

Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

La spiritualité à la rescousse du bien-être

Le personne qui souffre doit se créer le projet de guérir et croire en sa guérison. C'est important de croire en une force supérieure qui nous guide et nous protège. En effet, plusieurs études ont clairement démontré, hors de tout doute, que le fait de croire en sa guérison déclenche des réactions neurophysiologiques et hormonales au niveau du cerveau qui stimulent le processus de guérison et favorisent le bien-être. Une des raisons pour lesquelles il y a tant de gens qui souffrent aujourd'hui est que beaucoup de gens ont perdu la foi, c'est-à-dire l'amour de Dieu. Derrière chaque personne désagréable, agressive, dépressive, ... il y a une personne qui ne demande qu'à être aimée. Nous avons l'habitude de juger les gens beaucoup trop rapidement sur leur comportement alors que nous ne connaissons rien de leur passé et de leur souffrance qui les ont amené à perdre la foi. Apprenez à pardonner et à comprendre au lieu de juger les gens et aidez-les à retrouver le chemin de l'amour. Lorsque vous aurez retrouvé votre foi, vous n'éprouverez plus d'inquiétude, de peur, de crainte et serez en mesure de surmonter toutes vos difficultés car vous aurez l'assurance qu'il y a une force supérieure qui vous guide, vous protège et vous éclaire. Vous ne saurez peut-être pas de quelle façon vous allez surmonter vos difficultés, ni le temps que cela prendra mais vous n'aurez aucun doute que vous les surmonterez et que vous apprendrez de ces difficultés. Vous ne vous sentirez plus seuls car vous réaliserez que vous n'êtes pas seuls dans votre projet de vie. Vous aurez confiance que cette force supérieure, Dieu ou l'Univers (appelez-la comme vous voulez) vous aidera à passer au-travers tout ce que vous entreprendrez.

Voici une histoire qui m'a été raconté par un homme que j'estime beaucoup, M. Robert Sauvé, et qui m'a fait beaucoup réfléchir. Un jour, un homme vient offrir ses services pour travailler sur une ferme. Il est 8h a.m. Le fermier lui offre 100\$ pour travailler jusqu'à 17h. L'homme en est ravi et accepte sans hésitation. À 11 h a.m. un autre homme arrive sur les lieux et demande lui aussi s'il y aurait possibilité de travailler. Le fermier lui répond qu'il y a amplement de travail pour tout le monde et lui offre 100\$ pour travailler jusqu'à 17h. L'homme en est ravi et accepte. À 14h, il arrive un troisième homme avec la même demande et le fermier lui offre lui aussi 100\$ pour travailler jusqu'à 17h. Les trois hommes sont ravis jusqu'au moment où le premier compare sa récompense avec le 2^e et le 3^e homme. Il s'empresse de dire au fermier : « ce n'est pas juste que le 3^e homme ait reçu autant d'argent que moi alors que j'ai travaillé toute la journée ». Le fermier lui répond : « tu étais pourtant ravi de mon offre ce matin à 8h a.m. ». Quelle est votre définition de juste et équitable ? Pourquoi le premier homme a un ressentiment d'injustice ? Parce qu'il a comparé sa somme d'argent avec le 3^e homme tout simplement. S'il n'avait jamais comparé son dû, il n'aurait jamais

éprouvé une sensation d'injustice. Les gens éprouvent souvent des déceptions lorsqu'ils commencent à comparer leur vie, leurs biens, leur relation amoureuse et professionnelle, ... avec celle des autres. Ce n'est que l'interprétation de notre vie qui fait en sorte que nous sommes malheureux ou non. Cessez de vouloir toujours vous comparer aux autres et appréciez ce que vous avez. Nous avons tous été conçus différemment et c'est ce qui fait de nous une personne unique. Alors, cessez de vous comparer car personne ne sera jamais comme vous. La vie est un cadeau qui nous est donné pour une période de temps déterminée. Vous avez tous la capacité d'accomplir de belles choses et de grandes réalisations. Développez vos capacités et votre créativité et partagez-les avec les autres. Certains ont reçu dans leur vie un cadeau plus gros que d'autres. Profitez simplement de ce cadeau qui vous est donné pour le temps qu'il vous est donné.

