

ROBERT SAVOIE et JOHANN GAUTHIER

ACCEPTER SA DIFFÉRENCE

FAITES VIBRER VOTRE COULEUR
ET VOTRE AUTHENTICITÉ

EN COLLABORATION AVEC

Martin Latulippe – Chantal Lacroix – François Lemay – Josée Lavigneur

Jean-Marie Lapointe – Nancy Doyon – Sylvain Guimond – François Gaudreault

Nathalie Tremblay – Jean-François Lacasse – Mélissa Pomerleau

et les membres du programme FREEDOM de Robert Savoie



info@performance-edition.com • www.performance-edition.com
450-614-0504

Distribution pour le Canada : Prologue Inc.
Pour l'Europe : DG Diffusion
Pour l'Europe en ligne seulement : www.libreentreprise.com

© 2023 Performance Édition

ISBN 978-2-925096-23-8
EPDF 978-2-925096-24-5
EPUB 978-2-925096-25-2

Dépôt légal 1^{er} trimestre 2023

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait de ce document, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie ou par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de Performance Édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Nous remercions la Société de développement des entreprises actuelles du Québec pour son appui à notre programme de publication.

Limite de responsabilité :

Les auteurs et l'éditrice ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce livre. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit. Ils reconnaissent que le contenu de ce livre relève de la seule responsabilité de l'auteur, tant par son contenu que son style.



TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	5
À PROPOS DES COLLABORATEURS	6
AVANT-PROPOS	15
CHAPITRE 1	
Le plus grand des pouvoirs : le pardon pour vivre une paix intérieure Robert Savoie	19
CHAPITRE 2	
Tout est source de lumière et d'inspiration Johann Gauthier	63
CHAPITRE 3	
Être totalement vrai et vulnérable Jean-Marie Lapointe	91
CHAPITRE 4	
Bâtir autrement sa vie Mélicia Pomerleau	115
CHAPITRE 5	
Se choisir sans culpabilité Chantal Lacroix	129
CHAPITRE 6	
Le syndrome de l'imposteur : arrêtons de faire de l'évitement! Martin Latulippe	145

CHAPITRE 7

Un poids bonheur, c'est possible!

Nathalie Tremblay.163

CHAPITRE 8

S'accepter en pleine conscience

François Lemay171

CHAPITRE 9

Suivre les élans de son cœur

Josée Lavigueur185

CHAPITRE 10

Choisir ou subir son identité

François Gaudreault.195

CHAPITRE 11

Élever son enfant en respectant son unicité

Nancy Doyon207

CHAPITRE 12

Et si nos différences étaient des forces! Pourquoi P.A.S.?

Sylvain Guimond.221

CHAPITRE 13

Est-ce que j'accepte réellement ma différence?

Jean-François Lacasse237

CONCLUSION249

POUR JOINDRE LES AUTEURS255

REMERCIEMENTS

Merci à tous les collaborateurs qui ont cru en ce projet.

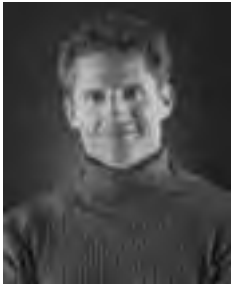
Merci aussi à toutes les personnes bienveillantes qui ont offert leur témoignage.

Merci surtout à Marie-Josée Blanchard, présidente et éditrice de Performance Édition, et à son équipe, sans qui ce projet n'aurait jamais pu voir le jour.

Enfin, merci à vous, lecteurs, pour le cadeau de votre présence et de votre engagement tout au long du présent processus d'acceptation de votre différence.



À PROPOS DES COLLABORATEURS



Crédit photo : Roxane Chaput

JEAN-MARIE LAPOINTE

Acteur, animateur, auteur, cinéaste et sportif accompli, Jean-Marie Lapointe soutient les causes des enfants malades, de la toxicomanie et des troubles alimentaires. Depuis plus de vingt ans, il est porte-parole du Défi sportif AlterGo. Ses nombreuses implications bénévoles sont déterminantes dans son cheminement personnel et sa quête d'équilibre. Au petit écran, les docu-réalités *Face à la rue*, *Fin de mois* et *Victorieux à deux* qu'il anime connaissent un franc succès. Ces séries ont toutes pour dénominateur commun de faire tomber les préjugés dans le cadre de rencontres qui révèlent de grandes leçons d'humanité. www.facebook.com/people/Jean-Marie-Lapointe/100044150660440
www.instagram.com/jeanmarielapointe



MÉLISSA POMERLEAU

Femme d'affaires originaire de la Beauce, au Québec, Mélissa Pomerleau est reconnue comme étant une communicatrice hors pair, ayant notamment œuvré pour le groupe TVA ainsi que pour plusieurs stations radiophoniques de renom. Comme artiste

créative POMERLO, elle offre également une vision singulière, authentique, pleine de fougue et d'éloquence, pour refléter sur toiles la grandeur et la splendeur de l'expérience humaine qu'elle peint pour de nombreux collectionneurs. Elle est aussi ambassadrice de Centraide et Moisson, et récipiendaire de l'Ordre du mérite de l'Assemblée nationale du Québec et de la Chambre des communes du Canada, en reconnaissance de son important rayonnement comme femme influente en affaires en appui à la transformation communautaire. Elle accompagne depuis plus de vingt-cinq ans des milliers de leaders, entrepreneurs et hauts dirigeants, tant par le biais de son coaching d'affaires que ses conférences corporatives, comptant plus de neuf cents conférences à son actif, pour bâtir autrement, en appui à une renaissance entrepreneuriale tant au Québec qu'en Europe, à la jonction de la flamboyance des arts et de la puissance en affaires.

Site Web : www.melissapomerleau.com



CHANTAL LACROIX

Chantal Lacroix s'est démarquée grâce à des émissions telles que *Donnez au suivant* et *On efface et on recommence*. Entrepreneure, elle a créé la Collection Chantal Lacroix, qui propose des accessoires sur lesquels on retrouve des textes inspirants. Ces accessoires sont vendus partout au pays de même que dans sa boutique en ligne. Après la diffusion de l'émission *Maintenant ou jamais* à la demande du public, Chantal a mis sur pied *Soyons la solution.com*, une plateforme de programmes Web qui contribuent au bien-être des gens et qui est venue en aide à plus de 30 000 personnes à ce jour.

Site Web : soyonslasolution.com

Boutique en ligne : chantallacroix.com

**MARTIN LATULIPPE**

Au fil du temps, Martin Latulippe a accompagné des dizaines de milliers d'individus et des centaines d'organisations dans la réalisation de leur plein potentiel et le développement de leurs affaires. Que ce soit auprès d'entreprises prestigieuses telles que BMO, Mercedes, Toyota, ou dans ses séminaires grand public avec des participants provenant des quatre coins de la planète, les interventions inspirantes de Martin sont reconnues pour leur simplicité, leur dynamisme, leur pragmatisme et leur humanisme. Martin offre depuis 2011 son expertise dans l'univers de l'entrepreneuriat en ligne et forme plusieurs des nouveaux leaders du Web qui connaissent des ascensions spectaculaires dans des domaines aussi variés que la santé, la pleine conscience, la méditation, le yoga, le développement des affaires, le coaching et la gestion financière. Citoyen engagé, Martin a reçu en 2011 le Peter Legge Philanthropic Award pour l'ensemble de ses contributions philanthropiques et il est devenu en 2016 le plus jeune conférencier canadien à être intronisé au Temple de la renommée des conférenciers du Canada.

Site Web : martinlatulippe.ca

**NATHALIE TREMBLAY**

Je suis coache certifiée et enseignante en coaching PNL. Ma mission est d'aider les gens à atteindre leur POIDS BONHEUR tout en s'éloignant des régimes! J'ai la conviction que notre corps est trop souvent le principal frein à notre pleine réalisation. Faire la paix avec son corps et atteindre sainement son poids bonheur permet de réaliser tous ses rêves, du plus petit au plus grandiose. Je suis, en toute humilité, une véritable coache d'impact dans ce domaine, car j'ai moi-même vécu le cauchemar des régimes pendant plus de vingt-huit ans, et je connais bien cette douleur...

Site Web : lacoachmotivatrice.com

**FRANÇOIS LEMAY**

Amoureux de la vie et de ses possibilités, François Lemay est aujourd'hui reconnu comme étant un expert vulgarisateur des enseignements de la pleine conscience. Coach, enseignant, guide spirituel et éveilleur de conscience, François accompagne les milliers d'adeptes qui fréquentent son Académie de pleine conscience à comprendre les mécanismes de la souffrance et à s'en libérer pour ainsi développer ce précieux sentiment de

pleine réalisation. Auteur du best-seller *Tout est toujours parfait*, François professe cette grande philosophie partout où il passe dans l'espoir d'aider ceux qui croisent sa route à prendre de la hauteur.

Site Web : www.francoislemay.ca



JOSÉE LAVIGUEUR

Figure emblématique de la santé au Québec, Josée Lavigueur est la fière fondatrice de la plateforme Web qui grandit en francophonie depuis 2018 : MA ZONE FIT. Sa mission? Donner des outils de grande qualité au public pour lui permettre de garder la forme ET la santé. Professeure d'éducation physique au cégep à ses débuts, elle est instructrice de cours en groupes depuis plus de trente ans. Josée est une femme de tête qui mène de front sa vie familiale et sa carrière. Œuvrant dans plusieurs médias et co-auteure de livres à succès, Josée a animé et conçu trente-cinq DVD d'exercices à ce jour. Elle s'implique bénévolement chaque année depuis 2005 auprès de l'organisme Opération Enfant Soleil. De toutes ses réalisations, celles dont elle est la plus fière se nomment Sarah et Léane.

joseelavigueur.com et www.mazonefit.com



FRANÇOIS GAUDREULT

François Gaudreault est coach d'affaires et explorateur identitaire. Il cumule plus de vingt ans d'expérience en exploration identitaire, en alignement et en positionnement stratégique. À ce jour, il a accompagné de nombreux leaders à travers le monde à prendre conscience de leur unicité afin de vivre en parfaite harmonie avec leur identité profonde.

Site Web : francoisgaudreault.com



NANCY DOYON

Nancy Doyon est éducatrice spécialisée et coache familiale depuis plus de trente ans. Pionnière dans son domaine, elle a développé et popularisé le coaching familial au Québec. Conférencière de renommée internationale et auteure de sept livres à succès, dont les best-sellers *Parent gros bon sens* et *Parent responsabilisant*, elle est aussi très active dans les médias à titre de chroniqueuse famille. Elle est également présidente et directrice de SOS Nancy, une entreprise de coaching familial, de même que directrice de l'École de coaching familial et copropriétaire de l'Institut de coaching familial, qui offre des formations en ligne.

Site Web : sosnancy.com

**SYLVAIN GUIMOND**

Sylvain Guimond est un expert et praticien renommé dans le domaine de la posture, de la biomécanique et de la psychologie sportive depuis plus de vingt ans. Il est également le fondateur et président de Biotonix. Il est un conférencier très actif ainsi qu'un collaborateur engagé auprès d'organisations universitaires, scientifiques, sportives et d'affaires. Il est éducateur physique, ostéopathe et docteur en psychologie du sport. Ce diplômé de l'Université McGill fut président du conseil consultatif du département d'éducation physique et de kinésiologie. En 2010, il fut finaliste pour Le Grand Prix de l'Entrepreneur d'Ernst & Young. Et finalement, il fut consultant en psychologie du sport pour les Canadiens de Montréal.

Site Web : sylvainguimond.com

**JEAN-FRANÇOIS LACASSE**

Homme de cœur au service des autres, Jean-François Lacasse a d'abord œuvré comme avocat en pratique privée pour ensuite se diriger dans les services financiers. Il est aujourd'hui conférencier international, ambassadeur engagé en santé et mieux-être, auteur, entrepreneur social, philanthrope et créateur de l'univers MAYDAY M'AIDER. Personne n'est à l'abri de la dépression et il était loin de se douter qu'il en souffrirait un jour. Convaincu que son histoire peut influencer la trajectoire de quelqu'un d'autre, il a récemment transformé ses épreuves en mission de vie pour faire de la santé psychologique une priorité au sein de nos organisations et institutions. Grâce au pouvoir des réseaux sociaux, il fait maintenant des interventions aux quatre coins de la francophonie mondiale dans le but de sensibiliser les gens sur l'importance de vérifier régulièrement son baromètre psychologique.

Site Web : www.jflacasse.com

**“ Être différent
n'est ni une bonne
ni une mauvaise chose.
Cela signifie simplement
que vous êtes suffisamment
courageux pour être vous-même.”**

– Albert Camus

AVANT-PROPOS

L'idée du présent livre vient de Robert Savoie qui, un jour, a suivi l'élan de son cœur et de son inspiration dans une perspective de donner au suivant en créant un chemin pavé d'or conduisant à l'acceptation de notre différence, le tout en appui à la recherche sur les cancers pédiatriques alors que tous les profits associés à la vente de ce livre seront versés au Fonds Espoir Joanna Comtois de la Fondation du Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. Dans cet élan de cœur qu'appuie Jean-Marie Lapointe, ambassadeur du Fonds Espoir Joanna Comtois, Robert a spontanément invité Johann Gauthier à se joindre à lui dans la cocréation de ce livre.

C'est ainsi que Robert, toujours dans son espace d'énergie divine et animé d'intentions claires et pures, a ensuite invité onze experts en la matière à participer à ce beau projet collectif en vue de rédiger un livre sur le thème de l'acceptation de sa différence. Quelles ont été les réponses offertes à Robert selon vous? Évidemment, lorsque les intentions sont claires et pures, les réponses sont bien évidemment claires et pures. Alors Robert s'est retrouvé avec bien des «oui» entre les mains, toujours guidé par l'énergie de son cœur, recevant toute cette abondance avec gratitude face à la vie pour cette occasion d'aider d'autres personnes à se réaliser dans l'acceptation pleine et entière de leur différence.

En parallèle, il a demandé à vingt et un des participants qui ont complété un de ces programmes de développement personnel d'écrire un témoignage. Selon vous, quel genre de réception croyez-vous que Robert a reçue? Clairement, la cocréation de ce livre représente un exemple vivant du pouvoir de l'intention ainsi que du pouvoir de créer en collaboration avec d'autres personnes motivées par une énergie de cœur beaucoup plus grande que soi. Évidemment, dans cette sphère-là, tout devient possible, les rêves les plus fous se réalisent et la certitude de se trouver au bon endroit au bon moment se manifeste pleinement en tout temps.

Robert Savoie, Johann Gauthier et tous leurs collaborateurs nous rappellent l'importance d'exercer notre pouvoir de manifester notre réalité en assumant pleinement qui nous sommes et en parcourant notre chemin de vérité pour réaliser ce que nous voulons vraiment. Tous ceux qui ont contribué au présent ouvrage ont couché sur papier des mots inspirants dans la perspective de vous aider à cheminer beaucoup plus loin en vous pour ainsi déposer ce qui entrave votre chemin d'acceptation de votre différence, pour mieux libérer votre potentiel créateur et vivre la vie que vous êtes venu vivre ici sur terre.

Nous sommes tous dotés d'un potentiel qui peut s'exprimer pleinement dès lors que nous prenons le temps de mieux observer notre vie pour déposer ce qui ne nous est plus utile ou qui ralentit ou entrave notre progression. En observant attentivement notre vie, nous devenons ainsi plus conscients de ce que nous souhaitons vraiment manifester en vue d'accepter, d'honorer et de célébrer notre différence dans toutes ses nuances et ses couleurs.

Le fait d'accepter, d'honorer et de célébrer votre différence vous permettra de mieux vous reconnaître et de mieux vous voir dans ce qui vous rend unique, dans vos nombreux dons et talents ainsi que dans toutes les expériences que vous avez vécues, dont certaines n'étaient certes pas faciles, voire extrêmement difficiles. Ce faisant, vous pourrez reconnaître que tout ce que vous avez vécu avait sa raison d'être pour vous permettre de mieux accepter qui vous êtes vraiment, dans la lumière que vous portez déjà, reconnaissant par le fait même que vous n'avez pas besoin de l'approbation des autres pour être qui vous êtes, pas plus que du regard des autres pour pleinement assumer votre différence. À l'inverse, vous serez outillé pour mieux prendre soin de vous en vous détachant des jugements et de toute forme de croyance limitante.

Le présent livre a donc pour but de nous rappeler qu'un des buts essentiels de la vie est de simplement assumer notre pouvoir créateur tout en reconnaissant ce qui contribue à saboter notre bonheur. Vous tenez donc dans vos mains un livre qui a le pouvoir de changer votre vie si vous vous donnez la peine de

bien vous déposer dans chacun des chapitres et des témoignages, un peu comme un miroir qui vous est présenté pour mieux vous observer et vous accueillir dans ce que vous vivez ou avez vécu. En procédant ainsi, vous découvrirez que chaque être humain est parfaitement imparfait et donc toujours vrai et authentique lorsqu'il s'autorise à *être*. De là, chacun peut marcher plus librement sur le chemin de l'acceptation de sa différence, en respectant ses élans créateurs pour se donner une vie à son image.

Ainsi, tout ce qui nous arrive sur le chemin de notre vie a pour but de nous amener à accepter qui nous sommes vraiment, à accepter que nous sommes différents, à accepter que nous sommes uniques, à accepter qu'en chacun de nous se trouve un chemin divin fort inspirant et lumineux. En vous autorisant à reconnaître tout cela, vous activez votre potentiel créateur pour mieux avancer le long de votre chemin de vie, en parfaite cohérence avec qui vous êtes, pour vous assurer qu'il y a congruence entre ce que vous pensez, ce que vous dites et ce que vous faites. C'est dans cette pleine cohérence que votre énergie divine pourra se déployer.

Accepter sa différence, c'est accepter que nous ne puissions pas plaire à tout le monde et qu'en fait, c'est impossible! Peu importe qui nous sommes et ce que nous faisons, il y en aura toujours qui seront en désaccord avec nous. Votre but ne devrait donc pas être de faire l'unanimité ou d'obtenir l'approbation des autres, mais de simplement demeurer à l'écoute chaque jour de ce qui fait votre différence, en prenant le temps de vous reconnaître dans votre unicité et en cessant de céder votre pouvoir créateur à ceux qui font preuve de malveillance.

La vie est un processus, un chemin le long duquel nous faisons continuellement des apprentissages. D'où l'importance de prendre le temps d'accueillir ce que nous vivons pour transformer nos apprentissages en prises de conscience et pleinement accepter, honorer et célébrer notre différence.

Nous vous invitons à vous déposer une page à la fois pour bien ressentir la puissance des mots imprimés sur le papier et

ainsi libérer votre puissance d'être en accueillant tous les cadeaux de votre différence que vous feront découvrir ces mots. En vous offrant cette guidance, nous mettons en lumière l'effet miroir qui opérera entre vous et les récits de vie que vous lirez. Ainsi, derrière chaque mot et histoire se cachent votre grandeur et votre beauté, car c'est la lumière associée aux mots qui révèle la beauté du monde, tout comme votre lumière intérieure vous fera voir les mots qui vous révéleront votre propre splendeur.

Vous vous apprêtez à entamer votre lecture dans l'énergie divine du cœur, inspiré par des gens de cœur, comme vous l'êtes. Ensemble, nous formons une belle grande famille unie par l'acceptation de nos différences respectives.

Avec amour et gratitude,

Robert Savoie et Johann Gauthier

CHAPITRE 1

Le plus grand des pouvoirs : le pardon pour vivre une paix intérieure

Robert Savoie



Le pouvoir du pardon est très puissant. C'est un des plus grands pouvoirs pour retrouver notre bien-être intérieur. Tous ceux qui ont expérimenté la vraie puissance du pardon ont été libérés de leurs chaînes et de leur prison intérieure. Malheureusement, il y a encore trop de gens qui portent ce lourd fardeau du pardon non accordé et du pardon non reçu.

La mort de mon père est encore très présente en moi. Je suis en PAIX. Je pense à lui chaque jour. Quand je fais des prises de conscience de mon passé au présent pour accepter mes blessures, je lui demande son aide pour continuer à vivre en harmonie avec moi-même. Le pouvoir du pardon est magique quand on l'accorde; c'est un des pouvoirs les plus importants pour vivre un bien-être intérieur permanent. Peu de gens comprennent le sens du pardon.

Connaître les bienfaits du pardon n'est pas suffisant pour pardonner. Il faut faire des actions, entreprendre une démarche sincère avec soi. Il ne s'agit pas seulement de dire «je te pardonne» pour que tout soit pardonné. Nous sommes libres de pardonner ou de rester dans la résistance face à nos souffrances. C'est impossible d'avoir de l'amour pour nous-mêmes si nous n'avons pas pardonné nos expériences du passé au présent et nous ne pouvons aimer notre prochain si nous n'avons pas fait la

paix avec notre souffrance. Le pardon est tellement libérateur. J'en suis la preuve vivante!

Comment ai-je accepté d'engager un des meurtriers qui a tué mon père dans mon entreprise de distribution et de lui verser un salaire? C'est impossible que ce soit l'humain que je suis qui ait fait ce geste. C'est beaucoup plus grand que moi, beaucoup plus puissant! Mon père était mon idole, une source d'inspiration. Le fait d'avoir engagé un de ses meurtriers n'a aucun lien avec mon père, c'est un geste de foi que j'ai accompli grâce à mon cheminement spirituel, un geste d'amour envers moi-même. Toutes les deux semaines, je préparais les chèques de paie de mes employés et lorsque j'arrivais à lui, je me fermais les yeux en me disant : il a tué mon père et je lui donne un salaire... Comment ai-je pu, moi, faire ce grand geste d'amour avec mon passé de mal-aimé et toute la violence qui m'a habitée durant tant d'années?

C'est là tout le pouvoir du pardon. Qui suis-je, moi, Robert Savoie fils, pour ne pas pardonner?

J'ai appris que le pardon est un acte de FOI pour soi avant tout. C'est un geste de libération des émotions destructrices qui ont été placées dans notre société intérieure, car tout ce qui est à l'extérieur de soi devient un déclencheur à l'intérieur de sa société intérieure, comme la température, le matériel, les animaux, l'être humain. Ces éléments extérieurs éveillent en nous des sensations et des énergies de haute vibration ou de basse vibration. C'est donc un cadeau qu'on se fait à soi de pardonner à son prochain, peu importe l'offense. En gardant ces émotions logées dans notre société intérieure, notre corps en subit les conséquences. Nous portons en nous la résistance de l'offense et cela produit de la haine, de la colère, du ressentiment, des jugements, de l'injustice, de la trahison et de la fuite pour oublier le mal intérieur que nous vivons.

C'est tellement puissant et magique de ressentir la paix intérieure, car, grâce au pardon, les malaises et la résistance disparaissent. Nous devons vivre le pardon pour le comprendre et

voir les souffrances s'envoler en exprimant le mal que nous avons subi. Il faut beaucoup d'humilité, il faut reconnaître cette fausse croyance qui veut que pleurer et se confier à un autre soit une faiblesse. Il faut être très fort pour pardonner tout le mal que nous avons porté en nous et demander pardon pour tout le mal que nous avons fait porter aux autres. Admettre ses erreurs est le début du processus du pardon.

Ressentir au moment présent les malaises physiques que nous avons emmagasinés dans notre société intérieure lorsque nous exprimons nos souffrances, nous libère des émotions mal-saines. Plus nous pardonnerons, plus nous pourrons créer notre vie jusqu'à maintenant emprisonnée dans l'enfer de nos souffrances. En ne nous libérant pas des blessures accumulées dans notre société intérieure, nous ne pourrons pas connaître le vrai bonheur. Il y a des gens qui meurent à 18 ans, mais que l'on enterre qu'à 81 ans; de 18 ans à 81 ans, ils n'ont jamais rien fait pour eux, ils ont seulement existé dans l'égo et l'orgueil de leur construction mentale, à travers tous les personnages qu'ils ont créés pour ne pas toucher à leur sensibilité.

On peut quand même jouir d'une bonne vie, mais lorsqu'on décide de faire la paix avec les expériences traumatisantes de notre passé, tout change. Nous avons beaucoup moins besoin de biens matériels, nous voulons beaucoup plus être en relation avec les autres. Nous voulons apprendre de la vie, apprendre à nous connaître davantage pour avoir accès à notre source, notre dieu intérieur. Pardonner est le plus grand geste d'amour inconditionnel. Pardonner m'a donné confiance en moi, car j'ai touché à ma souffrance pour en prendre pleinement conscience et la libérer en l'exprimant et en la remettant à Dieu pour qu'il la transforme en bénédiction.

Comment devais-je réagir ou agir à la mort de mon père? La violence, la colère, le ressentiment, la fuite, je les ai vécus, j'en ai voulu au monde entier, je suis devenu une victime, j'ai pleuré de rage et j'ai eu ce goût terrible de vengeance; j'ai voulu, à mon tour, tuer ces assassins! J'ai banalisé jusqu'à banaliser les abus

physiques et psychologiques que j'ai subis et j'ai agi comme si tout allait bien, je ne voulais pas retourner dans cette souffrance. J'ai consommé drogues et alcool, je me suis procuré toutes sortes de biens matériels pour oublier.

Maintenant, je sais que je suis la seule personne à pouvoir entreprendre cette démarche de pardon pour me libérer et vous êtes la seule personne à pouvoir entreprendre une telle démarche pour vous-même. Personne ne peut prendre cette responsabilité à votre place. Le pardon demande un geste d'intelligence envers soi pour sortir de cette prison intérieure. Il faut oser ce geste, nous servir de toute notre intelligence pour nous libérer afin de ne pas rester captifs de nos souffrances. Cette intelligence, nous l'avons tous, il faut nous en servir. L'intention qui nous anime nous donne le pouvoir de choisir la haine ou l'amour. Nous avons le droit d'être en colère et d'en vouloir à ceux qui nous ont blessés; cela fait partie du processus du pardon.

Lorsque vous en aurez assez de cette souffrance et que vous aurez envie de vivre intensément une vie créatrice de joie et de bonheur, des gens se mettront sur votre chemin pour vous accompagner dans une démarche de cheminement personnel et c'est à ce moment que vous serez fort. Bien sûr, c'est paradoxal de dire que vous aurez cette force devant autant de souffrances. Vous devrez vous faire confiance malgré vos doutes et vos peurs et marcher à la rencontre la plus importante de votre vie, celle avec vous-même. C'est la plus belle démarche que l'on puisse faire pour soi-même. Vous ne croyez peut-être pas le mériter, vous vous sentez peut-être dépassé et je vous comprends. Mais de grâce, ne vous abandonnez pas! L'outil que vous tenez en ce moment dans vos mains peut vous aider en ce sens.

Qu'il s'agisse d'un seul témoignage qui vous donne accès à votre vécu ou d'une phrase qui éveille une émotion refoulée, c'est suffisant pour amorcer le processus de cheminement personnel pour accepter votre différence. Certains diront qu'ils ont suivi plusieurs ateliers et que ça n'a rien donné; d'autres vous décourageront d'entreprendre une telle démarche, tout

pour vous faire croire que ce n'est pas ce dont vous avez besoin et que ce n'est pas pour vous. Qui sont ces gens pour essayer de mener votre vie, pour savoir ce qui est bon ou non pour vous? Ils pourraient se contenter de gérer leur propre vie. S'ouvrir à toute forme de cheminement pour évoluer vers la création de notre vie, c'est ça, s'abandonner, prendre soin de soi, c'est ça, s'aimer.

Nous sommes constamment à la recherche de l'amour, malheureusement pas toujours de la bonne façon. Accepter sa différence est un outil, mais lire n'est pas suffisant pour connaître la paix intérieure. Il y a des défis à relever, des actions à accomplir et cela demande beaucoup de volonté et la plupart du temps un accompagnement. Vous n'avez pas le temps de prendre soin de vous? C'est le moment parfait pour vous choisir et tout laisser de côté pour vous. Soudainement, vous vous accordez beaucoup d'importance et ça peut éveiller la honte ou la culpabilité. Des peurs refont surface et vous vous dites intérieurement que vous ne méritez pas toute cette importance. C'est normal de penser cela. Je vous invite maintenant à l'exprimer à un proche qui saura vous écouter sans rien dire, juste vous écouter et vous accompagner dans votre démarche.

Le courage, la persévérance, l'espoir, l'amour, tout est en vous. Vous avez peut-être de la difficulté à les ressentir parce que vous avez un trop-plein d'émotions qui paralysent et emprisonnent tous vos pouvoirs. Vous n'êtes pas un extraterrestre, vous n'êtes pas brisé; vous avez besoin de vous arrêter pour faire le choix de prendre soin de vous. Je sais au fond de moi que vous méritez d'être bien dans votre peau, dans votre cœur, en relation avec vous et avec l'autre. Vous êtes un être humain ayant un bagage à son actif et vous êtes la personne la plus importante sur terre. Prenez la place qui vous appartient pour reprendre le pouvoir que vous avez si longtemps accordé à d'autres.

Prendre le temps de s'arrêter

Je dois prendre le temps de m'arrêter tous les matins et plusieurs fois dans la journée pour me reconnecter à ma source

intérieure. Le matin à mon réveil, je remercie Dieu de pouvoir vivre une autre journée en santé : je peux respirer, voir, entendre, toucher, être sensible à ma relation. Je remercie Dieu pour tous les biens que je possède. Je remercie de pouvoir prendre une douche à l'eau chaude, etc. Je suis reconnaissant aussi souvent que possible afin de ne pas tenir la vie, ma vie, pour acquise, sinon ce sont tous mes personnages qui s'installent et parfois, c'est souffrant. Durant ma méditation matinale, je renonce à ma souffrance intérieure, à mon insécurité, à mes sentiments d'infériorité ou de supériorité, à la honte, à la culpabilité, à l'humiliation, à la violence, à la domination, à la rivalité, au rejet et à l'abandon de soi.

Chaque fois que je renonce à tout cela, je fais de la place pour mes intuitions, mes besoins, ma source intérieure, mon Dieu. Je demande au saint Esprit de m'habiter et de me donner de la force, de la science et de l'intelligence pour développer l'amour et la compréhension, l'empathie et la tendresse, la douceur, la sensibilité, l'honnêteté. Il se produit en moi une énergie que je ne peux expliquer, et la force qui m'habite alors est très puissante. J'ose vous raconter ma démarche spirituelle qui est l'aboutissement de tout un cheminement personnel qui conduit à l'amour et la paix, à l'acceptation de ma différence.

Les souffrances, les blessures, nous pouvons les accepter, arriver même à pardonner, mais il y aura un jour ou l'autre des blessures profondes qui feront ou referont surface et, sans la spiritualité, je ne pourrais retrouver ma paix et ma joie. Je peux être content oui, mais la spiritualité me conduit ailleurs, plus loin. Je touche à ma sensibilité, ma vulnérabilité, ça me remplit d'une force d'amour et de compréhension. Cette énergie d'amour est plus grande que moi. C'est le plus grand des miracles. J'ai douté trop longtemps de ma foi, de Dieu. Aujourd'hui, je suis guidé pour poursuivre ma mission de vie, ma passion d'aider mon prochain, en donnant le meilleur de moi-même et en partageant mes connaissances.

C'est impossible pour moi d'accomplir cette mission de vie sans avoir l'aide de mon Dieu. Il m'a donné des outils, il m'a fait reconnaître ma valeur, il m'a donné le talent de communiquer, il m'a créé à sa ressemblance. Je suis donc un être humain avec une énergie spirituelle et je l'ai toujours été, mais je ne le savais pas avant de m'être accepté dans ma différence, tel que j'étais, et de m'être pardonné d'avoir douté de ma source, de mon Dieu. Je me pardonne, ce qui m'aide à continuer, car la ligne est mince entre l'humain et l'énergie puissante qui est en nous.

Je ne suis pas un fanatique religieux. Je suis humble et authentique quand je parle de ma spiritualité. Pour moi, Dieu est dans tout. C'est facile de dire merci aux gens qui nous ont rendu service, mais de le ressentir dans mon cœur et de faire en sorte que ces personnes se sentent importantes, c'est cela pour moi, être spirituel. Donner accès à mon âme, pour moi, c'est cela la spiritualité. Dire je t'aime et le sentir en l'exprimant, c'est donner à l'autre un accès à l'amour de soi, à son bonheur, c'est le conduire à sa source intérieure simplement en prononçant ces mots. Pardonner ne veut pas dire que ce que l'on t'a fait est justifié. Mais si tu as droit au pardon malgré ce que tu as fait dans ta vie, ceux qui t'ont fait du mal ont aussi droit au pardon.

Le pardon est venu ébranler toutes les valeurs et les croyances qui étaient à la base de ma rage meurtrière envers ceux qui avaient tué mon père, ceux qui m'avaient fait tant de mal. Mais moi aussi j'avais fait du mal, en commençant par celui que je m'étais infligé. Je me laissais ronger par cette hargne et je me détruisais depuis trop longtemps.

J'avais besoin de libérer le petit Robert en moi, d'en prendre soin et de le faire vivre, enfin. Je devais me libérer aussi de tout le mal que j'avais moi-même causé aux autres en me bagarrant dans les bars, en me rendant coupable de voies de fait sur les policiers, en faisant subir aux autres les conséquences de mes dépendances, en négligeant mes amours. La guerre que je menais ne faisait que me précipiter vers une mort prématurée.

Si moi j'avais droit au pardon après tout le mal que j'avais pu faire, il fallait que j'accorde ce même droit à ceux qui m'avaient fait du mal.

«Seigneur, pardonne-moi comme je pardonne aussi à ceux qui m'ont offensé.»

Je commençais à m'ouvrir un peu, moi qui avais tellement projeté une image de *bum* au cœur dur. Je pouvais désormais laisser tomber mes armes et laisser couler mes larmes. Je comprenais plus profondément le sens de cette phrase : ceux à qui on ne pardonne pas contrôlent notre vie. J'ai alors vidé mon sac de haine, d'émotions malsaines et de détritiques et j'ai pardonné aux meurtriers de mon père. À ce moment-là, je l'ai fait non pas pour eux, mais pour moi, pour me libérer de ce poids extrêmement lourd.

L'empathie

N'empêche que même si je l'ai fait pour moi, il m'a aussi fallu aller à la racine des problèmes des assassins de mon père afin de m'aider à leur pardonner. Je vous raconte l'histoire de l'un d'entre eux.

Deux bambins, deux frères âgés de quatre ans et deux ans jouaient dans la cour arrière de la demeure familiale quand un pédophile dénommé Dionne les a kidnappés pour les violer avant de les balancer dans la rivière Outaouais. Alors qu'elle fait du jogging, une femme les aperçoit dans l'eau, plonge et réussit à n'en sauver qu'un seul, celui des deux qui a tué mon père. L'autre est mort noyé. On a arrêté et emprisonné le pédophile en question.

Le père des enfants a été inconsolable. Ne pouvant contrôler sa peine et sa haine, il a commis un méfait pour se faire emprisonner dans le but de tuer l'agresseur de ses enfants. Mal lui en prend : c'est le père lui-même qui s'est enlevé la vie. La mère, incapable de gérer les drames de sa vie, fait une dépression profonde et se voit obligée de placer en famille d'accueil le seul enfant qu'il lui restait. Cet enfant a été victime d'abus et est passé de famille en famille à maintes reprises au cours de sa jeunesse,

pour finir dans la délinquance. Il ne reste donc qu'un pas à faire pour expliquer le geste fatal qu'il a posé à l'endroit de mon père.

Je ne donnerai jamais raison à ce type pour son geste inqualifiable, aussi violent que gratuit. Mais de savoir ce qu'il a subi m'a aidé à lui pardonner.

Tout être humain a le droit d'être libre et a droit au pardon, qui n'est pas accordé qu'aux plus éduqués ou aux plus fortunés. Le pardon est accordé à tous ceux qui se tiennent devant Dieu et admettent leurs torts dans la sensibilité et la vulnérabilité, en toute sincérité.

La transformation

À partir de ma décision de prendre soin de moi, j'ai commencé à me sentir plus libre. Je ne ressentais plus le besoin de porter un masque et d'acheter l'amour des autres. Il est fort probable que je m'aimais pour la première fois de ma vie. Je me sentais mieux avec moi-même. Séparé de ma conjointe, je pouvais désormais apprécier la solitude. J'ai pris conscience que l'on recherchait ma compagnie pour qui j'étais et non plus pour ce que je procurais aux autres. Je touchais à une forme de paix intérieure. Quand on me demandait comment j'allais, je donnais la vraie couleur de mon état d'âme.

Mon pardon était-il sincère? Un jour, on m'a justement demandé si j'avais réellement pardonné aux meurtriers de mon père, moi qui avais voulu les tuer. J'ai alors compris que je ne leur voulais plus de mal. Étonnamment, je leur souhaite même de l'amour, car je me dis que ces gars-là ont vraiment dû en manquer pour avoir commis un tel crime. Ceci étant dit, je leur ai pardonné.

Il en va de même de notre cœur, que nous remplissons parfois de tellement de haine, de culpabilité et de vengeance par suite de certaines expériences qui nous font mal intérieurement. Entretenir ce mal peut détruire l'amour d'un couple, d'une amitié, l'admiration de nos enfants et même sa propre évolution personnelle. Ces sentiments ravageurs peuvent saper l'estime de

soi, la confiance en soi, notre persévérance, notre intuition et j'en passe. Pour comprendre, observez la rigidité des gens qui ne veulent pas pardonner.

Débarrassez-vous de vos œillères, ouvrez-vous à l'amour. Tout le monde a droit au pardon, à commencer par vous-même. Le pardon fait partie de l'amour, du bonheur, de la joie. Ouvrez la porte de la pièce en vous où il fait noir et laissez-y pénétrer la lumière. Vous serez alors capable d'avancer vers un horizon de bien-être intérieur, libéré du poids de la haine, avec en retour les bienfaits de la paix. C'est ce que votre âme désire plus que tout, car le pardon se fait à partir de l'âme et du cœur. Seuls notre égo et notre orgueil refusent de pardonner. Nous tenons trop à nos croyances du passé et pourtant, il faut s'en libérer. Néanmoins, nous sommes venus sur terre pour progresser vers l'avenir, pour apprendre à aimer et être aimés.

Le pardon est l'apprentissage par excellence, mais, j'en conviens, c'est un apprentissage difficile, il ne faut pas se leurrer. Alors, ne soyez pas dur envers vous-même. Soyez ouvert d'esprit pour en faire bénéficier votre propre évolution. Apprenez tranquillement à transformer vos émotions de haine en énergie d'amour. Selon certains psychologues, si les gens savaient pardonner, il y aurait trois fois moins de gens à l'hôpital psychiatrique. Le pardon, celui qu'on donne et qu'on reçoit, est au cœur même de notre santé mentale. C'est tout de même incroyable et appréciable. Mais comment y arriver?

La compassion et l'empathie sont les clés maîtresses pour comprendre que les humains sont parfois souffrants plutôt que méchants. Quand une personne ressent surtout de la haine en tout temps, elle est incapable de donner de l'amour à son conjoint ou à ses enfants, et encore moins aux autres personnes rencontrées sur sa route. Il est important d'acquiescer cette compréhension du mal qu'a pu vivre celui ou celle qui nous a blessés afin de lui pardonner. Nous constatons ensuite que notre paix intérieure vaut bien davantage que la rancune qui s'est appropriée de notre paix d'esprit.

D'une certaine façon, il est vrai que le pardon est une forme d'égoïsme. Il nous permet de nous libérer de notre mal intérieur. Je peux observer la transformation des gens qui assistent aux ateliers PHÉNIX de trois jours. Leur visage resplendit de paix, ils se sont allégés d'un poids énorme, leur cœur est donc plus léger, leurs idées sont plus claires. Je le sais parce que je suis passé par là. C'est grâce au pardon que j'ai pu retrouver le bonheur, la joie et le goût de vivre pleinement chaque minute de ma vie, sans en gaspiller une seule à nourrir mon âme de ressentiment et rester prisonnier d'un carcan étouffant.

Lors d'un atelier de week-end, une femme est venue me voir à la pause et s'est jetée dans mes bras en pleurant et en me demandant pardon. Elle m'a expliqué qu'elle aussi avait été agressée par le dénommé Dionne, celui qui avait agressé l'un des assassins de mon père. Elle s'adressait de multiples reproches, car elle me disait que si elle avait dénoncé ces abus à l'époque, cet être humain malade aurait été arrêté bien avant et mis en prison. Il n'aurait donc pas pu ravager la vie du jeune homme qui a tué mon père par la suite. La vie aurait pu être bien différente pour cette famille et la mienne. Elle se blâmait pour le meurtre de mon père, pour ne pas avoir pris ses responsabilités.

Comme je l'ai expliqué, c'est important de se pardonner pour mettre un terme à ce genre de fausses croyances qui nous empoisonnent littéralement l'existence. Je n'avais pas à lui pardonner quoi que ce soit, car rien de ce qui s'est passé le 24 août 1995 n'était sa faute. Trop de gens se blâment inutilement pour tous les maux de la planète. Nous en avons pourtant plein les bras de gérer nos émotions et notre propre vie.

Voici un autre fait qui ne tient pas du hasard. Ma conjointe de l'époque travaillait comme secrétaire dans une école et une dame qui discutait avec elle a découvert au fil de la conversation qu'elle était la belle-fille de mon père. Au pas de course, inopinément, elle a quitté le bureau. Elle est revenue quelques semaines plus tard à l'école pour demander pardon à ma conjointe. C'était elle, la joggeuse qui avait sauvé de la noyade

le petit garçon qui, une fois adulte, a tué mon père. Elle se reprochait et se culpabilisait d'avoir sauvé l'enfant. Vous conviendrez avec moi qu'elle avait pourtant fait ce qu'elle devait faire ce jour-là en lui sauvant la vie. Elle a posé un geste héroïque d'une droiture incontestable. Pourquoi devrait-elle maintenant se le reprocher?

Quel héritage désirez-vous laisser?

Le plus bel héritage qu'une personne puisse laisser à ses enfants ou à ses proches, c'est le pardon. Enseigner l'acceptation de nos différences est incontournable, selon moi.

La très grande majorité des gens ne savent pas pardonner, car personne ne leur a enseigné à le faire. Ce n'est peut-être qu'à l'église qu'on aborde le sujet. Et encore, les théologiens ont-ils fourni le mode d'emploi? Moi, je ne l'ai jamais tenu entre les mains. Certains coachs en croissance personnelle suggèrent d'imiter les enfants, car ils pardonnent facilement. Ma philosophie à ce propos, c'est qu'un enfant ne pardonne pas réellement, il oublie rapidement. D'ailleurs, une fois adulte il a, lui aussi, perdu le mode d'emploi, car la plupart des adultes entretiennent des rancunes à propos de petits différends qui finissent par saboter leur moment présent et empoisonner leur existence.

Le pardon doit occuper la place centrale de notre vie, c'est la base de toute évolution humaine. Sans pardon, nous sommes mus par la vengeance ou tombons sous l'emprise de la colère. En mode de survie, nous nous engouffrons tout simplement dans un mal-être intérieur.

Cet état aura des répercussions sur notre santé mentale et physique. Je peux en témoigner personnellement, comme bien d'autres. Si vous ne savez pas pardonner, les conséquences seront les mêmes que si vous accumuliez des deuils non réglés. Les conséquences négatives s'additionneront rapidement, au rythme de tous les différends que vous n'aurez pas réglés ou des blessures que vous n'aurez pas pardonnées à leurs auteurs. Ni moi, ni vous, ni personne n'est à l'abri des frustrations, des

déceptions et des ennuis causés par autrui, que ce soit des chagrins d'amour, des trahisons, des conflits dans le couple, dans la famille, au travail, en amitié, entre voisins, avec de purs étrangers. Il nous faut donc négocier avec le concept du pardon bien plus souvent que nous pouvons l'imaginer.

Ce n'est pas évident de négocier avec le pardon lorsqu'on n'en maîtrise pas les principes de base. Depuis notre petite enfance, nous accumulons des blessures non pardonnées, de même que de fausses croyances, et cela, dans le tourbillon de la vie qui roule à une vitesse fulgurante. Pourtant, le passé nous rattrape toujours, si bien qu'un jour, nous devons tous assumer cette partie de notre vie et la régler.

Mais négocier, négocier, négocier, c'est lourd pour l'être humain qui n'a pas eu la chance de prendre sa place dans sa famille pour une foule de raisons, parfois atroces. Certains ont subi d'innombrables sévices d'ordre verbal, psychologique, sexuel. Même lorsqu'on a bénéficié de l'amour de nos parents dans une atmosphère sécuritaire, plusieurs n'ont jamais eu la chance d'exprimer leurs besoins et la plupart n'ont jamais appris à écouter leur intuition. Beaucoup de parents ignorent ces notions. Dans le prodigieux domaine du pardon, nous avons été laissés à nous-mêmes. Mon objectif ici n'est pas de torpiller les parents, la plupart du temps remplis de bonnes intentions. Ils ne peuvent simplement pas donner ce qu'ils n'ont pas reçu.

Chaque fois que je dirige des ateliers PHÉNIX, je constate que la majorité des participants ne savent pas pardonner. Pourtant, ce sont de bonnes personnes issues de tous les milieux, certains ayant même bénéficié d'une excellente éducation. Des coachs, des thérapeutes, des psychologues m'ont avoué n'avoir jamais appris cette notion telle que je l'enseigne. L'art de pardonner s'apprend au niveau du cœur.

Le chemin de vérité et la conscience de soi

La blessure humaine est complexe et tout en nuance. Que ce soit une blessure d'abandon, d'infériorité, d'insécurité, de

culpabilité, de castration, de trahison, de rivalité ou tout autre mot à l'aide duquel qualifier ma fragilité intérieure, la première étape est de reconnaître et de nommer ma blessure afin de me réapproprier ma vie. La prise de conscience est essentielle à l'acceptation de ma différence. Prendre conscience de soi est immense. Je peux approfondir sans fin la conscience que j'ai de moi-même, chaque jour, chaque instant. Ce n'est pas quelque chose que je fais une fois en disant : « Ah! Ça y est, j'ai pris conscience! » C'est plutôt un entraînement que je dois répéter à chaque instant de ma vie.

Être conscient de soi, c'est se rapprocher de soi et développer l'observateur aimant en soi et pour soi. L'observateur aimant, c'est moi qui me vois dans mon fonctionnement défensif autant que dans la souffrance de mes blessures avec un regard d'acceptation et d'amour. La prise de conscience sans l'acceptation, c'est comme ouvrir la porte de l'acceptation et rester sur le palier.

L'acceptation de soi

L'acceptation permet de vivre en PAIX parce que je m'ouvre à moi-même. L'acceptation ne viendra pas de l'extérieur, elle ne peut venir que de l'intérieur. L'acceptation me donne, tel un bon parent, un miroir juste et aimant. C'est aussi l'étape la plus difficile à franchir. C'est un long processus à mettre en place que de sortir du jugement et du rejet pour m'ouvrir à m'accepter dans mon ressenti, dans mon fonctionnement défensif, dans mes besoins et mes émotions.

Il y a beaucoup d'obstacles à l'acceptation. Je ne suis tout simplement pas habitué à m'accueillir, je connais beaucoup plus le rejet de moi-même et le combat avec moi-même. M'accepter, c'est m'ouvrir à dire oui à qui je suis, tel que je suis. Ce n'est pas abdiquer ou baisser les bras, au contraire. S'accepter demande du travail, beaucoup de volonté et exige une éducation de son esprit. La culpabilité d'être ce que je suis, la honte de ressentir ce que je ressens ou le jugement sévère à mon égard sont installés profondément et se mettent en place rapidement et de

façon inconsciente, voire insidieuse. J'ai souvent besoin d'aide pour m'amener sur le chemin de l'acceptation. J'ai besoin du reflet de l'autre, j'ai besoin d'être accepté par l'autre pour apprendre à m'accepter.

Plus je suis conscient de ce que je vis, plus l'observateur est accueillant et aimant, plus je récupère le pouvoir sur ma vie, le véritable pouvoir d'être pleinement qui je suis. Alors j'arrête de subir, de réagir ou de m'occuper de l'autre. J'apprends à créer autre chose que ces fonctionnements souffrants et insatisfaisants de victime, bourreau ou sauveur parce que je commence à me responsabiliser.

La responsabilité de soi

Il n'y a qu'une seule personne qui puisse véritablement me maintenir dans la souffrance et c'est moi. Par le fait même, il n'y a qu'une seule personne qui peut véritablement m'amener sur le chemin de l'acceptation de ma différence et c'est encore moi. Pour avancer sur ce chemin, j'ai besoin d'apprendre à me responsabiliser. Comme tout le monde, j'ai appris très jeune à devenir responsable, responsable d'une tâche à accomplir, responsable d'un travail, responsable des enfants, responsable des autres, responsable dans le faire. Mais qu'en est-il de la responsabilité à mon égard? Qu'est-ce que je sais de la responsabilité d'être?

C'est de cette responsabilité que je veux vous parler. La responsabilité de reconnaître ce qui m'appartient et d'en prendre soin. La responsabilité face à mon histoire de vie et mes blessures, celle de mon fonctionnement défensif que j'ai mis en place pour survivre, celle de mes manques et de mes incapacités comme de mes forces et de mes aptitudes. C'est tellement plus facile d'accuser l'autre et de le tenir responsable de mes malheurs, mes insatisfactions ou mes malaises. La responsabilisation consiste à apprendre à être en relation d'une façon tout à fait différente, d'abord avec soi-même, ensuite avec les autres.

La responsabilité de soi, c'est choisir d'arrêter de blâmer l'extérieur, cesser de vouloir que l'autre change, renoncer au fait de vouloir que l'autre dise, fasse, agisse différemment et plutôt tourner mon regard vers moi et prendre conscience de ce que je vis. Me connaître suffisamment pour identifier ma blessure et mon fonctionnement défensif pour m'amener à faire un autre choix. La responsabilité de soi, c'est un art à développer qui me donne en retour la liberté d'être et le pouvoir sur ma vie.

Le chemin de l'acception de ma différence est un chemin qui s'apprend, qui se découvre. Quand j'avance sur ce chemin, je comprends vite qu'il n'y a pas de but à atteindre. Le chemin est le but lui-même. Je ne suis jamais arrivé nulle part. Le jour n'arrivera pas où je pourrai dire que je suis sur la bonne VOIE parce qu'il suffit de la bonne circonstance, du bon événement, du bon déclencheur pour que, tout d'un coup, je revive cette vieille souffrance que j'avais oubliée et que je me retrouve à vivre dans cette blessure dont je croyais pourtant m'être libéré. Comme l'huître, je ne me débarrasserai jamais du grain de sable, je peux juste en faire une perle par ma conscience, mon acception et ma responsabilisation. La véritable libération est dans ma capacité à prendre conscience, à accepter et à me responsabiliser.

Plus je connais ce chemin, plus j'y retourne, rapidement et facilement. J'ai un choix à faire à chaque instant de ma vie : rester dans mes vieux fonctionnements insatisfaisants de victime-bourreau-sauveur ou oser regarder ce que je vis, m'accepter et prendre soin de moi. C'est magnifique, parce que c'est un choix que je peux faire maintenant.

Le couple : terrain de pratique idéal

Pour quelles raisons 75 % des couples se séparent-ils ? Parce qu'ils ne prennent pas le temps de bien se connaître, de s'écouter et de se comprendre. Ainsi, lorsque les difficultés surviennent et que l'un des deux blesse l'autre, la victime ne comprend pas ce qui a pu motiver les paroles blessantes ou le

geste. Ils n'ont pas eu accès à l'espace leur permettant de nourrir l'empathie nécessaire au pardon.

Souvent, la personne elle-même ne se connaît pas très bien. Elle ne sait pas pourquoi elle réagit avec autant de colère aux expériences négatives qui surviennent dans sa vie. Le pardon s'effectue au niveau du cœur. Il faut y descendre régulièrement pour en dégager les fausses croyances et les vieilles blessures que les nouvelles réveilleront avec deux fois plus d'ardeur.

Pour faire le ménage en soi et s'investir dans la découverte de l'autre, il faut du temps. La société exige tant de performance dans tous les domaines. Au niveau de la carrière, la productivité demandée est surhumaine. En cette ère du travail autonome, il est de plus en plus difficile de prendre congé, même en cas de maladie. Et nous compensons en nous créant des besoins de consommation que nous comblons, souvent à grands frais. Nous devons payer l'hypothèque, la femme de ménage, les deux voitures, les restaurants et tant d'autres choses encore. Alors, nous devons travailler davantage.

Le tourbillon emprisonne les couples qui n'ont plus le temps de communiquer et de régler leurs conflits au quotidien. C'est ainsi qu'ils sont pris à la gorge et qu'ils se prendront mutuellement à la gorge, ignorant toujours l'art de pardonner.

La loi du retour *versus* la loi du talion

Il faut pourtant stopper les cycles de la violence, de la haine et de la colère et désamorcer cette bombe planétaire. On doit commencer par soi. Se pardonner, pardonner à notre conjoint, notre conjointe, nos parents, nos enfants, nos voisins. Je crois beaucoup à la loi du retour. Je suis certain que le boomerang de la vengeance peut littéralement assommer et détruire une vie. Il est effrayant de constater tout ce que l'on sème de mauvais grains dans une vie dépourvue de pardon.

Voici une analogie qui explique bien ma conception de la loi du retour. Imaginons ensemble que vous avez un beau jardin plein de bons légumes dont les graines ont été semées au

printemps. Quand vient le temps de la récolte, vous apercevez des oignons. Vous hâissez les oignons, ils prennent une place que vous auriez volontiers accordée à d'autres légumes et vous êtes certain que ce n'est pas ce que vous aviez semé initialement.

Alors, vous désirez trouver le coupable. Pourquoi pas le voisin qui aurait profité de votre absence pour subtiliser une partie de votre jardin? Votre mental vous donne plein d'arguments pour supporter cette théorie qui devient rapidement une certitude, car pour le mental, il est réconfortant de croire que tout ce qui arrive dans votre vie n'est jamais de votre faute. C'est pourtant vous qui aviez planté les oignons, votre ex les adorait avant votre séparation du début de l'été, mais vous ne vous en souvenez plus. Il en va de même de l'ensemble de nos expériences.

Nous avons oublié ce qui les a provoquées (la plupart du temps nous-mêmes) et nous blâmons la terre entière d'en récolter des résultats non désirés. Il y a au moins une chose de bonne en relation avec la loi du retour et c'est qu'elle fonctionne aussi bien avec les bons coups que nous avons faits.

Nous ne percevons pas toujours que la raison, à la base, d'un bon geste à notre endroit, c'est notre bonté qui l'a engendré par l'entremise d'une bonne action. Comme je l'ai dit précédemment, mon père m'a plutôt enseigné la loi du talion : œil pour œil, dent pour dent. Il me disait même qu'il était bon d'anticiper la chose : «Si quelqu'un veut se battre avec toi, tu dois toujours frapper le premier.» Comme c'est le genre d'éducation que j'ai reçue, je suis reconnaissant d'être devenu quelqu'un d'autre que ce que j'étais et de grandir dans la paix et l'harmonie.

Vive la différence

Être fâché contre tous ceux qui ne sont pas d'accord avec vos valeurs ou vos perceptions de la vie, fait partie du ressentiment et du manque de respect envers son prochain. Tout le monde a droit à sa différence. Sans la partager, le fait de tenter de la comprendre aide à pardonner des gestes ou des paroles qui pourraient être choquants. Il y a tellement de guerres qui

sont nées de l'incompréhension, du jugement et de la condamnation à saveur culturelle ou religieuse.

La plupart de nos actions blessantes naissent de nos peurs ou de notre manque d'écoute des besoins, les nôtres et ceux d'autrui. Une simple colère nous fait vivre du ressentiment. De là se construit un esprit malsain de part et d'autre; on a peine à reconnaître ses torts, la situation part en spirale, elle peut s'envenimer et provoquer de la colère et même dégénérer en violence. Et le karma amorce sa danse effrénée au son de la musique de la loi du retour.

Le pardon nous aide à nous libérer de ce cycle négatif de la loi du retour. En retournant au positif plutôt que de rester dans l'agressivité, il appartiendra à l'autre personne de gérer la situation. La plupart du temps, si elle ne vous renvoie pas du positif, à tout le moins, elle devrait cesser de vous envoyer du négatif. Cela l'embêtera peut-être de vous envoyer du négatif et il se peut que naisse une communication, car elle cherchera à comprendre.

Pardonner est un acte d'humilité et d'amour et non de faiblesse. Cela requiert un important changement d'attitude, mais le gain est immense. Pardonner, c'est lâcher prise sur toutes les pressions que nous entretenons depuis plusieurs années. Dans mes ateliers sur le pardon, les gens me disent qu'ils se sentent plus légers et en paix au terme de la session.

Pardonner ne veut pas dire qu'il faille oublier ou nier le mal qu'on nous a fait. Pardonner exige plus qu'un acte de volonté, qui ne peut pas être posé sur commande. Pardonner n'est pas non plus une obligation morale imposée à l'être humain. Nous sommes tout à fait libres de choisir de pardonner... ou de continuer à souffrir! Cesser la haute intensité de la souffrance ne signifie pas que tout redeviendra comme avant que survienne la blessure.

