

MONIQUE VIAU

La vie est croissance

Extraits
gracieusement
offerts

Tous droits réservés

© 2024 Médiaspaul



MÉDIASPAUL

MONIQUE VIAU

La vie est croissance



MÉDIAPAUL

Médiaspaul reconnaît l'aide financière du Gouvernement du Canada et de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour ses activités d'édition.



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

Titre: *La vie est croissance* / Monique Viau.

Noms: Viau, Monique, auteur.

Description: Comprend des références bibliographiques.

Identifiants: Canadiana (livre imprimé) 20240010248 | Canadiana (livre numérique) 20240010256 | ISBN 9782897604271 | ISBN 9782897604288 (PDF) | ISBN 9782897604295 (EPUB)

Vedettes-matière: RVM: Actualisation de soi — Aspect religieux — Christianisme. | RVMGF: Livres de croissance personnelle.

Classification: LCC BV4598.2.V53 2024 | CDD 248.4 — dc23

Composition et mise en pages: *Robert Charbonneau*

Maquette de la couverture: *Gianni Caccia*

Illustration de la couverture: *Ailes de vie* (détail), de Paule Bossé

Photo de la couverture: *Michel Boulianne*

Adaptation numérique: [Studio C1C4](#)

ISBN 978-2-89760-427-1

978-2-89760-428-8 (PDF)

978-2-89760-429-5 (EPUB)

Dépôt légal — 2^e trimestre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© 2024

Médiaspaul
3965, boul. Henri-Bourassa Est
Montréal, QC, H1H 1L1 (Canada)
www.mediaspaul.ca
mediaspaul@mediaspaul.ca

Distribution en France: SODIS
128, av. du Mal de Lattre de Tassigny
77400 Lagny-sur-Marne
portail@sodis.fr
www.sodis.fr

Sous le fard

ME CROIRE MEILLEUR QUE JE SUIS et même supérieur à tout le monde, ou inversement croupir de dépit parce que je suis déçu de moi et incapable de m'accepter... Se pourrait-il que se cache à la racine de ces attitudes un orgueil qui ne veut pas mourir et qui me complique tellement l'existence? Comme je gagnerais à avoir une perception plus juste de ce que je suis et à être vrai avec moi, mes sœurs et mes frères!

Des rêves à évacuer

M'arrive-t-il de rêver sur moi-même? «Si je n'avais pas ce sale caractère!»; «Si j'avais un physique plus attrayant!»; «Si j'étais plus intelligent... plus sociable... moins gêné... moins lent..., etc.!». Faire le deuil de ces rêves est le point de départ d'une acceptation courageuse de ma réalité ou l'amorce d'un lent processus de dépassement.

Pour y arriver, je dois acquérir assez d'autonomie affective pour me permettre d'être moi-même face à ce que pensent et disent les gens, à leurs attentes, leurs déceptions, que sais-je encore. D'ailleurs, plus je serai heureux d'être ce que je suis, malgré mes imperfections, plus les autres auront de la facilité à m'accepter. Comme ces enfants turbulents et pourtant si attachants, parce que sûrs d'être aimés tels qu'ils sont.

Un miroir : les autres

Par ailleurs, les autres me donnent maintes occasions de mieux me connaître. Par exemple, quand on fait appel à mes services, on apprécie mes talents ou ma valeur. C'est parfois une chance de développer des ressources personnelles que j'ignorais.

Tel un miroir, le frottement des relations interpersonnelles est aussi très révélateur. Les réactions que je provoque et celles que j'ai face aux autres dévoilent des aspects de mon caractère que j'aurais peut-être préféré me cacher à moi-même. Même si elles ternissent mon image, je gagnerai à les examiner sincèrement afin d'entreprendre de doux efforts pour m'en corriger, tout en sachant bien que je ne puis déraciner complètement mes tendances profondes, avec lesquelles il me faut bien apprendre à vivre.

Ce que je suis

M'accueillir tel que je suis devenu ne va donc pas de soi. La peur de ne pas être apprécié me fait souvent exécuter des prouesses pour farder ma réalité. Mais à quoi bon ? C'est sur mes capacités véritables que je dois miser, non sur celles que j'aimerais avoir. Qui suis-je ? Quelles sont mes qualités, mes défauts ? Qu'est-ce qui me caractérise, me différencie des autres ?

