

Comité de promotion de la VIE

Parlons de spiritualité, un facteur de protection de la santé. Ici, elle est envisagée comme une autre dimension de nous-même, une fonction naturelle telle que manger, boire ou penser, que nous avons à découvrir et à développer comme on peut développer son intellect ou sa mémoire par exemple. La spiritualité est indépendante de toute croyance, religion ou dogme*. **Elle consiste à reconnaître l'existence de notre « MOI » véritable, de notre ESSENCE, et à apprendre à nous laisser guider par elle.**

La spiritualité apparaît, dans notre vie, dès que nous commençons à porter attention à nos insatisfactions et aspirations, à nos sentiments et sensations, et que nous nous demandons **quel est véritablement le sens de notre vie**. *Pourquoi dois-je affronter des contrariétés? Pourquoi toutes ces difficultés à traverser? À quoi a servi tout ce que j'ai réalisé? À quoi sert ce que je fais? Quelle est ma place dans cette vie?*

Il faut savoir que « craquer » est le moyen qu'emploie l'Être intérieur pour nous rappeler à l'ordre et se faire reconnaître. Quand nous sommes en dépression, cela signifie que l'énergie s'est retirée afin de ne plus contribuer à cette situation qui ne nous convient pas. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à cette brutale secousse pour le reconnaître et lâcher prise. Cet état de conscience peut être amené en douceur, en portant une attention plus grande et plus fine à soi-même, en nous incitant à cesser d'agir de façon automatique. Le regard sur soi ne doit pas seulement rester dans notre pensée abstraite; il doit aussi se manifester concrètement dans la façon de nous exprimer, d'agir, de nous comporter. Comprendre que nous sommes les acteurs de notre vie est un pas extrêmement important dans notre évolution spirituelle. C'est peut-être le plus difficile à comprendre et à intégrer, car cette notion ne fait pas partie de notre culture et de notre éducation « standard ». Être responsable de notre vie consiste à se demander ce que ces difficultés veulent nous faire comprendre.

Si ce texte éveille un besoin en lien avec votre vécu, il existe de nombreux ouvrages et écoles de sagesse qui traitent de cette question (ex. : Le Petit guide du développement spirituel de Flavia Mazelin Salvi et le site Internet : www.psychologies.com). Pour un besoin d'aide plus urgent, n'hésitez pas à appeler un membre du personnel en intervention sociale au **CLSC de Saint-Proper, au 418 594-8282, poste 42295**.

* « La spiritualité évoque aussi les notions du divin, de **Dieu** ou des dieux, de **l'au-delà**, de la mort, de la réincarnation, du paradis. Ces notions ont-elles un rapport ou un lien avec notre définition de la spiritualité en tant que développement de notre dimension intérieure? Oui, en partie, à condition de les aborder avec prudence, l'esprit ouvert, non comme des vérités établies, mais plutôt comme une expérience ressentie et éprouvée qui se dévoile progressivement au fur et à mesure de notre évolution », Alain Boudet.