la compassion. Si vous voulez être heureux, pratiquez la compassion. (Dalai-Lama)
- Aimez-vous les uns les autres comme je vous aime. (Jésus, Jn 13, 34)
- On aura vécu autant qu'on aura aimé. (Alexandre Jardin)

*En vous écoutant, une question monte en moi.  
Dans notre monde de violence et de conflits,  
est-ce possible de vivre heureux ?*

Pour répondre à votre interrogation au sujet du bonheur, j'y vois trois décisions à prendre. Elles sont simples et importantes :

- Manger trois bons repas par jour.
- Bien dormir en sachant se reposer.
- Entretenir de bonnes et harmonieuses relations humaines.

Ces trois principes de base me semblent nécessaires à une vie satisfaisante. Le bonheur est une affaire de cœur, et c'est à l'intérieur qu'on le trouve. Une vie agréable, elle se trouve dans la manière de l'envisager, non dans la matière. Tout est dans la manière, non dans la matière. Le bonheur, il n'est pas dans la [72] conquête, ni dans les apparences, ni dans l'accumulation des biens matériels, ni dans le contrôle des gens autour de nous. Le bonheur, on le retrouve à l'intérieur de soi.

*Il y a beaucoup d'obstacles au bonheur.  
Pouvez-vous en mentionner quelques-uns ?*

Vous avez raison, les obstacles sont nombreux. En voici quelques-uns : la jalousie, la colère, la peur, la peine, la honte, les attentes irréalistes, le ressentiment et l'apitoiement. Il y a les quatre « H » du bonheur :

- **Honnêteté** : Vivre dans la vérité.
- **Humilité** : Reconnaître ses fragilités comme ses forces.
- **Humour** : Ne pas trop se prendre au sérieux et accueillir ses erreurs dans la sérénité.
- **Honneur** : Marcher la tête haute, ne pas vendre sa conscience pour faire plaisir.

Il y a aussi les trois « M » :

- **Méditation** : Se reposer en soi et en la divinité.
- **Merci** : Développer une attitude de gratitude.
- **Moralité** : Saisir la différence et les conséquences de faire le bien ou de faire le mal.

*La richesse ne mène pas nécessairement au bonheur ?*

Le cofondateur et ancien directeur général de la firme Apple, Steve Jobs, décédé depuis quelques années déjà, reste un personnage historique controversé : un innovateur génial sans conteste, mais aussi un très mauvais père de famille, un patron détestable pour la majorité des personnes ayant travaillé sous ses ordres : bref, il traîne une réputation de misanthrope. De plus, son entreprise, maintenant présidée par Tim Cook, est toujours très critiquée pour ses pratiques corporatives, son évitement fiscal de par le monde et les très dures conditions de travail de ses employés dans les pays moins favorisés (alors que ceux de la [73] Silicon Valley ont droit à un traitement princier). Quoi qu'il en soit, il peut être très profitable de lire et relire

le texte suivant, qu'a rédigé Steve Jobs peu avant son départ de ce monde :

« J'ai atteint un sommet dans les affaires. Aux yeux des autres, ma vie a été le symbole du succès. Toutefois, en dehors du travail, j'ai eu peu de joie. Enfin, ma richesse n'est rien de plus qu'un fait auquel je me suis habitué. En ce moment, allongé sur un lit d'hôpital et me rappelant toute ma vie, je me rends compte que tous les éloges et toutes les richesses dont j'étais si fier sont devenus insignifiants à l'approche de la mort [...]. C'est seulement maintenant que je comprends.

