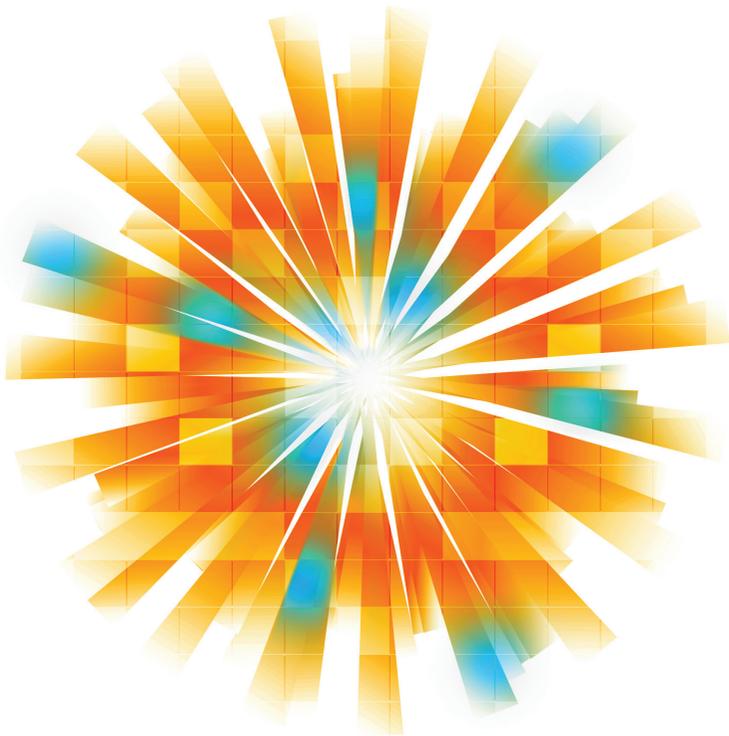


GUY CORNEAU

**LE MEILLEUR
DE SOI**



**LE MEILLEUR
DE SOI**

Révision: Paule Noyart
Correction: Anne-Marie Théorêt et Linda Nantel

**Catalogage avant publication de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec et de
Bibliothèque et Archives Canada**

Corneau, Guy

Le meilleur de soi

1. Réalisation de soi. 2. Connaissance de soi. I. Titre.

BF637.S4C67 2007 158.1 C2007-940083-3

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes:
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des
entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts de l'aide apportée à notre
programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada
par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités
d'édition.

09-15

© 2015, 2007, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7619-4389-5

G U Y C O R N E A U

LE MEILLEUR DE SOI



Une société de Québecor Média

*À Pierre,
pour son amitié,
et pour ses enseignements.*

*Fais taire tes opinions, tes sentiments, tes humeurs. Efface ta personne.
Alors ton guide intérieur, ne se causant plus aucun trouble à lui-même,
te conduit à la chose essentielle qui est en toi :
l'impassible nature universelle.*

LUCRÈCE

*Un jour, sous le vaste ciel,
le monde entier s'unira dans la paix.*

SAGESSE HINDOUE

PREMIÈRE PARTIE

La contraction

CHAPITRE UN

Pour que le meilleur soit

LA PART VIVANTE DE SOI

Chaque être doit gagner sa liberté. Le combat que chacun est amené à livrer se déroule loin des champs de bataille, il se passe à l'intérieur. C'est une lutte pour libérer le meilleur de soi.

Chaque être humain veut exprimer le meilleur de lui-même. Chacun aspire à être vrai. Nous ne désirons pas seulement toucher à notre vérité, nous nous efforçons aussi de la manifester et de la dire. Au-delà de l'image sociale qui nous cloisonne, au-delà de la peur de blesser les autres chaque fois que nous osons être authentiques, nous voulons trouver les mots justes pour parler de ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes. Comme si nous ne pouvions connaître de satisfaction véritable avant d'en arriver là.

Pourtant, nous passons notre temps à négliger le meilleur de nous-mêmes. Nous n'arrêtons pas de remettre ce projet à plus tard. Nous vivons entravés, comme si quelque chose ou quelqu'un nous empêchait d'aller vers l'idéal.

Nous n'avons même pas une idée très claire de ce que signifie le meilleur de soi. Le terme nous interpelle, mais nous ne savons pas de quoi il s'agit

exactement. Cette notion se situe beaucoup plus du côté de l'impression que de la pensée précise. Nous aurions même tendance à associer cette idée à une notion de performance, comme dans l'expression : « vouloir être le meilleur ». Alors, nous sommes peut-être en train de parler du pire de nous-mêmes. Car on ne peut approcher le meilleur sans évoquer automatiquement l'ombre des êtres – à savoir la comparaison, le jugement et la volonté de repousser sans cesse ses limites afin de se sentir supérieur aux autres.