Quand il y a eu des blessures profondes ou des trahisons entre amis, vous n'êtes pas obligé de rétablir la relation. Le geste

peut être pardonné, mais il faut rester alerte pour que ça ne se reproduise pas. La personne qui vous a agressé est peut-être un agresseur invétéré. Il est donc normal de vous protéger contre ses assauts en dénouant les liens qui vous unissaient.

En réalité, il ne s'agit que de respect envers vous-même. Nous demeurons liés à notre agresseur lorsque nous entretenons de la rancune envers ce dernier. Il continue ainsi de nous habiter, de nous blesser, de nous envahir, de contrôler notre attitude et notre comportement. Le pardon, c'est d'abord une grâce envers soi-même, un cadeau que l'on se fait. C'est, en quelque sorte, reprendre le plein pouvoir que nous avons laissé aux gens qui nous ont blessés.

PARTOUT OÙ IL Y A L'AMOUR, IL Y A AUSSI TOUTE LA RICHESSE ET LE SUCCÈS!

Une femme sort de sa maison et voit trois vieillards aux longues barbes blanches, assis devant sa porte. Elle ne les connaît pas.

«Je ne pense pas vous connaître, leur dit-elle, mais vous devez avoir faim. S'il vous plaît, venez à l'intérieur manger quelque chose.

— Est-ce que l'homme de la maison est là?

— Non, il est allé travailler.

— Alors, nous ne pouvons pas entrer.»

Lorsque son mari revient, elle lui raconte ce qui s'est passé. «Va leur dire que je suis à la maison et invite-les à venir manger avec nous», dit-il.

La femme sort et invite les hommes à nouveau.

«Nous n'allons pas dans une maison ensemble», ont-ils répondu.

— Pourquoi donc? demande-t-elle, curieuse.

— Son nom est Richesse, dit-il en pointant du doigt un de ses amis. Lui c'est Succès et je suis Amour. Retournez à l'intérieur et discutez avec votre mari pour savoir lequel d'entre nous vous voulez inviter dans votre maison.»

La femme entre chez elle et répète à son mari ce qui lui a été dit. Ravi, il répond : «Comme c'est gentil! Dans ce cas, invitons Richesse, qu'il vienne remplir notre maison de sa richesse!».

La femme n'est pas d'accord. «Mon chéri, dit-elle, pourquoi ne pas inviter Succès?». En entendant ces propos, leur fille se joint à la conversation et y va de sa propre suggestion. «Ne serait-il pas mieux d'inviter Amour afin d'en remplir notre maison?

— Elle a raison, dit le mari à sa femme. Sors et offre à Amour d'être notre invité.»

La femme sort pour dire à Amour : «S'il vous plaît, entrez et soyez notre invité».

Amour se lève et se dirige vers la maison. Les deux autres lui emboîtent le pas. Surprise, la femme demande à Richesse et à Succès : «J'ai invité Amour, pourquoi donc l'accompagnez-vous?»

Ensemble, ils lui répondent : «Si vous aviez invité Richesse ou Succès, les deux autres d'entre nous seraient restés dehors, mais comme vous avez invité Amour, partout où il va, nous allons avec lui.» Partout où il y a de l'AMOUR, il y a aussi toute la RICHESSE et le SUCCÈS dont vous avez besoin!

Texte du pardon

Un professeur qui devait enseigner le pardon demanda à chacun de ses étudiants de bien vouloir apporter un sac de pommes de terre au prochain cours. Il leur demanda d'inscrire sur chacune le nom d'une personne à qui ils refusaient d'accorder leur pardon ainsi que la date du jour. Une introspection personnelle fut nécessaire pour faire ressurgir certains souvenirs consciencieusement enfouis. Ils devaient ensuite porter sur leur dos,

partout où ils iraient durant le mois qui suivait, leur sac de pommes de terre.

Ce fardeau leur a vite paru insupportable. Alors, en y réfléchissant, ils se sont rendu compte du poids de la rancœur qu'ils portaient tous en eux et de l'inconfort qu'il occasionnait.

Finalement, ils ont compris la somme d'énergie qu'ils gaspillaient en portant un tel fardeau et le danger qu'ils couraient à laisser ce poids vivre en eux.

Plus tard, au fur et à mesure que les pommes de terre commençaient à pourrir, chaque étudiant s'apercevait qu'il devait s'en débarrasser, une à une, et au plus vite. Le pardon n'est pas seulement un don que vous faites à d'autres personnes, c'est aussi, et surtout, un cadeau que vous vous faites à vous-même, car en refusant de pardonner, un boulet s'attache à votre cœur et le bonheur et la bénédiction se tiennent loin de vous.

Il est bien souvent difficile de pardonner. Dans certains cas, cette décision semble même impossible. Le chemin qui mène au pardon peut parfois être assez long parce que pardonner n'est pas nier et n'est pas non plus oublier. Vos émotions doivent pouvoir s'exprimer afin que vous puissiez être en paix totale avec vous-même. Après cela, vous serez en mesure de comprendre l'autre et de l'accepter dans sa différence pour enfin pouvoir véritablement pardonner.

Le pardon est l'une des clés fondamentales de la paix d'esprit.

Je termine avec ce magnifique texte de Jacques Salomé : « Je crois que les blessures reçues dans l'enfance ne guérissent jamais. Elles peuvent être apaisées, voire cicatrisées, mais elles restent prêtes à s'enflammer si un événement ou une situation les éveille où les stimule. Quand nous disons que nous allons bien, que nous sommes réconciliés avec nous-mêmes, cela signifie simplement que nos blessures primaires sont au repos, qu'elles ne sont pas irritées [...]. »

« Oui, je sens que je mourrai avec mes blessures. Sauf qu'aujourd'hui, elles ne sont plus douloureuses, envahissantes, oppressantes et aliénantes comme elles ont pu l'être pendant des années. Ces années où je ne me respectais pas, où je me laissais définir et où je n'étais pas à l'écoute de moi-même. »

Témoignage de Lynda Boulet



Le décès de ma mère (1986) et la découverte de mes capacités et dons en médiumnité (2011) sont deux expériences importantes de mon évolution. Du plus loin que je me souviens, je crois en la vie éternelle. J'expérimente qu'il est possible de communiquer avec l'au-delà, une porte s'ouvre à plus grand moi. Je découvre ma passion : l'énergie devient mon projet de retraite! J'ai un bon emploi, un côté cartésien et rationnel fort. J'ai les deux pieds sur terre, bien ancrés au sol. En parallèle à mon travail, dans mes temps libres et par plaisir, je vibre, je me passionne et j'œuvre discrètement. À mon insu, le processus est enclenché, me prépare à *être*, à accepter *ma* différence : la puissance de mon « je suis ».

Une période mouvementée se présente en 2018

Mon père a des soucis de santé, sa conjointe a une maladie dégénérative qui apporte des défis et une complexité additionnelle à la situation. Papa a toujours été très présent; quand j'avais besoin, il sautait dans sa voiture et retentissait! Alors il va de soi que c'est à mon tour de faire de même. C'est non négociable, une évidence! À l'intérieur de moi, face à la maladie de mon père que j'aime de tout mon cœur, les émotions se bousculent :

tristesse, inquiétude, incompréhension, injustice et impuissance. Comment est-ce possible que la santé de mon héros de toujours décline si rapidement, lui si vif d'esprit et alerte quelques mois avant?

Mon travail est exigeant. Je relève défi après défi, je m'adapte aux nombreux changements, aux objectifs de plus en plus élevés. En surface, rien ne paraît, je suis souriante, performante, forte, loyale, engagée, dévouée. Intérieurement, je suis prise dans un engrenage, un rythme effréné où j'ai peine à respirer. Ayant déjà fait des crises de panique, je reconnais les signes dans mon corps : stress, anxiété, pression, frustration, résistance, insatisfaction.

Je vis des montagnes russes d'émotions dans deux sphères importantes de ma vie.

Peu de temps pour moi, pas pleinement heureuse à mon travail, aucune écoute et importance donnée à mes besoins, constamment sur le qui-vive, je continue à répondre aux besoins des autres et je m'oublie. Ce n'est pas une option, c'est même impensable de faire autrement, même si c'est lourd et difficile. La pression augmente, mais le Presto est bien fermé!

Ayant conscience de l'importance de profiter de la vie et de ses précieux moments, trois week-ends par mois, je descends retrouver mon père, à trois heures de route, pour passer du temps de qualité avec lui. Sur place, il est clair que sa maladie évolue rapidement. Les besoins d'accompagnement augmentent. La semaine, en alternance avec mon travail, je coordonne à distance, cherchant toujours à aller au devant des besoins de mon père afin qu'il ne manque de rien. Être présente et en constante communication avec les intervenants, mon frère et le reste de la famille.

En sourdine, la culpabilité est présente. Pour compenser le temps que je prends pour mon père, j'allonge mes heures de travail; évidemment, je remets au centuple!

Vu de l'extérieur, tout est sous contrôle, je suis solide, cela ne paraît presque pas. À l'intérieur, je sens la pression de toutes parts. Je manque de temps, de liberté, je me sens prise, les valeurs de mon employeur ne me rejoignent plus, ma vie n'est plus en équilibre. Ma rigidité m'empêche d'écouter ma petite voix qui essaie de me faire signe que ça ne fonctionne pas; j'éteins les feux extérieurs pendant que je m'éteins à petit feu!

Une tante me suggère de faire appel au programme d'aide aux employés. Ma peur profonde de vivre un épuisement professionnel est éveillée. J'écoute, car je me suis fait la promesse de ne jamais tomber pour la banque!

Je contacte le programme pour obtenir un rendez-vous avec la travailleuse sociale qui m'avait accompagnée dans le passé. La dame me répond que cette thérapeute n'a aucune disponibilité; elle devra m'en assigner une autre. Spontanément, je lance un « merci, je vais essayer de la contacter directement et je vous reviens ». Habituellement, c'est la boîte vocale, sauf que ce matin-là elle me répond de vive voix! À son « comment ça va? », je me mets à pleurer; clairement, je ne vais pas super bien! J'explique brièvement mon besoin d'aller la voir. Elle débloque son agenda et j'obtiens un rendez-vous. Quel soulagement!

À chaque rencontre, de rebondissement en rebondissement, je navigue entre le travail et mon père. Je reçois écoute et accompagnement, outils pour remettre de l'équilibre dans ma vie, j'exprime et je libère les émotions du moment.

Je ne suis plus sur mon X au travail et ma thérapeute me demande : « Pourquoi tu n'arrêtes pas? » Du tac au tac, je réponds : « Je ne suis pas admissible à la retraite, il faudrait que je démissionne. » C'est impensable dans ma tête à ce moment-là. J'ajoute que mon mari ne sera sûrement pas d'accord avec ça et que je n'ose même pas lui en parler! Inconsciemment, cela éveille mes peurs, mon insécurité financière, mes croyances limitantes!

Les semaines passent. Je roule à plein régime, je mets en place quelques ajustements, mais pas suffisamment. Je vis une panoplie d'émotions. Essoufflée, fatiguée physiquement et mentalement, je dors moins bien. C'est laborieux au travail; j'ai facilement la larme à l'œil. En parallèle, nous avons plusieurs suivis et des décisions difficiles à prendre pour mon père.

Un soir, j'exprime à mon mari à quel point c'est ardu au travail et je ne vois pas comment je vais faire pour continuer bien longtemps comme ça! Il me répond tout bonnement : « Ben, t'as juste à arrêter! » J'ai peine à croire ce que je viens d'entendre « Tu es sérieux? Tu accepterais que j'arrête? ». Il me répond : « Oui, l'important c'est que tu sois bien et heureuse, alors si c'est pour te faire du bien, on s'organisera! »

J'ai le soutien de mon mari! Alors qu'à peine quelques semaines auparavant, j'affirme et je crois que mon mari n'acceptera jamais que j'arrête, voilà qu'il me propose cette option sans même que je le lui demande. Ma fausse croyance est déconstruite instantanément.

Cette conversation est le point tournant, le début de ma remise en question. L'impossible devient possible, l'espoir apparaît, l'ouverture se crée. À l'intérieur, je ressens la force et la puissance de mon « je suis ». Mon âme répond et fête déjà! L'énergie est puissante. Je comprends que c'est à moi d'agir.

À mon rythme, pendant près d'un an, pas à pas, j'apprivoise la décision de quitter mon travail; c'est un processus. Ma construction mentale est forte. La résistance et mon égo sont bien présents à travers mes peurs, mes croyances limitantes, mon insécurité. Cette décision signifie : accepter d'être et assumer *ma* différence. Pour mieux vivre ma transition, je positionne mon départ comme une retraite même si, dans les faits, je dois démissionner. Je suis soutenue, guidée dans mon

processus; l'accompagnement fait toute la différence, tant physiquement que psychologiquement.

Je continue d'accompagner mon père en fin de vie; il décède début novembre. Quatre mois après, juste avant ma démission, sa conjointe reçoit un diagnostic de cancer et je l'accompagne elle aussi en fin de vie un mois plus tard.

Ma dernière journée de travail, le 18 avril 2019, marque le début de l'acceptation de ma différence après trente ans dans le domaine bancaire. À travers mes expériences, mes défis, mes émotions, la vie m'a fait signe à plus d'une reprise. M'arrêter, m'écouter, prendre conscience, apprendre à me détacher, à lâcher prise et admettre que je m'éteignais à petit feu ont été des clés importantes. Oser écouter ma petite voix, qui me montrait la voie vers la paix, l'amour et la liberté de mon être, a été la meilleure décision de ma vie à ce jour.

Depuis trois ans, je continue à apprendre, à évoluer, à progresser pour mieux me choisir, me connaître, m'écouter et m'aimer. Mon âme, mon corps et mon esprit sont plus alignés. Je suis encore plus heureuse, épanouie, rayonnante, lumineuse, en harmonie et en cohérence avec mon être, mon essence, mes valeurs.

Je laisse place à ma créativité, je me passionne, je vibre et j'inspire naturellement en parlant d'évolution, de cheminement personnel, d'accompagnement, de relations humaines, de communication terrestre et céleste, de rêves. L'énergie fait partie de ma vie. Ma mission prend forme : accompagner, guider, transmettre, partager, éclairer, aider les gens à mettre de la lumière dans leur vie et découvrir leur « je suis », tout en utilisant mon intuition, mes dons, mes capacités, mon ressenti et en continuant moi-même à évoluer.

Ce passage m'a permis d'accepter et d'assumer ma différence, de prendre mon envol, de redonner tout son sens à ma vie! Je vous encourage à en faire tout autant pour accepter VOTRE différence!

Témoignage de Chantal Girard



Pour moi, tout a commencé très jeune, dès l'âge de cinq ans à la maternelle. Je n'arrivais pas à me faire des amis, je me sentais différente et pas acceptée, je restais à part, comme à la maison. Je n'arrivais pas à prendre ma place, pas celle des autres, juste la mienne. Ce fut pour moi mes premières expériences à l'extérieur de la maison, toujours la même quête ardue du droit d'exister et du « qui suis-je », mais surtout la quête de l'amour et de l'accueil.

C'est ainsi que j'ai passé à travers mes années d'école, à chercher sans trouver, le cœur bien lourd, rempli d'une tristesse qui me suivait tout le temps, très bien dissimulée; j'arrivais à fonctionner en faisant semblant. J'avais déjà entendu dire que tout ce qui n'est pas léger et positif, les gens s'en éloignent. Ce fut le cas pour moi. J'ai commencé à ignorer ma tristesse et tout ce que je vivais à l'intérieur de moi; ça devait rester caché, confidentiel. Mais j'étouffais, je m'écrasais, je ne me reconnaissais plus, je ne pouvais plus vivre ainsi.

Alors je me suis mise à fumer la cigarette, à prendre un coup quand je sortais dans les clubs à partir de 16 ans. On me disait que j'étais « plus le *fun* » quand je buvais; j'étais drôle, je faisais rire, ce qui me rapportait de l'attention. J'étais quelqu'un, *wow*, enfin *j'existais!* Et je dansais. Danser pour moi était très libérateur, j'éprouvais beaucoup de plaisir que je considérais comme pur, j'étais au paradis, j'étais moi, simplement moi. Je le pensais, mais mon corps m'a montré autre chose.

Toutes les fins de semaine d'hiver, nous nous rendions dans un chalet loué, en famille, pour y passer du temps ensemble à faire des activités extérieures telles ski de fond, ski alpin, glissade. C'est super quand on aime ça, mais moi je détestais l'hiver, j'avais toujours froid aux pieds et aux mains, et je le vivais comme la froideur entre nous. Comme je n'étais pas majeure, je devais suivre, jusqu'au jour où...

Un vendredi soir, au chalet, je vais à la cuisine chercher de l'eau et à mon grand étonnement, je me frappe contre le cadre de la porte, je rebondis de quelques pas en arrière. Je me sens drôle, pas bien, alors je décide d'aller m'étendre et ce fut la dernière fois de la fin de semaine que j'ai été debout. Chaque fois que je levais la tête de l'oreiller, la pièce tournait tellement vite que je vomissais.

Nous avons décidé de retourner à Montréal pour demander à notre médecin de famille ce qu'il en pensait. Tout de suite, il nous dit de nous rendre à l'hôpital. Sur place, on a décidé de m'hospitaliser afin de passer des examens pour savoir ce que mon corps essayait de me dire.

La série d'examens s'est terminée par une ponction lombaire pour récolter du liquide de ma moelle épinière, puis j'ai reçu mon congé avec un rendez-vous pour rencontrer un neurologue. Ma mère m'accompagne à ce rendez-vous pour connaître le résultat des tests. Nous nous assoyons devant le neurologue; il nous regarde, puis lance la bombe : un diagnostic de sclérose en plaques. Ma mère se met à pleurer. Je ne comprends pas ce que ça veut dire et je demande au médecin de me l'expliquer. Il me répond que je finirai comme les gens dans sa salle d'attente, c'est-à-dire en fauteuil roulant ou au mieux avec un déambulateur ou une canne. Je suis figée. Je ne ressens absolument rien, je ne réagis même pas.

Le médecin ouvre un livre médical avec schémas et m'explique ce que la « mal-a-dit » fait à l'intérieur de moi. Après chaque « attaque », je me trouve à n'avoir que 20 % de chances que ça revienne comme avant. Toujours figée,

rien à faire, je ne ressens rien. Pas de peur, pas de colère, pas même de tristesse ou de questions. Ma mère et moi nous levons pour partir, ma mère toujours en pleurs et moi toujours figée. Nous prenons l'ascenseur, sachant que la vie ne serait plus jamais la même.

Je poursuis ma vie, je dois m'ajuster. J'ai moins d'énergie et je refuse de me l'admettre. Dans le déni, j'avais besoin de garder des points de repère tels sortir, danser et boire du jeudi au samedi, quelquefois même le dimanche; je fuyais ma situation de malade et mon manque d'amour. Le lundi, je rentrais au bureau, une grosse firme de mon père. Habitée à lui, qui ne laissait rien paraître, j'en faisais autant. Je me cache comme je l'ai toujours fait. J'ai tellement bien appris que je me suis même cachée de moi. Tout de moi dérangeait, ma peine, ma colère, mon questionnement, ma rage, et surtout ma sensibilité et ma vulnérabilité, qui étaient perçues comme de la faiblesse.

J'avais une soif de savoir, de comprendre. Plus j'en apprenais sur moi, plus ça faisait du sens. J'ai lu de merveilleux livres spirituels et participé à des ateliers. Je comprenais avec ma tête ce que je vivais et pourquoi je le vivais. Ça m'apaisait de savoir, ça me permettait d'aider des gens autour de moi sur leur chemin cahoteux et ça m'apaisait pour un petit moment. Le mal-être revenait toujours. J'ai pratiqué le yoga pendant quelques années, et même si je leur disais qu'il semblait y avoir quelque chose qui clochait, on me disait qu'avec le temps la connexion corps et tête se ferait. Avec espoir, je persévérais, souhaitant qu'un jour je me sente entière. Mais en vain...

À 35 ans, je me retrouve en invalidité longue durée. Je ne peux plus travailler. Que faire de mes journées, seule avec moi-même? J'ai de la difficulté « à me sentir ». À ce moment, je dois retourner chez mes parents, je suis incapable d'affronter ce gros ajustement seule. Mais là, je perds le goût de vivre, je ne mange plus, je ne sors plus de mon lit, je perds du poids à vue d'œil.

Je me retrouve chez le médecin. Diagnostic : dépression majeure. Un matin, je me réveille avec une voix dans ma tête qui me parle : « C'est ce matin, Chantal, que tu dois décider : vivre ou mourir, à toi de choisir. » Comme je suis heureuse aujourd'hui d'avoir choisi de manger un petit morceau de *toast* ce matin-là, de vivre!

J'ai continué à chercher pour finalement trouver. Par l'intermédiaire du Web, un grand leader de conscience que je suivais depuis déjà un an ou deux qui recevait en entrevue un coach qui parlait « d'aller au fond des choses » et de la très grande importance du pardon. Tout mon être s'est mis à trembler. Ça y est, c'est ça, c'est lui! C'était comme si je venais de reconnaître un vieil ami, un mentor. Voici qu'il peut m'aider à me dépasser, à m'accepter et à m'aimer. Excitée, j'ai choisi de poursuivre ma quête et de cheminer à ses côtés pendant plus de deux ans.

C'est avec lui, par sa grande vulnérabilité et sa sensibilité, que j'ai commencé à croire que la connexion à soi était une grande force. Pour y goûter, je devais me donner le droit d'explorer ce que je m'étais caché depuis tant d'années. Et aujourd'hui, puisque je crois fermement que rien n'arrive pour rien, je sais qu'il y a de merveilleux cadeaux derrière chaque épreuve. Je commence à voir ce qui était caché et ainsi j'ai commencé à ressentir autre chose que de la souffrance, l'indifférence et le rejet. En me connectant à mon ressenti, j'ai pu constater que le lien entre ma tête et mon cœur était défectueux ou pire, coupé, presque inexistant!

Alors je plonge et replonge au fond de mes tripes. Ouf! J'en avais le vertige, peur de me noyer, de ne plus revenir, de l'inconnu, de souffrir! Et pourtant je savais que je devais passer par là, par le ressenti qui était la clé de ma libération.

Aujourd'hui, je suis reconnaissante, consciente que la sclérose en plaques m'a montré le merveilleux chemin du retour à mon cœur, à l'amour de soi et de tout. Maintenant, je choisis de vivre ma vie avec une autre vision : je me donne le

droit d'exister, de m'affirmer et d'être le plus souvent possible. Un point central demeure ma prise de conscience : en m'acceptant comme je suis, j'ai cessé de vivre pour les autres et à travers eux, de répondre à leurs besoins plutôt qu'aux miens. Je vis plus de douceur et de légèreté. La perfectionniste en moi prend beaucoup moins de place. J'ai créé de l'espace en moi, pour moi. Je crois sincèrement que c'est ça, s'AIMER !

Témoignage d'Alexandra Ronez



Je me suis toujours sentie différente. Cette différence qui, dans ma petite enfance, ne choquait pas, a creusé un fossé dans mes relations au fil du temps. Cette différence vient de mon hypersensibilité.

Je n'ai pas eu une enfance malheureuse et je n'ai pas le sentiment d'avoir été victime d'événements traumatiques majeurs depuis ma naissance, tels un accident ou une agression. Je me sens plutôt chanceuse. Je n'ai jamais manqué de rien sur le plan matériel et mes parents m'ont toujours gâtée à ce niveau, presque trop. Tout s'est joué du point de vue émotionnel.

De l'extérieur, les gens ont vu une petite fille puis une jeune femme qui éclatait en sanglots ou faisait des colères pour un rien et qui riait aux éclats moins de cinq minutes après. À l'intérieur, je me sentais incomprise, jugée et parfois rejetée, surtout à l'adolescence.

D'entendre des réactions comme « ne prends pas les choses à cœur comme ça », « ce n'est pas grave », « Jean qui rit, Jean qui pleure », « tu es trop sensible » ne m'aidait pas. Je l'ai compris pendant mon parcours.

À l'époque, je ne savais pas identifier tout cela. C'était comme ça. Je n'avais pas le réflexe de chercher pourquoi, et encore moins comment me sentir mieux.

J'ai grandi dans un amour maternel presque fusionnel, surprotégée, et à la recherche constante d'attention et de reconnaissance paternelle. Papa était très narcissique et dévalorisant, ce qui ne m'a pas aidée à construire ma confiance et mon estime de moi. Je me suis très vite repliée sur moi-même, bien que très bavarde. J'exprimais peu mes ressentis et j'en prenais de moins en moins conscience au fur et à mesure que je grandissais.

Socialement, j'ai traversé l'adolescence avec très peu d'amis. J'étais la risée des plus moqueurs au collège et au lycée à chaque éclat en sanglots ou coup de colère quotidiens. Certains trouvaient même très drôle de les provoquer.

Mon chemin vers le mieux-être a réellement démarré le jour où, en 1995, à l'âge de 22 ans, j'ai rencontré celui qui allait devenir mon mari. Cette rencontre a marqué la fin de ce repli, de cette solitude. Mon énorme besoin d'amour, d'écoute et de reconnaissance était comblé. Avec lui, j'ai commencé à m'ouvrir et à grandir émotionnellement. Il m'apporte stabilité, joie et amour. Nous sommes maintenant mariés depuis presque vingt-trois ans.

C'est grâce à lui que j'ai découvert le coaching, il y a environ sept ans. Toutefois, c'est depuis deux ans que j'apprends réellement comment je fonctionne et que je comprends les mécanismes mis en place dans mon enfance.

Depuis le début de ce beau chemin qu'est le développement personnel, j'apprends à accepter et à gérer mon hypersensibilité pour en faire une force. Par différents programmes d'accompagnement et leurs merveilleux coachs que j'ai suivis et que je suis encore, j'avance doucement, mais sûrement, vers plus de mieux-être. Aussi, j'ai la chance de réaliser mes apprentissages avec mon mari puisque nous profitons des mêmes enseignements. Nous nous soutenons, nous évoluons et grandissons ensemble.

J'ai acquis différents outils, dont certains très simples qui m'aident à gérer le flux de mes émotions, à les identifier, à les accepter et à prendre du recul. La respiration est un moyen qui fait une grande différence pour moi. Je me laisse guider sur ce chemin du mieux-être et j'apprends petit à petit qui je suis au fond de moi.

Mes plus beaux cadeaux me sont venus de ma rencontre avec l'homme merveilleux avec qui je suis mariée; le développement personnel m'en a apporté d'autres. J'ai appris à me responsabiliser et à m'assumer telle que je suis même s'il me reste du chemin à parcourir. J'affronte mes peurs et me libère de ce qui me pèse au fur et à mesure : je m'observe, accepte et exprime mes ressentis tels qu'ils sont sans me juger. J'apprends à me libérer de toute culpabilité, à être fière d'exister, à m'aimer de plus en plus et à me reconnaître comme la personne la plus importante de ma propre vie.

Témoignage d'Annie Ruel



Je me choisis avec toutes mes vérités, ma sensibilité.

J'ai eu des expériences dans ma vie qui m'ont aidée à mieux me choisir et à prendre ma place sans blesser les autres, ce que je n'ai pas bien réussi plus jeune. Mais ça fait partie du grand jeu de la vie. Je me suis fait souffrir et j'ai fait souffrir encore plus les autres. Je ne me connaissais pas, je n'avais pas appris à agir de façon claire avec moi et les autres. À ce moment-là quand je voulais quelque chose, je l'obtenais, et même si ce n'était pas de

la façon que j'avais imaginée au départ, je l'avais quand même en empruntant des chemins détournés.

J'ai imaginé avoir une maison, des enfants, une famille. J'ai acheté une maison et j'ai pris avec moi une monoparentale avec deux enfants comme colocataire; je vivais mon rêve par son intermédiaire. Une vie de famille avec ses enfants, un chien et tout ce qui vient avec. Je vivais mon rêve d'une famille dans l'autre au lieu de vivre pour moi. J'ai été la sauveuse, le bourreau, la victime, tout était là.

Un jour, il y a eu une tempête de verglas. J'ai dû fermer la maison et nous sommes allées habiter chez nos familles respectives. C'est là que j'ai pris conscience de ce que je faisais et j'ai essayé de réaligner les choses, je ne voulais plus être dans l'autre au lieu d'être en moi, je voulais faire les choses pour moi.

Ma colocataire n'est pas revenue vivre chez moi et la réalité est devenue tout autre. Je me retrouvais seule avec moi-même. J'ai été dans la noirceur, j'ai perdu du poids en quelques semaines, je ne dormais plus, tout allait mal dans mon corps et ma tête. J'ai perdu ma joie de vivre, je n'étais pas de bonne compagnie pour personne à ce moment-là. Ma réaction a été de fuir, de tout abandonner. J'ai vendu la maison et je me suis isolée dans un petit appartement, pour fuir encore et encore dans la boisson et le jeu. J'ai dépensé l'argent que j'avais gagné pendant toutes ces années, j'avançais par pilote automatique. J'ai voyagé et cela me remplissait de belles énergies, mais je ne me connaissais pas encore, je ne me libérais pas encore. Les voyages me donnaient le sentiment d'être libre dans mon corps et ma tête. Une fois de retour chez moi, je rêvais au voyage suivant. Je croyais avoir trouvé mon paradis, mon refuge.

Un jour, il y a eu un déclencheur qui a tout secoué et fait tomber les murs, et là j'ai vu ma grande douleur, ce que je refoulais pour ne pas souffrir. Là, c'en était assez, il me fallait faire face et me choisir. Le déclencheur a été le suicide d'une connaissance, qui a fait remonter la déchirante douleur du suicide de mon père.

Je n'avais que 16 ans. Commencer ma vie avec un tel poids : peine, détresse, culpabilité, rage et incompréhension.

C'est assez, c'est fini le temps où je refoule, ferme les yeux et change de route. Pour la première fois, j'ai fait face et j'ai demandé de l'aide. J'ai pris six séances de thérapie, mais ce n'était pas suffisant, il fallait aller voir mes petits démons. J'ai arrêté de travailler pendant sept mois, ce qui m'a permis d'aller encore plus profond dans le deuil de mon père, de ne plus avoir honte de son suicide.

Les ateliers de libération ont été ma bouée de sauvetage, je me suis sentie accueillie et aimée pour ce que je suis. Le premier a ouvert les valves, j'ai pleuré, pleuré et encore pleuré. Le deuxième m'a enlevé la honte. Ces ateliers m'ont permis de me ressourcer et de guérir mes plaies. Je me suis rendue au bout de ma peine, j'ai raconté toute cette douleur et je me suis abandonnée avec confiance. Mon cheminement vers la guérison se fait un pas à la fois.

Au retour du second atelier, ma filleule m'a demandé de l'accompagner à la tombe de mon père, mais à ce moment-là je ne pouvais pas, j'étais trop secouée et remplie d'émotions. J'ai laissé passer plusieurs jours et quand j'ai senti que j'étais prête, nous y sommes allées. Nous avons marché en direction du cimetière avec une belle assurance, fières de nous sentir aussi libres de venir le voir. Ma filleule voulait pardonner à son grand-père son absence, ce vide laissé dans la famille. Elle a enlevé la neige sur la pierre tombale et elle lui a fait un gros câlin. Ça m'a fait penser aux anges qu'on fait dans la neige quand on est enfant. Ça m'a fait rire, je la regardais avec le sourire aux lèvres. Il y a eu un moment de silence, le temps de nous recueillir pour lui dire notre amour. J'étais tellement heureuse d'être venue lui parler et de faire la paix avec lui.

Avant, j'étais très impulsive et mes réactions verbales étaient violentes. J'apprends à me connaître, je m'observe, je suis plus calme. Je pratique ce mode de pensée dans toutes mes relations : famille, travail et amis. Je conçois des projets, je les visualise et

j'agis pour les mener à terme. Je ne me laisse pas tomber en cours de route, je me rends au bout et j'en retire une grande fierté. Je crois beaucoup au processus de libération. Je crois à la vie. J'écoute de plus en plus mon intuition. Je suis plus claire dans mes demandes aux personnes qui m'entourent. Je pense à moi et je me respecte. Je prends ma vie en main. J'aime la vie. Tous les jours j'écris mes intentions pour la journée. Mes mots-clés sont liberté, respect et amour.

Témoignage d'Annie Paré



La peur et l'insécurité, c'est l'histoire de ma vie.

Le début de ma première année scolaire est difficile. Les trois premières semaines, je réclame maman, qui vient me chercher. J'ai la nausée, mal au ventre. Avec le temps, ces maux finissent par s'estomper. Par contre, la suite de mes années en classe n'est pas très agréable. Je suis souvent nerveuse, tendue, insécure, incertaine, dans le doute, stressée, anxieuse. Mon parcours scolaire jusqu'à l'université se passe de cette façon : avec des malaises, des sensations, des émotions, des manifestations dans mon corps, ainsi que des peurs et de l'insécurité. Mon arrivée sur le marché du travail comme enseignante au primaire se fait dans la même énergie, de la même façon.

Je vis au quotidien comme un robot. Je suis constamment dans le faire, dans la performance, dans le stress; je fuis mes émotions, je souffre intérieurement, je n'existe que pour les autres. À l'âge de 32 ans, j'accouche de mon premier enfant. Les tâches quotidiennes augmentent, les peurs, le stress et l'insécurité prennent aussi de l'ampleur. Je ne demande pas d'aide à mon

conjoint, je m'impose tout, toute seule. Je reprends le travail six mois plus tard, mais j'y retourne à reculons, car c'est extrêmement difficile pour moi de laisser mon enfant avec la gardienne à la maison, je me sens déchirée, tiraillée et triste. Je vis et je ressens une grande souffrance, un grand vide à l'intérieur de moi; évidemment, je n'en parle à personne. Je refoule mes émotions, et mes sentiments; je ne m'exprime pas, je m'isole affectivement et je continue de faire comme si de rien n'était.

Cinq ans plus tard, à la fin d'une journée de classe, je me rends dans un local de l'école pour assister à une formation en français. J'ai juste le temps de m'asseoir que la peur m'envahit. Sans prévenir, mon corps me parle et je vis ma première crise d'anxiété sévère. Mon réflexe est de partir à la course au bureau de la directrice pour ne pas être seule. Assise devant la directrice, je suis incapable de m'exprimer, de parler. Mon corps est figé. Je sens la tension dans tout mon corps, j'ai les nerfs à vif, le cœur qui bat à tout rompre; le stress et l'anxiété m'envahissent et je ne comprends pas ce qui m'arrive. Cela prend vingt minutes pour que mon anxiété diminue et qu'un certain calme revienne. Je me sens à nouveau capable de parler. J'explique alors à la directrice que je ne vais pas bien depuis un bon bout de temps. L'épuisement et la fatigue viennent de frapper à ma porte; mon corps vient de m'arrêter. La directrice me dit d'aller me reposer le temps nécessaire et de retourner au travail lorsque j'aurai retrouvé mon bien-être.

De retour à la maison, je me sens dépassée par les événements. J'ai à peine la force de m'occuper de moi et de ma fille. Cette période de ma vie est longue et pénible. Je me sens déprimée, triste, envahie et découragée. Je suis accompagnée par des spécialistes dans ce parcours. Quand je remonte un peu la pente, je tente de retourner travailler, sans succès. C'est difficile. Après un arrêt de travail de sept ans, le psychiatre me déclare inapte à exercer le métier d'enseignante. Sur le coup, je vis un grand soulagement, un relâchement, presque une satisfaction; *enfin*, je n'ai plus cette tension d'avoir à retourner. Toutefois, lorsque je prends conscience de ce que ça signifie, que j'ai 41 ans et que je n'ai plus de carrière, plus de travail, je passe de durs moments à

me faire violence. Je vis beaucoup de tristesse, de colère, je me sens inférieure, pas à la hauteur, lâche, sans valeur et une mauvaise personne.

Je réussis tant bien que mal à m'en sortir. Je retourne sur le marché du travail, dans plusieurs autres domaines où je vis encore avec la peur et l'insécurité. Ma vie de robot a repris et se poursuit au quotidien. Je ne suis pas bien. Les malaises augmentent, je me sens m'éteindre et me détruire à petit feu. Je n'existe encore que pour les autres, je ne me donne pas vraiment d'importance, je n'ai que très peu confiance en moi. Je me sous-estime, je me compare et je suis très rigide avec moi-même.

En octobre 2019, je vois passer sur les réseaux sociaux une formation en croissance personnelle. Ça me parle fort, autant pour les thèmes qui allaient être abordés que le coach qui les présentait. Je me sens déjà rassurée et en sécurité. Je décide de m'inscrire, car je sais que je dois m'occuper de moi. Je le sens. M'investir dans ce cheminement de deux ans et demi m'a appris à prendre soin de moi, à me donner de l'importance, à me prendre en main pour réussir à me libérer de mes souffrances; à *enfin* me choisir!

L'amalgame d'émotions que je me permets maintenant de ressentir et d'exprimer est réellement source d'ouverture, de compréhension, d'amour, d'écoute, de prises de conscience, de douceur et de tendresse pour moi-même. J'apprends enfin à m'aimer et à voir ma valeur. Je comprends mon fonctionnement. Je comprends les chemins de ma vérité qui me permettent de grandes libérations. Ce n'est pas toujours facile et il me faut du courage, mais les bienfaits sont grands pour poursuivre mon chemin de vie.

Dans le cadre de la formation, au début de ma deuxième année, j'ai un projet à mettre en branle. Je me questionne : dans quel domaine professionnel pourrais-je m'épanouir? Celui de fleuristerie m'interpelle; une soif d'accomplissement très forte monte en moi. Mon besoin : développer davantage le domaine de la créativité tout en accompagnant le client dans son désir d'offrir une composition florale qui représente la douceur, les

couleurs, les émotions, la beauté et la diversité des fleurs. Ça résonne en moi! La réalisation de mon projet verra officiellement le jour en 2022!

En résumé, je pourrais dire que ces années de formation me permettent de voir clair dans qui je suis, ce que je vaudrais, toutes les forces qui m'habitent, mes talents, ma capacité d'écoute, mes besoins, mes forces et mes faiblesses. Je ressens une grande fierté de m'être occupée de mes peurs et de mon insécurité qui ont impacté une grande partie de ma vie. La beauté maintenant, c'est d'avoir la capacité d'accueillir et de ressentir ce qui se passe en moi au jour le jour, car j'ai les outils nécessaires pour ne plus rester dans un sentiment de mal-être. Je maîtrise ma vie; je vis ma vie et non celle des autres, consciente que tout part de moi. Je me connais mieux et je m'occupe de ma petite Annie lorsqu'elle en ressent le besoin. Je ne m'abandonne plus! Je m'aime de plus en plus chaque jour. Merci à la vie! Merci à ma vie! Merci Annie! Je t'aime!

Témoignage de Johanne Gingras-Péloquin



Dès mon jeune âge, je me suis repliée sur moi-même. La vie n'a pas toujours été facile pour moi. Je suis devenue une adulte anxieuse, remplie de peurs et d'insécurité. Ma vie a été parsemée de plusieurs moments difficiles. Une famille normale, un père aimant et une mère plus rigide qui a eu de la difficulté à accepter ma différence. Je la comprends! On n'est jamais préparé à avoir un enfant qui n'est pas dans la normalité.

Quand j'ai commencé l'école, à la maternelle, ma vie a changé littéralement. Personne ne voulait être ami avec moi. On me ridiculisait à cause de ma différence physique. J'étais rejetée pendant les récréations, dans les sports, etc. Je me sentais isolée et triste. Dans ma petite tête d'enfant, je ne comprenais pas ce qui se passait. Je suis devenue anxieuse, timide et remplie d'insécurité. Mes années d'école primaire ont été vraiment pénibles. Malgré la situation, j'étais une élève studieuse et je réussissais dans mes études.

Au secondaire, dès le début, j'ai rencontré un enseignant qui a fait une grande différence dans ma vie. Il nous donnait des cours de théâtre et d'animation pendant l'heure du dîner. Nous montions des spectacles pour l'école. Cette période de ma vie fut bénéfique pour moi; on m'acceptait enfin pour qui je suis. J'ai repris un peu de confiance, un peu de mon blason. Mon adolescence a été une période où je pouvais dûment m'exprimer par cet art. Nous déménagions souvent, alors je devais m'acclimater à de nouvelles villes et me refaire de nouveaux amis. J'ai trouvé refuge dans les romans de Guy des Cars. Mon secondaire a été parsemé de hauts et de bas. J'ai dû porter des broches pendant plusieurs mois, mais sans succès. Je devais me faire opérer pour le nez et la mâchoire, à mes 18 ans, lorsque j'aurais fini de grandir. J'ai terminé mon secondaire avec un diplôme en secrétariat et je me suis trouvé un boulot dans ce domaine, que j'ai gardé pendant plusieurs mois.

À 18 ans, je me suis fait opérer. Pour la première fois, je me suis sentie normale. J'ai beaucoup souffert physiquement par suite de cette opération, mais je me trouvais belle. J'étais tellement heureuse. Pas différente, juste normale. Mais cette joie de vivre a été de courte durée. J'avais commencé à sortir avec des amis et à m'amuser, à vivre un peu la vie d'une jeune adulte. Un soir, je me suis fait agresser. On m'a violée, je suis tombée enceinte et j'ai dû me faire avorter. Ce moment a changé ma vie à tous points de vue. Je

me suis repliée sur moi-même. J'ai commencé à m'éteindre un peu chaque jour. Un trouble alimentaire a surgi; la compulsion me procurant un apaisement sur le coup en m'enlevant un peu d'insécurité. Cette satisfaction a fait en sorte que mon poids a été comme un yoyo toute ma vie.

La relation entre ma mère et moi a été difficile. Ma mère a porté son amour sur ma sœur cadette. Une rivalité s'est installée entre ma sœur et moi. Je voulais tellement être aimée de ma mère que j'ai tout fait pour qu'elle m'aime, mais sans résultat. Elle m'a aimée à sa façon.

En ayant une piètre opinion de moi-même et le désir immense de me faire aimer, je me suis sabotée. Je me suis abandonnée. Mais j'avais quelqu'un qui veillait sur moi : ma tante adorée! Elle a été là pour moi, dès ma tendre enfance. Elle était une mère pour moi et m'aimait tendrement.

À 20 ans, j'ai rencontré mon cher conjoint, à l'Auberge du Père de la Sablonnière. J'ai eu confiance en lui. Il m'apportait la sécurité dont j'avais manqué toute ma vie. Nous nous sommes mariés. J'ai remercié la vie de m'avoir donné un conjoint si compréhensif qui m'a acceptée comme j'étais, sous toutes mes coutures. De notre union sont nés notre fils et notre fille.

Je suis retournée aux études le soir en secrétariat afin de retourner sur le marché du travail. J'ai suivi un cours de commis comptable au collège, à distance.

J'ai consulté des psychologues pendant des années en analyse transactionnelle, que j'ai complétée par des lectures de croissance personnelle. Ce cheminement m'a aidée jusqu'à un certain point. Je sentais toujours la peur de ne pas être à la hauteur, de n'avoir aucune valeur, le manque d'amour pour moi-même, l'immense vide en moi.

À 61 ans, je me suis engagée à poursuivre mon cheminement. Je savais qu'en me choisissant, ma vie devrait changer.

Je ne pouvais plus vivre dans ce chaos. Malgré tout ce qui m'habitait, j'avais une grande détermination et une grande volonté de m'en sortir. Je suis vaillante et j'étais prête à me consacrer entièrement au programme qu'on me proposait pour que ma vie prenne une autre tournure.

Dès le début, j'ai aimé cette famille où l'amour et le non-jugement règnent en maîtres. Faire partie de cette famille m'a énormément aidée à me définir et à faire confiance aux autres. Des personnes merveilleuses! Grâce à ces enseignements, j'ai pu me découvrir à partir de mon enfance et de tout ce que j'avais comme repères, de l'éducation de mes parents. Prendre soin de moi, au moment présent. Le chemin de vérité a été un outil tellement important dans ma démarche. Dire ce que je ressens maintenant, considérant ce que j'ai déjà ressenti à partir de mes blessures du passé. Je me suis découverte à mon rythme. La petite Johanne a émergé tranquillement en la sécurisant, en mettant mes limites, en acceptant que je suis ma propre entité, en me donnant de l'amour, de la reconnaissance, en répondant à mes besoins fondamentaux. J'ai appris à m'aimer, à me faire confiance. Je me suis découverte et je me suis épanouie comme une fleur en été.

Mon amour pour moi a rejailli. Je vivais, je vibraais. Il y avait une force, une énergie qui émanait de moi. Cette énergie débordait de lumière. L'amour attire l'amour! Je découvre qu'il est bon de se donner du temps, de faire attention à soi-même, d'être vigilant dans sa relation avec soi et avec l'autre. Je me donne la priorité chaque jour en prenant soin de moi. Je tiens compte de mes besoins physiques, je redécouvre mes cinq sens, je profite du moment présent. Je reconnais que la vie est belle et que je suis privilégiée d'avoir connu ces enseignements.

Dans ma vie, j'ai connu trois grands hommes. Le premier fut mon père, un homme aimant qui a pris soin de moi. Le second est mon mari, mon ami, l'amour de ma vie qui m'a

acceptée telle que j'étais, et qui m'aime telle que je suis depuis presque quarante-deux ans maintenant. Le troisième est mon ami, un homme au grand cœur, un être merveilleux qui m'a fait renaître de mes cendres et que je ne pourrai jamais assez remercier d'être apparu sur le chemin de ma vie.

Aujourd'hui, j'ai tellement de gratitude envers toi. Je suis une femme épanouie et en possession de mon entité. Je profite de chaque moment de la vie. Avec un regard rempli de joie et de tendresse. Tes enseignements devraient être dispensés dès l'enfance. Tu seras toujours dans mon cœur et je t'aime d'un amour pur.

Mille fois merci, mon ami.

CHAPITRE 2

Tout est source de lumière et d'inspiration

Johann Gauthier



Le but de la vie, c'est de finir dans le divin plutôt que sur le divan.

Croyez-moi, il y a toute une différence entre ces deux états d'être. Surtout, il y a bien des scènes de vie qui se bousculent dans ma tête alors que je vous affirme cela, au point où j'ai parfois envie de dévisser celle-ci pour mieux la replacer.

En vous disant ça, je suis très honnête, car je me suis enfargé dans le comment pendant beaucoup trop longtemps, par exemple, pendant dix-sept ans, alors que j'évoluais au sein de la fonction publique du Canada gravissant les échelons un par un pour finir dans des postes de direction. J'étais payé pour mettre en œuvre un tas d'idées et de projets, mais surtout pour analyser, analyser et analyser.

J'ai donc passé la plus grande partie de ma vie dans ma tête après avoir accumulé quarante-six mille heures à parfaire mon expertise pour écrire. C'est vrai, j'aime écrire. D'ailleurs, j'ai créé le *bootcamp* pour futurs auteurs pour aider des leaders et des entrepreneurs de tous les horizons à écrire un premier livre dans le plaisir pour plus d'impact, d'influence et de visibilité. J'ai également créé l'expérience Solis, un mot latin qui signifie «soleil» en français, pour accompagner ces mêmes leaders et

entrepreneurs dans la transformation de leur être pour mieux atteindre leur idéal de vie, car nous vivons présentement une véritable révolution dans l'être, dans ce puissant appel à mieux habiter l'énergie divine solaire en soi à travers tout ce que nous manifestons dans le monde au quotidien.

«Mais bon sang, Johann, tu as passé la plus grande partie de ta vie dans ta tête au détriment de ton cœur!»

Le signe le plus évident que nous ne sommes pas à l'écoute de notre cœur, c'est que nous ne sommes pas à l'écoute de notre génie créateur. En ce sens, chacun d'entre nous est doté d'un pouvoir de créer sa réalité, mais à la place nous avons développé l'habitude de nous déposer dans le sport national que j'appelle affectueusement «les jugements». Or, qui juge une autre personne se juge également! Voilà qui me fait dire que le mot jugement comprend deux syllabes, soit «juge» et «ment». En somme, on se ment fréquemment à soi-même en n'étant pas vrai au quotidien. Si je vous affirme ceci présentement, c'est que je me suis longtemps menti à moi-même. D'ailleurs, j'ai terminé ma carrière de dix-sept ans dans la fonction publique du Canada dans un épuisement professionnel sévère, songeant au suicide, parce que je n'étais pas à mon écoute. Je n'écoutais pas mon cœur et j'ai fini dans le coin d'une petite pièce, recroquevillé en crevette avec le pouce dans la bouche, complètement vidé de mon énergie vitale.

«As-tu le don, mon beau Johann, de te compliquer la vie?» Oh! Boy que j'avais l'habitude de me compliquer la vie auparavant!

J'ai toujours été une personne d'idées, donc j'avais plein d'idées qui déferlaient dans ma tête, comme si mon cerveau était en feu tel un véritable feu d'artifice, mais qu'est-ce que je faisais? Je sabotais celles-ci très rapidement, car je remettais en question le bien-fondé des idées en me demandant «Est-ce une bonne idée?» ou «Devrais-je faire cela?».

Évidemment, derrière ce genre de questions, il y a beaucoup de croyances limitantes, mais surtout tout un bagage que j'avais accumulé au fil des ans pour saboter mon génie créateur et étouffer le divin en moi. J'ai donc, plus souvent qu'à mon tour au fil des ans, fini sur le divan au lieu de finir dans le divin.

Ainsi, lorsque je ne suis pas à l'écoute de mon cœur et de mon pouvoir créateur, je finis sur le divan. Je finis sur le divan parce que j'accumule des échecs en amour; j'accumule des échecs dans mes projets de vie qui me tiennent pourtant à cœur; je finis en épuisement professionnel sévère, songeant au suicide, car je suis une victime de la vie alors que le divin se retrouve toujours devant moi à me dire tout haut : «Au lieu de prendre du vin tout le temps, finis dans le divin sinon tu finiras sur le divan!».

Alors, oui, j'ai bu plus que ma part de vin dans ma vie, tombant dans l'alcool pour panser mes plaies et essuyer ces gouttes de pluie qui déferlaient sans cesse sur mon visage. Chacun d'entre nous détient donc le pouvoir de créer sa réalité. Dans mon cas, j'ai dû déconstruire ma réalité pour mieux me reconstruire. En quelque sorte, j'ai dû déposer un contenu de vie qui ne correspondait plus à mes valeurs et qui me vidait de mon énergie vitale pour me recréer. En fait, nous n'avons pas besoin de nous recréer dans la vie, nous avons simplement besoin de nous créer au quotidien. Quelle est la clé la plus importante pour se créer au quotidien? J'affirmerais le fait d'activer le pouvoir de formuler des intentions claires et pures.

Mais qu'est-ce que l'être humain (appelons-le «l'humain») fait au lieu de se déposer dans des intentions claires et pures? Il se dépose dans le comment. Concrètement, une super bonne idée surgit, puis tout de suite l'humain étouffe cette super bonne idée, ou il s'entoure de personnes qui lui diront : «Es-tu sûr que tu devrais faire ça?» ou «Es-tu sûr que c'est une bonne idée?» À partir de là, chacun de nous tombe dans le doute puis dans le jugement. Ceci est très utile!

L'inverse, c'est de toujours commencer dans des intentions claires et pures à l'aide d'une pratique que j'ai maintenant intégrée dans ma vie de tous les jours : soit de formuler mes gratitude en me levant et en me couchant, et entre les deux j'accumule bien des mercis parce que je suis dans le don de soi et je me laisse aller dans le courant de la vie. Je finis donc dans le divin parce que je commence chacune de mes journées dans le divin, plutôt que de finir sur le divan. Ce faisant, je dors mieux en faisant beaucoup moins d'insomnie qu'auparavant, alors que j'étais totalement brûlé au travail. Surtout, je m'amuse beaucoup plus avec la vie et avec moi-même!

La vie est pourtant si simple, mais bon sang que nous avons tendance à nous la compliquer inutilement. Une autre bonne pratique pour moins se compliquer la vie et davantage s'amuser, c'est de tout simplement laisser notre enfant intérieur s'amuser, puis de le regarder aller en l'observant. Ainsi, au moment d'entrer en relation avec notre enfant intérieur, si nous avons tendance à étouffer son élan créateur, parce que la société nous a tellement bien appris à porter des jugements à l'égard de notre propre enfant. Par exemple, nous n'avons pas besoin de chercher de midi à quatorze heures la principale raison pour laquelle nous avons développé l'habitude de passer à côté de notre vie. En fait, tout ce que nous avons besoin de faire, c'est de regarder comment l'adulte en nous s'amuse à saboter l'élan créateur de notre enfant intérieur; il n'y a rien de bien amusant là-dedans, vous en conviendrez!

Ainsi, lorsque je me prends trop au sérieux, je m'en vais jouer dehors puis je danse comme un fou en ne me souciant pas de l'opinion des autres et du regard que les autres posent sur moi. En fait, je m'assure d'être totalement moi-même! Si des bulles d'inspiration surgissent dans ma tête, je m'assure de suivre le chemin de ces bulles d'inspiration sans me juger sur ce qui est en train de se passer en moi, car je sais pertinemment qu'à ce moment-là le divin coule à travers moi. Le divin, je vous invite à l'appeler comme vous voulez. Pour ma part, c'est ce qui est beaucoup plus grand que moi. C'est aussi toute l'énergie

associée à la nature qui est toujours création. C'est aussi la lumière et l'amour avec un grand A, l'amour véritable, comme j'aime à dire.

Nous sommes donc des êtres créateurs. Ainsi, notre job ici sur terre est de créer notre réalité, puis de cesser de nous saboter ou de laisser les autres entrer chez nous sans invitation pour saboter notre beau souper. J'ai compris ça lorsque j'ai commencé à faire du ménage dans ma vie. On dit souvent que nous sommes la somme des cinq personnes qui nous entourent. C'est vrai! Alors, j'ai commencé à regarder chacune des personnes qui entraient dans mon espace et j'ai vite réalisé qu'avec telle ou telle personne, je ne grandissais pas du tout, devenant à la place de plus en plus petit au lieu d'assumer la grandeur que je suis déjà. Ainsi, en toute bienveillance, j'ai demandé à plusieurs personnes de quitter mon foyer parce qu'elles n'étaient pas invitées à mon souper, ou j'ai tout simplement mis fin à certaines relations toxiques en disant «merci», mais surtout en acceptant que j'avais attiré ces personnes-là dans ma vie pour apprendre à mieux me connaître. À partir de ce moment-là, j'ai commencé à inviter d'autres genres de personnes chez moi, parce que j'ai réalisé que personne ne me doit rien du tout. Mais surtout, je suis responsable de protéger mon foyer intérieur pour que je puisse grandir en pleine conscience en tout temps.

La vie n'est donc pas un concours de popularité où nous avons besoin de nous prouver aux autres. En fait, notre job numéro un, c'est d'être une meilleure personne que nous étions comparativement à hier plutôt que d'essayer d'être meilleur que les autres, ou de faire des pirouettes pour nous faire aimer des autres. En fait, les autres ont leurs propres défis, comme nous, qui n'ont souvent rien à voir avec nous. Certes, nous pouvons être inspirés par les autres tout en les admirant. Cependant, il est crucial de ne jamais nous définir à partir du succès des autres. Ce qui importe en fait, c'est de réaliser que derrière le succès des autres il y a plusieurs chemins. Chacun de nous a donc à emprunter son propre chemin, en créant sa vie à son image.

En nous comparant aux autres, qu'avons-nous l'habitude de faire? Nous avons l'habitude d'aller trop vite, de couper les coins ronds et de tomber. Ceci se produit, car l'humain est conscient d'à peu près 5 % de sa vie au quotidien. Ce qui veut dire que 95 % de sa vie passe dans l'angle mort du rétroviseur de la voiture de notre vie. En ne voyant pas les voitures qui passent dans notre angle mort, et en allant trop vite par moments, des accidents se produisent. Ainsi, un de nos plus grands défis est d'avancer tranquillement en prenant le temps de bien faire les choses.

Mon père, décédé le 20 juin 2000, me disait tout le temps « Qui va lentement, va sûrement, va bien ». Évidemment, lorsque j'étais jeune, cette phrase-là me tombait fréquemment sur les nerfs parce que j'aimais aller vite. Avec les années, j'ai réalisé que parfois je suis allé beaucoup trop vite en sautant des étapes, mais surtout en ne respectant pas le rythme naturel de la vie et du divin qui pourtant coule toujours à travers moi. J'ai donc vécu ma part de déséquilibres dans la vie, dont un épuisement professionnel sévère, des pensées suicidaires, un divorce, une dépression, des problèmes d'alcool et deux accidents de voiture, y compris un accident qui m'a offert l'énorme cadeau de voir la mort me frôler de très près dans mon rétroviseur et devant ma figure.

Notre plus grande responsabilité est donc de créer notre vie plutôt que de la subir. Concrètement, nous sommes responsables de suivre le chemin de notre propre inspiration. J'affirme souvent que tout est lumière et source d'inspiration sur notre chemin de vie. J'ai même écrit un livre sur ce thème-là intitulé *Tout est lumière : 33 jours pour éveiller votre plein potentiel et vivre en pleine cohérence*. Est-ce que j'ai toujours été cohérent dans ma vie? Est-ce que j'ai toujours été éveillé? Est-ce que j'ai toujours activé mon plein potentiel? La réponse est non, parce que je n'assumais pas mon pouvoir de créer ma réalité et j'étais souvent dans le jardin des autres, beaucoup trop souvent dans leur jardin en fait. Après ça, je me retirais pour regarder mon propre jardin et je réalisais : « Wow, il y a beaucoup de mauvaise herbe ici! »

Mais le fait est que je passais mon temps à m'occuper de la mauvaise herbe des autres, me négligeant par le fait même.