Une fois qu'on a accumulé assez d'argent pour le reste de sa vie, il doit bien y avoir d'autre chose de plus important : par exemple, les histoires d'amour, l'art, les rêves de notre enfance... Dieu nous a fait de telle manière que nous pouvons sentir l'amour dans le cœur de chacun et non pour les illusions de la célébrité. L'argent que j'ai gagné, je ne peux pas l'emporter avec moi. Je ne peux emporter que mes souvenirs renforcés par l'amour. C'est la véritable richesse qui vous suivra, vous donnera la force et la lumière pour aller de l'avant. [...] Les choses matérielles perdues peuvent se retrouver [...]. Au final, nous devons tous affronter le jour où le rideau tombera. Faites-vous un trésor de l'amour pour votre famille, pour votre épouse ou époux, pour vos amis... Que toute personne agisse avec l'amour en se préoccupant de son prochain ».

Dans les pays les plus riches, le taux de suicide est très élevé. Pour geler le mal-vécu, les pays de l'Amérique du Nord ont le record mondial de la vente des barbituriques. Nous sommes la partie du monde qui possède le plus de bien de consommation, et nous sommes loin d'être les gens les plus heureux. Au cours de mes 22 années d'étude, j'ai eu des cours de toutes sortes, mais aucun enseignement sur la joie ou [74] comment vivre heureux. Nous valons ce que valent nos choix et nos décisions. Si nos choix et nos décisions sont dans le sens de la joie, nous deviendrons plus heureux. La joie n'enlève pas nos problèmes ou nos maladies, elle donne un sens à notre vie.

En 1941, Jacques Lebreton, sous l'occupation allemande, perd les yeux et les mains. Il a parcouru le monde pour parler de la joie. Claude Brunet à 13 ans, devient paralysé. Je l'ai rencontré sur la rue Ste-Catherine à Montréal, sur sa planche à roulettes qui lui servait de déplacement. Il est devenu président fondateur du comité des malades.

Plein de joie, il visitait les hôpitaux pour parler de la vie en abondance, dont parle Jean (10, 10), malgré qu'il était paralysé des épaules aux pieds.

*Dans notre société de sous-traitance,  
est-il possible d'être joyeux ?*

Comme vous le soulignez, vivre et travailler par sous-traitance, c'est demander aux autres de faire les choses à notre place. Dans la région de Gatineau, j'avais un ami entrepreneur en bâtiments. Il n'avait jamais planté un clou ni tenu un marteau dans ses mains. Il fit construire de nombreuses maisons sans sortir de son bureau. Tout se faisait par sous-traitance. Sur le plan personnel, il est impossible de construire sa joie ou son bonheur par sous-traitance. La joie est un effet personnel. Si vous l'attendez des autres, vous deviendrez très déçus. La joie, elle est au niveau de l'être profond, du cœur spirituel. La responsabilité d'être joyeux, elle appartient à chaque individu.

Nous les humains, nous sommes comme des cierges – ils se consomment en éclairant. Pour qu'ils ne s'éteignent pas, nous devons les remplir d'huile. Il en est ainsi pour ceux et celles qui veulent chérir une vie de plénitude et de joie. Comme on fait le plein d'huile pour le cierge, ils doivent faire le plein de leur vie intérieure, par le silence, la méditation et la prière. Une [75] religieuse contemplative que je visitais me disait que le grand obstacle à la joie, c'était l'incapacité à endurer le silence. Jean Rostand, ce scientifique qui se disait agnostique, se pose une question : « Demain, peu importe la forme de nos maisons, l'aspect de nos cités ou la vitesse de nos véhicules, quel goût aura ma vie » ? Une question que tous nous devons nous poser : présentement, quel goût a ma vie ? Dans quelques années, quel goût aura ma vie ? Sur mon lit d'agonie, quel goût aura ma vie ? Vous qui me lisez, quel regard portez-vous sur votre vie ? Est-ce le paraître, le pouvoir, l'avoir ou l'être profond ?

### *Les gens heureux sont-ils enthousiastes ?*

Les larmes de gloire sur la route du bonheur, ce sont les dépendances toxiques : le jeu, l'alcool, le tabagisme, la pornographie, les achats compulsifs, le travail acharné et la panoplie de drogues. Pas de bonheur sans liberté. Seuls les cœurs libres connaîtront le bonheur.

