

« S'aimer soi-même,
c'est l'assurance d'une longue histoire d'amour.. »
-Oscar Wilde

Miroir, miroir, dis-moi qui je suis ...!

Dès sa naissance, un enfant est en droit de recevoir de la part de toutes les personnes qui en prennent soin, un miroir juste et aimant afin qu'il se construise grâce à ce reflet, une image intérieure juste et aimante de lui-même. Être vu, entendu, respecté, reconnu et aimé par les adultes qui en ont la responsabilité lui permettra de créer la perception qu'il aura de lui-même. Si ces besoins fondamentaux n'étaient pas comblés, sa vie deviendrait une perpétuelle quête à la recherche de son identité.

Souvent, les commentaires négatifs qu'il entend déforment et dénigrent sa réflexion : « Arrête de pleurer, reste tranquille, va réfléchir dans ta chambre » ou, pire encore, une absence totale de miroir. Cette absence laisse un reflet déformé qui mène à la question fondamentale, *QUI SUIS-JE?*

Ce livre décrit de nombreux aspects de cette image de soi qui se développe au contact de notre entourage immédiat. Pour arriver à entrer en relation avec les autres, nous avons d'abord besoin d'apprendre à être en relation avec soi-même. C'est là la base véritable de toute relation saine et équilibrée.

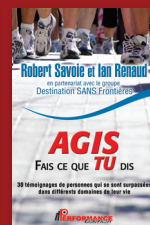
Pour sortir de la dépendance affective, il faut devenir la vraie personne que nous sommes déjà et qui n'est que cachée derrière de fausses façades. Chacune d'elles peut être démolie grâce à l'amour que nous nous portons. C'est un processus d'évolution qui commence par une relation d'amour avec soi-même.

Êtes-vous prêt à rencontrer la personne la plus importante de votre vie? Ce livre procure aux lecteurs tous les moyens pour y arriver. Il vous guidera pour aller vers la plus grande rencontre de votre vie. Devinez qui?



ROBERT SAVOIE, conférencier, ayant plus de 2 000 conférences à son actif est un homme de cœur qui vante les mérites du pardon. Il est une inspiration pour des milliers de personnes qui ont suivi ses ateliers. Grâce à son parcours de vie unique, il a su déjouer épreuves, obstacles, drogue, boisson, divorce, assassinat de son père, maladie de Crohn, pour devenir un homme d'affaires prospère, coach de vie, conférencier et auteur des livres *SE CHOISIR* et *AGIS FAIS CE QUE TU DIS*.

Collection
*Croissance
Personnelle*



www.performance-edition.com

Robert Savoie

LAISSE-MOI T'AIMER



Robert Savoie

LAISSE-MOI T'AIMER

De moi à moi...



Miroir, miroir, dis-moi qui je suis ...!

PERFORMANCE
Edition

Robert Savoie

LAISSE-MOI T'AIMER



Miroir, miroir, dis-moi qui je suis ...!

Collection
*Croissance
Personnelle*

PERFORMANCE
édition



CP du Tremblay, C.P. 99066
Longueuil (Québec) J4N 0A5
450 445-2974

info@performance-edition.com
www.performance-edition.com

Distribution pour le Canada : Prologue Inc.

Pour l'Europe : DG Diffusion

Pour la Suisse : Transat, S.A.

Pour l'Europe en ligne seulement : www.libreentreprise.com

Ce livre a été publié en langue anglaise en 2013 sous le titre *Feeling Good About You*

© 2014 Performance Édition, pour l'édition en langue française

ISBN 978-2-924412-18-3

EPDF 978-2-924412-19-0

EPUB 978-2-924412-20-6

Révision : Françoise Blanchard et Mireille Soucy

Couverture et mise en page : Pierre Champagne, infographiste

Dépôt légal 3^e trimestre 2014

Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Dépôt légal Bibliothèque nationale de France

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 quelconque 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 l'auteur.

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

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

Limite de responsabilité

L'auteur et l'éditeur ne revendiquent ni ne garantissent l'exactitude, le caractère applicable et approprié ou l'exhaustivité du contenu de ce programme. Ils déclinent toute responsabilité, expresse ou implicite, quelle qu'elle soit.

 Imprimé au Canada

***À tous nos miroirs, nos modèles,
qu'ils aient été nos grands-parents,
nos parents et nos éducateurs,
qui nous ont aimés, malgré tout,
avec tout ce qu'ils ont été
et tout ce qu'ils n'ont pas été.***

TABLE DES MATIÈRES

TOUTE MON APPRÉCIATION	
PRÉFACE - Mireille Soucy	
INTRODUCTION - Robert Savoie.....	
<i>Chapitre 1 - LE MANQUE D'AMOUR ENVERS SOI-MÊME</i>	
Partage de Julie Lahaie	
<i>Chapitre 2 - L'AUTORITÉ</i>	
Partage de Marie-Josée Laflamme	
Partage de Claire Courchesne.....	
<i>Chapitre 3 - LES PEURS</i>	
Partage de Isabelle Champagne	
<i>Chapitre 4 - LES DEUILS</i>	
Partage de Kathy Boucher	
<i>Chapitre 5 - AVOIR MANQUÉ D'AMOUR</i>	
Rose Michèle Dumoulin, thérapeute	
Partage de Ian Renaud	
<i>Chapitre 6 - « MIROIR, MIROIR DIS-MOI QUI JE SUIS! »</i>	
Rose Michèle Dumoulin	
Partage Marie-Josée Guindon	
<i>Chapitre 7 - L'IMAGE DE SOI</i>	
Partage de Mireille Soucy	
Partage de Christine Fauvel	
<i>Chapitre 8 - RÉENTENDRE LES MÊMES CHOSES</i>	
Partage de Josée Dufault	

Chapitre 9 - L'HÉRÉDITÉ

Partage de Gaston Éthier

Chapitre 10 - UN CADEAU DÉGUISE

Partage de Claire Lanthier

Chapitre 11 - LE PLUS GRAND DES POUVOIRS, LE PARDON

Partage de Julie Villeneuve

LE CHEMIN DE GUÉRISON**Rose Michèle Dumoulin, thérapeute****Chapitre 12 - L'AFFIRMATION DE SOI**

Partage de Serge Cardinal.....

Partage de Lucie Brisebois

Chapitre 13 - L'ÉCOUTE DE SOI

Partage de Valérie Faubert

Chapitre 14 - ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Partage de Marie Joëlle Tremblay

**Chapitre 15 - RELEVEZ-VOUS, RELEVEZ-VOUS,
RELEVEZ-VOUS!**

Partage de Mélanie Charron.....

Chapitre 16 - CONFIANCE EN SOI

Partage de Michel Dorman.....

Chapitre 17 - L'ENGAGEMENT**Chapitre 18 - CHANGER L'ORDINAIRE
EN EXTRAORDINAIRE**

Partage de Suzanne Coulombe

CONCLUSION**TOUTE MON APPRÉCIATION**

Ma première gratitude va à mon Dieu, ma Source, à l'Esprit-Saint qui m'a guidé dans mes intuitions pour en arriver au jour merveilleux de la naissance du livre **LAISSE-MOI T'AIMER**.

J'ai beaucoup de gratitude envers mon amie Mireille Soucy, pour tout le temps qu'elle a consacré à réviser mes textes et tout l'amour qu'elle me porte. Nous avons vécu ensemble des moments merveilleux à travers les larmes, les éclats de rire, dans la joie pure et simple. Avoir osé lui demander de l'aide a été pour moi un dépassement. Qu'elle ait accepté a été un grand bonheur. Mireille, je t'aime.

Je tiens à remercier tous les ambassadeurs et ambassadrices qui ont eu la générosité de participer en procurant leur témoignage personnel, un accès à qui ils sont, ici et maintenant.

Merci à tous les ambassadeurs et ambassadrices du Centre de ressourcement Robert Savoie pour leur implication, leur amour inconditionnel et surtout pour leur confiance en mon rêve. Merci de m'avoir accepté et accueilli l'être humain imparfait que je suis. Je suis reconnaissant qu'on ait pu se donner accès les uns aux autres. Je vous aime.

Merci Rose Michèle Dumoulin d'avoir cru en moi et en mon projet. Avoir appliqué tes connaissances de thérapeute au service du livre et le partage de tes expériences l'a grandement enrichi. Merci de t'être impliquée de tout ton cœur et de nous avoir donné accès à qui tu es. Laisse-moi t'aimer simplement et profondément.

Ce rêve est devenu réalité grâce à Performance Édition, à Marie-Josée Blanchard, présidente, à son conjoint Alain Ménard. Vous êtes des perles rares.

Merci à un homme exceptionnel, mon ami André Blanchard, un mentor que j'admire beaucoup et depuis longtemps.

Merci à Françoise Blanchard, une femme de cœur. Elle a toujours cru en moi et m'a soutenu lors de la révision des livres **SE CHOISIR** et **AGIS, fais ce que TU dis** et de ce dernier né **Laisse-moi t'aimer**. Je suis choyé de faire partie de votre famille.

Merci à mon père et ma mère qui m'ont donné ce qu'il y avait de mieux pour que je devienne la personne que je suis. Mes parents et mes quatre frères ont été mes modèles. Je les aime du plus profond de mon âme. Sans eux, et sans l'inspiration qu'ils m'ont procurée, je n'aurais jamais pu écrire ce livre en relation d'aide.

Si je devais revenir sur la terre des hommes, je demande à Dieu d'être réuni avec les mêmes parents et les mêmes frères. Je vous adore.

Vous, cher lecteur, chère lectrice, merci d'oser lire cet ouvrage et de le partager en donnant au suivant. Je souhaite sincèrement qu'il agisse en profondeur dans votre vie et que vous en retiriez des bienfaits à long terme, dans le bonheur.

Merci à la famille Beaudoin et la famille Ménard pour leur amour et leur encouragement.

Un remerciement spécial à Colette Ménard, la mère de ma conjointe Natalie, pour toute l'aide apportée et son soutien à notre petite famille. Je vous aime de tout mon cœur.

Je termine en remerciant ma conjointe Natalie pour sa patience, son amour, son temps et l'importance qu'elle m'accorde. À ses côtés, je me sens plus grand. La vie m'a choyé d'avoir accès à une femme aussi formidable. « **Laisse-moi t'aimer, chérie** ». Merci à mes deux enfants, mon **champion** Gabriel et ma **princesse** Émilie, pour toute l'énergie que vous me procurez.

PRÉFACE

Laisse-moi t'aimer... L'inspiration de ce titre est venue de l'intuition profonde de cet homme au cœur immense, au parcours unique, même invraisemblable!

Laisse-moi t'aimer... C'est un cri du cœur! Des profondeurs de son abîme, il a entendu *cette petite voix*, celle du tout petit enfant en lui qui criait de le prendre dans ses bras, de le bercer, de le cajoler, de panser ses blessures, de faire la paix avec son passé et de le faire renaître à la Vie!

Laisse-moi t'aimer... Ce sont vingt personnes qui ont cheminé et qui se sont retrouvées à la croisée des chemins, au carrefour de leur vie! Leur plus grand déclencheur, Robert Savoie... et quel déclencheur!

À travers des ateliers de dépassement personnel en groupe, vécus au Centre de Ressourcement, il accompagne ces personnes sur un chemin peu fréquenté et un long parcours s'est amorcé de leur tête à leur cœur. Grâce à son accessibilité, sa vulnérabilité et à sa sensibilité, en toute humilité et dans une très grande authenticité, il a tracé une route pour les amener à découvrir la puissance de l'acceptation et du pardon afin de reprendre le plein pouvoir sur leur vie. Ces importantes prises de conscience du potentiel illimité qui les habite, dans l'amour de soi avant tout et pour mieux aimer l'autre par la suite, ont été créatrices de leur vie.

Page après page, vous rencontrerez des personnes simples et extraordinaires, livrant un vibrant témoignage de leur parcours durant ces mois de profonde introspection, à la rencontre de leur âme qui était prisonnière de leur jardin secret. Elles ont plongé leur regard au plus profond d'elles-mêmes, se sont rencontrées et ont arraché les racines profondes de leurs souffrances, une à la fois, avec compassion, pour faire rayonner

toute la Lumière qui les habite. Chaque partage est précédé des expériences de Robert Savoie, de son vécu, de ses enseignements, de son amour inconditionnel pour l'être humain. C'est avec beaucoup de gratitude pour le mentor et l'ami qu'il est pour nous tous, que chacun veut le reconnaître pour son charisme, son don de soi, sa foi en l'être humain, en sa Source, son Dieu!

En vous donnant accès à leurs vies, ces belles personnes ont choisi de participer à cet ouvrage magnifique, rempli d'amour, dans le seul but de donner au suivant.

Si votre regard s'est posé sur ce livre, il n'y a pas de hasard; votre enfant intérieur vous appelle et vous dit : *Laisse-moi t'aimer...* Entendez-le! Écoutez-le! Accueillez-le! Aimez-le! Un cadeau de la vie de **Moi à Moi!**

Le rendez-vous de votre vie, prenez-le avec la personne la plus importante sur terre : **VOUS!** Choisissez-vous!

« IL N'Y A PAS DE HASARD, IL N'Y A QUE DES RENDEZ-VOUS... »

- Paul Eluard

Merci à toi Robert, mon ami.
Avec toute la tendresse de mon cœur, bonne lecture!

- Mireille Soucy

INTRODUCTION

Le titre du livre **LAISSE-MOI T'AIMER** a été inspiré par vingt personnes qui se sont dépassées depuis le 6 avril 2013 et qui se sont unies à l'intérieur d'elles-mêmes pour vaincre les monstres qui les habitaient, soit le ridicule et les peurs. La puissance de l'être humain n'est pas toujours utilisée dans l'amour de soi. Trop de gens utilisent leur pouvoir pour se détruire intérieurement. **Laisse-moi t'aimer** n'est pas juste pour une nuit, c'est pour la vie.

Ce livre vous inspirera de vous unir à l'intérieur pour apprendre à vous aimer tel que vous êtes, car vous êtes la seule personne qui puisse changer votre discours intérieur, vous êtes la seule personne qui a le pouvoir de changer ce que vous n'aimez pas de vous. Vous êtes L'UNIQUE personne qui peut tout changer. Vous devez commencer à créer une intimité avec vous, c'est le plus grand des messages, **rien n'est plus puissant que l'amour de soi**. Comment aimer l'autre si je ne m'aime pas d'abord ? **Aime ton prochain comme toi-même**. L'amour est la plus grande richesse en soi.

Cet ouvrage n'est pas qu'un simple livre, c'est une histoire d'amour tirée de faits vécus. Lire cet ouvrage ne signifie pas simplement lire un livre. C'est un miracle d'avoir été attiré à prendre ce livre dans vos mains. C'est le jour de votre naissance à l'amour de soi. Rien n'est plus puissant que vous, car vous avez été choisi pour vivre au *paradis terrestre*. Laissez-vous inspirer par votre source intérieure, votre DIEU. À partir de maintenant, vous n'êtes plus seul. Vous êtes habité d'une énergie créatrice et rien ne peut vous arrêter, si vous faites le choix de croire en vous, croire en votre Dieu intérieur.

Ne vous laissez pas avoir par votre égo, votre rationnel en ce moment. Prenez le temps de vous arrêter pour vous unir à

l'intérieur de vous et d'écouter votre cœur, votre enfant intérieur qui veut renaître à ces nouvelles perceptions. C'est peut-être difficile de vous unir de l'intérieur à votre Source dans le *ici maintenant*. Vous avez peut-être le goût de refermer ce livre, car votre rationnel prend toute la place et vous ramène vers le passé. L'égo est tellement fort. Je comprends que ça puisse être difficile. Pourquoi croire en DIEU? Vous avez prié pour qu'Il vous aide, vous avez douté de Lui. Je comprends. Vous avez douté de la vie, vous avez douté de vous. Je comprends. Qui suis-je moi, Robert Savoie, pour vous dire tout cela? Je vous demande une chose en ce moment : lisez jusqu'à la dernière page et constatez par vous-même. Nous avons tous douté de notre DIEU.

Dès les premières lignes que vous avez lues, avez-vous été capable de ressentir toute l'importance que vous avez, de vous sentir unique, spécial ou avez-vous plutôt jugé en vous disant, voici un autre charlatan qui veut me faire croire qu'il y a une Source, un DIEU en moi...? Êtes-vous capable de ressentir que vous êtes le plus grand des miracles! Je ne peux pas savoir ce que vous pensez en ce moment, mais ce que je sais profondément en moi, c'est que je suis un miracle! Nous sommes un auteur et vingt témoins miraculés qui croient tous en Dieu.

Comment résumer ma vie, sans dire que je suis un miracle? Comment ne pas croire que je suis un miracle après avoir vécu dans la violence une grande partie de ma vie? J'ai été élevé à coups de ceinture et de claques de mon père parce que, selon lui, j'étais désobéissant. Certains de mes frères m'ont battu parce que je n'écoutais pas leurs consignes. Comment ne pas croire que je suis un miracle après deux abus sexuels à l'âge de sept ans? Mes études ont été effectuées dans des classes de récupération toute ma jeunesse parce que je porte en moi le TDAH et un trouble à l'opposition, en plus d'être dyslexique. Comment ne pas croire que je suis un miracle quand, durant toute une partie de mon enfance, on m'a dit et répété que j'étais stupide, idiot, que j'étais un déchet, que je ne ferais jamais rien de bon dans la vie? Comment ne pas croire que je suis un miracle quand j'ai porté l'humiliation, la honte, la culpabilité, l'infériorité, la domination et la violence une

grande partie de ma vie? Comment ne pas croire que je suis un miracle quand j'ai fait quatre tentatives de suicide? À ma dernière tentative, j'ai pris plus de trente comprimés de *Coumadin* de dix milligrammes chacun et je suis encore en vie! C'est impossible selon les médecins d'avoir pris autant de ce médicament et de ne pas avoir fait d'hémorragie interne.

