



par Jean-Marc Chaput  
Auteur et conférencier

Pour mieux le connaître :  
Conférences « Politiquement incorrect »  
Vous aimeriez entendre les conférences  
de Jean-Marc Chaput ?

23 nov. Val D'Or 819-824-2666  
30 nov. Terrebonne 450-492-4777  
7 déc. Drummondville 1 800-265-5412  
10 déc. Sherbrooke 1-819-820-1000  
18 jan. Montmagny 1-866-641-5799  
20 jan. Terrebonne 450-492-4777  
2 fév. L'Assomption 450-589-9198  
3 fév. St-Georges 418-228-2455  
10 fév. St-Jérôme 450-432-066

Courriel : jmchaput@videotron.ca  
Web : www.jean-marcchaput.com

**P**ourquoi toujours exagérer et ne pas m'en tenir à devenir plus raisonnable dans ma façon de m'exprimer ?

Je viens de lire une statistique qui prouve qu'inconsciemment j'avais raison de dire 300 %... D'après *Thich Nhat Hanh*, plus de 95 % des êtres humains ne sont pas conscients qu'ils sont vivants. Comme il est vital de prendre pleinement conscience que l'on est vivant, j'avais alors raison d'utiliser mon 300 % qui fait tellement peur.

#### Les trois étapes de la conscience

Prendre conscience se fait en trois étapes : d'abord une **conscience aiguë** qui nous permet de réaliser que l'on existe ; puis l'**appropriation de cette conscience** qui devient morale, nous poussant ainsi à établir des règles de vie basées sur des valeurs qui sont nôtres ; et enfin la **découverte que l'on peut et doit continuer** à avancer, à aller plus loin.

Stéphan Bureau a pris du temps pour devenir pleinement conscient de lui-même.

*Il faut d'abord une conscience aiguë qui nous permet de réaliser que l'on existe.*

**J'ai souvent utilisé l'expression : « Vivre à 300 % ! ». On me répondait souvent que 100 % ça devrait suffire...**



Il a dû négocier le virage de ses quarante ans. Il disait à Josée Blanchette, dans *Le Devoir* du 6 mai 2005 : « Ça se résume à : assis-toi dessus et ça va passer ! Le mot « compassion », pour soi-même, est important. Ne plus jamais avoir envie de se prendre au sérieux. Faire ce que je fais sérieusement, mais décharger les événements, en retirer la charge émotionnelle. Se pincer pour se le rappeler... Faut se donner des coups de pied dans le cul pour se le rappeler, prendre la mesure de ce qu'on a. On fait tellement de choses sur le pilote automatique, sans s'arrêter, que c'est facile de ne pas être heureux... » Voilà ce qu'on appelle la pleine conscience.

#### C'est bon pour tout le monde

Et ça s'applique aussi dans le cas des personnes qui luttent pour survivre à des maladies comme des cancers virulents. Plusieurs sceptiques prétendent que seuls les êtres doués d'une force exceptionnelle réussissent : ce n'est pas le commun des mortels !

Pourtant, d'après un oncologue de renom, le docteur *Lawrence Einhorn*, les faibles survivent aussi souvent que les forts. Il faut seulement garder espoir. Il faut

## Vivre à 300 %...

**vouloir d'abord**, c'est-à-dire prendre conscience que c'est à nous de vouloir ; puis il faut **s'approprier cette conscience** pour en faire une règle qui nous fera vaincre la maladie ; et enfin, il faut **s'aventurer vers l'inconnu**, la victoire, peut-être en passant par la souffrance, mais en étant toujours conscients.

#### C'est notre vie !

Comme le rapportait *Pierre Foglia* dans *La Presse* du 25 juillet 2005 au sujet d'un mari gravement atteint d'un cancer : « *Que va-t-il arriver à ma femme et à mes jumelles ? demande en pleurant un patient dans un hôpital de Chicago. C'est elle, ta femme ? Tu ne vois pas qu'elle est en santé ? l'engueule Armstrong devant médecins et infirmières sidérés. C'est toi qui es malade, alors tu gardes toutes tes énergies pour toi. Tu te bats. Et tu gagnes. Parce que si tu perds, ta femme et tes filles, c'est pu ton problème.* » Il faisait en sorte que ce patient prenne pleinement conscience de sa vie et de son pouvoir de la conserver.

Je continuerai donc à dire à tous ceux qui veulent bien l'entendre de prendre pleinement conscience qu'ils sont vivants, c'est-à-dire de vivre à 300 % ! ♦



## VIVRE, C'EST...

**Vivre à 300 %, rien de moins...**

Si nous ne sommes pas pleinement conscients d'être vivants, qui le sera à notre place ?