Étrangère à toute idée de performance ou de comparaison, je désigne par l'expression « le meilleur de soi » la partie vivante de notre être, celle qui existe tout naturellement et tout simplement, sans attente de résultat. Au-delà des difficultés de la vie personnelle, il y a une partie bonne, joyeuse et amoureuse en chaque personne. Il n'est nul besoin de faire des prouesses ou des courbettes pour entrer en contact avec elle. Cette partie est toujours là et nous attend, avec patience. Elle est la part la plus belle et la plus large de soi, comme un terrain vierge qui n'aurait pas été touché par les vicissitudes de l'existence.

Dans ce livre, j'indique le chemin à parcourir vers cette partie lumineuse. Toutefois, vous pouvez la rencontrer tout de suite car elle ne vous quitte jamais. En lisant ces lignes, autorisez-vous à relâcher toute tension pendant quelques secondes. Respirez profondément et entrez dans un état où il vous est possible d'apprécier votre être. Laissez se dissoudre vos préoccupations et aimez la partie de vous qui cherche à aimer, qui cherche le bonheur. Goûtez à la lumière qui est déjà en vous. Baignez-vous dans cet état de simplicité intérieure. Dégustez-le. Savourez votre propre vibration lorsque celle-ci est ouverte et détendue. Laissez une présence amoureuse émaner de votre cœur. Sachez qu'en faisant cela vous êtes non seulement en contact avec le meilleur de vous-même, mais vous collaborez, par votre lumière, à faciliter l'équilibre de la vie. Il est bon de revenir régulièrement à cet état d'abandon intérieur. Vous découvrirez peu à peu qu'il est une des clés du changement.

En fait, le meilleur de soi symbolise notre individualité profonde, avec nos goûts et nos talents, avec notre façon unique de nous inscrire dans l'existence. Il est ce que nous sommes réellement, notre *je suis* véritable, celui que nous devons nécessairement reconnaître et manifester si nous voulons connaître un bonheur durable.

Le psychiatre et psychanalyste suisse Carl Gustav Jung a donné le nom de *soi* à cette dimension psychique. Il explique qu'elle repose sur

un paradoxe comprenant, d'un côté, ce qu'il y a de plus original en nous et, de l'autre, ce qui nous rend semblables à tous les êtres humains, et même à l'univers qui nous entoure. En somme, le *soi* participe à la fois de l'individuel et de l'universel. Pour moi, l'expression *le meilleur de soi* désigne donc le *soi* au sens proprement jungien. Pour un être, la prise de conscience de l'existence du *soi* et sa manifestation dans la réalité constituent les bases d'une vie réussie.

Cependant, les théories ont souvent le désavantage de figer les choses. Bien que Jung ne parle que de processus et de transformation, on oublie souvent cette notion et l'on a tendance à voir le *soi* comme une entité solide. Je vais tenter ici d'en éclairer la facette mouvante et créatrice.

Je précise au passage que, par les expressions *énergie créatrice*, *pulsion créatrice*, *pulsion de vie*, *mouvement créateur* ou *élan créateur* qui essaient dans le texte, j'entends beaucoup plus que la créativité artistique ou le bricolage. Pour moi, tout est création ; chacun de nos gestes, chacune de nos pensées, chacune de nos entreprises est création. Tout contribue à la création de *soi* et du monde. Tout participe au déploiement du vivant et de la conscience. Le meilleur de *soi* vit au cœur de nous-mêmes et veut venir au monde. Il est le mouvement même de la vie.

L'UNIVERS RESPIRE

Ce qui précède m'amène à situer le meilleur de *soi* dans un contexte plus large : la force créatrice de l'univers. L'univers est vivant. Il est énergie créatrice. Il s'exprime. L'expression de sa force créatrice produit un mouvement qui, par sa force de cohésion, pourrait être qualifié d'amoureux.

Dans ce sens, tout est amour – soit énergie créatrice en mouvement. La loi de l'univers semble reposer sur ce mouvement que rien ni personne ne peut arrêter. Une chose est sûre, tout bouge tout le temps : notre planète, les galaxies, le climat, la nature, notre corps, les battements de notre cœur, le souffle de nos poumons, et j'en passe.

En d'autres mots, l'univers pulse et cette pulsion de vie nous met au monde. Une pulsion est une force qui s'exerce au plus profond d'une personne et qui la pousse à accomplir une action dans le but de réduire une tension. La pulsion de vie nous associe donc automatiquement à l'expression et à l'action.