Je suis un miracle, *tout comme vous!* J'ai un passé dévastateur, je l'ai vécu à la dure, car je croyais en l'enseignement que j'avais reçu. J'ai acheté des fausses croyances et j'ai mis en place des *personnages* pour me protéger de ma souffrance intérieure, je me suis *castré* de cette violence intérieure afin de pouvoir survivre. J'ai refoulé mes émotions au fond de mon jardin secret. Je n'ai jamais appris à les exprimer, j'ai plutôt appris à me fermer, à ravalier mes peurs. Très jeune, l'insécurité a pris place en moi, alors des masques, j'en ai portés, des rôles de tous mes personnages intérieurs, j'en ai joués, des mécanismes de défense, j'en ai mis en place pour ne pas toucher à ma souffrance intérieure. Mon jardin secret est rempli de racines négatives que je continue d'arracher pour me libérer de toutes ces souffrances et pour faire de la place à toutes les belles qualités qui vivent en moi et qui ont besoin de ma Source et de ma Lumière intérieure pour s'épanouir!

C'est pour tout ce que vous venez de lire que je dis que je suis un *MIRACLE!*

Laisse-moi t'aimer a été une révélation de mon DIEU intérieur. J'ai compris que je devais aimer mon égo, mon orgueil, tous ces personnages que j'ai créés pour ne pas souffrir intérieurement. Les masques que j'ai portés m'ont permis de ne pas perdre la face et m'ont protégé de toute cette souffrance qui m'habitait et qui aurait fini par m'anéantir.

Ce magnifique enseignement ainsi que le condensé d'histoires vécues écrites par les participants des ateliers du Centre de Ressourcement Robert Savoie vous guidera vers une guérison intérieure. Chaque personne engagée à l'écriture de son

expérience personnelle vous donnera accès à son vécu et vous fera découvrir le chemin qu'elle a emprunté pour apprendre à s'aimer et vivre une vie plus harmonieuse.

Bonne lecture et, surtout, belle découverte de votre magnifique jardin intérieur.

S'unir de l'intérieur pour un monde meilleur... **LAISSE-MOI T'AIMER...**

- Robert Savoie

-Chapitre UN-

LE MANQUE D'AMOUR ENVERS SOI-MÊME

Tout être humain qui a été aimé inconditionnellement par ses parents ou ses éducateurs pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait, développera une saine estime de lui-même. Il entretiendra un sentiment de valeur et d'importance à ses propres yeux, Lors des ateliers de trois jours, je demande aux personnes qui assistent de compléter un test sur la dépendance affective et le résultat démontre que l'amour de soi est presque toujours déficitaire. Je reçois des gens très éduqués, des universitaires, je reçois aussi des gens moins scolarisés et la plupart ont peu d'estime de soi. La plupart ont une grande difficulté à s'apprécier et à prendre soin d'eux. Ce sont des personnes qui ont fui à travers leurs activités, leur travail, dans les achats et le matériel, dans les substances ou autres, afin de remplir leur vide intérieur. La cause de cette fuite de soi? Le manque d'intimité avec soi-même, le manque d'écoute et de respect de son corps, le manque d'amour de soi, ne pas prendre de temps pour soi afin d'être capable de ressentir ses besoins ou ses malaises dans le but de les accueillir et ainsi trouver des réponses au vide intérieur qui les habite en permanence. Tout ce manque a été remplacé par des complexes et des fausses croyances afin de développer un *personnage*.

Le *personnage* prend toute la place dans l'égo, l'orgueil, les complexes de l'abandon, de rejet, de culpabilité, de rivalité, d'infériorité, de supériorité, de trahison, d'injustice, de honte de soi et autres. Lorsqu'on a appris depuis notre enfance à banaliser nos sentiments, à ne pas exprimer nos émotions, nos peurs et nos

craintes, le personnage a développé un des plus populaires mécanismes de défense qui soit pour se couper de l'émotion et de sa vitalité : *la castration*.

Pourquoi développons-nous des *mécanismes de défense*? Pour ne pas ressentir l'émotion vécue au moment de la décharge du parent et/ou de l'éducateur. Lorsque j'avais à peine trois ou quatre ans, je voyais la peur dans les yeux de ma mère, lorsque mon père arrivait ivre à la maison et faisait des crises. Les crises de mon père et sa colère me terrifiaient. Quand il frappait ma mère, le bruit des claques me soulevait le cœur, car je vivais un rejet de moi-même, par le fait même. La peur me hantait, je tremblais de la tête aux pieds. Le malaise intérieur est tellement insupportable à cet âge. J'ai donc développé une attitude inconsciente pour bloquer cette émotion, cette énergie trop souffrante qui me faisait tellement peur. Chaque fois que mon père était en colère, qu'il déchargeait sa souffrance sur nous, inconsciemment bien sûr, je me protégeais en mettant en place un puissant mécanisme de défense : *le refoulement*. Ce mécanisme m'a permis de survivre et de ne plus ressentir cette souffrance insupportable.

À cet âge, l'instinct de me protéger par des mécanismes de défense a été une bonne chose, car comme beaucoup d'enfants, mes parents n'ont pas su me montrer le chemin de l'expression de mes émotions ou de mes peurs. Cette décharge de violence du parent était trop souffrante pour moi. Par contre, à cause de ce *refoulement* je me suis privé de sentir mes intuitions à l'âge adulte. Je ne savais même pas quels étaient mes besoins, je n'avais aucun contact avec mes émotions et ma sensibilité. Mon mécanisme de défense bien en place depuis ma jeune enfance pour refouler ma souffrance intérieure m'a beaucoup nui à l'âge adulte. Comme je ne voulais pas revivre cette douleur et ces peurs atroces et que j'ignorais même l'existence de ce mécanisme de défense et que je ne connaissais rien d'autre, au moment d'entrer dans ma vie adulte, j'ai reproduit les mêmes patterns que mon père.

Souvent, l'être humain se coupe de l'émotion avec des mécanismes de défense pour ne pas écouter le message qui se cache derrière cette émotion. L'enfant développe des patterns et à l'âge adulte, il va les répéter pour se protéger de ses émotions. Le personnage a une image à protéger, une image d'un idéal que les parents ont décidé de donner. Nous avons involontairement accepté cette image idéale. L'apparence de ce personnage ne doit pas déranger, il doit se tenir droit en visite, doit travailler fort pour mériter l'abondance et la prospérité. Le personnage a appris à acheter la paix, à ne jamais dire non à quelqu'un qu'il aime, à ne pas penser à lui, car cela serait égoïste de sa part.

Pour ne pas toucher à nos émotions, nous nous comparons aux autres : « Ce n'est pas si grave que ça, ce que l'autre vit, c'est bien pire que moi... ». Toutes ces croyances sont profondément inscrites en nous. Nous passons notre vie à lutter pour défendre notre image, l'idéal de soi, car on doit donner une bonne image aux autres. Nous avons vite appris à revêtir notre armure de béton, cette castration enracinée très tôt dans notre enfance. Nous avons acheté toutes ces croyances au cours de notre vie d'enfant et nous les défendons encore pour ne pas ressentir *l'être* qui vit en nous, nos besoins non comblés, nos intuitions étouffées, notre vulnérabilité, notre sensibilité. L'enfant en nous est prisonnier de ces fausses croyances, des valeurs transmises par l'éducation reçue. Aujourd'hui en tant qu'adulte, est-ce que ces croyances ou valeurs qui appartiennent à nos parents et/ou éducateurs, correspondent à nos besoins, nos désirs, nos rêves non réalisés? Aujourd'hui, est-ce que ces croyances et valeurs correspondent à nos besoins?

Malgré les études en psychologie et les thérapies que j'ai suivies, j'ai dû m'arrêter pour me questionner, faire une rétrospective. Pourquoi encore aujourd'hui, j'ai toujours un problème d'obésité à l'âge adulte? Je suis un persévérant, un motivé dans l'âme, malgré une faible éducation affective. Je pourrais être un nutritionniste avec toutes les diètes que j'ai suivies. Tout le poids perdu dans mes diètes représente environ 250 kilos au cours de ma vie et, même en suivant des programmes

de nutrition saine et équilibrée, j'ai toujours repris tout le poids perdu, je suis toujours revenu à la case départ. Je sais très bien quoi faire et ne pas faire pour atteindre un poids santé. J'ai écouté les spécialistes de la nutrition, j'ai eu des entraîneurs extraordinaires, j'ai suivi des séances d'entraînement de quatre à cinq fois par semaine pour m'assurer de travailler ma forme physique de la bonne façon. J'ai écouté à la lettre tous ces gens qui m'ont soutenu dans mes démarches pour améliorer ma santé physique. J'ai réalisé que j'ai toujours été pris en charge quant à ma perte de poids et que cette aide venait de l'extérieur.

Par contre, mon mécanisme de défense, *le refoulement*, nuit inconsciemment à ma santé et à mon estime personnelle. L'humiliation, La culpabilité et la honte sont toujours au rendez-vous. Je n'arrive pas à me défaire de ce mécanisme de défense bien en place depuis ma jeune enfance; encore aujourd'hui, je lui abandonne tous mes pouvoirs sans m'en rendre compte. Je cherche à comprendre et je passe mon temps à me justifier, car j'ai honte de moi et l'humiliation prend toute la place.

Lors d'un dîner avec un ami propriétaire d'un centre de conditionnement physique et sa femme, pour leur faire part de ma découverte récente de ma grande blessure d'humiliation, voilà qu'ils me font la morale; sa conjointe se charge de me dire de ne plus aller dans le passé, que je suis toujours dans ma souffrance, que je dois penser positivement, visualiser mes rêves, que je dois penser au moment présent et être discipliné, me responsabiliser en entraînement et en nutrition.

À ce moment précis, je me sens jugé, je ne me sens pas entendu dans ma démarche de vouloir prendre conscience davantage de mon problème émotionnel. Je viens de m'ouvrir à deux personnes que j'admire et que j'aime beaucoup. Je dévoile ma prise de conscience, car j'ai confiance en elles. Je suis tellement heureux, car je commence à ressentir le bien-être de retourner dans le passé pour guérir de cette souffrance intérieure. J'ose enfin sortir de mon isolement, j'ose enfin sortir le nez de ma caverne de souffrance. Je commence à exprimer mes découvertes extraordinaires, ma peur

de me faire juger, ma peur d'être déçu encore une fois et ma peur que les gens ne m'aiment plus. Malgré le fait que je me sente jugé, je ne m'abandonne pas, je reste congruent avec mes besoins, tout cela en respectant leur vision.

Je leur raconte que j'ai eu une prise de conscience qui se défilait comme un film à l'intérieur de moi. Voici :

Un matin, assis à mon bureau, je pleure sans pouvoir m'arrêter, je touche à mon émotion refoulée depuis l'âge de trois ans, le rejet. Je reste avec moi-même, j'écoute ce sentiment de souffrance, je reste dans ce malaise pour bien sentir cette charge émotive qui est emprisonnée depuis trop longtemps.

Ce film me ramène à l'âge de dix ans, quand j'ai jeté ma *suce* et ma *doudou*. Enfin, ma prise de conscience m'aide à démasquer ce personnage que j'ai créé pour ne pas ressentir ma souffrance. Je me fais interrompre constamment par ces personnes qui me moralisent lorsque je dévoile ce qui m'habite. Je garde le projecteur sur moi pour ne pas me sauver et retourner dans mes patterns du passé. Je reprends parole : je respecte votre choix de visualiser des pensées positives, ce qui est très bon et même excellent! Mon devoir est d'aller à la source et à la racine de ma souffrance pour guérir de cette croyance et de cette valeur endossée, à l'âge de trois ans. En restant dans ma réalité personnelle, cela me donne des ailes pour poursuivre mon cheminement.

Je me suis castré très jeune en *refoulant*, afin de ne pas ressentir les messages de mon corps. Je devais être aimable. À ce moment, je ne pouvais pas décevoir, car j'ai peur de l'autorité, surtout celle des hommes. Mon mécanisme de défense inconscient m'a amené à croire faussement que je dois toujours être aimable et ne pas décevoir, car si je déçois, je peux éveiller cette violence en moi qui a été insupportable et très souffrante dans le passé. Je dois alors trouver des solutions aux besoins des gens. Il m'est impossible de dire non à une demande des autres, car je pourrais ainsi les décevoir. Je dois être aimable, ne pas

décevoir, car si je déçois, je ne suis pas un bon petit garçon. C'est alors que l'humiliation s'éveille, la honte, la culpabilité, le rejet de soi prennent place avec toutes ces blessures éveillées. Cela se fait très vite à l'intérieur de soi. Vous allez me dire : « Robert, on doit être aimable dans la vie. » Oui, bien sûr, vous avez entièrement raison et je suis aimable encore aujourd'hui, mais par contre, pas à n'importe quel prix.

Lorsque des gens me demandent quelque chose, un service ou un rendez-vous, qu'importe la demande, je dirige la caméra vers moi, si vous aimez mieux. Je me regarde dans le miroir, je m'observe, je reste en relation avec moi, je suis à l'écoute, je me responsabilise et je me pose la question suivante : « Est-ce que je nuis à mes besoins en répondant aux besoins des autres ou est-ce que de répondre à cette demande comble en même temps mes propres besoins? »

Parfois, je ne prends pas de décision dans l'immédiat, car mes personnages, mes complexes, mes blessures sont réveillées et je dois me récupérer pour être à l'écoute de mon besoin. Je reviens à la personne plus tard en exprimant que pour l'instant je ne peux pas répondre à son besoin. Je prends le temps de vérifier avec moi d'abord. Si je ne vis pas de malaise intérieur et que je suis vraiment à l'écoute de moi, j'ai ma réponse assez rapidement, au moment présent.

Si je dois dire non à la demande de la personne et que cela déclenche un sentiment de non amabilité, je lui exprime ma peur de ne plus être aimé : « J'ai peur de te décevoir, de ne pas être aimable avec toi en refusant ta demande. Par contre, si je dis oui, je vais te nuire, car ma réponse ne partirait pas de mon besoin et je ne pourrais pas être authentique, comme tu aimerais que je le sois. »

Je vous avoue que ce n'est pas facile, car en me choisissant et en me donnant cet amour, cette importance, parfois la honte s'éveille en moi. Nous ne sommes pas habitués de nous choisir, de nous donner cette importance, cette valeur. Le

rationnel prend le dessus, l'imaginaire et les scénarios commencent : « Tu aurais pu répondre à son besoin, tu en avais le temps, tu n'es pas correct, franchement, sa demande n'était pas si grande que cela... » C'est la cassette rationnelle qui joue en boucle dans notre tête.

L'égo est tellement habitué d'avoir pris toute la place et là, tout à coup, il est relégué au second rang, on ne répond pas à la fausse croyance, nous avons osé écouter nos besoins. L'égo ne se laisse pas faire facilement. Le discours intérieur s'impose, essaie de me convaincre que je n'ai pas bien fait de refuser en priorisant ma relation avec moi-même.

En plus, il y a le risque de perdre; j'ai perdu des relations en me choisissant, en m'accordant de l'importance, en me donnant de la valeur pour augmenter mon estime personnelle, car certaines personnes faisaient partie de mon passé et elles en étaient restées prisonnières. J'ai toujours répondu de façon positive à leurs demandes et, tout à coup, je me suis mis à refuser. Si les gens m'aiment pour qui je suis et non pour répondre à leur vide intérieur, ils vont continuer à me côtoyer parce qu'ils m'aiment pour qui je suis, et non pour eux.

Parce que je me suis écouté, observé, responsabilisé pour être à l'écoute de mes besoins, j'ai perdu des relations que je croyais importantes, mais j'ai dû choisir : je me suis choisi et j'ai dû faire le deuil de certaines relations et lâcher-prise à propos de ces pertes pour retrouver ma pleine puissance intérieure. Je me suis donné le droit d'exister. Se choisir fait partie de l'amour de soi. Le processus se fait un pas à la fois.

Plus vous allez vous donner cette importance, plus vous allez y prendre goût. J'ai été une marionnette une grande partie de ma vie, j'avais tellement besoin d'amour. C'était bien plus facile de rejeter ma relation avec moi-même et de m'abandonner que d'abandonner les autres. Quand l'accent est toujours mis à l'extérieur de soi et non à l'intérieur, ce n'est donc pas évident d'être à l'écoute de soi-même.

Compenser

J'ai plutôt compensé par toutes sortes de substances pour fuir mes émotions et remplir mon vide intérieur, le manque d'amour de moi à moi provenait des manques suivants :

- manque de tendresse,
 - manque de *je t'aime*,
 - manque d'écoute,
 - manque de reconnaissance,
 - manque du moment présent dans l'amour de soi,
 - manque de vulnérabilité,
 - manque de sensibilité,
 - manque de réconfort,
 - manque de discipline,
 - manque d'un sentiment d'importance,
 - manque de limites,
 - manque de respect,
 - malhonnêteté pour conserver l'harmonie,
 - manque d'intimité avec mon père,
 - manque de complicité avec mes frères,
- et j'en passe.