On pourrait penser que Dieu est injuste car nous ne naissons pas tous égaux. Encore une fois, cela correspond à votre définition de ce qui est juste ou pas. Dieu nous a tous créés égaux dans le sens qu'il nous aime tous de la même façon et qu'il ne nous abandonnera jamais. On naît tous avec une bonté intérieure et un amour inconditionnel car nous sommes des enfants de Dieu. Tout enfant aime son père et sa mère de façon instinctive et naturelle car c'est un être d'amour. On est donc tous des enfants de Dieu car nous possédons tous sans exception cette qualité à la naissance. Cette bonté est parfois enterrée et nous éloigne de Dieu en vieillissant par les divers conflits que nous avons vécus, par une mauvaise éducation que l'on reçoit, de mauvaises fréquentations, nos souffrances et nos expériences malheureuses, ... On agit souvent dans notre quotidien selon le modèle d'enseignement que l'on a reçu et que l'on a observé dans notre enfance. On croit, à tort, que c'est notre seul modèle de référence. L'enfant qui a toujours été témoin de violence physique lorsque son père voulait démontrer son autorité et qui a par la suite entretenu des relations sociales basées sur la même attitude négative a des chances d'être violent lui aussi dans ses relations interpersonnelles lorsqu'il voudra se faire respecter. Nous n'avons pas tous la même chance d'être élevé dans l'amour et le respect. Mais vous avez tous la possibilité de changer et de retrouver cette bonté intérieure en acceptant Dieu dans votre vie comme modèle. Les gens qui y parviennent vivent heureux.

Un autre point commun qui réunit tous les êtres humains est de croire en un Dieu ou à une force supérieure. Il est surprenant de constater que partant d'un point de départ identique, c'est-à-dire l'histoire de Jésus qui a véritablement existé¹ il y a 2000 ans, est né différentes croyances, différents points de vue et différentes religions. Vous êtes-vous déjà posé la question à savoir pourquoi cet événement unique il y a 2000 ans a engendré tant de disparité à travers les différentes cultures et populations. La réponse est très simple : cette constatation découle principalement de l'interprétation qu'on fait des hommes de cet événement unique, de l'interprétation des symboles qui ont été fabriqués pour illustrer des abstractions et de la politisation de la religion. Chaque culture et groupe d'individus ont interprété à leur façon l'histoire de Jésus et ont développé

leurs propres croyances. De plus, l'intégration de la politique au monde religieux a en quelque sorte corrompu certaines religions, certains principes et a engendré une diversification des croyances, d'où l'apparition d'une multitude de religion. La religion représente simplement une croyance que l'on adhère et des valeurs que l'on applique dans la vie de tous les jours. Tout le monde possède un ensemble de valeurs et de croyances sur la vie. Vous ne croyez peut-être pas en un Dieu restrictif ou en un Dieu punitif et c'est tout à fait justifié. Le fait que vous vous êtes détachés de ce type de Dieu qui vous a été enseigné démontre que vous avez évolué, que vous n'êtes pas restés ancrés sur le seul modèle qui vous a été enseigné. Vous n'avez peut-être pas réussi à trouver le modèle qui vous convient, mais vous avez vos propres croyances, vous croyez en une force supérieure et c'est votre religion pour l'instant. Votre perception du monde et de la vie aura un rôle

¹ Source tirée du livre : « Jésus, la parole est à la défense », Lee Strobel.

déterminant dans la perception de vos problèmes et de vos difficultés. Il y a des questions existentielles auxquelles nous ne pourrions jamais répondre de notre vécu. La vie est remplie d'éléments d'incertitude. Ces incertitudes sont cependant sujettes à diverses interprétations, opinions, et engendrent différentes croyances. Le regroupement de gens qui partagent les mêmes croyances forme une religion. C'est pour cette raison qu'il y a tant de religions dans le monde. Pourtant, il est surprenant de constater que malgré les propres caractéristiques et particularités qui distinguent chaque religion, elles ont pratiquement toutes les mêmes valeurs fondamentales communes : tu aideras ton prochain, tu aimeras ton Dieu, tu ne feras pas de mal, tu ne tueras pas, tu ne voleras pas, ... Les petites particularités qui les distinguent représentent parfois des banalités. C'est comme définir si un ange est masculin ou féminin, si Dieu est une femme ou un homme, s'il est de race blanche ou noire, ... C'est un peu s'enfarger dans les fleurs du tapis. Qui a défini l'enfer comme un endroit brutal avec du feu et de la souffrance? Ce n'est encore une fois qu'une image et une interprétation de l'homme. Qui a défini la noirceur comme étant quelque chose de noir ? Ce n'est qu'un concept qui représente l'absence de lumière. Au même titre que l'enfer représente tout simplement l'absence de Dieu, c'est-à-dire l'absence de l'amour de Dieu. Ce ne sont que des interprétations de l'homme et des réflexions sur des banalités qui nous éloignent du véritable message de Dieu : « Aimez-vous les uns les autres ». Pour prendre conscience à quel point Dieu est présent dans votre vie de tous les jours et pour trouver des réponses aux questions spirituelles que vous vous posez depuis longtemps sans avoir trouver de réponses satisfaisantes, je vous recommande fortement la lecture du livre : « Conversations avec Dieu » de Neale Donald Walsch.