Cela est d'autant plus vrai que le mot *création* renvoie étymologiquement aux mots *chair* et *incarnation*. La pulsion créatrice d'un être humain est donc une tension qui trouve son aboutissement dans la chair, dans une incarnation de plus en plus expressive de l'univers auquel elle appartient.

Nous pourrions tout aussi bien dire que l'univers respire. En effet, le cycle de la respiration marque notre vie, de la conception à la mort, et notre souffle nourrit tout autant notre être physique que psychique. Inspiration : l'air entre en nous pour nous revivifier. L'extérieur et toutes ses expressions s'impriment en nous pour nous recréer. Nous inspirons toutes les connaissances qui flottent dans l'univers, et c'est ainsi que l'inspiration prend forme en nous. Léger temps d'apnée : le souffle circule, il nous renouvelle, il nous purifie, il nous fait prendre de l'ampleur et de l'expansion. Expiration : l'air sort. D'une part, nous nous abandonnons et nous nous détendons. De l'autre, nous nous exprimons. Nous mêlons nos énergies au monde environnant. Nous participons à la création universelle. Léger temps mort : nous nous reposons, nous nous réparons, nous nous ressourçons. Et le cycle reprend.

Lorsque nous respirons de façon consciente, la respiration devient un moment de rappel à soi. Elle constitue une occasion sans pareille de savourer notre propre présence. Au sein du rythme respiratoire, nous pouvons goûter notre propre vibration et en profiter pour honorer la partie de nous-mêmes qui tend vers le meilleur, celle qui cherche sans relâche l'amour et la joie pure.

Comme nous le verrons, toutefois, cette respiration naturelle perd vite de son ampleur. Les contractions liées à l'angoisse qui traversent toute vie affectent grandement cette façon toute simple de se nourrir. Sous le coup de la peur, nous n'arrêtons pas de respirer, mais nous restreignons l'amplitude du mouvement respiratoire. Du coup, certaines parties de notre corps et de notre psyché manquent d'oxygène, ce qui entraîne malaise, maladie et perte de contact avec soi.

Le miracle de la première cellule

Pour la physique quantique – la partie de la science physique qui s'occupe des phénomènes ultra-petits –, tous les éléments de l'univers sont interreliés dans un océan de vibrations subatomiques qui se situe dans l'espace entre les objets. Les êtres humains n'y sont pas conçus comme

ayant des esprits dissociés de leur corps ; ils ne sont pas distincts de la nature qui les entoure. Au contraire, ils forment plutôt une « forme pulsante » qui interagit constamment avec cette vaste mer d'énergie. Dans cette conception, la conscience apparaît comme un facteur de cohérence supérieure qui organise et oriente le mouvement créateur.

Ce que les chercheurs ont trouvé n'est rien de moins qu'époustouflant. Selon eux, sur le plan le plus élémentaire, nous les humains ne sommes pas que des réactions chimiques mais plutôt une charge énergétique. Les humains et tous les êtres vivants forment une même énergie au sein d'un champ d'énergie relié à tout. Ce champ d'énergie est le moteur central de notre être et de notre conscience, l'alpha et l'oméga de notre existence¹.

Par rapport à la pulsion créatrice universelle, la période qui s'étend de la conception d'un être humain à sa naissance demeure un des grands mystères de l'univers. Dans son séminaire d'embryologie, le D^r Olivier Soulier précise qu'en neuf mois le rythme de croissance est tel qu'il faudra par la suite dix ans pour atteindre un développement comparable. Il ajoute que, si notre tête continuait à croître à la même vitesse qu'au tout début de notre vie, elle aurait la grosseur de la terre à la fin de notre existence. Nous provenons de cette force de vie qui anime chacune de nos fibres, et sans cette puissance intérieure, nous n'existerions pas².

En somme, nos parents font l'amour et il se crée une nouvelle cellule. Cette cellule souche microscopique manipule l'information nécessaire à sa reproduction et à la spécialisation de chaque élément ainsi produit. Autrement dit, elle s'auto-organise, s'automanifeste et s'autoguérit. Cellule architecte, elle guide la création d'un organisme complet, avec les centaines de milliards de cellules qui composent un individu adulte, incluant les systèmes reproducteur, nerveux, sanguin, pulmonaire, digestif et immunitaire qui s'articulent les uns par rapport aux autres.

De même, cette cellule possède une énergie cohérente et structurée qui lui donne un caractère propre. Nourrie par le brassage universel et

1. Lynne McTaggart, *L'univers informé. La quête de la science pour comprendre le champ de la cohérence universelle*, collection « Science et Holisme », Éditions Ariane, 2005, p. xiii.