Assez rapidement, j'ai bâti des mécanismes de défense pour ne pas ressentir mes émotions d'humiliation, de honte, de culpabilité, ne pas ressentir mon complexe d'insécurité, de rejet, d'abandon, de rivalité, d'infériorité. Je n'ai pas su lâcher prise pour ne pas être toujours en réaction, j'ai été rigide à mon égard toute ma vie. Mon complexe d'insécurité a été très dévastateur : la peur des hommes, mon infériorité face à mes quatre frères et mon père, la colère de mon père, la violence, le regard terrifiant et ses cris pour se faire écouter, l'écrasement par ses paroles, ses

taloches, ses coups de ceinture. J'ai subi la domination de l'homme qui m'a donné le souffle de vie. Je suis le cadet d'une famille de cinq garçons. Mon père aurait bien aimé avoir une fille au lieu d'un cinquième garçon. Pour me taquiner, mes frères me le répétaient souvent en me disant : « C'est une sœur que nous voulions, pas toi. » Ces paroles me faisaient plonger dans mon complexe de rejet et d'abandon et le mal de vivre m'a envahi très tôt dans la vie. Je commence à vouloir compenser vers l'âge de cinq ans. Un soir d'été, en 1972, je consomme de la boisson qui est dans une carafe sur la table du salon. Mon frère le plus vieux, Raymond, me frappe au visage et nous en rions. Mon frère me donne de l'attention et, à ce moment précis, je ressens un amour inconditionnel de sa part. J'ai toute l'attention désirée. Je reçois une écoute, son regard est différent... je vis une émotion que je ne ressens pas souvent, j'ai le sentiment d'être aimé par mon frère. J'accepte alors une croyance que je suis aimable quand je consomme de la boisson, je reçois de l'attention de mes idoles que sont mes frères, ces personnes que j'aime du plus profond de mon être. Je constate aujourd'hui qu'à partir de l'âge de cinq ans, la boisson a fait partie de ma vie, pour être aimé.

Quelques semaines avant d'entrer à la maternelle, un matin, chez une petite amie, je saute sur la barre de la balançoire et j'en retombe sur mes deux mains, le coup a été trop violent pour mon poignet gauche. J'ai mal, je pleure, je cours à la maison. Il est à peine 8 h 30 : « Maman, maman, je suis tombé, j'ai mal au bras... » J'ai une maman extraordinaire qui aime ses enfants plus que tout au monde. Mais elle ne sait pas de quelle façon réagir ; la culpabilité qu'elle porte en elle est réveillée, ses paroles sont culpabilisantes à mon égard : « Qu'est-ce que tu as fait ? », me dit-elle d'une voix forte avec un regard apeuré. Alors, je me sens coupable de m'être blessé, je ne suis pas un bon petit garçon. Ma mère essaie de me soulager et de me consoler. Je me souviens d'être assis dehors sur le bord du trottoir. J'ai mal au bras, inconsolable dans ma douleur. Elle ne conduit pas de voiture, mon père travaille jusqu'à 21 h. Elle a peur de déranger l'homme qu'elle aime. La culpabilité la ronge à l'intérieur. Elle prend tout son

courage en main et elle téléphone à sa sœur pour qu'elle vienne à l'hôpital avec moi. J'ai attendu toute la journée et une partie de la soirée avant d'être conduit à l'hôpital où on m'a endormi pour que les médecins puissent me mettre un plâtre.

À mon réveil, je vois mon père, la seule personne que je voulais voir; il me prend dans ses bras pour me sécuriser. Il est tard le soir, il fait noir. À ce moment-là, j'ai enraciné une autre croyance que j'ai placée dans ma passoire.

Quand tu as mal, tu ne pleures pas, tu attends pour te faire soigner. Tu n'es pas important, souffrir est synonyme de force pour moi. Où est l'amour, le réconfort, la tendresse de prendre soin de soi? Où se cache cet amour dont nous avons tant besoin comme enfant? Comment pouvons-nous nous aimer quand nous avons appris à ne pas pleurer, à ne pas s'exprimer et à se faire dire : « OK... OK... Arrête! Ce n'est pas si grave que ça, tu te plains pour rien... C'est juste une égratignure...Va jouer... La douleur va passer... Je n'ai pas le temps... Je suis occupé... Viens me voir tantôt... Tiens, mange, ça va te calmer... » ?

Aujourd'hui, à l'âge de quarante-sept ans, je comprends. Je suis conscient que mes parents ne pouvaient pas me donner ce qu'ils n'avaient pas reçu. Ce besoin d'amour dont j'avais tant besoin, ils ne pouvaient pas le combler. Mon père, à la naissance, pesait 6,35 kilos. Sa mère a perdu la vie des suites à l'accouchement. Si on recule en 1932, il n'y avait pas de césarienne. Son père perd sa femme suite à l'accouchement de ce fils qui est devenu mon père. Mon père n'a jamais dit papa à son père. Il a été placé dans des familles d'accueil une partie de sa vie. Ma mère a vécu des abus sexuels ainsi que de l'abus verbal par certains de ses frères. Comment ces deux êtres extraordinaires pouvaient-ils répondre à mes besoins d'amour? Comment apprendre à un enfant à s'aimer quand ils n'ont jamais eu d'éducation affective? Comment mon père, en tant que petit garçon, aurait-il pu apprendre à s'aimer sachant que sa mère était morte à cause de lui? La honte, la culpabilité, la colère, la violence de soi, l'insécurité a fait partie de sa vie. Ma mère a vécu la culpabilité, l'insécurité,

l'infériorité, elle a tout fait pour faire régner la paix, a banalisé les situations et elle a choisi de se taire suite à tout ce qu'elle a vécu.

Alors, ne connaissant rien d'autre, mes parents m'ont enseigné la violence, la colère, la peur... Je n'ai pas été caressé, j'ai reçu des coups de ceinture quand je n'écoutais pas, des fessées à répétition, des regards violents de la part de mon père, un regard de non-importance à mon égard, ce qui m'a fait penser que j'étais de trop dans cette famille.

Je suis arrivé à la maternelle avec mon poignet gauche dans le plâtre. Habituellement, je tiens toujours mes crayons de la main gauche. À l'école, je suis forcé de dessiner de la main droite à cause de mon plâtre. Encore une fois, je me sens de trop, inapte, incompetent, malhabile, pas aimable; je développe alors une blessure d'humiliation qui me suivra toute ma vie inconsciemment, car j'étais castré de mes émotions.

Fausse croyance

Plusieurs psychologues et psychiatres ont constaté que ce que l'être humain a reçu comme éducation affective et toutes les croyances implantées en lui de zéro à sept ans, le formeront et deviendront sa façon d'être et de vivre à l'âge adulte.

L'être humain est tellement intelligent et extraordinaire. Nous sommes des êtres complets. Malheureusement, peu de gens le savent, car l'être humain a acquis des milliers de fausses croyances. L'égo et l'orgueil, placés dans le rationnel, prennent plus de place. On veut défendre ces fausses croyances qui ont été incrustées en nous par notre éducation de la part de parents et d'éducateurs qui ne connaissaient pas mieux. L'enfant qui s'est fait répéter des milliers de fois durant son enfance qu'il est inadéquat lorsqu'il agit de telle façon, qu'il n'est pas gentil quand il n'écoute pas ses parents, que c'est inacceptable de sa part de ne pas faire les choses de la manière que le parent le demande, devient tout

bousillé à l'intérieur. L'enfant après qui on a crié une partie de son enfance, l'enfant qui s'est fait répéter sans cesse : « Tu ne mérites pas ce jouet, tu ne mérites pas de jouer avec ton ami, tu ne mérites pas de... tu ne mérites pas... tu ne mérites pas... » Comment cet enfant pourra-t-il arriver à s'aimer lorsqu'il atteindra l'âge adulte?

De 0 à 7 ans, j'ai adhéré au fait que je n'étais pas aimable, pas important, pas intelligent, et même nigaud, stupide. Je croyais à ces bêtises, car mes points de repère étaient ma famille immédiate. Alors, selon ma compréhension des choses, mes idoles ont raison, je n'ai aucune valeur, je suis rien. Je suis une marionnette, car je n'ai pas d'identité, mes points de repère sont les gens que j'aime le plus au monde. Lorsqu'un de mes frères, de trois ans mon aîné, me dit des paroles blessantes, je suis dévasté, complètement désemparé et je sombre dans l'infériorité, je vis du rejet. J'ai reçu quand même beaucoup d'amour, il m'a même défendu plusieurs fois. Mon frère, c'est mon idole, il m'aime mal tout simplement, il m'aime de la façon que lui-même a appris à s'aimer avec tous les complexes et toutes les croyances que lui-même a intégrées durant son enfance. Enfant, comment peut-on comprendre ou sentir cela, s'il y a peu de leçons d'amour reçues en exemple?

Le chemin de l'enfer

L'année la plus dévastatrice de mon enfance s'est produite à l'âge de sept ans. Le chemin de l'enfer qui m'a littéralement fait sentir comme un déchet, un sac d'ordures, le chemin de la honte, le chemin de la colère, le chemin de la haine de soi, la culpabilité et le rejet de soi. Déjà, l'insécurité était bien en place à l'intérieur de moi.

Mon père arrive à la maison, ivre, le visage et les deux épaules couverts de sang. Mes frères le questionnent pour savoir ce qui s'est passé et mon père leur répond que les policiers

l'avaient battu au poste de police, après son arrestation. Mes frères ont alors voulu se rendre au poste de police pour lui faire justice. J'ai à peine sept ans; je plonge dans mes peurs de la violence, les émotions réveillent mon insécurité, je suis témoin de la colère, la haine de tous ces hommes que j'aime, mes idoles, et de l'embarras de mon père qui a sali son pantalon en se faisant tabasser, car les policiers l'ont roué de coups de pieds dans le ventre. J'ai peur, je m'isole dans ma caverne de souffrances avec ma *doudou* et ma *suce* pour me sécuriser. Je me protège pour ne pas vivre ce moment terrifiant. Personne ne fait attention à moi, personne ne me console, seule la peur m'accompagne et me hante. À ce moment-là, j'adhère à la croyance à l'effet que les policiers sont tous des pourris, des idiots, des chiens sales. Je place un morceau de *pâte à modeler dans ma passoire*.

Voici l'explication de mon image de la passoire et de la pâte à modeler. L'être humain vient au monde avec une âme pure, un cœur d'amour qui ne demande qu'à être rempli d'amour et de tendresse. Au cours des années, les besoins de cet enfant ne sont pas toujours remplis par de l'amour véritable. Alors, notre âme, que je compare à une passoire, est bouchée par de fausses croyances, la pâte à modeler, que nous plaçons dans notre cœur ne sachant pas à cet âge comment nous libérer, pardonner, exprimer nos émotions. Les rayons de lumière ne passent plus à travers notre âme, notre cœur est fermé, bouché de partout par rapport à toutes ces croyances erronées. J'ai acheté la croyance que les policiers sont tous pareils, je place une émotion (pâte à modeler) non exprimée dans ma passoire (mon cœur). J'ai sept ans.

Cette croyance que j'ai achetée étant enfant se répétera à l'âge adulte si je n'ai pas fait la paix au moment présent de l'expérience que mon père a vécue avec les policiers. Tout ce que nous avons cru enfant, se répétera à l'âge adulte. À ma première

arrestation en voiture, parce que je roulais trop vite, le policier arrive à ma fenêtre, et en une fraction de seconde, cette émotion de mon enfance s'est éveillée. J'ai envoyé le policier se promener vulgairement. Il m'a demandé de descendre de mon véhicule, ce que j'ai fait, pour ensuite le frapper. Plusieurs policiers appelés en renfort me maîtrisent et arrivés au poste, ils m'ont tabassé à coups de pieds au ventre et à coups de claques au visage. À ce moment-là, je place un nouveau morceau de pâte à modeler dans ma passoire et cela valide encore cette croyance que j'avais déjà achetée à l'âge de sept ans. Je suis déclenché dans cette émotion à chaque arrestation, dont plus d'une douzaine de fois pour des charges d'assaut sur des policiers. **Mon âme, mon jardin secret, est obscurcie par toutes ces fausses croyances qui emprisonnent mon pouvoir de création.**

Aujourd'hui, en prenant conscience de cette fausse croyance que les policiers sont tous pareils, je me suis pardonné, j'ai libéré cette émotion. Je n'ai plus peur des policiers qui représentent l'autorité. Je comprends que leur métier n'est pas facile et je les respecte. Je suis un des premiers qui aiderait un policier en détresse, car je suis en paix avec moi-même. J'ai même des amis policiers aujourd'hui. Je vous raconte ceci pour démontrer que nous avons tous des milliers de croyances qui doivent être libérées.

Des études de psychologues ont démontré qu'il y a 80 % des êtres humains qui vivent dans la souffrance et donc, que seulement 20 % vivent de façon équilibrée. De plus, l'être humain vit en moyenne que de trois à quatre minutes *vraies* par jour, le reste du temps, il le vit dans le passé ou dans le futur, très rarement dans le moment présent.

L'été arrive, j'ai terminé ma deuxième année scolaire, je vis de la joie, je rentre à la maison par une journée ensoleillée et un beau ciel bleu. Le vent est chaud, l'amour est présent dans mon cœur. Mon sac à dos est rempli de mes effets scolaires que je transporte jusqu'à la maison. Une année difficile, une enseignante qui a enseigné à mes frères et qui m'a comparé toute l'année à

mon frère Raymond. J'ai vécu de l'infériorité dans ces comparaisons. Je place un morceau de pâte à modeler dans ma passoire; je ne comprends pas aussi vite que mon frère, je suis stupide. Si je crois que ne suis pas intelligent, je confirme cette croyance, car mon père me répète souvent que je ne fais pas les choses de la bonne façon; mes frères, inconsciemment, renforcent cette croyance à laquelle j'ai adhéré, que je ne suis pas adroit.

Peu à peu, je bâtis un fond de honte, je ne suis pas aimable. Ma mère m'annonce que nous partons pour le chalet dès l'arrivée de mon père. J'aime aller au chalet, je vis d'agréables moments avec mes frères et ma famille et ainsi que des amis qui viennent nous voir souvent. Pour moi, c'est le paradis, je respire la joie! J'ai hâte que mon père arrive. Ma mère prépare les choses dont nous aurons besoin pour vivre ce séjour à la campagne. Mon père est arrivé presque en même temps qu'un des voisins, un des amis de mon frère Daniel. Le voisin demande à me parler. Surpris, j'enclenche immédiatement dans "qu'ai-je fait d'incorrect", j'ai dû faire quelque chose de mal... la peur monte, j'arrive à la porte, je vois le voisin, je le salue d'une petite voix apeurée. Il dit : « Bobby, je veux te donner mes camions, je ne joue plus avec ces jouets, alors ils sont à toi, une boîte pleine de camions. » Je suis fou de joie, je ne sais pas trop de quelle façon réagir : « Merci! Merci! Merci beaucoup. »

Comme mon père annonce le départ pour le chalet, je laisse ma boîte de camions sur le balcon et nous partons par cette belle journée ensoleillée. À peine arrivés au chalet, un des voisins qui habite en arrière de notre maison de ville, arrive en courant nous annonçant que notre maison est en feu. Mon père quitte immédiatement avec ma mère, moi je retourne en ville avec un voisin. Je ne comprends pas trop ce qui se passe, mais j'enclenche dans mon sentiment d'insécurité. J'ai le sentiment que quelque chose de grave vient d'arriver. J'ai peur, les voisins m'expliquent tant bien que mal que la maison est en feu, tandis que je pense à ma boîte de camions et aux petites voitures qui m'ont été données par l'ami de frère.

Nous arrivons tout près de notre demeure, impossible de passer, les camions de pompiers bloquent la rue, une cinquantaine de curieux regardent la maison flamber. À ce moment, je vis au fond de moi un immense sentiment de rejet et d'abandon, j'ai mal au cœur de voir notre maison brûler, de voir ma mère pleurer, mon père qui regarde anéanti ce mauvais coup du sort. Je vois dans ses yeux son impuissance, toutes ces années de dur labeur pour le bien-être de sa famille qui s'écroulent devant lui.

Un voisin lui offre un verre d'alcool et mon père qui le boit d'un seul trait, les yeux fermés, le visage plissé par la puissance de l'alcool. Je comprends à ce moment-là que lorsque la vie nous envoie des épreuves difficiles à vivre dans le moment présent, boire est une consolation. Je place un autre morceau de pâte à modeler dans ma passoire : la croyance qu'il faut boire quand ça va mal. Le complexe d'insécurité, l'abandon, la trahison de la perte de ma demeure me font souffrir. J'ai mal, je m'isole dans ma caverne de souffrances. J'ai peur, je ne comprends pas tout ce mal intérieur. J'ai de plus en plus besoin de ma *suce* et ma *doudou* pour retrouver un sentiment de sécurité.

Nous perdons notre demeure, le foyer familial qui doit sécuriser l'enfant et lui faire sentir qu'il est protégé par ses parents. Je vois mon père retrousser ses manches, l'isolement faisant partie de notre famille. Mon père est une télévision pas de son, il ne parle pas de ses émotions, il ne sait pas s'exprimer. Ma mère, déprimée par l'épreuve, est dévastée et le médecin lui prescrit des pilules pour geler son mal. Encore une fois, j'achète la croyance que quand ça va mal, on gèle nos émotions par des substances pour ne pas vivre la douleur.

