



# LA JOIE

PREMIÈRE PORTE D'ACCÈS

## L'ÉMERVEILLEMENT

AVRIL 2018

### TEXTE DE RÉFLEXION

Par Rémi Tremblay  
1<sup>er</sup> texte d'une série de 4

*Einstein a écrit ceci : « Un homme qui n'est plus capable de s'émerveiller a pratiquement cessé de vivre. »*

Nous poursuivons notre parcours vers la joie et cultivons le terreau fertile pour qu'elle se manifeste en nous et autour de nous. Cette joie est toujours présente, mais nous ne nous connectons que rarement à elle.

Nous nous amusons alors à explorer les portes d'accès à cette joie profonde et tentons de voir les murs qui nous empêchent d'y goûter.

Après nous être engagés, chacun, chacune, dans des actions concrètes, puisqu'agir nous apparaît comme une porte d'accès à cette joie, nous avons entamé un fascinant dialogue sur l'émerveillement.

L'émerveillement : cette capacité que nous avons à saisir la beauté du monde, de la nature, des autres qui nous entourent; cette sensibilité à nous laisser toucher, bouleverser, attendrir par le beau, le bon, le juste.

Je vous partage quelques-unes de nos découvertes sur cette autre porte d'accès à la joie.



*L'authenticité de nos échanges a été ma première source d'émerveillement. Nous avons su reconnaître que cette capacité d'émerveillement était si présente lorsque nous étions petits et si drôlement atrophiée au fil du temps sous le poids des responsabilités, du devoir, de la vitesse.*

**SERIONS-NOUS DEVENUS TROP SÉRIEUX, DÉSABUSÉS ?**

Chacun devait se présenter en racontant un émerveillement vécu dans le dernier mois et plusieurs ont affirmé avoir eu de la difficulté à en saisir un. Cette prise de conscience a engendré de la tristesse, mais elle a à la fois réveillé les p'tites filles et les p'tits gars en nous – celui ou celle qui a une telle soif de se laisser à nouveau « flabbergaster » par la beauté du monde. Il nous est apparu que, pour y parvenir, nous devons retrouver un regard neuf, se libérer du connu... Regarder le monde, l'autre, comme si on le voyait pour la première fois. Nous enfermons si souvent les autres : nos conjoints, nos enfants, nos amis, nos collègues, dans la perception que nous avons d'eux. Nous leur permettons alors si peu de se manifester autrement. Et nous nous enfermons nous-mêmes de cette façon. Si j'arrive à regarder mon conjoint, avec qui je vis depuis 10 ou 30 ans, avec un regard neuf, celui-ci devient alors une source potentielle d'émerveillement. Notre ami Serge Marquis dit d'ailleurs que le plus beau des spectacles, c'est un être humain qui devient ce qu'il est. Développer une posture d'émerveillement peut laisser l'occasion à mon conjoint d'apparaître, de sortir du personnage dans lequel nous l'avons tous enfermé (lui-même, moi et les autres). Et imaginons l'impact sur mon amoureux d'être regardé de la sorte. Nous nous sommes d'ailleurs dit que si nous développons cette compétence au travail, nous n'aurions plus besoin de programmes de reconnaissance, car un tel regard nourrirait notre essence.

Ce regard d'émerveillement donne, autant à celui qui le porte qu'à celui qui le reçoit, le sentiment d'être vivant, d'exister... dans ce qu'il a de meilleur à offrir. L'émerveillement est donc un outil de management :

se laisser émerveiller par ses clients, ses collègues; se présenter le lundi matin au travail en contemplant la propreté des lieux et sentir le parfum du citron laissé par le détergent comme si c'était le premier jour... et ressentir une telle gratitude envers le personnel d'entretien qui est venu incognito prendre soin de la beauté de son environnement; se laisser traverser par l'émotion engendrée par une costumière qui, par le simple geste d'ajouter une bande de dentelle au bas de la robe d'une danseuse, nous fait passer de la beauté au sublime; être curieux de l'intention qui habite un collègue au-delà du geste posé et connecter avec sa bonté. Plusieurs ont d'ailleurs tenté de répéter cette expérience de partage d'émerveillement avec leur équipe au travail et de nouveaux dialogues se sont ouverts. Une énergie nouvelle s'est installée. La sensibilité prend sa place... et la joie !

Nous avons également réalisé que s'émerveiller était une façon de mieux se connaître, de rencontrer le meilleur de soi, des parties de nous-mêmes moins visitées. Je vous raconte ici un dialogue avec notre ami André Barbeau, abbé du monastère de l'Abbaye Val Notre-Dame, qui m'a ouvert le regard sur cette possibilité. Alors que je revenais de contempler le lever du soleil, je croise Dom André et je lui mentionne à quel point j'ai été bouleversé par ce spectacle matinal. Il me répond : « C'est impossible ». J'ai rouspété en lui répétant que j'avais vraiment été bouleversé par cette scène et il a ajouté ceci : « Ce n'est pas comme ça que ça s'est réellement passé. Tu as trouvé superbe le lever du soleil, tellement que tu as pris le temps de le contempler... contempler assez longtemps pour rencontrer le lever de soleil en toi. Et c'est ça qui

t'a bouleversé ». OUF ! Quel enseignement ! La beauté est dans le regard de celui qui regarde, ai-je déjà lu quelque part.