2. Pour en savoir plus sur le travail du D^r Olivier Montréal Soulier, vous pouvez consulter son site : www.lessymboles.com.

issue de lui, elle se spécifie en une essence individuelle qui fonde notre individualité fondamentale, notre *je suis* véritable, celui dont je parlais plus haut. C'est comme si la cellule mère avait deux noyaux, l'un représentant son caractère universel et l'autre son caractère individuel, car nous sommes à la fois pareils et différents de ceux qui nous entourent.

Il est important d'aborder ce sujet d'entrée de jeu, car cette puissance de vie ne nous quitte jamais. Lorsque ce souffle s'arrête, nous mourons. Ce pouvoir est pulsion de création et de manifestation individuelle. Il cherche à s'exprimer pour notre plus grand bonheur. De la conception à la mort, il nous guide. Garder le contact avec lui équivaut à favoriser la santé et l'équilibre en soi.

Le bien précieux

La plupart des contes évoquent le meilleur de soi. Ils décrivent les épreuves que des héros et des héroïnes doivent traverser pour entrer en possession d'un trésor. Fait notable, le fameux trésor que l'on ne découvre qu'après un long parcours initiatique ne se trouve, souvent, nulle part ailleurs que chez soi. Ce trésor est comparable à ce que les grands mythes désignent comme cette lumière vivante qui peut se lever en nous. Par exemple, la naissance de Jésus associée au solstice d'hiver et représentée par les lumières de Noël symbolise cette énergie salvatrice qui peut se réveiller en nous-mêmes.

Aujourd'hui, nous nous efforçons de stimuler la part vivante de nous-mêmes par les vitamines, l'exercice, la bonne alimentation, les centres de santé et les cures de toutes sortes. Nous essayons de la trouver à travers la reconnaissance de ceux et de celles qui nous entourent, et nous nous sentons revitalisés par un compliment et déprimés par une critique. Nous la recherchons également dans le domaine des relations amoureuses, quand ce n'est pas en thérapie ou aux pieds d'un maître spirituel. Mais est-ce que nous pénétrons en nous-mêmes ? Souvent, la quête nous épuise. Par dépit, nous finissons par trop manger et trop boire, par nous affaler devant le téléviseur, bref nous nous réfugions dans la surconsommation, la suralimentation et le surcroît de travail pour ne pas entendre de l'intérieur que nous ne sommes pas arrivés au bonheur. Nous sommes parvenus à donner le change, pour un temps, mais la force d'inertie nous a rattrapés, et nous nous écroulons, épuisés et désespérés, à court de vitalité.

Il faut dire que le contexte religieux n'a pas toujours aidé. Tout en donnant un sens à la souffrance humaine à travers différents récits,

comme l'histoire de Jésus, la religion a eu pour effet malheureux de nous convaincre que nous étions d'obscurs pécheurs. Prenant racine dans ce fondement judéo-chrétien, la psychologie en a bien involontairement rajouté une louche ! Bien qu'elle nous ait fait comprendre que nous n'étions pas d'abjects pénitents, elle nous a tout de même appris que chacun de nous avait quelque chose dont il devait se guérir. Nous sommes passés de l'état de pécheurs à celui de névrosés.

Je caricature, bien sûr, et nous pourrions croire qu'il n'y a pas là matière à fouetter un chat. Cependant, nos manières de concevoir finissent par devenir de véritables obstacles dans la quête du meilleur de soi. Elles jouent un rôle de paravent qui nous empêche d'entrer en contact avec nous-mêmes et de nous contempler dans notre véritable lumière. Loin de considérer qu'en ce qui a trait à l'essence nous sommes de purs diamants, nous sommes plutôt enclins à penser que nous sommes de vulgaires cailloux jetés par hasard le long du chemin, et abandonnés là. Même si nous luttons contre de telles conceptions, nous sommes enfermés dans ces interprétations, qui deviennent le verrou de notre prison. Le bien précieux s'en trouve perdu.

Des écueils lumineux

Au cours de l'existence, notre pulsion de vie va rencontrer des obstacles, il est vrai. Des tensions qui produisent des contractions et des fermetures vont amoindrir la force de cette pulsion. Des barrages, dans le flux d'énergie dont peut jouir un être, vont se produire. La vitalité va en souffrir. L'être se sentira moins vivant. De surcroît, les contractions et les peurs feront en sorte qu'il ressentira de la confusion et qu'il perdra le contact avec sa puissance de manifestation, le meilleur de soi. En un mot, il va perdre le contact avec lui-même.