J'ai vécu l'enfer. Je me suis senti comme un déchet une partie de ma vie. L'épisode de mon père avec les policiers, l'incendie et la perte de la maison familiale, les abus sexuels vécus à l'âge de sept ans, ont détruit mon enfance. La haine et le dégoût de soi, la honte, l'humiliation, l'abandon, le rejet m'ont habité en quasi permanence. J'ai mal, je deviens très nerveux, je chante quand je mange, mon père me dit de me fermer constamment. Avec le

temps, J'ai perdu confiance aux relations avec les adultes. L'intimité est un accès que je ne veux plus connaître. L'insécurité, l'infériorité, la honte sont constamment au rendez-vous. Je suis le petit garçon *pas correct*. La violence intérieure me perturbe à un point tel que je déteste la vie, âgé d'à peine sept ans. Le silence, la castration, le refoulement font partie de moi au quotidien.

Je me suis demandé longtemps à l'âge adulte, pourquoi je ne suis pas heureux malgré mon cheminement personnel, malgré tous mes biens matériels. Pourquoi c'était si difficile de me sentir important, de reconnaître ma valeur? J'avais de la difficulté à ressentir de la gratitude, de la joie, difficile pour moi de goûter au bonheur. Ma passoire bouchée par autant de morceaux de pâte à modeler, ne laissait plus passer la lumière pour me donner accès à mon jardin secret, malgré toutes mes bonnes intentions. Mais à force de persévérance, de courage et d'espoir, j'ai fait le choix de pardonner, à moi d'abord, aux autres ensuite. J'ai choisi de m'accepter, de me libérer, une croyance à la fois, en respectant mon rythme intérieur.

L'insécurité

L'insécurité n'est pas seulement que monétaire, elle se retrouve dans plusieurs domaines de notre vie. L'insécurité est une blessure tellement souffrante pour l'être humain, car elle le plonge dans un tourbillon de malaises intérieurs. Elle le conduit à plusieurs formes de dépendance. Il y a plusieurs peurs qui se manifestent : la peur du manque, imaginez-vous en relation avec une autre personne quand la peur du manque est au rendez-vous, les dépendances se manifestent, les critiques, la jalousie et l'envie se développent souvent. Il y a un profond manque en soi lorsque nous sommes plongés dans cette blessure d'insécurité.

J'accompagne des personnes dans mes ateliers qui portent en elles cette grande blessure. L'insécurité amène la personne à vivre de l'angoisse, de l'anxiété. Dans le cadre du projet en

commun que j'ai créé pour aider les participants à réaliser leurs rêves, j'ai détecté plusieurs formes d'insécurité dont cette peur de réaliser un projet. Plusieurs fois durant l'aventure, j'ai entendu des gens me dire : *je vais lâcher*, étant tellement habitués à remettre à plus tard, à se défilier par insécurité. Ce projet d'écriture d'un livre a été très insécurisant pour les participants. Parfois, j'ai dû changer le plan établi pour les amener à créer de nouvelles actions et j'ai pu découvrir rapidement ceux qui sont dans l'insécurité, car ils se sentent facilement déstabilisés. C'est très difficile de les amener dans l'inconnu, car la nouveauté les effraie. Les gens vivant de l'insécurité vont poser beaucoup de questions, car ils vivent dans le doute et la méfiance. Certaines personnes font même de l'insomnie en pensant au futur et ils vivent de l'angoisse, de l'anxiété.

Le témoignage qui suit est très révélateur, car Julie a vécu beaucoup d'insécurité dans l'une de ses relations amoureuses et cela lui a fait vivre de très grandes souffrances.

J'ai beaucoup d'admiration pour Julie, car elle ne s'abandonne pas malgré la souffrance qu'elle peut vivre encore. C'est une personne à connaître.

Je vous présente JULIE LAHAIE.

Lorsque le projet a débuté, j'étais loin de me douter qu'il allait complètement changer ma vie! J'ai appris à vaincre mes peurs, mon insécurité et me dépasser dans toutes les sphères de ma vie. Pour moi, c'est un grand défi de sortir de ma zone de confort au quotidien.

Trois mois après le début, lors d'une fin de semaine de croissance, j'ai pris conscience qu'il était grand temps de prendre soin de moi, de mon estime personnelle. Quand mon poids augmentait au delà du poids santé, je devenais dure envers moi-même, incapable de me regarder nue devant un miroir. Cette situation ne s'est pas améliorée au cours des années. J'ai vécu des blessures en paroles, du rejet et je me

suis sentie trahie à maintes reprises et les sentiments qui en ont découlé ont contribué à me rabaisser considérablement. Cette blessure m'a suivie avec le conjoint suivant. Cette profonde blessure a nui à notre relation. car comme je ne m'aimais pas, je n'aimais donc pas qu'il voit mes rondeurs.

Après cette prise de conscience, j'ai fait différentes thérapies en décidant de me choisir et de travailler à rehausser mon estime de moi afin d'être heureuse et ressentir de la plénitude dans mon cœur. À un certain moment, tout a déboulé. Je me suis mise à penser à moi, à vouloir de plus en plus reprendre mon pouvoir, mes valeurs, répondre à mes besoins, me sentir importante, tout ce que j'avais enfoui très loin depuis le début de cette relation. J'ai réalisé que cette relation n'en était pas une d'amour, mais plutôt un besoin de combler mon insécurité à la suite des blessures de ma relation précédente qui avait duré vingt ans.

Peu de temps après, j'ai rompu avec ce conjoint. Évidemment, la culpabilité m'a rongée durant quelques semaines. J'ai vécu un stress intense et j'ai consulté une thérapeute, car je me culpabilisais d'infliger cette douleur à cet homme. La thérapeute m'a aidée alors à prendre conscience que j'étais dans l'insécurité et la culpabilité de blesser. Je venais donc de décider de me choisir vraiment et c'est alors que mes attentes envers lui sont tombées, que la boule à l'estomac de cette vie de famille recomposée a commencé à disparaître. J'avais enfin décidé que ce que j'avais enfoui en moi et qui était contre mes valeurs et mes besoins, était bel et bien terminé.

Cette prise de conscience m'a sortie de l'insécurité et aujourd'hui, je reconnais que c'est envers moi que j'ai posé un geste de courage et d'amour. Je ressens une grande fierté à mon égard et le projet d'écriture en commun m'a permis de continuer, de foncer en ce sens et de vaincre la peur lorsqu'elle émerge en moi.

Au cours de mon cheminement, j'ai rencontré l'amour de ma vie. Un amour si beau et si intense que je n'ai jamais connu. L'amour de cet homme extraordinaire me stimule à travailler mon estime de moi en mode grande vitesse. J'apprends que si je l'aime d'un amour inconditionnel sans vouloir changer quoi que ce soit en lui, que c'est alors possible qu'il m'aime aussi avec mes défauts et mon physique qui n'est pas parfait. J'apprends que je dois me reconnaître pour mon moi intérieur, ma beauté intérieure et que l'image dure que je projette de moi-même n'est pas celle que mon entourage a à mon égard.

J'ai vécu une semaine de croissance personnelle intensive en janvier 2014 qui m'a permis d'aller encore plus creux dans mes racines, mes ancêtres. J'ai compris d'où provenaient mes blessures les plus importantes. J'ai appris durant cette semaine à m'aimer davantage avec l'aide de précieux amis et de mon amoureux qui m'ont exprimé avec authenticité leur perception de moi. Ce fut une semaine très émouvante et enrichissante qui a ouvert plusieurs portes de guérison.

J'ai aussi appris que mon corps physique, mon corps terrestre m'a été prêté. J'ai aussi appris que ce que je lui donne comme carburant pour fonctionner se reflète sur ma forme et ma silhouette. Depuis mon retour de cette semaine où nous avons profité d'un menu santé, je prends davantage conscience de ce dont je nourris mon corps. Je coupe de plus en plus d'aliments et de sucreries non nécessaires. Je me nourris de mieux en mieux et lui donne que ce qui est bon pour lui. En même temps, je perds du poids.

J'apprends à m'aimer comme je suis autant l'extérieur que l'intérieur et plus je m'aime telle que je suis, plus je fais du bien à mon corps, plus il me remercie. En acceptant de m'aimer, je peux apprécier tous les beaux compliments et les belles chansons d'amour de mon amoureux au quotidien. Je suis maintenant ouverte à les recevoir.

Mon travail n'est pas terminé et j'en suis consciente. J'ai encore beaucoup à apprendre et tout va se faire, un jour à la fois, un pas à la fois. J'apprends à prendre soin de moi, à respecter mes valeurs, mes besoins, à prendre soin de mon véhicule terrestre et à me trouver belle devant un miroir. Cette nouvelle attitude a des répercussions positives sur tout l'amour que je peux donner à toutes les personnes importantes qui m'entoure.

Je remercie la Vie pour ce si beau projet, je me sens vivre le cœur débordant d'amour. J'ai de plus en plus de bons moments de paix intérieure. Je sais que le processus de cheminement n'a pas fini de me faire grandir, d'autres défis sont encore à venir. J'apprends que mon être n'a pas de limites et que la destination que je donne à ma vie est celle que je choisis. Je suis la seule responsable de mes pensées, de mes actions et si je le veux, je peux accomplir tout ce que je désire avec de la persévérance et le courage d'affronter tous les événements de ma vie.

*Je suis une belle femme! Je me laisse maintenant aimer!
Merci la Vie!*

Il a fallu que Julie se donne beaucoup d'amour pour être capable d'écrire ce témoignage. Son engagement dans sa relation intime avec elle-même a été de mettre des balises, des règles claires et précises pour voir en elle la belle femme qu'elle est et aussi celle qui a été blessée il y a plus de vingt ans. Elle a dû rebâtir son amour de soi en faisant confiance à tout le processus de son cheminement personnel. Elle s'est donnée des rituels d'amour, des moments pour créer des actions différentes afin de sortir de l'isolement. Elle a cessé de banaliser, comme elle l'avait fait durant toutes ces années. Elle a posé des limites et ne se raconte plus d'histoires du genre *ça va bien aller, le temps va arranger cela...* Elle est congruente avec ses besoins pour ne plus s'abandonner dans sa propre relation avec elle-même. C'est la prise en

charge de ses besoins qui a été bénéfique pour Julie. Le fait de se responsabiliser lui a permis d'être honnête avec elle-même. Elle a compris qu'elle devait se discipliner et même être autoritaire avec elle-même pour ne pas se laisser contrôler par son discours intérieur dévastateur. Elle a maintenant tout en elle pour se sécuriser. Cette blessure fera toujours partie de sa vie, mais elle en est devenue consciente et porte aussi en elle tous les pouvoirs de se récupérer dans l'amour de soi.

- Chapitre DEUX -

L'AUTORITÉ

A partir de notre naissance, l'autorité est présente. Dès notre premier souffle, à la sortie du ventre de notre mère, on entend des paroles d'autorité, on perçoit les gestes techniques du médecin, des infirmières, des sages-femmes qui accompagnent notre mère durant l'accouchement. On reçoit la tape sur les fesses qui nous aidera à respirer par la suite.

C'est à partir de ce moment que l'autorité saine de nos parents influencera toute notre vie. Des phrases aussi simples que *viens mon petit bébé, je vais te prendre, je vais te donner à boire mon enfant, je vais te laver et te changer mon trésor*, sont importantes pour réconforter et apporter de la sécurité au bébé. Cette autorité saine de la part des parents découle de l'instinct paternel et maternel. Le parent enseigne déjà à l'enfant la base d'une communication authentique en restant sensible aux besoins de son enfant. Le ton franc et direct démontre une autorité saine de la part du parent pour le bien-être de l'enfant.

Au contraire, un dictateur utilise son pouvoir d'autorité pour se faire obéir et obtenir ce qu'il veut, en faisant peur à l'enfant. Voyez-vous la différence? Le parent dont l'autorité est saine aime et reste aimable tout en faisant respecter les règles et, bien entendu, en les respectant lui-même. Le parent pratique son autorité en demeurant à l'écoute de l'enfant, en étant sensible aux difficultés qu'il peut vivre dès son jeune âge. Le regard qu'il porte sur l'enfant est chaleureux, l'enfant le ressent, le parent est solide,

il respecte ses limites, il affirme ses émotions avec sensibilité. Les valeurs du parent sont ainsi dévoilées clairement et respectées par l'enfant. Ce cadre sécurisant et aimant est essentiel pour que l'enfant vive ses émotions sainement.

L'autorité de mon père était dominante, écrasante, violente. Il avait un pouvoir dictateur.

Un regard autoritaire

Le regard que j'ai reçu de mes parents et de mes quatre frères m'a fait très peur. Ce regard non indulgent, écrasant, indifférent, a eu un impact majeur sur mon image et mon estime.

Comment pouvons-nous nous exprimer proprement, clairement, de façon sensible et vulnérable si le parent se sert de son pouvoir dictateur, aux antipodes de sa sensibilité, de sa vulnérabilité? Comment pouvons-nous devenir authentiques, honnêtes, si le parent est castré de ses émotions et manifeste une autorité violente, dictatrice?

La figure paternelle a été mon premier modèle d'homme. Cette figure au regard écrasant m'a insécurisé. Jour après jour, ce regard de mon père posé sur moi a laissé une profonde trace dans mon jardin secret. J'ai cru en ce regard, j'ai *permis* ce regard et je l'ai placé dans mon jardin secret. Les premières racines de ce regard ont envahi mon jardin et m'ont fait croire que ***je n'étais pas un bon petit garçon***. Ce regard autoritaire et malsain a incrusté en moi un sentiment de non-importance. Aussitôt que ce regard autoritaire se portait sur moi, j'éveillais le petit garçon indocile en moi, susceptible, vivant des blessures d'humiliation, de honte, de culpabilité. Pour ne pas montrer mon infériorité et les peurs qui m'habitaient, j'agissais de façon supérieure. J'avais une autorité malsaine sur les autres, et quand la peur en moi était éveillée, je devenais rebelle. Aucune règle, aucune limite, je ne connaissais pas cela. J'ai été un provocateur une grande partie de mon

enfance et jeune adulte, je replongeais constamment dans mes blessures et je vivais du rejet et de l'abandon. De ne pas vouloir l'exprimer ou plutôt de ne pas avoir appris à l'exprimer, m'a fait développer le mécanisme de défense en provoquant les autres avec une attitude de supériorité. Pour moi, que ce soit de l'autorité saine ou malsaine, à l'époque, je ne savais pas la différence. J'ai tellement eu besoin de prouver constamment à ma famille et à tous ceux qui prenaient une place dans ma vie, que j'étais *un bon gars*. Mes idoles ont subi le même regard, je l'ai reconnu dans leurs yeux, c'est ce que j'ai perçu dans leur regard sur moi, j'ai *permis* ce regard de mes frères qui eux, l'ont bien intégré dans leur mémoire, l'ayant appris de notre père.

Ma relation avec les hommes a été très difficile pour moi, car j'ai toujours eu peur d'eux. Aussitôt que se présentaient des situations où je devais discuter ou prendre ma place parmi des hommes, je devenais inconfortable, engourdi et j'étais envahi par l'insécurité. J'avais tellement vécu de regards humiliants, culpabilisants et de rejets que j'ai enfoui mon besoin affectif non comblé profondément dans mon cœur. Malgré mon inconscience, je ne voulais tellement pas toucher à cette souffrance intérieure. De plus, cela a produit chez moi de la banalisation : dire oui, même si je veux dire non, tout faire pour avoir la paix afin de ne pas toucher à ma souffrance, *le syndrome du bon gars*.

Je comprends bien les gens qui viennent participer aux ateliers. Je peux ressentir toute la peur qu'ils portent en eux face à l'autorité et souvent, ces gens ne viennent pas me voir les premiers jours, car pour eux, je suis une figure d'autorité et ce, même si j'exerce une autorité saine, aimante, sensible et vulnérable. J'ai le souci de moi et de l'autre. Après quelques jours, ils constatent par eux-mêmes l'importance d'une autorité saine.

Le prochain partage est un bel exemple de l'engourdissement que peut provoquer l'autorité. Marie Josée a une peur bleue de l'autorité. Je me reconnais beaucoup en elle. Aujourd'hui, elle est de plus en plus consciente de la différence entre l'autorité saine et malsaine.

Je vous présente MARIE JOSÉE LAFLAMME.

La force des mots... Lorsque j'aurai terminé d'écrire mon témoignage, je me sentirai fière d'avoir assumé cette responsabilité. J'aurai réussi à m'exprimer et à écrire ce que je ressens à l'intérieur et que j'ai tant de difficulté à exposer. Mon témoignage me permettra de me libérer même sachant que ça va créer des remous. Pourquoi? Parce que je vais oser dire les vraies choses.

Devant l'autorité, j'ai le sentiment d'être rabaissée. Ce qui se déclenche en moi est la colère. Je me mets immédiatement en mode défensif afin de me protéger. Comme il est impossible pour moi de m'exprimer, je pleure ou je me tais en laissant l'autre personne me dominer. Je ressens des malaises devant les gens qui élèvent la voix, qui tentent de vouloir tout contrôler, qui m'empêchent de vouloir m'exprimer, de m'expliquer ou tout simplement de donner mon opinion.