Je vous invite donc à réaliser que votre relation la plus importante à vie est celle que vous avez avec vous-même, parce que vous êtes toujours en relation avec vous-même. Ainsi, assurez-vous de continuellement faire du ménage dans vos pensées, dans vos paroles et dans vos gestes en enlevant les mauvaises herbes, soit tout ce qui est négatif ou qui n'a pas d'affaire là, comme le fait de porter des jugements sur les autres, ou d'en recevoir, ce qui vient saboter vos élans créateurs d'inspiration. Occupez votre espace pleinement, en prenant soin de votre jardin intérieur, et ne vous souciez pas si les gens vous jugent s'ils vous disent tout haut : « Es-tu sûr que ça va marcher, ton affaire? » Car l'être humain est habitué de tomber dans le comment, et lorsque nous tombons trop vite dans le comment, nous ne sommes plus très inspirés et très inspirants, surtout si nous avons sauté des étapes sur ce chemin!

Permettez-moi de vous raconter une anecdote pour illustrer mes propos. J'ai la chance de partager ma vie avec une femme que j'adore. Or, nous sommes tous les deux entrepreneurs et nous vivons chacun de nos passions. En somme, en bons entrepreneurs, nous créons notre réalité au quotidien.

Dans un contexte de post-pandémie, permettez-moi de vous dire à quel point ce n'est pas facile en ce moment : l'inflation augmente, les prix de nombreuses denrées et matières essentielles augmentent sans cesse, nous sommes en récession, et il y a même certains magazines qui annoncent la fin de la classe moyenne. En somme, ce n'est pas rose, présentement. Or, si vous changez de période en changeant d'année ou en changeant de décennie, vous trouverez toujours de bonnes raisons pour expliquer pourquoi la réalité n'est pas toujours rose, ou pourquoi la vie n'est pas si facile que ça.

Dans un tel contexte, est-ce que ça nous arrive de manquer de sommeil, de faire de l'insomnie, de nous demander si nous

faisons les bonnes actions ou de nous poser toutes sortes de questions pour savoir comment ça se fait que certains projets n'avancent pas comme nous le voulons? Bien évidemment, la réponse est oui.

En déjeunant un bon matin avec ma douce, alors que tous les deux nous baignions dans une magnifique lumière divine, j'ai réalisé tout cela, et la réalité m'a sauté en pleine face. Surtout, j'ai réalisé à quel point on se posait beaucoup trop de questions totalement inutiles sur le plan divin! Car dans l'énergie divine, nous ne soulevons pas de questions inutiles, du genre «Que se passe-t-il?» ou «Pourquoi certains projets n'avancent-ils pas facilement présentement?». En fait, le divin est comparable à l'amour véritable, qui se compare à son tour à la lumière qui habite chacun de nous, qui à son tour reflète nos nombreux dons et talents. Ainsi, en ce beau matin ensoleillé, la réelle question que nous devons soulever est la suivante : est-ce que nous faisons tout en notre possible présentement pour pleinement exprimer nos nombreux dons et talents, au lieu de nous poser toutes sortes de questions qui s'avèrent totalement incohérentes avec le divin en nous?

Évidemment, nous ne pouvions pas éviter cette très bonne question! Ce faisant, nous avons vite réalisé que nous souhaitions être davantage dans la légèreté, mais la réalité était telle que nous nous retrouvions davantage dans la lourdeur. La vérité, c'est que nous n'étions pas en train d'honorer pleinement nos nombreux dons et talents, et nous ne faisons pas des actions nous permettant de vraiment pouvoir créer notre réalité. La vérité, c'est que nous n'étions pas vraiment à l'écoute du divin en nous, qui est pourtant toujours à notre portée. Sans le savoir, notre énergie était davantage cérébrale depuis un petit bout de temps, et notre ego prenait un malin plaisir à nous saboter en formulant toutes sortes de questions souvent très inutiles!

La vie n'est pas censée être difficile lorsque nous marchons quotidiennement en pleine cohérence avec qui nous sommes

vraiment et que nous honorons vraiment nos nombreux dons et talents en suivant le chemin de l'inspiration. Sur ce chemin d'amour véritable, nous allons donc activer la pleine lumière que nous possédons déjà, puis nous cesserons de trouver des excuses ou des raisons pour lesquelles les choses n'avancent pas comme nous l'aimerions.

«Alors, mon beau Johann, que vas-tu faire aujourd'hui pour honorer l'énergie de ton enfant intérieur, ce genre d'énergie fondée sur de nombreux élans de création, d'émerveillement et d'inspiration de toutes sortes?

— Oui, mais ce n'est pas l'émerveillement qui va payer tes factures et sortir tes ordures. Ce n'est pas ça qui va déposer de l'argent dans ton compte en banque, pas vrai, mon beau Johann? »

— Alors crois-tu vraiment, mon beau Johann, que tu as beaucoup de plaisir au quotidien? Est-ce que tu t'amuses vraiment? Est-ce que tu dances avec la vie? Est-ce que tu joues ta musique?»

— Oui, mais jouer de la musique et chanter, tout ça ce n'est pas payant! Pourquoi je ferais ça plutôt que de faire quelque chose qui est payant et surtout qui est utile et valorisé par la société! »

— Oui, tu as probablement raison, mon beau Johann! Mais si tu fais ça, est-ce que tu seras heureux?»

— Absolument! Je vais être heureux parce que si je paie mes factures et que je sors mes ordures, je vais être heureux! »

— Tu le crois vraiment?»

La vérité, c'est que lorsque nous n'honorons pas ce qui est divin en nous, en ne suivant pas le chemin menant tout droit à notre création, nous allons généralement passer à côté de ce qui est vrai en nous. Alors, nous ne serons pas à l'écoute de nos véritables dons et talents, et nous aurons tendance à jouer

à l'autruche en faisant semblant que nous sommes heureux, alors que la réalité est tout autre. À l'inverse, lorsque je m'autorise à danser avec la vie, entre l'enfant qui s'amuse tout le temps et l'adulte qui accompagne l'enfant plutôt que de lui dire quoi faire tout le temps, alors je suis davantage en cohérence avec ce qui est vrai en moi.

Aujourd'hui, j'aime à dire que je m'amuse à danser entre ces deux pôles énergétiques, entre mon enfant qui aime s'amuser et l'adulte en moi qui porte parfois des jugements inutiles. Lorsque je m'observe dans cette dynamique, je prends ainsi de l'altitude en élevant mon niveau de conscience, en m'amusant aux dépens de mon ego pour le déjouer dans son propre jeu du « juge » « ment ». Pendant que mon ego veut que je finisse sur le divan, complètement amorphe et sans inspiration, je choisis de cheminer vers plus d'inspiration en partant de la musique en moi ! D'ailleurs, j'écris toujours en écoutant de la musique, et j'essaie le plus possible de suivre les mélodies que j'écoute pour ensuite activer pleinement la puissance des mots pour avoir un impact durable sur les gens qui me lisent.

C'est vrai, derrière l'énergie de l'ego se cache notre instinct de survie, celui qui nous permet de faire face à n'importe quel danger. Ça, c'est le bon côté de l'ego, mais pour le reste, l'ego est généralement incompatible avec tout ce qui est divin. Avec cette prise de conscience, nous parvenons ensuite à cesser de nous autosaboter pour absolument rien en cessant de perdre notre temps dans des futilités, dans des questions qui s'avèrent inutiles à explorer, alors que nous détenons le pouvoir de créer notre réalité en allant jouer dehors comme des enfants tout le temps.

J'ai créé le présent témoignage en me dictant à voix haute. En procédant ainsi, les mots sont apparus sur le papier spontanément. J'ai surtout été dans l'énergie de ce que je voulais vraiment vous transmettre comme message, sans me soucier de savoir si j'écrivais des phrases parfaites sans fautes d'orthographe. D'ailleurs, vous savez comme moi que la société

nous a habitués à faire totalement le contraire. À quoi bon ? Surtout, lorsque la perfection nous guide, est-ce que nous respectons le processus de création en nous qui a besoin d'air frais pour respirer, ainsi que d'une structure très légère pour ne pas saboter le flot incessant des idées qui surgissent constamment ?

J'ai donc longtemps cherché à être parfait, alors que la perfection n'existe pas. Pire, la poursuite de la perfection contribue à nous épuiser en plus de contribuer à saboter nos élans créateurs. Aujourd'hui, je préfère créer rapidement et après ça, prendre le temps qu'il faut pour peaufiner. Je fais la différence entre ces deux étapes : entre créer d'une part et améliorer d'autre part. À trop vouloir bien faire, je saute donc généralement la première étape en voulant améliorer les choses trop rapidement. La réalité, c'est que je n'ai pas respecté le processus de création à l'état brut.

Ce principe vaut pour tout ce que nous souhaitons créer, dans toutes nos sphères de vie confondues. Le fait de sauter la première étape contribue à saper notre énergie vitale. À l'inverse, le fait de respecter l'ordre naturel des choses, de l'étape 1 à l'étape 2, permet à la création de se manifester pleinement. Ensuite, vous détenez le choix de passer tout le temps voulu pour créer... avant d'améliorer ce que vous avez initialement créé. Une autre manière de voir les choses ici est de comparer l'étape 1 à l'énergie *yin* (réflexion) et l'étape 2 à l'énergie *yang* (action).

Prenons un exemple. Si l'écoute (étape 1) fait défaut entre deux personnes, elles auront tôt fait d'aller trop vite dans l'action (étape 2). Ainsi, une bonne dose inspirante d'écoute permet de mieux passer à l'action ! Voilà la principale raison pour laquelle j'enseigne cette manière d'être à tous les leaders et entrepreneurs que j'accompagne pour éveiller leur plein potentiel divin, source de lumière, et surtout pour libérer leur génie créateur autant dans leur transformation personnelle que dans la rédaction d'un premier livre.

Je vous invite également à réaliser que l'être humain est programmé pour vouloir obtenir plein de choses tout le temps, en ce sens que nous nous retrouvons continuellement en quête d'obtenir quelque chose, ces fameux objets dorés que nous convoitons, que certaines personnes ont obtenus. Cependant, sur ce chemin-là, nous ne réalisons pas qu'il y a un processus pour obtenir quelque chose, qui implique que nous devons d'abord travailler sur nous au quotidien (étape 1) en répétant sans cesse pour nous améliorer (étape 2). Pour obtenir un résultat ou atteindre un certain niveau de bien-être (étape 2), nous devons donc prendre soin de nous en tout temps en activant notre pouvoir créateur et en développant certaines compétences (étape 1). Or, l'humain a tendance à passer trop rapidement à l'action (étape 2), qui contribue à la longue à saboter l'élan créateur, car un écart entre l'étape 2 (ce que nous désirons obtenir) et notre capacité de l'obtenir (étape 1) se creuse encore et encore.

C'est OK de vouloir obtenir certaines choses, mais dites-vous que peu importe ce que vous voulez, vous devez d'abord être dans le divin, en commençant dans le divin chaque matin pour ensuite finir dans le divin à la fin de chaque journée, faute de quoi vous allez finir sur le divan après avoir accumulé bien des échecs. J'en sais quelque chose, croyez-moi!

Ainsi, pour toujours marcher sur le chemin menant à vos élans créateurs, je vous invite à prévoir du temps chaque jour pour suivre vos élans créateurs et surtout demeurer dans votre spontanéité en tout temps pour que votre enfant vous dise parfois : « Bravo, cher adulte, tu es à l'écoute de ton cœur, vient t'amuser avec moi maintenant! » En parallèle, il y aura des moments où vous devrez faire des choses plates, comme payer des factures et sortir les ordures. Cependant, au moment d'accomplir ces tâches, votre réservoir d'énergie divine sera toujours grand. Vous prendrez donc un malin plaisir à vous amuser en faisant ces tâches banales et vos soirées seront de loin plus inspirantes, car vous vous sentirez

beaucoup plus léger! L'inverse est de finir sur le divan en pleine nuit, car durant le jour le réservoir de notre énergie divine a été complètement vidé faute de l'avoir rempli en demeurant à l'écoute de notre cœur, tout en suivant l'inspiration de nos élans créateurs!

Alors, que pouvez-vous faire aujourd'hui pour honorer le divin en vous et être davantage dans la lumière que vous possédez déjà? Je parle ici de la lumière de votre inspiration, celle qui jaillit de votre être et qui fait dire aux autres : « Bon sang! Quel genre de Kool-Aid as-tu pris ce matin pour être inspiré comme ça? »

Ainsi, je vous invite à revenir constamment à cette base lumineuse que vous possédez déjà, surtout si vous avez tendance à vous prendre beaucoup trop au sérieux certains jours. Pour activer votre lumière, je vous invite donc à vous amuser en dansant avec la vie et en jouant votre musique. Plus vous allez nourrir ce muscle du divin en vous, moins vous allez finir sur le divan, sans énergie et sans inspiration, ayant souvent sévèrement mal à la tête au point d'avoir le goût de vous la dévisser parfois pour vous permettre de mieux dormir.

Je vous invite aussi à ne pas avoir peur du ridicule, en étant tout simplement vous-même, totalement dans l'acceptation de votre différence. Pour nous aider, j'ai même acheté une tasse de café à ma douce et à moi-même sur laquelle est inscrit : « Je suis paix, amour et lumière... et un peu de je m'en crisse! » L'opinion des autres à votre égard demeure donc leur opinion, ça ne vous appartient pas!

Je vous laisse donc sur une question : quelle action pouvez-vous accomplir aujourd'hui pour honorer votre élan créateur? Pour vous guider, je vous invite à vous amuser!

Clairement, toute notre vie est source de lumière et d'inspiration, à condition d'être à l'écoute de ce qui est divin en nous, pour éviter de finir sur le divan!

Témoignage de Lucie Dessureault



Au début de l'année 2019, près de mes 59 ans, je me vois assise à mon bureau, seule, figée, les yeux hagards. Soupissant, je penche la tête vers l'arrière, ferme les yeux et me dis : « Plus rien ne va ! Je ne suis plus capable de me concentrer, mon corps ne suit plus, je suis épuisée. » Ce fut le moment fatidique pour moi, de toucher ma vulnérabilité.

C'est ce que j'ai vécu après une extinction de la voix qui a perduré plus de deux mois, en novembre et décembre 2018, suivie d'une bronchite en janvier. Mon corps s'est manifesté royalement. Assez, c'est assez ! J'ai senti une grande lourdeur, plus capable d'avancer. Sur le coup, j'ai compris que je ne pouvais plus continuer, moi qui fonctionne dans le faire depuis des années. La sauveuse en moi a toujours eu le souci des autres. Je voulais aider, contribuer aux changements et à l'avancement de l'organisation. Perfectionniste, je me croyais en contrôle de mes moyens. J'aimais mon travail. Je cherchais à aller plus loin, pour me valoriser, me réaliser professionnellement.

Malgré l'offre de ma retraite, je n'ai pas osé la prendre dans cet état d'épuisement. Non résignée, j'ai même résisté à un arrêt de travail. Je n'acceptais pas d'être rendue aussi bas, envahie. Par peur de déplaire, de déranger, de perdre, d'être jugée, vue et dévoilée, je rationalisais, banalisais, partais dans mon imaginaire, refoulais mes émotions. Face à l'instabilité de ma santé et le manque d'énergie, j'ai donc fait la demande, de travailler trois jours par semaine afin de m'alléger et ce fut accepté.

Un pas de fait pour prendre soin de moi, mais insuffisant pour ma récupération. J'ai pris conscience que je n'étais plus productive. Ça fait bang ! dans mon estime personnelle. Je me suis abandonnée dans la rigidité. Je me suis fait souffrir, avec mes croyances limitantes. J'avais honte et je me sentais coupable. Pas correcte, pas à la hauteur, humiliée, déçue, insatisfaite, non entendue et non importante, victime de ne pouvoir me réaliser. Je me suis empêchée moi-même d'être. Je me suis oubliée.

Considérant mon impuissance de ne pas pouvoir faire plus, je me suis rendue à l'évidence de m'arrêter. Personne ne pouvait le faire à ma place. Je désirais une belle retraite en santé. Alors, j'ai pris la décision de l'annoncer, pour le 1^{er} octobre 2019. Savoir dire non, à ce qui n'est plus. Sortie de zone. Reprendre mon pouvoir ! Quel soulagement ! Je venais de franchir le cap de me ramener à moi !

À l'aube de ma retraite, j'ai ressenti un p'tit vide. Interpellée par l'annonce du défi « Se choisir » et par le fait d'entendre ma fille me dire « Go, maman ! », je me suis inscrite ! M'ouvrir à ce qui est ! Quelle satisfaction ! Oser m'écouter a pris tout son sens.

Cheminer est l'histoire d'une vie. Cette belle aventure est faite d'apprentissages. Connaître le fonctionnement de l'humain me sert grandement. Découvrir que c'est moi-même qui ai forgé le mien, dès mon jeune âge, m'a éveillée. J'ai fait de mon mieux avec les connaissances du moment.

L'ÉMOTION est l'essence de mon corps et la magie d'ÊTRE, d'où l'importance de la ressentir dans son intensité. Ma sensibilité est une force en soi. Avant, lorsque je sentais un malaise, je me déchargeais sur l'autre, je refoulais, ou je prenais l'autre en charge. Ce qui amplifiait ma charge émotionnelle diminuait mon énergie. Je ne savais pas comment m'en occuper, sans rationaliser ni banaliser ou refouler. Je me coupais de moi-même. Je me retrouvais dans le triangle bourreau-victime-sauveur. Mon corps enregistrerait tous ces phénomènes. La lourdeur, en ébullition, entraîne la maladie !

Prendre conscience que je ne suis pas ces défensives me reconforte. M'accepter, c'est me connaître et reconnaître mes réactions défensives, mes *patterns*, mes personnages, pour m'en faire des alliés. Dès que je sens un malaise, je me vois aller maintenant. Je sais me connecter à qui je suis vraiment. Je m'arrête, si nécessaire, pour faire mon chemin de vérité, je prends le temps de ressentir ce qui se passe au moment présent. Mettre des mots sur mes maux, m'exprimer de façon responsable (peur, sentiment, besoin) avec confiance et solidité, pour être entendue. Me libérer! Oser être! Puis, laisser l'autre exprimer son émotion sans perdre de vue la mienne. C'est accepter la différence. Bienveillance envers soi et l'autre.

Savoir lâcher prise, c'est départager ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas. De là, je réalise qu'être dans le faire et dans l'avoir, plutôt que d'être, a miné ma santé. L'attente tue. D'où l'importance de répondre à mes besoins, me ramener à moi, exister. ACTION rime avec SATISFACTION! Déployer mes ailes, c'est m'envoler vers mes désirs, vers ce qui me fait vibrer. Changer de cap. Découvrir, pas à pas. Prendre le temps de vivre mes cinq sens. L'amour infini pour ma p'tite fille me plonge dans toute la beauté de son naturel. Quelle belle inspiration que de m'arrêter pour la voir grandir, l'écouter dans sa spontanéité. Juste merveilleux de voir la vie dans les yeux d'un enfant heureux! Depuis toujours, admirer la nature m'inspire beaucoup. Voir le bleu du ciel, les couchers de soleil, la joie de l'autre, entendre les oiseaux, le clapotis des vagues, sentir l'air marin, les fleurs, goûter la bonne bouffe, l'amer et le sucré, déguster un bon chocolat noir aux framboises, c'est sublime. Toucher la douceur de... tout simplement savourer le moment présent. Respirer, m'écouter, écouter, communiquer, lire, marcher, bouger. J'ai toujours apprécié les petits bonheurs de la vie. Jouir de chaque jour, avec ce que je choisis de vivre, avec plaisir et légèreté.

Investir en moi représente le plus *beau* cadeau que j'ai pu m'offrir, le plus grand *bien* que je me suis accordé, le meilleur *bon* ressenti. Le seul pouvoir se retrouve à l'intérieur de moi.

J'en prends conscience! *Tout part de soi!* L'acceptation, la responsabilisation servent à me satisfaire, à m'épanouir et à me réaliser. Combler mon vide!

« Se connaître soi-même est le début de toute sagesse », affirmait Aristote.

Maintenant, pour moi, cesser de vivre dans le passé, c'est me pardonner et pardonner. Appréhender le futur, c'est anéantir la réalité. Vivre le moment présent fait toute la différence. Il ne tient qu'à moi de continuer de vivre ce qui est, de découvrir sainement ma couleur.

Le pré de la liberté, c'est me garder alignée avec ce que je pense, ressens et exprime. M'affirmer telle que je suis. Ce n'est pas de me changer, mais bien d'être en cohérence, en congruence avec moi-même. Me connaître davantage et connaître mes limites, pour répondre à mes besoins et éviter l'épuisement. Me respecter d'abord, avec mes valeurs. Je suis importante. La relation avec moi, ma famille et mes amis est précieuse. Je peux vous confirmer que de me choisir me permet de goûter davantage à la belle vie qui m'est donnée.

L'écoute de ma petite voix m'a propulsée vers ce à quoi j'aspirais depuis longtemps. C'est juste *wow!* J'ai toujours su qu'elle était là, à l'intérieur de moi, mais je l'ignorais, par manque de confiance, par insécurité. Le vide ressenti lors de ma retraite m'a menée à l'écoute de mon intuition. Avoir l'audace de s'y rendre, c'est la magie d'être pour s'épanouir. L'âme ne trompe pas. Elle a su me dire : « Va, vulnérable, authentique et sensible que tu es, vers ta lumière. Tout va se placer. Aie confiance en ce qui sera. Tu n'es plus seule. Je serai toujours là pour te guider. Merci de m'écouter. Ma patience a su te mener vers moi. Tu es si précieuse, unique. »

Entendre ma petite voix au plus profond de mon âme me propulse au plus haut de l'être que je suis. J'y adhère pour vivre pleinement. C'est le pas vers soi. Paix, amour et sérénité. Sa voix porte en mon cœur, de me laisser aller sans blocage pour

me propulser dans ma belle mission de vie. Être, m'unir à plus grand que moi avec confiance. L'abondance dans ce qui est beau, bien et bon. Maintenant, quand je pars dans mon imagination, c'est pour créer une toile en tant qu'artiste et non pour me créer des scénarios, irréels. Vérifier! Continuer de grandir, avancer dans l'amour de soi et des autres. M'aimer, aimer, servir dans la joie et le plaisir. Toucher mon âme, c'est suivre sa voie. La puissance d'être!

De me révéler à vous, cher lecteur, me touche. Tout part du désir de vivre cette nouvelle expérience d'écrire. Un beau défi, un rêve qui se réalise! M'ouvrir à la nouveauté dans le but de partager mon savoir, d'inspirer et de rayonner. Ma différence fait vibrer en vous votre propre différence. Chacun est vecteur de sa créativité. Toute la nature, la richesse d'être, pour l'humain que nous sommes, est source de lumière et d'inspiration. Créer sa vie est le processus idéal en soi. Je souhaite de tout mon cœur que l'enseignement que j'ai reçu soit donné aux plus jeunes, aux parents ainsi qu'à tous ceux qui ont la volonté de s'investir en eux. Avançons tous ensemble!

Témoignage de Martine Barlatey



Mon histoire, c'est la vie. Lorsque je commence à me former dans le ventre de ma mère, je sens que je ne suis pas la bienvenue, que je dérange, et je m'accroche grâce à cette force de vie qui est déjà là. Pourtant, je le ressens cet amour; chaque jour je sais que ma maman va écouter les chants grégoriens à la petite chapelle du monastère près de la maison. J'aime ça.

Mon arrivée se fait sans grand bruit. Je suis pressée de venir respirer l'air de la liberté, et je me dépêche de sortir. De ma tendre enfance, je garde de doux souvenirs si je me fie aux quelques photos que papa prenait. Il faut dire qu'à ce moment, on ne photographiait pas comme maintenant et puis c'était cher et mes parents formaient une famille modeste.

À l'âge de quatre ans et demi, une scène horrible s'offre à moi; j'entre dans le salon et je vois ma maman étendue à terre. J'ai peur, je lui parle, elle ne répond pas. Je cours chercher du secours chez des voisins. Cet événement m'amènera à développer très jeune le personnage de sauveur et à comprendre intérieurement la force de vie et la fragilité qui sont en chacun de nous. Je le comprends intuitivement.

Je suis une petite fille remplie d'énergie et je pose tout le temps des questions auxquelles mes parents ne savent souvent pas quoi répondre. Ils me répètent sans cesse : « Tu poses trop de questions! »

Alors, petit à petit, je découvre le monde seule et j'expérimente, je teste, j'observe, j'analyse, j'ai une immense soif de savoir, de comprendre. J'ai souvent les réponses avant que la question ne soit posée. Il me semble que je sais tout.

Je me souviens qu'un matin de mai, il faisait soleil, une douce chaleur me réchauffait le visage. J'étais habillée d'une belle robe et je suis partie seule, j'avais six ans, jusqu'à la ville et suis entrée dans l'église, où je me suis assise dans le premier banc. Je regardais le sacristain qui allumait les cierges et je fixais mon regard sur la flamme pour qu'elle ne bouge plus; je faisais ça avec les six cierges jusqu'à ce que toutes les flammes soient parfaitement immobiles. Bien évidemment, cela n'arrivait pas, mais j'étais comme hypnotisée par ce que je faisais. Mes premières méditations... il m'arrivait de rester à fixer le plafond de la nef et j'étais triste de voir le tableau d'Adam et Ève. Je ne comprenais pas pourquoi ils étaient chassés. Je sais qu'à ces instants déjà, j'étais connectée à quelque chose que je ne connaissais pas, mais que je savais

au-dedans de moi. Je me sentais bien dans cette église. J'aimais les rituels et les chants. C'était l'éveil de ma spiritualité.

Je me souviens lorsque j'accompagnais mon grand-père à la messe du dimanche et que je sentais sa main dans la mienne, je me sentais exister, cela me donnait de la confiance, de la force, et lorsque la messe commençait, les chants étaient en latin, j'étais là, au milieu des hommes, car les femmes étaient à gauche de l'allée et les hommes à droite, et comme j'étais une enfant je restais avec l'adulte qui m'accompagnait. Je me sentais en sécurité et je sais que mon âme était en paix. Ces jours avec mon grand-père étaient pour moi précieux, car ils ont été la base solide sur laquelle j'ai pu tenir. Sa sagesse était simple, il me disait des phrases qui encore aujourd'hui font partie de mes valeurs, comme celles-ci : « Si tu ne peux pas dire du bien des gens, n'en parle pas ! » ou « Du pain dur, c'est jamais dur, mais pas de pain, ça c'est dur ». Il m'a éveillée à voir le beau en tout.

J'ai appris durant ma petite enfance à ressentir la vie et cela était dû au fait que je passais du temps à la campagne chez mes grands-parents qui vivaient de la nature et des valeurs simples de la vie. Je me souviens que la religion catholique était à l'époque très pratiquée et que Dieu punit plus qu'il n'aime.

Grâce à l'exemple de mes grands-parents, j'ai ressenti leur amour et j'ai appris à obéir, car grand-papa savait se faire respecter, mais surtout je savais que Dieu m'aimait. Ma grand-mère m'a souvent dit que j'étais une miraculée et que la main de Dieu me protégeait depuis un événement traumatisant survenu dans ma troisième année. Un jour d'été, mes grands-parents m'avaient installée pour la sieste dans une petite chambre près de la grange où était entassé le foin, sous le toit. Je dormais lorsqu'un ouragan a traversé la vallée en emportant de nombreux toits, notamment celui du chalet de mes grands-parents. Ma grand-mère était sûre qu'elle allait trouver une scène d'horreur, mais ce qu'elle vit fut surprenant. Je dormais

en suçant mon pouce, sur le lit de la chambre dont le toit avait été emporté. Il y avait du bois, des tuiles cassées partout, mais rien sur le lit ni sur moi.

Dieu t'a protégée, me répétait ma grand-mère. Mes grands-parents étaient pratiquants et ils respiraient la joie et la sérénité. Ils avaient beaucoup travaillé durant leur vie, avaient connu les restrictions de la guerre et s'aimaient d'un bel amour. Quel exemple pour une enfant qui vivait dans un foyer où les parents se battaient souvent. Avec ma sensibilité, je ramassais tout ce qui passait dans la maison et je me cachais souvent dans l'armoire à balais pour pleurer mon trop-plein d'émotions que je devais garder pour moi, car on ne pleure pas si on veut être une grande fille.

Mes parents se divorcent et la vie change à la maison et à l'extérieur. Lorsqu'à l'âge de neuf ans, la mère de ma meilleure amie me dit de ne plus revenir parce qu'elle ne veut pas que sa fille soit amie avec une fille de parents divorcés, je mets vingt ans avant d'en parler. J'ai honte, j'ai mal, je me programme pour ne pas être aimée et ne pas aimer.

Je me réfugie dans les études, j'y trouve ma joie. J'aime apprendre et je m'imagine une vie telle que je la voudrais. Une vie d'amour, de paix, un monde dans lequel il fait bon vivre. La réalité est tout autre autour de moi. Lorsque je voyais les gens pleurer, je ressentais leur chagrin. Je ne comprenais pas ce monde de violence. Je cherchais l'amour.

J'étais d'une empathie malade. Tout me touchait, je devais m'isoler pour verser mon trop-plein, je suis mal dans ma vie, mal dans mon corps.

Je me souviens un Vendredi saint après-midi, je gardais les enfants de mes amis, j'ai vingt-cinq ans et je regarde une vidéo sur Jésus Christ. Je suis bouleversée, terriblement touchée par son vécu, je pleure et je ressens cet amour en moi qui me brûle et qui me fait peur. Je ne connaissais pas l'amour,

je m'étais programmée pour ne pas être aimée. Mon premier ami, c'est Jésus Christ, qui restera toute ma vie comme guide.

Petit à petit, ma vie change et je m'intéresse alors aux différents courants de philosophie, aux religions orientales, je deviens végétarienne, je pratique la méditation. Je cherche Dieu, il faut que je le trouve coûte que coûte. C'est épuisant et tellement frustrant, car je m'enfonce et m'épuise. Je suis seule, je m'isole de ma famille, je coupe les liens, je suis rebelle, remplie de réactions défensives et la victime est tellement présente en moi. Mais je ne lâche pas.

J'ai trente-cinq ans, je suis enceinte. J'ai l'impression que cette fois, j'ai trouvé la lumière, je rayonne comme un sapin de Noël. Une fausse-couche me fait comprendre que j'ai une vie moi aussi et que je dois en prendre soin.

Et puis, lors d'une conférence de Christiane Singer qui dit : « Nous sommes des êtres divins, venus expérimenter l'humain. » Tout se calme en moi, c'est un retournement complet. Je réalise qu'en fait tout était là. Je cherchais ailleurs et c'était là. Je suis soulagée, et je me mets à reconstruire le puzzle de ma vie.

Un accident grave à trente-six ans continue de me secouer. Je me retrouve entre la vie et la mort et là, je passe à une autre étape. Je deviens de plus en plus connectée et je reçois des messages prémonitoires ainsi que des rêves, je peux soigner les maux de l'âme.

C'est avec le décès de ma mère, il y a onze ans, que ma libération a opéré. Son accompagnement m'a permis de recevoir des enseignements et des outils de guérison.

Aujourd'hui, ma vie est belle, elle est stable, je me sens sereine. Je profite de chaque instant et je continue à rayonner la lumière qui fait de moi la belle personne que je suis. Je vis de plus en plus en conscience et je me sens unie à plus grand que moi. Cette force d'amour qui est et qui sera toujours, je la rayonne et je suis au service de la vie.

Témoignage de Sylvie Dufort



Je suis chez ma mère, qui a 82 ans. J'ai apporté le souper de notre restaurant préféré, un plaisir que nous partageons ensemble depuis mon enfance. On va passer la soirée à placoter entre filles de tout ce qui nous arrive. Après le repas, assises dans le salon devant la télé, nous prenons le temps d'écouter son émission préférée et de continuer à échanger.

Après un moment de silence, j'entends ma petite voix intérieure me dire : « Dis-lui tout ce que tu veux lui dire maintenant. ». Je fige, je ne sais pas pourquoi je reçois ce message!

Depuis mon enfance, à quelques reprises cette voix me prévient de choses qui vont arriver ou elle me met en garde pour me protéger ou me préparer à un événement. J'ai découvert en grandissant que l'on appelle cette voix l'intuition ou ange gardien, guide de lumière. J'ai appris à ne pas en parler par peur du jugement, de la perception que l'on peut avoir de cette capacité à échanger avec l'invisible. Je peux provoquer la peur ou le rejet en exprimant ce que je reçois comme messages. Avec les années, j'ai compris que je suis médium. Je ne l'ai dit à personne, je le garde pour moi, car j'ai peur du rejet et des moqueries. Cela fait partie de mon jardin secret que je n'ose pas nommer. Dans ma famille, on ne parle pas de l'invisible, par ignorance et par peur. Ma mère avait peur des entités, même si j'ai découvert avec les années qu'elle aussi pouvait ressentir l'énergie; elle refusait d'en parler.

Ce soir-là, je reçois une canalisation. On m'annonce le proche décès de ma mère. Je me fige devant la télé; l'incompréhension et la peur me paralysent, et j'ai envie de pleurer. Je ne peux pas m'exprimer, car elle est là près de moi, elle va me questionner et je ne veux pas lui dire. Je ne veux rien laisser paraître de mon trouble intérieur, pour qu'elle ne me pose pas de questions qui me feraient vivre encore plus d'inconfort. Par télépathie, je questionne mon ange qui me fait sentir que le voyage de départ de ma mère est commencé, sans aucun détail plus précis. Je ne comprends pas pourquoi je reçois ce message qui me rend émotionnellement très perturbée par mon impuissance. Je sais par expérience que je ne peux rien changer à ce que l'on m'annonce, que je dois seulement me préparer à l'accepter avec amour et gratitude et profiter de chaque moment que je passe avec elle. Ma mère voit mon «absence» à la conversation, elle me questionne. Pour ne pas répondre, je dévie la conversation sur sa confection de bijoux.

Dans les mois qui suivent, je suis aux aguets de ce qui peut arriver à ma mère. Je me sens impuissante au déroulement de la situation et à son dénouement. Je me dis que cela fait partie de la vie; tout comme l'arrivée d'un enfant, il y a aussi des départs vers l'au-delà. Je tente de me reconforter mentalement et de m'apaiser intérieurement.

Ma mère va plusieurs fois consulter le médecin. Elle ne se sent pas bien, elle a des faiblesses, sa vitalité diminue. Il ne trouve pas ce qui lui arrive jusqu'au jour où elle est hospitalisée; après des examens plus poussés, on lui découvre une tumeur au rein. Maintenant, je sais à quoi va ressembler son parcours de départ.

À l'hôpital, vivant mon sentiment d'impuissance, je me suis tapissée sur le mur au pied du lit de ma mère. J'observais les réactions de chaque membre de ma famille. J'étais invisible pour eux, leur indifférence à mon égard éveille le rejet qui existe entre moi et eux. Chacun réagit à la menace de perdre sa mère. Une grande souffrance se dégage d'eux. Depuis mon enfance, je

l'observais, cette souffrance qui me faisait si peur. J'avais l'impression que rien n'avait évolué depuis cinquante ans. Les sentiments en moi étaient toujours les mêmes. La peur de leurs réactions me paralysait. Je n'étais pas entendue dans ce que je vivais intérieurement. Moi j'observais, je comprenais les besoins de chacun sans avoir le droit d'exprimer les miens.

J'offrais à ma mère la douceur, le réconfort et la tendresse qui m'habitent. Je voyais dans ses yeux son incompréhension de sa situation, la peur qui l'envahissait, la menace de mort qui éveillait tellement de souffrance émotionnelle. Je me mets en sourdine, je m'ignore dans tous mes besoins affectifs. Je fais de mon mieux pour l'accompagner dans toutes les épreuves qu'elle va vivre avec cette tumeur, telles que son opération et sa convalescence. Deux semaines après son retour à la maison, ma mère s'affaiblit; elle retourne à l'hôpital. On nous annonce qu'il n'y a plus rien à faire jusqu'à sa transition vers un autre monde. Tout s'est déroulé sur une période de quatre mois.

À son décès, je constate que les membres de ma famille n'attachent aucune importance à mes sentiments. Comment prendre ma place, comment exister dans cette vague d'émotions? Je me sens en errance en moi, je survis dans l'indifférence. Pourquoi ai-je été prévenue, à quoi me sert ce don? J'étouffe intérieurement.

Je ne peux rien y faire, rien y changer, ni en parler. Je me sens tellement isolée intérieurement; je souffre énormément de cette faculté qui est là en moi. J'ignore comment vivre avec cette faculté psychique, la rendre utile.

Depuis son décès, ma mère est venue me voir plusieurs fois pour me reconforter et me signifier son amour. Je sais que notre lien n'est pas brisé, qu'il est différent et qu'elle m'accompagne. Après son départ, j'accompagne aussi mon père, pendant deux mois, vers la fin de sa vie. Après le décès de mes deux parents en si peu de temps, je me sens lourde, épuisée, perdue sur mon chemin de vie.

Avec amour et bienveillance, j'offre quand même aux membres de ma famille une écoute et une compréhension de leurs douleurs et de leurs ressentis, du mieux que je le peux. Moi, je suis encore silencieuse, ils ne se préoccupent pas de mes émotions. Je me réfugie dans la survie du mental, je rationalise pour ne pas être envahie par mes émotions. Je suis dans mes peurs d'enfance face à la souffrance émotionnelle. Petite, j'ai trop vu cette souffrance chez mes proches, j'ai appris à castrer mes émotions et mes sentiments. Pourtant, je veux plus de liberté, de bonheur et joie, m'éloigner de cette douleur de vivre. J'ai voulu comprendre comment éviter d'être envahie par ces blessures en moi autrement qu'en les ignorant. Je veux comprendre quoi faire.

Ma mère et mon père, après leurs décès, sont venus me contacter plusieurs fois pour me guider vers un cheminement personnel afin de guérir mes blessures intérieures et mon manque d'amour. À l'aide de programmes offerts en ligne, j'ai appris à devenir indulgente et bienveillante à mon égard, à m'estimer et à ne plus m'ignorer et me critiquer, j'ai arrêté de me taire et de rejeter l'être que je suis.

Le cadeau derrière cette annonce de mon ange était de me percevoir dans les schémas que j'avais construits en moi pour me protéger de la souffrance familiale; chacun projetait et se déchargeait de ses frustrations et douleurs qui l'habitaient sans se soucier de l'impact que ça pouvait avoir sur moi, la petite fille que j'étais. Pour me protéger, j'ai construit en moi un personnage rationnel, analytique et tempéré. Cela me permettait avec ma force d'âme, d'apaiser l'énergie ambiante de souffrance pour y installer de la joie, du calme et une paix où chacun pourrait s'accepter dans sa différence. Gros défi pour une petite fille qui n'était pas reconnue au sein de sa famille. Guérir de mes blessures relationnelles, voilà pour quelle raison on m'a permis de savoir, pour mieux voir ce que je ne voyais pas avant.

J'ai pris conscience de la lourdeur en moi, de l'oppression de mon être depuis l'enfance. Je ne l'avais pas réalisé jusqu'au départ de ma mère. Guérir et me libérer de mes schémas, ceux

qui m'ont isolée, bâillonnée, rejetée dans mon droit d'exister telle que je suis, dans ma joie, ma spontanéité, mon enthousiasme, et ce, dans chaque expérience que la vie m'offre.

Par les programmes de cheminement personnel que j'ai suivis et tous les outils que j'y ai trouvés, je prends soin de « la petite » en moi pour la faire évoluer émotionnellement. Je m'imposais d'être invisible aux yeux des gens; je parle ici de mes sentiments profonds. J'ai brisé les chaînes de mes peurs. Je peux apprécier la vie dans sa simplicité et son abondance d'émotions et d'amour. J'apprends à vivre en harmonie avec mon ombre et ma lumière dans une cohérence d'amour de moi.

Maintenant, je me sens en sécurité à l'intérieur de mon être. Parmi les programmes que j'ai suivis, j'ai aussi découvert une nouvelle famille de gens qui se responsabilisent dans leurs réactions émotionnelles et leur souci des autres. Je m'offre librement d'explorer et de partager mes découvertes intérieures, sans me culpabiliser d'être une guerrière de lumière accompagnée de son ange. Aujourd'hui, je me permets d'exister dans ma lumière.

CHAPITRE 3

Être totalement vrai et vulnérable

Jean-Marie Lapointe



Sur mon chemin de vie, je suis fréquemment passé du chaos au cadeau. J'ai donc la profonde conviction qu'il faut avoir été profondément bouleversé par notre noirceur pour aller vers la lumière. Ainsi, nous avons besoin de ces deux dimensions : la noirceur et la lumière, comme le yin et le yang, pour pleinement réaliser la réelle personne que nous sommes vraiment. J'ai compris tout cela il y a très longtemps. Cependant, la vie m'offre continuellement des opportunités au quotidien pour davantage intégrer tout cela. Au fil des ans, j'ai surtout réalisé l'importance de l'espoir, car lorsque nous vivons l'expérience directe du chaos, si nous ne sommes pas habités par l'espoir, nous allons alors nous enliser, jusqu'au point d'en mourir. L'espoir est donc essentiel. Permettez-moi de vous offrir un exemple pour illustrer ce principe, soit celui de Joanna Comtois.

À son deuxième cancer, Joanna Comtois, qui est alors âgée de 13 ans, vit dans un chaos qui pourrait être qualifié de « total », du fait que son père vient de s'enlever la vie. Par la force des choses, sa mère devient ainsi mère monoparentale de trois jeunes enfants, pendant que Joanna, sa fille aînée, avance tranquillement sur un chemin menant tout droit à une mort de plus en plus certaine. Le chaos est donc omniprésent.

Derrière tout cela, il y a l'histoire de Joanna Comtois, qui a eu l'illumination, un véritable élan du cœur, de vouloir créer une fondation, qui porte maintenant le nom de Fonds Espoir Joanna Comtois, dédié à la recherche sur les cancers considérés comme étant rares. Ainsi, Joanna Comtois, consciente que sa mort était inévitable, ne désirant pas demeurer les bras croisés à ne rien faire, était habitée d'un profond espoir : que la création d'une fondation pourrait aider à trouver un remède à des cancers, comme le sien, qui sont rares. Joanna Comtois était donc animée d'altruisme : elle désirait aider d'autres enfants comme elle à s'en sortir, transformant son propre passage sur terre en un profond héritage «vivant» de donner au suivant, en donnant sa propre vie comme phare pour illuminer le chemin de guérison pour aider les autres.

L'exemple de Joanna Comtois me plonge littéralement dans un profond état de gratitude et d'admiration envers sa lumière. En quelque sorte, elle nous a livré un puissant message qui résonne encore aujourd'hui : malgré son immense chaos, de croire dans la retentissante puissance du cadeau associé à notre lumière pour donner l'espoir aux autres que tout est possible lorsque nous sommes animés d'une foi inébranlable. Ainsi, l'espoir de Joanna Comtois m'habite en tout temps alors que, faisant face à ce que je peux parfois considérer comme des moments de chaos dans ma propre vie, elle m'inspire à aller au-delà des difficultés pour me propulser sur un chemin lumineux où l'espoir de s'en sortir est toujours présent. En ce sens, Joanna Comtois est ce que je considère une «lumière permanente», autant dans ma vie que dans la vie de milliers de personnes, éclairant notre chemin parsemé d'espoir.

Avec l'espoir de Joanna Comtois comme fond de toile, permettez-moi de vous raconter un des moments les plus difficiles que j'ai vécus dans ma vie, alors que j'ai 26 ans et que ma mère, qui a 49 ans, meure des complications associées à son alcoolisme. Mais avant, je vous décrirai plusieurs moments de ma vie qui ont précédé ce jour fatidique, mais qu'avec le recul aujourd'hui je réalise tout l'espoir que j'ai sans cesse accumulé au fil des

ans, sans le savoir, et depuis ce jour à travers tout ce que je fais. Ainsi, avec le recul, je réalise aujourd'hui que je ne suis pas en mesure d'emprunter mon propre chemin de lumière si je ne prends pas le temps d'accueillir plusieurs cadeaux associés à de nombreux moments de douleur et de chaos que j'ai vécus.

L'importance d'offrir des yeux tendres, humains et bienveillants aux autres

Tout d'abord, à ma naissance j'occupe déjà un espace de vie où je suis «fragile» au niveau physiologique, du fait que j'ai hérité d'une série de problèmes de santé de toutes sortes. Encore aujourd'hui, je me rappelle mes nombreuses visites à l'hôpital ainsi que l'inquiétude qui habitait alors ma mère et mon père, ainsi que mes tantes et mes oncles, à mon égard. En grandissant, ceci prenait souvent la forme de commentaires du genre «Il faut faire attention à Ti-manie», alors que je désirais faire des activités avec mes cousins. J'avais ainsi hérité du surnom «Ti-manie» pour me distinguer de mon père, car j'avais le même nom que lui, soit Jean-Marie Lapointe. J'étais donc le Ti-manie que les adultes regardaient tout le temps avec un regard inquiet, ce que je n'ai jamais aimé, car je ressentais à travers leurs regards la douleur, l'inquiétude, le stress et l'angoisse, des mots dont nous ne connaissons pas nécessairement toute l'étendue alors que nous avons 6 ans, par exemple, mais dont bien évidemment nous ressentons toute la charge émotionnelle négative qui nous gruge par en dedans à notre insu.

Mon stress était tel durant mon enfance et mon adolescence que je craignais d'être chicané parce que les adultes étaient inquiets à mon égard. Aujourd'hui, j'ai compris que le stress que je vivais alors est généralement vécu par les enfants qui grandissent dans des familles marquées par l'alcoolisme ou d'autres types de dysfonctions. Ainsi, ces enfants grandissent dans la peur, car ils ont souvent l'impression de déranger les grands. Je me sentais coupable, car j'avais l'impression que je dérangeais les grands, car j'étais souvent malade.

Aujourd'hui, avec le recul, je peux affirmer sans équivoque que cette sensibilité que j'ai acquise très tôt dans ma vie m'a été très utile lorsque j'ai commencé à accompagner les personnes en fin de vie, notamment les jeunes enfants et les adolescents, plusieurs années plus tard. J'étais alors et je continue d'être profondément motivé par la posture suivante : ne regarde jamais un enfant ou un adolescent avec des yeux empreints d'inquiétude ou de pitié, sinon ce dernier le ressentira comme toi tu l'as ressenti lorsque tu étais enfant.

Ainsi, lorsque je passe du temps avec un jeune enfant qui se retrouve en fin de vie, faisant face à un diagnostic de mort imminente face à une maladie, ou toute autre personne que j'ai la chance de côtoyer dans mes activités de bénévolat, j'essaie toujours de regarder toutes ces personnes avec des yeux tendres, humains et bienveillants. J'agis ainsi parce que ces personnes, plutôt que de ressentir notre inquiétude, ont besoin d'amour, de compréhension et de patience, car généralement elles ne parviennent pas à s'offrir suffisamment de ces qualités du fait qu'elles vivent d'importantes souffrances. En quelque sorte, je leur offre ce que j'aurais aimé ressentir alors que j'étais petit, malade et souffrant.

Alors que j'ai 26 ans, j'assiste impuissant à la mort de ma mère, un des événements les plus bouleversants de ma vie. Littéralement, j'avais l'impression que le sol s'ouvrait sous mes pieds, me plongeant dans un abîme sans fin de souffrance, car je perdais la femme qui m'aimait le plus au monde et qui m'accordait beaucoup d'importance dans son cœur. C'est donc comme s'il y avait une partie de moi qui disparaissait avec le départ de ma mère, comme si une main invisible venait m'arracher une partie de mon cœur.

Le parallèle entre mon histoire et l'expérience des enfants que j'accompagne est donc très révélateur, car lorsque je ressens la douleur vécue par les parents de ces enfants, celle-ci me ramène instantanément à la douleur que j'ai moi-même vécue lorsque ma mère est décédée, à ce grand sentiment d'impuissance

face à quelque chose que nous redoutons tous, soit le fait d'avoir un jour à vivre l'expérience directe de la mort d'une personne chère à nos yeux et dans nos cœurs. Ainsi, lorsque ma mère est décédée, je me suis senti totalement abandonné, ce que la plupart des proches aidants des personnes que j'accompagne en fin de vie vivent également, exacerbant ce sentiment d'impuissance face à une situation certes inévitable, mais que dans nos cœurs nous n'acceptons généralement pas du tout alors que la mort nous est totalement étrangère.

« La mort ferme les yeux des morts, alors qu'elle ouvre ceux des survivants. »

– Gilbert Cesbron

Ainsi, à 26 ans, alors que ma mère est partie, je suis en plein cœur d'un chaos, ne voyant pas du tout le cadeau derrière le décès de ma mère. Je vis donc au jour le jour en réel zombie mû par pilote automatique, présent physiquement, mais totalement absent au niveau émotionnel, plongé en mode survie et fuyant par tous les moyens cette mort que je n'accepte pas, mais pas du tout. Je vis donc une réelle souffrance, vivant toutes sortes d'émotions associées à un deuil que j'ai l'impression de vivre « à ciel ouvert », essayant de m'accrocher à du concret autour de moi pour me garder ancré. Or, tous les gens qui m'entourent alors vivent également leur propre deuil, avec toutes les vagues d'émotions qui viennent avec. Certes, j'ai été accompagné par mon père et mes sœurs pour mieux passer à travers tout cela, mais, disons-le franchement, la mort de ma mère m'a ouvert les yeux tout grands de façon assez dramatique. Par la force des choses, je vivais l'expérience directe d'un profond éveil spirituel.

Pendant que je suis en train de m'éveiller à la vie et de la voir autrement, je réalise que la mort, ce n'est pas simplement seulement dans les films, les livres ou les familles des autres qu'on entend parler de ça. Absolument pas, car je vis l'expérience directe de la mort, qui me plonge dans toutes sortes de questionnements, dont un associé au sens et au but de la vie et de ma vie.

En quelque sorte, j'essaie de m'accrocher à tout ce que je peux qui est associé à ma mère, comme pour la garder bien vivante autour de moi lorsque je visite mon père et que j'essaie de la ressentir à travers la décoration, par exemple. Bien évidemment, je niais la réalité, encore sous le choc de sa perte, allant même jusqu'à décrocher le téléphone à certains moments pour lui parler de vive voix, me disant tout haut : « Que fais-tu là ! »

Je vis donc dans ce véritable tourbillon d'émotions qui dure quelques mois. Pendant ce temps, je vis également, tranquillement, mais sûrement, un éveil de conscience, réalisant que la mort fait partie de la vie, que la mort est une partie essentielle de la vie. Ainsi, je plonge dans plusieurs types de lectures, de la mort aux soins palliatifs, en passant par le phénomène de la vie après la mort, le bouddhisme et la réincarnation, tout cela dans une perspective de mieux comprendre où ma mère vit maintenant.

Ainsi, de plus en plus dans mon cœur, je crois qu'il y a de la vie après la mort et qu'un jour je vais revoir ma mère au paradis. En fait, ce qui se passe réellement au fil de mes lectures, c'est que mon cœur est en train de se transformer, avec pour résultat que je vois ma vie, mes relations et mon travail différemment. Prenant conscience qu'il y a « une fin » à la vie, je passe donc à l'action pour changer ce qui ne fait plus mon affaire, y compris une relation amoureuse dans laquelle je ne me sentais pas libre, heureux et épanoui depuis plusieurs années; ma conjointe d'antan était une femme exceptionnelle, seulement nous n'étions pas faits pour être ensemble. J'ai donc mis un terme à cette relation, et aujourd'hui je suis très heureux de prendre de ses nouvelles et de réaliser qu'elle va bien.

Un autre aspect que je regarde de plus près pour changer est le lien que j'ai avec mon corps : je fais de l'embonpoint et je n'aime pas comment je me sens. Un an et demi plus tard, je reçois un beau cadeau : le réalisateur Marc-André Forcier m'appelle pour m'offrir le rôle d'un boxeur dans un film. Voilà toute la motivation dont j'avais besoin pour dégraisser et prendre ma santé physique en charge. Je procède alors à

plusieurs changements pour améliorer mes habitudes alimentaires ainsi que la manière dont je m'entraîne. Ainsi, au fil du temps, je change de l'intérieur vers l'extérieur de moi.

Ainsi, tout au long de ma vie, j'ai habité une sorte de vulnérabilité que mon corps a portée alors que j'étais un jeune enfant très fragile physiquement, qui s'est poursuivie après le décès de ma mère alors que j'ai tranquillement, mais sûrement pris conscience qu'il y avait un sens beaucoup plus profond à ma vie. C'est ainsi que j'ai graduellement fait la découverte du bouddhisme, par le biais de méditations, de lectures et de la rencontre d'une personne clé, Gisèle Laberge, qui me guide aujourd'hui dans mes pratiques de méditation.

« La mort met fin à une vie, mais pas à la relation. »

– Marie de Hennezel

La mort de ma mère m'a en quelque sorte ouvert les yeux en m'inspirant à emprunter de nouvelles voies pour mieux me découvrir comme être humain et pour poursuivre ma relation avec elle sous d'autres formes. Par exemple, dans mon portefeuille, j'ai une photo de ma mère. De même, dans mes prières du soir, j'ai une pensée pour elle. Ceci me fait dire que, même si la personne n'est plus là, je vais souffrir si je veux qu'elle demeure à mes côtés. Cependant, cette souffrance sera passablement réduite si j'accepte que la relation que j'ai avec elle prenne une tout autre forme.

En ce sens, ma mère chemine ailleurs et ma relation avec elle demeure très « présente » en moi, dans mon cœur, et elle perdure du fait qu'elle n'a jamais cessé d'exister. C'est donc en acceptant cette nouvelle forme de relation avec une personne décédée que nous pouvons nous-mêmes cheminer plus loin intérieurement, en transformant notre souffrance en opportunités incessantes de nous recueillir et d'exprimer notre gratitude. C'est ce que je fais en allant régulièrement porter des fleurs sur sa tombe dans les Cantons-de-l'Est et en priant à ses côtés,

tout en lui disant « merci » lorsque je vis de beaux moments en l'invitant à célébrer avec moi.

En lien avec l'expérience directe de la mort de ma mère et tout ce qui s'en est suivi, j'ai donc eu le goût de redonner au suivant en offrant mon aide comme accompagnateur en soins palliatifs, en particulier auprès des enfants et des adolescents. Je fais donc le parallèle entre ma propre vulnérabilité, celle que j'ai acquise très jeune et suite au décès de ma mère, et celle que je croise partout ailleurs dans la rue, dans les yeux des gens que je rencontre qui sont engagés dans une thérapie pour se défaire de leurs dépendances, dans les conférences que j'offre auprès d'associations impliquées auprès de gens désirant mieux gérer leurs troubles alimentaires ou dans les séries télévisées que j'ai aidées à créer sur l'itinérance et la pauvreté. C'est donc grâce aux défis et aux épreuves que j'ai vécus au fil des ans, et surtout à la sensibilité que j'ai ainsi acquise en vivant l'expérience directe de la vulnérabilité face aux aléas de la vie, que je peux offrir mon aide aux autres pour leur permettre de mieux découvrir les cadeaux qui se cachent toujours derrière les chaos.

J'aime donc vivre à fleur de peau, car dans cet état-là je deviens « touchable » pour ainsi dire, en ce sens que ce que vivent les autres vient directement toucher mon cœur et mon âme. Surtout, c'est le fait de se montrer aux autres dans cet état de pleine vulnérabilité, plutôt que de se cacher aux autres, qui contribue à créer et à propager le bonheur. Le fait de nous montrer vulnérables face aux autres contribue ainsi à nous rendre vrais; ces deux états forment en quelque sorte les deux côtés d'une même médaille. Pour être vulnérables, nous devons ainsi absolument être vrais et authentiques. L'inverse est également vrai, car nous ne portons alors plus de masque pour nous cacher, et nos faits et gestes ne sont plus motivés par la peur ou l'ego. Rendus là, nous vivons davantage dans le moment présent et les autres nous verront comme étant « rayonnants ». C'est alors que, peu importe les circonstances, nous serons toujours touchés par les autres et l'expérience humaine. Ainsi, toute notre vie est

source de vulnérabilité à partir du moment que nous acceptons de vivre dans notre vérité.

En toute humilité, lorsque j'accompagne les enfants et les adolescents sur le chemin de leur fin de vie, j'ai tellement l'impression de récolter une quantité innombrable de cadeaux d'une valeur inestimable. Si j'avais à choisir parmi les plus grands cadeaux que j'ai reçus, je nommerais le suivant : toutes ces personnes, sans équivoque, m'ont enseigné l'importance de vivre. En ce sens, il n'y a rien de comparable au moment présent que je vis aux côtés de ces personnes qui se préparent à mourir, rien, car ce moment est éternel, en plus d'être une source intarissable d'amour et de lumière à l'état pur.