La politisation de la religion créée par les hommes a engendré les guerres saintes, les persécutions, le conformisme et toutes sortes de fausses idées que certains associent à

tord, à l'Église et à Dieu. C'est la religion créée par l'HOMME qui a engendré tant de craintes chez l'être humain par rapport au concept de bien et de mal, à l'accès au paradis ou à l'enfer. C'est la religion qui a engendré la honte par rapport à la nudité, qui a créé tant de divisions entre les gens, qui a séparé l'homme de la femme et les différentes races. Les êtres humains ont inventé différentes religions avec un Dieu restrictif, punitif, exigeant, ... avec des règles et des commandements à suivre pour pouvoir accéder au ciel. Pourtant, il n'existe qu'un Dieu d'amour et l'amour de Dieu ne comporte aucune obligation. Dieu nous a créés à son image dans le seul but que nous devenions créateurs à notre tour, c'est-à-dire en créant notre propre vie, en faisant l'expérience de ce que l'on crée et en apprenant de ce que l'on a créé. Il ne nous restreindra jamais dans nos choix et nous donne la liberté de choisir ce que nous croyons être bons pour nous. Il ne vous punira pas si vous agissez mal en vous envoyant en enfer puisque tout le monde accédera au ciel. Par contre, il vous laissera expérimenter la souffrance et la peur pour que vous puissiez comprendre le bien-être, la joie et l'amour. Il vous laissera expérimenter la haine pour connaître le pardon. Les pensées, les gestes et les actions que vous poserez détermineront les événements et les émotions que vous vivrez. Vous vous attirerez donc, toute votre vie, des événements positifs et négatifs selon les choix que vous déciderez qui vous feront vivre toute une gamme d'émotion. Les sentiments et les émotions positives que vous vivrez vous indiqueront que vous avez fait de bons choix alors que les émotions négatives, les échecs et les souffrances vous indiqueront que vous avez fait de mauvais choix et devraient vous faire réfléchir sur une nouvelle attitude à adopter. Les échecs ne signifient pas que vous avez échoués, ils signifient que vous n'avez pas encore réussi et que vous devez vous y prendre de façon différente. Mais si vous refusez d'agir en écoutant votre âme et votre cœur, vous perpétuerez toujours les mêmes erreurs et rencontrerez toujours les mêmes difficultés. À ce moment, vous critiquerez Dieu de ne pas être là pour vous aider et vous cesserez de croire en lui. Pourtant, Dieu est toujours bel et bien présent dans vos vies et ne vous juge pas, ni ne vous abandonne jamais. Il ne fait que vous guider mais vous donne la liberté de choisir. Donc, toute mauvaise action de votre part vous attire inévitablement des difficultés et de la souffrance et c'est cela l'enfer. En réalité, l'enfer n'est rien d'autre que l'expérience des mauvaises décisions que l'on prend et qui résulte aux difficultés que l'on rencontre dans notre vie de tous les jours. Nous créons donc notre enfer et notre ciel à chaque moment de notre vie et Dieu nous guide constamment dans ce long chemin pour que nous puissions évoluer et faire de meilleurs choix. Les expériences de la vie nous font découvrir qui l'on est vraiment. Certaines personnes ne sont tout simplement pas conscientes de tous les signes qui nous parviennent chaque jour. Lorsque ces signes vous apparaissent, ce n'est pas une coïncidence, c'est Dieu qui en veut ainsi. Cela peut être la rencontre d'une personne inattendue, une annonce sur un panneau publicitaire, une information qui vous parvient, ... Apprenez à remercier Dieu pour les signes qu'il vous envoie pour que vous continuiez à les recevoir. Par exemple, un de mes patients avait convenu de m'apporter un livre de lecture lors de son prochain rendez-vous mais il l'oublia à la maison. Comme par hasard, ma prochaine patiente arriva