Et mes limites ! Chacun a les siennes, plus ou moins grandes. Quelle sagesse de les assumer avec sérénité ! Dans son langage imagé, Dale Carnegie écrivait : « Le destin ne vous a donné qu'un citron ? Eh bien — faites une citronnade¹. » Inutile de minimiser ou grossir mes faiblesses, d'envier les capacités d'un tel, ses réussites,

1. Dale CARNEGIE, *Triomphez de vos soucis. Vivez que diable!*, Paris, Flammarion, 1950, p. 187.

l'appréciation qu'il reçoit. Ce qui importe, c'est de me mesurer à moi-même : ce que j'étais, ce que je deviens, ce que je veux devenir avec la grâce de Dieu.

Enfin libre !

« La vérité vous rendra libres » (Jn 8, 32), disait Jésus. Comme c'est vrai ! Finies les contorsions pour paraître différent de ce que je suis, finies les éternelles obsessions qui me replient sur mes complexes, finis les blocages qui m'empêchent de m'impliquer parce que j'ai peur de rater, de déplaire, etc.

Dans la simplicité de mon cœur, je m'applique à faire de mon mieux, libre face à ce qui en résulte, confiant dans l'infinie bonté de Dieu qui transforme en autant de parcelles d'éternité mes multiples efforts accomplis par amour.

Ensemble, on va plus loin

AVEZ-VOUS DÉJÀ ACCEPTÉ d'organiser une fête familiale, une collecte pour la paroisse ou autre chose du genre? Si oui, vous avez dû expérimenter comme c'est agréable de travailler avec des gens qui coopèrent. Par contre, il est un peu plus difficile de faire avancer un projet avec ceux qui veulent toujours proposer autre chose de « mieux »... Comment développer cette aptitude à la collaboration, si précieuse dans une vie communautaire?

Accueillir positivement

Collaborer, c'est d'abord accueillir ce qui m'est offert avec un cœur ouvert et compréhensif, attentif à déceler les éléments positifs de la proposition de l'autre¹. C'est aussi m'appliquer à entrer dans son projet, en cherchant à l'enrichir de mes idées plutôt qu'à le réorienter dans mon sens. Puisque c'est lui qui en a la responsabilité, pourquoi ne pas l'aider? À moins, bien entendu, que je ne puisse donner mon assentiment aux idées émises sans abdiquer sur des valeurs fondamentales.

Dans la vie quotidienne, que d'occasions de réagir face aux diverses manières de voir, faire ou organiser les activités courantes! Si je n'y prends garde, quand une méthode ne rejoint pas tout à fait mon

1. Voir Ignace DE LOYOLA, *Exercices spirituels*, n° 22, p. 27.

point de vue, je suis porté à critiquer, à m'opposer ou à rejeter carrément la proposition; ou encore, je cherche à la « rectifier »... ce qui signifie à l'aligner sur la mienne. Serais-je donc la seule mesure de tout bon fonctionnement?

Pourtant, un esprit de collaboration facilite tellement la vie en société! Je m'exercerai à acquérir, à l'état de réflexe, un comportement positif, porté à voir spontanément les considérations des autres comme une richesse complémentaire à la mienne. Excellente façon d'entrer dans le vœu du Seigneur: « Qu'ils soient un » (Jn 17, 11)!

Sortir de moi-même

En travaillant à développer cette ouverture bienveillante face aux idées des autres, je constate qu'il me faut lutter contre la tendance vaniteuse à considérer mes perceptions comme supérieures. Il y a là une petite mort à moi-même. Ce faisant, je vois bien que les suggestions des gens sont au moins aussi valables que les miennes... et parfois meilleures. Même dans le cas contraire, faire avancer un projet dans l'harmonie par les moyens d'autrui, vaut souvent mieux que d'imposer dans le trouble une manière d'agir que j'estime plus « efficace » ou « réaliste ». Quoi qu'il en soit, toute décision suppose un choix et, par conséquent, le sacrifice des autres points de vue. Pourquoi ne pas l'accepter de bon cœur?

Entrer activement dans la proposition

Collaborer va plus loin encore. Je suis invité à adhérer volontiers à une proposition différente de celle que j'aurais choisie, à l'assumer, à m'y rendre à l'aise. Je m'y impliquerai activement, d'une manière intelligente et

avec autant d'élan et d'enthousiasme que si c'était mon propre projet. La personne que je seconde de la sorte se sentira sûrement appuyée et même valorisée par mon attitude. Et moi, je goûterai la joie de collaborer à une œuvre commune, joie bien supérieure au plaisir de faire avancer mes propres idées.