Depuis ce court dialogue entre Dom André et moi, voici ce que je répons aux gens qui, après une conférence, viennent me dire à quel point ils ont été bouleversés par mes propos : « C'est pas moi qui vous ai touchés... C'est plutôt ce qui a résonné en vous, grâce à ce que j'ai partagé, qui vous a touchés ». Le dialogue les a connectés à une part d'eux-mêmes parfois endormie. Je trouve que cette découverte vient balancer l'idée que ce qui nous énerve chez les autres est le miroir d'une partie de nous-mêmes qu'on n'aime pas ou qu'on ne veut pas voir. La vie, la nature sont donc des miroirs de nous-mêmes dans leur beauté et aussi dans leurs travers.

Et si on développait davantage une posture d'émerveillement pour nous connecter au meilleur en nous.

D'un point de vue spirituel, nos amis des Premières Nations nous disent que s'émerveiller est une façon de saisir le divin (le grand esprit) dans chaque chose. Ça nous donne accès au monde invisible, au mystère. Ça nous permet de faire l'expérience de la non-séparation, du sentiment qu'on est un avec le tout. Voilà ce qu'on appelle le mystique, cette grâce de rencontrer la vie, le divin, dans l'expérience plutôt que dans les enseignements, les croyances et les dogmes.

### **ÉTAT D'ÉMERVEILLEMENT = SOURCE D'ÉNERGIE**

Cet état d'émerveillement est aussi une précieuse source d'énergie puisqu'il nous fait glisser dans la

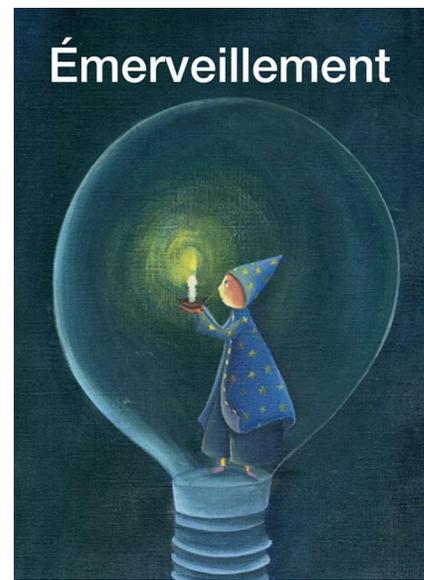
gratitude. La gratitude, cette émotion qui élève l'esprit, donne de l'énergie, inspire, transforme l'être humain... Pourquoi s'en priverait-on?

L'état d'émerveillement nous fait vivre l'expérience d'une nouvelle relation au temps. On raconte souvent un moment d'émerveillement en parlant d'un moment suspendu, hors du temps, d'un instant d'éternité. Pour un instant, nous ressentons une satiété, une plénitude, une perfection. Émerge alors le contentement que notre ami Frédéric Lenoir présente comme une fenêtre pour accéder à la joie.

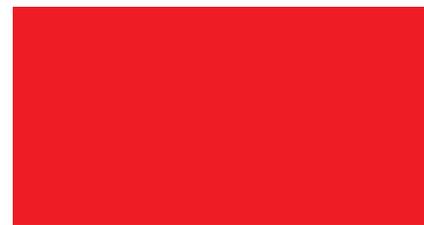
L'émerveillement nous invite à nourrir notre capacité à admirer les autres et à nous laisser inspirer. Il suscite en nous l'élévation et l'espoir de changer.

### **LES BOULES DE NOËL**

Cette aptitude se cultive et certaines activités peuvent la favoriser. C'est d'ailleurs à travers nos dialogues sur ce thème que j'ai réalisé que j'avais inconsciemment mis en place un rituel qui exige de moi une posture d'émerveillement. Chaque année, aux Fêtes, j'offre une boule de Noël aux personnes près de moi. Cet ornement représente ce que j'ai admiré d'elles pendant les derniers mois... Pour reconnaître quelque chose chez l'autre, j'ai besoin d'être présent et attentif. Et pour respecter cette tradition, je me dois de découvrir de nouvelles parties de l'autre d'année en année... Même après 18 ans, je pose un regard neuf sur mon entourage et vous savez quoi ? Je trouve toujours un aspect nouveau à chacune des personnes que je côtoie.



*Et si on développait davantage une posture d'émerveillement pour nous connecter au meilleur en nous ?*



Je vous partage aujourd'hui ce résumé des découvertes que nous avons faites au fil des rencontres de groupes de codéveloppement, puisque nous souhaitons vous offrir l'opportunité de vous enraciner dans cette posture d'émerveillement et vous inviter à développer vous aussi un regard neuf. Ensemble, nourrissons cette capacité que nous avons tous à nous émerveiller et, par cette porte, connectons-nous à notre joie profonde !

Ne passons pas à côté de cette source de joie qu'est l'émerveillement. Réapprenons à contempler et à nous émerveiller, pas seulement devant les grandes œuvres, devant les beautés grandioses de la nature, mais également de la vie simple. Voir la beauté du monde dans l'ordinaire, dans le rire d'un enfant, la larme sur la joue d'un ami, l'oiseau sur le bord de la fenêtre, le geste de tendresse d'un collègue pour un client.

*Rémi*