En plus de la liberté, l'enthousiasme est une note importante au bonheur. L'enthousiasme est à la vie heureuse ce que l'essence est à la voiture. Les gens auront beau être riches et en santé, sans enthousiasme leur vie demeure monotone. Le mot « enthousiasme » est un mot à caractère religieux. Il signifie transport divin, délire sacré, exaltation. L'enthousiasme, c'est la flamme de l'abondance qui exalte en nous. (Jn 10, 10)

Sans enthousiasme, nous demeurons des corps gazeux ou liquide. Une personne sans enthousiasme, elle réduit sa vie aux appels de la société de consommation à outrance. Sans enthousiasme, les gens ont tendance à se dire trop vieux ou trop jeunes pour se reprendre en main.

- Abraham Lincoln n'avait qu'une année de scolarité et il fut l'un des plus grands présidents américains.
- À 19 ans, Jeanne d'Arc met les Anglais hors de la France.
- À 25 ans, Napoléon avait conquis l'Italie.

[76]

- À 15 ans, Victor Hugo écrivait sa première tragédie.
- À 85 ans, Tito était président de son pays.
- À 76 ans, Charles de Gaule dirigeait la France.
- À 78 ans, le pape Jean X111 transformait l'Église.
- À 78 ans, le docteur Johnson écrivait la vie des poètes.
- Daniel Webster, connu pour son dictionnaire, a appris 12 langues entre 50 et 75 ans.

Pour bien chérir la vie en soi, nous devons retrouver notre enthousiasme, car sans enthousiasme, on est vieux à 20 ans.

*La recherche la plus importante d'une vie serait donc celle du bonheur ? Et qu'elles en seraient les règles ?*

En voici quelques-unes :

- Profite de chaque minute de ta vie. Sois heureux maintenant. N'attends pas pour te faire plaisir. Souviens-toi que le temps est vraiment précieux. Chaque minute que tu passes avec ta famille ou avec tes amis doit être appréciée et savourée. (Earl Nightingale)
- Bien manger, bien dormir, bien respirer et faire un peu d'exercice physique.
- Vivre et laisser vivre.
- Accueillir les différences de pensée ou d'agir chez les autres, sans perdre sa paix intérieure.
- Éviter d'exercer un contrôle sur les personnes dont on a une responsabilité ou avec nos collaborateurs.
- Apprendre à bénir nos situations difficiles au lieu de les maudire.
- Savoir faire la différence entre la personne et ses comportements.
- Se libérer de ses dépendances toxiques et apprendre à lâcher prise.
- S'exercer à bien vivre en harmonie avec soi-même.
- Ne jamais se laisser terrasser par les regrets et les amertumes.
- Avoir plus de plaisir à donner que de recevoir.
- Prendre soin de son corps, de ses pensées, de son environnement, des personnes avec lesquelles on entre en communication.

[77]

- Aimer sans attendre en retour.
- Revenir à l'origine de son être dans la douceur, la tolérance et la maîtrise de soi.



*Quels sont les autres ingrédients pour arriver au bonheur ?*

- Aimer sans condition et être aimé avec respect.
- Savoir partager sa joie de vivre.
- S'épanouir dans ce qu'on aime.
- Se respecter et se faire respecter.
- Vivre en harmonie avec soi-même et ses valeurs.
- Se connecter au meilleur de soi-même.
- Éviter toute forme de critique destructive ou de jugement péjoratif.
- Apprendre la différence entre les désirs et les besoins, entre le plaisir et le bonheur.
- Vivre et laisser vivre les autres.
- Faire l'inventaire des émotions malades qui bloquent votre capacité d'être heureux.

Le bonheur ne se transmet pas par hérédité comme certaines maladies. Le bonheur est un apprentissage de longue haleine.