Dans ces moments, nous sommes donc totalement présents, complètement habités par le sentiment d'être présents à la vie qui se déroule devant nos yeux : habités par l'autre en même temps que par nous-mêmes, et aussi par le « divin », selon nos croyances, quelque chose qui est nettement plus grand que nous. Également, les parents de ces jeunes-là m'offrent leur totale confiance, au point qu'ils sortent souvent des chambres respectives pour que je puisse être seul aux côtés de leurs enfants. Voilà tout un cadeau que je reçois et que je déballe encore et encore, de nombreuses fois après l'avoir initialement reçu ! Ce sont donc des moments de pleine vulnérabilité qui restent gravés dans mon cœur pour toujours, car les émotions associées à ceux-ci demeurent très vivantes en moi.

Ces enfants à la veille de mourir m'ont donc enseigné à quel point il importe pour chacun de nous de toujours demeurer présent, à chaque instant, pour le cadeau que la vie nous offre de faire preuve de pleine vulnérabilité, tout en étant vrais, pour davantage vivre, créer et propager l'énergie du bonheur. Aussi, ces enfants, dans leur vulnérabilité, font ressortir le plus beau en moi, dans le cadeau de ma propre vulnérabilité que je peux alors exprimer librement en étant tout simplement qui je suis, soit une âme aimante qui en rencontre une autre. Dans ces moments partagés avec ces enfants, j'ai aussi le sentiment que le temps

que je vis à leurs côtés s'arrête complètement, car je suis totalement disponible pour le vivre et pour vivre ce que j'ai alors à vivre. Des choses comme regarder ma montre ou mon cellulaire deviennent alors complètement frivoles du fait que je suis totalement réceptif à vivre ces moments.

J'apprécie donc ces moments, en plus d'être très reconnaissant et empreint de gratitude d'être présent pour les vivre. Évidemment, ceci a un impact énorme sur ma vie, car l'énergie de l'appréciation et de la gratitude se propage alors dans toutes les autres sphères de ma vie. Je me répète constamment « Savoure, mon Jean-Marie! », que ce soit lorsque j'enfourche ma motocyclette ou mon kayak, lorsque je suis en tournage ou avec mon père, ou lors de toute autre activité. Dans ces moments, j'ai appris à être aimant plutôt que de juger les autres ou les circonstances, car au contact des gens vulnérables, ceci me met en contact avec ma propre vulnérabilité.

Le fait de prendre le temps de prendre soin d'une autre personne contribue pour ainsi dire à prendre soin de moi. C'est le don altruiste de notre personne en quelque sorte. Le contraire est de faire dans l'évitement volontaire. Ainsi, le fait d'être vulnérable et de s'autoriser à faire preuve de vulnérabilité se traduit par le fait que chacun de nous ne peut alors plus faire de l'évitement. Également, dans un espace de pleine vulnérabilité, nous observons, nous ressentons et nous agissons avec notre cœur. Ceci fait grandir la bienveillance en nous, en plus de nous rendre plus généreux de notre personne.

Chacun de nous a donc l'opportunité de faire preuve de présence bienveillante à chaque instant de sa vie en offrant aux autres des mots et des gestes doux, qui dénotent notre état de pleine vulnérabilité et le fait que nous sommes totalement vrais. Dans ce type de présence offert aux autres, notre cœur rayonnera pleinement, et les autres le ressentiront. C'est ce que j'essaie d'offrir à chaque personne que je rencontre, et je vous invite à en faire autant pour davantage propager l'énergie de l'amour en vous et autour de vous.

Témoignage d'Andrée Laberge



Le 11 août 2019, je suis perdue, sans horizon. Je suis fatiguée. Je sens un trou ouvert de bord en bord dans mon abdomen, un trou où l'air passe librement : le vide. Mue par un sentiment d'urgence, je me dis « faut que je fasse quelque chose sinon ma santé mentale va prendre le bord ». Je suis en état de survie. Tout se passe dans ma tête et dans mon corps, un état peu perceptible par mon entourage puisque moi, dans l'art de faire semblant, je suis un maître.

Pourtant, j'ai tout. Cette idée me confronte. Je me sens coupable, honteuse, je me critique, je me juge. À 62 ans, j'ai « tout » et je n'apprécie pas : santé, conjoint, enfants, petits-enfants, famille élargie, amis, carrière réussie, retraite assurée, maison, animaux, talents et succès. Ma vie vue de l'extérieur reflète la réussite, la légèreté et la liberté.

Depuis mon enfance, ma vie intérieure se déroule au rythme des marées et des vents. L'inconstance. Une détresse est là. Je la côtoie, une ombre que je ne veux pas voir. Faux, je la vois. Je ferme les yeux. Le déni. C'est trop, c'est l'inconnu, mon malaise me fait peur. Je ne vibre pas à ma vie, je ne la ressens pas. Je me sens à côté de ma propre vie, éteinte. La joie de vivre, je ne connais pas. Cette explosion, l'éclatement de joie, ne se produit pas en moi.

Ce matin d'août, je suis en rage d'être dans la vie des autres, au-devant d'eux, à les empêcher de tomber et de souffrir. Je me sens envahie par leurs besoins; j'anticipe, je prends en charge, je

me rends indispensable. Le sens du devoir. Le pire, c'est volontaire et j'ai créé une habitude « d'être là pour eux ». Je m'oublie, je m'écrase. Je veux me permettre un espace pour moi et cesser de « trop » m'occuper des autres. Je sais que j'en fais trop. Un cycle : souffrance, essais, échecs. Je n'y arrive pas. Ma peur de ne pas être capable de changer, mon sentiment de faillir à mon devoir, je suis coincée. Ma rage est envers moi-même.

Depuis mon enfance, mon attention est sur les autres. J'observe et je m'adapte. Je suis témoin de la vie des autres, je me réjouis pour eux, j'ai de la considération pour eux et je les célèbre. J'ai décidé qu'il est normal pour les autres de recevoir, de rire et de s'amuser. Je leur concède l'abondance dans leur vie. J'ai une image récurrente en noir et blanc : la petite Andrée assise sur le bord du trottoir, seule, à attendre l'invitation dans la piscine d'un voisin, l'ami pour jouer, une tristesse lourde dans mon cœur, l'impuissance et l'incompréhension.

Aujourd'hui adulte et quoique j'aie réussi, je ne me sens pas « l'auteure » de ma vie, ni à la « hauteur » de ma vie. Je comprends ce que j'ai réalisé dans le faire, mais sans ressentir la légitimité de mes succès. Ça n'entre pas. La réjouissance de mes accomplissements est absente. C'est hors de ma portée. Je ne sais pas d'où partir pour en parler. C'est honteux. Je le porte, je banalise. Les sentiments de mériter d'être à la hauteur, d'avoir le droit ne sont pas activés en moi. Je ne mérite pas.

Pourtant, je veux bien remporter le prix d'excellence pour lequel j'ai été plus d'une fois mise en nomination. Ambivalence, dualité, incompréhension. Je veux, mais au fond, j'ai peur de gagner, peur du regard des autres, du jugement, d'être « plus », d'être exclue, d'être critiquée.

En moi, c'est un interminable combat d'être qui je suis, de savoir qui je suis. Prise dans le tourbillon de mes rôles, je vis un sentiment de solitude, je refoule, je fais semblant, je fuis. J'ai l'impression de pousser l'incompréhension de qui je suis du bout de mon pied. Elle revient toujours. Il me manque quelque

chose. Je me compare, c'est tellement facile et naturel chez les autres. Je suis dans un cul-de-sac.

Au quotidien, je côtoie l'impatience, l'intolérance, la rage, la colère, la tristesse, un mal de vivre et mes sautes d'humeur. Je me sens un « numéro à part », une différence qui me fait souffrir. Une insupportable insécurité, un sentiment d'absence de contrôle est là.

La pression ressentie me donne souvent l'idée de « disparaître ». Prendre ma voiture pour faire une longue route; je ne l'ai jamais fait quoi que j'y aie régulièrement pensé. Le morcellement, l'étouffement, le besoin d'espace, le besoin de me refaire, de me recentrer. Je me sens alors victime et bourreau de moi-même. Je me permets un espace apaisant, le plus souvent en gardant le silence, en me retirant ou en m'activant à une tâche. Le mental calmé, je reviens en relation.

La séquence suivante est de me faire pardonner alors je suis dans le « faire trop » par culpabilité. Je me replace dans cette posture d'oubli de soi au service des autres. Je fais tout pour être aimée, alors je suis généreuse, je dis oui à tout, je dépasse mes limites. Toujours le même scénario. Posture souffrante, mais connue, j'y puise un certain réconfort, une sécurité. Le cycle se répète.

J'ai déclaré « faut que je m'occupe de moi », alors je m'inscris à un groupe d'aide en santé mentale pour m'exprimer. En octobre, une offre arrive à moi par les réseaux sociaux : un coach, un programme et un groupe de soutien en ligne. Les termes « se choisir et exister » sont entrés en moi telle une clé précise. Je débute ainsi mon voyage intérieur de connaissance et de conscience de soi. Accompagnée, je marche sur mon chemin, celui que je n'avais pas encore emprunté.

Je prends conscience que « je n'existe pas ». Je suis une itinérante. Je vis en errance à l'intérieur de moi. Je vis ma vie sans savoir qui je suis, où je veux aller. Je fonctionne sans connaître mes besoins, mes rêves, ce que j'aime, ce qui me définit. Parler

de ce qui me fait vibrer à la vie, je ne sais pas d'où partir. Aimer ou ne pas aimer des choses, ce n'est pas vibrer. Qu'est-ce que je n'ai pas? Impuissance, insécurité.

Ressentir, ressentir... C'est quoi « ressentir »? Je ne ressens pas. Ressentir ouvre la porte à l'émotion pour qu'elle s'exprime, pour la libérer. L'accueillir, la laisser monter et se déployer dans mon corps, être vue à l'exprimer, pleurer. C'est un apprentissage d'observation de soi. Un jour, j'ai ressenti la joie. Je ne savais pas quoi faire de cette sensation. Ressentir la joie, ce n'est pas éclater de rire, c'est une sensation à l'intérieur d'abord. C'est une clé.

« Tout part de soi », une affirmation qui confronte ma posture de victime. J'attire à moi ce que je pense par mes fausses croyances, peurs et blessures qui tapissent mon intérieur. Une déclaration de responsabilité à les regarder, à accepter leurs empreintes-cicatrices. Ces perceptions et expériences répétitives vivent en moi. Elles ne sont pas moi.

Accepter d'être née, d'être vivante, j'ai dû en faire un choix formel. Être à ma place sur la terre. Je me suis toujours sentie en décalage, différente, de trop, en transition avant mon « retour à la maison »; c'était léger... un genre de nostalgie de la mort.

Exister, c'est respirer, m'exprimer, prendre ma place, faire du bruit. Pour m'assurer l'amour, j'avais choisi de ne pas déranger, d'observer et de me fondre dans les attentes et besoins des autres. La négation de soi par survie affective, c'est nier mon existence.

Légitimer mon existence, c'est faire face à ma culpabilité : je ne mérite pas de vivre. Depuis mes 7 ans, je porte un secret : j'ai « tué » une enfant de ma classe. Un silence de survie. Un fait réel sublimé par mon imaginaire; je viens de le comprendre. Ignorance et insouciance. Tout ce que j'ai « attiré » à porter ce sentiment : agression, intimidation, trahisons, abus de pouvoir, épreuves et peurs. Je me suis réfugiée dans l'isolement, l'écrasement, le silence, la non-importance et la non-valeur. Une grande solitude.

Découvrir l'amour de soi... Être accueillie par le regard du coach me fait pleurer. Tout brasse en moi. C'est trop... trop d'amour inconditionnel. Je ne m'aime pas. Perfectionniste, juge et bourreau. Devenir une autorité saine pour moi. M'accepter, aimer la femme que je suis, parfaite dans son imperfection. Me respecter pour être respectée. M'aimer pour mieux aimer.

Je suis sortie de l'itinérance. Je marche consciemment dans ma vie. Je connais mes blessures-croyances-peurs, mes schémas et personnages. J'accueille mon ressenti tel un guide pointant ce que j'ai à voir et transformer. La victime laisse place à la responsabilité, à l'autorité saine pour moi-même. Du vide, je suis passée à une vision de ma mosaïque intérieure, un assemblage de pièces colorées résultant de mes perceptions et émotions. C'est mon outil et le siège de ma sensibilité et de ma vulnérabilité. C'est mon « je suis », mon unicité. Je l'aime.

Être... Un si petit mot, et pourtant c'est le plus grand! C'est mon accomplissement, le résultat de m'être choisie. Vivre, me légitimer d'exister, m'aimer, me connaître et respecter mes besoins, me donner le droit, mériter et briller, être moi!

Témoignage de Louise Laurence



Déjà, enfant, mon rêve dans la vie n'est pas d'avoir une carrière; mon plus grand rêve est d'avoir un mari et des enfants et surtout de les rendre heureux. Rendre quelqu'un heureux est primordial pour moi. Je suis né pour ça! J'ai tellement d'amour à donner. Je rencontre l'homme de ma vie à 17 ans. Quelle joie! Je le reconnais immédiatement, je nous

vois déjà vieillir ensemble. Il est beau, grand, fort et amoureux. Il a tout ce que je recherche, mais je dois attendre un an car il est en couple. Ce n'est pas grave, car je suis convaincue qu'il m'est destiné! À 19 ans, lorsqu'il revient dans ma vie, je lui ouvre grand les bras. Six mois plus tard, nous prenons logement. C'est merveilleux, j'ai quelqu'un à aimer et cela me rend heureuse. J'ai des ailes, ma vie est fantastique.

L'hiver suivant, comme il n'y a pas de travail dans ma compagnie, je suis au chômage jusqu'au mois de mai. Mon amoureux tient à ce qu'on ne manque de rien, alors il travaille beaucoup plus d'heures. Je m'ennuie, je ne trouve rien à faire. Je me sens triste, comme une âme en peine, une âme errante, sans but. Il me manque ma moitié.

À 20 ans, nous achetons une maison en banlieue. Je suis loin de ma famille et mon mari travaille toujours autant. Je me sens seule. L'idée commence à germer à l'intérieur de moi d'avoir un enfant. Oui... Voilà la solution! Douze mois plus tard, me voilà enceinte. Je suis aux oiseaux, tellement heureuse. Je ne serai plus jamais seule et j'aurai une autre personne à qui donner mon amour. La décision est prise : ce sera moi et non une gardienne qui élèvera nos enfants. C'est important pour nous deux. C'est fantastique, c'est tout ce que j'ai toujours voulu.

Cinq ans plus tard, avec deux enfants, je me rends compte qu'il me manque toujours quelque chose. Pourtant, je fais tout ce qu'il faut pour vivre mon rêve. Je m'assure d'être la femme parfaite pour mon mari et la maman idéale pour mes enfants. Je ne me sens pas heureuse, mais je mets un sourire sur mes lèvres lorsque mon mari arrive du travail. Je ne veux pas lui mettre de soucis en tête, il a bien assez d'aller travailler.

Cela fonctionne jusqu'à ce que je ne puisse plus faire semblant; je ne suis plus capable de respirer et je suis dans l'incompréhension totale. J'ai tout fait pour vivre mon rêve, où ai-je fait fausse route? Qu'est-ce que je n'ai pas fait? Il me

vient l'idée de me mettre au régime et à la marche. Là, je vais être heureuse, c'est sûrement ça qui me manque, me sentir belle! En un an, j'élimine vingt-huit kilos et je pense avoir trouvé la solution idéale. Je fais de meilleurs repas pour ma famille, je donne l'exemple à mes enfants en faisant du sport et je me sens belle pour mon mari. Cela dure quelques années, car j'engourdis mon mal à l'âme, ma tristesse profonde.

Cinq ans plus tard, nous ouvrons notre commerce. Nous travaillons sans relâche, corps et âme, pour que ça fonctionne. Je me rends indispensable, mais la dualité s'installe en moi. C'est fantastique de bâtir notre rêve, mais mon sentiment de culpabilité envers mes enfants est présent lorsque je ne suis pas à la maison et envers mon mari lorsque je m'absente du travail. Après quelques années, je commence à nouveau à ressentir le mal-être en moi. Pourtant, je fais tout ce que je peux pour qu'on soit heureux.

Un autre projet se présente. Mon mari veut bâtir un chalet en bois rond avec nos propres arbres. *Wow!* Nous allons créer quelque chose de magnifique de nos propres mains. Pendant près de huit ans, nous travaillons la semaine au commerce et les week-ends sur le chalet. Des années grisantes, étourdissantes, fabuleuses. Les enfants n'ayant pas d'intérêt, c'est notre projet d'amoureux. Je donne encore tout ce que j'ai parce que cela me permet de ne pas ressentir ce manque qui grandit de plus en plus en moi. Je ne comprends pas, j'ai pourtant tout pour être heureuse. Tout le monde me dit que je suis chanceuse; j'ai un amoureux, une belle famille, un chalet magnifique, je ne manque pas d'argent, je suis en santé. Que demander de plus? Pourquoi suis-je malheureuse?

Le projet terminé, le tourbillon n'existe plus; la tristesse revient alors comme une vague immense en moi. Le jour comme la nuit, elle est omniprésente. Chaque jour, sourire aux lèvres, je fais comme si de rien n'était, je fais semblant. Un matin, je ne peux plus m'arrêter de pleurer. J'en suis à ma

deuxième dépression. En moi, je vis déception, culpabilité, impuissance, mensonge et rejet. Deux longues années pour me relever; c'est plus difficile et celle-là laisse des traces en moi et dans notre couple. Je fais du mieux que je peux pour reprendre la vie, je veux nous redonner ce que nous avons perdu. Plus j'essaie et moins j'y arrive. L'éloignement prend place, car je sonne faux et tout ce que je n'arrive pas à nommer crée une distance.

Quelques mois plus tard, alors que je me retrouve seule, tout éclate en moi; mon mal-être est profond. Tout remonte à la surface : souffrances, peines, déceptions, envie de disparaître, de ne plus être un fardeau pour mon mari, mes enfants et ma famille. C'est la descente aux enfers. Je me lance dans la bière et l'alcool fort, moi qui ne bois pas habituellement. J'ai tellement de peine que je veux m'endormir et ne plus me réveiller. Je ne me sens pas aimée alors que c'est tout ce que je veux. Qu'est-ce que je fais de pas correct? Je fais pourtant tout ce que je peux pour que mon monde soit heureux! Je n'en peux plus, je crie, je pleure ma rage, ma peine, ma colère et mon impuissance. Je prie. S'il vous plaît, aidez-moi, je n'en peux plus. Je ne veux plus souffrir.

Ma belle-sœur m'appelle et je lui réponds : « Il n'y a plus de service au numéro que vous avez composé. » Alertée par mes paroles, elle appelle les ambulanciers. Je me retrouve dans la salle d'attente de l'hôpital. J'ai l'impression que tout le monde sait pourquoi je suis là. J'ai honte de moi, de ma faiblesse, honte d'avoir dérangé tout le monde, d'être descendue si bas. À ce moment-là, je me confirme à moi-même que je suis un fardeau pour les autres. Je ne mérite pas d'exister et d'être aimée. Je crois que je suis une bonne à rien.

Lorsque ma sœur arrive, j'ai encore plus honte, car pour elle, je suis forte; je suis son ange gardien, comme elle dit. Elle me voit, là, comme une loque humaine, transformée par la souffrance qui n'en peut plus de se taire. La souffrance de

toute une vie et bien au-delà. Ce soir-là, je comprends que je ne suis pas invincible. Après quelques heures, je retourne chez moi. Ma sœur reste avec moi toute la nuit, sentant mon besoin d'amour inconditionnel.

Quelques semaines plus tard, comme si mes prières avaient été entendues, le déclic se fait. Je me dis que je mérite mieux que cela pour ma vie! À ce moment, je comprends que mon mari et mes enfants ne sont pas *ma* vie; ils sont mes compagnons de vie! J'accepte que la seule responsable de mon bonheur, c'est moi. Que le vide ressenti s'est créé à force de me délaisser pour les autres et de leur donner toute la place sans condition. En itinérance à l'intérieur de moi, je me sens invisible, en marge de ma vie, incomprise, et je cherche comment m'en sortir pour de bon, car je me suis oubliée. Je suis donc allée chercher de l'aide.

Aujourd'hui, je dis merci à mes dépressions, car grâce à elles, j'ai pris la décision de changer ma vie et d'aller à la découverte de moi-même. Je suis heureuse de m'être choisie, de m'être donné de l'importance et tout l'amour que je mérite. J'aime la nouvelle version de moi, celle qui se permet d'être sensible et vulnérable, qui ose s'aimer, se donner de l'importance. Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance que j'ai, je m'accepte dans ma couleur à moi, je me sens plus légère, plus ouverte, plus en accord avec qui je suis. Avec de l'aide, j'ai changé mon regard et mon attitude en me responsabilisant. J'ai découvert et je vois maintenant la personne aimante, humaine, vraie et lumineuse que je suis. Je marche un pas à la fois dans la direction de mon bonheur et je m'occupe de mes émotions. Je m'exprime et je comprends que je mérite de me donner plus et mieux. Tout n'est pas parfait à 100 % tous les jours, mais je rends grâce à la vie d'avoir mis sur mon chemin des personnes formidables qui m'ont appris à m'aimer, à accepter ma différence.

Témoignage de Marielle Gingras



Dès l'enfance, j'ai hérité des souffrances de mes parents parce que j'étais hypersensible. Mon père était infirme des jambes, alcoolique, agressif, violent, en voulait à la terre entière, mais il croyait en la religion catholique. Ma mère était née avec un bec de lièvre, soumise comme l'époque le voulait, et subissait de la violence sous toutes ses formes. Je suis la cinquième de huit enfants, la première fille. J'ai vécu de l'inceste en très bas âge. Mon droit d'exister a été mis à dure épreuve. Alors l'anxiété, l'angoisse, c'est mon insécurité que je porte depuis toute petite.

Le changement s'est révélé assez difficile, l'adaptation douloureuse pour la petite fille sensible que j'étais. Il y a eu tout d'abord le bégaiement à mon insertion dans la vie sociale à l'école, mon insertion dans une communauté religieuse de 8 ans jusqu'à 11 ans, séparée de mes frères et sœurs ainsi que de mes parents. Ne pouvant recevoir leur visite au parloir qu'une heure seulement et qu'une fois par mois, j'ai vécu beaucoup d'attentes, d'espoirs, de manque affectif. Je devais être et faire comme toutes les petites filles de mon âge, copiées-collées, perte de mon identité avec des croyances telles que de ne pas mériter, me sentir toujours coupable, le péché partout et la peur d'aller en enfer. Aucune information ne nous parvenait, par la presse, la radio, la télévision ou les magazines, complètement coupées de l'extérieur. Juste prière, prière, prière comme vocabulaire. J'ai développé en imagination des scénarios pour me garder en vie. Mon retour à la vie

normale fut lourd de conséquences. Réapprendre à parler et me comporter comme une enfant normale à l'école.

À l'adolescence, j'étais devenue rebelle et je refusais l'autorité. Je voulais tellement me faire aimer, me faire accepter, être reconnue et valorisée, être validée et en paix. La télévision m'a éduquée. Aucune aide ne m'a été accordée par mes proches. Je me suis donné pour mission de prendre en charge ma famille tellement mon besoin d'être prise en charge était grand. Je me suis sentie responsable de ma famille. Donnez et vous recevrez, c'est ce que je croyais. C'était la survie, l'insécurité, l'anxiété et l'angoisse qui étaient au rendez-vous. Trop souffrante, j'ai été le bourreau à me défendre et me justifier constamment, et la sauveuse pour me fuir. J'ignorais ce qu'était une émotion tellement je les avais castrées et refoulées. Trop de violence et de drames m'ont fait abandonner cette famille de souffrance malsaine.

C'est en mai 2020 que je suis contactée par une société de transport en qui je mettais tant d'espérance depuis cinq ans. Je suis choisie, avec une date d'entrée en fonction en pleine pandémie. Je suis super contente et à la fois sur mes gardes, car je crains une mauvaise surprise. J'ai comme croyance que lorsque je suis heureuse, il y a quelque chose qui va m'enlever de là, comme le dicton qui dit que quand on reçoit des fleurs, le pot vient après. Mon intuition, mon for intérieur, me fait sentir que je ne suis pas prête à faire le changement, la peur me tiraille, l'anxiété, l'angoisse. Je me sens rigide, je veux fuir.

Je pars dans tous les sens, dans l'effervescence. Je suis en train de créer en fin de compte une expérience en pleine conscience, accompagnée par deux de mes amies. À deux jours près de mon entrée en fonction arrive le choc, la déception. Tout est mis sur la glace, complètement arrêté. C'est du jamais vu. Je suis foudroyée, estomaquée. Je me vois deux heures avant ce coup de téléphone, dans le bureau de mon patron pour la dernière fois afin de lui remettre en main propre ma lettre de démission et mes uniformes. Mon cellulaire a sonné. Par respect je ne réponds

pas. Je suis sereine avec mes collègues, je les mets au courant de mon départ avec un peu de nostalgie, mais fière de moi.

Alors que je m'apprête à célébrer chez un ami, je prends le temps de vérifier qui m'a appelée et avec un pincement au cœur, je retourne l'appel. Le choc, le désarroi que je ressens est palpable. À 16 h je rappelle aussi vite mon patron pour lui annoncer ce que je viens d'apprendre. Une chance que cet ami habitait tout près. Comme un coup de vent et avec frustration, je cours chercher mes uniformes, mon patron me reprend sans condition.

Je suis sidérée et en même temps j'ai peine à y croire. Les émotions comme la tristesse, la frustration, la déception, l'humiliation, le rejet et la colère se montrent le bout du nez. Le combat commence pour me donner le droit d'exister et de m'accorder consciemment cette grande importance d'être tout simplement moi-même. Toutes les émotions y passent. J'ai dû m'affirmer, m'exprimer, prendre ma place, accepter ma vulnérabilité, être sensible à moi, pour enfin m'apercevoir que la résilience était la meilleure solution pour vivre mes journées dans la joie et la reconnaissance d'avoir toujours un travail que j'aime. Avec l'aide et le soutien que j'ai reçus autour de moi, je peux dire que mes amies ont vécu cette expérience-là avec moi, mais à leur façon, car nous sommes tous interreliés. Je me suis sentie surtout accompagnée comme jamais pour la première fois de ma vie par une merveilleuse amie remplie d'amour sincère et bienveillante, pour qui j'ai beaucoup de considération.

Enfin, après un an, la vie fait que je suis recontactée et réembauchée par cette même société. Je suis choyée! Ça m'aura permis de vivre de l'instabilité avant de commencer. J'ai même appris que la compagnie où j'étais fermera ses portes cette année. Quel cadeau déguisé! J'ai vécu un mois de stress intense et d'apprentissage dans un nouvel environnement, avec des horaires différents chaque semaine. Je me suis concentrée sur ma respiration pour être le plus souvent possible dans mon ici et maintenant. J'ai été épuisée, envahie par la

fatigue. J'ai perdu tous mes repères, j'ai accepté ce changement après quatorze ans au même endroit. C'est moi qui l'ai choisi pour du mieux et j'assume ce passage obligé pour mon évolution. Heureusement que je suis accompagnée encore par ma merveilleuse amie, un pas à la fois depuis six mois maintenant. J'accueille les émotions, je fais des chemins de vérité et je partage. J'avoue avoir eu des crises de panique, je perds le contrôle et c'est déstabilisant. Je veux parfois retrouver mon fonctionnement d'avant dans la comparaison, l'envie, le ressentiment, la supériorité, le jugement.

Je prends soin de moi en m'occupant de mes besoins, je fais de belles prises de conscience et me défais d'une couche de souffrance de temps en temps. Ressentir l'amour, m'autoriser à m'aimer, apprendre à aimer est mon objectif. J'ai cru jusqu'à il n'y a pas si longtemps que l'extérieur se devait de me procurer ce que je voulais, en étant dans l'autre. J'étais en quête de sens depuis longtemps.

J'ai appris que le mot responsabilité était erroné chez moi, je croyais que ça voulait dire prendre en charge, car je me suis longtemps sentie responsable de ma famille, que j'avais prise en charge. Je me suis empêchée de respirer lorsque je dormais avec ma mère pour écouter sa respiration, car elle avait peur de mourir dans son sommeil. Lorsque j'ai eu mes bébés, la même peur m'a empêchée de respirer. J'ai laissé de côté ma machine pour l'apnée du sommeil pour me permettre de respirer librement.

Mes énergies ont été à la baisse pendant quelque temps, mais je vais de mieux en mieux actuellement en entretenant de belles pensées d'amour. Je m'aime et je mérite d'être aimée. Je me félicite plein de fois dans ma journée. C'est en ayant de belles pensées que je crée mon futur, je me concentre sur mon ici et maintenant dans mes cinq sens avec toute l'importance que je me donne en m'autorisant à exister, à accueillir ma souffrance pour un moment. Tout est temporaire. Je ne m'identifie pas à cette souffrance. Je sais qui je suis.

CHAPITRE 4

Bâtir autrement sa vie

Mélissa Pomerleau



Je porte mon fils dans mes bras, habillé de son pyjama bleu. Il est sûrement fiévreux. Je me dis qu'il est probablement malade pour crier à ce point. Ou veut-il seulement mes bras pour le réconforter?

J'écoute alors le silence qui apparaît comme un signe avant-coureur d'une forte tempête à venir. Le vent ne souffle plus. Le fait de ressentir ce silence me permet de conserver le peu de calme qui demeure en moi. J'ai des frissons qui me parcourent toute la colonne vertébrale. Une espèce de froid me percute de plein fouet.

J'appréhende ce qui s'en vient. Mes yeux refoulent les larmes qui s'apprêtent à monter encore une fois. Je cligne des yeux pour éviter que celles-ci ne puissent apparaître sur mes joues.

Lorsque je soulève la manche de mon chandail, je vois les ecchymoses accumulées lors des semaines passées, sur mes mollets aussi, sur mes flancs, mes bras, mais jamais au visage. Les coups arrivaient toujours sur le corps, car c'est beaucoup plus facile à dissimuler que sur le visage. Je sens alors ma nuque devenir humide et chaude. La tension est palpable. Des sueurs prennent place sur tout mon corps. Je regarde dehors. Je ne vois

rien de mes yeux, du fait de la présence d'un brouillard inconscient qui s'est installé derrière mes pupilles.

Je vois son bras se lever vers mon enfant, mon jeune fils. Mon visage a absorbé le coup. Cette force m'a tellement secouée que je suis tombée au sol. Mon visage est devenu insensible, car la fessée a été d'une telle force. Je sens le picotement de chaque doigt qui m'a touchée.

L'adrénaline pousse mon corps à me mettre en boule par-dessus mon fils. Sur le coup, j'ai envie de vomir. Finalement, les haut-le-cœur sont si forts que je vomis mon souper sur le plancher. Mon corps veut sortir de moi, de mon âme. Je ne sais plus où je suis pendant quelques secondes. Je vois noir.

J'ai souvent dit que je pleurais dans ma bouche. Littéralement, ça signifie que la douleur est tellement grande qu'aucun son ne sort et seul un petit cri transperce vos cordes vocales. Ce soir-là, sous la douche, j'ai pleuré sous la pluie et dans ma bouche en ne faisant aucun bruit...

Je me suis levée, les haut-le-cœur toujours présents, mon fils en sécurité dans mes bras. Il avait blotti sa tête dans mon cou, comme pour se cacher, le nez bien enfoui contre ma clavicule. Je sentais son souffle à travers mes cheveux. Mes côtes me font mal, mais aucun mot ne sort de ma bouche, ni même un pleur.

Le temps s'est arrêté un moment, moment qui m'a paru si long et si bref en même temps. Tout se secoue en moi : les questions, les doutes, l'échec, la peur, mais drôlement la force s'y retrouve aussi.

Je prends quelques minutes pour reprendre mes esprits. Je vais à la salle de bain pour me laver le visage et je constate les ravages. Le miroir projette une image de moi que je n'aime pas. Ma joue est déjà enflée et ma lèvre inférieure fendue. Je vois dans le miroir ce visage défait, déçu et rempli de peine. Je suis déçue de la situation dont je me fais victime. Je me ressaisis! Mes narines sont tellement prêtes à respirer que j'ai l'impression que mes poumons sont gonflés à bloc malgré les coups reçus.

Ce soir-là, les enfants se sont endormis rapidement. Je regardais leurs grands yeux se fondre dans les miens et je leur portais tellement d'amour sans parler à ce moment précis. Juste mon regard démontrait que je les portais dans mon cœur. Une fois les enfants endormis, j'ai décidé que j'en avais assez de vivre ce genre de vie! Parfois, nos vies ont besoin d'être complètement chamboulées et réorganisées pour nous replacer à l'endroit où nous sommes censés être!

Par-dessus tout, ce que je souhaite affirmer présentement ce sont tous les cadeaux d'amour véritable que ces situations de détresse humaine m'ont permis d'intégrer au fil des ans pour me pardonner et m'aimer véritablement dans toute l'immensité d'accueil empreinte d'aide et de compassion que j'avais offert à un autre être humain pour guérir de sa détresse humaine. Vous comprendrez que ce sont dans ces moments forts en lourdeur de la maladie mentale que nous comprenons bien souvent le sens profond de notre vie, et dans quelle sphère de vie nous pouvons fréquemment saisir l'opportunité de découvrir nos plus belles voies du cœur pour consolider et assumer entièrement notre différence et construire en conséquence.

Quatre semaines plus tard, un incendie de cheminée a ravagé une partie de ma résidence, me laissant sans demeure pour un moment. Comme je gérais mon entreprise spécialisée en architecture, design et gestion à partir de ma résidence familiale, mes locaux professionnels étant localisés dans mon sous-sol à l'époque, j'ai donc dû également relocaliser les bureaux pour pouvoir poursuivre ma carrière alors visiblement mise en suspens.

Quelques semaines plus tard, encore une fois, la maladie s'est immiscée dans le corps de mon fils et j'ai alors craint pour sa vie sans défense. Un virus fort virulent s'était niché dans son petit corps, le laissant complètement dépourvu de tous ses sens. Nous sommes demeurés quelque temps en confinement pour ne pas que le virus se propage. Mon fils est sorti vainqueur de ce virus et a retrouvé la santé quelques semaines plus tard, non sans

être passé à travers tout un calvaire et après avoir vécu de véritables torrents incessants d'émotions.

Ensuite, le train-train quotidien a repris. Par un bel après-midi, je suis allée dans mon garage, attendant à ma maison, pour y faire du ménage, et un contenant rempli d'acide a rapidement chuté sur mon visage, me laissant avec une peau abîmée et semi-aveugle pendant un certain temps. La chaleur de ce produit sur ma peau était d'une douleur terrifiante, comme si des lames de rasoir me coupaient sans retenue. Le temps que je puisse fermer les yeux et prendre conscience d'où j'étais, je me suis aspergée d'eau froide avec le boyau d'arrosage, à pleins jets.

La vie m'offrait le message simple de ralentir pour mieux recevoir ici mon chemin de différence que je parcoure maintenant chaque jour. Je n'ai pas reçu cette prise de conscience lorsque tous ces événements sont arrivés, à la limite je maudissais bien ce qui me tombait sans cesse dessus comme des séquences sans fin de douches glaciales dans le dos. Les cadeaux, si précieux maintenant, sont arrivés lorsque je me suis déposée sur la compréhension de tout ce qui était arrivé pour y trouver un sens.

Voilà en quelques paragraphes un court résumé de quatre séquences d'épreuves consécutives que j'ai vécues, confirmant un arrêt complet de ma vie échelonnée sur plusieurs mois, pour accepter ma différence et bâtir autrement mon avenir et en retirer d'innombrables cadeaux que la vie avait déjà inscrits sur mon chemin pour que je puisse mieux évoluer. Clairement, la vie m'a alors offert de magnifiques présents pour me découvrir dans toute ma splendeur, au-delà de tous les malgré!

Accepter sa différence s'avère donc nécessaire et bénéfique à l'avancement de chacun d'entre nous, car le changement permet de mieux aller de l'avant, d'avancer avec fougue et détermination vers un objectif encore inexploré, tout en reconnaissant nos forces les plus pures et grandioses. Chaque fois que j'ai pris la décision d'emprunter ce chemin et de l'honorer, j'ai toujours récolté de nombreux cadeaux. Intérieurement, j'ai grandi, développé davantage de compassion pour moi-même et mon

âme, j'ai pardonné et je me suis pardonnée. Surtout, j'ai mieux compris qui j'étais et ce qui était bon pour moi et mon âme.

**«Ne crains pas d'avancer lentement,
crains seulement de t'arrêter.»**

— Sagesse chinoise

Les nombreux cadeaux de la vie

L'étonnant et grand processus de bâtir autrement sa vie, et donc d'accepter sa différence, je l'ai fait et j'aurai sûrement à le refaire, tout comme vous, pour d'autres choix qui se présenteront sur le chemin de ma vie. Ainsi, ces nombreuses interruptions de vie m'ont fait découvrir l'importance de maîtriser mon espace intérieur, soit mon cœur et mon âme. Comme vous le savez, face à l'adversité et les routes sinueuses de la vie, nous récoltons toujours de magnifiques cadeaux et leçons au fil du temps.

Ainsi, pour bâtir autrement notre vie et la parfaire la rendre plus conforme à notre profonde vision, il s'avère crucial de formuler les intentions les plus nobles et les plus pures pour vivre dans un alignement complet. En ce sens, derrière tout défi ou épreuve se cache un chemin incomparable de transformation pour mieux révéler la véritable puissance de notre être.

Aujourd'hui, je peux affirmer sans équivoque que la renaissance de mon âme a été mon meilleur salut, en me choisissant véritablement dans toute mon essence pour bâtir autrement ma vie. En ce sens, j'ai dû revenir sur ce que je souhaitais réellement dans mon cœur en incarnant le message que je voulais porter au quotidien en toute vulnérabilité, en prenant le temps d'identifier mes peurs limitantes pour transformer celles-ci en un moteur d'audace, de force et d'amour pour avancer contre le vent.

Certains passages difficiles de ma vie m'ont permis de renaître pour pleinement assumer ma différence. Je l'ai donc vécu ce puits sans fond, je l'ai ressenti souvent, je l'ai imaginé sans fin, parfois en me noyant, en ressentant ma descente vers le plus bas

des fonds imaginables, me blessant souvent la tête contre les parois, sentant la froideur de l'eau qui se trouvait au fond, mélangée à de la terre. L'odeur de ce puits était de la véritable pourriture sans fin et ça empestait mes narines.

J'ai donc traversé cette tempête de sable, les yeux picotant de grains qui s'y étaient logés, j'ai pleuré et je me suis mise en boule pendant des jours. J'ai vu ce puits de près, j'ai senti chacune des larmes qui ont touché mes joues. Je sais pertinemment que d'accepter sa différence en bâtissant autrement sa vie dans l'être demande de plonger en soi plus que tout et dans tous les recoins qui ont été oubliés et dans lesquels vous pourrez vous loger pour mieux vous découvrir.

Ainsi, la vie offre plusieurs chemins d'éclatement parfois magnifiques qui nous secouent allègrement au quotidien pour mieux nous libérer et en comprendre le sens. Ceci assure un alignement complet lorsque la vie nous veut ailleurs que dans notre mission. En ce sens, le processus de la renaissance représente en réalité une étape cruciale qui contribue à nous faire grandir en discernement quant à la façon dont nous pouvons bâtir à partir de notre différence unique et sublime pour devenir notre meilleur allié.

Dans un tel espace, plusieurs choses tombent par elles-mêmes, comme la haine et la propension à vous juger et à juger les autres, dans un élan du cœur pour rendre votre monde intérieur encore plus beau et riche, et rencontrer des personnes qui vous permettront de davantage réaliser ce qui vous tient réellement à cœur. Graduellement, vous aurez l'impression d'être de plus en plus à votre place, comme si vous aviez toujours été là.

Grandir dans sa différence est certes une évolution intérieure en clamant haut et fort votre gratitude au quotidien et en manifestant de plus en plus de douceur. Rappelez-vous que votre différence représente une de vos plus grandes forces, car plus vous surmontez l'adversité en vous démarquant par votre unicité, plus vous serez de mieux en mieux outillé pour gravir

rapidement les échelons de la renaissance et ainsi pleinement honorer votre existence.

Ainsi, malgré tout ce que les épreuves m'ont appris, j'en retire le plus grand phare pour moi en lien avec cette nouvelle renaissance représentée par ma foi en qui je suis. En ce sens, tous les aléas de la vie nous ramènent incessamment à nous-mêmes, au centre de notre cœur. C'est donc en vivant bien des défis et des épreuves, dans ces intervalles de vie pas toujours évidents à gérer, que vous devenez une personne plus forte et plus bienveillante pour ensuite vous déposer en simplicité, appuyé par cette curiosité lumineuse qui vous veut toujours du bien.

En vivant certaines épreuves, j'ai douté profondément, mais j'ai aussi réussi à déjouer la peur en approfondissant ma foi en l'existence d'une force inébranlable en moi. En ce sens, le doute et la foi représentent deux formes de puissance invisible qui font soit des ravages, soit des miracles. J'ai donc choisi la puissance de la foi pour que le vieux puisse s'écrouler devant le nouveau, sans opposition, ni intention, ni demande, simplement en demeurant à l'écoute profonde de moi-même. Avoir la foi, c'est donc ça : alors que nous occupons un espace d'un calme absolu, sachant pertinemment que le meilleur vient à nous dans ce silence que peu de gens prennent le temps de vivre, alors que leur vie est consacrée à aller toujours plus vite.

Chacun d'entre nous possède une intelligence intérieure ainsi qu'une sensibilité et une présence à une sagesse et une intuition supérieure, aux côtés desquelles notre impatience nous joue parfois de vilains tours! Cette même impatience qui nous fait vivre beaucoup de performances en nous habillant d'une belle armure de force, alors que parfois la vie nous envoie d'autres messages, comme de ralentir pour nous accorder plus de douceur, pour mieux bâtir autrement notre vie dans toutes les sphères possibles.

Une fois cette douceur intégrée dans notre quotidien, notre vie devient un véritable reflet de noblesse déposé dans toutes

nos actions. Dans un tel espace, chacun d'entre nous peut dès lors construire sa vie différemment en sortant continuellement de sa zone de confort avec confiance et douceur pour mieux accepter, honorer et célébrer sa différence.

Avec les années, j'ai réellement saisi que d'être dans mon cœur, qu'importe la situation, au lieu d'être dans mon cerveau en bouillonnement incessant, m'a menée à des chemins plus passionnants, accompagnée d'une belle intensité placée au sein d'un cœur pur, sans compter cette éclatante audace et cette créativité de rayonnement sans fin qui me permettent de pleinement incarner qui je suis.

Accepter sa différence représente donc un pas vers l'honneur que vous allez lui vouer pour l'incarner pleinement par la suite. La vie m'a appris que lorsque nous marchons sur le bon chemin, toute forme de résistance et de combat avec la vie s'envole en fumée. Tout devient alors plus simple et fluide, et les cadeaux autant matériels que dans l'invisible s'accumulent en vous et autour de vous dans une cohérence qui dépasse l'entendement. Dans cet espace, la voix de l'intuition nous ouvre de plus en plus la voie.

Pour mieux être à l'écoute de mon intuition, souvent je vis l'expérience de maux physiques que je ressens bien avant que je puisse y mettre des mots et qui me touchent viscéralement jusque dans les tripes. Dans ces instants, je me transforme en un véritable avion de chasse filant à la vitesse faramineuse de 7200 km/h, me permettant de m'élever rapidement en altitude au-dessus des nuages. J'ai alors les poumons remplis d'audace, qui m'aident à me propulser comme une fusée. Ce déploiement me procure alors le sentiment d'être habitée d'une réelle conviction que je suis sur la bonne voie. Savoir reconnaître et suivre cette petite voix si véridique qui transperce souvent notre état de compréhension est tout sauf anodin.

J'ai longuement résisté et persévéré avec mon armure de fil d'or à « combattre » la vie, à essayer de me frayer un chemin là où la vie ne me voulait pas. Le feu de jaillissement du volcan en

moi s'éteignait constamment. C'était un chemin difficile et peu reluisant, et dont mes ailes de phénix étaient constamment coupées en plein vol.

J'avais cette force intérieure et cette audace de mille feux pour en faire repousser d'autres, mais somme toute je crois profondément que le plus bel apprentissage était de faire émerger en moi ce courage d'honorer ma différence et de bâtir une autre vision inspirante pour ma vie avec humilité et résilience.

Au fil des années et des défis que j'ai eu à relever, je me suis souvent aperçue que je ne trouvais plus ce chemin de clarté en moi. J'avais en quelque sorte perdu plusieurs de mes repères, mais en acceptant ma différence j'ai trouvé un nouveau pont à construire qui, lui, m'a toujours menée directement au bon endroit et au bon moment. Cet espace n'a vraiment pas besoin de règles pour être solidifié, il a simplement besoin de votre amour en retour.

À chaque instant, vous détenez donc le pouvoir de vous engager sur ce chemin vers l'acceptation de votre différence, dans le fait d'être simplement vous-même dans cette différence qui vous habite en tout temps. Lorsque cette sphère est comblée, l'avoir et le faire prennent place sans effort, comme si vous aviez compris que tout doit partir de l'être pour ensuite réaliser la transformation la plus complète dans une pétillante mélodie, récoltant un rythme continu d'épanouissement et d'accomplissements.

« Entreprendre sa différence, c'est être unique dans l'inoubliable destin que vous êtes en train de mettre en place, c'est se respecter solennellement avec honneur et grandeur. »

— Mélissa Pomerleau

Dès maintenant, vous contribuez donc à concevoir votre plus belle œuvre de phénix brillant de mille feux sous les rayons du soleil ardents dans un ciel inspirant sans fin, pour ainsi suivre votre voie. Sur cette voie, vous formulerez bien des intentions

nobles et pures pour avancer avec puissance et liberté vers vous-même, pour davantage incarner et honorer votre différence.

Je vous invite à vous offrir en cadeau la place différente qui vous revient, qui est parsemée d'or et de couleurs grandioses pour exister à nouveau et devenir amoureux... de vous!

Témoignage de Louise Guérin-Legault



Je me présente! Je suis une jumelle identique, née prématurément de deux mois à l'été 1957. Chacune pesait environ 1,6 kilo. Après le décès de notre père en 1961, nous avons été placées dans une famille d'accueil durant huit ans. Mon autre sœur et mon frère furent placés dans une autre famille. Nous avons eu un retard pour parler et marcher. Une chance que j'ai eu ma jumelle avec moi, mon ange. Je me sentais moins seule. Nous avons beaucoup de complicité. Nous avons un monde bien à nous. Tout était plus facile à deux! Vivre dans l'attente, pendant huit ans, qu'on revienne nous chercher, ce fut très long. J'avais hâte de connaître davantage mon autre sœur et mon frère. On se voyait tous ensemble, parfois l'été ou à Noël, très peu souvent.

Je n'aimais pas beaucoup l'école. J'étais trop gênée. J'avais peu d'amis, car avec mon ange, c'était plus facile. L'adolescence s'est bien passée. J'avais beaucoup plus de liberté. Je sortais souvent avec mes sœurs et leurs copains au parc d'amusement, au cinéma, etc., une belle période de ma vie.

Je me suis mariée en 1976, année des Jeux olympiques. J'étais jeune, 19 ans! Ma sœur accouchait de sa première fille.

La séparation n'a pas été trop dure. Après, j'ai fondé ma famille. J'ai eu deux merveilleux fils. Ma sœur a eu deux filles et deux fils, une autre belle étape de ma vie.

J'ai travaillé à l'extérieur pendant trente-deux ans. Ça m'a permis de grandir et de vivre des expériences seule, sans être protégée par qui que ce soit. Puis, il y a eu une restructuration. J'ai dû arrêter de travailler un moment. Je voulais tout savoir en même temps. Mais j'ai recommencé à travailler graduellement. J'ai pris ma retraite à 55 ans. Je prévoyais voir mon ange plus souvent.

Elle a eu la leucémie après plusieurs autres épreuves. Tout a commencé à l'âge de 47 ans. Elle séjournait à l'hôpital pendant plusieurs mois à la fois, et revenait lorsqu'elle allait mieux. J'ai eu la chance de fêter avec elle nos 50 ans! Je n'oublierai jamais cette journée merveilleuse, un beau souvenir! Je ne voulais pas la perdre. Je voulais la garder avec moi pour toujours. J'avais beaucoup de force en moi, pour l'aider, jusqu'à vouloir la sauver. Je lui ai témoigné mon amour, unique et spécial. Je n'avais pas besoin de parler. Elle me comprenait. Nous connections facilement. Je voulais qu'elle vive du bonheur et de la joie. Tous les vendredis, j'allais la voir à l'hôpital. C'était vraiment dur, mais j'arrivais quand même avec mon sourire. La veille de sa mort, il fallait que je la voie. C'était plus fort que moi. Elle désirait me voir avant de partir pour une autre vie. Arrivée aux soins palliatifs, je suis allée la rejoindre à son lit. Je l'ai caressée, serrée, je lui ai parlé avec douceur. Ce fut la dernière fois que je l'ai vue consciente. Le lendemain, elle nous a quittés tout doucement, entourée de ses enfants, d'une amie, de moi-même et de mon conjoint. Je lui ai fait mes adieux avec une immense tristesse.

Je ne regrette rien. J'ai eu la chance de vivre avec elle cinquante et un ans. Elle était courageuse, affectueuse, sensible et chaleureuse. Après son décès, je suis allée jeter ses cendres dans le fleuve, à un endroit qu'elle adorait. J'en ai gardé un peu, que j'ai déposées dans la base d'un ange qu'elle m'avait donné.

Je me sentais incomplète, avec un immense vide. J'étais perdue, sans force, sans but. Je me sentais seule et en détresse. Je vivais l'insécurité et l'abandon encore une fois.

J'avais toujours ce vide en moi. J'ai lu plusieurs livres sur le deuil. J'ai vu un médium et j'ai consulté un psychologue. J'achetais des anges. Je ressentais toujours ce vide en moi, incapable de rester seule. J'ai commencé à faire de la photo. Je me concentrais sur le beau tous les jours. Et, les moments de bien-être se sont multipliés de plus en plus.

J'avais fait une promesse à mon ange de ne jamais l'oublier. Après dix ans, j'ai commencé à me permettre de vivre davantage la joie et le plaisir. Souvent, elle me rend visite dans mes rêves. Ça me fait un immense bien. De jolies fleurs mauves, sa couleur préférée, apparaissent dans mon parterre, soulignant notre anniversaire. Je pense souvent à elle. Encore plus quand je suis triste. Elle me manque! Un jour, nous nous retrouverons. Je sais qu'elle veille sur moi.

Il fallait que j'apprenne à vivre seule, à me connaître et à me reconstruire. Pour me retrouver, j'ai dû travailler fort sur moi avec patience. J'ai commencé par un défi de dix jours qui avait pour thème « se choisir ». Par la suite, j'ai suivi une autre formation pour apprendre à mieux me choisir, tranquillement, à mon rythme. J'ai appris à me reconstruire seule, à prendre ma place, à me connaître. Faire beaucoup de prises de conscience pour m'amener à dire non, me pardonner, connaître mes besoins et y répondre, pardonner aux autres et mettre mes limites. Ce qui n'est pas toujours facile. J'ai vécu plusieurs libérations et j'ai osé demander, m'accepter et accepter l'autre comme il est. Être de plus en plus responsable de mes choix.

J'ai fait de belles rencontres, des personnes merveilleuses, sans jugement, notamment une amie de cœur avec qui je partageais les travaux et les chemins de vérité. Nous continuons nos rencontres une fois par semaine. C'est constructif et enrichissant. Surtout de ne pas me sentir seule avec ce que je vis.

Tout ça fut long, mais constructif. Pas toujours facile de se choisir sans culpabilité. J'y arrive de plus en plus.

J'ai trouvé ma valeur, ma couleur, mon droit d'exister, l'espoir de régler des conflits et ne plus accumuler de non-dits. Je suis créative en photo, en dessin et en peinture! J'accepte mes forces, mes faiblesses et mes blessures sans jugement sévère envers moi. Avec plus de douceur, je vis plus de gratitude et de fierté. Noël passé, avec mes deux fils et mon conjoint, a été merveilleux. Beaucoup d'amour, de plaisir, que j'ai vécu avec mes cinq sens. Je suis vraiment fière de moi. Je continue d'être une meilleure personne tous les jours. J'ai plusieurs bonnes amies, qui m'ont encouragée tout au long de ma vie.

Aujourd'hui, je fais partie d'un groupe de jumeaux. Parmi eux, il y en a qui sont endeuillés. Je me sens comprise et ne me sens plus seule dans cette situation.

Je suis avec le même conjoint depuis bientôt quarante-six ans. Nous avons vécu des moments difficiles au cours de ces années, dont mon deuil. Maintenant, nous partageons une vie à deux avec plus de liberté et de plaisir. Pour la suite, je fais confiance à la vie avec beaucoup de force, d'amour, de confiance en moi et mon intuition.

Je veux dire un gros merci à tous ceux qui m'ont aidée à mieux vivre mes changements, ainsi que pour la rédaction de mon témoignage, alors que je ne voulais pas participer à ce projet d'écriture au début de ma formation. Voilà c'est fait! Mission accomplie!

CHAPITRE 5

Se choisir sans culpabilité

Chantal Lacroix



J'ai souvent raconté qu'avant son décès, ma mère m'avait offert un précieux cadeau, un parmi tant d'autres! À cet instant ultime qui ramène à l'essentiel, elle m'a dit être fière de mes valeurs et de ce que j'avais accompli, tant dans ma vie personnelle que professionnelle. Mais parce qu'il y avait un mais, je devais maintenant, disait-elle, apprendre à me choisir en priorité, à prendre la première place dans ma vie. Comme elle me le rappelait si bien, si je ne le faisais pas, personne n'allait le faire à ma place.

Si je ne prends pas le temps de me choisir, personne ne le fera à ma place.

Cette réflexion toute simple a eu un grand écho dans ma vie et m'a fait beaucoup réfléchir. En fait, elle a été si marquante que depuis ce jour, je porte un bracelet avec ces trois mots : Je me choisis. Je l'ai créé pour moi d'abord, mais je l'ai par la suite intégré à la collection qui porte mon nom, à la demande des gens. De toute évidence, ces trois mots lourds de sens en ont touché plus d'un, car la personne la plus importante dans notre vie, c'est nous.

Comme plusieurs, j'ai beaucoup été tournée vers les autres et je me suis souciée de leur bonheur, parfois même à mon

détriment. Avec le recul, j'ai réalisé qu'à travers cet altruisme, j'allais puiser une forme d'amour qui manquait à ma vie. Lorsque je donnais ma conférence, je rappelais toujours cette belle citation de Voltaire : «Le bonheur est la seule chose qu'on puisse donner sans l'avoir et c'est en le donnant qu'on l'acquiert.» Et je le pense encore sincèrement aujourd'hui, mais encore faut-il d'abord être en mesure de s'en offrir... sans se sentir coupable de le faire!

J'éprouvais un grand plaisir à donner et je le faisais avec amour et sincérité. Cela me procurait énormément de joie. À ceux et celles qui me demandaient «Est-ce que tu prends du temps pour toi, Chantal? Que fais-tu pour nourrir ton bonheur? », je répondais toujours : «Quand mon monde va bien, je suis heureuse!» Mais un jour, j'ai été forcée de réaliser que mon bonheur ne pouvait pas passer uniquement par celui des autres...

Vouloir contribuer au bien-être de notre entourage est louable et même souhaitable, mais il ne faut jamais y sacrifier son propre bien-être. Justement, se choisir, c'est prendre soin de soi, se réserver un moment au quotidien pour pratiquer une activité qu'on aime, prendre l'air, décrocher des réseaux sociaux, méditer, se dorloter. C'est renouer avec un sport qu'on aimait et qu'on a cessé de pratiquer, se donner le droit de découvrir une nouvelle activité, oser expérimenter quelque chose qu'on n'a jamais fait auparavant. Prendre soin de soi, c'est avoir à cœur sa santé physique et mentale, donner la priorité à son bonheur et à tout ce qui génère de la joie dans sa vie. On ne peut pas attendre que cela vienne des autres.

Au fil des années, j'ai constaté que se choisir sans culpabilité n'était pas une mince affaire. Finalement, pour m'aider à me choisir sans me sentir coupable de le faire, j'ai créé des pistes de réflexion dont je vous fais part ci-dessous. À cette liste que je tente de mettre en pratique au quotidien, j'ajoute des questions significatives auxquelles je réponds le plus honnêtement possible, sans poser de jugement sur moi-même.

Chaque fois que je me sens coupable de prendre une décision qui vise à me donner la priorité, je me demande : «Je me sens coupable de quoi et pourquoi?» Car pour en arriver à se déculpabiliser, il faut d'abord analyser d'où vient ce sentiment et pour y parvenir, il faut consentir à effectuer une introspection honnête.

Est-ce que ma culpabilité provient d'une situation que j'ai déjà vécue ou que je ne veux plus vivre? Est-ce parce que je ne me sens pas assez présente auprès d'une personne ou pas suffisamment engagée? Par exemple, est-ce que je me compare aux parents des comités d'école et que j'ai l'impression de ne pas en faire autant qu'eux? Ma culpabilité vient-elle du fait que je n'arrive pas à respecter un engagement? Est-ce parce que je me sens privilégiée par rapport à d'autres? Est-ce que je ne me sens pas à la hauteur? La liste peut se poursuivre, encore et encore, car des raisons de se sentir coupable, il y en a des milliers! Je crois qu'apprendre à détecter ce qui génère ce sentiment en nous est déjà un premier pas vers un certain affranchissement.