Je me sens alors inférieure, rabaissée, humiliée. J'ai peur de la réaction de l'autre personne. Je ressens une douleur à l'intérieur de moi qui me paralyse. J'ai peur de déplaire. J'ai peur que la conversation dégénère alors, je préfère me taire. J'ai l'impression que les gens tentent de me contrôler. Je ressens une obligation de penser ou d'agir comme eux, car on me dit ou me considère différente et que la façon dont je pense ou ma façon d'agir n'a pas d'allure.

Par exemple, lors de mon témoignage dans le livre Agis, fais ce que tu dis, certaines personnes ont approuvé les faits, elles ont été fières de moi et m'ont même félicitée. Cependant, j'ai aussi déclenché d'autres situations, malgré le fait que je me suis librement et authentiquement exprimé. J'ai l'impression que plus je me choisis et que je prends ma place, plus je déclenche de réactions chez certaines personnes. Elles constatent probablement qu'elles n'ont plus les mêmes pouvoirs sur moi, celui de me rabaissier et de m'humilier. C'est

évident que je dérange, car je ne suis plus la même personne à leurs yeux.

Cette expérience me confirme qu'il peut y avoir du positif. Par contre, je constate également que la ligne est très mince pour retomber dans mes vieux patterns dont celui de me laisser rabaissier par les gens que je provoque. En restant authentique envers moi-même, je m'accorde de l'importance et de l'amour, je me sens davantage bien avec moi-même, et surtout libre.

Je prends conscience de la non-importance que je me suis accordée, du manque de respect envers moi-même en permettant à d'autres personnes de me manquer de respect soit en paroles ou par des gestes blessants. La culpabilité refait alors surface et j'ai honte de moi, honte de m'être laissé dominer ainsi. En fait, j'ai répété à plusieurs reprises le pattern que j'ai accepté, qui provenait des actions de mes parents. Bien souvent, j'ai laissé mes conjoints prendre les décisions à ma place en me laissant dominer. C'était pour avoir la paix afin d'éviter que la situation ne dégénère. De m'abandonner ainsi me faisait sentir comme une moins que rien, une insignifiante sans aucune importance.

Je prends conscience que j'ai besoin de m'exprimer afin de me libérer, cesser de me taire et de me replier sur moi-même. Je cesse de croire à la maxime qui dit : « Sois belle et tais-toi! »

Après autant d'années à vivre ma vie selon les désirs des autres, voilà qu'aujourd'hui, elle me sourit. Il est évident que chacune des personnes que j'ai rencontrées ou que je rencontre ont été mises sur ma route pour me faire comprendre certaines choses de la vie.

J'ai pris conscience de ce qu'est une expression libre et saine de soi lors d'un rendez-vous galant avec un être extraordinaire dans une maison de thé. En dégustant une tisane et en échangeant afin d'apprendre à nous connaître davantage,

j'ai pris conscience que je me sentais libre de m'exprimer sans peur du jugement. Même si j'étais mal à l'aise et que mon regard se détournait du sien, j'ai senti que cette personne m'accordait de l'importance pour qui j'étais. Je m'attendais que quelque chose de négatif survienne, car c'était trop beau pour être vrai de me sentir ainsi. Cette conversation représentait ce que j'ai toujours désiré, sans avoir eu l'occasion d'en faire l'expérience. C'est à ce moment-là que j'ai choisi de m'investir un peu plus dans cette relation afin de me donner de l'importance et de confirmer si une telle communication pouvait bel et bien exister.

Grâce à cette importance que je me suis accordée, aujourd'hui, je vis une relation de couple saine et équilibrée avec cet homme, au sein de laquelle je continue de rester moi-même et d'écouter ce qui m'habite même si, parfois, j'ai l'impression de m'exprimer maladroitement. En fait, je vis la relation que j'ai toujours voulu vivre, une relation que l'on retrouve non seulement dans les grands romans d'amour, mais, aussi dans la vraie vie. Lorsque je m'exprime, je ressens une liberté totale.

Aujourd'hui, je suis capable de m'exprimer, car je choisis la relation en établissant une bonne communication et en me sentant libre d'exprimer à voix haute ce que je ressens à l'intérieur, que ce soit de la colère, de la joie, de la peine ou de l'incertitude, tout en ressentant aussi que la personne qui m'écoute ne porte aucun jugement à propos de ce que je dis et qu'elle me respecte.

Rien n'est encore parfait, mais, je m'engage quotidiennement à m'exprimer ouvertement, à ne plus me laisser écraser par les autres et à m'exprimer pleinement, de façon responsable et authentique avec toutes mes peurs et mes blessures qui me donnent accès à mon vécu, toujours avec le souci de moi et l'autre.

Je décide de me choisir, de m'aimer et de me laisser aimer.

Marie Josée a fait des pas de géant. L'expression de soi, l'utilisation des mots, c'est le travail d'une vie entière. Elle dirige de plus en plus un projecteur aimant vers elle. Elle observe les émotions qui s'éveillent en elle pour les exprimer sainement en extériorisant sa peur, le ressentiment qu'elle vit et son besoin. Est-ce que ça fonctionne à tout coup, non, mais la différence aujourd'hui, c'est qu'elle est capable d'assumer ses choix et revenir en parler avec la personne concernée afin de reprendre la discussion.

Vous allez me dire que je fais de la projection pour dire cela de Marie Josée Laflamme, mais détrompez-vous, car depuis notre rencontre, nous avons eu tous les deux, à nous exprimer en relation avec certains désaccords. Marie Josée a souvent voulu abandonner. Elle est toujours revenue vers moi respectueusement, de façon responsable, dans un partage et un échange authentiques, ayant en tête le souci d'elle et de moi.

Responsabilité

C'est tellement extraordinaire de voir l'être humain évoluer lorsqu'il décide de prendre le temps de se choisir et de se responsabiliser.

Être responsable... difficile à saisir pour plusieurs êtres humains. En effet, bien des gens rendent les autres responsables de leurs propres choix. S'ils vivent une expérience difficile, trop souvent, ils accusent quelqu'un d'autre de leur malheur.

Se conscientiser sur le sens de la responsabilité est très important pour s'amener dans l'amour de soi. L'irresponsabilité quant à ses choix conduit inévitablement à la culpabilité et la honte de soi. En accusant les autres, nous ainsi refusons d'assumer nos propres choix, nos décisions et les conséquences qui en découlent nécessairement.

Nous sommes responsables à 100% de nos choix et de toutes nos actions passées, présentes et futures. Nous sommes

aussi responsables de ce que nous verbalisons aux autres et de ce qu'on se dit à soi-même; responsables des gestes que nous posons et de ceux que nous avons déjà posés. Il n'y a pas d'exceptions à la règle. Le projecteur doit toujours être tourné vers soi. Pas facile à admettre.

Dans ma relation amoureuse, je suis responsable à 100 % de ma relation et ma conjointe, à 100 % de la sienne; je ne peux pas être responsable à moitié et elle, à moitié. Cette règle s'applique dans tous les domaines de ma vie : le travail, les enfants, les amis, dans tout.

La responsabilité donne du pouvoir à la dimension du cœur, à la dimension spirituelle, comme le grand pouvoir du pardon et de l'acceptation. Lorsque nous lâchons prise, nous retrouvons notre pleine puissance de création. La responsabilité est un parallèle au lâcher-prise. Nous sortons de la résistance rationnelle qui conduit à l'impuissance ; on est dans l'intellect, la peur, l'émotion. Le rationnel prend le dessus et nous nous éloignons de notre cœur, de notre spiritualité, du pardon, du lâcher-prise et de l'acceptation.

Une personne responsable assume les conséquences de ses choix. C'est simple et pourtant, il est parfois difficile de se regarder intérieurement, on nous a appris à vivre à travers les yeux des autres. C'est plus facile de vouloir changer l'autre que de placer le projecteur sur soi et de se responsabiliser pour ses choix. Ce n'est pas facile d'avouer ses torts et d'être vulnérable à cause du choix que nous avons fait, si la conséquence s'avère désagréable. Tout comme dans la première étape du deuil, nous cherchons un coupable, nous sommes dans le déni, nous n'en assumons pas la responsabilité. En accusant l'autre de l'émotion ou du malheur que nous vivons, nous devenons irresponsables.

La culpabilité est tellement présente sur la terre des hommes. Plusieurs parents croient qu'ils sont responsables de leurs enfants. Aussitôt qu'un enfant ne va pas bien, certains se culpabilisent en se demandant ce qu'ils ont bien pu faire de mal :

pourquoi leur enfant ne réussit-il pas? Le parent se sent coupable facilement. Il croit devoir trouver des solutions aux problèmes de leurs enfants. Attention, je ne parle pas ici de laisser l'enfant agir à sa guise sans le guider et de le laisser s'organiser avec ses problèmes. Nous devons l'accompagner dans ses difficultés et lui laisser la responsabilité de prendre soin de son malheur ou de l'expérience vécue. En lui remettant la responsabilité de son acte, nous l'accompagnons et le sécurisons. Nous lui enseignons alors la notion de responsabilité en lui montrant d'assumer les conséquences de son choix; de cette façon, il passera plus rapidement à l'acceptation au lieu de se sentir coupable.

L'enfant-roi

Il est très difficile pour l'enfant-roi devenu adulte, d'être responsable car les parents ont toujours pris toutes les responsabilités sur leurs épaules. J'ai connu un jeune artiste avec un talent fou pour peindre ou fabriquer des figurines, un enfant extraordinaire. Ses parents ont toujours pris la responsabilité au lieu de la lui remettre. Les échecs scolaires, c'était toujours la faute des professeurs ou de la direction. Le pauvre enfant, personne ne le comprenait, selon les parents. C'était la même chose dans sa famille : si ses actions, ses paroles, ses gestes étaient désagréables et inappropriés, les parents se chichaient avec les autres pour défendre *leur pauvre petit... incompris!*

Ce pauvre petit incompris est maintenant adulte. Il est malheureusement incapable de conserver un emploi, c'est toujours la faute des autres. Il a acheté une maison qui est au nom de ses parents, ils en assument l'hypothèque. Les parents vivent de la colère et du ressentiment. La situation a engendré de la frustration et de l'isolement. Cet enfant talentueux et extraordinaire, doté d'une intelligence remarquable, artiste né, est devenu un adulte irresponsable, car les parents ne lui ont pas enseigné les règles de la responsabilité. Les conséquences sont parfois lourdes à porter, rendu à l'âge adulte. Combien de belles

années *gaspillées* s'il ne se responsabilise pas rapidement. Personne ne peut le faire pour lui, ni ses parents, ni personne d'autre, c'est à l'enfant qu'incombe la décision.

Dans mes ateliers de cheminement personnel, je rencontre des gens souffrants qui jettent le blâme de la séparation sur leur ex-conjoint(e), blâment les employeurs de leur cessation d'emploi, blâment le gouvernement parce qu'ils ne gagnent pas assez d'argent, et j'en passe. Aussi longtemps que ces personnes ne se responsabiliseront pas, les *patterns* vont se répéter dans leur vie et ils vont continuellement reproduire le même discours.

Pour éviter de vivre ce drame, nous devons en tant que parents responsabiliser les enfants. C'est en leur expliquant les conséquences de leurs actions, de leurs gestes, de leurs discours, ainsi que toute la gravité et l'importance de faire des choix responsables et de les assumer consciemment, que le parent responsable joue bien son rôle.

Il remet à l'enfant sa responsabilité tout en l'accompagnant. L'enfant apprendra très tôt à faire les bons choix et, dans le cas contraire, il reconnaîtra sa responsabilité et l'assumera. Il deviendra un adulte capable de diriger le projecteur vers lui et de prendre ses responsabilités. Parfois, nous voyons certaines choses que l'autre ne voit pas, trop pris dans l'action ou dans l'émotion; un bon moyen de l'aider, est tout simplement de dire cette phrase : « **Est-ce que tu t'aperçois de ce que tu fais?** »

À ce moment-là, le parent a fait sa part. Vous avez toujours le choix. C'est important de faire des choix conscients, de se poser la question suivante : « D'où est-ce que je pars pour faire ce choix? » On doit prendre le temps de s'arrêter et de se demander : « Est-ce que je fais le bon choix? » Je le répète : nous sommes responsables des choix que nous faisons.

Exemple : Vous prêtez votre voiture à votre meilleur ami; il revient avec une grande égratignure sur la portière. Vous avez le choix de crier, de frapper ou vous avez le choix de lui dire votre

état d'âme, votre peine, votre chagrin, votre colère tout en restant en relation avec vous-même. Il est important de faire le bon choix dans votre réaction, sans banaliser les émotions éveillées au moment même. Quel que soit le choix que vous ferez, vous devrez en assumer les conséquences pour passer à l'acceptation.

Aussitôt qu'il y a des jugements, des accusations, des blâmes jetés sur les autres, peu importe l'expérience, ces réactions deviennent de l'irresponsabilité de notre part. Nous devons nous donner le droit d'être humain.

Une personne intelligente va apprendre des choix qu'elle a faits et de leurs conséquences. Parfois, nous devons revivre les mêmes expériences pour réaliser et se conscientiser par rapport à nos choix. L'important est de ne pas banaliser ou s'isoler dans notre caverne, de ne pas se taper sur la tête. Encore là, il se peut qu'on se sente coupable, démuné, suite aux choix que nous avons faits.

À ce moment-ci, je vous invite à faire la part des choses entre la réalité et votre vécu passé. C'est important de dédramatiser la situation par rapport aux choix que vous avez déjà faits. Observez les émotions qui s'éveillent en vous lorsque vous réalisez que votre choix n'est pas le bon. Quels malaises ressentez-vous?

Vous vivez de la culpabilité, vous devenez culpabilisant, vous avez honte, vous avez votre peur, vous devenez colérique, vous avez le goût de tout briser. Vous devenez dominateur, vous écrasez, vous refoulez et le perfectionnisme est au rendez-vous. Cette observation aide à faire la part des choses entre les événements de la réalité du moment présent et de notre vécu du passé. Maintenant, quels choix dois-je faire pour assumer les conséquences ?

Certaines personnes croient qu'elles ne sont plus responsables lorsqu'elles ne font pas d'erreurs. C'est faux. Nous sommes responsables même en ayant commis une erreur, en l'avouant, en l'assumant. Nous nous rendons responsables de nos choix et des conséquences de ceux-ci.

Le prochain témoignage vous démontrera que vous avez toujours le choix et même parfois, ne pas faire de choix est un choix. Claire Courchesne est une femme de cœur avant tout, mais aussi une femme d'affaires remarquable. Elle a appris rapidement à assumer ses choix pour ne pas rester paralysée dans le déni. Sa réussite de femme d'affaires et de vie familiale nous démontre très bien qu'elle est une personne qui sait assumer ses responsabilités.

Je vous présente CLAIRE COURCHESNE.

Plus j'avance dans la vie, plus je découvre que ne pourrai jamais accomplir tout ce que mon cœur désire. Il me faudrait des centaines de vies pour accomplir tous mes souhaits. J'aime tellement apprendre.

Même s'ils sont parfois difficiles et déchirants, la vie m'impose de faire des choix. Elle ne m'impose pas un choix particulier, mais elle m'offre plutôt le libre arbitre, c'est à moi de faire mes propres choix, car ceux-ci auront un impact direct ou indirect sur les gens de mon entourage. Même lorsque je refuse de faire un choix, par le fait même, j'en fais un!

Cette constatation m'a amenée à faire un bilan de vie. Comme il m'est impossible de changer le passé, je dois apprendre à vivre avec les décisions et les choix que j'ai déjà faits et composer avec eux sur la voie que je désire emprunter.

Ce projet m'a permis d'avoir une vue d'ensemble sur ma vie. De la regarder avec de nouvelles lunettes. J'ai constaté les choses que je voudrais changer et que je désire faire différemment à l'avenir. Écrire m'a permis aussi de voir les gens avec des yeux d'amour et de non-jugement, car je ne peux jamais savoir ce que ces personnes vivent à l'intérieur d'elles et, bien souvent, nous serions étonnés de constater à quel point leurs souffrances sont grandes.

Après avoir compris mes bons et moins bons coups du passé, j'ai mis sur papier les objectifs que je veux atteindre. Je n'ai plus aucun contrôle sur le passé, mais en agissant dans le présent, je prends alors la maîtrise de mon avenir.

Question de mettre en application ma nouvelle découverte, mon conjoint Réjean désirait acheter un motorisé et nous reportions toujours ce rêve à plus tard. En mai 2013, nous avons décidé de réaliser ce rêve.

Peu de temps après notre décision de partir pour le Mexique, on m'a annoncé qu'il y aurait une semaine de ressourcement en préparation de l'écriture du présent livre. Me voilà donc confrontée à deux beaux projets qui me tiennent vraiment à cœur. Il me fallait donc faire un choix. Ce fut un grand dépassement pour moi, car j'aurais voulu participer aux deux projets.

Au moment d'écrire ces lignes, nous voilà en route pour les États-Unis, réalisant non pas un rêve, mais deux! Celui de partir pour un long voyage en motorisé avec mon conjoint et amoureux depuis 49 ans, et aussi celui de participer à l'écriture d'un livre inspirant qui apportera des bienfaits à de nombreuses personnes. Le cheminement que je fais au Centre de ressourcement m'aide à avancer sur le chemin de ma vie.