Selon Gilles Baril, à la page 134 de sa biographie intitulée *Tu ne seras jamais seul*, la dimension la plus importante reste la spiritualité. La spiritualité nous élève vers le haut dans une attitude de souplesse et d'obéissance du cœur. « Je suis un homme de prière – sans cela j'aurais perdu la tête », écrivait Gandhi.

*Pour terminer, qui sont les gens les plus heureux ?*

Vous posez une question que je dirais existentielle. Depuis des siècles, les grands penseurs se sont penchés sur cette question du bonheur, sans avoir donné de réponses qui nous conviennent. Ce que nous savons, c'est que notre évolution spirituelle s'articule autour de trouver un sens à sa vie.

[78]

Dans mes nombreuses rencontres, j'ai remarqué que les gens qui ont trouvé le véritable sens de leur vie étaient les plus heureux. En

retrouvant le sens profond de notre vie, le bonheur prend racine. Pour conserver notre sentiment de bonheur, entourons-nous de personnes positives et enthousiastes. À ceux qui cherchent le bonheur, je leur dirais de retrouver leur cœur d'enfant ; faites la fête et sortez avec des gens que vous rencontrez. En créant la joie autour de nous, on en arrive à la retrouver en soi, car elle nous revient au-delà de notre espérance.

[79]

**Chérir la vie en soi**  
*au-delà des blessures*

## Chapitre 7

### UNE NYMPHE SE RÉVÈLE

[Retour à la table des matières](#)

À de nombreuses occasions, j'ai visité une femme dépassant la soixantaine, paralysée, au point qu'elle ne pouvait même pas se tourner dans son lit. D'ailleurs, elle était parfaitement présente, complètement lucide et ayant gardé une mémoire normale. Cette femme si cruellement éprouvée était d'une sérénité parfaite. Jamais je ne l'ai entendue se plaindre, ne faisant jamais allusion à ses maux. Elle avait été diagnostiquée atteinte de la sclérose en plaques il y a déjà de nombreuses années. J'ai compris qu'un jour vous avez la lumière de la santé, et le lendemain, tout peut s'éteindre. La vie humaine est imprévisible ; il y a plénitude et souvent, juste la nuit.

[80]

Le Canada affiche l'un des traitements pour combattre la sclérose. En février 2018, on annonçait que l'année 1995 avait marqué un tournant au Canada avec l'approbation d'un tout premier médicament modificateur. Selon les chercheurs, la qualité de l'alimentation chez certaines personnes aurait un lien avec le degré



d'incapacité et la gravité des symptômes, mais ce domaine demeure encore inexpliqué. Tout récemment, la Société canadienne de la SP a publié des recommandations sur la vitamine D, mais tout ceci est fondé sur des données probantes. De nombreuses études laissent croire qu'une carence en vitamine D serait un facteur de risque.

La bonne nouvelle, lecteurs et lectrices, est que des chercheurs continuent leur recherche dans le but de découvrir de nouveaux indices et ultimement, de guérir toutes les formes de la sclérose en plaques.

Ayant travaillé plus de 10 ans dans de grands centres de soins palliatifs, j'ai pu constater que pour les grands malades, ce n'est pas ce qu'ils disent en paroles qui importe, c'est ce que l'on perçoit sur leur visage. Il est impossible de comprendre le vécu d'une grande malade, avec sa sclérose en plaques, sans écouter son souffle intérieur, la physionomie de son visage. Huberte, prisonnière de son corps, conserve son sourire et son sens de l'humour. Je dirais même que la prison de son corps ne l'empêche pas de rester capitaine de sa vie et maître de son âme.

Ma surprise dans la pratique des professionnels de la santé, c'était de constater que le premier contact sur le patient se faisait par la lecture de son dossier médical.

Le visage est révélateur : le soigné se retrouve toujours dans une posture d'infériorité à cause de son état de santé précaire. C'est toujours sur le visage que l'on rencontre véritablement un malade. Le visage dévoile toujours ce qu'est la personne que l'on regarde. Le visage reflète tantôt la tristesse, tantôt la [81] satisfaction ; sa nudité est très révélatrice. C'est à travers son visage que j'ai reconnu la sérénité qui habitait Huberte dans sa vulnérabilité.