À partir de ce moment-là, un individu qui vit dans l'ignorance de son propre pouvoir va tenter de se connecter aux autres et de trouver chez eux, ou à l'extérieur, une confirmation de sa valeur. S'il ne trouve pas cet appui, il finira par penser qu'il ne vaut rien, qu'il n'est pas à la hauteur et que rien de bon ne peut lui arriver. Il aura alors atteint un point de contradiction interne alarmant. De puissant et capable de se déterminer par la force de ses inspirations et de ses aspirations qu'il était à l'origine, il se retrouvera dépendant de diverses stimulations de surface, destinées à tromper l'ennui et la difficulté qu'il éprouve à vivre hors de

sa lumière. Nous pourrions dire qu'il s'est alors produit dans l'individu une sorte d'écart entre lui et lui-même.

Toutefois, le mécanisme de la vie est si parfait que cet écart lui sera signalé par des douleurs physiques ou psychiques, des accidents de parcours et des conflits avec les autres. Je souligne qu'il n'y a pas lieu de se sentir coupable. Ces situations ne sont pas les effets de la colère d'un dieu outré, ni une punition pour d'éventuels péchés. Elles obéissent tout simplement à une mécanique étonnante qui fait que nous ne pouvons pas nous éloigner de nous-mêmes et de ce qui ferait notre bonheur sans ressentir cet éloignement.

Autrement dit, comme tout système vivant, le nôtre obéit à une loi d'autorégulation interne. Cela est aussi vrai pour le domaine physiologique que pour la dimension psychique. C'est comme un train sur des rails. Si ces derniers ne sont pas bien alignés lorsqu'il y a déviation, des crissements se font entendre. Ce n'est pas que le train commette une faute, c'est qu'il y a mauvais ajustement. C'est pareil lorsque le moteur de notre voiture tourne mal. Nous prêtons l'oreille pour entendre ce qui cloche. Nous écoutons les dysfonctionnements du mécanisme afin de les identifier. Ensuite, forts de cette connaissance, nous pouvons intervenir de façon à redonner au véhicule sa puissance initiale.

Ainsi, malgré les écueils, nous ne sommes jamais en face d'un déterminisme inéluctable. Bien au contraire, ces écueils sont même lumineux, puisqu'ils peuvent permettre un réajustement. Il va sans dire que dans cette compréhension des choses, il n'y a rien d'écrit à l'avance. L'existence se joue d'instant en instant. En refusant d'écouter nos propres crissements, nous risquons de faire de notre vie un déplorable gâchis. Mais en agissant à l'opposé, nous la transformerons en œuvre d'art. Le choix est entre nos mains.

Bien évidemment, pour qu'il y ait choix, il faut qu'il y ait quelqu'un pour choisir. Rien de réellement transformateur et créateur, rien de ce qui rend un être réel ne peut se passer sans qu'un individu ne l'ait autorisé de l'intérieur. Force est de constater que, tant que cette conscience n'est pas éveillée, tout arrive par accident. Les bonheurs comme les malheurs viennent et repartent au hasard, obéissant au simple mouvement de la vie, indiquant ainsi au maître de la maison qu'il n'est pas encore entré chez lui.

La perte de contact avec soi

La perte de contact avec soi est l'un des thèmes centraux de ce livre. À chaque conférence que je donne, quelqu'un pose une question qui commence invariablement par : « Que fait-on quand on ne sait plus ce que l'on aime et ce dont on a envie ? » Il y a quelques années, je donnais un séminaire dans un magnifique lieu de nature en Europe. Après m'avoir écouté attentivement, une femme a pris la parole : « Monsieur Corneau, je suis une bonne mère de famille qui élève trois enfants. Je médite chaque jour. Néanmoins, lorsque vous parlez d'être soi-même, je ne vois pas ce que vous voulez dire. »

Cette femme n'est pas différente de nous. C'est une femme de bonne volonté, une femme de devoir et de principe, qui mène une vie honorable en faisant du mieux qu'elle peut. Elle a même une vie intérieure riche. Mais elle est coupée de sa vitalité. Ce qui fait que sa vie manque de saveur. Nous pourrions mettre ses paroles dans la bouche de millions de personnes bien intentionnées. Elles posent, en filigrane, la même question : comment retrouver le contact avec soi ? Eh bien, la première chose à faire consiste à ne rien faire ! Dans la mesure où il s'agit de prendre conscience de ce qui voile l'élan de vie, il faut d'abord avoir la sagesse de ne rien entreprendre et d'observer le voile. La compréhension des dynamiques de rapetissement et de diminution de soi est importante. Elle permet de ne pas retomber à la moindre difficulté. En somme, si vous vous demandez par où débiter, c'est simple, commencez par une observation fine et bienveillante de vos mécanismes d'enfermement.

Pour en parler, le terme *conditionnement* semble ici le plus approprié, car les voiles, les complexes ou les rétrécissements du flux énergétique conditionnent littéralement nos façons de penser, de ressentir et de nous comporter.