Je découvre, un peu plus chaque jour, les joies et les bénéfices du pardon accordé et accueilli. J'ai de la gratitude et du respect pour la Vie. J'apprends à accepter les choses que je ne peux changer et à changer ce que je peux. Ainsi, je choisis de me prendre en main. J'ai confiance en la Vie et j'ai des outils pour relever les défis qui se présentent chaque jour. Je désire donner au suivant.

Plus j'avance sur la route de ma vie, plus je comprends l'importance de ne pas perdre mon temps. Le temps est précieux et il ne revient pas.

À l'aube de mes 70 ans, je suis toujours courtier immobilier et ce, depuis 36 ans. J'aime mon métier qui me permet d'aider les gens dans différentes sphères de leur vie en tentant le plus possible de répondre à leurs besoins. Souvent, un simple regard, une écoute attentive peut soulager une personne. Avoir un impact positif dans la vie des gens est tellement gratifiant.

Je tiens à remercier Denise, ma bonne amie. Merci de croire en moi. Je désire

également remercier mes fils Denis et Stéphane et leurs familles.

Et tout ceci n'aurait pu être possible sans le soutien de mon conjoint Réjean.

Merci de croire en moi, Je t'aime!

Claire vient toujours me saluer après mes conférences, elle a toujours un bon mot à mon égard et me fait sentir spécial. Elle et son conjoint forment un beau couple.

- Chapitre TOIS -

LES PEURS

Les peurs font beaucoup de ravage quand elles ne sont pas écoutées, accueillies, entendues, car derrière chaque peur il y a un désir, un besoin qui se manifeste. Bien souvent la première peur qui se manifeste juste avant le désir vient d'une fausse croyance du passé, car notre rationnel plonge dans notre conscience pour aller retrouver une blessure ou un complexe déjà vécu.

C'est à ce moment-là que le ravage se fait; la peur non écoutée, non accueillie ou entendue empêche l'être humain de créer sa vie. Il reste engourdi, anesthésié devant la peur qui l'habite. La peur prend toute la place et ralentit l'évolution de la personne. Nous entretenons tous des peurs; la peur est le contraire de l'amour. Si nous ne sommes pas dans l'amour, nous sommes dans la peur, c'est un ou l'autre.

Aussitôt qu'une personne arrête de s'aimer, la peur prend toute la place. Voici une liste de plusieurs peurs qui nous habitent. Arrêtez-vous à chaque phrase pour prendre conscience des peurs que vous portez et vérifiez-en la profondeur à l'intérieur de vous. Où se réfugie-t-elle dans votre jardin secret? Est-ce que vous ignorez ces peurs ou avez-vous déjà été capable de les observer, de les écouter, de les accueillir et de les vaincre?

LES PEURS :

-La peur du rejet	-La peur du conflit
-La peur de décevoir	-La peur d'être seul
-La peur de perdre l'autre	-La peur de l'abandon
-La peur de perdre sa liberté	-La peur de la mort
-La peur de l'engagement	-La peur de la critique
-La peur de blesser	-La peur du ridicule
-La peur de perdre sa réputation	-La peur d'être jugé
-La peur d'être envahi	-La peur de déplaire
-La peur d'être méchant	-La peur de déranger
-La peur d'être malheureux	-La peur de souffrir
-La peur de la colère	-La peur de s'affirmer
-La peur d'être incompris	-La peur du changement
-La peur du oui	-La peur du non
-La peur d'être dominé	-La peur de perdre le contrôle
-La peur de faire souffrir	-La peur de recevoir
-La peur de l'erreur	-La peur de décevoir
-La peur d'être possédé	-La peur de l'échec
-La peur de donner	-La peur de l'émotion
-La peur de ne pas être à la hauteur	-La peur d'avoir peur

C'est normal d'avoir peur s'il y a un danger ou une menace. Je me souviens à l'âge de cinq ans, j'étais à bicyclette et j'ai traversé la rue sans regarder s'il y avait une voiture. La voiture a freiné juste devant moi, le bruit des pneus était tellement fort et le chauffeur est sorti de l'auto hors de lui en me criant des bêtises. J'ai eu tellement peur et le chauffeur aussi, par le fait même.

C'est tellement extraordinaire ce que le corps humain peut faire dans des moments de danger : une force inexplicable nous habite, pour affronter ou fuir le danger. Un phénomène se produit dans notre corps, nos glandes surrénales produisent de l'adrénaline, cette hormone qui a la capacité d'aller chercher toutes nos réserves de glucose imprégnées dans nos tissus, notre foie, ce qui nous donne l'énergie nécessaire pour affronter le danger, augmenter notre force physique et avoir le cerveau plus alerte. Quand il y a un danger réel, nous devenons vigilant. Nous faisons des choses que nous ne pourrions pas faire en temps normal. La peur devient alors utile pour s'opposer face au danger.

La bonne nouvelle, c'est que la plupart de nos peurs ne sont pas fondées. En moyenne, 98 % de nos peurs sont créées par notre imaginaire. Le corps ne fait pas la différence entre une peur réelle ou une peur imaginaire. Le cerveau reçoit un message qu'il y a une peur, il envoie un message aux glandes surrénales pour produire l'adrénaline nécessaire pour l'affronter. Imaginez-vous toute l'énergie dépensée par notre corps s'il envoie constamment des messages de peur à notre cerveau. Le système immunitaire devient alors moins efficace pour combattre les microbes, les virus, les gripes, etc.

En quoi consiste une peur imaginaire?

La peur imaginaire vient de notre rationnel, notre mental, notre intellect. Nous imaginons des scénarios de peurs, car l'être humain est tellement intelligent. On ne se sert pas toujours de son imaginaire pour créer du positif. Nous avons accepté de fausses croyances, développé des personnages comme je l'ai expliqué au début. Si vos parents vous ont éduqués dans la peur durant votre enfance, assurément, vous aurez peur, à l'âge adulte.

Par exemple, si lors de votre premier tour de bicyclette, vous êtes tombé et vous vous êtes fait mal, on ne vous a pas encouragé à remonter tout de suite sur le vélo. Donc, chaque fois

que vous regardiez votre bicyclette, vous ressentiez de la peur. Beaucoup de gens ont peur de l'eau : la grand-maman de mon fils Gabriel a eu une mauvaise expérience à l'âge de sept ans. Elle a perdu le souffle dans l'eau et s'est presque noyée, alors aujourd'hui, lorsque nous nous baignons avec Gabriel, elle lui transmet sa peur. Elle lui répète constamment de faire attention, de ne pas aller trop loin, d'être prudent, etc... Bien sûr, il faut montrer à nos enfants qu'il y a un danger dans l'eau et qu'il faut être prudent à bicyclette ou en traversant la rue, mais par contre, lorsque notre peur est démesurée par rapport à la réalité, due à nos propres expériences passées, nous risquons malheureusement de la transmettre et de freiner l'évolution de nos enfants dans la confiance en leurs capacités.

Nous avons acquis nos fausses croyances de peurs de nos parents ou éducateurs. Nous nourrissons tellement nos peurs qu'elles deviennent parfois des phobies. Regardons quelques peurs physiques qui sont irréelles : peur d'une souris, d'une araignée, d'un chien, d'un chat. Vous pouvez avoir déjà vécu une expérience difficile, mais la plupart des gens n'ont pas vécu d'expériences dangereuses avec une souris ou une araignée et pourtant, la panique les envahit en leur présence.

Devant une peur réelle, notre corps a tout pour répondre au danger. Faisons donc confiance à notre être qui a la capacité de le gérer.

Devenir conscient de nos peurs

Le meilleur moyen pour devenir conscient des peurs est l'observation de soi, apprendre à se connaître davantage pour en découvrir l'origine. Trop de gens ne veulent pas faire connaissance avec leur moi profond. On me dit souvent que ça fait trop mal d'aller plonger à l'intérieur de soi. Le changement, l'acceptation ne sont pas possibles sans la connaissance de soi. Oui, il est vrai que c'est souffrant de prendre conscience de nos peurs irréelles

fabriquées par notre imaginaire ou notre éducation, mais en les accueillant, en les observant, en les affrontant, on les guérit pour enfin se donner une vie plus créatrice, plus joyeuse, plus satisfaisante!

Nous pouvons y arriver en prenant conscience de la peur qui est là et en l'observant. Soyez à l'écoute de votre corps au moment où vous avez peur, regardez-vous agir, écoutez votre discours intérieur. Il vous faudra faire un effort pour affronter la peur, ne pas fuir, juste écouter ce qui est là en vous. J'accepte ma peur, je lui donne une place, car elle m'enseigne un désir, un besoin. Plus vous allez vous observer, plus vous allez contrôler cette émotion. Combien faudra-t-il de temps pour vaincre cette peur? Plus nous sommes à l'écoute de soi et dans l'acceptation de ce qui nous habite au moment présent, plus un changement favorable apparaîtra pour accéder à un mieux-être. Ainsi, vous vaincrez la peur qui emprisonne votre désir ou votre besoin.

Chaque fois que vous vivez une émotion, une peur s'éveille en soi. En quoi consiste une émotion? C'est de l'énergie en motion qui vient se loger dans notre corps. C'est aussi une activité mentale d'accusation. Une émotion n'est pas un sentiment. Nous vivons une émotion à chaque regard porté sur quelqu'un, sur quelque chose, à chaque discussion, lorsque nous bougeons. Plusieurs personnes croient qu'une émotion, c'est de la colère, de l'agressivité, une déception. En réalité, ce type d'émotions cache une peur qui se manifeste de différentes façons, selon les croyances que nous avons acquises, acceptées et défendues depuis notre tendre enfance.

Différentes peurs

LE DOUTE

Nous doutons de soi lorsque nous avons quelque chose à faire, à produire, à créer, le perfectionnisme étant au rendez-vous. Le

doute emprisonne nos intuitions, nos désirs, nos besoins. Les scénarios imaginaires prennent toute la place et les peurs nous font douter de nos capacités, douter des autres, donc, à ce moment-là la confiance est absente à ce moment-là. Nous devenons mal à l'intérieur de soi. Nous doutons même de sa Source intérieure, de son Dieu. Nous sommes dans le jugement de soi et des autres.

LE MENSONGE

Nous mentons par peur d'être pris en défaut, par peur d'être critiqué par l'autorité, par peur de ne plus être aimé et alors il devient facile de ne pas dire la vérité. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles nous mentons. Qu'est-ce qui se cache derrière ce mensonge? Quelle est la peur qui nous pousse à mentir? Retenez ceci : le mensonge emprisonne, tandis que la vérité libère.

LE REJET

Chaque fois que nous avons besoin de nous justifier à une autre personne que ce soit pour un retard, un travail non remis à temps ou toute autre raison, c'est par peur du rejet de la part de l'autre. Les personnes qui sont constamment sur la défensive rejettent toujours la faute sur les autres et se sentent coupables facilement.

Nous croyons être de bonnes personnes chaque fois que nous nous inquiétons pour quelqu'un d'autre. En réalité, nous avons peur et nous nous inquiétons pour soi. Nous ne pouvons avoir peur pour les autres ou être inquiet pour les autres. Nous devons regarder de quoi nous avons peur pour soi.

L'acceptation de nos peurs est la clé du succès! Si la peur est présente, c'est qu'elle est plus forte que notre désir ou notre besoin et si nous continuons à la nourrir, nous lui donnons beaucoup de pouvoir et elle devient une force destructrice qui nous empêche de créer notre vie comme nous le désirons. L'acceptation de cette peur n'est pas toujours le choix souhaité au moment où nous en prenons conscience.

En ce moment même, je n'ai pas envie d'observer ma peur, je ne suis pas capable de passer à l'action pour répondre à mon désir, réaliser mon rêve ou atteindre mon but. J'accepte, j'assume, je me responsabilise d'avoir accepté cette peur et de n'avoir pas pu passer à l'action avant aujourd'hui pour la dissoudre. L'acceptation m'aide à me responsabiliser de mon vécu. Je m'arrête, j'observe, j'accueille le malaise ressenti dans mon corps. J'écoute mon discours intérieur. Je reste en relation avec moi. Être en intimité avec soi, sans jugement, sans raisonnement, juste être là pour soi et se donner le droit de vivre cette peur et l'affronter dans l'accueil. La meilleure chose que je pourrais faire serait de nommer et d'écrire mes peurs. La plus grande utilité de la peur est d'identifier le désir non manifesté, car derrière chaque peur se cache quelque chose que nous voulons vraiment.

Qu'est-ce que ma peur m'empêche d'être?

Qu'est-ce que ma peur m'empêche de faire?

Qu'est-ce que ma peur m'empêche d'avoir?

Écrire nous aide à conscientiser le tout. En nommant ma peur, je pourrai trouver le désir caché à l'intérieur de moi. Je prends le temps de m'arrêter et de faire la réflexion suggérée dans ce chapitre. Je prends conscience que si mon désir ou mon besoin n'est pas identifié, j'aurai besoin de remplacer ce vide pour créer ma vie par un élément malsain, je me créerai un univers dévastateur pour mon estime personnelle, je m'éloignerai alors de mon puits d'amour.

Le manque d'écoute de nos peurs nous conduit tout droit vers des fuites telles que toutes les substances qui nous font oublier notre souffrance du passé : une bonne bouteille de vin, une petite pilule pour geler les émotions, etc. C'est tellement plus facile de rester dans sa souffrance, dans ce jardin de mauvaises herbes qui emprisonnent notre création d'une vie harmonieuse, notre désir d'amour. Bien sûr, ce n'est pas ce que nous voulons au fond de nous, mais c'est ce que l'on connaît et nous croyons que c'est plus confortable ainsi.

Commençons par accepter ce que nous vivons. Reconnaissons les signes lorsque la peur prend le dessus, car ce n'est pas qui nous sommes, c'est notre mental qui, avec l'émotion vécue au moment présent, nous fait retourner dans le passé pour mettre en marche le mécanisme de défense que nous avons créé pour ne pas aller dans notre jardin de souffrance; c'est ainsi que nous créons à répétition les mêmes patterns.

Ne pas oublier qu'il y a quelque part en nous, un endroit qui nous fait peur et cet endroit immobilise la création de soi. Bien souvent, nous pensons que quelque chose de désagréable va se produire que nous ne pourrions pas gérer, alors nous n'y faisons pas face, nous évitons la peur dans la fuite.

Je vous raconte une de mes découvertes. J'ai été invité à une émission de radio. C'était un appel téléphonique que je devais faire pour parler du livre, *Agis, fais ce que du dis*. Avant de téléphoner à l'animatrice, tout va bien, je visualise l'entrevue, je suis positif, je suis confiant, je me convaincs intérieurement : « Ce n'est pas la première fois, j'en ai fait beaucoup, je suis capable, je sais d'où je dois partir pour faire une bonne entrevue, etc. », le discours intérieur parfait pour être à mon meilleur. Il n'y a pas de danger, je suis chez moi, seul et en sécurité, calme, assis dans le salon et je regarde à l'extérieur, j'admire la rivière et le paysage tout autour.

Il reste deux minutes, j'entends la sonnerie du téléphone, l'animatrice de la radio me dit : « Bonjour, M. Savoie, vous allez bien?... Oui, oui, super bien!... » Elle m'explique la durée de l'entrevue, de quoi nous allons parler, tout pour me sécuriser. La peur monte malgré tout. À ce moment, je m'observe, je place le projecteur sur moi sans jugement, je ne fais que m'observer, je suis à l'écoute de mon corps, mon souffle est court, j'ai la bouche sèche, mes mains tremblent. Je suis capable d'identifier mes malaises physiques et mes malaises émotionnels pour accueillir ma peur. Le fait de m'être arrêté dans l'observation, d'être à l'écoute de mon corps, m'a permis d'aller plus loin dans mon jardin de souffrance.

J'identifie mon côté perfectionniste qui prend place et le parallèle à mon perfectionnisme est la honte, cette émotion de honte est souffrante pour moi, car je ne peux pas me tromper. Le risque est grand si je me trompe, je peux *manger une volée*.

Dans mon enfance, nous jouions au hockey dans la rue en face de la maison où j'habitais avec ma famille. Souvent, j'étais le gardien de but et si la rondelle entrait dans le filet, un de mes frères me frappait. J'ai accepté la croyance que je ne pouvais pas me tromper, car je courais le risque de me faire tabasser. J'ai été capable d'aller à la racine de cette peur dans mon jardin de souffrance. Depuis ce temps, mon discours intérieur est différent lorsque je fais une entrevue. Je n'essaie pas de me convaincre que je suis bon. J'accueille cette peur qui est encore présente. Plus je vais l'accueillir et l'accepter, moins elle sera présente et elle finira par disparaître. Je me suis pardonné d'avoir cru cette fausse croyance. Maintenant, je suis conscient et tellement reconnaissant d'avoir découvert cette blessure cachée dans mon jardin. Cette racine était bien en place depuis ma jeune enfance et maintenant je peux lui donner de l'importance et l'accueillir dans l'amour. Je me suis protégé toutes ces années, je n'étais pas prêt à déraciner ce mal. Maintenant que j'en ai pris conscience, j'ai pu laisser aller. Je n'ai plus besoin de ce mécanisme de défense. Mon pardon a été complété en l'exprimant à mon ami Serge qui a vécu lui aussi beaucoup de violence dans sa jeunesse. J'ai partagé ma découverte avec lui et j'ai éclaté en sanglots. J'ai exprimé mes émotions refoulées et bien enracinées dans mon jardin. Cet accès que je me suis permis de faire a été libérateur.