Me parlant du climat familial de sa famille, j'ai pu constater que pour l'époque à Lamèque, c'était une famille plutôt aisée financièrement. Il y avait une certaine forme d'affection, mais peu de manifestation. Son quotidien était banalisé par une éducation qui manquait de souplesse, tant sur le plan social, religieux et familial, me dit-elle. À travers les épreuves de sa vie, avant de savoir qu'elle était atteinte de sclérose en plaques, elle a vécu de grands mouvements d'amour, de déception et une série de deuils.

En apprenant du médecin qu'elle était atteinte de la sclérose en plaques, ce ne fut pas pour elle une tragédie, ce fut même un certain soulagement. Enfin, me dit-elle, je savais ce que j'avais comme maladie. Ce n'est que beaucoup plus tard qu'elle a senti les symptômes associés à sa maladie. Elle devait apprendre à lutter pour se sentir vivante. C'est un combat continu pour bien vivre prisonnière dans son corps. Quand arrive l'inacceptable, tout devient désespérant et dramatique ; il y a comme un effondrement dans la vie : perte d'appétit, palpitations, nuits blanches, etc.

Si vous me demandez comment décrire Huberte, je vous dirai qu'elle est une nymphe remplie d'espérance. Huberte Haché est née dans l'une des îles du Finistère Acadien, précisément, à Lamèque, Nouveau-Brunswick, au Canada. Elle est la 10<sup>e</sup> d'une famille de 14 enfants et la mère d'un garçon, Patrick. Elle demeure aux Résidences Saindon, face à la Baie des Chaleurs à Lamèque, dans le comté de Gloucester, au Nouveau-Brunswick. Elle est entraînée dans le monde turbulent d'une maladie dont elle ne connaît pas la nature, d'où elle s'enfuira pour se retrouver dans une espérance risquée. Sachant dans quel bateau elle était, d'étape en étape de la sclérose en plaques, elle [82] cherche à faire partager son amour, dont elle a un trop-plein, afin de vivre comme une personne en santé.

Malgré les tsunamis de sa situation médicale, la vie renaît en elle, malgré les pleurs et les chagrins et que tout lui semblait chavirer. Huberte rêve d'une vie satisfaisante, pour ne pas dire heureuse. Durant nos conversations, j'ai pu comprendre un peu mieux que l'amour est présent dans toute la nature, et même dans la maladie la plus coriace. En d'autres mots, l'amour ne connaît pas de frontières. Les nymphes sont des messagères silencieuses et en les observant, on apprend que ce qui est possible au bonheur, il se trouve à l'intérieur de chacun de nous. Le message de la nymphe Huberte, c'est que le ciel peut descendre jusqu'à nous en ayant le cœur ouvert...

### *L'importance de l'accueil*

Aux Résidences Lucien Saindon à Lamèque, j'ai perçu une avalanche d'amour qui se donne et se reçoit chaque jour. En franchissant la porte du bureau de monsieur le directeur, je me sens comme chez moi. La chaleur du personnel est contagieuse ; tout nous ramène à l'essentiel – le bien-être du résident.

L'esprit qui réside à Lucien Saindon donne un poids à l'intensité de l'accueil, ce qui fait qu'il y a un lien très fort entre le personnel, les visiteurs et les bénévoles. Ils sont à l'écoute des besoins sans rien attendre en retour. Ce sont toutes ces petites attentions, un bonjour, un geste proportionné, un sourire, un clin d'œil qui donnent aux malades le droit au bien-être. Le soigné est la plus grande richesse des soignants à Lucien Saindon. « On ne peut guérir la partie soignée, sans soigner le corps séparé de l'âme et pour que l'Esprit et le corps retrouvent la santé, il faut commencer par soigner l'âme. Car c'est une erreur fondamentale des médecins d'aujourd'hui de séparer l'âme et le corps », disait Platon.