avec un livre à la main. Comme je sais pertinemment que les hasards n'existent pas, je l'ai questionné sur ce livre et elle décida de me le prêter. Ce livre s'avéra très utile et me permit de cheminer énormément dans ma vie. Pourtant, si j'avais traité cette patiente sans être à l'écoute des signes de la vie, je n'aurais probablement même pas remarqué ce livre. De la même façon que j'ai commencé à m'intéresser à Dieu lorsque deux patients, un culturiste et un président de compagnie, l'un après l'autre, m'ont parlé de Dieu tout bonnement pendant que je les traitais sans que je leur ai demandé quoi que ce soit. J'aurais pu les ignorer, ne pas tenir compte de leurs propos ou ne pas les écouter mais si ces deux patients, coup sur coup, ont choisi de me parler de Dieu, il y avait certainement une raison. J'ai donc ouvert mon âme et mon cœur à ces deux personnes et ce fut un point tournant dans ma vie. J'ai hésité longtemps à parler de Dieu, tout comme la majorité d'entre vous, de peur d'être jugé, mais ma vie a littéralement changé depuis que j'ai accepté Dieu dans mon cœur. Un homme que je respecte beaucoup, M. Denis Casaubon, m'a appris la simplicité avec laquelle on peut accueillir Dieu dans notre vie.

Notre spiritualité, donc nos croyances et nos valeurs, nous viennent majoritairement de nos parents et de notre famille. Elles s'inscrivent en nous non pas par ce que nous entendons de Dieu, car rare sont les parents qui parlent de Dieu à leurs enfants, mais simplement par le comportement de nos parents envers eux-mêmes, envers nous et envers les autres. La façon d'être et d'agir de nos parents, lorsque nous sommes enfants, est notre seul modèle de référence. Leur attitude aura un rôle déterminant sur notre comportement futur. Comment arriverez-vous à surmonter vos blessures, vos souffrances et vos difficultés si ce modèle de référence comportait certaines lacunes et que vous ne cherchez pas à connaître de nouveaux modèles de références qui vous conviennent mieux. La recherche de nouvelles connaissances est parfois nécessaire pour ouvrir vos horizons sur un chemin que vous ne connaissiez pas, pour obtenir une meilleure compréhension de la vie et de votre vie afin de vous permettre d'envisager de nouvelles solutions. C'est pourquoi il n'y a pas de meilleur livre d'instructions pour être un bon parent que l'enseignement de Dieu, c'est-à-dire un enseignement basé sur l'amour, le respect, la paix, le partage et l'entraide. Accepter Dieu dans sa vie comme modèle signifie : accepter que nous sommes tous pécheurs et que nous remettons ces péchés dans les mains de Dieu pour abandonner nos défauts ou une dimension négative de notre vie et devenir meilleur. Cela signifie également que l'on doit partager notre bonté dans la vie de tous les jours, simplement par les gestes que nous posons, par notre façon d'être et d'agir avec les autres et nous-mêmes, en pardonnant les erreurs des autres car, qui n'a jamais fait d'erreur dans sa vie ? Chaque début d'année est l'occasion idéale pour se pardonner nos erreurs commises, pardonner aux autres leurs erreurs et commencer un nouveau départ. La spiritualité ne s'applique pas seulement en allant à la messe le dimanche matin, en priant seul dans sa chambre ou en implorant la bonté de Dieu seulement lorsque tout va mal dans notre vie. Certains choisissent d'éloigner Dieu de leur vie et le supplient seulement lorsqu'ils rencontrent des difficultés. La spiritualité doit être intégrée dans notre

vie de tous les jours simplement par ce que nous sommes et ce que nous faisons. Être au service de Dieu signifie être au service des gens. Vous ne rencontrerez jamais Jésus dans la rue. Par contre, vous rencontrerez sur votre chemin des gens, comme moi, remplis de l'amour de Dieu pour vous conseiller et vous aider à retrouver le vrai bonheur. Dieu, par son amour, est entré à l'intérieur de ces gens pour vous venir en aide. Apprenez à être attentif aux signes que la vie vous envoie et aux gens qui vous tendent la main pour surmonter certaines difficultés.