Toutefois, pour observer ces conditionnements, il nous faut un angle de vue, une hypothèse, si vous préférez. Je vous propose d'adopter celle-ci : au lieu d'imaginer que nous sommes de pauvres âmes victimes de leur destin, imaginons plutôt que nous sommes des diamants qui ont oublié leur véritable nature. Concevons-nous, au point de départ, comme naturellement débordants d'énergie, remplis d'amour et d'idées créatrices. C'est à partir de cette perspective que nous allons examiner la nature des voiles qui se sont mis en place et qui nous empêchent de voir notre lumière.

La bonne nouvelle, dans tout cela, c'est que nous sommes nés pour le bonheur et que, si nous l'oublions, nous sommes rappelés à l'ordre. Comme tous les arbres, comme toutes les plantes, nous sommes destinés à grandir, à nous déployer et à nous épanouir pour notre plus grand plaisir et celui de notre entourage. Certaines racines sont si vivaces qu'elles passent à travers une fondation de béton pour poursuivre leur route. Telle est la force du ferment de joie qui nous fonde.

L'ÉCOUTE BIENVEILLANTE

La conviction que j'ai acquise tout au long de mon existence d'homme et de thérapeute est que notre vie est intelligible et que nous pouvons la comprendre si nous acceptons d'écouter les bruits qui se lèvent en nous. Non seulement elle est intelligible, mais nous nous accompagnons et nous nous guidons les uns les autres dans cette compréhension de ce qu'il y a de meilleur. Ainsi, l'expérience de chacun peut être utile. Même le parcours le plus destructeur nous renseigne sur le chemin à éviter si nous voulons nous préserver du malheur ou d'une fin précoce.

La condition essentielle de cette écoute est la suspension des jugements, et même des opinions sur soi. Lorsque nous pensons en termes de : « je ne devrais pas être dépressif » ou « telle chose ne devrait pas se produire », nous limitons automatiquement notre capacité de saisir le sens de ce qui nous arrive. Comme le remarque à juste titre le biogénéticien Albert Jacquard, l'opinion n'est pas de la pensée, c'est de la pensée mal dégrossie. La pensée commence après l'opinion.

En l'occurrence, je sais pertinemment que l'écrit que vous avez entre les mains risque de provoquer des tensions en vous. Je vous propose d'observer ces réactions avec bienveillance, dans le but de vous comprendre à travers elles. Sinon, vous ne ferez que vous juger ou juger mon travail, et vous refermerez le livre. Je vous invite à vous donner la possibilité, pendant les quelques heures que durera votre lecture, de donner congé aux évaluations, aux étiquettes et aux comparaisons, ou du moins de les avoir à l'œil.

Il s'agit d'adopter le point de vue de ce que j'appelle l'observateur bienveillant. Ce point de vue se situe à l'opposé de celui du moraliste, qui veut évaluer ce qui est bien et ce qui est mal. L'objectif de l'observation indulgente est plutôt de découvrir la fonction des différents éléments qui

composent une vie, y compris ceux que nous jugeons négatifs, comme la peur, la colère et les comportements destructeurs. L'observateur compréhensif cultive l'attitude suivante : « Si tout cela avait un sens, que pourrait-il bien être ? » Il devient ainsi le sujet de sa propre étude, disciple de la vie, maître et disciple de lui-même.

Cette attitude repose sur l'écoute. Lorsque nous prenons la peine d'écouter quelqu'un en profondeur, nos jugements fondent souvent comme neige au soleil. Lorsqu'une personne éveille en nous des expériences similaires à la nôtre, nous perdons le réflexe de l'étiqueter pour adopter celui de la compassion. La distance fait place à la chaleur et à l'accueil, l'humanité remplace la dureté et le rejet. La même chose vaut par rapport à soi. Lorsque nous cessons de nous juger pour nous écouter et nous comprendre, une intimité avec soi prend forme et c'est le début d'un amour authentique de soi-même – un amour qui n'est pas une complaisance par rapport à nos écueils, mais le soutien nécessaire qui pourra nous permettre de regagner notre puissance oubliée.

Il n'en reste pas moins que le meilleur de soi demeure difficile à définir, et cela n'est pas surprenant puisqu'il est bien enfoui en nous. Il est enseveli sous des tonnes de peurs, d'attentes, de croyances négatives et d'expériences difficiles. Pour que le pire arrête d'étouffer le meilleur, il faut donc entreprendre une œuvre de compréhension et de libération psychologique. C'est à cette découverte que je vous convie.