[83]

« Dans le soir, on s'approche du corps de l'autre, on le touche, et pourtant, ce touché aura une chance d'être juste et d'être potentiellement beau, s'il manifeste sa reconnaissance et son respect de ce qui dans l'autre, est un mystère inaccessible ». (Jean-Marie Gueulette)

Gens en santé, rappelons-nous que vivre malade, c'est toujours vivre... vivre pleinement.

Avant les remerciements d'Huberte, je laisse la parole à Jean-Marie Vianney (1786-1859) qui semble nous parler d'elle :

« Une âme pure est comme une belle perle.  
Tant qu'elle est cachée dans un  
coquillage, au fond de la mer,  
personne ne songe à l'admirer.  
Mais si vous la montrez au soleil,  
cette perle brille et attire les regards. »

## Les derniers mots viennent de la bouche même d'Huberte :

« Merci à tous ceux et celles qui ont cru en moi. Un grand merci à toute ma famille et à mes amis qui ne m'ont jamais laissé tomber.

Merci aux infirmières, aux préposé(e)s, aux médecins. Grâce à leur compétence et à leur dévouement, je respire la vie. Merci au personnel, aux membres de la direction de cette résidence. Merci aux infatigables bénévoles pour leur soutien moral dans les moments de détresse.

Merci à la Providence d'avoir permis que je sois encore vivante et heureuse parmi les miens.

C'est grâce à toutes ces complicités - et à ceux et celles que j'oublie -, que j'ai eu le courage de chercher à vivre pleinement dans ce labyrinthe qu'est la sclérose en plaques. »

[84]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

## CONCLUSION

[Retour à la table des matières](#)

À la suite de sa lecture du livre *Au bord du gouffre* de René Rochon, madame Marie-Stella Cadorette, qui en a fait une synthèse, désire partager le credo élaboré par l'auteur.

« Vivre, c'est savoir ce qui compte d'abord dans ta vie, ce que tu places en priorité. Introduis la décision personnelle là où il n'y a qu'habitude, résignation ou réaction humaine. Sois l'inventeur de ta propre vie.

Accepte et jouis du présent, car chaque jour se suffit à lui-même. L'instant est fugitif : saisis-le à pleins bras. Contemple les fleurs de ton jardin, cueille-les et respire-les ; ne songe pas à leur flétrissement, réjouis-toi seulement de celles que tu as en ce moment entre les mains. Demain, il y en aura d'autres, différentes sans doute, mais aussi belles, et peut-être même davantage.

Tu es ce que tu es, la flatterie ou les louanges n'y ajouteront rien ; l'injustice des critiques n'y retranchera rien non plus ; tu es supérieur à certains, inférieur à quelques autres. Sois assez humble pour supporter un échec, assez courageux pour te reprendre et assez tenace pour aller jusqu'au bout de tes projets.

Ne prends jamais un échec passager pour une défaite définitive. Accepte l'erreur : celui qui ne s'est jamais trompé n'a jamais rien



découvert. Et ne gaspille pas tes énergies à créer des peurs qui ne seront peut-être jamais confirmées.

Si tu donnes, fais-le gratuitement : ne prétends pas avoir donné si tu attends quelque chose en retour. Que les autres n'aient jamais à regretter de t'avoir rencontré. Évite de parler en mal de [85] quiconque, car c'est toi que tu salirais davantage : ce que tu refuserais d'écrire et de signer, ne le dis pas. Fais de l'honnêteté, de la franchise et de la compassion le moteur principal de tes motivations et de tes actions.