Cette forme d'entraide fraternelle contribue à édifier une communauté d'amour. Jésus lui-même a constamment fait appel à la collaboration de ses apôtres, et n'a-t-il pas guéri un paralytique à cause de la foi de ses porteurs (voir Mc 2, 5) ?

En évoluant dans cette voie, je développe un cœur large, dégagé de lui-même, heureux de contribuer positivement à l'édification d'une société mieux harmonisée.

C'est utile, puisque c'est joli!

C'EST L'ÉTÉ. La nature est en fête. Quel déploiement de couleurs, de formes et de sons! Tout fait resplendir les merveilles du Créateur, que notre sensibilité admire spontanément.

L'éducation au beau

Dieu nous a créés pour le beau, comme pour le bien et le vrai, et toute son œuvre en est imprégnée. Nous sommes invités à y collaborer en apportant notre note personnelle, qui peut aller, hélas, jusqu'à dénaturer la beauté de son œuvre: on voit aujourd'hui des personnes faire la promotion de la laideur.

Observons l'enfant. Tout jeune, il est fasciné par la beauté qu'il trouve dans son environnement: les couleurs, la lumière, un sourire... Si, par la suite, on lui donne des jouets monstrueux, il s'en accommodera. Les films d'horreur qu'on le laissera visionner plus tard ne lui feront plus peur. Petit à petit, il s'habitue à jouer avec de la laideur et sera de moins en moins attiré par le joli.

Par contre, on peut éduquer l'enfant au beau: revoir avec lui la décoration de sa chambre; l'amener à apprécier des objets ou des vêtements qui ont un petit cachet de beauté; admirer avec lui le coloris des fleurs, des papillons; le faire vivre dans une ambiance

où l'harmonie des formes et des couleurs a de l'importance, etc.

Les arts

Les arts (le chant, la musique, la poésie, la peinture, le cinéma...) étalent les multiples facettes de la beauté, dans une créativité qui nous fascine. Ils nous projettent dans un univers merveilleux, loin de nos préoccupations quotidiennes, et nous recréent.

Cependant, il ne suffit pas que ces œuvres soient esthétiquement remarquables, encore faut-il qu'elles soient belles même sur le plan moral. Aujourd'hui, les spectacles nous offrent de tout : du plus grotesque au plus sublime. Comme chrétiens, nous avons à choisir les meilleurs : ceux dont l'expression artistique dilate notre cœur en le faisant vibrer de joie et de reconnaissance envers le Créateur, de compassion ou d'admiration pour notre prochain.

Les vêtements

Nos vêtements sont une image de nous-mêmes. Si nous sommes habituellement vêtus d'une manière négligée, sans souci des convenances, ou de façon à choquer, nous révélons possiblement une volonté de réagir à des canons de beauté trop standardisés. Quand par ailleurs notre tenue est simple, de bon goût, bien harmonisée à notre personnalité et à nos besoins, nous attirons plutôt l'estime et le respect.

La beauté vestimentaire ne s'appuie pas sur des stéréotypes physiques et ne nécessite pas un budget élevé. Elle s'adapte à l'originalité de chacun, cherchant à exprimer la grâce qu'y a déposée le Créateur.

Autant de personnes, autant de genres. L'une exprimera la douceur de son âme, l'autre, la force de sa

personnalité, l'autre, sa joie de vivre, ou encore la délicatesse, la pureté de son cœur, etc. Pour cela, il faut se connaître et vouloir se vêtir selon ce que l'on est et non uniquement d'après la mode ou l'offre du commerce.

Que penser de la mode? Elle est bien placée pour éduquer au bon goût. Mais souvent, elle préfère la nouveauté à l'esthétique, quand elle ne s'enlise pas dans la séduction. Aussi, est-il indiqué de nous garder libres face à ses impératifs.

Dans son texte *De la modestie et du bon goût*, le père Ludger Brien, S.J., insistait sur notre responsabilité de chrétiens en ce domaine: « Dans notre civilisation de l'image, celle que nous projetons est d'une importance capitale. Si nous entendons susciter partout l'amour de la Beauté suprême [...], notre tenue doit réellement permettre à l'Esprit de faire de nous les authentiques miroirs du Fils de Dieu fait pauvre (voir 2 Co 8, 9; Mt 8, 20) [...], la Beauté dépouillée (voir Ps 45, 3; Lc 2, 12)¹. »

Pourquoi ne pas remplir notre vie de parcelles de beauté? Il suffit de peu. Une petite note décorative à la présentation d'un mets cuisiné, quelques fleurs sur la table ou un bahut, un beau coussin sur la vieille chaise du salon, cette lampe de table qui tamise les couleurs. À l'extérieur, une corbeille de fleurs suspendue, un parterre bien entretenu ou un balcon propre... De petits riens qui créent un climat de beauté accueillant, où il fait bon vivre.

