



Kristina Jensen, (traduction libre) Marie-Hélène Dupont

UNE CHOSE SEULEMENT

LE PÈRE NOËL SAIT

Cette année, le père Noël m'a apporté un bon nombre de livres de croissance personnelle qui m'attendent patiemment sur ma table de chevet depuis Noël. Je ne suis pas certaine de l'intention du père Noël, mais qui suis-je pour argumenter avec lui?

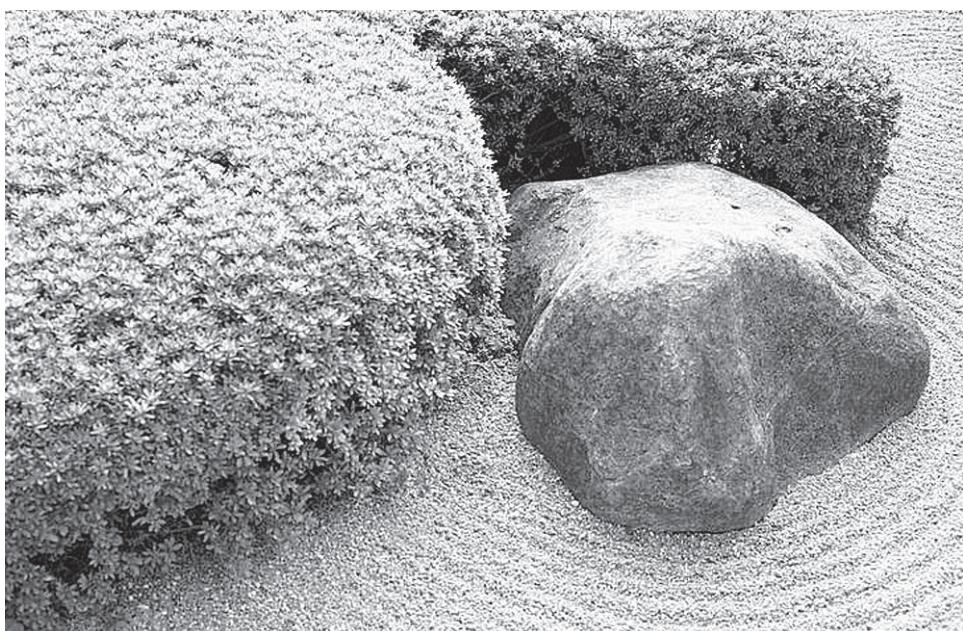
Le printemps tire à sa fin et j'ai décidé qu'il valait mieux entreprendre mon voyage littéraire vers la croissance personnelle, si je voulais conserver ma place, difficilement gagnée, sur la liste des enfants sages du père Noël et ne pas me retrouver sur celle des polissons.

QU'EST-CE QU'UN CERVEAU DE BOUDDHA?

Le livre du Dr Rick Hanson *Une chose seulement, le cerveau de Bouddha, (just one thing: Developing a Buddha Brain)* reposait sur le dessus de la pile. Les Canadiens, d'un bout à l'autre du pays, se souviennent de Rick Hanson. Après tout, il est l'un des enfants chérirs du Canada ; l'homme qui a voyagé autour du monde dans son fauteuil roulant, afin de sensibiliser les gens et d'amasser des fonds pour la recherche à l'intention des personnes souffrant de blessures à la colonne vertébrale.

C'est un homme bon, qui, au lieu de s'apitoyer sur son sort après avoir subi un accident l'ayant laissé paraplégique, a épousé sa physiothérapeute, a une jeune famille énergique, est devenu un neuropsychologue respecté, conseiller et fondateur de l'Institut Wellspring ainsi que d'une fondation de recherche portant son nom.

Les plus jeunes se souviendront de lui comme de l'athlète en fauteuil roulant qui a allumé la flamme marquant le début des Jeux olympiques et paralympiques d'hiver de Vancouver en 2010.



Aller à l'encontre du choix du père Noël serait bien peu patriotique de ma part. Après tout, comment s'est-il retrouvé sur le dessus de la pile – c'est le destin assurément! Pour être bien honnête, le petit format du livre a aussi retenu mon attention. Celui-ci serait un charme, une lecture d'un après-midi, je pourrais rattraper le temps perdu...

Mais toute cette histoire de cerveau de Bouddha m'a déstabilisée jusqu'à ce que je commence à lire, et à lire, et à lire et à lire encore...

LA RENCONTRE ENTRE LA NEUROPSYCHOLOGIE, LA SAGESSE ET LA COMPASSION

Le livre est divisé en cinq sections. Il commence *Be Good To Yourself* (Sois bon pour toi). Ma curiosité est piquée. Ceci va parfaitement de pair avec ma philosophie personnelle, découverte récemment. J'ai récemment découvert que nous sommes beaucoup plus gentils à l'égard des autres qu'à notre endroit ; j'ai décidé de devenir une amie inestimable – pour moi-même.

Dès le départ, Hanson dévoile son plan d'action. Il nous invite à utiliser notre esprit pour défier notre cerveau, à pratiquer régulièrement des techniques simples qui nous amèneront à la paix. C'est simple : débarrassez-vous des mauvaises habitudes et adoptez-en des positives. Mais ce qui distingue le livre de Hanson des autres est qu'il fournit l'ingrédient manquant – LE COMMENT! Comment relaxer, enrayer les pensées négatives, reconnaître la motivation du cerveau primitif.