LES ÉTAPES DU CHEMIN

Chaque écrit entraîne son auteur dans un projet qu'il découvre en cours de route. Ce livre ne fait pas exception. Déterminé à rédiger un ouvrage que je décrivais à mes éditeurs comme court et pratique, j'ai été emporté par un mouvement plus vaste : présenter une perspective de vie axée sur l'attitude créatrice comme base d'une existence plus satisfaisante. Pour arriver à mes fins, j'ai fait converger plusieurs éléments qui découlent de la psychologie, de la philosophie, de la science contemporaine et de la spiritualité. Les composantes que j'ai retenues participent, à mon sens, du même flux créateur, et une image que j'espère cohérente en émerge.

L'ouvrage est divisé en trois parties : la contraction, l'expansion et l'expression. À elles trois, ces parties présentent deux grandes perspectives. La première de ces perspectives est celle de la dépendance

et de l'autodestruction inconsciente. Elle est entièrement élaborée dans la première partie du volume. C'est dans cette partie que nous parlerons de la perte de contact avec le meilleur de soi – puisqu'il nous faut saisir au point de départ comment cette connexion a été perdue. Pour ce faire, nous évoquerons d'abord la naissance, car le bouleversement qu'elle apporte provoque la perte de contact avec notre partie lumineuse. Nous visiterons par la suite un couple d'amoureux prisonniers d'une mécanique inconsciente qui les enferme dans leur personnalité de surface, et que l'insatisfaction pousse à se quereller sans cesse. J'ai voulu ce couple un peu à l'image de chacun de nous, que nous vivions en couple ou pas. Au fil des chapitres, nous comprendrons ce qui peut se cacher derrière une simple altercation. Peurs, attentes inconscientes, blessures anciennes, croyances destructrices, mesures de survie compensatoires seront au rendez-vous lors de cet examen. J'ai tenté de garder un ton léger, mais la matière, par définition, est sombre, puisqu'elle est la substance même de notre enfermement.

Courage, cependant. Dans la deuxième et la troisième partie du livre, nous aborderons la deuxième perspective, celle de l'autonomie et de la création de soi. Cette perspective expose un point de vue plus lumineux et plus libérateur que celui présenté dans la première perspective. Ainsi, dans la partie intitulée « l'expansion », nous explorerons des stratégies de contact avec soi, et nous verrons comment l'être peut dépasser ses entraves, se rencontrer en profondeur et nourrir le meilleur de lui-même. Il y sera question des idéaux, des talents et des dons, des goûts et des rêves. L'essence individuelle de l'être s'y profilera, digne mandataire de la pulsion universelle.

Dans la partie intitulée « l'expression », la troisième, nous aborderons la voie du changement, à savoir celle de l'expression du meilleur de soi dans les situations de tous les jours. Chacun peut arriver à prendre contact avec son potentiel caché, chacun peut toucher à l'amour, à la paix et à la force créatrice, mais les exprimer et les manifester dans la vie quotidienne représente un défi de taille. Nous parlerons donc de création et de maîtrise, et nous verrons comment la joie est un produit de notre expression pleine et entière. Nous découvrirons également comment la parole joue un rôle central dans cette expression.

Ce livre s'élabore donc en trois temps, et en autant de parties. D'abord, prendre contact avec le meilleur de soi au-delà de ce qui le piège en nous. Ensuite, apprendre à se libérer des entraves en nourrissant

le meilleur de soi, et, finalement, envisager comment on peut l'exprimer. Ainsi, cet ouvrage résume, poursuit et complète ce dont j'ai parlé dans *Victime des autres, bourreau de soi-même*³. En réalité, il manquait un terme à ce titre. Il aurait dû se lire : *Victime des autres, bourreau de soi-même ou créateur de sa vie*. Je me suis rendu compte par la suite que la dimension de la création, bien que présente dans le livre, n'y était pas suffisamment élaborée. Voilà pourquoi je lui donne ici tout l'éclairage nécessaire.

Vous trouverez également en cours de route quelques schémas d'analyse et des exercices qui vous permettront de comprendre où vous en êtes dans votre vie, et plus particulièrement dans votre relation avec vous-même. Ces schémas et exercices sont tirés de séminaires que j'ai élaborés au sein des Productions Cœur.com⁴ ainsi que d'une série d'ateliers produits pour la télévision québécoise⁵. Par rapport à la création des schémas, je tiens à souligner le rôle crucial joué par Pierre Lessard⁶, un enseignant spirituel et un pédagogue remarquable qui m'accompagne depuis le début de Cœur.com en 1997. Cela est spécialement vrai en ce qui concerne le diagramme qui occupe le cœur du volume et qui se développe de chapitre en chapitre pour aboutir au schéma global intitulé « L'arbre de soi » dont Pierre a sans conteste planté les racines et nourri le feuillage abondamment.