Même si la culpabilité est une émotion désagréable à ressentir, il faut avouer qu'elle a aussi du bon. La plupart du temps, elle nous indique que nous n'avons pas agi en accord avec nous-mêmes. Elle peut aussi s'avérer extrêmement utile si elle nous entraîne vers un changement positif.

J'ai été interpellée par ces passages publiés sur le site psychologue.net : «Il a été observé que les personnes de sexe féminin ont une plus grande tendance à ressentir ce sentiment de culpabilité en raison de l'éducation genrée qui a pu leur être donnée et de ce que la société attend d'elles. Dans certaines cultures, la femme est considérée comme inférieure, et est traitée ainsi dès la naissance. Soumises à un fort culte du corps, à de grandes pressions sociales sur ce qu'elles doivent faire ou non, les femmes peuvent aussi se sentir coupables de ne pas correspondre à certains stéréotypes, de ne pas réussir à se conformer à l'idée que l'on se fait d'elles. Dépasser cette culpabilité n'est pas facile, car cela implique de déconstruire toute l'éducation qui leur a été inculquée.»

Nous devons éradiquer les mythes qui nous ont été inculqués dans l'enfance selon lesquels nous devrions faire des choses pour « faire plaisir » à ceux que nous aimons. Suivre un certain cours à l'université pour faire plaisir à nos parents, ne pas travailler hors de la maison pour faire plaisir à son ou sa partenaire, ne pas mettre de maquillage pour plaire à quiconque, participer à toutes les activités parascolaires des enfants pour leur faire plaisir malgré un horaire de travail chargé...

Nous devons nous demander à qui nous devons faire plaisir dans la vie. Il est évident que nous devons respecter certaines obligations sociales, familiales ou professionnelles. Il est évident aussi que c'est agréable de faire plaisir et que l'adage dit qu'on reçoit le bonheur qu'on donne. Mais nous ne devons pas nous sentir coupables de vouloir nous faire plaisir en faisant ce que nous aimons, en allant aux endroits que nous préférons, en exerçant la profession qui nous plaît ou en choisissant d'avoir ou non des enfants. La liste est longue...

Se choisir et se faire plaisir n'ont rien d'égoïste, au contraire! Je dirais même que c'est un geste d'amour envers soi qui est essentiel si on veut pouvoir offrir le meilleur de soi-même à soi et aux autres. Comment pouvons-nous donner aux autres ce que nous ne sommes pas en mesure de nous donner?

C'est généralement dans les petits détails qu'on parvient à se choisir. Par exemple, on peut se demander : qu'est-ce qui me ferait plaisir aujourd'hui ou cette semaine? Comment puis-je me réserver un petit moment, juste pour moi? De quoi ai-je envie? Nous réserver du temps, planifier des moments juste pour nous, ce sont de belles manières de nous rappeler que nous sommes la priorité dans notre vie. Personne ne nous donnera cette place; c'est à nous de la prendre, même quand nous croyons ne pas en avoir le temps...

Se choisir, c'est faire preuve d'amour et de respect envers soi-même. C'est se montrer capable de faire des choix qui sont bons pour nous, en nous détachant des attentes que les autres

entretiennent à notre égard. C'est apprendre à dire non quand c'est nécessaire, quand une invitation ne nous tente pas, quand nous ne sommes pas d'accord, quand cela va à l'encontre de notre bonheur, de ce que nous désirons ou de l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons.

On a tellement de difficulté à dire non. On a peur de décevoir, de blesser, de vexer. On craint le conflit, on souffre d'une blessure d'abandon ou de rejet, on manque de confiance, on est trop gentil. On a l'impression d'être méchant, on a peur d'être moins aimé, on a besoin de la validation des autres pour se sentir bien. Or, ce besoin d'approbation des autres peut nous rendre vulnérables, car cela implique qu'un simple regard a tous les pouvoirs : celui de nous construire, mais celui aussi de nous détruire. Un regard sous-entendu peut déstabiliser, fragiliser, blesser quand on lui accorde une importance qu'il ne devrait pas avoir.

Se choisir, c'est justement en arriver à se détacher du regard des autres, de la critique et du jugement. L'auteure et conférencière Madeleen Dubois disait justement à ce sujet : « Ce que tu penses de moi te regarde et ne me regarde pas. Ce que je pense de toi me regarde et ne te regarde pas. » Autrement dit, ce que les autres disent à notre sujet en révèle bien plus sur eux que sur nous et ce que nous disons des autres en dévoile beaucoup plus sur nous que sur eux. Quand on en arrive, parfois au prix de bien des efforts, à mettre en pratique cet exercice pour une première fois et qu'on se laisse quelques jours pour ressentir notre état intérieur, on constate assurément qu'on se sent beaucoup plus libre.

Avoir l'audace de se choisir a un impact notable sur tout le reste de notre vie. De ce choix en découlent plusieurs autres : être en mesure de choisir un entourage qui est bon pour nous et qui nous fait du bien, cultiver des amitiés, des relations valorisantes, enrichissantes qui nous permettent de nous élever et de développer notre estime de soi.

Avec le temps, on apprend aussi à s'éloigner des personnes qui nous font sentir coupables. Ces personnes peuvent être un conjoint, un ami, un membre de la famille, un collègue de travail... N'autorisez jamais personne à vous rabaisser, à heurter votre estime de vous-même en critiquant vos choix, vos décisions, vos gestes. Ces paroles sont souvent à l'origine du sentiment de culpabilité ressenti.

Prenez le temps de dresser la liste des gens que vous fréquentez le plus souvent. Écrivez avec franchise comment ils vous font sentir et ce qu'ils apportent à votre vie. Vous découvrirez peut-être que cet aspect de votre vie nourrit votre sentiment de culpabilité.

Pour se choisir, il faut accepter de faire des changements et refuser de se faire du mal en s'y opposant. «Ce à quoi tu résistes persiste», dit le proverbe. Je dis aussi que ce n'est pas le changement qui fait mal, mais la résistance au changement. Le changement est au cœur même de l'existence. La vie est impermanente et se transforme à chaque instant.

Parfois, sans même l'avoir vu venir, le changement frappe à notre porte et nous invite à réinventer notre vie. Ces occasions sont une merveilleuse opportunité de lâcher prise sur notre propre existence. La chose ne va pas toujours sans heurts, j'en conviens, car avec le temps, nous avons parfois tendance à résister et à nous accrocher au passé. Ce passé qu'on traîne parfois comme un boulet peut être à la base de notre sentiment de culpabilité.

Plus on vieillit, plus on a tendance à rester ancré dans notre passé et nos habitudes, et nous devenons incapables d'en déroger. La moindre nouveauté peut provoquer une si grande insécurité qu'on préfère rester malheureux plutôt que d'oser le changement. Pourtant, changer c'est vivre! Acceptons avec confiance l'invitation que la vie nous lance de nous renouveler. Si la vie m'incite à changer, j'accepte son invitation et j'avance avec confiance malgré la peur.

Je m'abstiens de dire que je n'ai pas le courage nécessaire pour oser, car le courage n'est pas de ne pas ressentir la peur, mais d'avancer malgré elle. Disons-le franchement, le changement fait peur et s'accompagne d'une multitude de questions. Vais-je le regretter? Est-ce que cela sera pire? Est-ce que ma décision va bouleverser la vie des gens que j'aime? Le jour où on comprend qu'être heureux ne peut qu'être bénéfique pour nous et notre entourage, le jour où on admet que ce n'est pas le changement qui est difficile, mais la résistance à celui-ci, on accepte de mettre fin à ces situations qui créent de la culpabilité.

L'acceptation permet de récupérer nos énergies pour les consacrer à ce qui peut contribuer à notre bonheur. Catherine Rambert a d'ailleurs écrit à ce sujet : «Il faut avoir le courage de changer ce qui ne va pas dans sa vie. Prendre des décisions. Aller contre soi-même si nécessaire. Contre la facilité, les habitudes. Écouter la voix de sa conscience. Peser le pour et le contre. Se souvenir que tout choix implique un renoncement et que vivre, c'est choisir. Puis lorsqu'on a bien réfléchi, marcher d'un pas sûr vers ce qui nous rendra plus heureux et heureuse.» En fait, il n'y a pas de bonheur plus grand que d'aimer et d'être aimé et de sentir que notre présence est une joie pour ceux qui nous entourent.

Se choisir, c'est aussi se donner l'importance qu'on a réellement. C'est reconnaître qui nous sommes. Mais pour ce faire, il faut apprendre à mieux se connaître. Et pour apprendre à se connaître, il faut ralentir, respirer, voire s'arrêter complètement pour laisser monter ses désirs et apprendre à se traiter comme on traite son meilleur ami. Car après tout, il n'y a qu'une seule personne qui ne nous quittera jamais quoi qu'il arrive et c'est nous! Nous sommes la seule personne avec qui nous sommes assurés de passer le reste de notre vie...

En terminant, je vous invite à réfléchir. Si, demain matin, vous appreniez que vous souffrez d'une maladie incurable, quels seraient vos objectifs? Qu'est-ce qui se retrouverait sur votre *bucket list*? Eh bien! J'espère que vous prenez le temps de

réaliser ces priorités, que vous planifiez ces moments et ces rencontres si importants à vos yeux et pour lesquels vous trouveriez du temps si le compte à rebours avait déjà commencé.

Je vous mets au défi de passer à l'action. Dès aujourd'hui, je vous invite à vous choisir sans culpabilité. C'est un long processus et vous n'y arriverez peut-être pas du premier coup, mais chaque jour, en vous observant, en acceptant de reconnaître ce qui cause votre culpabilité, vous parviendrez à le faire de plus en plus. C'est du moins ce que je vous souhaite.

Témoignage de Lise Dufour



Suite à de nombreux événements, je me suis cherchée longtemps. J'ai eu un point de bascule la journée où « ma meilleure amie » m'a laissé tomber, celle à qui je me confiais, ma compagne de voyage, de randonnées, de sorties. Très proches, nous nous étions perdues pour ensuite nous retrouver il y a environ dix ans. On faisait beaucoup de choses ensemble.

Le jour de mes 50 ans était une journée qui comptait énormément pour moi. À différentes époques de ma vie, j'ai connu mes amies, que ce soit à l'école, en voyage, au travail ou ailleurs. Un soir, ma « meilleure amie » m'apprend qu'une grosse fête devait être organisée pour moi, mais qu'on avait tout annulé. Plusieurs amies voulaient me faire une surprise et regrouper tous mes proches, mais de nombreux désaccords seraient survenus et certaines d'entre elles ont pris la décision de me fêter chacune de son côté. L'incompréhension m'a envahie. Je me suis demandé

si ma « meilleure amie » cherchait à me gâcher cette journée. Je ne comprenais rien, j'étais sonnée.

Dans ce contexte, ma « meilleure amie » et moi avions décidé de faire quelque chose de simple. Je lui avais mentionné que le plus important pour moi était sa présence. D'un commun accord, nous devions passer une journée ensemble, aller au cinéma avec ma fille et nous faire un souper chez moi par la suite. À deux semaines de mon anniversaire, ma « meilleure amie » m'informe qu'elle ira faire une randonnée pédestre avec une autre personne le jour prévu de notre activité. Je ne comprends pas ce revirement de situation. De plus, il y a une contradiction entre ce qu'elle me disait continuellement sur cette tierce personne et son choix de l'accompagner le jour même de mon anniversaire.

Sur le coup, je n'y ai pas porté attention. C'était trop pour moi. Je me disais qu'elle s'était trompée de jour, que c'était impossible qu'elle me laisse tomber pour cette journée qu'elle savait importante pour moi. Je me suis dit que j'avais mal compris et j'ai fait semblant de ne pas avoir entendu.

Durant la semaine suivante, je lui ai reparlé de notre sortie au cinéma et de notre souper. Elle m'a dit : « Non, je te l'ai dit, je vais en randonnée avec ta cousine et on se verra pour souper après. » Boum! On venait de me donner une claque en plein visage. Je me suis sentie rejetée, abandonnée, toutes mes blessures ont refait surface et cette fois-ci, elles m'ont frappée comme jamais. Je me suis sentie trahie par une personne que je croyais crédible et qui m'aimait. Je pensais que je comptais pour elle, j'avais en elle une confiance aveugle.

Cet événement a déclenché toute ma souffrance, mon mal-être et un mal de vivre qui étaient enfouis en moi. J'avais mal, vraiment très mal. J'étais dans une période déjà très vulnérable, perdue et sans repères. Cette histoire m'a littéralement coincée. J'ai souffert et j'ai fait souffrir du monde autour de moi; j'étais complètement anéantie et bouleversée. J'ai pleuré énormément. J'ai eu le soutien d'une amie connue à l'époque de mes études, une personne qui compte énormément pour moi;

elle est vraie et elle est encore près de moi aujourd'hui. L'authenticité est une de nos valeurs.

Dans ce contexte de souffrance, plusieurs blessures ont remonté à la surface. D'abord, je citerais les humiliations à répétition vécues durant ma première année d'école par la peur d'être vue, d'être ridicule, de ne pas être à la hauteur, de ne pas prendre ma place et de toujours me comparer dans l'infériorité. Ensuite, avec le père de mes enfants, je ne vivais que pour les autres, dans l'oubli de soi pour être aimée et acceptée. Incapable de dire non, je voulais être parfaite de peur d'être rejetée. Suivant une seconde relation avec un homme bipolaire, j'ai vécu l'isolement, le repli, je me suis écrasée pour acheter la paix. J'avais peur. Je n'avais pas le droit d'être moi, tout devait être à sa façon. Je le laissais faire dans l'attente que tout se règle tout seul. Rien ne paraissait, je faisais semblant.

J'étais devenue agressive, je me cherchais et dans ma tête tout était confus. Un jour, j'ai pété les plombs pour avoir échappé un couteau sur le plancher. C'en était trop, je devais me sortir de là; non sans difficulté, je l'ai mis dehors.

J'étais dans un tourbillon de vie où tout allait vite, je m'éourdissais dans toutes sortes d'activités et d'événements. J'étais en errance pour ne pas souffrir. J'étais enfermée dans un *pattern* de croyances qui me limitaient tellement, enfermée dans un moi qui n'était pas moi. J'étais dure et rigide envers moi, un vrai bourreau. Tout ça m'a rattrapée après la trahison de ma « meilleure amie ».

Après cet événement déclencheur, je n'en pouvais plus. Rien ne paraissait pour les gens autour de moi. Je ne savais plus où était ma place dans le monde. J'avais des réactions physiques de même qu'une rage, une combustion qui bouillait en moi. Depuis un bon bout, je castrais et contrôlais mes émotions; là, elles voulaient sortir. Vivre avec ce mal-être, je n'en étais plus capable. Je me disais que je devais faire quelque chose, consulter ou je ne sais quoi. Je me répétais « bouge, fais quelque chose ».

Un beau jour, un ange gardien s'est présenté sur mon chemin. En naviguant sur Internet, je suis tombée sur un webinaire où l'on proposait un cheminement. J'ai été interpellée, je me suis dit « voilà ce dont j'ai besoin ». Je me suis sentie attirée et je me suis inscrite sans aucune hésitation.

Tout au long de mon cheminement, je me suis découverte, j'ai appris à me connaître. Et j'apprends encore qui je suis, à marcher main dans la main avec « la petite Lise » bien cachée derrière des cloisons de souffrances. J'ai accepté de ne pas être parfaite, je me donne le droit à l'erreur. Je suis ici sur terre pour apprendre, j'ai mon rythme d'apprentissage, je parcours le terrain à ma façon et c'est parfait ainsi. Mon projecteur est sur moi et j'ai cessé de me comparer. J'ai accepté de vivre avec mes propres convictions. J'ai expérimenté le fait de pleurer et de rire, et je connais mes *patterns* réactionnels. J'ai appris à vivre pour moi. J'ai apprivoisé mon côté vulnérable, ma douceur et mes émotions. J'ai cessé de les enfouir, je les vis tout simplement.

J'ai abaissé mes barrières une à une grâce aux outils qui m'ont été proposés et enseignés. Ces outils m'ont permis d'apprendre qui je suis, de mettre mes limites, de me respecter et de me faire respecter, de faire face à mes peurs et à mes croyances limitantes, d'accepter ma différence. Je suis humaine et lorsque mes peurs ou croyances font surface, je les accueille, je me donne le droit de les vivre et je m'en occupe par la suite. Je suis outillée pour le faire. J'ai arrêté d'être celle qui fait tout pour être aimée, c'est tellement épuisant.

La phrase clé qui a été révélatrice pour moi est « tout part de soi ». Cette phrase puissante, je lui ai trouvé plus d'une raison d'être fausse au début! Au fil du temps, j'ai réalisé que c'est tellement vrai. Et finalement, j'ai appris à me pardonner et à pardonner aux autres. Peu à peu, je suis sortie du brouillard, j'ai appris à me choisir, à mettre le projecteur sur moi afin de mieux connaître mon fonctionnement pour me libérer de mes charges émotionnelles et m'élever vers ma propre lumière. Ma libération intérieure me permet de me responsabiliser face

à mes émotions. Je pratique la douceur à mon égard. Je me laisse guider par mon intuition.

Cet événement déclencheur a été un cadeau déguisé. Sur le coup, c'était très difficile, mais par la suite, j'ai réalisé que rien n'arrive pour rien. J'ai pu régler plusieurs aspects de ma vie et surtout me comprendre, apprendre à aimer qui je suis dans ma totalité et mon unicité. Je réalise que la connaissance de soi est un apprentissage de chaque instant, de tous les jours, et que de vieux souvenirs peuvent toujours se révéler sur mon chemin de vie.

Avec tous les enseignements et outils que je maîtrise aujourd'hui, je suis en mesure d'accueillir ce qui monte en moi et d'y faire face. Je me donne le droit de m'exprimer, d'exister et de m'aimer. Je me choisis et je me donne toute cette importance. Finalement, « tout part de moi », j'évolue à travers les expériences de ma vie au jour le jour. J'ai gagné en légèreté avec mon passé, mon bien-être est dans l'instant présent!

Témoignage de Sophie Frimer



Se choisir est un thème d'une grande importance. J'ai toujours entendu dire dans les différentes formations que j'ai suivies en développement personnel que se choisir, c'est dire NON aux autres pour se dire OUI à soi, et j'ai voulu parler ici de mon expérience pour avoir fait un grand pas dans cette direction.

Le principe? Je le comprenais bien, mais ce que cela signifiait à l'intérieur de moi? Pas du tout!

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours vécu à travers les autres. Toute ma vie, on m'a fait sentir comme une personne faible et qui ne savait pas ce qui était bon pour elle. Tout le monde décidait pour moi, savait mieux que moi ce dont j'avais besoin, ce qu'il me fallait. J'ai donc accepté, sans trop de résistance, que les autres prennent le contrôle de ma vie; je leur ai donné le pouvoir de décider pour moi.

Quand j'osais dire qu'une situation ne me convenait pas, je ressentais la contrariété de l'autre. Comme je voulais tellement être aimée, je ne voulais pas faire de peine ni être désagréable, alors je me transformais, je m'adaptais, je me changeais pour plaire et répondre aux besoins de l'autre.

Mon quotidien était de toujours dire oui, comme si le mot non n'existait pas. J'étais une vraie *yes woman*. Pour moi, dire non était signe d'autorité et de dureté. Il m'était impensable d'être comme ça, je voulais être gentille et aimable. J'ai donc utilisé, jusqu'à récemment, ce que j'appelle des « mensonges diplomatiques » pour réduire l'impact et ne pas avoir à dire non; je trouvais cela moins violent. Pour moi, le mensonge ne faisait pas partie de mes valeurs, mais « mentir pour une bonne cause », pour ne pas blesser, pour ne pas rendre l'autre triste ni lui faire de mal m'était plus supportable et acceptable.

Après le décès de mon mari en 2007, j'ai dû faire des choix, prendre des décisions, ce que je n'avais jamais fait, et je n'étais pas préparée du tout à ce que j'allais vivre pendant de nombreuses années. Je me suis sentie perdue, je ne savais pas ce qui était bon pour moi, ce que je devais faire, ce que j'aimais. Cela allait même jusqu'à des choses aussi simples que de ne pas connaître mes goûts vestimentaires. J'ai continué à vivre sur pilote automatique, sans ressentir ce qui me plaisait, me faisait du bien, ce qui était bon pour moi. J'ai « fonctionné » tout en continuant à donner le pouvoir aux autres.

J'ai « accepté », je dirai même que j'ai « subi » cette situation pendant près de douze ans. Pas besoin de vous dire que je n'allais pas bien du tout quand un soir de novembre 2016, je suis tombée « par hasard » sur la vidéo d'un coach en développement personnel et j'ai senti que c'était ce dont j'avais besoin. Cela a été le début de ma quête sur moi : qui j'étais, ce que j'aimais, ce que je n'aimais pas. Il fallait que j'apprenne à me connaître et comprendre mon fonctionnement et mes *patterns* pour mieux gérer mes émotions, faire des choix éclairés, prendre des décisions et sortir de ce malaise, de ce mal-être que je ressentais en moi. J'aspirais à faire le nécessaire pour aller mieux et avancer. Il fallait que ça change... que je change. J'étais arrivée au fond de l'eau et j'avais deux choix : soit je donnais cette tape au sol pour remonter, vivre et changer ce qui n'allait plus, soit je me laissais couler et mourais.

En octobre 2019, j'entreprends un travail régulier sur moi grâce à une formation intense en développement personnel qui m'a permis de cheminer et de prendre conscience que je pouvais et avais le droit de me choisir et de dire non. Ce fut un vrai cadeau. J'ai entendu également que tout part de soi, mais au départ je ne comprenais pas le sens de cette phrase, sa signification profonde pour moi.

Aujourd'hui, cette phrase-cadeau résonne en moi chaque jour, car elle prend maintenant tout son sens. En effet, j'ai pris conscience que je suis la décideuse de mes choix de vie, quels que soient les événements qui arrivent. Je n'ai pas d'emprise sur eux, mais ce que je décide d'en faire et comment je réagis face aux situations sur lesquelles je n'ai pas de contrôle m'appartient. Le résultat qui en découle est que je me sens beaucoup mieux. Ainsi, j'ai repris les rênes de ma vie. Il m'arrive encore parfois de ne pas faire le meilleur choix, mais je me sens plus sereine, car je peux toujours réévaluer mon choix, ma réaction face à une situation, et exprimer mon besoin. Comme le disait si bien

Nelson Mandela : « Je ne perds jamais, soit j'apprends, soit je gagne. »

Voir les choses de manière positive, changer mon état d'esprit, intégrer tous les enseignements de mes formations et ceux que la vie a mis sur mon chemin m'a fait avancer et découvrir que la vie est une école où l'on apprend tous les jours. Travailler sur soi... ce n'est jamais terminé, c'est le travail de toute une vie.

J'ai découvert que le corps est un outil très puissant, un indicateur, un baromètre. Il me parle, je dois juste être à son écoute. J'ai pris conscience que lorsque je sens des contractions, c'est que cela ne lui convient pas. Moi qui ai été, pendant de très nombreuses années, déconnectée de mon corps, je n'avais jamais appris à décoder les messages qu'il me transmettait depuis longtemps. Le comprendre et l'écouter a été un apprentissage crucial.

Ce petit mot de trois lettres, non, a changé tellement ma vie, ma posture : je suis désormais alignée; je suis en cohérence avec ce que je ressens et ce que je dis. Je découvre la liberté d'être moi, authentique, vraie. J'ose dire ce qui est là pour moi, et je n'ai plus peur de la réaction de l'autre, car je le dis avec bienveillance. Je n'ai plus besoin de trouver des excuses ou des « mensonges diplomatiques ». Tout est plus fluide, ma confiance et mon estime de moi sont renforcées et je me sens plus forte, car je me respecte et me fais respecter en posant mes limites.

Je suis heureuse aujourd'hui de dire qu'à plus de 60 ans, je renais ! Tout change et il n'y a pas d'âge pour cela. Avoir compris que je peux choisir de dire oui ou non et que tout part de moi a été pour moi une grande révélation ! Maintenant, quand je dis oui, c'est un vrai oui, un choix conscient, aligné... et sans culpabilité !

CHAPITRE 6

Le syndrome de l'imposteur : arrêtons de faire de l'évitement!

Martin Latulippe



En 2009, j'assiste à un séminaire de l'auteur à succès et formateur Brendon Burchard à San Diego, en Californie, afin d'acquérir de nouvelles clés et stratégies pour me réaliser davantage dans ce que je veux faire et mieux me positionner sur le Web comme entrepreneur. À la fin d'un avant-midi au cours duquel j'ai pris tout près de cinquante pages de notes comprenant un très grand nombre de clés et de stratégies, Brendon Burchard nous annonce qu'au retour de la pause, nous allons tous faire un exercice par groupes de trois personnes pendant lequel nous devons présenter notre projet d'entreprise. Je me rends alors dans ma chambre d'hôtel, et je n'en ressors pas.

Vous vous demandez sûrement pourquoi je ne suis pas allé faire l'exercice proposé alors que cet expert me guidait pour aller plus loin comme entrepreneur Web. La réalité, c'est que je me retrouve alors à 33 ans, tout fin seul dans une chambre d'hôtel, à faire une sévère crise d'anxiété : je panique, j'ai la bouche sèche, j'ai énormément de difficulté à respirer et mon rythme cardiaque est extrêmement élevé. Concrètement, j'ai l'impression de partir à la guerre. Ironiquement, j'ai un cahier contenant une quantité impressionnante de stratégies pour m'aider à propulser mon projet d'entreprise. Or, plus rien ne fonctionne.

Je n'en étais pas à ma première crise d'anxiété sévère. Avec le recul, je réalise aujourd'hui qu'en raison du fort sentiment d'être un imposteur qui m'habitait à ce moment, j'essayais constamment de contrer ce sentiment par l'accumulation incessante de stratégies extérieures. Évidemment, à l'époque, je n'étais pas encore capable de soutenir intérieurement la mise en œuvre de ces stratégies.

Avec les années, j'ai également réalisé que le syndrome de l'imposteur vient avec une bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne nouvelle, c'est que nous avons tous, à un certain moment, à garder une petite dose d'imposteur comme motivation à élever notre niveau d'excellence, que ce soit personnellement ou professionnellement, en nous demandant si nous sommes capables de réaliser telle ou telle chose. Le fait de vouloir atteindre de nouveaux résultats pour améliorer notre vie personnelle ou professionnelle nécessite d'acquérir de nouvelles compétences, de rencontrer de nouvelles personnes ou d'effectuer d'importantes sorties de zone de confort. Ainsi, c'est tout à fait normal de nous demander si nous serons effectivement en mesure d'atteindre les résultats voulus. C'est ce que j'appelle une dose saine du sentiment d'imposteur.

À l'inverse, une «dose malsaine» de ce sentiment peut nous paralyser dans une chambre d'hôtel, à faire régulièrement de très grosses crises d'anxiété avant de monter sur scène pour donner une conférence, comme je l'ai fait pendant quelques années jusqu'en 2011.

La première conférence que j'ai dû donner entièrement en anglais, que mon mentor d'alors m'avait aidé à planifier, a déclenché en moi un très fort sentiment d'imposteur. J'ai eu tellement peur d'être exposé que je me suis caché en petite boule dans une garde-robe, avec pour conséquence que je n'ai jamais prononcé la conférence. Comble de malheur, pendant que j'étais paralysé par la peur, j'entendais le téléphone sonner et mon mentor qui me laissait des messages. Avec les années, j'ai appris

à bien gérer plusieurs aspects de mon sentiment d'imposteur pour en réduire énormément les effets.

La mauvaise nouvelle associée au syndrome de l'imposteur est la nécessité de prendre soin de son univers intérieur, que je compare au fait de prendre part à une course pour remporter une montre en or. Imaginez une belle montre en or et un désir ardent de vous la procurer. Or, personne ne vous demandera jamais comment vous l'avez obtenue et ce que vous avez dû développer comme nouvelles compétences pour l'obtenir, y compris les nombreux sacrifices que vous avez faits, sans compter la gamme d'émotions que vous avez appris à gérer. La plupart des gens, y compris moi à l'époque où je me retrouvais à San Diego ou à la veille de monter sur une scène pour donner une première conférence entièrement en anglais, se concentrent sur l'obtention de la montre en or. Par exemple, je regardais Brendon Burchard et je me demandais comment il avait fait pour avoir sa propre montre en or. Je prenais alors énormément de notes sur ses stratégies de montre en or tout en étant continuellement en quête de stratégies additionnelles pour contrer mon sentiment d'imposteur.

Évidemment, ce que je n'avais pas saisi jusqu'au moment d'assister au séminaire de Brendon Burchard en 2009 et surtout d'être demeuré dans ma chambre d'hôtel complètement paralysé par mon grand sentiment d'imposteur, c'est qu'une ressource naturelle comme l'or doit d'abord être extraite puis transformée et travaillée avant de pouvoir nous donner une montre en or. Personne ne m'avait jamais expliqué ça avant le séminaire de Brendon Burchard.

Ainsi, je désirais ardemment m'améliorer comme entrepreneur en ligne, mais je ne m'étais jamais vraiment questionné sur mes ressources naturelles intérieures que je devais extraire de moi-même pour mieux gérer mon chemin vers le résultat final, soit le fait d'obtenir une montre en or. Je devais donc apprendre à mieux gérer ce sentiment d'imposteur qui m'habitait tout le temps, au point de me paralyser bien souvent. À San Diego, cela commençait donc d'abord et avant tout par le fait

que je devais apprendre à retourner dans la salle de formation et à accepter l'invitation de Brendon Burchard de présenter mon projet d'entreprise.

Je devais apprendre à changer le regard que les gens avaient à mon égard, en comprenant la principale raison pour laquelle cela m'affectait autant. Je devais ainsi davantage me questionner pour mieux extraire tout cela de moi et prendre conscience que dès qu'une personne avait du succès, je pensais que je lui étais inférieur. Pourquoi est-ce que je pensais cela? Ne pouvais-je pas extraire cette ressource naturelle de moi? Je devais donc l'extraire pour m'en servir et mieux la comprendre. Cette pratique te rapproche des résultats que tu veux atteindre dans ton entreprise, soit la fameuse montre en or que tu cherches tant à obtenir.

Voilà qui me fait dire que ceux qui ont un sentiment enlisant d'imposteur regardent souvent une montre en or. Par exemple, à l'Académie Zéro Limite, les gens regardent François Lemay, Robert Savoie et Martin Latulippe en se disant qu'ils veulent ce qu'ils ont! À cela, je réponds souvent : «D'accord, je comprends. Savais-tu que pour se rendre là, François Lemay, notamment, a fait faillite et qu'il a souffert d'épuisement professionnel? Il a dû travailler sur lui pour comprendre ses émotions, renforcer sa résilience, se détacher du regard des autres et modifier complètement sa relation avec l'échec.» Tout ce que je viens d'énumérer est en fait des ressources naturelles que nous possédons tous et qui nous permettent de réduire l'écart entre le syndrome de l'imposteur et ce que nous souhaitons obtenir.

Comme ces ressources sont invisibles, nous ne pouvons pas les voir et les observer. Or, l'être humain a tendance à se déposer dans ce qui est visible, cherchant à obtenir ce que les personnes à succès détiennent, comme des montres en or. Dans le cas de Robert Savoie, il a publié plusieurs best-sellers en plus d'avoir pardonné à l'assassin de son père. La partie invisible de l'expérience humaine repose sur notre capacité à reconnaître nos propres échecs. Si nous ne le faisons pas, nous verrons alors

certains de nos échecs comme une finalité qui a pour effet de prédire notre avenir.

Êtes-vous capable de reconnaître que vous vous considérez parfois comme moins bon que les autres? C'est tout à fait normal, quand on démarre un projet, de nous sentir comme des imposteurs, du fait qu'il y a un écart entre la montre en or que nous voulons obtenir et notre point de départ. Cet écart est très tangible et réel.

Votre défi revient donc à accepter que vous vous sentiez temporairement incompetent. Cela fait partie de l'expérience que vous devez vivre pour ensuite vous surpasser. À l'inverse, si vous êtes tellement obsédé par la montre en or, vous allez continuellement tomber dans des pièges qui contribueront à vous enliser et à vous paralyser. Ces pièges consistent à nous comparer aux autres et à porter des jugements sévères à notre égard, au point de nous faire souvent violence ou de nous taper dessus avec dureté.

C'est d'ailleurs ce que soutient Guillaume Dulude, neuropsychologue et docteur en psychologie clinique, concernant le syndrome de l'imposteur, qui est que la mauvaise nouvelle avec ce syndrome, c'est qu'il y a du travail à faire à l'intérieur de soi. Or, l'être humain a tendance à regarder les gens qui ont du succès en se disant : «Je veux leur montre en or!» Ils oublient de se pencher sur ce que ces personnes ont dû accomplir pour réduire l'écart entre ce qu'elles désirent obtenir et où elles en sont, car le syndrome de l'imposteur persistera alors que nous ferons l'acquisition de stratégies ou de solutions extérieures à nous et que nous nous fixerons des objectifs extérieurs à nous qui nous stimuleront énormément, mais sans jamais que nous tournions le télescope vers nous et que nous nous demandions quelles habiletés nous devons développer pour améliorer notre gestion émotionnelle ou pour faire des choix plus éclairés afin d'ouvrir un nouveau chemin qui nous mènera à l'atteinte de nos objectifs.

Si vous observez de plus près les personnes qui réussissent, c'est exactement ce que vous verrez : toutes sans exception vivent des émotions difficiles qu'elles doivent surmonter et apprendre à bien gérer. Or, lorsque j'étais aux prises avec un fort sentiment d'imposteur, comme ce qui m'est arrivé à San Diego, j'aurais aimé dès le départ ressembler à une personne qui avait déjà sa montre en or. À ce moment, je faisais une distorsion cognitive, ce fameux écart entre ce que nous désirons et ce que nous possédons comme compétences pour y accéder. Si nous ne prenons pas conscience de cette distorsion de notre esprit, nous demeurons alors dans ce sentiment persistant d'imposteur qui est extrêmement toxique, car nous avons l'impression de ne jamais être à la hauteur du fait que notre point de comparaison est toujours lié à la finalité que nous cherchons à manifester.

Cela me fait dire que chacun de nous doit comprendre qu'avant de monter sur scène, nous devons occuper l'arrière-scène, là où nous avons à relever des défis pour pouvoir monter sur scène. Évidemment, ce phénomène de comparaison, ce désir d'obtenir des montres en or comme celles que possèdent les gens qui réussissent, est accentué par les médias sociaux, où l'être humain a tendance à montrer principalement le beau et le bon. Combien de fois certaines personnes prendront par exemple vingt-deux photos, pour ne retenir que la vingt-deuxième? Attention, en faisant cela, nous montrons en vérité la vingt-deuxième version de notre beauté, qui vient accentuer notre syndrome de l'imposteur.

Quelles sont les principales raisons qui font que l'être humain a tendance à attendre de vivre un fort désagrément, comme moi en 2009 à San Diego, pour enfin trouver le courage de surmonter les difficultés associées au syndrome de l'imposteur? D'abord, la fonction première de notre cerveau est de nous protéger contre toute menace extérieure. Si sortir de notre zone de confort nous fait souffrir en tombant dans la comparaison et les jugements non fondés — qu'est-ce que ma famille va penser? Est-ce que je vais échouer? Est-ce que je fais tous ces efforts-là pour rien? —

notre cerveau enregistrera cette souffrance avec pour conséquence que nous ferons de l'évitement.

Ce genre de réaction est pourtant tout à fait normal, comme le démontrent des études neurobiologiques, puisque notre système nerveux sent automatiquement une menace devant la nouveauté ou l'inconnu. Ainsi, nous aurons tendance à ne pas emprunter un nouveau chemin de croissance si nous croyons que ce chemin nous fera vivre de la souffrance.

Imaginez un chemin de lumière sur lequel vous marchez constamment. Rendu à une fourche, vous pouvez bifurquer à gauche pour emprunter un raccourci vers votre destination. Or, sur ce raccourci, vous aurez à marcher dans l'ombre. Que ferez-vous? Automatiquement, votre système nerveux vous signalera qu'il y a un danger possible, alors qu'il n'en est rien. Cette menace irréaliste est une réaction neurobiologique de notre corps devant l'inconnu.

Ainsi, un de nos principaux défis en lien avec le syndrome de l'imposteur est de tout simplement apprendre comment fonctionne notre propre machine pour ne pas tomber dans le piège simpliste de «j'ai peur, donc je ne le fais pas». Si nous tombons dans ce genre de piège, à la longue notre cerveau remportera toujours la bataille. En étant conscients du fonctionnement de notre machine au moment de faire face à l'inconnu, nous pouvons alors décider de prendre ou non le chemin le plus facile. Évidemment, en optant pour le chemin le plus facile, nous ne pourrions jamais réduire l'écart entre notre syndrome de l'imposteur et le but que nous visons, car c'est tout à fait normal de vivre de l'inconfort sur le vrai chemin, d'en baver un peu, d'être pour un certain temps incompetents et au final d'échouer. La bonne nouvelle, c'est que pas de pression, pas de diamant! En ce sens, l'acier aiguisé l'acier et la montagne fait l'humain!

Or, dans notre société, nous voulons surtout vivre des émotions positives, ainsi que du beau, du bien, du bon et du fantastique, alors qu'en réalité toutes les émotions sont

bonnes, tant et aussi longtemps que nous ne nous y perdons pas en chemin. Nous avons donc à apprendre à gérer la déception, l'échec et l'humiliation, puisque c'est normal de faire ce genre d'expériences. Sur votre chemin, vous allez donc accumuler bien des revers ainsi que des refus. Nous vivons continuellement des cycles incessants associés au syndrome de l'imposteur, car nous optons pour des choix faciles, évitant alors de vivre ce que nous percevons comme étant des désagréments. Notre défi revient donc à aimer emprunter un parcours parsemé d'insécurité, et à ne pas percevoir tout ce qui nous arrive comme des échecs ou des finalités, mais plutôt comme des leçons, des apprentissages et des opportunités de grandir. Ainsi, à travers tout cela, nous faisons des expériences tout en développant de nouvelles compétences. C'est très difficile d'obtenir une montre en or en l'absence de compétences.

Imaginez un enfant de 10 ans qui rêve de se rendre aux Jeux olympiques, qui représentent sa montre en or. Mais il n'a que 10 ans, et il n'est pas encore un très bon coureur aux cent mètres ou un très bon plongeur, sans compter toute la maturité émotionnelle qu'il lui faut pour performer aux jeux régionaux tout en finissant, par exemple, en quatrième place et en devant alors vivre avec la frustration qui en résulte. Pour cet enfant, l'opportunité de croissance revient à fouler ce genre de chemin.

« Tout ce que nous rencontrons sur notre chemin de vie est des opportunités de grandir. »

– Martin Latulippe

Nous allons donc éveiller nos ressources intérieures lorsque nous accumulerons des opportunités de grandir sur notre chemin de vie. Nous devrions cesser d'être obsédés par l'atteinte de l'objectif final, des visées extérieures à nous finalement, pour commencer à célébrer nos victoires intérieures, qui sont en fait des tremplins nous permettant d'activer le changement à partir de cet espace, même si en avançant sur le chemin, une grande partie de ce que nous faisons demeure

floue. C'est ce qui contribue à nous faire vivre des expériences qui se traduisent en nouvelles compétences que nous acquérons alors. Ainsi, derrière chaque personne qui a réussi se cachent des compétences qu'elle a développées à travers une série d'expériences. Cette personne a donc avancé sur le vrai chemin en faisant l'acquisition d'une nouvelle sagesse qui se traduit par une meilleure gestion de ses émotions.

Voilà en quoi consiste la mauvaise nouvelle associée au syndrome de l'imposteur, que j'ai ressentie et je sens encore mille fois. C'est tout à fait normal, car j'élève encore mes standards d'excellence, qui contribuent à me sortir de ma zone de confort.

Récemment, j'étais à Toronto pour assister à une importante conférence sur le marketing en ligne aux côtés de milliers d'entrepreneurs. Je dois alors livrer une conférence entièrement en anglais alors que plusieurs de mes héros assisteront à ma conférence. Avant de monter sur scène, je retourne dans ma tête pour me demander ce qu'ils vont penser de moi. Je me vois alors aller dans le syndrome de l'imposteur.

Plutôt que de tomber dans ce piège, je me pose alors de nouvelles questions pour aller plus loin en moi et notamment déposer tout ce qui est associé à ce syndrome qui contribue à m'enliser dans mon ego, par exemple : j'aimerais leur plaire; j'aimerais aussi qu'ils me trouvent bon. En déposant tout cela, je me lance un simple défi : veux-tu faire ce que tu as à faire, Martin? Ça sera ce que ça sera! En disant cela, je réalise surtout là où j'en suis rendu et tout ce que j'ai fait pour me rendre là. Je me dis également : est-ce qu'une conférence va changer ta vie, Martin? Et advenant qu'elle ne soit pas bonne, as-tu la résilience voulue pour te dire que demain tu continueras, peu importe le résultat?

Tout ce discours intérieur représente la sagesse acquise sur le chemin déjà parcouru, qui fait en sorte que l'écart entre ce que nous désirons atteindre et notre capacité à l'atteindre devient en vérité beaucoup plus petit au fil du temps. Les

vagues du syndrome de l'imposteur continueront toujours de déferler, mais à la longue nous serons mieux outillés que jamais pour y faire face.

Les ressources intérieures que j'ai su développer au fil des ans

Permettez-moi de vous offrir quelques observations additionnelles sur les ressources intérieures que j'ai su développer au fil des ans. Par exemple, alors que j'admirais Brendon Burchard, j'admirais quoi en fait? J'admirais notamment le fait qu'il avait publié un best-seller et aussi qu'il donnait des conférences devant des auditoriums de deux mille personnes, en plus de générer des millions de dollars via Internet. Pendant ce temps, de mon côté, je n'étais même pas capable en 2009 d'aller présenter mon projet d'entreprise.

Je vous invite donc à vous poser la question suivante : votre premier devoir ne consisterait-il pas à apprendre à gérer le moment présent? En ce sens, depuis plusieurs années, je travaille beaucoup avec l'affirmation suivante : l'instant présent est l'enseignant. En d'autres mots, si je me retrouve dans une chambre d'hôtel en 2009 à San Diego en train de faire une crise d'anxiété, mon opportunité n'est-elle pas d'apprendre comment dissoudre mon anxiété pour mieux la gérer? En même temps, je peux également apprendre comment élever ce défi pour ensuite vivre un nouveau niveau d'anxiété, pour ensuite apprendre comment gérer ça aussi.

Ainsi, plutôt que de constamment pourchasser de grandes visées ou de grands objectifs qu'au final je ne pourrai pas encore soutenir intérieurement, puis-je être davantage à l'écoute de mes besoins? En d'autres mots, quels sont les apprentissages à faire ou les leçons à tirer au moment où je sens un inconfort en moi, qui revient à affirmer: c'est ça que la vie me demande de faire présentement. Ainsi, en 2009, mon opportunité était d'apprendre à gérer mon intériorité ainsi que le regard que les autres posaient sur moi. Une fois que j'ai appris à gérer tout cela, j'ai réussi à

mieux gérer mon anxiété et toutes les montées de panique qui viennent avec et qui me font vivre le syndrome de l'imposteur.

Une fois que j'ai réussi à mieux gérer mon anxiété, je me suis retrouvé devant une opportunité de donner une conférence entièrement en anglais à Atlanta, aux États-Unis. Cette conférence durait quinze minutes. Or, après huit minutes, l'organisateur de l'événement m'a dit de quitter la scène. Pendant ce temps, il y avait deux mille personnes devant moi dans l'auditoire. Donc, je n'ai pas récolté un succès ce jour-là. Encore une fois, si je mets toute mon attention sur une montre en or, je me retrouve bien loin de mon objectif et je sens que je suis un échec, après pareille humiliation.

Or, si je suis à l'écoute de mes besoins, je peux me demander ce que la vie m'invite à apprendre à partir de tout cela. Concrètement, la vie me demande d'apprendre à gérer mon échec en reconnaissant que mon ego est blessé, ce qui me mène à d'autres questions : c'est quoi, l'ego, Martin? Pour quelle raison es-tu aussi affecté par ce que deux mille personnes ont pu penser de toi, alors que tu ne reverras aucune de ces personnes pour le reste de ta vie? Pourquoi veux-tu abandonner ton rêve alors que personne dans cette salle ne se rappelle ton nom?

Cela m'a beaucoup fait réfléchir sur l'importance d'être davantage à l'écoute de mes besoins plutôt que de mes désirs et, surtout, sur les compétences invisibles je devais davantage développer à travers cette expérience. Une fois que j'ai commencé à faire cela, j'ai surtout réalisé que j'étais devenu quelqu'un qui accumulait beaucoup de théories, alors que je n'incarnais pas pleinement ce que j'enseignais aux autres. Concrètement, je ne donnais pas l'exemple, ce qui était tout à fait normal puisque je vivais continuellement le syndrome de l'imposteur. J'enseignais aux autres l'importance d'atteindre l'excellence, sans être moi-même guidé par cela.

L'autre apprentissage que j'ai intégré au fil du temps en lien avec le syndrome de l'imposteur est le suivant : quels défis puis-je relever? J'ai donc appris une deuxième langue,

et surtout à être confortable dans un inconfort qui est temporaire. Cela m'a permis d'atteindre un important objectif qui était de devenir le plus jeune conférencier à être intronisé au Temple de la renommée des conférenciers canadiens. J'ai ensuite pu partager la scène avec des célébrités comme Richard Branson, Jack Canfield, Gary Vaynerchuk, Les Brown, tout ça sur d'énormes scènes américaines dans le cadre d'événements se déroulant entièrement en anglais. Je n'aurais pas pu atteindre ces succès si je ne m'étais pas lancé des défis. Ainsi, si j'encourage les autres à sortir de leur zone de confort en se lançant des défis, je dois aussi être en cohérence entre mes pensées, mes paroles et mes actions.

« Pour réussir, votre principal défi est de quitter un peu l'accomplissement pour vous rapprocher de l'alignement. »

– Martin Latulippe

Au fil des ans, j'ai donc compris que je suis plus puissant dans ma capacité d'atteindre d'importants objectifs lorsque je vis plus en cohérence avec ce que j'enseigne, alors que je suis plus en alignement avec mes pensées, mes paroles et mes actions. Le but n'est donc pas d'être parfaits, mais de nous assurer que nous sommes plus en alignement avec nous-mêmes.

Pour vérifier si vous êtes aligné, prenez un instant pour vous regarder dans un miroir et vous poser la question suivante : est-ce que tu reflètes bien dans l'action ce que tu affirmes être important verbalement? Personne ne vous dira que vous n'êtes pas aligné. Cependant, vous le saurez vous-même, car vous ne pourrez pas vous mentir à vous-même. Ainsi, lorsque je savais que je n'étais pas en alignement avec moi-même, par exemple lorsque je pesais cent quinze kilos, je savais que je pouvais faire mieux que ça, seulement j'étais moi-même dans un marasme.

Une autre preuve que nous sommes davantage alignés est que nous sommes alors mieux concentrés au jour le jour. Auparavant, j'avais tendance à courir dans toutes les directions. J'étais très distrait et je disais souvent oui à tous les projets et

opportunités qui se présentaient à moi. J'ai aussi réalisé que je disais souvent oui par pitié plutôt que de dire non par amour. Ainsi, j'étais impliqué partout, mais en réalité je m'étourdissais dans le faire. J'étais beaucoup dans l'addition, alors que j'ai compris qu'il y a une très grande puissance associée à la « sous-traction », qui me permet d'être davantage aligné du fait que je me donne davantage la priorité. En étant dans l'accomplissement, je faisais un tas de choses pour les autres et pour bien paraître à leurs yeux. À l'inverse, l'alignement revient à répondre aux questions suivantes : de quoi ai-je besoin au quotidien? Puis-je répondre d'abord à mes besoins personnels, pour ensuite répondre à mes besoins professionnels? Donc, avant j'étais davantage au service de mon entreprise, tandis qu'aujourd'hui mon entreprise est davantage au service de ma vie.

Le fait d'être davantage aligné vous aidera à vous créer une vie plus harmonieuse qui vous donnera un sentiment plus profond de paix intérieure. À l'inverse, le fait de ne pas être aligné contribue à vous faire vivre bien des tiraillements émotionnels.

Pour conclure, j'aimerais vous proposer un exercice de réflexion, en répondant à la question suivante : quel est le défi que vous savez que vous avez besoin de relever présentement?

Commencez par ça, de manière très intentionnelle, car vous savez comme moi que c'est à travers les défis que nous grandissons. En ce sens, la montagne fait l'humain. Ainsi, si vous souhaitez améliorer votre vie personnelle ou professionnelle, vous devrez relever des défis et faire de nouveaux pas pour acquérir de nouvelles compétences et réduire l'écart entre ce que vous désirez obtenir et le sentiment d'imposteur qui vous fait dire : je ne suis pas capable de faire ça...

Je vous invite également à vous observer. Si vous n'êtes pas tenté de passer à l'action, c'est là que se situe votre défi, dans le fait de passer à l'action. Ainsi, que pourrez-vous apprendre à votre sujet à ce moment pour mieux gérer votre inconfort? En regardant cette expérience-là de plus près, vous découvrirez en vous des ressources naturelles insoupçonnées.

Retenez que derrière chaque objectif que vous vous fixez, il y a souvent plusieurs couches de défis que vous aurez à relever, comme la gestion de vos émotions ou la façon dont vous vous définissez à travers le regard des autres.

Pour accepter et affirmer votre différence, l'obstacle constitue toujours le chemin. En d'autres mots, l'obstacle que vous avez à surmonter présentement constitue le chemin vers la découverte de nouvelles ressources intérieures.

En terminant, retenez que si vous désirez bien gérer votre syndrome de l'imposteur, vous devez absolument réaliser que la montagne fait l'humain et que l'acier aiguise l'acier. Ainsi, ne reculez jamais devant les défis qui se présentent sur votre chemin de vie, pour apprendre ce que vous avez à apprendre sur vous-même et mieux relever chacun de vos défis, et ainsi réduire l'écart entre ce que vous désirez obtenir et votre capacité d'atteindre vos objectifs.

Témoignage de Josée Dallaire



Ma réaction première à l'invitation de soumettre mon témoignage pour ce livre est de ne pas participer à ce projet! Ça me fait revivre le début de mon cheminement personnel.

En ce moment, malgré toute l'insécurité, les peurs, le brouillard et les résistances que je ressens et qui m'envahissent émotionnellement, je choisis de me présenter à vous en toute transparence. Je n'aime pas être vue ni entendue dans ma sensibilité, je brise la

résistance, je fais ce pas de plus, cette immense sortie de zone, cet acte de foi, pour sortir de mon isolement affectif.

Mon désir d'honorer mes deux dernières années de cheminement et de briser le silence sur mon passé est grand. Je me sens vulnérable d'oser dévoiler une partie de mon vécu. Je doute de mes capacités, mais je choisis de me présenter à vous en toute transparence. J'ose me faire confiance et croire que ce partage sera à la hauteur de qui je suis, qu'il pourra faire une différence pour quelqu'un. Je me permets de m'exprimer, d'être vue, d'être entendue et surtout d'exister malgré l'ampleur de ce défi pour moi. J'ai besoin de me prouver que j'existe, que j'ai le droit de prendre ma place dans cette belle grande famille d'amour que j'ai découverte lors de ma formation, de me donner l'importance que je mérite et de me rendre jusqu'au bout de cette aventure.

Pour vous mettre dans le contexte de mon cheminement, voici quelques bribes de mon histoire de vie. Dès ma conception, je sens du rejet; ma vie débute et se construit sur cette fondation. Après ma naissance, je vis dans la privation, la violence et les abus. J'ai peur, je suis sans défense. Dans la peur à répétition et pour survivre à cette souffrance physique, psychologique et émotionnelle, je suis régulièrement et inconsciemment en mode survie; je m'isole des relations humaines, je me referme. Je n'ai pas le droit de m'exprimer, d'exister, d'être qui je suis, d'être tout simplement un enfant.

Dès mon plus jeune âge, je survis et je me sens en sécurité grâce à mes chats. Ils sont mes confidents, mes amis. Ils m'inondent d'amour, je leur confie ce que je vis et ils ronronnent en guise de réponse à mes besoins. Ils combleront mon p'tit cœur d'amour et de douceur par leur présence. Je leur déverse tout le débordement d'amour que j'ai dans mon cœur.

Au quotidien, je castre et je refoule en moi les émotions que je vis en regard de la violence et des abus : peur, anxiété, colère, culpabilité, trahison, honte, humiliation, rejet, incompréhension, intimidation, impuissance, insécurité, injustice, envahissement,

abandon, isolement, non-importance, non-valeur, non-amour, et tout ça à répétition.

À 8 ans, j'en ai assez de vivre tout ça. Mon mal-être est grand. La vie ne vaut pas la peine d'être vécue; je ne comprends pas. Mon désir : mettre fin à ce cauchemar. C'est ma première tentative de suicide. Mon parcours et différentes situations m'amènent à faire trois autres tentatives, mais chaque fois, un événement ou une pensée arrive et me ramène dans la réalité... Je continue tant bien que mal à vivre.

Très jeune, je ressens de la compassion pour les gens qui souffrent du mal de vivre. Je les comprends. Mon cœur souffre avec eux. Dès l'âge de 20 ans, je suis des formations de relation d'aide pour aller chercher des outils pour venir en aide, encourager, soutenir et aimer. Être là pour mon prochain me passionne et je me sens valorisée et utile. Mon regard est sur les autres et à ce moment, je ne réalise pas que je m'efface complètement, que je suis déconnectée de mon vécu, de ma réalité, que j'enfouis et que je castre inconsciemment et profondément toutes mes souffrances à l'intérieur.

En mars 2017, je vis bien malgré moi un traumatisme important. Je n'ai jamais vraiment eu de relation avec ma mère. Je me rends à l'hôpital avant son décès et alors que je la surveille, elle se met à « grogner » après moi lorsque je lui parle. À ce moment, mon sang se glace dans mes veines, mon cœur bat à plus de deux cents pulsations par minute et ma pression artérielle monte en flèche. Je suis figée, terrorisée, paralysée par la peur, mon passé me rattrape : ma mère m'a fait peur en venant au monde et elle quitte en me faisant peur! Je le ressens, ça m'envahit. Mon corps me montre qu'il n'est plus capable d'absorber de pression et de vivre dans la peur. Plus rien ne va!

En 2019, je sens que je dois faire quelque chose, car ma santé continue de décliner. Je fais un cheminement personnel qui m'attire sans savoir pourquoi. Je passe la première année de cette formation dans l'ombre, dans le silence, j'analyse, j'observe, je crois me choisir sans me faire voir ni entendre! Après un an, je

vis tout un choc lorsque je prends conscience qu'en fait, je suis cette formation pour aider les autres et non pour répondre à mes besoins. Je pleure ma vie de faire ce dur constat de ma réalité. Je ne me choisis pas et je suis choquée de réaliser que les gens de mon propre entourage se choisissent et répondent à leurs besoins, sans culpabilité, alors que moi, je réponds à leurs besoins et non aux miens! Ouf!

Face à ce point de bascule majeur, je décide de mettre le projecteur sur moi, de me choisir! C'est tout un défi, un énorme transfert, de penser à moi plutôt qu'aux autres, mais je m'engage à le faire malgré ma peur de dire non, d'être jugée, de m'exprimer, de prendre ma place, d'être rejetée. Mes peurs, mes résistances et les prises de conscience me drainent de mon énergie et m'épuisent émotionnellement, mais en même temps, une nouvelle naissance prend vie en moi. Je fais la plus belle des rencontres, celle de mon enfant intérieur, de ma petite Josée qui a souffert, qui a subi la violence, mais qui est aussi pleine de vie, d'amour et de joie!

Le contact est établi et la relation entamée! Je me permets d'exprimer et de ressentir les émotions que j'ai profondément enfouies et verrouillées à double tour. C'est difficile, mais je me donne le droit de me libérer, dans le présent et pas à pas, des fantômes qui ont pourri ma vie. J'accueille les larmes et le torrent d'émotions. Je comprends ma capacité à mettre des mots sur mes maux. À maintes reprises, j'ai eu à me dépasser, à ne pas m'abandonner. Dans les moments où j'aurais tout lâché, j'ai compris et ressenti ma résilience et ma persévérance. Jeune, j'ai eu à traverser mes épreuves dans la solitude, dans l'isolement affectif, alors c'est nouveau pour moi d'être accompagnée.