Tu dois t'affirmer comme un être libre et reconnaître à ceux qui t'entourent le même droit. Apprends à aimer les autres tels qu'ils sont et non tels que tu voudrais qu'ils soient. Accepte que chacun soit unique, vive ou ressente les choses différemment de toi. Respecte chez l'autre son besoin de suivre sa propre destinée, d'avoir des préoccupations et des priorités différentes des tiennes. Car il diffère de toi, loin de te léser, il peut t'enrichir. Et si c'est le temps que tu prends pour les autres qui les rend importants, c'est aussi la qualité du regard que tu jettes sur eux qui les rendra éclatants et les fera rayonner autour d'eux.

Des valeurs sûres, il en existe peu. Pourtant, si tu désires investir quelque part, investis dans les relations humaines. Ce sont là les meilleurs placements de toute une existence. Et si tu choisis de cheminer un temps aux côtés de certaines personnes, fais en sorte qu'elles soient tes compagnons ou tes compagnes, mais ne fais d'aucune d'elles une destination en soi. Ne regrette pas qu'un événement soit terminé ou que quelqu'un soit sorti de ta vie : sache apprécier que ça ait eu lieu.

N'attends pas que ceux qui te sont chers soient décédés pour dire à d'autres pourquoi et à quel point tu les aimais. Dis-leur directement, maintenant, c'est le plus beau cadeau que tu puisses leur offrir.

Si tu veux éviter les échecs, les humiliations ou les cicatrices, c'est relativement facile : ne dis rien, ne fais rien, ne sois rien. Ainsi pourras-tu te vanter de n'avoir jamais perdu une bataille puisque tu n'avais pris aucun risque ni engagé aucun combat ; mais tu n'aurais jamais vécu !

[86]

La distance la plus difficile à parcourir pour chacun d'entre nous est celle qui va du cerveau jusqu'au cœur. Essaie de concilier les deux. Mais si tu n'y arrives pas, alors va d'abord là où ton cœur te porte.

Fais tout ce qui tue le rêve et tout ce qui détruit la tendresse. N'accepte pas que d'autres définissent ce que tu es ou ce que tu dois être et ne laisse jamais personne limiter ton horizon. »

Je termine cette sonate d'une vie intérieure avec les paroles d'Antoine de Saint-Exupéry : « On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. »

### *Le grand Léon ouvre son cœur au petit Léon*

Mon petit Léon, ce 20 mars 2018, tu arrives à Québec, Canada, d'un pays que je n'ai pas eu le plaisir de visiter. Dans les bras de ta maman Aurelle et de ton papa Mathieu, tu entres dans ta nouvelle demeure, rue Elzéar Bédard, à Québec. Quand tu naissais en 2017, je venais d'avoir 80 ans. Je te souhaite la bienvenue avec la prière du livre des Nombres (6, 24-26) : « Que le Seigneur te bénisse et te garde, qu'Il fasse rayonner sur toi son regard et qu'il te donne la paix. »



[87]

Mon cher petit Léon, tu n'arrives pas dans un monde parfait. Cependant, ce monde peut devenir meilleur si tu portes sur lui un regard de bonté. Je suis le 2e d'une famille qui allait en compter 14. Les deux dernières, des jumelles, sont mortes à la naissance. Sans être dans la misère, nous étions plutôt pauvres économiquement, mais riches en amour. Je me suis toujours senti aimé, là où j'ai vécu.

Dès l'enfance, j'avais le désir de soulager la souffrance et de donner l'espoir au cœur des gens que je côtoyais. Depuis mon jeune âge, j'ai toujours essayé, n'importe où et à n'importe quel moment, de me recroqueviller, dans ce que j'appelle ma petite église intérieure pour oublier mes peines. En rencontrant de nombreuses personnes, j'ai aussi compris que chacun de nous porte au fond de lui-même une présence située au-delà du sensible.