Les sources que j'ai utilisées pour élaborer cet ouvrage sont en partie jungiennes. Toutefois, je me réfère aussi à d'autres psychanalystes, psychiatres et psychothérapeutes : Freud, bien entendu, Otto Rank, Stanislav Grof, Wilhelm Reich, Marie Lise Labonté et David Chamberlain, pour ne nommer que ceux-là. Pour parler de la réalité énergétique de l'être, j'ai tenté de trouver mon chemin à l'aide de quelques documents scientifiques

3. Guy Corneau, *Victime des autres, bourreau de soi-même*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2003 ; Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2003.

4. On peut trouver la liste des ateliers offerts par les Productions Cœur.com sur le site www.productionscoeur.com.

5. La série s'intitule *Guy Corneau en atelier*. Elle a été produite par les Productions Point de mire et a été diffusée sur les ondes de la station Canal Vie. Un coffret de trois DVD intitulé *Le meilleur de soi, Guy Corneau en atelier*, coédité par les Productions Point de mire, Canal Vie et Les Éditions de l'Homme, est offert en librairie.

6. Avec la journaliste France Gauthier, Pierre Lessard est l'auteur d'un livre intitulé *Le maître en soi*, publié aux éditions La Semaine en 2007.

qui m'ont fort éclairé. Je les citerai au passage, mais je m'en voudrais de ne pas mentionner d'entrée de jeu *L'univers informé*, un ouvrage de la journaliste d'investigation scientifique Lynne McTaggart, qui a reçu plusieurs prix⁷.

Finalement, je me suis fait le rapporteur de nombreux témoignages et expériences personnelles, qui émaillent tout le volume. Je tiens à remercier vivement ceux et celles qui ont accepté que des tranches de leur vie soient relatées ici pour l'éclaircissement des lecteurs.

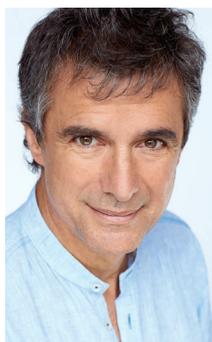
Tout bien réfléchi, je dirais de ce livre que j'en suis beaucoup plus le traducteur que le créateur. De toute façon, faisons-nous jamais autre chose que traduire des inspirations venues du champ de la conscience universelle ? Je me suis donc attaché, d'une part, à interpréter dans un langage accessible ce que je lisais et, d'autre part, ce que je ressentais au fond de moi.

Dans une perspective plus large, ce livre, en ce qui me concerne, boucle une boucle. Dans chacun de mes ouvrages, je me suis employé à construire un pont réaliste menant de la psychologie à la spiritualité, en fournissant au lecteur un instrument de connaissance de lui-même, et ce, en dehors du cadre d'une religion, d'une secte ou même, bien que je sois jungien, d'une école psychologique exclusive. En ajoutant, à la description attentive de la personnalité et de ses écueils, la dimension de la pulsion créatrice et de l'idéal qui oriente cette pulsion, et en démontrant que tout cela vise à l'acquisition par chacun d'une maîtrise et d'une liberté réelle, j'ai trouvé les jalons dont j'avais besoin pour compléter mon approche globale.

7. Lynne McTaggart, *op. cit.*



Il y a une partie bonne, joyeuse et amoureuse en chacun de nous. Au-delà des difficultés de nos vies personnelles et de l'image sociale qui nous cloisonne, nous aspirons tous à être vrais, à exprimer ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes. Pourtant, nous vivons entravés, comme si quelque chose nous empêchait d'aller vers notre idéal. Ce combat, que chacun est amené à livrer, se déroule bien loin des champs de bataille ; il prend place à l'intérieur de nous. Comment échapper à la comparaison, au jugement et à la compétition effrénée ? Comment reprendre contact avec nos talents, nos dons, nos goûts et nos rêves ? À tous ceux qui cherchent la liberté intérieure, Guy Corneau indique dans ces pages un chemin de vie qui mène à la partie la plus belle, la plus large et la plus lumineuse de l'être : le meilleur de soi.



© Julien Faugère

Guy Corneau est psychanalyste jungien et auteur des best-sellers *Père manquant, fils manqué, Revivre !, Victime des autres, bourreau de soi-même, La guérison du cœur* et *L'amour en guerre* (paru en Europe sous le titre *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?*). Conférencier de réputation internationale, il est l'instigateur d'un réseau d'entraide pour les hommes, le Réseau Hommes Québec, dont la formule s'est répandue dans plusieurs pays. Il s'intéresse également au théâtre.