En écrivant, je me rends compte que le chemin parcouru, j'en suis fière! Un tourbillon d'émotions d'amour et de joie est présent en moi d'avoir eu sur ma route des personnes sensibles, des amies, qui m'ont accueillie avec patience, douceur, amour et sans jugement. L'accompagnement et l'amour ont fait une différence. J'apprends à vivre et à marcher de prise de conscience en

prise de conscience, pour alimenter ma détermination. Retourner dans le silence et l'isolement affectif n'est plus une option. Je suis dans un processus d'évolution pour continuer à prendre encore plus ma place, à m'exprimer, à me choisir, à m'aimer, à aller plus loin dans ma libération. Je respecte mon rythme, je prends de plus en plus conscience de mon mode de survie, j'apprends à voir mon fonctionnement. Je continue à cheminer, à me perfectionner, à reprogrammer mon cerveau. Je célèbre les pas que je fais et je commence à croire que, oui, tout est possible à celui qui croit!

Tout n'est pas acquis pour moi, mais je continue à prendre soin de moi et de mon enfant intérieur. Je continue d'exister, de m'entourer de relations vraies et authentiques. Je remercie les personnes qui ont cru en moi, qui m'ont encouragée et soutenue dans mes moments difficiles, qui ont su trouver les mots justes, qui m'ont permis de donner un sens à mon cheminement pour continuer à avancer. Elles m'ont prouvé qu'elles m'aimaient sans jugement.

À partir du moment où je me suis choisie et aimée, je me suis acceptée. L'amour triomphe de tout. Merci à la vie d'avoir mis ces personnes si précieuses à mon cœur sur mon chemin. J'ai compris que je ne peux pas changer mon passé, que l'enfouir et le cacher ne fonctionne pas. Je réalise que dans chaque épreuve se trouvent des perles précieuses à découvrir, que je peux changer mon regard pour transformer mon présent et mon futur. Je sais que tout part de moi et que si je mets le projecteur sur moi, je peux transformer mes expériences et ma vie et vivre ma différence. Merci à la vie pour ces belles prises de conscience dans la douceur et l'amour. Je continue de me choisir même dans l'adversité. Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir. Merci à la vie de m'avoir permis de me choisir!

CHAPITRE 7

Un poids bonheur, c'est possible!

Nathalie Tremblay



Par un beau dimanche du mois de mars, au moment où mon mari jouissait de percevoir la force du soleil qui se décuplait chaque jour pour nous annoncer un printemps hâtif, de mon côté, c'était la noirceur. Une situation, deux perceptions. Pour lui, le bonheur se pointait. Pour moi, la souffrance augmentait. L'arrivée du beau temps pour une personne mal dans son corps est pénible, vraiment pénible. Évidemment, il y a des malheurs beaucoup plus intenses que celui d'être mal dans sa peau. Cependant, pour l'avoir vécu pendant plus de vingt-huit ans, je suis en mesure de vous confirmer que ce malheur existe vraiment.

Ce dimanche de mars où mon mari est si content de ressentir la chaleur en s'imaginant déjà en train de profiter des plaisirs de l'été, de mon côté, je donnerais tout ce qui m'appartient pour retourner au mois de septembre pour camoufler les formes de mon corps sous des vêtements amples et longs. Par ailleurs, je n'ai malheureusement aucun contrôle sur la météo et encore moins de l'ordre des saisons. Le voyant retrousser le bas de son pantalon pour donner un peu d'air frais à ses petits mollets, j'ai décidé de rentrer dans la maison pour que ma tristesse n'ait pas un impact sur son bonheur. C'est au sous-sol que je me suis réfugiée pour pleurer.

Complètement découragée de vivre le même scénario tous les printemps, de devoir repartir la course pour maigrir au plus vite, sachant très bien qu'à cette époque, je reprends toujours les kilos perdus et un peu plus chaque fois. Je suis complètement épuisée de cette course folle sans fin, je n'ai plus la force ni le courage de me battre. Je me sens complètement épuisée physiquement et émotivement de cet éternel recommencement. J'avoue bien humblement que ce jour-là, je cherchais désespérément une façon d'en finir. Je me suis donc retrouvée sur le plancher du sous-sol, recoquillée sur moi-même à pleurer comme une enfant. J'en ai perdu la notion du temps. À un certain moment, j'ai senti une présence qui m'enveloppait. Mon homme m'avait trouvée et m'entourait de ses bras réconfortants... Il pleurait lui aussi. Toutes ces années de calvaire avaient aussi eu un impact sur lui.

Il se doutait bien que je ne lui exprimais pas tout mon désarroi. Mais ce jour-là, il comprenait ma grande souffrance. Impuissant, il pleurait à chaudes larmes. Ne trouvant pas les bons mots pour me réconforter, le silence a duré un bon moment. Ma respiration affolée s'est doucement synchronisée avec sa respiration lente. Cette synchronisation m'a permis de calmer mon désir de fuir. Tout ce que je voulais à ce moment, c'était de rester dans ses bras pour sentir sa chaleur et tout son amour pour moi. Pendant ce moment, je repassais certains moments difficiles des dernières années.

Je me suis souvenu de moments précis où je me levais en pleine nuit pour aller au petit coin et le simple fait de voir mon reflet dans le miroir me gardait réveillée jusqu'au petit matin. Des nombreuses fois où j'avalais des brûle-graisses avant d'aller au restaurant, comme si le repas gourmand allait passer tout droit. Ces énormes pilules avaient un tout autre impact sur moi. Chaque fois, je me retrouvais couchée par terre en plein restaurant avec des débarbouillettes d'eau froide pour me ranimer. J'ai toujours eu trop honte pour leur dire quelle était la véritable cause de mon malaise.

Je me suis souvenu aussi d'un week-end d'amoureux tant attendu où j'étais certaine d'atteindre le poids idéal pour me transformer en femme fatale. Des mois de famine, d'exercices intenses pour être le plus mince possible et faire de cette fin de semaine des moments magiques dont on se souviendrait toute notre vie. Je suis mal à l'aise de vous dire que la femme fatale ne s'est jamais pointée. Au contraire, puisque je n'avais pas atteint mon poids idéal, c'est une femme en larmes, déçue, honteuse qui était là. Au lieu de mettre le lit en bataille parce que les activités nocturnes avaient été trop intenses, nous avons plutôt été à la recherche d'un *popsicle* à soixante calories pour contenter mon obsession de sucre. On a fait tous les dépanneurs de Saint-Sauveur et de Sainte-Adèle, jusqu'à ce que le dernier ferme ses lumières devant nous puisqu'il était minuit.

Nous sommes revenus bredouilles à la chambre, et le cœur en mille miettes. Tout ça parce que ce soir-là, il me restait seulement soixante petites calories à manger de mon régime restrictif à neuf cents calories. Les diètes restrictives à répétition avaient eu raison de moi. L'obsession des régimes m'avait conduite directement en enfer.

Ce contrôle absolu s'était transformé en troubles de comportement alimentaire. J'ai vécu de longues périodes d'anorexie qui étaient immanquablement suivies de phases boulimiques. Durant les épisodes d'anorexie, je faisais tellement d'exercice que je fondais à vue d'œil. Cependant, ça dérégla tout mon corps. Je n'avais plus de règles, mon cerveau devenait inaccessible, je perdais la mémoire, mes cheveux tombaient comme si j'avais fait des traitements de chimio. Littéralement, je poussais mon corps au bord du précipice.

Cette enveloppe corporelle, je la détestais, je la voyais énorme même si ce n'était pas vraiment le cas. J'avais honte. J'étais obsédée, je n'acceptais pas ma différence. J'étais tombée dans l'enfer des régimes à douze ans lorsqu'un professeur d'éducation physique avait décidé de nous peser pour savoir si nous respections les normes selon sa «charte». Verdict : «Nath, tu as 1,3 kilo en

trop. Si tu perds ce surplus de poids, tu vas devenir super *hot!* » C'était trop tard, il venait de semer une petite graine en moi qui allait transformer ma vie et pas pour le mieux. Ces paroles m'ont placée dans l'urgence d'éliminer ce kilo en trop qui n'existait pas vraiment. Ce jour-là, je signais un pacte avec le diable sans en être consciente. Vingt-huit ans de calvaire ont suivi ce matin banal de septembre...

J'ai commencé cette course folle avec un petit kilo à perdre, selon cet enseignant, pour me retrouver quelques années plus tard avec dix-huit kilos en trop et tout cela en étant toujours en restrictions alimentaires et surtout, très malheureuse. Pendant vingt-huit ans, j'ai souhaité maigrir pour enfin m'aimer... Je croyais que c'était la solution. Refuser qui j'étais pour devenir quelqu'un d'autre. Une guerre sans fin pour me rapprocher des mannequins dans les magazines. À cette époque, je ne savais pas que la retouche photo existait! J'avais dans la tête que j'étais inadéquate, que je mériterais le bonheur, à condition de maigrir.

Dans cette galère, j'ai dépensé une fortune en consultations de toutes sortes d'experts et pseudo-experts. Je mettais rapidement ma confiance en toute personne qui pouvait potentiellement m'aider; j'aurais tout donné pour me sortir de là. Et un jour, ce n'est plus le surplus de poids qui nous ronge de l'intérieur, mais plutôt la honte, ce sentiment d'échec qui goûte amer dans la bouche.

- La honte d'être grosse,
- La honte de ne pas réussir,
- La honte d'avoir dépensé tellement d'argent inutilement,
- La honte de reprendre tout le poids perdu,
- La honte de toujours recommencer,
- La honte d'avoir une garde-robe remplie de vêtements trop petits,
- La honte de me mettre en maillot de bain,
- La honte de me mettre nue devant mon homme,
- La honte de ne pas avoir assez de motivation pour aller au bout de mes objectifs.

Sur le plancher du sous-sol, entourée des bras enveloppants de mon mari, repassant tous ces souvenirs dans ma tête, mon homme m'a saisie par les épaules et m'a tournée pour me regarder dans les yeux. Je sentais qu'il voulait me dire quelque chose d'important. Et la phrase est sortie d'un trait, comme s'il lisait ces mots alignés les uns après les autres au mur derrière moi : « Tu vas t'en sortir, j'en suis persuadé, et ensuite, tu vas aider les autres femmes à sortir de cette prison! » Je crois que cette affirmation l'a surpris encore plus que moi. On a eu l'impression que l'univers lui avait soufflé ces mots à l'oreille pour qu'il soit le messager.

Les larmes ont soudainement arrêté de couler sur mes joues. Il venait de semer une minuscule goutte d'espoir en moi. Je me suis attachée solidement à ces paroles, une partie de moi avait envie d'y croire. Je partais de loin, je ne savais pas comment faire. Cependant, j'ai eu envie d'écouter les signes de la vie pour qu'elle me guide.

Quelques mois plus tard, je me suis offert un voyage en Inde pour aller y apprendre la médecine ayurvédique. J'avais rencontré une dame qui pratiquait ce mode de vie et elle était mince. J'en ai donc conclu que c'était un signe de la vie et que c'était ma dernière option. Je me suis retrouvée dans un avion, direction Inde. Ce périple m'a rapidement fait comprendre que je n'avais pas fait toute cette route pour apprendre une nouvelle façon de maigrir, mais plutôt une nouvelle façon de m'aimer... Je devais accepter ma différence. J'étais prête à me déconstruire pour me reconstruire. J'ai fait confiance au processus...

Après plusieurs conversations avec un vieux sage indien, j'étais prête à suivre un autre chemin, mon chemin. Je me suis d'abord fait une promesse : ne plus jamais suivre de diète! Je me souviens très bien où j'étais quand j'ai pris cet engagement. J'étais dans l'avion du retour, seule, assise près du hublot, fébrile à l'idée de retrouver mon homme et ma famille, regardant le ciel infini avec ses beaux nuages qui ressemblaient à des boules de ouate flottantes. J'ai mis ma main droite sur mon cœur et j'ai

répété plusieurs fois ma promesse pour intégrer ce message dans toutes les cellules de mon corps : je ne suivrai plus jamais de diète! Je ne suivrai plus jamais de diète! Je ne suivrai plus jamais de diète! Je ne suivrai plus jamais de diète!

Oui, j'ai prononcé le mot «jamais», mais j'ai vraiment respecté ma promesse de moi à moi! Comme quoi la superstition n'est pas une science juste. En arrivant au Québec, je devais entamer la prochaine étape de mon processus vers mon mieux-être. Mon voyage en Inde m'a fait comprendre que pour accepter ma différence, je devais abaisser la résistance pour m'accueillir là où j'étais.

La souffrance vient des écarts, comme le dit si bien notre bel ami Rémi Tremblay (aucun lien de parenté), président et fondateur de La Maison des leaders. J'ai tellement médité sur cette phrase puissante. J'en suis venue à une réflexion intéressante. La différence entre deux situations, que ce soit deux ou vingt-deux kilos en trop, ne fait pas mal, en quelque sorte. C'est plutôt la non-acceptation qui nous fait souffrir, n'est-ce pas? Donc, la souffrance viendrait de la résistance! Au fil du temps, je me suis créé un acronyme pour me souvenir de trois clés très importantes pour me tenir loin de la souffrance.

D'abord, la première clé a été d'arrêter de me comparer. Le corps parfait n'existe pas. Faire la paix avec la situation actuelle est essentiel. Dans les magazines comme dans les médias sociaux, toutes les photos sont retouchées ou filtrées. Arrêtons de nous comparer. Chaque femme a sa propre physionomie, qu'elle soit faite en A, en V, en I, en H ou en X. On n'en a rien à foutre, c'est une enveloppe corporelle, point à la ligne! Ça s'est déjà amélioré, avant on parlait de forme en pomme ou en poire. Vous vous souvenez de cette époque? Se comparer est un comportement qui agit comme un éteignoir. Ça coupe nos ailes, c'est inutile.

Ensuite, la deuxième clé était d'arrêter de me mettre de la pression, arrêter de vouloir des résultats pour hier. Un jour, j'ai réalisé que la pression crée de la lourdeur à l'intérieur de nous.

Si je veux de la légèreté sur le pèse-personne, je dois commencer par installer la légèreté en moi. Quand on n'est plus dans l'urgence, ça nous permet de faire des prises de conscience qui nous servent de levier de transformation par la suite.

Et la troisième clé était d'arrêter de me culpabiliser. J'ai pris conscience que dès que je me sentais coupable, je me dirigeais inconsciemment vers le frigo parce qu'une fringale incontrôlable m'appelait. Hasard?

Mais non, en poussant mes recherches, j'ai appris que dès qu'un sentiment négatif s'installe en nous, nous avons besoin de réconfort. Et comme la vie est bien faite «ou mal faite», nous avons un beau petit système de réconfort mis en place par nos parents et grands-parents qui nous réconfortaient avec de la nourriture quand nous étions petits, pour nous faire fermer la trappe, comme disait ma grand-mère.

Depuis ce jour, je m'éloigne de la culpabilité et je n'ai plus de fringales incontrôlables. Au fil des années, pour me souvenir de ces clés puissantes de mon cheminement, j'ai créé un acronyme pour ne plus jamais oublier ces notions importantes. Voici mon acronyme représentant les trois clés pour accepter sa différence : exit CPC, comparaison, pression et culpabilité.

Ensuite, je devais être prête à faire les choses autrement. Après vingt-huit ans à tout calculer, à peser ma nourriture, à compter mes calories, je devais lâcher prise. Et pour lâcher prise, j'avais besoin d'une grosse dose d'amour et cet amour devait venir de moi. C'est ce qui ferait la différence puisque, pendant toutes ces années, j'étais aimée de mon amoureux, de ma famille, de mes amies, de mes clientes, de mes collègues. Cependant, je ne croyais pas le mériter. J'étais certaine de ne pas être digne de leur amour.

Aujourd'hui quand j'y repense, je me dis que j'aurais bien aimé que celle que j'étais à l'époque puisse rencontrer celle que je suis aujourd'hui pour avoir une bonne conversation en tête à tête. La traversée du désert aurait pu être moins longue...

M'aimer plus, ça voulait dire quoi au juste? On change quoi au quotidien? Il y a la théorie et la pratique, j'étais rendue à la pratique, dans mon propre laboratoire humain.

J'ai imaginé que m'aimer c'était :

- Être plus douce avec moi.
- Être moins exigeante.
- Me faire confiance pour manger à ma faim.
- Respecter simplement ma satiété.
- Réapprendre à nourrir mon corps naturellement comme si je recommençais à marcher.
- Calmer mes démons qui tentaient de revenir.

Comme mon mari me l'avait prédit sur le plancher du sous-sol un dimanche de mars quelques années plus tôt, les astres s'étaient alignés pour que je réussisse à sortir de cet enfer, un jour à la fois. Ensuite, j'ai entamé des études pour devenir une coache d'impact et une enseignante en coaching. J'ai par la suite créé mon approche «Mon Poids Bonheur». Aujourd'hui, j'aide des femmes et des hommes de partout sur la planète à s'aimer pour maigrir et non à maigrir pour s'aimer!

Laissez-moi le répéter : S'AIMER pour MAIGRIR et non maigrir pour s'aimer.

S'aimer sans condition, pour être en mesure d'honorer son temple et mincir naturellement! Comme quoi accepter sa différence ouvre des portes et élargit les horizons sur un monde de possibilités!

CHAPITRE 8

S'accepter en toute conscience

François Lemay



Quand mon bon ami Robert Savoie m'a demandé de participer à ce projet d'écriture sur l'acceptation de sa différence, je me suis senti privilégié parce que je me suis senti aussi reconnu dans ma différence. Je sentais qu'il me le demandait pour qui j'étais, moi François Lemay, avec toute ma palette de couleurs, et je me suis dit que ça pouvait aider plusieurs personnes à voir différents chemins de possibilités. Parce qu'il n'y a pas qu'un chemin pour se réaliser pleinement!

Dans ce texte, je vais vous raconter des tranches de vie qui, pour moi, m'ont permis d'apprendre à me comprendre, à me découvrir et surtout à me réaliser pleinement.

Il y a plusieurs années, j'étais loin de vivre la vie que j'expérimente maintenant. Aujourd'hui, j'écris des livres, je forme des gens à la pleine conscience et je donne, entre autres, des conférences de style *one man show*. Dans mes partages, j'amène la spiritualité, l'éveil de conscience d'une façon le *fun* et vulgarisée. Je peux tout autant parler d'argent et d'abondance que de Dieu et de souffrances. Mais tout ça, je le fais aujourd'hui avec humour et bien souvent en riant de moi. J'ai besoin que ce soit le *fun* et impactant. Je rejoins le cœur, l'esprit et l'âme de plusieurs milliers de personnes à travers le monde.

Mais pourquoi je vous dis tout ça? C'est parce qu'aujourd'hui j'arrive à créer cela en toute conscience parce que j'accepte, j'accueille et je reconnais ma différence. Mais je n'ai pas toujours été celui-là!

Je viens d'une famille où le jugement avait tendance à être au premier plan. Jamais je n'aurais cru un jour que moi, le petit gars de Sherbrooke qui avait une entreprise en tonte de pelouses et qui travaillait de ses mains, je deviendrais l'éveilleur de conscience que je suis en ce moment.

Mais attention, je suis loin d'être parvenu au bout de mon chemin.

Je suis moi aussi dans la quête de connaissance, de vérité profonde, de désillusion de mon esprit et aussi dans la quête de pleine réalisation et de libération. Cette quête, elle change à tous les instants.

Aujourd'hui, je comprends que la compréhension que j'ai de la vie va aussi changer, évoluer et s'affiner avec le temps. J'ai appris à observer clairement comment la vie s'exprime à travers moi. J'ai appris à m'observer, à voir mes différences, mes talents, mes forces, mes côtés sombres ainsi que mes souffrances.

J'ai également appris, avec les années, à offrir la meilleure réponse adaptative au besoin du moment pour que mon âme puisse se réaliser à travers mon expérience ici, dans la matière, dans la vie, dans ce grand jeu de la vie. J'ai appris à m'aimer et j'ai rapidement compris que tout passe par la guérison de notre façon de percevoir la vie.

En 2005, quand j'avais mon entreprise en paysagement, j'ai eu le privilège exceptionnel de faire un *burnout* et de perdre tous mes repères. J'étais frustré, révolté, colérique; je me sentais rejeté. J'avais l'impression que personne ne me comprenait, j'étais isolé et sans ressource. En fait, tous les ingrédients nécessaires étaient là pour faire un *burnout*. Je ne comprenais pas ce qui se passait en moi.

Dans cette période de *burnout*, j'ai commencé à m'intéresser à des livres comme celui-ci, des livres de développement personnel. Je suis tombé comme Obélix dans la potion magique et j'ai commencé à faire une boulimie de développement personnel.

J'ai voulu acquérir de la connaissance, de la connaissance et encore de la connaissance pour apprendre à me connaître davantage. J'avais une soif de nourrir ce côté qui avait comme l'impression de se rappeler qui il était.

Un jour, alors que je suis encore en plein *burnout*, je fais des formations de tout bord, tout côté, j'ai l'impression qu'il me manque plein de choses, mais je suis allumé comme un sapin de Noël grâce à ces connaissances en développement personnel et spirituel. Il émerge alors en moi le désir profond de commencer à donner des conférences et de partager, moi aussi, les messages que je lis dans les livres de développement personnel.

Quand j'ai commencé à évoluer, à acquérir davantage de connaissances, je me suis littéralement perdu. Je me suis perdu parce que j'en ai fait une boulimie et je me suis intéressé à différentes avenues simultanément. Des avenues comme *L'esprit millionnaire* de Thomas Stanley et *Le Secret* de Rhonda Byrne, ainsi que les enseignements de Jack Canfield et d'Anthony Robbins, les clés du succès, l'abondance, la méditation et l'ouverture spirituelle. Je m'intéressais à l'énergie, au langage de l'âme, au langage non verbal. Bref, je me suis un peu perdu à travers toute cette mer de connaissances.

J'ai une très grande facilité à la modélisation. Si, par exemple, je lisais un livre de Robin Sharma, je me rappelle que je ne voulais faire que du Robin Sharma! Et si je lisais un livre d'Eckhart Tolle, je ne voulais faire que de l'Eckhart Tolle. Il suffisait que je baigne un peu dans le marketing et je voulais faire du marketing et copier le modèle que j'étais en train de développer et d'étudier.

Je n'incarnais rien. Tout me stimulait, et je voulais faire comme mes modèles.

À un moment donné, à force de me perdre dans toutes ces découvertes, j'ai frôlé le *burnout* encore une fois. J'étais dans une écœurantite aiguë et j'ai tout rejeté. J'ai rejeté tout ça pendant un an, car j'étais rendu écœuré de voir tous ces gens qui se disaient frères et sœurs d'âme. J'avais l'impression qu'il y avait beaucoup de *fake* dans tout ce monde de développement personnel et de développement entrepreneurial.

La réalité, c'était tout simplement un reflet de moi, un reflet de ce que j'étais en train de cultiver, de cultiver la superficialité. Ce que l'on voit est tout simplement le reflet de notre conscience.

J'avais cette impression de ne jamais être assez. Vous connaissez ce *feeling*?

Je ne trouvais pas ma place. J'étais perdu, sans véritable modèle. Certains m'inspiraient, mais pas sous tous les angles. Mes amis entrepreneurs me trouvaient trop spirituel et ésotérique et mes amis en conscience et spirituels me trouvaient trop entrepreneur et marketing.

Peu importe où j'avancais finalement, j'avais l'impression de ne pas être entendu, vu, connu, reconnu, aimé parmi ceux et celles qui grandissaient autour de moi. J'avais l'impression d'être jugé par tout le monde. Encore une fois, c'était le reflet de ma conscience du moment. Je ne me voyais pas, alors je ne voyais que les gens qui ne me voyaient pas.

Quand tu as l'impression de ne pas avoir ta place, c'est tout simplement parce que tu ne la prends pas. Quand tu as l'impression de ne pas être vu, de ne pas être entendu, c'est parce que tu ne te vois pas, tu ne t'entends pas et tu ne te permets pas d'être pleinement toi-même dans toutes tes couleurs et tes différences.

Alors à un moment donné, il m'est venu une grande pensée. Je me rappelle, j'étais chez moi, j'habitais à Sainte-Julie, au

Québec. J'étais en train d'attacher mes bottes dans l'entrée et une phrase est venue dans ma tête : si le modèle n'existe pas, crée-le!

Il y a des phrases comme ça qui *punch*, que tu te souviens de ce que tu étais en train de faire et où tu étais précisément. Moi, quand cette phrase est apparue dans mon esprit — si le modèle n'existe pas, crée-le! — ce fut pour moi un moment pivot, une pensée pivot. C'est comme s'il y avait quelque chose de beaucoup plus grand que moi qui traversait mon esprit et qui venait me montrer le chemin.

Si le modèle n'existe pas, crée-le!

C'est comme si on m'avait dit : « Hé mon grand! Je te vois. Tu sens que tu n'as pas ta place. Tu sens que tu n'es pas vu, que tu n'es pas reconnu, que tu n'es pas à la hauteur, que tu n'es pas assez. Tu sens peut-être que tu n'es pas aimé! Tu t'en racontes des histoires, toi, mon grand François Lemay. Et le pire, c'est que tu y crois. Mais est-ce que tu t'aimes assez pour accepter ta différence et l'honorer? »

J'avais peur, peur de vivre, peur de l'échec, peur du rejet. Mais j'avais aussi peur de réussir.

Et pourtant, j'avais, à l'intérieur de moi, la perception que j'étais grand, que j'avais quelque chose à dire et que j'avais un message. Mais je traînais aussi de la frustration, de la révolte, de la colère parce que le monde ne me voyait pas. C'était assurément des blessures et des mémoires que je traînais par ignorance; j'étais endormi.

Quand j'ai commencé à nourrir dans mon esprit cette pensée-là — si le modèle n'existe pas, crée-le! — j'ai aussi commencé à avoir de plus en plus de résultats dans ce que je fais. J'ai commencé à miser sur ma différence et à honorer toutes mes couleurs.

J'ai arrêté de me comparer et d'essayer de faire de l'Eckhart Tolle, de vouloir être sage comme Wayne Dyer, de chercher à

être puissant comme Anthony Robbins, j'ai arrêté de vouloir être comme mes modèles de l'époque Patrick Leroux, David Bernard, Martin Latulippe et Stéphanie Milot.

Stop! J'ai choisi de commencer à faire du François Lemay.

J'ai commencé à partager simplement, comme ça se présente dans ma conscience, à parler avec les mots qui apparaissent pour moi. Je ne suis pas celui qui parle avec les mots les plus éloquents. Je fais plein de fautes de français quand j'écris, et je fais autant d'erreurs de conjugaison quand je parle. Mais il y a une chose que j'ai. Je suis capable de parler avec mon cœur et je suis capable de laisser parler ma conscience.

Aujourd'hui, avec le temps, j'ai appris à me détacher du regard de l'autre, de l'opinion de l'autre et de mon besoin de performer pour être aimé. J'ai appris à être en amour avec la vie en moi et à permettre à cette vie de me traverser, peu importe ce qui va en sortir.

Tout au long de ma vie, je me suis senti différent. J'ai rencontré des gens qui, eux, se sentaient aussi différents. Je me sens encore différent, mais la différence c'est qu'aujourd'hui ce n'est plus un handicap ou une résistance, comme je le percevais auparavant. Non, aujourd'hui je suis conscient que c'est la forme que prend Dieu pour passer à travers moi.

C'est notre façon de percevoir les choses qui change tout. Si le modèle n'existe pas, crée-le!

Wayne Dyer, Don Miguel Ruiz, Eckhart Tolle, tous ces grands enseignants de la pleine conscience, ces maîtres spirituels, ces guides que j'ai suivis, qui m'ont formé et pour qui j'ai un énorme respect, ont leur propre couleur et leur propre style.

Mais aujourd'hui, j'ai appris à tomber en amour avec le modèle qui m'intéresse le plus, le mien. Enseigner avec humour, impact, dans le *flow*, connecté, dans la simplicité et la légèreté, incarné et en honorant toutes mes couleurs, voilà ce que la vie veut faire à travers moi.

Montre tes différences, permets tes différences, ose tes différences, incarne tes différences.

Aujourd'hui je crée ma vie en écrivant des livres, et ce, même si je n'ai pas étudié pour devenir un auteur et même si je fais des fautes de français. J'ai fondé l'Académie de pleine conscience où je forme des milliers d'étudiants de partout dans le monde. J'ai un style unique, différent et par-dessus tout, je suis profondément con.

Je vous imagine sourire. Oui, vous avez bien lu! Parce que la clé de mon succès, c'est que je suis éveillé et conscient bien sûr, mais c'est aussi parce que je suis... profondément con.

J'ai développé et je développe encore ma sagesse. Je suis amoureux de la vie et du vivant et amoureux du processus de transformation. Je ne cherche pas à être le meilleur dans ce que je fais, le plus grand expert connu. Je cherche à incarner ma vérité profonde, celle qui se manifeste d'instant en instant. Je cherche à arrêter de me raconter des histoires, des histoires qui polluent ma vie, des histoires qui m'apportent la séparation parce que j'ai mordu à l'idée que j'étais différent.

Ta différence, c'est ta force, ou plutôt, ta force, c'est ta différence!

Nous serons bientôt huit milliards sur la planète et il y aura huit milliards de modèles différents. Quand tu crois que tu es différent des autres, tu es incarné dans ton ego. Quand tu t'isoles parce que tu crois que tu es différent, tu es incarné dans ton ego. Tu es différent! C'est une vérité. Ton père est différent, ta mère est différente, moi je suis différent. Tous les auteurs dans ce livre sont différents, mais pas meilleurs que toi, ni moins bons. Différents. Différents et en même temps... tellement semblables.

Chaque personne est utile dans ce grand jeu de la vie. Certains seront des génies créatifs. Certains seront des peintres en bâtiment. D'autres travailleront le *branding*, d'autres auront le talent de comprendre le corps humain et son fonctionnement. D'autres seront des messagers comme je suis en train de le faire, d'autres

composeront de belles chansons alors que d'autres auront le talent de les chanter! Tout le monde est utile dans ce grand jeu de la vie. Nos différences sont ce qui nous permet d'être un tout.

Si le monde dans lequel tu vis présentement ne te plaît pas, c'est parce que tu es venu ici pour en créer un nouveau. Arrête de mordre à toutes les histoires que ton esprit te raconte, à toutes les histoires que les médias te racontent, que le gouvernement te raconte et même à toutes les histoires que les participants à ce livre te racontent.

Crée ta propre histoire, celle qui t'élève et t'inspire. Si le modèle n'existe pas, crée-le!

Tu as gagné un billet pour venir jouer au grand jeu de la vie! Qu'est-ce que tu as envie de faire de ce jeu? Quelle fréquence vibratoire as-tu envie d'expérimenter dans ce grand jeu de la vie?

Il est là, ton choix. Il est là, ton plus grand privilège, ton privilège de choisir. Qu'est-ce que tu as envie d'expérimenter ici, dans la matière? Peu importe l'histoire qui tourne dans ton esprit, tu te racontes des histoires et tu es pris dans l'illusion. Prends de la hauteur un peu. Si tu es en train de lire ce livre-ci, il n'y a pas de hasard. C'est mon ami Einstein qui disait : « Il n'y a pas de hasard; le hasard est le chemin qu'emprunte Dieu pour passer incognito. »

De temps en temps, il faut simplement lire une petite histoire comme ça pour se recadrer, se valider à nouveau. On est tous différents. La clé, c'est d'accepter et d'oser sa différence. Certains ont les oreilles plus pointues, d'autres les dents plus longues. D'autres ont de gros yeux ronds, les yeux bleus ou verts. D'autres seront grands ou plus gros. Certains sont timides, d'autres extravertis, petits, parlent vite ou sont calmes. Le but du jeu, c'est de reconnaître notre nature profonde, de l'accueillir, de s'accepter, de retomber en amour avec la vie qui nous traverse et d'oser toutes ces différentes couleurs qui apparaissent dans notre esprit, notre corps, notre âme. Aussi, de faire vibrer ces couleurs

dans le grand jeu de la vie avec les gens qui nous entourent, les gens qu'on aime, et de nourrir et cultiver les projets qui utiliseront et mettront en lumière nos différences!

Aujourd'hui, je me connais et j'accepte ma différence. Aujourd'hui, j'écris avec mon cœur, avec ma conscience. Aujourd'hui, je suis dans une énergie de *flow*, sans trop de préparation, simplement à être présent à ce qui est.

Ce chapitre que je suis en train d'écrire, ce message que je vous livre, je l'enregistre pendant que je me déplace en voiture. Ce chapitre que vous êtes en train de lire aura été fait du point A au point B, c'est-à-dire de chez moi à la quincaillerie. C'est l'une de mes façons de faire. Me laisser tout simplement traverser par l'énergie de *flow* pour livrer, à travers ma conscience, à travers mon cœur, un message qui va rejoindre votre conscience et votre cœur!

Voici mon modèle, ma différence, le *flow* de la vie qui me traverse.

Je suis un messenger à ma façon et je mets ma différence au profit de l'humanité. Je peux apporter de l'humour, je peux apporter de l'autodérision, de la vérité. Je peux également apporter des émotions, de la droiture, de l'intention. J'ai appris avec le temps à faire jouer toutes ces couleurs-là à l'intérieur de moi et j'ai compris que je suis tout ça!

Tous les êtres humains qui m'entourent sont des génies, y compris Nathalie qui est dans mon équipe et qui transcrit le texte que vous êtes en train de lire et qui me remettra ce texte pour que je puisse le bonifier par la suite et livrer mon message.

La vie, c'est de la cocréation. On n'a pas besoin que nos enfants soient comme nous. On n'a pas besoin que nos employés soient comme nous, que nos parents soient comme nous, que l'humanité soit comme nous. On a besoin d'incarner notre nature profonde, d'honorer la divinité à l'intérieur de nous à chaque instant, de cocréer avec le divin sous différentes formes autour de nous et d'oser notre différence.

Accepter, accueillir, incarner, honorer notre différence!

Si le modèle n'existe pas, crée-le!

Mon nom est François Lemay, j'arrive à l'instant à la quincaillerie et je ne me souviens plus de ce que je venais chercher ici.

C'est aussi ça la vie!

Témoignage de Sylvie Germain



Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu un intérêt pour le comportement humain, la psychologie. J'ai au cours de ma vie beaucoup observé et cherché à comprendre ce qui motive l'humain à agir de telle ou telle manière. En écrivant ces mots, je prends conscience que c'était dans le but inconscient de mieux me comprendre, de mieux me connaître. N'est-ce pas cela, le but de notre existence dans ce monde terrestre? La vie est faite d'expériences et elles sont là pour me faire comprendre, me faire avancer et me faire grandir, vivre en pleine conscience.

J'ai grandi dans une famille de huit enfants, je suis la septième. Ma mère m'a souvent dit que je m'étais élevée toute seule. Oui, j'ai appris à me débrouiller, à ne pas être trop dérangement, à faire ce que l'on me demande, à contribuer aux tâches ménagères. J'ai appris aussi que la sensibilité était un signe de faiblesse et de honte. C'était ce qui était véhiculé dans le temps.

Je me suis mariée à l'âge de 20 ans, j'ai donné naissance à deux beaux enfants et je suis restée à la maison plusieurs années

pour m'occuper du bien-être de ceux-ci. Ma famille immédiate était au cœur de ma raison de vivre. Avoir des enfants était le rêve de ma vie et me dévouer à eux était mon plus grand bonheur. Des événements subséquents surviennent : le suicide de ma sœur, un déménagement et d'autres rebondissements. Je remets tout en question, j'ai l'impression que ma vie s'écroule. J'essaie de maintenir le cap, mais mon corps est de plus en plus tendu, je sens des tremblements intérieurs, je sens que je perds le contrôle. La fatigue s'installe, je suis épuisée physiquement et moralement. J'ai besoin d'aide. Ouf! Que je me sens en conflit intérieurement! Je crains de commettre un geste irréversible.

Connaissez-vous l'expression «toucher le fond du baril», cette sensation de désespoir? Deux choix s'offrent à moi : disparaître ou m'en sortir. J'ai pris la décision de m'en sortir. À partir de ce moment, je me suis sentie poussée de l'intérieur par une énergie bienveillante.

Je suis allée passer une semaine dans une maison de ressourcement. Je me suis permis d'être sensible à moi, de nommer, de ressentir, je me suis permis d'être entendue, d'être vue dans toute ma sensibilité et ma vulnérabilité. Je me suis sentie renaître. Je prends conscience de mon fonctionnement (victime, bourreau et sauveuse) et de l'importance de me sortir de cette dynamique malsaine. Je me rends compte que je prends plusieurs décisions en fonction de plaire, d'être aimée et d'être valorisée. Je réalise également que j'ai nié mon monde émotionnel en refoulant, en banalisant mes émotions et sentiments : rejet d'une partie de moi, une belle prise de conscience.

Faire la femme forte, la *superwoman*, je suis certaine que plusieurs se reconnaîtront ici. Je prends conscience que j'ai besoin de me permettre d'exister dans ce monde que je me garde de montrer à quiconque : mon monde intérieur, mon monde émotionnel.

On me recommande de suivre un cours de croissance personnelle sur le thème «Qui suis-je?», ce que j'ai fait. Le début d'une grande aventure, la découverte ultime, de qui je

suis. Je me prends en main, différents outils s'offrent à moi : formations, livres, accompagnement individuel et en groupe. J'apprends à dire non, à respecter mes limites, à me donner du temps pour me faire plaisir, pour récupérer et à être davantage à l'écoute de mes besoins.

Il s'est écoulé trente ans, j'ai expérimenté et mis en application de mon mieux mes connaissances. Le 30 juin 2018, changements majeurs dans ma vie : retraite, déménagement, construction d'une maison bigénérationnelle. Cette dernière m'a demandé une mûre réflexion. Quand je pensais à cette possibilité, je me sentais envahie par la peur de perdre ma liberté. J'avais une routine et un lieu de vie en campagne qui me convenaient parfaitement. Moi et la nature vivons une relation particulière, elle m'apporte calme, réconfort et paix. C'est un lieu de ressourcement. Malgré cela, j'accepte le projet, notre projet de nouveaux retraités. J'ai vu cela comme un moyen de me dépasser, un défi, et l'idée de vieillir près de mes petits-enfants était très gratifiante, un grand privilège. Bien sûr, nous avons, mon conjoint et moi, une bonne relation de confiance avec ma belle-fille et mon fils.

Après presque un an de travail intense pour construire la maison, je vois sur les réseaux sociaux la promotion du programme « Se choisir ». Oh ! Cela me parle, car je suis toujours aussi intéressée à la psychologie et à approfondir mes connaissances. De plus, je vis certains inconforts à m'adapter à ma nouvelle vie de retraitée dans une demeure bigénérationnelle. J'ai parfois la sensation de perdre ma liberté et d'être envahie. Également, je sens le besoin d'améliorer ma capacité à prendre plus ma place dans ce nouveau milieu de vie, d'améliorer ma communication, d'être une grand-maman davantage aimante, bienveillante et surtout un exemple de sagesse pour les miens. Il y a toujours place à l'amélioration.

Je m'inscris à « Se choisir ». L'approche, la sensibilité et les paroles du coach me touchent et me rejoignent. Par la suite, je m'inscris à son programme « Phénix en ligne ». Mon premier apprentissage est d'appriivoiser et de mettre en pratique son

enseignement sur les douze piliers fondamentaux pour évoluer et vivre en pleine conscience. Ce processus permet le changement pour toutes situations répétitives où je suis en réaction de colère, de frustration et d'insatisfaction :

1. La prise de conscience consiste à mettre le projecteur sur moi afin de prendre conscience de ce que je vis.
2. La responsabilité de mon côté affectif est essentielle pour que le changement s'effectue. Je suis responsable de mes choix de vie, de qui je suis.
3. L'observation est de me laisser exister sans jugement, avec douceur et tendresse tout en respectant mon rythme : être le parent aimant de mon enfant intérieur.
4. L'accueil, accueillir ce qui existe, peurs, émotions, sentiments, personnages dans l'ici maintenant, avec bienveillance.
5. L'acceptation, étape cruciale pour continuer d'avancer sans me juger et sans me condamner. Tout changement passe par l'acceptation.
6. La sensibilité comporte trois niveaux : l'émotion est en surface, le sentiment qui est l'accumulation d'expériences répétitives et les personnages que sont le rejet, l'abandon, la honte et la culpabilité. C'est une souffrance profonde.
7. L'expression, c'est exprimer à l'autre ce que je ressens, de façon respectueuse et sans blesser, sans attaquer, sans culpabiliser. Les moyens de protection, un pilier important qui favorise une bonne communication. Je dois faire des demandes claires et précises. Je demande à l'autre s'il est disponible pour discuter. Je vérifie si j'ai bien compris en reformulant dans mes mots ce qu'il vient de dire, j'évite ainsi les interprétations.
8. Je sécurise mon environnement afin de ne pas être dérangée. Je mets mes limites, je transforme mes attentes en objectifs.

9. La cohérence, c'est l'alliance entre ce que je pense, ce que je dis et ce que je ressens.
10. Le pardon-amour, le plus grand des pouvoirs que je m'accorde, après cette étape je suis prête à recréer ma vie. Je me donne accès à cet amour de soi.
11. Les valeurs et l'importance, je touche à mes valeurs profondes, à mon sentiment d'importance et à mes besoins fondamentaux.
12. La couleur énergétique : je vis un événement qui me procure une sensation; cela crée une énergie qui va attirer la même énergie. Si je dégage le manque, je vais attirer des situations de manque. Si je dégage l'abondance, je vais attirer l'abondance. C'est la loi de l'attraction.

Cette démarche libère des charges émotionnelles enfouies qui demandent à être libérées, le pourquoi de certaines situations répétitives et souffrantes. Comprendre ce processus et le mettre en application en toute conscience me permet de me sortir de *patterns* désagréables beaucoup plus rapidement et efficacement. J'entends souvent dire que tout part de soi et cette phrase prend pour moi tout son sens. Oui, nous avons le pouvoir de changer les choses. Tout est en nous. Nous avons tous ce libre arbitre et il suffit de se choisir en toute conscience.

CHAPITRE 9

Suivre les élans de son cœur

Josée Lavigueur



Je viens d'une famille québécoise plutôt modeste, comme plusieurs d'entre vous qui lisez les présentes lignes. Or, dans ma jeunesse, ma grande sœur faisait du ballet jazz dans une école de notre quartier, et elle m'inspirait énormément. J'ai donc voulu l'imiter, et très rapidement je me suis inscrite dans une formation axée sur la danse au sens large, ensuite je me suis spécialisée en danse classique. La danse est donc rapidement devenue une de mes plus grandes passions.

Ainsi, durant toute mon adolescence, j'ai évolué dans le domaine de la danse, animée du rêve d'un jour pouvoir danser dans des comédies musicales, car je voulais être sur une scène pour danser, chanter et jouer, au point où je suis allée jusqu'à créer ma propre troupe de comédie musicale qui s'appelait « Prologue ». Ainsi, dans mes années d'adolescence, animée d'une réelle passion pour la danse et ce désir ardent de jouer dans des comédies musicales, je suis alors convaincue que c'est ce que je ferai dans ma vie.

Ma passion pour la danse durant ces années m'a même menée jusqu'à passer plusieurs auditions, dont une à Montréal pour la célèbre pièce *Cats* qu'on voulait transposer sur la scène canadienne. (La production musicale *Cats* a été créée par le très

célèbre Andrew Lloyd Webber, compositeur et imprésario de théâtres musicaux d'origine anglaise. En date de 2022, cette production représente le quatrième spectacle musical le plus populaire de l'histoire des productions ayant été à l'affiche sur Broadway, à New York.) Ainsi, au cours du processus d'audition, j'ai vécu l'expérience du *type casting*, qui désigne le fait d'être sélectionné par l'équipe de production pour poursuivre ou non le processus d'audition basé sur notre seule physionomie corporelle. L'idée était d'être jumelé à un rôle dans la production selon notre image corporelle, avant même que l'équipe de production ait l'opportunité de nous voir danser.

Je vous invite donc à imaginer la scène : soit une centaine de figurants debout, dont moi-même, occupant l'avant d'une très grande scène. Ainsi, nous faisons tous face à l'équipe de production et, à tour de rôle, chacun de nous se fait dire oui ou non. Lorsqu'un de nous reçoit un non, l'audition prend fin sur-le-champ, et nous devons quitter les lieux immédiatement. La prochaine étape du processus de sélection est d'être évalué sur la base de notre capacité à danser. Encore une fois s'ensuit une série interminable de oui et de non, avec le même refrain de fin abrupte pour celles et ceux recevant un non. Par la suite, le processus se poursuit avec l'évaluation de notre capacité de chanter, et ouf... la même rengaine se poursuit.

Heureusement, je me suis rendue jusqu'à la toute fin des auditions de cette célèbre production pour me retrouver parmi les trois derniers choix possibles pour tenir l'unique rôle d'un chat siamois. Bien que je n'aie pas obtenu le rôle, le seul fait de m'être rendue jusqu'à la toute fin des auditions représentait pour moi tout un accomplissement. Cependant, la pression pour performer était extrêmement élevée et je n'étais plus tout à fait moi-même. Je me suis même demandé ce que je désirais vraiment faire de ma vie.

J'ai donc effectué deux demandes d'admission, une à l'Université du Québec à Montréal (UQAM) en danse et une autre en éducation physique à l'Université de Montréal. Je savais qu'on

y offrait un certificat en danse en plus. Le deuxième choix me permettrait d'ajouter plus de cordes à mon arc. Dans le salon chez mes parents, avec les deux universités m'ouvrant toutes grandes leurs portes pour que je débute mes études universitaires, je faisais face à un véritable dilemme à propos de quel choix je devais faire. J'ai donc dit non à l'UQAM, car avec le recul j'ai repensé à cette expérience de *type casting* et aux auditions que je devrais de nouveau passer pour être admise au programme de danse de l'UQAM. J'ai alors revu Alex dans le film *Flashdance*, regardant tout le monde d'un drôle d'air alors qu'elle-même se présente pour ses auditions en bottes de construction, portant n'importe quoi sur le dos pendant que les autres filles, visiblement issues de familles riches, ont des tenues vraiment « parfaites ». Le contraste était assez frappant!

Je me suis donc vue comme Alex, un peu étrangère dans ce milieu, avec toute la pression pour performer qui vient avec. J'ai donc écouté ma voix intérieure pour suivre une autre route et prendre un grand virage, soit celui de l'éducation physique à l'Université de Montréal. J'ai vécu un grand coup de cœur : je découvrais un nouveau monde, un monde « mixte »!

Jusque-là, j'avais toujours évolué dans un milieu ultra féminin et franchement ce changement m'amenait dans un univers différent, qui me faisait un grand bien. Dans ce nouveau monde, je découvrais surtout des personnes qui étaient davantage motivées par la bienveillance et le partage. Encore aujourd'hui, je fais partie d'un groupe de cinq personnes, soit les cinq mousquetaires comme nous nous appelons affectueusement, que j'ai connues durant ces années d'études à l'université en éducation physique.

Ces études ont donc littéralement contribué à changer ma vie, puisque dès le début je retrouve deux personnes, Nathalie Lafleur et Anne-Marie Sanche, que je connais depuis l'école secondaire. Ces filles-là savent bien ma passion pour la danse, et le fait que ma vie aurait dû, en principe, être dédiée à ça. Elles connaissent même mon secret : j'étais allée jusqu'à la réduction

mammaire pour pouvoir être comme toutes les autres filles que je côtoyais alors que je faisais du ballet classique.

À l'époque, je trouvais mes seins trop volumineux. Je n'étais pas bien dans ma peau. Imaginez-moi un seul instant quelques années plus tard alors que je passe les auditions pour obtenir le rôle du chat siamois de *Cats*. La personne qui convoite ce rôle est forcément maigrichonne, et j'ai envie d'ajouter... pas en santé! J'étais donc moi-même devenue maigre pour me conformer à une image acceptable dans un milieu dans lequel je souhaitais évoluer et faire carrière. Cette pression pour que mon corps soit accepté aux yeux des autres m'a même fait adopter des comportements anorexiques. Je ne m'aimais pas. Je n'avais aucun respect pour mon corps.

Quelques années plus tard, alors que je tournais des émissions d'aérobic dans le Sud, je devais projeter l'image d'une fille filiforme pour bien représenter le domaine du conditionnement physique et tous les stéréotypes d'images qui l'accompagnent. Avec le recul, je peux vous affirmer sans équivoque que si je n'avais pas subi cette chirurgie, je n'aurais pas donné de cours en groupe pendant toutes ces années! Encore aujourd'hui, je poursuis cette passion et je ne regrette jamais ma décision. Cette chirurgie a changé ma vie!

Ainsi, mes amies Nathalie Lafleur et Anne-Marie Sanche me demandent : «Tu ne dances pas, Josée?» Évidemment, elles sont toutes deux surprises, compte tenu de ma passion pour la danse. À ce moment-là, Nathalie travaille dans un centre de conditionnement physique, et donc elle me demande, tout en me confiant... «Connais-tu ça, la danse aérobique? Il me semble que je te verrais évoluer dans ce domaine-là puisque tu aimes tant danser!» C'est donc cette rencontre qui a changé ma vie, car j'ai répondu à Nathalie : «Je ne connais pas ce domaine-là, cependant ça me semble intéressant!» À cette époque, la seule connaissance que j'avais de la danse aérobique était une cassette VHS que ma mère avait achetée à propos de Jane Fonda!

Je vais donc visiter le gym où mon amie Nathalie travaille et je passe une courte audition. Dès la semaine suivante, je donnais six cours de danse aérobique par semaine, et je n'ai jamais arrêté depuis. Ça fait donc plus de trente-deux ans que je donne trois cours de danse aérobique par semaine et plus, mis à part l'arrêt forcé pendant la pandémie. Je n'ai donc jamais arrêté d'offrir ce genre de cours, car j'éprouve un plaisir fou à faire ça!

Par la suite, vers la fin de mes études, avec cette même amie Nathalie Lafleur, nous avons participé à une compétition de danse aérobique au Complexe Desjardins, dans le centre-ville de Montréal. Nous participions à cet événement dans une perspective de simplement nous défouler et de nous amuser, parce que le fait de bouger, ça fait du bien! En préparation à la compétition, nous élaborons donc un scénario de danse inspiré de la chanson *Sweet Dreams* chanté par le groupe populaire Eurythmics. À notre grand étonnement, nous gagnons la compétition, et l'organisateur de l'événement nous encourage à nous rendre à Toronto pour prendre part à une autre compétition du même genre. À cela, nous disons : Pourquoi pas?

L'été suivant, voilà que nous nous retrouvons à Toronto parmi les trois derniers finalistes. À ce moment-là, les organisateurs de ce nouveau concours nous confient qu'il s'agit d'un événement couvrant l'est du Canada. Ainsi, étant donné que nous sommes parmi les finalistes de ce concours, nous devons nous présenter au championnat canadien. Encore une fois, nous sommes très surprises, littéralement portées par un élan d'inspiration. Pour le championnat canadien, Nathalie et moi avons mis les bouchées doubles pendant trois mois consécutifs pour bien nous préparer. L'automne suivant, nous participions donc au championnat canadien qui avait lieu à Calgary, en Alberta, pour y remporter la finale canadienne en équipe. Nous avons donc récolté une médaille d'or, et cette expérience a vraiment contribué à propulser ma carrière dans les médias.

Un an après avoir terminé mes études universitaires, je décroche un emploi de professeure d'éducation physique dans

un collègue. J'adorais cette expérience, car j'avais vraiment l'impression que je pouvais jouer un rôle important dans la vie de nombreux étudiants. J'étais donc très motivée à les aider à développer de saines habitudes de vie. J'ai vite réalisé que si je mettais trop de pression sur les étudiants, ceux-ci n'allaient plus venir assister à mes cours.

En parallèle, après avoir remporté le championnat canadien en équipe à Calgary, Nathalie et moi avons fait une mini-tournée médiatique au Québec. Au cours de cette tournée, un producteur d'une importante chaîne de radiodiffusion (RDS) m'offre l'opportunité d'animer une émission qui s'appellerait *Super Forme*. En plus, celui-ci m'informe que les épisodes seront filmés dans une série de huit Clubs Med différents. À ce moment-là en 1994, une importante réforme a lieu dans le domaine de l'éducation au Québec : le nombre de cours obligatoires en éducation physique au cégep est passé de quatre cours, soit un cours par session, à zéro. Six mois plus tard, le nombre de cours obligatoires d'éducation physique passait de zéro à deux suite à une autre réforme.

Pendant ces changements, alors que je suis la plus jeune professeure d'éducation physique au Cégep de Saint-Laurent, l'offre fort attrayante de RDS se manifeste. Ainsi, alors qu'en septembre je me retrouverais sans emploi au cégep compte tenu des réformes successives en éducation physique, je prends la décision de faire le saut avec RDS. Quelques années plus tard, l'émission *Super Forme*, initialement lancée en ondes par RDS, est reprise par le groupe TVA sous le nom *Tonus*. Par le fait même, pour mousser cette nouvelle émission, j'apparais de plus en plus dans une populaire émission! C'est d'ailleurs à partir de là que j'ai commencé à offrir des chroniques à *Salut Bonjour!*, rôle que j'ai assumé pendant vingt ans.

Avec le recul, je peux affirmer que faire de la télévision n'a jamais été un rêve pour moi, bien que cette opportunité m'ait énormément fait grandir comme personne. En fait, ce qui m'a toujours motivée, c'était de rejoindre le plus de gens possible,

pour les influencer positivement afin qu'ils puissent davantage prendre soin d'eux en bougeant, une manière bien concrète d'accepter sa différence en développant une saine relation avec notre corps par le biais de l'exercice physique, vous en conviendrez!

Au quotidien, je transmets donc ma passion pour la forme physique d'abord auprès de mes deux filles, et je suis tellement fière d'elles. En les regardant grandir, je peux observer qu'elles suivent continuellement leurs élans du cœur et ce qui les allume vraiment, un peu comme j'ai fait à leur âge. Cette façon de mordre dans la vie leur permet d'évoluer dans un emploi qui les interpelle profondément, qui les fait voyager à l'étranger et qui leur permet de s'épanouir comme être humain dans l'acceptation de leurs propres différences et des différences de gens qu'elles rencontrent au fil du temps et tout au long de leur route.

Ce qui nous passionne au quotidien, ainsi que les expériences que nous vivons continuellement, contribue donc à élargir nos horizons en nous transformant comme être humain, en faisant de nous des êtres plus sensibles et vrais. La discipline qu'elles acquièrent au quotidien en prenant soin d'elles, tout en suivant leurs élans de cœur, contribue ainsi à les faire évoluer dans leurs différentes passions et ce qui contribue à les rendre uniques et différentes. Je crois sincèrement que c'est le genre de chemin que nous devons emprunter pour être totalement libres d'être nous-mêmes.

Ainsi, bouger, c'est bon pour la santé! Mais avec les années, j'ai réalisé que parfois, l'être humain n'a pas nécessairement le goût de s'activer. C'est tout à fait normal. Derrière la motivation se cache donc une importante prise de conscience : pour bouger, il est essentiel de développer une discipline et de comprendre qu'il y aura des efforts à faire! Cet effort apportera du bien partout : à la tête et au corps. Pour favoriser encore plus la détermination et l'action, une autre grande clé consiste à s'entourer de personnes qui nous accompagneront sur ce chemin, pour nous encourager et pour continuellement nous appuyer. J'ai eu

cet immense privilège! Mes parents m'ont toujours encouragée à suivre mes élans et mes passions. C'est donc si précieux de pouvoir évoluer dans un environnement constitué de gens qui vont croire presque aveuglément en nous, sans jugement et dans l'amour, pour ainsi nous aider à réaliser nos rêves.

Aujourd'hui, je sais pertinemment que mon père a joué un rôle crucial dans mon épanouissement, parce qu'il était tellement fier de moi. Ma mère m'offrait également son appui, cependant mon père le démontrait plus ouvertement. Mon père avait aussi de grands talents d'animateur, de danseur et de comédien qu'il voyait en moi et qu'il m'a visiblement transmis. En quelque sorte, il désirait que je puisse aller jusqu'au bout de mes propres talents, pour réaliser mon plein potentiel. Il m'a donc offert un appui et un amour indéfectibles pour que je puisse me réaliser pleinement.

Une anecdote : lors de mon mariage, devant une très grande panne d'électricité alors que nous étions tous réunis dans une petite auberge d'Eastman, dans les Cantons-de-l'Est, mon père nous a offert tout un spectacle pendant une bonne heure en jouant au piano et en animant la foule comme lui seul était capable de le faire. Lui et ma mère sont venus à quelques reprises sur le plateau de *Salut Bonjour!* pour inspirer les aînés à travers quelques exercices que je leur proposais. Ils ont inspiré tant de gens, à commencer par moi-même!

Mon père m'a vraiment inspirée à vivre de ma passion, en reconnaissant en moi tous les dons et les talents que j'ai toujours portés. Voilà la plus belle preuve de l'acceptation de la différence que nous pouvons recevoir. Être vue et reconnue par une autre personne pour la lumière étincelante que nous portons à l'état naturel, représente un cadeau gigantesque qui parle de liberté!

Merci, papa, pour ta bonté et ton immense patience. Tu nous as quittés récemment et j'ai encore le cœur si gros quand je réalise ton absence. Je continue de ressentir chaque jour ta présence. Tu m'inspireras toute ma vie. Votre bienveillance, à maman et à toi, m'aura donné des ailes. Votre amour, votre

patience et votre cœur aussi grands que les montagnes resteront toujours en moi.