Dans l'esprit d'un James Dean, je rêvais que ma vie soit éternelle et je vivais chaque jour comme si c'était le dernier de ma vie. Là où finit le corps, j'ai l'intuition que le mystère demeure. J'espère que quand le grand Léon quittera cette terre, le petit Léon continuera de le rendre présent. C'est dans le présent que résidera ton bonheur si tu fais attention de te rendre présent, d'une présence qui te rendra meilleur chaque jour. On a toujours besoin de l'autre pour exister. Seul, on peut marcher plus vite, mais avec l'autre, il est possible d'aller beaucoup plus loin. Pour toi, l'autre, ce sera ta maman Aurelle et ton papa Mathieu. Avec eux, tu pourras construire ta vie en progrès et en liberté. Comme la mienne, ta vie vaudra la peine d'avoir été vécue.

Mon cher petit Léon, chaque matin, décide d'être heureux en faisant ce que tu aimes. Toujours, accepte ton impuissance de ne pas tout comprendre du mystère de ta vie. Si tu regardes vers l'absolu, la nature ou une personne que tu aimes, n'essaie pas de les rendre prisonniers de ta pensée. Entre dans le règne de ta vie sans prétention, en demeurant toi-même tel que tu es dans le [88] moment présent. Toujours, souviens-toi que le temps est le plus précieux trésor du présent. Savoure chaque minute que tu passes avec tes parents et tes amis. Ne te laisse jamais terrasser par les regrets ou les amertumes. Fais en sorte de ne jamais perdre ta joie de vivre.

Ton papa et ta maman te portent dans leur cœur comme le plus précieux diamant. Tu comptes beaucoup pour eux et tu as un prix à leurs yeux, et ils t'aiment comme j'apprends à t'aimer.

## Le grand Léon

[89]

Chérir la vie en soi  
*au-delà des blessures*

## ÉPILOGUE

[Retour à la table des matières](#)

J'ai toujours eu un grand besoin de l'aide des autres. Seul, je n'aurais jamais pu réaliser le récit de « Chérir la vie en soi ».

Je voudrais dire merci à ma mère Diane, celle qui a permis que j'arrive en ce monde, et à papa Adalbert qui m'a appris à prendre soin de mes déficiences. J'en ai parfois voulu à la Providence de nous avoir ravi trop tôt Papa et Maman. En pensant à eux, décédés si jeunes, il m'arrive encore de me draper dans mon habit d'orphelin et de verser des larmes pour moi et mes frères et sœurs.

Il est temps que je dise merci. Merci à vous tous qui avez permis la réalisation de ce livre que vous tenez entre vos mains.

À mes sœurs et frères, amis et bienfaiteurs toujours présents sur la route de ma vie. Merci !

Ma dette de reconnaissance va d'abord à mon frère Paul-Émile et à son épouse Murielle. Leur sens du partage m'a placé à l'abri du souci matériel. Merci !

Mes sentiments de gratitude à Mme Elda Vienneau. Elle a recueilli et classé un grand nombre d'informations. Elle a aussi corrigé de longs passages dans mon manuscrit original. Plus encore, sa discrétion et la richesse de sa créativité ont rendu ce travail d'une année agréable.

Je tiens à remercier mon ami, Claude Snow, pour avoir contribué à la révision de ce récit.

[90]

Petit Léon Robichaud, mon homonyme, à chaque pas que tu fais, tu grandis un peu plus. Quand je ne serai plus de ce monde, tu seras un géant humanitaire au service de tes frères et sœurs en humanité.

Merci à ma famille adoptive, Voluntas Dei. Vous m'avez donné l'essentiel de ma vocation itinérante de coopération humanitaire.

Merci à tous ces personnages qui ont croisé mon chemin un jour, lors de mes flâneries dans les restaurants, à l'église, à l'hôtel, à l'Université, dans les centres commerciaux, dans les hôpitaux ou dans les prisons, ou de mes voyages depuis ma jeunesse. Vous avez nourri mon imaginaire. À ceux et celles que j'aurais pu blesser, pardon.

Maintenant, alors que nous sommes encore vivants, chérissons la vie en soi, malgré nos blessures.

Léon Robichaud

**Fin du texte**