

église

Petit traité de vie intérieure

Il arrive souvent, dans le cadre de mon travail comme accompagnatrice spirituelle, que des personnes me demandent où et comment trouver des outils pour cheminer. Il peut être laborieux de s'orienter parmi les offres phénoménales que l'on trouve en ce vaste domaine de la croissance personnelle et de la vie intérieure.

Depuis quelques années tout particulièrement, nous entendons beaucoup parler de coaching de vie. Un coach de vie est une personne qui aide à faire face à une situation ou un problème qui semble insurmontable. Ce peut être lors d'une période de changement ou de crise. Presque chaque situation problématique trouve un coaching adapté pour aider la personne à surmonter les difficultés sans y laisser sa peau.

Malheureusement, ce n'est pas accessible à tous les budgets.

Nous trouvons aussi une quantité incroyable de service de thérapeutes, d'articles et des sites Internet qui proposent une panoplie d'outils, de méditations et de démarches pouvant aider monsieur et madame tout le monde à satisfaire sa quête de bonheur. Parce que tout le monde cherche le bonheur dans la vie ! Pas vrai ?

UN PETIT LIVRE À S'OFFRIR

Dernièrement, j'ai découvert un petit livre de Frédéric Lenoir, philosophe de plus en plus populaire et connu. Il s'agit du livre *Petit traité de vie intérieure* (Plon 2010, Pocket 2014). De tous les livres de philosophie et de spiritualité qu'il a écrits, l'auteur affirme que celui-ci est le

plus accessible et le plus utile.

Le plus accessible parce qu'il parle des choses de la vie dans un langage qui résonne avec le vécu des personnes ; utile parce qu'il y a tout ce qu'il faut dans ses 170 pages pour relire sa vie, mieux se connaître et intégrer son expérience de vie.

«Parce que tout le monde cherche le bonheur dans la vie ! Pas vrai ?»

Dès les premières lignes, Frédéric Lenoir dit qu'« exister est un fait, mais vivre est un art ». La vie ne vient pas avec un mode d'emploi. On nous enseigne beaucoup sur différents concepts de la vie, mais peu sur comment vivre en paix

avec soi-même, comment réagir face à la souffrance ou comment acquérir une vraie liberté intérieure...

La vie file à toute allure et on ne peut revenir en arrière. Cela me fait penser aussi à tous les sages et toutes les formes de méditation qui nous rappellent l'importance de vivre le moment présent et qui enseignent des techniques pour y arriver. Ils confirment que notre désir de vivre plus heureux et d'avoir une bonne vie en harmonie avec soi et avec les autres est légitime.

Une lecture attentive du livre permet de cibler des éléments pouvant amener le lecteur, la lectrice à se poser des questions sur soi, sur sa vie, sa relation aux autres, ses valeurs, la liberté, le lâcher-prise, la connaissance de soi et même la mort. Frédéric

Lenoir y va de son propre témoignage de vie, ce qui lui permet aussi de faire appel aux grands philosophes de l'histoire pour l'éclairer d'un certain universalisme

Enfin, même si un tel « outil » ne peut remplacer complètement un bon accompagnement ou même un coaching lorsque c'est nécessaire, la plupart d'entre nous avons la capacité de poser un regard sur notre vie, d'y voir ce qui répond à notre quête profonde et ce qui s'en écarte, et possiblement de remettre un peu d'ordre dans tout cela ! *Le Petit traité de vie intérieure* procure ce qu'il faut pour se mettre en marche. Bonne lecture !

FRANCE FORTIN, PROFESSEURE, INSTITUT DE FORMATION THÉOLOGIQUE ET PASTORALE

La Villa des Sables La grande famille de La Villa des Sables célèbre ses 10 ans !

418 547-3858
2682, rue St-Dominique, Jonquière (Qc)
www.villadessables.com

Studio, 3½ et 4½
1 mois de loyer et de repas **gratuit**

Situé aux abords de la Rivière-aux-Sables
Résidences Certifiées

avec sa vue panoramique d'une splendeur sans égale

Résidences pour personnes retraitées
Autonomes, semi-autonomes et en convalescences

Le Groupe Desjardins

Certaines conditions s'appliquent, offre valide jusqu'au 25 février 2017



Un coach de vie est une personne qui aide à faire face à une situation ou un problème qui semble insurmontable. —PHOTO 123RF