Je vous souhaite donc, chers lecteurs, de pleinement honorer les personnes près de vous, qui vous élèvent dans vos dons et vos talents. Dites merci à ceux qui vous encouragent à toujours demeurer à l'écoute de vos élans passionnés. Après tout, les seules limites que vous vivez réellement sont celles que vous vous imposez.

Je suis remplie de gratitude face à cette douce opportunité de vous inspirer!

Merci à Robert Savoie pour sa bonté et sa générosité. Merci à Johann Gauthier d'avoir si gentiment transcrit mes propos.

CHAPITRE 10

Choisir ou subir son identité

François Gaudreault



L'une des plus grandes vérités auxquelles j'ai dû faire face dans ma vie, c'est d'accepter que l'on n'existe qu'à travers le regard des autres, et que derrière cette grande vérité, se cache tout ce qu'il y a de plus vrai et de plus faux à la fois. Je ne vous demande pas de croire en cette vérité, mais plutôt d'être conscient du pouvoir et de l'impact que l'on peut détenir sur l'existence et la définition de l'identité des gens qui traversent nos vies.

On a tous en tête des gens qui ont cru en nous, qui ont posé un regard bienveillant sur nous et qui ont façonné, bien malgré nous, notre identité. Ce sont nos parents, nos grands-parents, un enseignant, un frère, une sœur, un ami, nos idoles, etc. Bref, des gens qui ont eu leur mot à dire sur qui l'on a été, sur qui l'on est devenu et sur qui nous sommes en train de devenir.

Et oui, vous avez aussi compris que cela n'a pas laissé que de belles traces à l'intérieur de nous. Je n'ai pas besoin de vous rappeler ces gens de passage qui ont aujourd'hui un effet durable sur vous. Ils ont eu aussi leur mot à dire sur qui l'on est devenu et qui nous empêche parfois de croire en nous et en ce que l'on pourrait devenir.

Lorsque je fais allusion aux regards des gens, vous comprendrez que j'y inclus aussi les paroles, les gestes, l'absence de gestes,

les intentions, les perceptions et tout ce qui existe dans l'illusion qu'ont les autres à notre égard. De subtiles informations, qui finissent par définir à tort ou à raison notre identité.

Qui suis-je? Le premier signe conscient de son existence

Depuis maintenant deux ans et demi, j'ai le sentiment de revivre mon enfance à travers les yeux émerveillés de Phénix, mon petit garçon. Je prends conscience de l'importance de le contempler et de m'émerveiller avec lui. Du plus loin que je puisse me souvenir, j'ai toujours été un enfant calme, posé, à son affaire et avec du recul, je crois que cette identité a été forgée à coups de :

- «S'il te plaît, ne me dérange pas, maman est occupée!»
- «Peux-tu faire moins de bruit? Ton père dort...»
- «Maman est fatiguée, je n'ai pas le temps de jouer aujourd'hui.»
- «Anny, ça ne te tente pas de prendre exemple sur ton frère? Il est calme, lui.»

Anny, c'est ma sœur aînée de quatre ans de plus que moi. J'ai toujours eu ce sentiment d'être venu bousiller son existence. Au moment de ma naissance, mon papa, qui est à l'époque tenancier de l'hôtel appartenant à mon grand-père, est aux prises avec l'alcoolisme. Il passe ses journées au travail et on le voit très peu. Ma mère, de son côté, s'occupe de mes grands-parents vieillissants. Pris dans cette douce zone de turbulence, j'ai peine à me sentir à ma place.

Et puis, il y a eu cet endroit...

L'endroit où je me sentais tellement à ma place, c'est dans le regard de mon grand-père. Mon grand-père, c'était tout un homme! Né en 1899, il a fait la première Guerre mondiale à 17 ans. Il ne savait ni lire ni écrire, mais il savait compter. C'était un entrepreneur autodidacte. De son vivant, il a eu plusieurs

commerces et accumulé des avoirs, mais il était loin d'être le plus doué dans l'être. C'était un homme de son époque, qui a grandi chez ses grands-parents (on n'a jamais su pourquoi), dont la première femme est décédée et qui a probablement vécu d'énormes traumatismes pendant son passage au front. Mais tout ça, je ne le savais pas à l'époque. Donc en aucun cas cela n'a eu d'effet sur le regard que je portais sur lui.

Ce que je savais, c'est que cet octogénaire avait un plaisir fou à se coucher par terre pour jouer avec moi, à m'enseigner tout ce que les parents ne voudraient pas te voir faire à cet âge, comme monter dans une échelle, peindre avec de la peinture à l'huile ou jouer avec des outils de grands. C'était mon idole, une autorité saine qui me faisait sentir important et qui, par son regard, me disait tendrement : «Je te vois. Ici, tu as le droit d'être qui tu veux.»

Ce regard, il s'est dissous avec l'espoir de le revoir lorsque j'ai appris que son âme avait quitté son corps, un soir de novembre 1986. C'est aussi ce jour-là que s'est envolé, avec lui, ce sentiment de pouvoir être l'enfant que j'étais à l'intérieur de moi. C'est énormément de pouvoir inconscient laissé entre les mains d'un adulte bienveillant. Il agissait, sans que je le sache, comme un catalyseur identitaire dans ma vie. En sa présence, j'avais l'impression d'être quelqu'un d'important.

C'est vers l'âge de 4 ou 5 ans que j'ai pris conscience du « qui suis-je? » à l'intérieur de moi. On s'entend, ce n'était pas aussi clair et précis que ça, mais quand même, on parle ici d'un ressenti, d'une perception de ne pas avoir le droit d'être la même personne à la maison, devant d'autres adultes, chez mes grands-parents (paternels et maternels), ainsi que dans les sports où j'étais entouré d'enfants que je connaissais peu, etc.

Des regards déterminants comme ceux-là, il y en a eu plusieurs milliers, voire des centaines de milliers posés sur moi depuis ma naissance. Et pourtant, celui qui importe toujours encore aujourd'hui n'est pas celui de mon grand-père ni de qui que ce soit d'autre. Le regard le plus important, c'est celui que je

porte consciemment sur les autres à chaque instant. Et ce regard, il est constitué essentiellement de l'importance des regards qui ont été posés sur moi depuis tout ce temps. J'y reviens!

Qui je serais devenu si?...

Le jeu préféré de notre ego

J'ai choisi de vous parler d'une tranche de vie très anodine, tellement anodine et peu singulière qu'elle aurait pu être racontée pratiquement par chacun d'entre nous. Ce genre d'histoire que l'on vit et à laquelle on ne reste pas accroché. Du moins, pas de la bonne façon. L'humain a tendance à s'accrocher plus aux embûches qu'aux élans. L'on voit parfois ces embûches, ces erreurs de parcours, ces déceptions, ces choix douteux, bref ces expériences de la vie comme étant des conséquences de qui l'on est devenu.

Il y a quelques années, pendant une formation, j'ai été exposé à une étude réalisée par une grande université américaine (dont j'ignore malheureusement la source). Cette étude portait sur les traumatismes subis chez les enfants et leurs conséquences réelles sur leur vie d'adultes. Dans cette étude, il y avait une histoire qui m'a complètement bouleversée. Cette histoire racontait les déboires familiaux de jumeaux qui ont grandi dans une famille où la violence, la pauvreté et les problèmes de consommation faisaient partie de leur quotidien. Ces enfants ont été suivis par les services sociaux pendant plusieurs années. L'un d'eux a pris le chemin de la criminalité, il vit dans la violence et a de graves problèmes de consommation. Tandis que l'autre s'est créé une vie paisible, il n'a jamais consommé, il a fait de grandes études. Aujourd'hui, il est à la tête d'une grande société d'investissement. Où cela devient intéressant c'est que ces deux jumeaux, qui ont pratiquement vécu les mêmes traumatismes, ont la même perception par rapport à leur situation actuelle. Ils ont la croyance qu'ils sont devenus qui ils sont aujourd'hui à cause de ce qu'ils ont vécu.

Lorsque les chercheurs ont interrogé le deuxième jumeau au sujet de la réalité de son frère, il a répondu : « Ce que j'ai subi, ce n'est pas moi. Mon frère, il n'est pas ce qu'il a subi. Et j'ajouterais que celui que je suis devenu n'est pas moi non plus. J'ai créé ma vie avec la même peur, le même doute et la même acceptation que tout ça puisse s'arrêter à tout moment. Comme les nombreuses fois où j'ai cru que nous allions mourir. »

Pour être honnête avec vous, je me suis demandé des milliers de fois qui je serais devenu si mon père n'avait pas été alcoolique, au même titre que l'on se demande parfois ce qu'il serait advenu de notre vie si nous étions aboutis dans une autre famille, une autre vie, un autre endroit, une autre époque. Mon père n'a jamais été violent avec moi. Je n'ai aucun souvenir de l'avoir vu en état d'ébriété avancé. Mais mon regard a été teinté par son absence. J'ai trop longtemps entretenu cette étiquette identitaire qu'on lui a donnée. Et je l'ai probablement fait énormément souffrir par mon regard.

Une bonne partie de ma vie, j'ai cherché à être aimé pour éteindre les regards posés sur moi. J'ai aussi cherché la reconnaissance et la fierté, même si j'avais tellement de mal à les accueillir. Mais chercher à être, c'est un peu ne pas accepter qui l'on est réellement. Et lorsqu'on n'arrive pas à soutenir son propre regard dans le miroir, bien l'on cherche inévitablement à devenir une version « socialement » acceptable de soi.

Ce qui veut dire qu'à 25 ans, je me suis retrouvé avec la grosse job, les responsabilités, l'illusion du succès, la famille, la maison, un gros ego, et avec un grand sentiment de vide qui s'installait violemment à l'intérieur de moi. Et à force de chercher à être, j'ai carrément oublié de vivre. Je suis devenu préoccupé par la peur d'être vu, par la peur d'être découvert.

« Croire que l'on peut devenir qui l'on veut dans la vie, c'est aussi la meilleure façon de s'ignorer. »

Oui, c'est vrai, on peut devenir à peu près qui l'on veut dans la vie. Mais est-ce que c'est réellement de ça qu'on a besoin?

Même si je désire profondément devenir un expert en nage synchronisée, empereur de Chine, pape ou joueur de basket-ball professionnel, bien je dois accepter que j'aie certaines limitations. Je comprends aussi que si je veux devenir médecin, président d'entreprise, philanthrope ou encore bénévole à temps plein, alors je vais devoir faire des efforts et des sacrifices pour réaliser mon rêve.

Ne serait-ce pas aussi là une partie de notre souffrance identitaire de penser que l'on est, ou pas, quelqu'un à travers nos rôles, nos titres et nos réalisations diverses? La société nous entraîne bien malgré nous dans cette illusion de devoir être quelqu'un, pour finalement finir par se rendre compte que l'on est tellement plus que ce que l'on tente de construire et de protéger. On agit, consciemment et inconsciemment, dans le but d'influencer le regard des autres sur nous. C'est normal, car c'est à travers ces regards que l'on cherche l'approbation, l'acceptation et la reconnaissance de l'autre. Tout ça, c'est humain. On ne peut vivre sans sentiment d'appartenance. On ne peut pas vivre sans être valorisé. On ne peut pas vivre sans racines.

Le sentiment d'être un passager étranger dans notre propre vie

Avez-vous déjà ressenti ce sentiment intrinsèque d'être un passager étranger dans votre propre vie? Ce sentiment de ne pas trouver sa place, de ressentir une distance entre qui je suis à l'extérieur de moi et qui je suis à l'intérieur de moi. Bref, de sentir que son âme est venue errer dans une vie qui n'est pas la sienne.

Ce profond sentiment de déconnexion, je l'ai ressenti à plusieurs moments dans ma vie et ce n'est pas très agréable comme sensation. Cela ne m'a jamais paralysé. Par contre, je cherchais continuellement à définir rationnellement qui j'étais, souvent par de belles phrases qui ne voulaient rien dire à personne, même à moi. Je cherchais à me convaincre que je savais qui j'étais. Dans les faits, plus je pensais savoir, moins je savais. L'humain, à plusieurs égards, est le seul être vivant sur

cette terre qui aime croire qu'il y a quelqu'un quelque part qui a dessiné pour lui un «grand plan». Et notre jeu à nous, c'est simple, c'est de le découvrir à coup d'essais et d'erreurs.

On est aussi plusieurs à vivre cette dualité entre la croyance d'être ici pour une raison et celle qu'une autre vie nous attend après celle-ci. Une chose est certaine par contre, c'est que celle que nous vivons en ce moment ne sera vécue qu'une seule fois. Donc derrière toutes ces crises identitaires et existentielles se cache parfois l'une des plus grandes peurs de l'être humain, qui est la peur de mourir. Pas simplement ce terme qui marque la fin, mais plutôt cette peur que tout s'arrête avant d'être venu « officiellement » au monde.

Mon plus grand égarement a sans doute été de chercher à naître à travers les rôles que j'ai choisis et ceux que j'ai subis. J'ai voulu tout contrôler dans la vie par peur de perdre le contrôle, bien évidemment. Des excès dans mon histoire, vous n'en trouverez pas beaucoup. À part bien évidemment l'excès de contrôle. Et plus je cherchais à être qui j'étais, moins je découvrais l'essence de qui je suis.

Et puis il y a eu l'abandon. L'acceptation de n'exister que dans le regard des autres. C'est difficile à accepter lorsqu'on t'a dit toute ta vie : «Ce que les autres pensent de toi, ce n'est pas important. Ce qui est important, c'est ce que tu penses de toi.» Lorsque j'ai arrêté de chercher, bien j'ai découvert que mon identité finirait par se frayer un chemin entre la sagesse de croire que l'on n'est pas grand-chose dans la vie et l'amour de croire que l'on est tout à la fois. Justesse et sagesse inspirées du taoïsme.

Maintenant, si l'on n'existe qu'à travers le regard des autres et si notre sentiment d'être n'est pas celui qui nous fait sentir bien, alignés et en cohérence avec la façon dont on souhaite vivre sa vie, alors il nous reste deux choix :

- Trouver un environnement où les regards sur nous seront authentiques, bienveillants et propices à l'acceptation de soi.
- Transformer notre regard sur l'autre afin que son reflet puisse influencer notre identité.

Notre vie est formatée pour créer, bâtir et accumuler. C'est ce que j'appelle l'approche de l'artiste-peintre. On naît avec une belle toile blanche et on passe notre vie à peindre notre toile. Jusqu'au jour où cette toile ne nous plaît plus. Alors on repeint en blanc et on recommence. Et un beau jour, il y a l'appel du sculpteur. Un appel à faire le tri, en s'offrant la possibilité d'alléger sa vie en enlevant ce qui ne correspond plus.

Pour être honnête, le jour où l'on comprend qu'on n'était rien à la naissance et que tout peut s'écrouler en un instant, que notre identité véritable ne recherche que la vie, le plaisir et l'amour, alors on adhère assez rapidement au concept de «la journée neuve» qui consiste à se créer à travers le désir d'être en se demandant qui on a envie d'être aujourd'hui.

Tout ça en n'oubliant jamais qu'apprendre à se connaître est un jeu où l'on perd chaque fois que l'on pense avoir raison.

Témoignage de Janine Hébert



Je suis au travail et je dois collaborer à l'implantation d'un nouveau système informatique. Ayant de l'expérience en la matière, je suis emballée par le projet. Nous serons plusieurs à y participer, notamment ma collègue et moi dans mon département.

Je me sens privilégiée de pouvoir travailler avec elle, car c'est une personne de la relève remplie de talents avec une attitude de bonté et de gentillesse.

Souhaitant vivre une belle expérience avec ce projet, je demande à la chef du projet ainsi qu'à ma collègue de travail de ne pas être mise de côté, sinon je me sentirai rejetée et j'aurai beaucoup de peine. Avant la venue de ce projet, ma collègue et moi avons développé une belle complicité et prenions plaisir à travailler ensemble. Un de mes mandats était de lui montrer tout ce que je sais pour qu'elle puisse ensuite gravir les échelons. Pour témoigner de notre belle relation, ma collègue me surnomme sa fée marraine. Cette reconnaissance me touche droit au cœur, car étant plus jeune, j'ai souvent été seule et me suis sentie différente des autres. Je suis reconnaissante envers la vie qu'elle m'ait permis de vivre une telle relation. J'aime mon emploi et mes collègues sont comme une grande famille, je me sens acceptée et appréciée pour celle que je suis; j'espère même y terminer ma carrière tellement je m'y sens bien.

Étant de l'école de pensée qu'il faut toujours faire de son mieux et qu'il faut toujours donner son 110 % au travail pour être satisfaite de moi, je travaille en moyenne quarante-cinq heures par semaine. Mon sens du devoir et mon insécurité m'habitent toujours, ce qui me donne parfois la réputation d'être une personne sérieuse et directe. En dehors du travail, je suis l'heureuse mère de deux filles dont je m'occupe avec mon adorable conjoint.

Ma vision de la vie est de rendre heureux tous les gens qui m'entourent. Je mets mes filles en premier, ensuite mon conjoint, ma mère veuve depuis plusieurs années et moi, s'il me reste du temps. Ce mode de vie me satisfait, car je sais que je contribue au bonheur de ma famille.

J'avoue toutefois que, parfois, je trouve difficile d'accomplir mon travail, d'être là pour mes filles et de passer du temps de qualité avec mon conjoint. Étant perfectionniste, je compense

souvent mon manque de temps en travaillant le soir après que les filles sont couchées.

Le temps passe et le projet informatique va bon train, mais depuis quelques semaines, je remarque que ma collègue devient plus distante envers moi sans que je sache ce que j'ai fait. J'ai constaté qu'elle est devenue plus proche d'une autre collègue, mais je me rassure en lui demandant si j'ai fait quelque chose de mal, mais elle me répond que non. Cette situation me fait ressentir de l'abandon accompagné de la peur de la décevoir.

Plus les jours passent et plus je sens mon cœur se briser, j'ai le sentiment de ne plus faire partie de l'équipe. La tristesse m'envahit et je ne sais plus comment agir, car je me sens de trop; ce tourbillon d'émotions est lourd à porter. Je tente de garder le contrôle de la situation pour bien accomplir mon travail malgré le fait que je me sente jugée et rejetée par les autres.

Étant continuellement stressée et attristée par la situation, je n'arrive plus à suivre le rythme dans le projet et je commence même à douter de mes compétences pour accomplir ce travail. Ma collègue ne sent plus le besoin de travailler avec moi. Je constate que je ne maîtrise pas complètement le nouveau système informatique. J'ai honte de moi et j'arrive à peine à contrôler mon angoisse. Je ne me sens plus à la hauteur puisque je n'arrive plus à assimiler les nouveaux modules; j'ai de plus en plus de difficulté à me concentrer et à retenir les informations.

Ayant déjà fait un *burnout*, je reconnais les signes physiques qui sont de retour et je m'enfonce de plus en plus chaque jour, au point où je recommence à perdre la mémoire et à éprouver des difficultés de concentration. Cette situation est insoutenable; je ne veux surtout pas que mon patron s'en aperçoive. Je me renferme sur moi-même et je tente d'effectuer mon travail malgré mon découragement et mon humiliation. Je m'isole et ne parle plus à personne. Je souris pour rester professionnelle, mais dans mon être je suis découragée et triste.

Je ne parle de ma situation à personne tellement j'ai honte de moi. Je demande de l'aide à la vie pour que je puisse tenir le coup, car j'ai des enfants et je dois continuer à fonctionner malgré tout. Je dois être là pour soutenir ma fille épileptique qui vit de l'intimidation à l'école. Comme si ce n'était pas suffisant, je découvre entretemps que ma fille cadette commence à avoir un trouble alimentaire. Elle se trouve grosse aux côtés des filles de sa classe de danse. Je comprends ce qu'elle vit, car j'ai moi-même souffert de boulimie quand j'étais adolescente. J'espère et je prie qu'elle puisse s'en sortir sans trop de complications. Nous entreprenons une thérapie pour l'aider à comprendre l'origine de ses maux. Nous apprenons, à mon grand étonnement, qu'elle ne se sent pas aimée, car depuis quelques années, je suis peu présente à la maison puisque je suis souvent absente pour accompagner ma mère à l'hôpital et pour le travail que je dois reprendre en soirée.

Malheureusement, les semaines passent et ma fille doit être hospitalisée. Son trouble alimentaire est à l'origine de ses problèmes physiques. Je suis à bout de souffle, mais je tiens bon, car je dois être là pour mes enfants, qui ont besoin de moi pour les soutenir. Je pleure en cachette de mon conjoint pour ne pas le stresser davantage, car je n'en peux plus. Je me demande comment je vais faire pour arriver à travailler et être à l'hôpital avec ma fille en même temps. Mon conjoint m'aide et me soutient, mais je tiens à accompagner ma fille puisqu'elle souhaite que je sois là avec elle. Déjà qu'elle ne se sent pas aimée, je veux l'accompagner pour lui prouver qu'elle compte pour moi et que je l'aime.

Je me documente sur la pleine conscience pour essayer de réduire mon stress et apprendre à respirer profondément; moi qui oublie de respirer tellement je n'ai pas le temps. Je découvre que je suis dans une spirale descendante et que si la tendance se maintient, c'est la dépression qui m'attend. Je suis découragée, je ressens une pression énorme à l'intérieur de moi et ma tête n'arrive plus à réfléchir. Je ne comprends pas pourquoi tout cela m'arrive. Toute ma vie j'ai travaillé fort pour apprendre, j'ai toujours été une bonne personne et présente pour ceux qui en

ont besoin. J'ai toujours voulu être une bonne mère et ma fille ne se sent pas aimée. Je me retrouve toujours la fautive, même si j'ai donné tout ce que je peux. Je suis la coupable comme mère et comme collègue de travail, mais de quoi, je ne le sais pas!

Je décide d'aller consulter en cachette pour m'aider à régler mon problème au travail avant d'en venir à démissionner. J'apprends que ce que je vis arrive à d'autres aussi et que je ne suis pas seule. Il s'agit d'une situation toxique au travail et que je dois me guérir de cette situation, comme si c'était une maladie, pour m'en sortir. Mais comment faire pour me guérir et prendre soin de moi? Je ne sais pas quoi faire ni par où commencer.

Je demande donc à la vie de me guider vers les bonnes personnes et ressources. Je découvre par hasard sur Facebook que Chantal Lacroix recommande le défi «Se choisir» de Robert Savoie. Ayant confiance à Chantal, je me sens en sécurité et je décide de m'y inscrire, car je ne sais pas comment faire pour prendre soin de moi.

Cette formation a été le début de ma nouvelle vie! J'ai appris à me connaître intérieurement et à me choisir. Depuis ce temps, à l'aide des enseignements de mon mentor, j'ai compris que tout part de moi! J'étais donc responsable de ce qui m'arrivait, car c'était mes perceptions, mes réactions défensives et mes fausses croyances qui me guidaient au lieu de mon être intérieur.

J'ai appris à accueillir mes peurs et mes sentiments douloureux au lieu de les refouler comme par le passé. Autrefois, j'agissais pour faire plaisir aux autres et je nourrissais mon estime de moi à travers leurs opinions et leurs réactions. Je sais maintenant que je suis la personne la plus importante dans ma vie et que je peux être là pour tous ceux que j'aime quand même. Je sais comment m'occuper de moi et de mes besoins lorsque je vis une situation désagréable ou un inconfort. Je peux enfin vivre avec légèreté!

J'ai enfin compris que d'être différent des autres est tout à fait normal. Je suis parfaitement imparfaite et fière d'être celle que je suis!

CHAPITRE 11

Élever son enfant en respectant son unicité

Nancy Doyon



Julia, 4 ans, fait de grosses colères et veut tout décider. «On va devoir casser son petit caractère à celle-là, sinon elle risque de nous monter sur la tête bientôt», me dit son père. Vincent, 8 ans, est un enfant avec «du gaz d'avion», comme j'appelle ces enfants très énergiques qui bougent beaucoup. Son enseignante et ses parents ne cessent de lui dire qu'il doit être calme et arrêter de bouger, qu'il dérange tout le monde autour de lui. Anouk, elle, est une enfant au tempérament introverti et rêveur, et passe des heures à dessiner en chantonnant. Ses parents multiplient les efforts pour l'intéresser davantage aux sports et se plaignent qu'elle n'est pas assez sociable. Et puis il y a Solène, 13 ans, qui argumente sur chaque règle, se braque devant les consignes et tout ce qui lui paraît injuste. Partout, on la qualifie d'enfant opposante.

Depuis trente ans, j'interviens auprès d'enfants et d'adolescents à besoins particuliers et de leur famille à titre d'éducatrice spécialisée et de coache familiale. On demande généralement mes services pour ces enfants qui n'entrent pas dans le moule de l'enfant «sage-et-docile-qui-obtient-de-bonne-notes-a-beaucoup-d'amis-et-ne-dérange-pas-en-classe». Parfois, on demande mon aide pour mieux le comprendre, mais souvent davantage afin

que je le «répare», pour que je lui fasse entendre raison ou que je «casse son petit caractère».

Les parents veulent parfois tellement être compétents dans leur rôle qu'ils perçoivent leur enfant comme leur «bulletin de parents». S'ils constatent que l'enfant ne correspond pas à l'image de l'enfant sage et docile, ils se remettent rapidement en question : qu'est-ce que j'ai fait de travers? Que dois-je faire pour faire cesser illico ces mauvais comportements?

Dans mes interventions à domicile, je demande fréquemment aux enfants ce qu'ils croient que leurs parents attendent d'eux. Trop souvent, le portrait qu'ils me décrivent est exactement à l'opposé de ce qu'ils sont. Or, Julia est douée pour l'affirmation de soi et a une personnalité de leader, Vincent est dynamique, il sera peut-être un futur sportif d'envergure, Anouk deviendra possiblement une artiste épanouie et Solène se battra peut-être pour protéger nos droits fondamentaux. Si, bien sûr, on les laisse être eux-mêmes.

Moi, quand je casse quelque chose, ça reste ensuite brisé... Quel intérêt y a-t-il à briser nos enfants pour en faire des images parfaites?

Je me rappellerai toujours Samuel, 9 ans, qui avait lui-même demandé à sa mère de faire appel à mes services de coache, car j'avais déjà aidé sa sœur qui avait d'importants problèmes de comportements. C'était un jeune garçon sportif, brillant et allumé, avec des cheveux noirs bouclés, l'œil vif et un sourire espiègle. Il n'avait eu aucun mal à me décrire ses problèmes : « Je fais souvent le *clown* en classe pour faire rire les copains. La maîtresse ne trouve pas ça drôle et me colle souvent des retenues. Aussi, ma mère trouve que je ne mets pas assez d'efforts dans mes études et n'est pas contente de mes notes. »

Comme il avait du mal à trouver une réponse quand je lui demandais ce qu'on attendait de lui, je lui ai demandé s'il connaissait, dans sa classe ou dans son entourage, un autre enfant qui pourrait lui servir de modèle. «Ah! Oui, je sais qui,

mais je ne connais pas son nom. En fait, je crois que personne ne le connaît, hi! hi! Même pas la maîtresse! Il ne dit jamais rien en classe, il étudie beaucoup, il a 100 % presque tout le temps, il ne fait pas de sport et reste avec les filles ou lit pendant la récréation.» Quand je lui ai demandé pourquoi il désirait prendre comme modèle un jeune si différent de lui, il s'est tourné vers sa mère et a répondu : «Ça ferait plaisir à maman! Elle me répète toujours d'être calme et sérieux en classe, de bien travailler, d'écouter les consignes et d'avoir de bonnes notes. J'aime ma mère, je veux lui faire plaisir.»

En fait, Samuel me décrivait ce qu'il considérait être l'élève parfait, mais totalement à l'opposé de lui. Dans sa tête, il avait donc le choix entre étouffer sa personnalité afin de se conformer ou continuer d'être «décevant» aux yeux de son entourage. On a plutôt regardé ensemble comment il pouvait rester sportif et drôle de façon mieux adaptée tout en mettant davantage d'efforts à sa réussite scolaire, comment il pouvait se fixer des objectifs réalistes et mettre de l'avant ses traits de personnalité, se permettre l'erreur et juste mieux actualiser les meilleurs aspects de lui-même sans se travestir. À la fin de la rencontre, lorsque je lui ai demandé ce qu'il avait retenu, sa réponse m'a littéralement fait pleurer : «C'est beaucoup plus facile que je pensais, de changer. (Silence.) Ben, en fait, je n'ai pas vraiment besoin de changer! »

Ça m'a fait penser à ma propre histoire. Depuis que je suis toute petite, je parle beaucoup. Dès l'âge de 2 ans, je parlais couramment et discourais du matin au soir. Plus tard, chacun de mes bulletins scolaires portait la mention : «Bavarde en classe, dérange les copains.» Bien entendu, j'ai dû apprendre à me taire parfois, à parler aux bons moments et à m'assurer que ce que je dis est pertinent. Mais si mes parents m'avaient répété sans cesse de me taire, je ne serais certainement pas la conférencière que je suis aujourd'hui. Ils ont plutôt saisi toutes les occasions de me donner la parole, ils ont écouté mes opinions, m'ont fait participer à l'animation de soirées et m'ont poussée à donner ma première conférence dès l'âge de 9 ans.

« Tout le monde est un génie; mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper aux arbres, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. »

— Albert Einstein

Tous les parents cherchent à élever leurs enfants du mieux qu'ils le peuvent afin d'en faire de bonnes personnes, honnêtes, travaillantes et respectueuses. On espère tous, secrètement, que l'enseignante nous dira que Victor est un élève modèle et on se gorge de fierté quand nos amis nous félicitent en regardant Naomie qui est « si sage et si gentille ». On répète sans cesse à nos enfants, depuis leur prime jeunesse jusqu'à l'âge adulte, de partager, d'être polis, de dire la vérité, de travailler fort, d'être responsables, de bien ranger leur chambre, de bien faire leurs devoirs et d'écouter l'enseignante. C'est évidemment important, mais quand prenons-nous du temps pour leur enseigner à prendre soin d'eux, à voir la vie du bon côté, à s'aimer tels qu'ils sont et à être heureux? N'est-ce pas pourtant ce que nous désirons tous le plus pour eux?

Osons miser sur les forces et la personnalité de nos enfants, dans la joie et le plaisir, plutôt que de nous acharner à les faire entrer dans un moule qui ne leur convient pas!

Pendant les dix ans au cours desquels j'ai œuvré auprès d'adolescents « délinquants » en centre jeunesse et, plus tard, comme famille d'accueil de réadaptation, j'ai toujours cherché à éviter de culpabiliser ces jeunes, qui avaient accumulé les bêtises et s'étaient trop souvent sentis décevants ou défectueux. La culpabilité ne fait grandir personne. Je leur répétais souvent : « Peu importe ce que tu as fait dans ta vie "d'avant", pardonne-toi. L'important, c'est ce que tu feras du reste de ta vie. » Je me suis appliquée à mettre ces jeunes en contact avec les meilleurs aspects d'eux-mêmes, avec leurs forces et leurs ressources intérieures et oser les faire briller. « On dit de toi que tu es hyperactif? Super! À quoi peux-tu employer cette énergie débordante? On dit que tu es un petit caïd? Pour être un caïd, il faut être un

leader. Comment peux-tu utiliser ce leadership pour être heureux, épanoui et faire le bien autour de toi? »

Est-ce que ç'a marché à tous les coups? Bien sûr que non. Mais je n'oublierai jamais Steve, ce jeune adolescent un peu sauvage qui ne parlait à personne. (J'avoue qu'il avait d'excellentes raisons de se méfier des adultes!) Il était souvent explosif et violent et se sauvait sans arrêt du centre d'accueil, parfois même jusque dans l'Ouest canadien. Quand il est venu habiter chez moi, nous avons passé les mois suivants à explorer ce qu'il aimait, ce dans quoi il se sentait compétent, ses forces, ses rêves et ce qui faisait qu'il se sentait vivant. Il a découvert que ce qui l'animait était les défis, les voyages et les activités de plein air. Ensemble, nous avons fait du camping sauvage, du vélo et du kayak, nous avons écouté des récits de voyage et nous nous sommes payé un jour un cours d'escalade. Je vous le donne en mille, il habite maintenant dans l'Ouest canadien où il enseigne l'escalade et est secouriste pour les alpinistes. Si vous allez dans les Rocheuses et restez coincé quelque part sur une paroi, c'est probablement lui qui ira vous sauver!

Dès le début de ma carrière, j'aurais pu choisir de militer pour les droits des personnes différentes. J'ai plutôt choisi de lutter pour que les personnes différentes se donnent le droit d'être uniques et heureuses.

« Quand j'étais petit, on m'a appris à être gentil. Moi j'ai pris l'pli, moi j'ai pris l'pli. Asteure j'suis pris, j'suis pris, pour être gentil gentil. »

— Richard Séguin

5 valeurs essentielles à transmettre à nos enfants

1. La connaissance de soi

Si on veut enseigner à nos enfants à tirer le meilleur parti de la vie et à s'actualiser en tant qu'êtres humains, il importe d'abord de les aider à se connaître eux-mêmes. Ainsi, dès leur plus jeune âge, je vous encourage à les questionner fréquemment

sur leurs besoins, ce qu'ils aiment ou non, leurs intérêts et leurs opinions. Quelles sont leurs préférences dans les jeux, la nourriture, les activités, les matières scolaires? Quelles sont les qualités qu'ils apprécient chez leurs amis et les défauts qu'ils ne peuvent supporter? Quels sont les vêtements qu'ils aiment porter, leurs parfums préférés et les films qu'ils aiment voir? Quels sont leurs rêves et leurs aspirations? Que pensent-ils de l'actualité? Bien entendu, ces opinions vont considérablement changer à travers les années, mais en demandant fréquemment à vos jeunes d'exprimer leurs pensées et leurs opinions, vous les aiderez à forger doucement leur personnalité.

Par ailleurs, aidez-les aussi à se faire une opinion favorable mais réaliste d'eux-mêmes. En effet, alors que certains parents ne mettent l'accent que sur les lacunes et défauts de leur marmaille («tu es fainéant, menteur, lunatique...») d'autres, au contraire, s'évertuent tellement à valoriser leurs enfants qu'ils leur renvoient une image déformée de leurs capacités.

Je vous encourage donc à parler fréquemment à vos enfants de leurs forces et qualités, mais aussi des éléments à améliorer ou des qualités qui ne sont simplement pas dominantes chez eux. Il importe aussi que les différents membres de la famille apprennent à respecter qui ils sont sans nécessairement se comparer à leurs frères et leurs sœurs. Ce n'est pas parce que l'un est sociable ou sportif que l'autre est forcément timide ou intellectuel. Les enfants d'une même famille ne sont pas obligatoirement semblables ou à l'opposé l'un de l'autre. Maxime est excellent en mathématiques, mais manque quelque peu d'organisation, alors que sa sœur Clara est très sociable et excelle en théâtre, mais n'est pas très sportive.

2. L'estime de soi

Pour être heureux et foncer dans la vie, il importe aussi, bien entendu, de s'aimer soi-même. Les parents, par leurs encouragements et leurs remarques positives, auront un impact

majeur sur le développement de l'estime personnelle de leurs enfants. Nous connaissons tous l'importance de la valorisation chez les tout-petits. Toutefois, il faut éviter de tomber dans le piège de ne valoriser l'enfant que lorsqu'il adopte des comportements satisfaisants POUR LES AUTRES : «Bravo! Tu t'es habillé tout seul! Maman est contente! Tu as eu une très bonne note en français, je suis fier de toi! Wow! Ton enseignant dit qu'il ne t'entend pas dans la classe, que tu travailles bien sans jamais déranger les autres. Bravo! »

Bien qu'il soit aussi pertinent de souligner les comportements prosociaux de votre enfant, je vous invite également à mettre en lumière ses qualités intrinsèques et les avantages pour lui-même de cultiver ces forces. Une merveilleuse façon de faire un compliment qui aura un grand impact sur l'enfant est la formule suivante : qualité + parce que + comportement observé = résultats positifs pour l'enfant. Par exemple : 1) Anne-Sophie, je trouve que tu es vraiment travaillante, 2) parce que j'ai observé que 3) tu travailles très fort à tes devoirs et leçons, que tu es toujours prête à me donner un coup de main et que tu te plains rarement quand tu as des tâches à faire. 4) Ça te mènera loin dans la vie et c'est une qualité que tes employeurs apprécieront particulièrement.

Ce type de compliment a énormément plus de valeur que cent «Bravo, championne! Tu as eu un bon comportement».

3. Prendre soi-même soin de soi

Presque tous les parents aiment prendre soin de leurs enfants. Nous avons l'impression que c'est une grande partie de notre rôle. On garde les yeux sur eux et, dès qu'on pressent qu'ils auront un besoin ou une difficulté, on accourt comme un superhéros. Bébé tente d'attraper un jouet hors de sa portée? On le prend et on le lui tend. Annie-Rose a du mal à attacher sa veste? On arrive et on remonte la glissière. Jérôme trébuche et se fait mal au genou? On le console illico et on panse sa blessure. Notre ado a une peine d'amour? On fait tout pour lui

changer les idées. Bref, nous nous sentons efficaces comme parents quand nous voyons aux besoins de nos enfants. Or, nous ne serons pas toujours là pour répondre à leurs besoins. Nous avons donc intérêt à ce qu'ils développent la capacité à reconnaître et à exprimer clairement leurs besoins, mais aussi à avoir soin d'eux-mêmes de façon autonome.

En ce sens, lorsque vos enfants sont confrontés à une difficulté, résistez à la tentation de proposer trop vite une solution et questionnez-les sur leurs besoins et sur les solutions qu'ils envisagent. Noémie s'est querellée avec sa copine? Plutôt que de lui donner des conseils, demandez-lui : « Comment te sens-tu dans cette situation? Qu'est-ce qui te met en colère? Comment veux-tu régler ça? » Justin rentre de mauvaise humeur à la maison en disant qu'il en a marre de l'école? Plutôt que de le réprimander sur son attitude ou de lui faire un discours sur l'importance des études, demandez-lui : « Ouf! Grosse journée? Qu'est-ce qui ne va pas? De quoi aurais-tu besoin pour te sentir mieux ce soir? Que comptes-tu faire? »

4. L'affirmation de soi

C'est bien d'enseigner aux enfants à être gentils, empathiques et agréables avec les autres, mais comme ils ne seront pas toujours entourés essentiellement de personnes respectueuses, il importe également de leur permettre de mettre des limites à leur entourage et d'apprendre à se défendre contre les agressions.

Les enfants qui savent donner leur opinion, même si elle diffère de celle des autres, ceux qui osent être eux-mêmes au risque de déplaire, sont généralement plus populaires que les enfants trop gentils et sont moins à risque de subir de l'intimidation. Il faut donc commencer très tôt à leur enseigner l'art délicat de savoir mettre des limites à l'entourage, sans pour autant agresser les autres : ne pas tout tolérer sans devenir intolérant, proposer des activités sans chercher à tout diriger,

partager sans tout laisser aux autres, dire parfois non au risque de déplaire tout en restant généreux, gentil et empathique.

On aura aussi avantage à travailler sur l'attitude non verbale qui dénote l'affirmation de soi : une démarche assurée, garder la tête haute, regarder les gens à qui l'on parle, sourire, adopter un ton de voix affirmatif, etc. Pour ce faire, il peut être pertinent de faire des exercices et des mises en situation avec l'enfant. On pourra également l'encourager à choisir des amis qui ont des valeurs semblables aux siennes grâce auxquelles il se sent respecté et surtout à apprendre à ne pas vouloir être aimé de tous.

5. L'indulgence envers soi-même et les autres

En même temps qu'on ne doit pas rendre la vie des enfants trop facile, il ne sert à rien non plus de tout dramatiser. Les enfants, comme les adultes, font des erreurs et de mauvais choix. Prenez garde de ne pas assommer l'enfant fautif sous une tonne de reproches aussi inutiles que démesurés dans l'espoir qu'il réalise la gravité de ses actes et qu'il ne récidive jamais. L'enfant doit apprendre à faire des choix et à en assumer les conséquences, mais il doit aussi apprendre à se pardonner ses erreurs et à en tirer des enseignements. Ainsi, si Sophie a eu une mauvaise note à un examen après avoir peu étudié, il ne sert à rien de la sermonner avec colère. Elle risque alors de se fermer ou même de mentir afin de protéger son ego et d'échapper à la culpabilité. Il vaut mieux se montrer ouvert et indulgent et lui dire quelque chose comme : « Hum... je pense que tu avais peu étudié, n'est-ce pas? C'est moche pour toi. J'ai confiance que tu sauras te reprendre au prochain contrôle. » Comme modèle, soyez également indulgent envers vous-même et soignez votre perfectionnisme!

Quoi qu'il en soit, apprendre à être heureux et à s'aimer soi-même est le travail de toute une vie. Il est donc préférable de commencer très tôt! Et rappelons-nous que le bonheur est la

somme des petites victoires et des petits plaisirs qu'on aura su apprécier à leur juste valeur.

Remarque : les prénoms ont été changés.

Témoignage de Marie-Claude Kieffer-Combier



Je suis la petite dernière, avec un frère de deux ans et une sœur de cinq ans de plus que moi. Je suis née à sept mois et demi; étant restée trois mois en couveuse, je n'ai pas développé de liens affectifs à ma naissance. Mes parents agriculteurs étaient occupés, du matin au soir, par leurs multiples tâches : traite des chèvres et des vaches, travaux aux champs pour les foin, moissons, culture de pommes de terre, etc.

Le caractère de mes parents était complètement opposé. Mon père a repris la ferme de ses parents après le suicide de son papa. Il faisait son travail dans la routine, jurait au moment de la traite des vaches, était plutôt négatif. Ma mère était autoritaire, décidait de tout, têtue. Je n'ai pas vu beaucoup d'affection entre eux. C'était plutôt de la contradiction.

Mon frère et ma sœur aussi étaient souvent en opposition. J'étais un peu la bouée de secours, celle qui se pliait aux désirs des autres, qui voulait faire plaisir à tout le monde. J'ai grandi dans cette atmosphère où régnait le jugement de l'autre. Ils étaient dans la plainte, il fallait travailler dur pour gagner son pain!

Je me sentais différente, car pour moi, nous avions tout ce qu'il nous fallait. J'ai profité des joies de la nature, à satisfaire mon imaginaire et mon besoin de bouger. J'aimais le contact avec les autres. J'étais heureuse quand je voyais mes cousins et mes cousines chez qui j'allais souvent en vacances. J'avais l'impression que chez eux, tout était plus beau : l'ambiance, le dialogue, leurs habits, plus moderne, plus de technologie, plus d'ouverture d'esprit.

Avec les adultes, j'avais toujours peur de déplaire, de ne pas être correcte. Je détestais quand quelqu'un critiquait les autres; dans ces moments-là, je me transformais en plante verte. À l'école, j'étais plutôt introvertie. Le monde des adultes me semblait intolérant, injuste. Ma peur de ne pas être à la hauteur a fait que j'ai préféré choisir mon orientation professionnelle dans le secteur de la petite enfance. Je n'avais pas conscience à ce moment-là que je me sentais plus en sécurité avec les enfants qu'avec les adultes.

Ma formation d'auxiliaire de puériculture a fait que j'ai quitté le nid familial dès mes 17 ans. J'étais heureuse d'aller à Lyon, de découvrir la vie en ville. Mon diplôme en poche, l'école m'a proposé un travail à Paris. J'ai tout de suite accepté, pour fuir les désaccords familiaux et satisfaire ma curiosité.

Après un an, je me suis installée à Lyon, pendant environ sept ans. J'ai rencontré mon compagnon avec qui je suis mariée depuis maintenant trente-deux ans. Nous allions régulièrement chez mes parents, un week-end par mois, environ. Au début des vacances de Noël, nous étions allés passer quelques jours chez eux, c'était juste avant mon congé prénatal. Un matin, maman ne savait pas où était mon père, elle était très inquiète! C'est mon conjoint qui l'a trouvé en fin de matinée, pendu dans le grenier. J'ai été complètement abasourdie, anéantie. Je me suis mise en mode protection. Je ne devais pas laisser paraître mon désarroi. Mon fils avait 18 mois et j'étais enceinte de six mois. Je devais être forte pour eux et pour soutenir ma mère. J'ai nié mes émotions, ma tristesse, ma colère, mes sentiments de trahison,

d'injustice, d'abandon, de culpabilité. Je suis restée longtemps dans le refoulement et le rôle de victime.

Je n'ai pas repris mon travail à Lyon. Après mon congé de maternité, je me suis mise en congé parental, puis en disponibilité. Mes enfants étaient ma priorité! Un an plus tard, nous déménageons pour revenir habiter proche de ma mère et de ma sœur. J'ai laissé mes envies de côté. J'ai été une mère et une épouse disponible et attentionnée. J'ai su apporter un cadre rassurant à mes enfants dans leur petite enfance. Je les ai élevés dans le contrôle et la discipline, mais aussi un peu dans le laisser-faire, car je détestais les conflits. Je n'avais pas conscience que je ne voulais pas reproduire le schéma familial; quand ils étaient dans l'inconfort, je faisais les choses à leur place. Je voulais les protéger et être une bonne mère.

C'est à l'adolescence que ça s'est compliqué. J'ai eu du mal à me positionner devant les défis de cet âge, telle la mauvaise entente entre mon mari et mon fils, vers ses dix-sept ans, et le mal-être de ma fille avec la nourriture. Je me sentais envahie et débordée. J'avais un sentiment d'incompétence, peur de déplaire, du jugement, de ne pas être à la hauteur, de perdre. La situation professionnelle de mon conjoint nous a forcés à déménager plusieurs fois, ce qui suscitait de l'insécurité : trouver un nouveau travail, faire de nouvelles connaissances, changer de milieu, changer d'école et s'adapter aux changements.

Il y a eu dans ma famille beaucoup de deuils, d'autres suicides, ma sœur a été diagnostiquée bipolaire. J'avais peur pour mon fils, craignant qu'il ait hérité des gènes négatifs de ma famille. Ce n'est que vers ses 22 ans que je m'en suis détachée et que je l'ai laissé prendre ses responsabilités.

Au travail, l'ambiance était aussi difficile à gérer. Je manquais de cadre, je me jugeais, me dépréciais. Pendant toutes ces années, j'ai toujours eu foi en la vie et en l'amour; malgré mes peurs et les difficultés, nous sommes restés un couple et une famille unie. Les épreuves m'ont permis de voir mes forces et mes faiblesses et de découvrir mes ressources intérieures.

C'est en faisant une formation sur la communication non violente que j'ai compris l'importance de verbaliser les émotions. C'était un aspect que je n'avais pas appris, qui répondait à ce qui me manquait, ce qui faisait que j'étais dans la résistance due au manque d'autorité saine que je n'avais pas reçue enfant. Petit à petit, j'ai compris que j'étais dans le regard extérieur; j'ai appris à regarder à l'intérieur de moi. J'ai changé ma façon de travailler en cherchant plus à être qu'à faire. J'ai moins proposé d'activités d'éveil et j'ai plus observé les comportements des enfants en cherchant la cause pour mieux répondre à leurs besoins. La gestion des émotions a éveillé mon intérêt.

Cette ouverture m'a amenée à découvrir le développement personnel. Cela m'a permis de prendre conscience que j'avais refoulé les deuils, ma sensibilité et ma vulnérabilité, que je voulais toujours me montrer forte. J'ai appris à répondre à mes besoins. J'ai toujours été à l'écoute de ceux des autres, mais on ne m'avait pas donné le droit d'écouter les miens, de m'exprimer, d'être écoutée, de prendre ma place, de verbaliser ce que je ressentais. J'ai accueilli ma culpabilité, j'ai pu m'exprimer, être vue et entendue, pardonner et me pardonner de ne pas avoir vu la détresse de mon père. Chacun est responsable de sa vie. Nous avons chaque jour le choix de voir le verre à moitié plein ou à moitié vide.

Le bonheur est dans les toutes petites choses : un coucher de soleil, une tasse de thé, une promenade en forêt, un sourire, prendre le temps de regarder la beauté de ce qui nous entoure, les moments partagés. Tous sont des cadeaux que la vie nous apporte chaque jour. Prendre soin de soi, écouter son corps, se donner la priorité, écouter son intuition, le respect, l'amour et l'écoute de soi et de l'autre, dans la bienveillance et l'empathie, tout cela est devenu ma règle de vie.

Je m'apprête maintenant à accompagner les parents à devenir une autorité saine pour eux-mêmes et leur entourage. Je n'aurais jamais cru que je serais capable un jour de devenir coache familiale et de collaborer à la rédaction d'un livre. J'ai appris à

me faire confiance et à croire que tout est possible. Merci à mes trois mentors, Robert Savoie, François Lemay et Nancy Doyon, qui m'ont aidée à déployer mes ailes et à m'ouvrir à la spiritualité.

En relisant mon témoignage, j'ai un sentiment de trahison envers mes parents, comme si je disais qu'ils étaient de mauvais parents. J'ai le sentiment de n'avoir parlé que de leur côté sombre. Je sens le besoin de nommer leur côté lumineux, car ils ont veillé à ce que nous ayons tout ce dont nous avons besoin. Je me souviens de goûters copieux (lard, saucisson, fromage de chèvre, gros pain de campagne, chocolat) et des repas de produits de leur jardin. Des beignets et des crêpes nous attendaient à notre retour de l'école, des confitures maison... J'ai le souvenir de repas de fêtes joyeux. Ils recevaient avec générosité, ils étaient courageux. Ils m'ont inculqué le respect, la politesse, la simplicité, l'humilité.

Ils ont fait de leurs mieux, je sais qu'ils nous ont aimés. Ils n'ont simplement pas appris à le dire! Ils m'ont donné l'essentiel, la vie, et c'est grâce à eux que je suis devenue qui je suis.

CHAPITRE 12

Et si nos différences étaient des forces!

Pourquoi P.A.S.?

Sylvain Guimond



Il peut sembler un peu contre-intuitif d'affirmer que nos différences représentent notre force. On les voit généralement comme des entraves et non comme des qualités.

Différence de culture, d'âge, de religion, de famille, d'orientation sexuelle... Bref, tout est prétexte à pointer nos divergences du doigt en laissant entendre que ce qui nous unit va de soi, mais que ce qui nous distingue ne sert qu'à nous diviser.

Il faut reconnaître que l'homme est un être d'habitudes. Il aime que les choses soient claires, prévisibles, connues et même un peu routinières. On n'a pas peur de ce qu'on maîtrise, de ce qui est anticipé, coutumier, courant. On sait à quoi s'attendre et c'est rassurant.

La donne change quand la nouveauté s'installe. Elle s'insinue discrètement, presque en cachette, pour nous surprendre au détour d'un coin de rue. Un vieux de mon village disait, en parlant de ceux qui venaient d'y emménager : « On n'a rien contre les étrangers, mais ceux-là, ils ne viennent pas d'ici. »

Parce que, soudainement, on ne voit que ce qui les caractérise. On remarque cette autre couleur de la peau, la façon un peu

bizarre de prononcer les mots, cette nourriture parfois insolite et ces habitudes qui nous sont inconnues. Et tout ça nous déstabilise.

Il y a longtemps que j'ai commencé à m'interroger sur ces questions.

Déjà tout petit à Sorel, quand je patinais sur la patinoire de mon quartier, je m'intéressais aux différences entre les individus. Pour être tout à fait honnête, à cet âge, il ne s'agissait en rien d'une volonté réfléchie et raisonnée, et encore moins d'une étude scientifique, mais seulement du goût d'un enfant de comprendre pourquoi nous n'étions pas pareils. Ça vient peut-être de cette fois où j'étais allé parler à un garçon qui restait derrière la bande au lieu de jouer avec nous. En m'approchant, j'ai réalisé qu'il devait se déplacer en fauteuil roulant. Je sentais qu'il aurait aimé le hockey autant que moi, qu'il aurait adoré glisser à toute vitesse sur la glace, qu'il aurait souhaité faire des feintes incroyables pour tromper de puissants adversaires invisibles, mais son corps rendait l'exercice impossible.

Au départ, j'y ai vu une injustice épouvantable. Son handicap était-il une punition? Qu'avait-il donc pu faire pour subir ce sort? Sinon, pourquoi lui et pas moi? Qu'est-ce qui nous différenciait?

Bien entendu, tout ça ne relève en rien du mérite ou du démerite. Le destin frappe aveuglément sans jamais se justifier. Il n'y a aucune bonne raison pour motiver cela, pas plus qu'il n'y en a pour expliquer notre sexe, la couleur de notre peau, notre type de personnalité ni même notre pays de naissance ou l'identité de nos parents. Rien de tout cela ne relève d'un choix. C'est comme ça et voilà tout!

De plus, il faut bien avouer que les différences entre les gens et les peuples ne sont pas toujours aussi évidentes que la seule pigmentation de la peau. Par exemple, j'ai un ami qui a récemment commencé à faire des affaires à l'international. Au départ, pour éviter les complications inutiles, il a choisi de tester ses produits

dans un pays qui ressemblait au nôtre par sa langue, son système politique et sa culture en général. «C'est déjà assez difficile de travailler à l'étranger, m'a-t-il confié, alors je ne vais pas pousser ma chance et faire mes premiers pas dans un endroit où tout multiplie les embûches. Quand on a la même langue, au moins on se comprend. Le reste devrait aller rondement.»

Il s'est vite rendu compte que le partage d'une même langue n'aplanissait pas tout. Après des semaines de négociations, le contrat n'était toujours pas conclu. Il y avait un intérêt certain pour ce qu'il proposait, mais les discussions s'éternisaient sans qu'il réussisse à en découvrir la raison. Puis, mon ami a réalisé que si ses interlocuteurs et lui parlaient la même langue, il restait encore des distinctions qu'il fallait mutuellement apprivoiser pour faire avancer les pourparlers. On devait trouver une façon de se comprendre. Pas seulement dans les mots, mais aussi sur le sens qu'on leur donne. De plus, il fallait s'acclimater à tous ces gestes qui nous semblent tellement courants et évidents qu'on est convaincu que tout le monde en a les mêmes définitions.

Tiens, je vous donne un exemple. J'écoutais récemment un reportage à la télé où une journaliste accompagnait dans son nouveau logement du Québec une jeune famille d'immigrés qui arrivait directement d'un camp de réfugiés où elle avait passé les dernières années. Une personne les guidait pour faciliter leur intégration des premiers jours. Je dois d'abord mentionner que la famille était débarquée ici en hiver, ce qui l'a immédiatement déséquilibrée. Quand on n'a jamais connu la neige et le froid, le choc est brutal.

Mais ça, on peut comprendre! On parle assez de météo et on se plaint assez de l'hiver et du temps glacial pour saisir le désagrément que ça apporte, surtout si on vient d'un pays où il fait éternellement chaud. C'est toutefois quand on a fait visiter leur nouvelle maison aux membres de la famille que les choses sont devenues surprenantes. On leur a montré un logement qu'on avait préalablement meublé, puisque les arrivants ne possédaient, bien entendu, aucun bien. C'est à ce moment qu'on a constaté

l'ampleur du dépaysement. Ils ne reconnaissaient rien, n'avaient aucun point de repère avec leur vie antérieure. Chaque pièce devenait pour eux un nouvel univers à découvrir. Ainsi, dans la cuisine, le guide a dû leur montrer le fonctionnement de tous les appareils. La cuisinière, le frigo, le grille-pain et le micro-ondes leur étaient étrangers. Les membres de cette petite famille semblaient contents et surpris, mais en même temps complètement désorientés par cet univers qu'ils ne connaissaient pas.

Imaginez maintenant que vous soyez témoin de l'étonnement de ces gens devant les électroménagers de leur logement, mais que vous ignoriez qu'ils viennent d'arriver et qu'ils ont vécu des années dans des conditions misérables, ne sachant rien du confort que nous considérons ici comme naturel. En voyant leur naïveté face à un grille-pain, vous songerez probablement qu'ils ne sont pas normaux. Pour ne pas savoir faire fonctionner un appareil aussi simple, il faut être un crétin demeuré.

Néanmoins, si vous êtes informé de leur histoire, vous savez qu'il n'en est rien, qu'ils sont uniquement mis dans un milieu nouveau et totalement métamorphosé! Donc, selon que vous connaissez leur cheminement ou non, votre jugement à leur endroit changera.

En conséquence, dans un premier temps, on doit vouloir comprendre et apprivoiser ces différences. Pourquoi avoir peur des différences?

Simplement parce qu'être différent signifie souvent et malheureusement que l'on craint de ne pas être accepté aussi facilement par les autres. Quand on est différent, on se sent vulnérable. Pourtant...

J'ai eu le plaisir d'entendre et de lire Brené Brown, une conférencière exceptionnelle. Travailleuse sociale et chercheuse en sciences humaines à l'Université de Houston, elle a fait des recherches approfondies pour enfin conclure que la vulnérabilité était probablement la clé du bonheur et de l'amour.

Ses analyses confirment mes propres constatations sur la nature humaine et les relations entre les individus. Bien entendu, je n'ai pas été aussi loin dans mes études que madame Brown, mais depuis longtemps je soupçonnais ce que cette femme exceptionnelle a scientifiquement réussi à prouver : la vulnérabilité est fondamentale. Je ne tenterai certainement pas de refaire la démonstration que Madame Brown a réalisée, mais partons de ses conclusions pour réfléchir un peu à certaines conséquences de cet énoncé.