1. Ludger BRIEN, S.J., *De la modestie et du bon goût*, 24 novembre 1984.

D'une victoire... à l'autre!

À QUEL ÂGE devient-on un adulte mûr? Bien difficile de chiffrer exactement! Un jeune peut se comporter d'une façon plus mature qu'un adulte réagissant comme un adolescent. Aussi, une personne peut être très mature dans son travail professionnel et, en même temps, plutôt immature affectivement.

Qu'est-ce qui définit la maturité d'une personne?

On dit d'un fruit qu'il est mûr quand sa croissance l'a amené à son plein développement. De même, la maturité est un épanouissement personnel qui s'acquiert peu à peu, comme par étapes. On progresse chaque fois qu'ayant dominé ses peurs ou ses limites, on assume son existence avec plus de réalisme. C'est à travers les difficultés de la vie qu'on forge sa personnalité. Mais il faut être patient, car un degré de maturation doit être atteint pour passer à un autre. De victoire en victoire, on en arrive à relever de plus en plus aisément les défis de l'existence. On assume ainsi davantage la pleine responsabilité de ses actes, avec une joie et une confiance vraies, réalistes, tonifiantes.

Comment m'exercer à croître vers la maturité?

Attitudes envers moi-même

- Reconnaître mes talents et capacités, comme mes limites et faiblesses; apprendre à m'aimer sans lâcheté ni sévérité.

- Voir comment tirer profit de mes expériences positives ou négatives, pour me prendre en main et poursuivre ma croissance.

- M'exercer à exprimer franchement mes opinions et convictions, sans chercher à les imposer, et en laissant aux autres la liberté de réagir comme bon leur semble.

Mes relations avec les autres

- Accepter les autres tels qu'ils sont, sans chercher à les changer; aimer les gens, respecter leurs idées, et tenir compte de leur point de vue dans mes réponses ou mes décisions.

- Dépasser un besoin excessif d'appréciation et apprendre à exprimer mes émotions en les contrôlant doucement.

- Apprendre à aimer gratuitement, sans condition, sans attendre de retour, en me perdant de vue pour aider ou faire plaisir.

Face à la vie

- Accepter la réalité telle qu'elle se présente et m'y adapter; au lieu de m'en plaindre, me transformer moi-même face à la situation.

- Prendre les décisions et les responsabilités qui me reviennent et en assumer les conséquences.

- Affronter les obstacles avec courage plutôt qu'essayer de les contourner, de les faire porter par les

autres ou même de les nier en les repoussant à plus tard... indéfiniment.

Qui ne voit comment la vie chrétienne offre des chances inouïes de croissance vers la maturité à tous points de vue. Loin de m'appuyer sur mes seules forces humaines, j'ai le secours de la libéralité toute-puissante de Dieu, qui m'aime et cherche constamment à me faire grandir et à me rendre meilleur. Oui, je le crois, Dieu me donne la durée de ma vie pour progresser vers l'éternelle maturité, au rythme de mon mûrissement personnel. Quelle grâce !

Au cours d'un colloque sur la maturité, Anselme Longpré en a défini les caractéristiques principales. Les voici brièvement résumées :

- L'adulte a découvert les ressources de sa personnalité et la valeur de ses facultés. Se connaissant bien, il peut mieux s'exprimer et se donner librement aux autres.
- Ayant dépassé l'âge des emballements, il vit des convictions stables, qui engagent à fond sa liberté.
- Il se sent responsable de la totalité de sa vie et s'insère positivement dans les événements du présent.
- Il est socialisé, capable de solidarités humaines, sans sacrifier son identité propre ; il a le courage d'être différent.
- Il cherche à se situer avec réalisme dans l'expérience quotidienne, acceptant les limites et l'échec sans être démonté, comme sans en prendre son parti.
- Il se garde résolument positif face à la vie.

