

À l'occasion du décès de Guy Corneau, je vous reproduis le compte rendu de la conférence organisée par le conseil sectoriel le 4 octobre 2012.

Une conférence très courue par Liane Loignon

C'est devant une salle remplie à pleine capacité que Guy Corneau a prononcé le jeudi 4 octobre dernier sa conférence intitulée *Le meilleur de soi*. La conférence se divisait en trois parties : comment contacter le meilleur de soi, comment le nourrir et comment l'exprimer. Pour Guy Corneau, le meilleur de soi, ce n'est pas quelque chose en plus; c'est quelque chose qui est déjà là, en nous, mais qui est souvent caché par la réalité. C'est la partie créative, bienveillante, aimante qui existe en nous, mais dont nous sommes déconnectés parce qu'habités par les exigences et les contraintes inévitables du quotidien.

Pour contacter le meilleur de soi-même, il faut chercher à répondre à la question suivante : « Qu'est-ce que je reconnais en moi-même qui m'apporte de la joie, qui me donne le goût de vivre? » Pour contacter le meilleur de soi, il faut donc se permettre de reprendre contact avec soi en faisant quelque chose que nous aimons, qui nous fait plaisir, qui amène plus de saveur dans notre vie. La colère, la tristesse, les sentiments de frustration ou d'impuissance, les problèmes de santé, les ruptures douloureuses signalent souvent qu'il faut se mettre à l'écoute de ce qui se passe en soi avec lucidité, clairvoyance, sans se cacher la face.

Pour nourrir le meilleur de soi, il faut non seulement prendre soin de soi-même – bien se nourrir, bouger, se reposer – mais il faut aussi s'accorder des moments qui nous donnent du plaisir, qui nous reconnectent avec notre joie de vivre; il faut se permettre de faire quelque chose tout simplement pour le plaisir de le faire : regarder son jardin, marcher dans la forêt, lire un bon livre, écouter une musique que l'on aime, peindre, donner un coup de main, visiter un vieil ami... Cela permet d'enlever des couches de tristesse, de frustration, de colère, pour toucher la partie lumineuse de soi. Il faut éviter le piège des comparaisons, des attentes, de la compétition qui, croyons-nous, permettent de nous faire valoir aux yeux des autres et à nos propres yeux. Apprendre à nourrir le meilleur de soi est si nécessaire, si important que Guy Corneau n'hésite pas à affirmer que « chaque fois qu'un humain ose prendre du temps pour éprouver le bonheur de vivre, le monde se porte mieux ».



Finalement, exprimer le meilleur de soi, c'est se laisser inspirer par ce qui nous apporte joie et plaisir de vivre et exprimer cet état de bien-être dans notre entourage. Guy Corneau a abordé brièvement la question des compensations – alcool, drogue, sexe, shopping, « chocolat », – qui sont en fait un besoin que quelqu'un installe à la place d'un autre besoin, ignoré celui-là, et qui lui permet d'éprouver le sentiment de vivre intensément. Si elle apporte un certain bien-être à court terme, cette compensation est la garantie d'une autodestruction prématurée. Comme les parties de soi qui veulent vivre, mais qui sont refoulées ou ignorées, créent des états ou des situations difficiles, il ne faut pas attendre que ce soit la souffrance qui nous oblige à changer. Il faut apprendre à vivre en harmonie avec notre idéal, mais en considérant celui-ci comme un éclairage plutôt que comme un objectif à atteindre.

Rendre compte de la conférence de Guy Corneau en quelques lignes est tout à fait impossible tellement son message était dense. Ses propos étaient toutefois clairs, accessibles. Ils étaient illustrés de plusieurs exemples tirés de sa pratique et émaillés de nombreux traits d'humour. S'il peut être difficile parfois de contacter le meilleur de soi, Guy Corneau a très rapidement su contacter son auditoire et le charmer. Guy Corneau propose, il n'impose pas. Pour moi, ce fut une soirée des plus inspirantes.