Suit une section intitulée *Enjoy Life* (Profitez de la vie). Soyez heureux, reconnaissants, rappelez-vous de sourire, prenez une pause, prenez des forces ; engagez le monde, soyez en paix ; dites « oui ». Je n'ai pas pu

argumenter contre ses arguments. Être incité à dire oui à ce qui nous plaît ne nous rend pas hédonistes. Il y a quelque chose de libérateur à laisser tomber ce poids que nous portons par culpabilité depuis des générations.

N'IGNOREZ PAS UNE ORCHIDÉE PENDANT QUE VOUS CHERCHEZ UNE ROSE

La troisième partie nous incite à prendre des forces. Combien d'énergie, de temps et d'argent utilise-t-on pour « corriger » nos faiblesses tout en négligeant nos forces innées? Quand avez-vous la dernière fois minimisé un compliment par un « bah!, c'est rien » ? Ah!, ah!, vous l'avez fait, non ? Ce qu'il y a de bien dans ce livre, c'est qu'on réalise rapidement que nous faisons tous ceci; nous sommes formés par la société à nous sentir moins que rien, afin de pouvoir chercher un remède. Consacrer la même quantité d'énergie à développer nos forces individuelles rapportera de gros dividendes plutôt que courir après ce que nous n'avons pas.

La quatrième partie, *Engage the World* (Engagez le monde) m'a été particulièrement bénéfique. Soyez curieux; profitez de vos mains; ne sachez pas – oui, vous avez bien lu, ne sachez pas. Dans la bonne société, il est tout à fait acceptable de répondre honnêtement « Je ne sais pas » à une question difficile. Enfin, on peut se libérer du lourd fardeau de devoir tout savoir. Juste ceci valait le prix et mon « une chose seulement » personnel.

LA PAIX ET L'AMOUR NE SONT PAS SEULEMENT POUR LES HIPPIES

La cinquième partie englobe joliment le tout avec : *Be at Peace* (Soyez en paix). Ici, les mots d'Hanson sont comme une main apaisante sur notre épaule. « Notice You're Alright Right Now » (Remarquez que vous allez bien maintenant) nous incite à percevoir le présent – rappelez-vous le sentiment de sécurité qui vous aidera à repousser la peur irrationnelle, à être fermes dans l'agitation qui vous entoure. Il nous dit de ne pas nous fâcher, d'éviter de nous emporter au moindre problème, de tenir compte de notre tempérament. Nous ne sommes pas tous façonnés identiquement. Extravertis, introvertis, tortues, lièvres ; nous sommes ce que nous sommes. La section *Fill your Heart* (Remplissez votre cœur) souligne le fait que l'existence de certains d'entre nous a été médiocre, durant la plus grande

partie de leur existence, pour plusieurs raisons. Cela dépend peut-être des parents, des conjoints, du patron – peu importe, nous avons le droit, comme adultes, de chercher un remède à ce qui nous afflige. Un tableau présente des conseils utiles – soit le COMMENT.

LA SCIENCE DÉCIDE

De plus, il appuie scientifiquement ses raisonnements convaincants, ce qui est rassurant. Nous ne sommes pas des bizarries de la nature, mais plutôt des humains destinés il y a longtemps à survivre suivant des forces évolutives. La réaction de fuir ou de lutter qu'ont plusieurs d'entre nous lorsqu'ils sont confrontés à des éléments du quotidien particulièrement stressants, comme par exemple des révisions stratégiques, un plan d'action pour la réduction du déficit, la hausse du prix de l'essence, la réduction du temps, est normale.

En utilisant la bonté d'un parent, Hanson nous encourage à oser suffisamment pour être nous-mêmes, à prendre le temps de savourer ce qui est bon – et à ne pas ignorer les petites merveilles de la vie, à apprécier ce qui est bon en nous, à faire montre de compassion envers nous-mêmes, à nous détendre, à ralentir, à dormir davantage, à mieux nous occuper de nos corps et à nourrir nos cerveaux, merveilles à haute performance qui nécessitent un entretien régulier. Certains d'entre nous entretiennent mieux leur voiture qu'eux-mêmes. Maman avait raison – prends tes vitamines, soit vitamines B-12, B-6, D, et DHA (acide docosahexanoïque) qui aideront à combattre la dépression, la démence et à rétablir les systèmes immunitaires affaiblis, presque des plaies de la société des temps modernes.

MERCI PÈRE NOËL

Je me suis rapidement rendu compte que ce petit livre était devenu un ami cher, qui m'accompagnerait pendant des années et des années, au cours desquelles je m'attaquerais à ce que la vie me réserve.

Le superbe guide d'Hanson, en vue de développer un cerveau dont Bouddha serait fier, nous encourage sur le chemin de la vie, en nous incitant à emprunter à petits pas le sentier de l'émerveillement plutôt que la voie rapide à grands pas, inaccessible ou non viable vers la perfection. Ce n'est pas l'objectif.

Une chose seulement; si nous pouvons changer une chose seulement, nous gagnons. **C'est faisable, non ?**