Cet ouvrage puissant dans l'acceptation de soi, *Laisse-moi t'aimer*, est pour vous. Mon souhait en ce moment est que vous soyez capable de vous donner ce droit d'exister malgré les peurs qui vous habitent. J'ose vous dire cela, car vous avez été choisi pour lire ce livre qui contient plusieurs expériences de vie, des faits vécus, des témoignages riches en expérience de libération et de découvertes des peurs qui emprisonnaient le plein potentiel de ces personnes. Éveiller sa conscience demande des efforts, ça demande de faire de nouveaux choix de vie.

Je veux vous présenter une personne extraordinaire que j'admire beaucoup. Isabelle est un bel exemple d'efforts faits jour après jour. J'ai connu Isabelle en 2010 à un atelier de trois jours. Depuis, elle a décidé de continuer à s'investir dans son cheminement personnel pour apprendre à se connaître davantage et vaincre ses peurs. Elle était fatiguée de tourner en rond dans sa vie. Elle s'est choisie et s'est investie dans l'amour de soi.

Je vous présente ISABELLE CHAMPAGNE.

Le projet qui m'a été proposé qui était celui de vivre une expérience de croissance personnelle étalée sur plusieurs mois, m'a permis d'affronter mes peurs, de vaincre le ridicule et de me dépasser de façon incroyable. J'ai fait d'immenses pas dans la bonne direction.

Ce qui ressort toujours de mes expériences est mon sentiment de non-importance. C'est encore très fort en moi donc, peu importe le défi ou l'obstacle que j'ai à affronter, c'est très difficile, car je ne prends pas le temps de me questionner à savoir ce que je veux, ce que je pense de la situation en cours. J'ai donc pris conscience que je suis ma pire ennemie. Je n'ai pas besoin des autres pour me critiquer ou me taper sur la tête ou encore me blesser, je le fais très bien toute seule.

Plus le temps passe et plus j'apprends à me faire des compliments, à apprécier la personne que je vois dans le miroir, à me féliciter quand je fais un bon coup et à me traiter en douceur lorsque j'en fais un moins bon.

Tout au long de mon cheminement et spécialement durant la dernière année, j'ai compris d'où je venais, pourquoi je suis trop souvent en colère, que je suis aussi perfectionniste, que j'ai besoin d'avoir raison, que je veux tout contrôler. Ces traits de caractère m'ont été donnés par mes parents et mes grands-parents. Je ne pourrais pas faire quelque chose que je n'ai jamais appris. Je n'étais pas consciente que les membres

de ma famille avaient un impact aussi important sur la personne que je suis devenue. Je trouve rassurant de savoir que je ne suis pas née avec mes qualités et mes défauts, mais que je les ai plutôt intégrés au cours de ma vie. J'ai compris que c'est pour cette raison que mon frère et mes sœurs ne sont pas comme moi, car même si nous avons été élevés avec les mêmes valeurs, nous n'avons pas adopté les mêmes croyances. Ma conclusion est donc que je suis unique!

J'ai compris également que je suis importante et que moi aussi j'ai des choses intéressantes à dire, peu importe mon passé. Je peux aider d'autres personnes par rapport à mon vécu, j'ai moi aussi ma place dans ce livre.

Cette expérience a été très puissante, riche en émotions et vraiment libératrice. J'ai été soulagée d'un gros poids que je transportais sur mes épaules. Grâce à l'écoute, la compréhension, l'entraide et le non-jugement de mon équipe, j'ai enfin compris que je ne serai plus jamais seule. Mon objectif premier pour l'année en cours est d'apprendre à m'aimer davantage, à m'accepter telle que je suis aujourd'hui et à faire confiance à la Vie pour apprécier la belle personne que je suis. C'est un gros défi pour moi, mais je suis enfin prête à le relever, un pas à la fois.

Mon plus gros dépassement depuis le début du projet d'écriture a été de participer au spectacle que nous avons fait.

Lors de ma première rencontre d'équipe, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai demandé d'avoir un rôle principal pour arriver à me dépasser davantage. Quelle n'a pas été ma surprise lorsqu'ils ont tous approuvé mon choix! J'en étais souffiée. J'ai enfin pris ma place et deux minutes plus tard, je regrettais déjà ma demande, car des peurs m'ont envahie. Pour ne pas abandonner, je leur ai fait part de mes inquiétudes et ils m'ont tous encouragée en m'accordant leur confiance. Ensuite est venue la promotion et la vente des billets. Encore des dépassements!

J'ai finalement réussi à en vendre plusieurs après avoir essuyé plusieurs refus; c'est difficile d'accepter des refus, je le prenais au premier degré en me disant qu'ils ne voulaient pas m'encourager dans ce gros défi. Puis, les pratiques ont commencé. Encore là, mon perfectionnisme me suivait de très près, je ne me trouvais pas assez bonne, je n'étais pas spontanée, je n'arrivais pas au bon moment, j'étais ridicule dans mon costume et j'ai eu le goût de tout abandonner et de céder ma place. Heureusement, mon équipe a été là pour m'encourager avec amour et j'ai persévéré.

Lorsque le jour du spectacle est arrivé, nous avons fait une dernière répétition tous ensemble. Il y a eu des problèmes techniques, ce qui a occasionné un manque de temps et j'ai vraiment douté à ce moment de notre performance. Je me suis dit que les spectateurs allaient voir à quel point nous étions des amateurs. Quand j'ai entendu les premiers applaudissements, l'angoisse m'a frappée de plein fouet, mon cœur s'est mis à battre très vite, mes jambes sont devenues molles et je ne savais plus quoi faire. J'ai eu à peine le temps de me ressaisir avant notre tour, je ne pensais pas du tout être capable d'y arriver tellement j'avais peur et que ma nervosité avait atteint un haut niveau.

Finalement, j'ai très bien joué ma partie! Au moment de parler au micro devant cette salle remplie de gens, mes mains tremblaient comme une feuille de papier, mais j'ai réussi à dire ce que je voulais. C'est à ce moment précis qu'une immense fierté m'a envahie, je venais de relever un très gros défi avec l'aide de toute mon équipe. Je n'oublierai jamais ce moment magique!

À partir de maintenant, je consacre à mon bien-être, je me construis une nouvelle vie en emménageant dans un condo que je vais décorer à mon goût! Je vais prendre soin de moi en m'offrant des petits plaisirs comme la nouvelle coupe de cheveux que je me suis offerte pour la Saint-Valentin!

Je vais prendre le temps de savourer le moment présent et je vais me rapprocher de mes amies et de ma famille pour réussir à me donner encore plus d'importance. Je vais écouter mes peurs pour les accueillir, car grâce à mon cheminement personnel, je suis consciente qu'il y a un désir derrière chaque peur. J'apprends, chaque fois qu'il y a une peur, que je dois lui donner une importance tout comme l'importance que j'accorde à mon amour de soi. J'ai compris que la clé de mon succès est tout simplement moi!

Isabelle Champagne a bien démontré que les peurs envahissaient son plein potentiel à se créer une vie plus harmonieuse.

Le prochain chapitre est une des clés qui conduit au succès : il s'agit des deuils.

- Chapitre QUATRE -

LES DEUILS

C'est important pour son amour de soi de reconnaître les fausses croyances et les personnages que nous avons créés pour nous protéger durant notre tendre enfance. Nous devons faire le deuil de ces mécanismes de défense mis bien en place au fond de soi pour nous protéger de nos souffrances. Trop souvent, nous nous laissons envahir par nos fausses croyances et les personnages qui vivent en nous.

Au cours des chapitres précédents, vous avez peut-être pris conscience de certaines fausses croyances ou personnages qui vous accompagnent chaque jour. Dans les prochaines pages, vous découvrirez que la première étape est d'admettre que vous avez endossé ces fausses croyances et ces personnages que vous avez découverts en vous.

En ignorant ou banalisant la première étape d'un deuil, vous continuerez à vivre les mêmes patterns, vous tournerez en rond et fuirez la réalité. Il est tellement important d'être congruent dans votre vécu du moment présent en reconnaissant vos besoins d'adulte. On ne fait pas seulement le deuil de nos bien-aimés décédés ou encore de relations terminées tel qu'un échec conjugal. Pour s'aimer soi-même, nous devons prendre conscience de toutes les formes de deuils expérimentés au cours de notre vie. Certes, le deuil d'êtres chers et la séparation amoureuse en sont deux formes, mais aussi les fausses-couches, les avortements, une

cessation d'emploi ou une mise à pied, la mort d'un animal de compagnie, l'amputation d'un membre, la perte d'un bien matériel, la perte de performance liée au vieillissement, l'échec d'une entreprise, un mauvais placement, l'abandon d'un ami, ainsi que les découvertes de vos fausses croyances du passé et les personnages mis en place par l'égo, l'intellect. Le deuil est un processus aussi naturel que le cycle de la vie et de la mort. Au niveau organique, votre corps le vit maintes fois par jour au gré de la formation et de la mort de vos cellules. Votre corps évolue et se régénère par ce cycle. Il en va de même de votre être en cheminement.

Une rétrospective est nécessaire

Il est parfois bon d'observer les réactions de personnalités aux antipodes de la nôtre afin de trouver le juste milieu. Pour bien illustrer la nécessité de bien vivre ses deuils, surtout les plus importants, voici des exemples.

Nous connaissons tous au moins une personne qui vit dans le passé. Son expression préférée: « J'aurais pu (ou dû, selon la situation), si... ». Il lui est impossible d'offrir de la compassion à quelqu'un qui vit un deuil. Elle renchérit plutôt sur sa propre histoire pour souligner sa sympathie :

« Ah oui, c'est comme moi quand j'ai perdu... » Elle vit entourée de ses albums souvenirs, relate ses vieux succès avec trame sonore, le *best of* du palmarès des années '60, '70 ou '80, pour l'aider à se remettre dans l'esprit du *bon vieux temps*. Évidemment, ses deuils, volontairement non résolus, la hantent à un point tel qu'elle ne vous parlera pas d'un quelconque plan pour l'avenir. Les chances de créer de nouvelles occasions sont plutôt rares. Elle n'en a tout simplement pas : aucun plan d'avenir autre que le rappel du passé. Elle est paralysée et aveuglée face à tout ce qui pourrait se produire dans son futur. L'auteur québécois

Jean-Marie Poupart écrivait que *les larmes empêchent de voir et le deuil non réglé, encore plus...*

Nous connaissons tous aussi au moins une personne qui refuse de regarder derrière. Elle répète à qui veut l'entendre: « Ça ne sert à rien de ressasser le passé... ». Son conseil à quelqu'un, vivant un deuil: « Oublie ça... Ça va passer!... Avec le temps ça va aller mieux! » Elle fonce droit devant avec l'obstination d'un béliet; elle fait continuellement face aux mêmes obstacles, récoltant, bien sûr, les mêmes résultats. Cette personne reproduit les mêmes patterns, jour après jour, pour éviter ce terrain glissant où elle a jadis été blessée. Le genre de personne qui se surinvestit dans sa carrière en évitant l'intimité des relations de couple parce qu'elle est déjà tombée au combat amoureux. Ne lui rappelez surtout pas son premier amour. De toute façon, elle vous dira qu'elle l'a oublié.

Trop de gens croient que l'objectif ultime d'un deuil est d'en oublier l'objet. Les pertes et les échecs sont des expériences de vie placées sur notre route pour mieux grandir, à condition d'apprendre de ces mêmes expériences. Pour ce faire, il faut prendre le recul nécessaire, non pas pour oublier les pertes et les échecs, mais au contraire, pour leur donner un sens.

Si nous n'apprenons pas à nous libérer de nos deuils, nous nous retrouverons dans l'un ou l'autre des deux exemples à l'opposé l'un de l'autre : notre existence sera soit vécue dans le rétroviseur ou encore dans le déni.

Dans les deux cas, nous cheminerons en passant à côté d'occasions de bonheur que nous offre la vie. Pire encore, nous revivrons les mêmes pertes soit en se les rappelant sans cesse, en les répétant ou en laissant le vide nous envahir, par peur de revivre la douleur de la perte. Tout cela, simplement par aveuglement des deuils mal réglés. Et, rapidement, l'accumulation des deuils submergera votre horizon. La vie est un cycle de naissances et de morts successives. Vous devez apprendre à surfer dans ses vagues.

Comme l'avance Amélie Nothomb dans son roman *La métaphysique des tubes* : « Ce qui t'a été donné te sera repris : ta vie sera rythmée par le deuil ».

Les étapes du deuil

Où se situe le juste équilibre pour nos deux *aveugles du deuil*, entre vivre dans le passé ou le nier? Quand sait-on si un deuil a bien été complété?

Dans tout cheminement, on a besoin de points de repère pour définir où nous en sommes rendus. Et le deuil est un chemin qui se traverse qu'une seule étape à la fois. Le tracé n'est pas forcément linéaire, il peut être fait d'avancées et de reculs. Il prend son temps. Mais il faut oser reconnaître lorsqu'il prend trop de temps, à savoir si l'on vit emprisonné dans l'une de ces étapes.

Le choc, le déni

Une perte survient : un emploi, un grand amour, un parent proche ou la découverte de ses fausses croyances ou des personnages bien ancrés en soi qui empêchent de visiter son jardin de souffrances : c'est le choc. Une première réaction fait surface : la paralysie. C'est parfois physique, les bras nous engourdissent, nos jambes ne peuvent plus nous porter, notre estomac se noue, notre cœur bat la chamade, survient une chute de pression artérielle, ou nous voilà au bord de l'évanouissement.

Puis, vient la négation : « Ça ne se peut pas... C'est impossible.... ».

On se dit que l'hôpital a dû faire erreur sur la personne, que son âme sœur n'a pas pu nous tromper, que son partenaire d'affaires n'a pu nous voler, que... que... que... que c'est un cauchemar et qu'on va se réveiller. Ce n'est pas possible que j'aie

vécu tout ce temps à défendre ces fausses croyances. Nous refusons l'évidence et nous nous convainquons que c'est impossible.

Nier, c'est résister à l'émotion. Il y aura même des réactions paradoxales à cette étape, tel un fils qui aura le fou rire aux funérailles de son père. Nier, c'est résister à la souffrance. C'est surtout prendre une distance de la réalité parce qu'on ne se sent pas assez fort pour l'affronter et encore davantage, si nous portons une partie de la responsabilité de cette réalité. Nous chercherons peut-être un autre coupable, un autre que soi, autre que l'objet de la perte. Tant qu'à y être, pourquoi ne pas en vouloir à Dieu? La seule émotion qu'on se permet souvent, c'est la colère. Nous constatons notre impuissance et devenons agressifs. Tout cela est si injuste.

À l'étape du choc et du déni, nous ne pouvons évidemment pas percevoir un sens à la tragédie qui nous frappe. Nous nous réfugions peut-être dans les substances telles que la drogue pour engourdir le mal ou encore, nous noierons notre chagrin dans l'alcool. Et il y a toujours l'option de s'étourdir dans l'action, le *workolisme*, l'entraînement physique extrême, les rénovations compulsives, même dans la pensée positive mal ancrée. Vous l'aurez deviné, c'est l'étape dans laquelle s'est enfouie la personne qui refuse de regarder derrière. Le premier défi est l'acceptation de la perte. Nous devons admettre le décès ou la séparation d'un être aimé, par exemple. Ou encore, la réalité de son échec. Il nous faut accepter d'y faire face, d'en vivre les conséquences autant les plans émotifs et concrets que dans sa vie au quotidien.

Il y a des émotions qui nous surprotègent du ressenti plus profond, plus redoutable et redouté, mais aussi plus vrai. L'orgueil, la peur, l'irritabilité défensive, n'en sont que quelques exemples. Si, à court terme, ces mécanismes protecteurs assourdissent la souffrance, ils l'empêchent aussi d'être entendue et reçue dans toute sa vérité. Tôt ou tard, cette attitude fait souffrir davantage. Surtout, ces mécanismes empêchent la guérison de s'opérer. Nous devons assumer une émotion dans toute son intensité pour

qu'elle puisse passer. Sinon, elle s'imprègnera en nous dans notre jardin secret et nous dévorera de l'intérieur, tel un cancer. Il faut aussi la vivre sans trop chercher à la comprendre, ni à l'analyser. Il faut l'accueillir, l'accepter sans condition. Elle exprime quelque chose, il faut l'écouter. Admettre est un début important pour soutenir l'amour de soi.

Désorganisation

Voilà que la réalité nous rattrape. C'est là que le deuil s'amorce réellement, car tout deuil nécessite de réaliser la perte de quelque chose ou de quelqu'un. D'autres émotions que la colère, font leur entrée en scène. La culpabilité et/ou la honte peuvent s'installer. Notre estime personnelle chute. À plus forte raison si le choc est venu d'un rejet, d'un abandon, alors, on se rejettera soi-même. Le sentiment d'abandon, l'un des pires de l'arsenal négatif, peut être terrible. La tristesse, le désespoir suivent de près, la souffrance étant trop forte. Nous voudrions y mettre un terme, mais la réalité exige qu'elle soit affrontée. Il n'y a plus d'issues possibles pour s'échapper. Nous voudrions peut-être même mourir afin d'arriver à désamorcer notre mal. Tout s'effondre.