Rappelons d'abord qu'être vulnérable, c'est risqué d'être attaqué, blessé, conquis. Quand on est sans défense, notre sensibilité et notre timidité nous empêchent de nous protéger, laissant à l'autre la possibilité de nous faire mal.

Dans ces conditions, pourquoi accepter cette fragilité? Qu'arrive-t-il si vous faites part de vos faiblesses à quelqu'un? Qu'est-ce qui se passe quand vous vous désarmez vous-même?

Imaginons donc un individu qui dit à une personne qu'il l'aime. Cet individu ose montrer sa fragilité. Il devient ainsi extrêmement vulnérable, sachant que le sentiment n'est peut-être pas partagé. S'ouvrir laisse donc sans défense. Nous ne pouvons pas parer le coup, puisque nous avons abaissé nos barrières. Toutefois, en s'exposant, on permet manifestement à l'autre de s'ouvrir également et de repousser ses propres limites.

En d'autres mots, en déclarant votre amour, vous avez accepté de montrer votre vulnérabilité. L'autre, en réaction, qu'il partage ou non ce sentiment, ne sentira plus le besoin de garder son masque. Il baissera lui aussi sa garde, vous laissant, à son tour, le voir tel qu'il est.

Cette vulnérabilité que vous avez démontrée vous amène, tous les deux, à être authentiques. Vous êtes « vrais ». Vous vous révélez tels que vous êtes. Et tout ça, simplement parce que vous avez laissé place à vos émotions.

Enfin, pour aller un tout petit pas plus loin, j'ajouterai ceci : qui dit vulnérabilité dit différence. En effet, nous ne serions

jamais affaiblis face aux autres si nous étions tous identiques. Si nous étions tous absolument pareils, nous ne sentirions pas de handicaps et nous n'aurions jamais peur. Ce sont nos différences qui créent à la fois un rempart et un fossé. Voilà pourquoi il faut les accepter, car ces différences génèrent aussi notre force.

La puissance des différences

Tous les êtres sont distincts les uns des autres et le sont encore davantage des autres formes de vie qui les entourent. Et pourtant, tout est intimement lié, chacun étant débiteur de l'autre.

C'est pourquoi, dans la vaste chaîne alimentaire, la disparition d'une espèce peut entraîner celle d'une ou même parfois de plusieurs autres, sans compter que cela affaiblira l'ensemble de l'écosystème.

Nous comprenons de plus en plus l'importance de la variété et de la pluralité pour que le monde reste sain. Il faut imaginer la Terre un peu comme une machine. Pour bien fonctionner, chaque composante doit être en bon état.

Dans la nature, nous commençons à mesurer l'étendue des conséquences de certaines pertes. Ainsi, quand on constate que la fin de certaines races d'abeilles pourrait entraîner l'effondrement de plusieurs volets de l'agriculture, on réalise qu'ultimement tout est lié. Cette complexité se retrouve absolument partout, tant dans les espèces que dans les paysages ou les gènes. Ces différences sont fondamentales à l'épanouissement de la vie dans son ensemble.

La conclusion qui s'impose se résume donc au fait que nous sommes tous différents, mais complémentaires. De plus, la nature nous enseigne que nos différences font notre force.

Les différences pour gagner

Certains savent que je suis le président et fondateur de Biotonix, une entreprise qui apporte des solutions technos santé

grâce à une expertise en biomécanique et en neuropsychologie. Cela dit, au tournant des années 2000, la compagnie commençait son essor et j'ai été invité au repêchage de la National Basketball Association (NBA) des États-Unis qui, au printemps 2002, se déroulait à Phoenix en Arizona. Il s'agit d'une étape importante pour tout le monde, tant les athlètes que les dirigeants, car les joueurs sont examinés sous plusieurs facettes afin de déterminer le plus précisément possible s'ils ont des chances de connaître du succès au niveau professionnel. Généralement, une centaine de jeunes, les meilleurs à chacune des positions, sont invités pour l'occasion.

Pour ceux qui n'y auraient jamais assisté, un tel événement dure trois ou quatre jours pendant lesquels les joueurs participent à certains exercices mettant en lumière leurs habiletés, leur vitesse et leur force. De plus, ils doivent passer plusieurs tests pour déterminer leur condition physique. C'est à travers ce second volet que nous avons été invités à évaluer les meilleurs espoirs de la NBA.

Le tout se déroulait dans une vaste salle où plusieurs experts de différents domaines analysaient les athlètes sous toutes les coutures. Chacun avait son espace réservé où tour à tour les jeunes devaient se présenter. Les heures étaient longues, les examens extrêmement minutieux et la fébrilité palpable puisque les conclusions de chacun des spécialistes seraient déterminantes pour la suite des choses.

Durant la journée, j'ai remarqué, tout près de nous, une équipe dirigée par une femme qui faisait passer des épreuves écrites aux candidats. Voilà qui était un peu inusité dans ce genre d'événement presque essentiellement consacré aux qualités physiques. Curieux, à l'heure du *lunch*, je me suis approché pour me présenter à la dame en question. Le seul fait qu'elle soit manifestement la responsable détonnait dans un milieu où les femmes occupaient rarement des postes d'autorité à cette époque. Plutôt grande, dans la trentaine, avec les cheveux blonds qui cascadaient

sur ses épaules et un sourire aussi éclatant qu'engageant, elle ne passait pas inaperçue.

Comme nous avons quelques minutes, elle a accepté de venir *luncher* avec moi pour m'expliquer son travail. Cette dame, Cristina Versari, était psychologue sportive à l'Université de San Diego dont elle dirigeait le département. Comme j'ignorais tout de cette facette de la psychologie, elle m'a parlé de sa profession et de son parcours. La docteure Versari est née au Brésil, qu'elle a quitté pour faire ses études aux États-Unis. Elle m'a expliqué avoir alors entrepris une vaste recherche sur les différents types de personnalités et leur cohabitation dans le monde du sport. À ses débuts, la NBA l'a engagée, ce qui lui a permis de rencontrer et de faire passer des tests aux joueurs de cette ligue. Les résultats ont été stupéfiants. Elle a prouvé que les meilleurs clubs, ceux qui allaient le plus loin et qui gagnaient, étaient formés de coéquipiers qui affichaient divers types de personnalités.

Elle a étudié les personnalités et les comportements de plus de quatre cents joueurs de basketball en se servant principalement du Myers-Briggs Personality Type Indicator, un outil d'évaluation psychologique déterminant le type psychologique d'un sujet parmi seize types différents. Après la compilation et l'analyse d'une masse colossale de données, elle s'est rendu compte de plusieurs faits étonnants dont je ne partagerai ici que les trois éléments suivants :

- Les joueurs ayant le même type de personnalité occupent généralement les mêmes positions sur le terrain.
- Certains types de personnalité sont pratiquement absents de certaines positions.
- Certains types de personnalité sont plus utiles dans certaines circonstances que dans d'autres.

Avec ces seules conclusions, la recherche de Cristina Versari s'avère déjà précieuse. Toutefois, elle a poussé son travail encore plus loin et a décortiqué les dossiers des joueurs qui avaient

formé les équipes gagnantes de la NBA sur une période de seize ans. Les conclusions sont, là aussi, étonnantes. Elle a réussi à démontrer que toutes ces équipes avaient en commun une très grande variété de personnalités.

En résumé, elle a prouvé qu'une équipe comptant des joueurs ayant une importante diversité de type de personnalités est meilleure qu'une autre formée de joueurs aux personnalités plus uniformes.

Comprendre ses différences et les exploiter pour réussir

L'étude de la docteure Versari nous enseigne donc une autre excellente raison d'accepter les différences plutôt que de les écarter. On doit puiser à même l'énergie et la force des contrastes et des originalités pour aller plus loin, sauter plus haut et frapper plus fort.

Or, ce constat est vrai dans toutes les facettes de nos vies, même en affaires. En effet, il y a quelques années, j'ai réuni quelques spécialistes autour d'un projet un peu fou qui visait à bâtir de toutes pièces un programme de formation qui amènerait les participants à identifier ce qui les distingue afin qu'ils puissent mieux définir leurs priorités personnelles, professionnelles et sociales et ainsi parvenir à atteindre leurs objectifs et leurs rêves.

Ce tout petit groupe, qui ne comptait que six personnes au départ, a accepté de me suivre dans ma vision. Or, ces cinq partenaires, puisque je suis le sixième membre, ont des parcours, des personnalités et des expériences totalement différentes des miennes. Il y a, bien sûr, Johanne Lévesque, qui est ma conjointe et mon associée dans plein de projets. Johanne est neuropsychologue, ce qui n'est pas peu dire. Elle a apporté une pensée scientifique au processus et enrichi tout le programme par son savoir. Johanne peut, sans aucun doute, être considérée comme une vraie intellectuelle. Elle est rationnelle, fonceuse et déterminée.

Marianne est la seconde femme de ce bataillon d'élite. Beaucoup plus réservée et timide que tous les autres, elle a toutefois réussi à maintenir l'intégrité du groupe en étant notre mémoire commune. C'est elle qui notait les points importants lors des dizaines de réunions que nous avons tenues afin de nous éviter de toujours répéter les mêmes choses. C'est également elle qui nous rappelait à l'ordre quand nous commencions à délirer un peu. Structurée et précise, elle a permis à notre démarche d'esquiver de nombreux pièges.

Léon, c'est mon ami d'enfance. Il est pratiquement de tous mes projets. Que dire de lui, sinon que c'est un autre intellectuel qui aime apprendre. Son attitude effacée cache un être chaleureux, fidèle et extrêmement tenace dans ses actions.

Quant à Sylvain (un autre), eh bien c'est le communicateur, non seulement en termes de dynamisme, mais aussi grâce à ses qualités d'orateur. De plus, par ses connaissances techniques en informatique et en vidéo il a su proposer des méthodes imaginatives et audacieuses pour nous permettre d'avancer. Débordant d'énergie, exubérant, son entrain devenait rapidement contagieux.

Il y a enfin Christian, le doyen. C'est lui qui a structuré le programme. Comme il n'écrit pas trop mal et qu'il veut toujours comprendre comment les choses fonctionnent, il a rédigé presque tous les textes. Christian est généralement beaucoup plus terre à terre que le reste du groupe, ce qui ne signifie pas qu'il soit terne ou sans imagination. De plus, c'est un pince-sans-rire, ce qui s'harmonisait parfaitement avec les autres, puisque l'humour a été notre point commun et notre ciment pendant toute l'élaboration et la mise en place du projet, principalement dans les moments plus difficiles.

Après des mois d'efforts, de recherches et de travail, nous avons lancé le programme «Pourquoi P.A.S.», P.A.S. étant ici l'acronyme de «plan pour atteindre votre succès». Une formation ambitieuse, pour ne pas dire colossale, qui s'étend sur dix semaines. Elle est conçue pour que les participants avancent,

pas à pas, vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes. On aborde tous les aspects de la vie, qu'elle soit familiale, professionnelle ou sociale, dans le but de recentrer les priorités et de définir les étapes à suivre pour atteindre nos objectifs.

Au fil des semaines, les participants visionnent des entrevues sur des thèmes précis, ont différentes lectures à faire et de nombreux tests à résoudre, apprennent leur âge physique (par opposition à leur âge chronologique), obtiennent un plan d'exercices pour les aider à rajeunir, découvrent quel est leur type de personnalité et de caractère (deux choses vraiment différentes), sans compter qu'ils peuvent participer à plusieurs webinaires en direct dont l'objectif est de clarifier certains points et répondre aux questions que les chapitres soulèvent. Une formation, je le rappelle, ambitieuse et originale qui permet d'améliorer tant les aspects physiques que psychologiques.

Les résultats nous prouvent que la démarche est extrêmement enrichissante même si elle nécessite une certaine dose de détermination et d'efforts pour la compléter. Les commentaires des participants dépassent nos espérances et nos attentes.

Nos différences, au sein de notre petit groupe de concepteurs, se sont effacées devant le but commun de créer un tel programme. En même temps, je suis persuadé que ces différences qui nous caractérisaient ont été le moteur et la force qui nous a permis de mener ce projet à terme. Finalement, elles nous ont rendus bien plus puissants.

Au fond, que ce soit individuellement ou en groupe, il faut savoir apprécier et bâtir sur ce qui nous distingue. Les différences et la diversité sont des atouts qu'on doit apprendre à apprivoiser. Quand nous y parvenons, quand nous cessons de jeter le blâme sur les autres, quand nous examinons toutes les facettes d'une situation, quand nous sommes aussi critiques par rapport à nous-mêmes que nous le sommes avec nos collègues, quand nous nous acceptons tels que nous sommes et que nous puissions notre unicité dans ce qui nous différencie, alors seulement les choses évoluent.

Quand nous comprendrons enfin que tous nos gestes ont des conséquences et que toutes nos actions sont complémentaires non seulement dans nos emplois, mais sur la Terre entière, nous aurons fait un pas immense.

Être différent, ce n'est pas un défaut. Cela devient plutôt une richesse qu'il faut découvrir et saisir.

Témoignage de Patrice Ronez



Tout commença un mercredi du mois de mai il y a bien des années, en 1968. Le ciel est bleu, le soleil brille et la chaleur se fait sentir dès le petit matin. En plein centre de la capitale, un silence pèse sur Paris après une grosse journée de manifestation entre les étudiants retranchés derrière leurs barricades face à la police. Huit millions de grévistes annoncés. Pourtant, ce n'est pas l'actualité la plus importante de cette journée. En effet, une jolie jeune femme d'une vingtaine d'années sent venir en elle l'un des plus gros événements de sa vie. Dans une clinique de l'ouest parisien, elle s'apprête à mettre au monde son premier enfant, un joli blondinet : moi, Patrice. Voilà de quoi bouleverser nos deux vies.

Je pensais découvrir la joie et l'allégresse de la vie extérieure. Mais à peine sorti, je reçois ce flux de lumière plein les yeux, sans compter cette agitation bruyante. Pourtant, le plus violent, ce sont ces regards d'étonnement et de rejet que les adultes me lancèrent à ma naissance et dont je pris conscience bien des années plus tard.

En effet, mon visage est marqué par un bec de lièvre et un nez aplati. Je subis plusieurs opérations chirurgicales pour leurs reconstructions. Ajoutons à cela une fente palatine. Mon palais fendu à vie occasionne une circulation d'air anormale entre ma bouche et mon nez. Mes premiers mots révèlent qu'environ 60 % de l'air passe de ma bouche à mon nez au lieu de sortir par la bouche. Ça me donne une voix nasale. Heureusement, mes parents m'offrent des dizaines d'heures d'orthophonie. Les techniques apprises me donnent un meilleur contrôle de la circulation de l'air pour réduire le côté nasal de ma voix. C'est ainsi que ma vie démarra.

Le début de mon enfance se déroule sans grande difficulté. C'est en arrivant au collège que les choses se gâtent. Je réalise que je n'aime pas mon visage. Je le trouve difforme, sans parler de ma voix nasale qui me fait honte. Oui, j'en ai honte. Je me déteste tel que je suis. Je vois tellement dans les yeux des autres des regards moqueurs qui me font mal. Souvent, j'entends émerger des phrases à mon égard, de tous petits mots insignifiants pourtant porteurs de violence et de moquerie sur ma voix nasale et mon nez. De nature réservée, j'en deviens un garçon très timide, enlisé chaque jour un peu plus dans ses peurs du rejet, de la honte, de l'humiliation, du jugement et du regard des autres.

Je n'ai pas l'impression d'avoir subi de harcèlement, mais les moqueries, les sobriquets et les phrases haineuses n'en sont-ils pas? Parfois, ce sont même des adultes qui prennent le relais, comme ce professeur de dessin industriel qui trouvait toujours une excuse pour se moquer de moi, de ma timidité ou de ma voix. Je me sens comme un extraterrestre au milieu de tous ces jeunes à l'aise avec les autres. J'envie leur facilité au plus profond de moi. Aborder les filles ne fait pas du tout partie de mes capacités tellement j'ai peur de me faire rejeter, ridiculiser ou humilier. Qui suis-je? Pourquoi moi? Pourquoi ça m'est arrivé à moi? C'est quoi le sens de la vie?

Toutes ces questions sans fin et sans réponse, toutes ces peurs des autres font que je me coupe de mes émotions. Vivre la

tristesse et la colère de qui je suis me fait si mal que je cache tout ce que je peux ressentir. Je deviens incapable de montrer mes joies comme mes douleurs. Je suis celui qui va toujours bien. Je me cache derrière des remparts si épais d'humour et de dérision que personne ne sait ce que je ressens. Dès que je vois venir en moi les prémisses de la peur, je sors l'artillerie de l'humour. Je fais rire tout le monde pendant que moi, j'ai mal dans mon cœur.

Jusqu'à la fin de ma scolarité, je suis le spécialiste de l'évitement. Je mets tout en œuvre pour ne pas prendre la parole devant les autres, pour refuser les soirées et les rencontres, même si j'en meurs d'envie. Je suis l'homme invisible. Je passe beaucoup de temps avec moi-même, seul, parfois au milieu des autres, dans mon coin. Dans bien des situations, cela me protège, mais dans beaucoup d'autres, je ne vis que frustrations, colères et tristesse d'être moi au point d'envisager le suicide tellement j'ai honte de qui je suis.

Je continue ma vie avec ce lourd bagage en moi, faisant bien souvent de mes relations avec les autres un enfer sur terre. Prendre la parole en réunion, y participer, donner mon avis, faire du réseautage, bref tout ce qui implique des interactions directes avec les gens n'est que rêves lointains et inaccessibles. Je n'arrive à rien dans ma vie sociale, alors je passe mon temps à râler, à trouver des excuses bidon à mes échecs.

Prendre ma place, m'affirmer, ça, je le vis par procuration dans les films comme *Rambo*. Pourtant, je ne fais rien pour changer ça. Je n'y ai d'ailleurs jamais pensé, croyant à tort que rien ne pourrait bouger. Alors, je continue comme ça, la peur au ventre.

Heureusement, la vie m'aide une première fois. Je rencontre une femme ravissante et adorable qui partage aujourd'hui ma vie depuis plus de vingt-cinq ans. Hypersensible de nature, elle m'ouvre l'accès à un univers qui me fait si peur, celui du pouvoir des émotions. Avec elle, je découvre l'importance de partager ce que je ressens en moi.

Mais ma timidité et ma peur du regard des autres et du jugement perdurent tout au long de mes vingt-deux années de consultant en informatique. Je passe mon temps à fuir les contacts, un paradoxe dans un job qui demande sans cesse d'entrer en contact avec de nouveaux collaborateurs et clients. Au bout d'environ dix-neuf ans dans ce job de consultant informatique, à subir mes peurs et à détester qui je suis, mon corps flanche. Je suis hyper stressé. J'ai grossi de treize kilos. Je n'en peux plus de ce métro-boulot-dodo parisien sans aucune passion. J'en ai marre de cette vie. Changer de job, de vie? Oui, mais pour quoi faire?

Ma toute première décision de changement se fait avec un bilan de compétence en 2012. Sans grand succès, il m'offre tout de même mon premier contact avec le coaching. Un an plus tard, suite à une suggestion de mon père, je m'engage auprès d'une coach. Les premiers échanges sont difficiles. Je n'arrive pas à dire ce que je ressens au fond de moi. Au fil des séances, mon stress diminue, mes peurs s'allègent et ma confiance remonte. Et je me sépare de mes kilos en trop. Je commence à sentir le vent de la liberté d'être moi.

Cette rencontre est magique. Je vois en moi une ouverture à de vrais changements dans ma vie. Je découvre à cet instant l'art de reprendre mon pouvoir. Tout se bouscule dans ma tête. Je change, mais pas assez vite à mon goût. Immédiatement, je veux être Rambo, Richard Gere, Oprah Winfrey, toutes ces personnes qui savent s'affirmer et prendre leur place.

Je découvre en même temps la puissance du coaching avec toutes les transformations que je vis en moi. Je décide de faire ma première formation de coach en 2014. Pendant neuf mois, j'apprends et je me libère de plusieurs blocages. Enfin, j'arrive un peu à aimer me regarder dans le miroir. L'espoir d'une vie meilleure existe bel et bien!

En parallèle, mon job de consultant s'effrite de plus en plus. Je ne suis plus du tout motivé. Je me raccroche à mon développement personnel. Depuis 2014, chaque année je participe à des

séminaires, des formations, des coachings individuels et de groupe auprès de coaches de renom. En 2016, je pète un plomb en pleine réunion de projet chez un client. C'est le signe pour moi de donner ma démission. Sans aucune peur, je pars et je sais qu'à partir de ce moment-là, mon métier sera celui de coach pour aider à mon tour. Cette même année, avec ma femme, nous décidons enfin de quitter Paris pour une ville de province plus humaine.

Aujourd'hui, au moment où j'écris ce témoignage, je suis un homme heureux d'avoir investi du temps et des dizaines de milliers d'euros pour devenir qui je suis : un homme heureux, fier de lui, de ce qu'il a réussi à faire et à devenir en moins de dix ans. Et je sais que cette aventure à découvrir qui je suis est le parcours d'une vie. Petit à petit, j'ose reprendre mon pouvoir et le contrôle de ma vie.

Merci à toutes ces personnes qui m'ont permis de grandir. Merci à toi, Robert, d'avoir croisé ma route. Je t'aime, mon ami.

CHAPITRE 13

Est-ce que j'accepte réellement ma différence?

Jean-François Lacasse



Au cours de l'année 2018, j'ai eu à traverser une importante tempête intérieure. Les conditions météorologiques défavorables étaient toutes réunies, provoquant ainsi de fortes rafales autant dans ma vie personnelle que professionnelle. J'ai été plongé dans un véritable cyclone émotionnel, dans une crise à la fois existentielle et exponentielle. Ce serait faux de dire que je n'avais pas vu venir la mauvaise température parce que les signes avant-coureurs étaient au rendez-vous depuis fort longtemps.

Une vie personnelle qui vacillait, le deuil mal guéri de mon père, un événement marquant du passé qui refaisait surface, une relation conjugale qui battait de l'aile, une belle-famille en crise et un travail exigeant qui prenait définitivement trop de place. J'étais carrément sur le pilote automatique et en mode endurance depuis plus de cinq ans. C'est mon corps qui m'a transmis les premiers signaux d'alerte, une forme d'avertissement sévère disant qu'il était drôlement fatigué de transporter autant de surcharges et d'aller aussi vite sans prendre le temps de s'arrêter un instant.

Concrètement, en fin de parcours, voici ce que je vivais quotidiennement : anxiété, palpitations, irritabilité, excès de colère

pour des niaiseries, sommeil agité, transpiration excessive, sentiment d'être débordé, doute de moi, perte de confiance dans mes relations, douleurs physiques, fatigue, pertes de mémoire et une consommation d'alcool difficile à contrôler. Évidemment, en énumérant cette liste à mon médecin de famille, il n'a pas hésité à me donner un diagnostic : celui de dépression majeure.

Le temps s'est arrêté lorsque j'ai entendu ces mots qui décrivaient mes nombreux maux. Personne n'est à l'abri d'un épuisement ou d'une dépression, mais j'étais loin de me douter que j'en ferais les frais un jour.

Ma résistance était tellement grande que j'ai même négocié le moment précis de mon congé de maladie avec le médecin. Quel sentiment de fierté d'avoir pu gagner soixante-douze heures additionnelles, comme si j'étais dans une compétition, comme si j'espérais que tout allait rentrer dans l'ordre en l'espace de quelques jours.

Je pensais à mon employeur, à l'impact de mon absence sur mes collègues ainsi qu'à mes dossiers en cours, et ce, avant même de donner la priorité à mon propre bien-être et à celui de ma famille. Je voulais à nouveau jouer au sauveur plutôt que d'être sauvé. Forcément, j'étais dans le déni des faits le plus complet. Comment se fait-il que j'aie eu autant de misère à accepter ce qui se passait alors que la turbulence à bord de mon appareil était si grande?

Pour ceux et celles qui me connaissent à travers mes nombreuses interventions publiques, j'ai comparé cet événement de vie à un véritable «atterrissage forcé». Cette perte d'altitude m'a donc forcé à poser non pas un, mais plutôt deux genoux au sol. Il s'agissait pour moi d'un premier pas dans ma vulnérabilité, un mot que j'ignorais et qui ne faisait pas partie de mon vocabulaire avant cet instant. C'est un véritable cocktail d'incompréhension qui m'a été servi au cours des semaines suivantes.

Le pilulier me faisait des clins d'œil et m'attendait pour une communion chaque matin. J'ai aussi vécu plusieurs moments

d'isolement et ressenti beaucoup de tristesse à travers mes instants de repos forcé. Au début, je dormais presque toute la journée. Difficile de dire si c'était l'effet de la médication ou un besoin criant qui n'avait pas été comblé au fil du temps. Ça me soulage un peu de penser que c'était possiblement un mélange des deux. J'ignorais que c'était possible de perdre ses repères si rapidement.

Lorsque la maladie mentale entre en scène, la vie que l'on connaît freine brusquement. La Terre continue à tourner à un rythme effréné alors que notre réalité change subitement. Je suis tombé en mode autocritique également. Un immense sentiment de culpabilité m'envahissait du matin au soir. Comment ai-je pu tomber dans le panneau? Je m'en voulais d'avoir voulu jouer au superhéros et d'avoir procrastiné avant de prendre des actions concrètes. Qu'est-ce que les gens vont penser de moi? Les scénarios se multipliaient dans ma tête. J'avais l'impression d'avoir échoué, d'avoir fait semblant et même d'avoir triché en falsifiant les résultats.

Je suis passé du parfait fonceur performant au gars isolé et en lambeaux le lendemain. L'image de l'homme, du père et du travailleur reconnu venait de se déchirer et avec elle, une grande partie de ma confiance y passait. Tout était à rebâtir.

Durant la même période, à quelques semaines d'intervalle, j'ai dû faire face à une autre situation extrêmement difficile. Cette fois-ci, c'est un divorce qui planait au-dessus de ma tête. Ce n'est pas évident de mettre fin à une relation de plus de quinze ans, surtout avec un enfant qui allait possiblement être dévasté d'apprendre que ses parents voulaient prendre des chemins différents. Malgré une séparation d'un commun accord, ça demeure éprouvant. Je venais à peine de me relever de mon état dépressif printanier. J'arrivais tout juste à gagner un peu d'altitude. Je suis donc revenu à la case départ en l'espace de quelques heures. J'étais dans la confusion la plus totale et ma santé psychologique a été mise à rude épreuve durant tout le processus.

Encore une fois, le monde que je connaissais venait de s'écrouler littéralement sous mes yeux. Cette nouvelle bourrasque émotive et affective m'a paru interminable en raison des nombreuses démarches à effectuer. Un déménagement à prévoir, les arrangements financiers, établir et s'entendre sur la garde de mon garçon, sans compter sa réaction et celle de nos proches. La nouvelle a eu l'effet d'une bombe sur notre entourage. Bref, nous avons pris tout le monde par surprise. Comme de coutume, l'on se retrouve ensuite à expliquer et à justifier continuellement ce qui vient de se passer et pourquoi nous en sommes venus à ce constat alors qu'aux yeux des autres, nous avions tout pour être heureux.

Pendant ce temps, lorsqu'on se retrouve seul dans le nid familial, on vit un choc indescriptible chaque fois. Les mois qui ont suivi ont été parsemés de nombreuses remises en question. Évidemment, je devais entreprendre un long processus de reconstruction. Comprendre ce qui s'était réellement passé était devenu pour moi une véritable obsession. J'ai voulu chercher le comment du pourquoi en faisant l'analyse de mes boîtes noires. Qu'est-ce que j'avais fait ou pas fait pour vivre tout ça? Quel était mon degré de responsabilité face aux récents événements? Qu'est-ce que la vie tentait de me transmettre comme message?

La première chose que j'ai réalisée c'est que la vie est fragile et que tout peut basculer en très peu de temps. Qu'on le veuille ou non, à la fin de la journée, la santé psychologique touche tout le monde, sans exception, et nous la tenons trop souvent pour acquise. Si nous sommes épargnés personnellement par la détresse psychologique, nous serons éventuellement touchés par la bande parce que ça peut arriver à un conjoint, un enfant, un parent, un ami ou un collègue.

Pour ma part, l'aterrissage forcé que j'ai vécu était principalement associé à ma dépression. Le fait d'expérimenter un trouble en vol peut se traduire à travers d'autres événements de la vie tels qu'une séparation, la maladie, le départ d'un être cher, une perte d'emploi, une faillite, etc.

Peu importe les circonstances, chaque fois, c'est notre santé mentale qui est durement mise à l'épreuve. Vous êtes peut-être déjà passé par là vous aussi. C'est pour ça qu'il est crucial d'en parler franchement et ouvertement, d'aller chercher l'aide nécessaire rapidement et de s'outiller adéquatement. Lorsque le brouillard s'infiltre dans notre vie et que la tempête s'abat sur nous, il est parfois difficile de s'imaginer qu'il existe de réels cadeaux derrière nos épreuves.

Je réalise aujourd'hui que ma dépression et ma séparation m'ont tout simplement permis d'entreprendre un voyage vers la destination ultime d'une meilleure connaissance de moi. Après la tourmente, j'ai su effectuer différents changements dans ma vie. Je l'aborde différemment et j'ai surtout changé d'approche envers celle-ci. Un élément que je retiens, c'est que chaque fois que tu tombes, il est sage de ramasser quelque chose au passage, une prise de conscience dans le but de ne pas répéter les mêmes erreurs, un apprentissage quelconque afin d'éviter de tomber dans les mêmes pièges à nouveau.

Je dois admettre que le témoignage que je livre dans cet ouvrage est un pas de plus dans cette direction. Ne pas craindre de parler de son expérience et de son vécu est certainement la meilleure recette nous permettant de grandir. Ce livre est d'ailleurs une opportunité pour nous tous de cheminer et de nous transformer, et d'apprendre les uns des autres à travers nos parcours respectifs. Encore faut-il avoir le désir profond d'accepter réellement sa différence.

« En acceptant notre différence, nous pouvons nous éveiller à une meilleure version de nous-mêmes. »

— Robert Savoie

Avouons-le, c'est loin d'être une mince tâche. Pour quelle raison au juste? C'est sans doute un mélange de manques face à nous-mêmes, un manque d'attention et d'écoute, beaucoup de négligence face à l'amour de soi, un faible niveau de conscience.

Pour ma part, je constate que j'ai fait beaucoup de déni face aux réels sentiments qui m'habitaient au fil du temps. Je m'éloignais inconsciemment de tout ce qui faisait resurgir les blessures que je transportais dans ma valise émotionnelle. C'était plus simple de m'engourdir constamment par tout ce que la vie extérieure avait à m'offrir que de mettre du temps à m'occuper de mon monde intérieur.

La fuite et l'engourdissement étaient devenus des alliés protecteurs qui me permettaient d'éviter de faire face à la réalité. Étant donné que j'avais lutté durant plusieurs années auparavant, c'est mon corps qui a répondu en prenant les commandes de la situation.

Sommes-nous vraiment obligés de nous rendre jusque-là?

Pas nécessairement, bien que le fait de toucher le fond ou de s'écraser au sol puisse certainement accélérer le processus. Selon moi, le premier pas vers l'acceptation, c'est d'abord et avant tout notre capacité de prendre conscience que nous sommes peut-être en résistance.

Ensuite, l'acceptation véritable survient lorsque nous sommes en mesure d'accueillir l'ensemble des émotions déclenchées par cette dure réalité. Afin de m'assurer que j'incarne ce pouvoir d'acceptation dans la vie de tous les jours, j'essaie de répondre à la question suivante : crois-tu avoir réellement accepté ta différence, Jean-François, ou as-tu simplement constaté qu'il t'était possible de le faire? Parce qu'il y a une énorme différence entre les deux et la nuance est drôlement importante.

Si nous regardons le mot «réellement» un instant, il est constitué de «réelle» et de «ment». En d'autres termes, ai-je vraiment compris ce pouvoir d'acceptation ou est-ce que j'ai tendance à me mentir de temps en temps? Malheureusement, beaucoup trop de gens, moi le premier, seront dans l'aveuglement volontaire et en résistance face aux changements proposés par la vie.

C'est illusoire de croire et de penser que nous sommes les seuls à vivre ça. Nous sommes tous parachutés dans cette situation à un moment donné. Certains y restent même figés toute une vie. Il est sage et aucunement égoïste de mettre son masque à oxygène en premier. C'est l'une des règles de base en aviation en cas de difficultés en vol. C'est impossible de donner de l'air à quelqu'un s'il nous en manque et que nous sommes en carence.

Faites-vous preuve de compassion envers vous-même ou mettez-vous toujours les autres en priorité? Se choisir n'est pas une mince tâche et il y aura toujours un prix à payer, celui du jugement des autres. C'est impossible de cheminer à moins de faire la paix avec ce concept. Ce n'est pas pour rien que la plupart des gens ont tendance à reporter ce choix. La peur du jugement nous met dans une posture où l'on veut plaire constamment alors que se choisir implique de ne pas se soucier des autres. C'est un réel cercle vicieux et c'est facile de tomber dans le piège de la complaisance et de s'oublier complètement.

N'oubliez pas que vous êtes le seul aux commandes. Conséquemment, vous êtes totalement responsable de ce qui vous arrive présentement. Vous avez la possibilité de changer votre trajectoire. Il existe d'innombrables opportunités de modifier et de peaufiner son plan de vol. Voyez-le comme un processus d'amélioration continue sans fin.

Chaque jour qui passe, j'essaie maintenant de m'assumer pleinement et de m'aimer à ma juste valeur. Malgré mes apprentissages, il m'arrive encore d'entrer dans ma caverne à l'occasion, en un endroit plus sombre de ma personnalité, là où le doute s'installe et où mes pensées s'emballent, là où je suis sévère avec moi-même et où mon cerveau veut me jouer des tours. Avant mon «atterrissage forcé», ça me frustrait énormément de vivre ça.

Maintenant, j'accueille du mieux que je peux cet état d'âme et je ne force pas les choses. Je le sais que ça va finir par passer dans la mesure où je ne fuis pas la réalité. J'essaie donc d'être doux avec moi-même dans ces zones plus sensibles. Ça me

permet de me connecter à mon cœur et d'appriivoiser la solitude du moment. Et si cette expérience m'invitait seulement à mieux me connaître et à accepter ma différence? Et si mon âme désirait simplement me faire un petit clin d'œil afin de cultiver ma foi, ma confiance et ma peur au lieu de m'énervier pour rien?

En terminant, j'avais le goût de vous partager un texte que j'ai adapté d'un poème de Charlie Chaplin et qui résume bien mon intervention auprès de vous. Parce que le plus beau cadeau que j'ai reçu est d'apprendre à m'aimer moi-même. De mon cœur au vôtre, je vous en souhaite tout autant. Je suis convaincu que les prochaines lignes sauront vous aider et sans doute, vous inspirer à accepter, réellement, votre différence.

Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même, j'ai trouvé que cette angoisse et cette souffrance émotionnelle ne sont que des signes avant-coureurs que je vivais contre ma propre vérité. Aujourd'hui, je sais que c'est de l'authenticité. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai compris à quel point cela peut offenser quelqu'un si j'essaie trop d'imposer mes idées et mes désirs. Aujourd'hui, j'appelle cela le respect. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai arrêté d'avoir envie d'une vie différente en me comparant aux autres. Je pouvais voir que tout ce qui m'entourait m'invitait tout simplement à grandir. Aujourd'hui, j'appelle cela de la maturité. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai compris qu'en toutes circonstances, je suis au bon endroit au bon moment et que tout se passe comme prévu. Je peux donc être calme. Aujourd'hui, j'appelle cela la confiance en soi. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai arrêté de voler mon temps et, aujourd'hui, je ne fais maintenant que ce qui m'apporte joie et bonheur. Aujourd'hui, j'appelle cela de la simplicité. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, je me suis libéré de tout ce qui n'est pas bon pour ma santé psychologique : les gens, les choses, les situations et tout ce qui m'a tiré vers le bas sont maintenant loin de moi. Au début, j'ai appelé cette attitude un « égoïsme sain ». Aujourd'hui, je sais que c'est l'amour de soi. **Comme**

j'ai commencé à m'aimer moi-même, j'ai arrêté d'essayer d'avoir toujours raison. Aujourd'hui, j'ai découvert que c'est de la modestie. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai refusé de continuer à vivre dans le passé et de m'inquiéter de l'avenir. Maintenant, je ne vis que pour le moment présent. Aujourd'hui, j'ose dire que je vis chaque jour dans la pleine conscience, un concept qui m'était pourtant étranger. **Comme j'ai commencé à m'aimer moi-même**, j'ai reconnu que mon esprit peut me déranger et que ça peut me rendre malade. Mais comme je suis de plus en plus connecté à mon cœur, mon esprit est alors devenu un allié précieux. Aujourd'hui, j'appelle cette connexion la sagesse du cœur.

Finalement, j'ai appris que nous n'avons plus à craindre les arguments, les confrontations, les doutes ou tout type de problèmes avec nous-mêmes ou avec les autres. Même les étoiles entrent en collision et vivent des atterrissages forcés. De leur effondrement naissent de nouveaux mondes et de nouvelles opportunités qui nous invitent à cheminer, à nous élever et à nous aimer. Aujourd'hui, je sais que c'est la vie.

Témoignage de Madeleine Benard



J'ai 4 ans, je ne comprends pas pourquoi mes parents ne sont plus là! Pourquoi ils m'ont abandonnée? Je me sens seule au monde. Le plus jeune de mes frères n'est plus avec moi et le plus vieux ira bientôt ailleurs. Que dois-je faire pour regagner cet amour perdu?

J'essaie par tous les moyens de me faire aimer! La peur de perdre est toujours là : perdre ma famille, mes frères, ma maison; mon insécurité est grande et elle me fait mal. J'en deviens hypersensible. Je pleure et je crie pour tout et pour rien. Je me sens incomprise. Je deviens la braillarde, la méchante de la famille.

À quatorze ans, je dois laisser une fois de plus ma famille pour le pensionnat. Je deviendrai enseignante! Ce qui me plaît d'ailleurs et en même temps me fait peur. « Comment ce sera là-bas? Est-ce qu'on va m'aimer? Est-ce que j'aurai des amies? Quelqu'un sur qui je peux compter? »

Avec les religieuses, j'essaie d'attirer leur attention en étant studieuse et gentille. Comme ça ne marche pas toujours, je joue l'emmerdeuse en désobéissant aux règles ou en feignant l'indifférence aux remontrances. Tout pour qu'on s'occupe de moi! Mais jouer ainsi me fait souffrir, car j'aime mes enseignantes de tout mon cœur.

Mes études terminées, je pars dans l'enseignement. J'arrive remplie de bonne volonté, pensant que les élèves répondraient avec autant d'enthousiasme que moi. Quelle déception! Je dois retrousser mes manches et chercher par tous les moyens d'intéresser mes élèves et accepter que certains n'aimeront jamais l'école.

Après une année d'enseignement, je me marie. J'ai vingt ans! Optimiste comme toujours, mais pas trop réaliste! Je me vois déjà dans ma maison avec mon mari et mes enfants. Le bonheur, quoi! Mais le chômage, le manque d'argent, la mise à pied, les études des enfants, tout pour que l'insécurité s'invite. Plus rien ne va! Difficulté à joindre les deux bouts, je n'ai pas le temps de penser à moi. Je ne pense qu'aux enfants afin qu'ils ne manquent de rien et qu'ils ne se sentent pas inférieurs face aux autres. Voulant trop en faire, rongée par la culpabilité, c'est le *burnout* qui prend place.

Un 2 novembre, jour de mon anniversaire, j'ai trente-six ans. C'est le jour de la « Confirmation » à mon église. Je dirige la chorale depuis vingt-deux ans et aujourd'hui, je ne serai pas là. Par deux fois, je sors de la maison pour prendre la voiture et me rendre à l'église, mais je dois revenir sur mes pas. Je me sens faible et au bord de l'évanouissement. Je dois m'incliner, mon corps ne veut plus avancer. Je m'assois, les larmes aux yeux. Mon mari est là devant moi, impuissant, qui me demande : « Tu veux aller à l'hôpital? » Mais pour moi, il n'en est pas question. Ça va passer, je suis fatiguée, je vais me reposer et demain, ça ira.

J'essaie de me détendre, mais la culpabilité m'envahit. Pourquoi je n'ai pas été avisée avant? Pourquoi je ne leur ai pas dit que depuis quelque temps, je fonctionne comme un robot? Qu'est-ce qu'ils vont penser? Moi, le boute-en-train, celle qui ne dit jamais non! Pourquoi ça m'arrive aujourd'hui et c'est quoi ce manque d'énergie? Je n'ai jamais entendu le mot *burnout*. Je commence par me reposer, mais rien n'y fait. Je décide donc d'aller voir mon médecin. C'est la grève! Je me sens perdue, je ne sais quoi dire. En arrivant dans son bureau, je fonds en larmes et j'en ressors avec une prescription.

Deux jours passent. Je décide de ne pas prendre les pilules prescrites en me disant que ça ne guérira pas mon mal. De jour en jour, je suis de plus en plus fatiguée, car je ne dors que deux heures par nuit. Je ne suis plus capable de m'occuper des enfants et mon mari travaille. Je dois accepter de les confier à ma belle-sœur et une amie, qui les prennent chez elles. Je me dévalorise, je ne peux plus vivre ainsi. J'ai peur pour mes enfants, que ceci les marque à jamais. J'ai peur de mourir! Tout mon corps tremble, je ne contrôle plus rien. J'ai mal partout, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Quand je me couche, la peur me paralyse, je dois me lever, je ne suis bien nulle part. La seule place où je me sens en sécurité, c'est près de mon mari, dans la même pièce. S'il doit sortir, je dois aller chez la voisine. Je crois que je vais devenir folle! Plus j'y pense et plus j'ai peur. J'ai mal! J'ai mal! Je prie le ciel et la terre de venir à mon aide. Je cherche des chants de paix

dans ma tête. Tout ce qui me vient c'est « Agneau de Dieu, donne-moi la paix »!

Chaque soir, je m'installe sur le plancher du salon avec ma couverture et mon oreiller en attendant que mon mari vienne se coucher dans la chambre. La solitude me fait peur. Vers quatre heures du matin, je tombe de fatigue et je m'endors jusqu'à six heures. Et il en est ainsi pendant plusieurs semaines. Un jour, en réfléchissant, une parole me vient à l'esprit : après la pluie, le beau temps! Je m'accroche à cette parole en croyant que le beau arrivera.

Quelque temps après, même si je n'avais jamais entendu parler du lâcher-prise ni de l'acceptation, c'est arrivé dans ma vie comme un cadeau. J'ai lâché prise sur tous les engagements pris auparavant et j'ai accepté d'en vivre toute la culpabilité et l'infériorité que cela m'apporte. J'ai décidé que même si un jour j'en arrive à la folie, j'accepte, mais je ne veux pas mourir.

Petit à petit, je me suis occupée de moi physiquement. Chaque matin, je fais une petite marche de quelques minutes seulement et j'essaie de manger santé le plus possible. Pourtant, à l'intérieur de moi, il y a toujours des zones fragiles où je ne veux pas aller. Je me dis que plus jamais je ne veux aller là! Même si parfois dans certaines situations, mon mal surgit, je dois trouver ce qu'il faut faire pour aller mieux. Je commence à lire sur la croissance personnelle, à regarder des vidéos, etc., jusqu'au jour où je tombe sur ce programme créé de toutes pièces pour changer mes blessures en bien-être. Un autre cadeau du ciel! C'est là que j'ai pris conscience de mes zones fragilisées, que j'ai appris à les accueillir, à les accepter et à départager ce qui appartient à l'autre et ce qui est à moi, à en prendre soin et en guérir.

Je sais qu'il y aura toujours en moi une certaine insécurité et parfois de la culpabilité, mais je sais m'en occuper et ça ne dure jamais bien longtemps. Merci pour ce cadeau de la vie! Je bénirai toujours ces enseignements qui m'auront permis d'être celle que je suis aujourd'hui : une femme plus libre et bien avec elle-même. GRATITUDE.

CONCLUSION

Vous aurez bientôt terminé de lire le présent livre sur le chemin d'acceptation de votre différence le long duquel vous avez parcouru plusieurs chapitres et témoignages percutants. Nous vous invitons donc à réaliser que sur ce chemin vous avez accumulé plusieurs prises de conscience inspirées par tous les récits que vous avez lus. Ainsi, prenez un instant maintenant pour formuler quelques grâces pour davantage vous ancrer dans ces prises de conscience.

Par exemple, revenez à chaque chapitre pour identifier une gratitude par chapitre, soit une grande prise de conscience que vous retenez après avoir lu chaque chapitre. Au besoin, prenez une feuille de papier ou un cahier pour noter toutes vos grâces. Bien évidemment, il ne s'agit pas d'un exercice de rapidité, mais bien de lenteur pour vous permettre de bien placer dans votre cœur ce qui revêt une importance cruciale pour vous comme apprentissage clé, afin de vous permettre d'accepter votre différence.

Ce faisant, nous vous invitons à réaliser que le présent livre demeurera une œuvre bien vivante en vous, pour continuer de vous accompagner sur votre chemin de vie, pour vous permettre de toujours honorer la personne que vous êtes vraiment en acceptant votre différence. Ainsi, prenez le temps de nommer les trois principaux dons et talents que vous possédez, en plus de ce qui vous rend unique présentement.

Pour vous aider, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour pleinement honorer qui je suis?
- Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour pleinement exprimer mes nombreux dons et talents?
- Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour davantage prendre soin de moi, en me pardonnant notamment ou en cessant de saboter mon bonheur, ou en cessant de céder

mon pouvoir créateur aux autres en faisant de mon mieux en m'acceptant tel que je suis en être humain parfaitement imparfait?

La plus grande connexion que nous devons maintenir au jour le jour pour accepter notre différence est fondée sur cette réalisation que nous sommes des êtres divins de création, capables de créer tout ce que nous désirons manifester dans notre réalité. En ce sens, nous portons tous une lumière éternelle reflétant qui nous sommes vraiment, confirmée par notre unicité et le fait qu'il n'y a pas deux personnes comme nous sur la Terre. Chacun d'entre nous représente donc un monde en soi et nous sommes chaque jour responsables de manifester ce monde. Mais pour cela, nous devons prendre soin de ce monde intérieur avant de changer le monde extérieur à nous, car tout part de nous.

Ce faisant, nous avançons sur notre chemin de vie, animés de la profonde conviction que nous ne sommes pas des victimes de la vie, des gens et des circonstances, mais que tout ce qui se produit à l'extérieur de nous a pour but de nous aider à nous révéler davantage à nous-mêmes dans notre différence. Sur ce chemin d'éveil de notre plein potentiel, nous allons donc accumuler des jugements ou des opinions différentes des autres, et c'est parfait ainsi, car notre responsabilité est, et demeurera toujours, d'exprimer ce qui est vrai pour nous dans notre cœur en tout temps, d'abord en honorant qui nous sommes à travers ce qui nous rend uniques par nos nombreux dons et talents, ainsi que dans les élans créateurs qui nous motivent. Du fait de pleinement assumer cette responsabilité vient le courage de passer à l'action en sortant de notre zone de confort pour manifester ce que nous désirons créer. C'est seulement en passant à l'action que notre lumière divine peut pleinement se répandre sur le monde!

Maintenant, je vous invite à imaginer que vous êtes assis à côté de Joanna Comtois, cette jeune fille de 13 ans qui sait qu'elle va mourir et qui choisit de consacrer sa vie à la création d'un fonds d'espoir pour venir en aide à des enfants comme elles qui sont atteints d'un cancer incurable. Pendant que vous regardez Joanna et que vous l'écoutez parler du haut de ses

13 ans, je vous invite surtout à accueillir tous les mots d'espoir et de courage qu'elle vous offre spontanément, parce qu'elle est toujours dans son cœur et dans son âme. Sans vous le dire ouvertement, Joanna vous invite, vous, à être la véritable lumière que vous êtes venu incarner ici sur Terre, ce qui veut dire qu'à partir de ce moment, votre vie ne sera plus la même et que vous allez tout faire pour lui donner un sens profond en offrant, comme Joanna, de l'espoir et du courage partout où vous irez. Comment vous vous y prendrez n'a aucune importance. Ce qui importe par-dessus tout, c'est l'intention de transmettre à tous l'espoir et le courage que vous portez désormais, à commencer par vous-même.

Le présent livre est né d'une idée de Robert Savoie, après un échange initial avec Jean-Marie Lapointe et Johann Gauthier. Le reste, vous l'avez entre les mains de votre cœur, à la lumière de tous ces cœurs qui ont uni leur destinée pour appuyer une importante cause : celle d'accepter sa différence pour ensuite donner au suivant. Le pouvoir de l'intention est donc un des plus importants pouvoirs qui soient. Ainsi, alors que Joanna vous parle dans l'invisible à travers les présents mots, elle vous souffle à l'oreille : « Que peux-tu faire à partir d'aujourd'hui pour semer plus d'espoir et de courage en toi, et ensuite autour de toi, pour accepter, honorer et célébrer la différence de chaque être humain que tu croieras sur ton chemin, à commencer par toi? ».

L'héritage de Joanne Comtois est donc bel et bien réel et vivant en ce moment même! Ainsi, ne sous-estimez pas le pouvoir de créer que vous détenez entre vos mains pour améliorer votre réalité ainsi que celle des autres en partant d'une seule intention claire, pure et honorable.

Le présent livre a donc été écrit dans cette puissante énergie divine, créatrice d'amour et de lumière, et motivé par les lumières de Joanna Comtois ainsi que celles de toutes les personnes présentement réunies pour cocréer dans une perspective de donner au suivant. Vous aussi participez par votre lecture à cette cocréation ainsi qu'à l'activation du plein potentiel de ce livre,

qui est de semer davantage d'espoir et de courage pour changer le monde, une personne à la fois, à commencer par vous.

Ainsi, l'exemple de Joanna Comtois constitue un véritable phare pour nous tous et toutes, pour nous guider sur le chemin de l'acceptation de notre différence, alors qu'elle-même cheminait dans l'acceptation de sa propre différence. Face à sa mort imminente, elle a plutôt choisi de transformer l'expérience en inspiration pour éclairer le chemin de milliers de personnes à travers le don altruiste de sa personne et de sa vie.

Au même titre, nous vous invitons à prendre conscience que chaque seconde et chaque minute de votre existence compte et que vous n'avez plus une seule minute à perdre. Ainsi, inspirés par Joanne Comtois et par toutes les personnes bienveillantes qui ont participé à ce livre, nous vous invitons à puiser dans vos propres expériences de vie, pas toujours faciles à certains moments, nous en convenons, pour transformer votre douleur ou certains de vos défis ou épreuves en cadeaux de réelle transformation. Pour ce faire, vous devrez construire un pont pour passer à une autre rive, pour déposer toute forme de lourdeur et enfin vous permettre de vraiment voyager léger. Ce pont n'est rien de moins que votre capacité de passer à l'action en sortant de votre zone de confort. Surtout, il est constitué d'une suite de petits pas, en commençant par le premier petit pas, très simple à faire.

Ainsi, quel petit pas pouvez-vous faire aujourd'hui pour davantage accepter votre différence ainsi que celle des autres? Une fois ce petit pas franchi, nous vous invitons à en faire un deuxième le lendemain, et ainsi de suite. Le changement n'est rien d'autre que ça! Nous vous invitons à faire votre possible en tout temps, c'est tout ce qui compte, en prenant continuellement soin de vous chaque jour et en accueillant ce qui n'est pas facile par moments, pour réaliser que vous êtes bien plus qu'un simple contenu de vie parfois difficile. En fait, la lumière du monde est en vous, à condition d'abord d'accepter votre différence et d'honorer le divin qui est toujours en vous et éviter de finir sur le divan!

Vous n'êtes donc pas ici pour vous justifier ou pour vous prouver à quiconque, pas plus que vous êtes ici pour vous soucier de l'opinion des autres, surtout s'ils sont en désaccord avec vous, ce qui est tout à fait normal, en fait! Également, vous n'êtes pas ici pour plaire aux autres et être parfait.

En vérité, votre principal but dans l'espace que vous occupez sur Terre est tout simplement de vous autoriser à accepter votre différence et, ce faisant, de réaliser que chaque être humain est parfaitement imparfait et qu'il a le pouvoir de créer sa réalité en s'offrant toute la reconnaissance voulue, en s'aimant continuellement chaque jour, en se respectant d'abord et avant tout, en établissant de saines limites avec ce qui le détourne de son chemin de vérité et en honorant la divinité qui coule à travers lui.

Prenez le temps de vous amuser quotidiennement en allant jouer dehors et en jouant votre propre musique, en faisant ce que vous aimez plutôt qu'en perdant votre temps et votre énergie à des choses qui ne vous procurent plus aucun plaisir. En ce sens, assurez-vous de donner de votre temps et de votre énergie à ceux qui sauront vous aimer à la hauteur de l'amour véritable que vous avez pour vous.

Comme vous le savez, chaque être humain a le pouvoir de choisir ainsi que le pouvoir de créer sur son chemin de vie, à condition de vivre en pleine cohérence avec ses pensées, ses paroles et ses gestes. Ainsi, si certaines journées vous manquent de constance et de discipline dans cette pratique, accueillez-vous là-dedans, car sur une année, des journées moins inspirantes que d'autres, ça arrive! Dans l'énergie divine du cœur, l'acceptation joue un très grand rôle. Accepter que vous ne contrôliez rien, ou presque, sur votre chemin de vie vous permettra de mieux revenir à vous pour honorer votre différence et ce que vous désirez réellement accomplir au jour le jour. Attardez-vous à collectionner les petites victoires, du genre qui vous procure un sentiment d'accomplissement qui vous fait sentir bien!

Le fait d'accepter, d'honorer et de célébrer votre différence peut donc contribuer à vous rendre plus libre et heureux au

quotidien, en vous permettant de transformer graduellement votre vie pour la rendre plus lumineuse à votre réelle image! Rappelez-vous toujours que c'est la lumière du soleil qui révèle la beauté du monde, comme votre lumière intérieure révèle la vôtre.

L'œuvre de cocréation qui prend fin sur ces lignes représente cette lumière ensoleillée qui révèle la beauté du monde et de chaque personne, y compris vous. Cependant, pour qu'une transformation pleine et entière se produise dans la réalité, vous devrez à votre tour reprendre ce flambeau pour à la fois reconnaître et davantage exprimer la lumière intérieure qui révèle votre beauté.

Nous vous invitons chaque jour à toujours honorer cette lumière intérieure que vous possédez en exprimant ce qui est beau et bon en vous. Plus vous serez là, plus vous allez attirer et créer une vie à votre image.

Est-ce que la vie est aussi simple que ça? Nous avons envie de vous dire que, oui, elle est aussi simple que ça, à condition de pleinement et de véritablement accepter sa différence, ainsi que celle des autres, jour après jour, pour bâtir un monde plus aimant, bienveillant et compatissant.

Maintenant, continuons de porter le flambeau de l'espoir et du courage, comme Joanna Comtois nous inspire à le faire chaque jour alors qu'elle nous offre son plus beau et radieux sourire pour accepter notre différence et celle des autres, dans un monde meilleur que nous créons, une intention claire et pure à la fois.

Au plaisir de vous croiser sur le chemin de la vie et de poursuivre le présent échange inspirant avec vous. Ensemble, rayonnons tous et toutes cette magnifique énergie divine, créatrice de changements durables dans le monde. Propageons cette sublime nouvelle à grande échelle!

Avec amour et gratitude,

Robert Savoie et Johann Gauthier

POUR JOINDRE LES AUTEURS

ROBERT SAVOIE

Pour vivre pleinement ton authenticité et faire vibrer ta couleur énergétique, pour découvrir ton Chemin de Vérité, pour plus de clarté dans ta vie et enfin te choisir, suis-moi dans SCAN - Se Choisir à Nouveau où toutes les semaines nous parcourons le chemin le moins fréquenté de la tête au cœur.

Ton point de départ est sur mon site **robertsavoie.com**.



JOHANN GAUTHIER

Pour manifester votre idéal de vie grâce à l'expérience Solis, en activant la toute-puissance de votre soleil intérieur pour plus de clarté, de cohérence et de constance, ou pour écrire votre premier livre dans le plaisir pour plus de visibilité, d'impact et d'influence par l'intermédiaire de mon bootcamp pour futurs auteurs, je vous invite à me contacter par courriel à **johann@johanngauthier.com** ou en visitant mon site Web à **johanngauthier.com**.



Pour connaître tous les titres de nos parutions,
veuillez consulter :

www.performance-edition.com



**INFOLETTRE POUR OBTENIR DE L'INSPIRATION,
TROUVER DE NOUVELLES IDÉES ET
DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL**

Recevez à votre adresse électronique,
un message de croissance personnelle.

Cette inspiration vous permettra :

- De prendre un moment de répit au cours de votre journée pour refaire le plein d'énergie;
- De vous repositionner face à vos situations personnelles;
- De répondre à vos défis de façon positive;
- De discuter avec votre entourage d'un sujet à caractère évolutif;
- De prendre conscience de votre grande valeur;
- De faire des choix selon votre mission de vie;
- D'être tenace malgré les embûches;
et plus encore...

Chaque infolettre que vous recevrez
mettra un nouveau livre en vedette.

C'EST GRATUIT! C'EST POSITIF!

INSCRIVEZ-VOUS AU www.performance-edition.com