Table des matières

Présentation.....	7
1 – Joie et courage d'être soi	9
Qui suis-je?.....	11
Être vrai.....	14
Corps et esprit: un tout cohérent!.....	18
Une vision réaliste de ma vie.....	21
Sous le fard.....	24
Que penser de mes limites?.....	27
Émerger de mes blessures	31
Je suis déçu!.....	34
De la faiblesse à la communion	37
L'art de s'affirmer	40
Témoigner, d'accord! Mais comment?.....	43
Je suis trop timide!.....	48
Et s'il faut m'opposer?.....	51
Ces jugements qu'on porte sur moi... ..	54
Pour n'être pas emporté par le courant.....	57
Spectateur impuissant?	60
Face à la critique de l'Église.....	63
2 – L'art de la relation	69
Une question de regard.....	71
Bien plus qu'utile!	74
Un préjugé de bienveillance	77
Petit code des relations harmonieuses.....	80
Trois mots-clés du vivre-ensemble	82
Écoute-moi!.....	85
L'écoute empathique	
pour mieux comprendre et aimer.....	88
Suis-je de bon ton?.....	91
Enrichir mes conversations.....	94

Et les limites des autres?	97
Ajuster mes attentes	100
Juger ou espérer?	103
La tolérance à tout prix?.....	106
A-t-on vraiment besoin de moi?.....	109
Nous aimer différents	112
Ensemble, on va plus loin.....	115
Un cœur affable, quelle grâce!	118
Cultiver l'humour	121
Un cœur de bonté.....	124
Pour un climat de gratitude.....	127
Mon amour est-il gratuit?	130
Semur de petits bonheurs	133
3 - Au creuset du quotidien	137
Prendre le temps... de vivre!	139
Mieux gérer mon temps	142
La ponctualité, toujours bienvenue!.....	146
Est-ce prioritaire?.....	149
Choisir de perdre du temps	153
Je cours tout le temps!.....	156
Embourbé dans mes papiers!	159
Être compétent, pourquoi?	162
Le souci de l'exactitude	165
Conscientieux ou perfectionniste?.....	168
Me recentrer sur l'essentiel	171
Venez à table!	174
C'est utile, puisque c'est joli!.....	177
Pour mieux vivre ensemble: le civisme	180
Ah non! j'ai oublié!	183
La patience au volant... de ma vie.....	187
Courage!	194
Désarmer ma colère.....	197
Les mille visages de la paresse	200
La critique, une chance.....	203
Puis-je diminuer mon stress?.....	206
Une saine fatigue	209
L'argent, maître ou serviteur?.....	213

Simplifions notre vie	216
Enchaîné par des bagatelles.	221
Dois-je prendre la plume?	224
Dix conseils pour rester serein	227
4 – Grandir en humanité	233
Trois attitudes gagnantes face à la vie	235
D'une victoire... à l'autre!	239
Grandir dans la liberté	242
Des espaces de silence.	245
Orienter mon regard	248
Maître chez moi!	251
Suis-je décidé?	254
De sains désirs.	257
La douceur, une force	260
Canaliser ma curiosité	263
À la remorque de mes pensées?	266
Bons et mauvais soucis	270
Construire au présent	273
Les détachements, chemins de libération	276
La santé à tout prix?	279
Vieillir, comme un soir paisible	282
«Soyez toujours dans la joie» (1 Th 5, 16)...	
Vraiment possible?	285
Persévérer	288
Progresser? Oui. Toujours? Ouf!	291
La revue <i>Signes</i>	294

La vie est croissance, elle tend à la pleine réalisation de notre commune nature humaine et de notre vocation singulière. Mais, devant cet horizon prometteur, se dressent des défis à relever : courage d'être soi-même, art des relations humaines, difficultés du quotidien, orientations de fond... Ils surgissent tantôt dans le concret de l'existence, tantôt dans notre for intérieur. Comment y voir clair et garder le cap ?

Travailleuse sociale, l'auteure de ce livre a longuement réfléchi sur les aspects pratiques, psychologiques, relationnels et spirituels de notre croissance multiforme. Au fil de courts textes thématiques, sa plume inspirée de l'Évangile dénoue les impasses où nous pouvons nous croire embourbés, puis nous relance au grand large de notre projet de vie.

Monique Viau a fait carrière comme travailleuse sociale, rencontrant dans sa pratique des interlocuteurs aux prises avec des difficultés de tous ordres. Parallèlement, elle a pratiqué l'accompagnement spirituel et animé différents groupes de croissance au Centre Leunis de Montréal. Ces deux expériences ont façonné son approche du développement de la personne.

*En vente chez votre libraire
en ligne et en format numérique*

mediaspaul.ca