Lorsque les gens restent trop longtemps dans leur peine et la nourrissent à outrance, ils s'y enlisent et s'y enferment. La dépression pointe alors à l'horizon. La personne s'engourdira dans sa peine et sans s'en rendre réellement compte, elle y trouvera un étrange confort. Elle s'y fera un nid, bien installée dans son passé. C'est l'étape dans laquelle s'est perdue celle qui vit entourée de ses albums souvenirs. Bien des gens croyant avoir fait leur deuil, en réalité, sont seulement devenus confortables dans leur tristesse tranquille, dans leur souffrance intérieure. Ils se sont résignés : « Ce n'était pas fait pour durer... moi qui suis né pour un petit pain. » Ou encore « C'était ma destinée... » Si Dieu avait le dos large à l'étape précédente, c'est maintenant au tour du destin ! Alors, vient le défi de se secouer. Nous devons sortir de cette impasse. Pas trop

vite, non plus. Il ne faut pas brûler les étapes, elles sont bien humaines et même, nécessaires. Le déni, pour un temps, sert à se protéger contre l'insurmontable réalité. La désorganisation permet d'accuser le coup en le vivant pleinement. Si nous ne le faisons pas maintenant, la tristesse et les autres émotions négatives nous rattraperont un jour, et cela, encore plus furieusement. Comme la lave d'un volcan, ce qui est réprimé voudra un jour être expulsé avec force et fracas et brûlera tout sur son passage. Et, entretemps, même notre corps exprimera l'inexprimé et notre deuil non réglé s'exprimera dans la maladie.

Réorganisation

Ici débute la réflexion vers la quête d'un sens pour la perte qu'on a subie. Et il s'agit de la clé du succès pour l'étape de la réorganisation. Si on se secoue et qu'on réorganise sa vie pour la reprendre sans avoir capté le sens de l'expérience de la perte, on risque alors de rebasculer dans le déni en s'étourdissant dans les activités du quotidien.

Un certain recul est nécessaire pour trouver la quête de sens. C'est pourquoi, par vagues, nous débuterons un processus d'alternance entre les périodes de peine et de détachement. En trouvant un sens à une séparation, par exemple, nous pourrions aussi découvrir la leçon à tirer de son aboutissement. Nous pourrions même comprendre la raison pour laquelle l'être aimé s'est détaché de nous au point de nous abandonner.

Peut-être pouvons-nous alors réparer en nous ce qui permettra la réussite d'une prochaine relation, là où notre lacune avait causé l'échec. Il y a une part de responsabilisation acquise à l'étape précédente qui opère, telle une critique constructive, lors de la réorganisation. Nous passons par exemple, de la réaction suivante : « Elle m'a laissé parce que je suis un bon à rien », à une approche plus saine, positive et productive : « La prochaine ne me laissera pas parce que, cette fois, je m'investirai davantage dans ma relation pour mieux m'aimer et aimer l'autre. »

On se revoit en train de réorganiser sa vie, de la reconstruire, en se servant aussi de l'expérience négative de la perte, tel un cadeau déguisé. Un cadeau qui est un matériau nouveau pour la reconstruction. Il y a un avenir possible pour la personne qui se reconstruit. L'espoir renaît, espoir d'une vie meilleure vécue par une personne meilleure. Cette étape est réussie si nous réalisons que cette expérience nous a fait grandir.

Même à la suite d'un décès, nous remercierons la personne qui est partie, d'avoir participé à créer un monde meilleur. Nous la remercierons pour toutes les leçons de vie qu'elle nous a apprises. Il ne faut pas oublier que les fausses croyances et personnages que nous avons mis en place ont servi à nous protéger. Nous nous assurerons d'utiliser toutes ces expériences pour aller vers une vie meilleure pour soi. Nous commencerons peut-être aussi à profiter de l'occasion de vivre seul pour un certain temps, question de retrouver ou même découvrir notre véritable identité, notre autonomie et notre liberté. Nous réapprendrons à rêver, à découvrir de nouvelles croyances plus saines pour remplacer les fausses qui servaient à nous protéger au début, à planifier, et lentement, à passer à l'action.

Réappropriation de sa vie

Voici le temps de prendre des décisions et d'amorcer un passage à l'action. Nous investissons dans notre potentiel. Une formation est-elle souhaitable pour croître au niveau personnel, professionnel ou relationnel? Nous nous adaptons à jouer des rôles différents, nous tissons de nouveaux liens d'attachement. L'espoir fait naître l'intérêt, nous reprenons vie. Des projets germent, nous formulons des demandes à l'Univers et il commence à répondre en nous offrant de nouvelles occasions. C'est, en effet, un virage important qui s'amorce dans notre vie. Le sens de la perte nous apparaît désormais plus évident. Nous commençons à ancrer davantage notre acceptation. Ici, surveillez du coin de l'œil deux ennemis aux flèches paralysantes : la peur de perdre le connu et la culpabilité liée à vivre librement un bonheur sans la personne décédée, par exemple. Parfois aussi,

des gens ayant perdu un emploi réussissent une réorientation vers une carrière plus lucrative et se sentiront coupables d'empêcher plus d'argent. Les artistes sont souvent confrontés à ce sentiment de culpabilité.

Transformation et guérison

Le temps est arrivé de pardonner au passé. Nous nous en libérons pour aller vers une ouverture plus franche à ce que la vie nous apporte de nouveau. Nous commençons à récolter les fruits d'une transformation dont nous nous rendons bien compte, au fond, qu'elle est perpétuelle. Nous acceptons une réalité plus profonde : la vie est belle et bien faite de naissances et de morts. Preuve en est : je viens de renaître à moi-même grâce à la mort d'une partie de moi-même! Comme il a été mentionné précédemment, le chemin du deuil ne se parcourt pas selon un itinéraire précis. Nous pouvons aller et venir d'une étape à l'autre. Certains deuils sont plus difficiles que d'autres. Nous devons y aller à notre propre rythme, un pas à la fois, un jour à la fois.

Un exercice pour initier l'action et aider dans le processus d'un deuil

L'intention est de vous libérer intérieurement. Pour y arriver, il vous faut défier la peur d'exprimer vos peines, vos chagrins, vos colères. S'il s'agit d'une personne décédée, écrivez-lui une lettre en commençant par reconnaître qu'aujourd'hui son décès est douloureux, pénible, etc. Sortez de votre tête, allez puiser dans vos émotions. N'analysez pas la perte. Touchez le plus possible à l'univers de vos sentiments et osez vivre la douleur intérieure que vous cause la perte de cet être cher. Concluez en laissant partir la personne décédée et en lui disant que vous vous retrouverez un jour. Dans le cas d'une séparation, encore une fois, admettez la douleur du départ en exprimant les sentiments que vous fait vivre cet abandon par un être aimé. Concluez en laissant

partir la personne (qui vous a quitté ou que vous avez quittée) en lui souhaitant beaucoup d'amour et de paix. Il y a aussi le deuil de nos parents qui, parfois, n'ont jamais fait partie de notre vie (les orphelins, les adoptés, les parents totalement absents). Le deuil devient important à compléter.

Si vous vivez le deuil d'un emploi ou d'un bien matériel, exprimez par écrit ce que cette perte vous fait vivre comme émotions fortes, en quoi elle vous prive. Concluez en exprimant que vous ne vous servirez de cette expérience que pour découvrir en vous quelque chose de plus essentiel que l'objet de la perte et que vous profiterez de l'occasion pour découvrir d'autres bases pour relever le niveau de votre amour-propre. C'est important aussi pour les découvertes de vos fausses croyances et de vos personnages que vous devrez remplacer. Écrivez ce que cela a produit dans votre vie d'avoir défendu et cru à ces fausses croyances et à vos personnages. Après la rédaction, il sera important de lire cette lettre à une personne de confiance pour faire un pas concret vers votre libération intérieure. J'admets que ce n'est pas facile de laisser partir des gens que nous avons aimés, mais pour avoir vu des milliers de gens l'expérimenter et pour l'avoir fait moi-même, cet exercice est important pour combler son besoin de nourriture affective, car sinon, les fuites et toutes les excuses seront bien présentes en parallèle, pour ne pas vous laisser voir la souffrance intérieure. C'est important de vivre les étapes d'un deuil, c'est important d'être bien accompagné par des professionnels en atelier ou en thérapie. Je vous suggère fortement de consulter, car c'est une étape à ne pas négliger. Se choisir au moment de faire vos deuils est de vous donner de l'importance; il faudra parfois même choisir de laisser des choses de côté pour vous donner ce droit d'exister dans votre souffrance.

Le partage de Kathy Boucher démontre l'importance de se choisir et de prendre un recul pour faire la paix avec tous les deuils que nous avons empilés au quotidien au fil du temps. L'accumulation d'émotions malsaines peut nous amener à prendre des décisions qui pourraient détruire une relation amoureuse ou vouloir changer d'emploi pour trouver un bien-être intérieur que

nous ne trouverons pas autrement; nous tombons à nouveau dans des patterns, nous tournons en rond constamment, car les deuils ne sont pas libérés. La découverte et la perte de nos fausses croyances ou personnages doivent aussi être libérées, à notre rythme, bien sûr.

En se libérant d'une blessure dont elle n'était même pas consciente, Kathy nous fait découvrir dans son partage, son parcours vers la libération. Kathy s'est fait ce cadeau, si je peux l'exprimer ainsi. C'est un des plus beaux exemples que j'ai connus dans mes ateliers. Kathy a été capable de reconnaître qu'elle devait prendre ce temps pour retrouver la flamme en elle et, pour cela, elle devait y mettre l'énergie nécessaire pour faire la paix avec sa société intérieure.

Je vous présente KATHY BOUCHER.

Ma vie commence... Le mal qu'a pu me causer l'abandon et le rejet de mon père, était vraiment inconscient. Je croyais que le fait de ne pas avoir connu cet homme, mon père biologique, n'aurait eu aucun impact dans ma vie présente.

Une semaine intensive de ressourcement a changé une grande partie de ma perception de la vie. Cette expérience m'a fait prendre conscience de quelques vieux patterns que j'ai entraînés avec moi durant toute ma vie, sans en être totalement consciente. J'ai suivi les mêmes patterns que ma mère, sans même m'en rendre compte. J'ai fait le pardon relié à mes blessures pour me libérer de ces souffrances. Le pardon m'a aidée à comprendre pour quelle raison j'avais du mal à avancer dans certains domaines de ma vie. J'en comprends maintenant la raison, car, j'ai longtemps tourné en rond dans un cercle vicieux.

Durant plusieurs années, à la recherche de l'amour, je n'avais pas réalisé que mon cœur était complètement fermé. J'ai abandonné tous les hommes qui ont tenté de me démontrer et me faire ressentir l'amour. J'avais fermé mon cœur à

l'amour pour ne pas être blessée, pour ne pas me faire abandonner encore une fois. Après ma première relation qui a duré douze ans, j'ai abandonné l'amour. Cette séparation a été pour moi un gros échec; j'ai alors décidé de mettre fin à l'échec et à l'abandon et d'en faire mon deuil.

Je ne me suis pas lancée dans la consommation de drogue ou d'alcool, mais je me suis droguée de sports et d'activités physiques. Je me gardais la tête et le corps occupés à faire des activités pour ne pas entrer en relation avec moi-même. Selon moi, ma vie était équilibrée. Je me suis aussi plongée dans mon rôle de mère, me faisant croire que je n'avais pas le temps d'être en relation de couple. Je me disais aussi que de partager la vie à deux n'était pas une nécessité. Encore pire! Que je n'avais pas besoin de cet amour! Peut-être ai-je pensé ne pas y avoir droit? Pourquoi? Ai-je le droit de m'aimer moi-même? Je me suis investie dans ce rôle pour donner à mes enfants ce que je croyais être le meilleur pour eux. Je voulais qu'ils aient la vie facile et, surtout, éviter qu'ils vivent le rejet que moi j'ai vécu, sachant très bien que je leur ai fait vivre le même pattern que moi. Je réalise que dans ma vie comblée de maman, je n'ai jamais pris le temps de m'aimer. Je n'ai jamais pris le temps de prendre soin de MA relation à moi. Ni de ma petite fille intérieure, ni de la femme que je suis devenue. Laissant de côté ma féminité, je suis devenue une maman à temps plein. J'étais bien capable d'assumer cette responsabilité toute seule. Même mon travail n'avait plus son importance, il était seulement mon gagne-pain et cela me convenait très bien. En autant qu'on ne manque de rien.

Après avoir pardonné à mon père et à moi-même, j'ai décidé de lâcher prise de ce manque d'amour de mon père pour enfin pouvoir ouvrir mon cœur à l'amour. L'engagement a maintenant une grande signification dans ma vie, car je crois que j'en avais peur. Je ne me suis pas engagée totalement dans mon travail, dans mes tentatives de partir en entreprise, dans mes relations de couple. Mon non-engagement

m'a conduite à des échecs. Aujourd'hui, j'ai choisi de me dépasser dans tout ce que j'entreprends. Je veux partager mes connaissances, mes expériences positives et aussi partager mon amour avec tous les êtres humains que je croise dans ma vie. Je veux exprimer ma joie de vivre, ma gratitude envers la vie.

J'ai pris conscience que pour être en relation de couple de façon authentique et satisfaisante, je dois me connaître moi-même. Je crois que j'avais peur de ME connaître et de découvrir qui je suis réellement sans ce masque que j'ai porté toute ma vie pour tenter de cacher ma vulnérabilité. Ce masque de femme forte, sans faiblesses, je l'ai enfin retiré.

J'ai tenté d'inculquer de bonnes valeurs à mes deux enfants. Je veux partager mes connaissances et mes expériences de la vie avec eux. Maintenant que je suis grand-mère, je veux aussi exprimer et partager, de façon plus consciente, de belles valeurs à mes petits-enfants et peut-être même les aider à éviter de vivre les mêmes patterns.

Le pardon m'a aussi permis de réaliser que la relation avec ma sœur a été durant quelques années, un combat. Nous étions blessées toutes les deux, blessées du rejet de notre père et de tout ce que ce manque nous a enlevé. Petite, j'avais idéalisé ma grande sœur. À l'école, elle me protégeait du danger, elle était mon idole et durant notre adolescence, nous étions les meilleures amies. Nous avons beaucoup appris l'une de l'autre dans la joie et le plaisir. Nous partageons nos secrets les plus fous. Nous avons aujourd'hui effacé tout le passé négatif relié à nos blessures et nous avons décidé d'aller de l'avant ensemble, en tant que sœurs qui s'aiment. Nous entretenons maintenant une belle relation authentique et je suis heureuse de l'avoir dans ma vie. Notre relation a beaucoup changé et je peux dire que depuis que j'apprends à m'aimer davantage, je constate que ma grande sœur a toujours eu une énorme place dans mon cœur.

Aujourd'hui, je veux laisser tomber mes barrières, détruire ce masque qui ne m'appartient pas, je veux affronter mes peurs au lieu de les fuir, les accueillir et en faire une expérience positive me permettant ainsi d'avancer à bon pas. En accueillant et en vivant mes peurs à fond, je découvre le potentiel extraordinaire qui dort en moi. Je veux le succès autant dans les affaires, dans mes finances qu'en amour. L'amour pour la vie, l'amour pour les autres et l'amour pour moi. Je veux m'accorder de l'importance et partager ma valeur personnelle. Je sais maintenant qu'en prenant soin de ma relation à moi, je serai en mesure d'avoir des relations authentiques dans ma vie

Aujourd'hui, je laisse mes peurs derrière moi, mon passé négatif et le sentiment de rejet et d'abandon qui m'empêchaient de m'épanouir pleinement. Je veux vivre et mordre dans la vie.

Aujourd'hui je lève le rideau de scène pour qu'une vie nouvelle commence : Ma vie! Aujourd'hui, je me dis : « Chère Kathy, laisse-moi t'aimer! »

- Chapitre CINQ -

AVOIR MANQUÉ D'AMOUR

Depuis quelques années, j'ai l'honneur de travailler en collaboration avec Rose Michèle Dumoulin, thérapeute en relation d'aide T.N.D.C. (Thérapie Non Directive Créatrice par l'approche non directive créatrice) formation donnée par le CRAM (Centre de Relation d'Aide de Montréal). Avant tout, Rose Michèle est une femme de cœur, une femme qui vit sa passion en accompagnant les gens pour les aider à rendre leur vie plus harmonieuse, à revisiter leur intimité, à développer leur plein potentiel dans la création de nouveaux horizons pour accéder à leur jardin secret et ainsi libérer les racines qui empêchent d'être dans l'amour de soi.

Rose Michèle démontre clairement ce que l'abandon peut nous faire vivre : *ne pas reconnaître sa valeur*. Cette blessure nous empêche de voir notre importance et, quand nous sommes plongés dans cette blessure, nous nous laissons tomber par le fait même et nous laissons tomber l'autre. Son explication vous prouvera que les patterns de la blessure de l'abandon amènent un sentiment de ne pas être à la hauteur.

Aussi appelée blessure d'abandon, cette zone d'excessive fragilité laissée au cœur de l'être par le manque d'amour est la blessure la plus intense et la plus répandue chez l'être humain. Les causes ne sont pas nécessairement faciles à identifier parce que, comme pour toutes les autres blessures, ce n'est pas nécessairement un seul événement percutant d'abandon qui

laisse des traces, mais la répétition d'une multitude de petites situations relationnelles où nous avons eu le sentiment de ne pas être vue, acceptée et aimée telle que nous sommes. Parce que je n'ai pas suffisamment reçu la confirmation (le miroir) que je peux être aimée pour qui je suis, lentement, s'incruste à l'intérieur de moi la croyance que je ne suis pas aimable, que je ne suis pas importante, que je ne mérite pas l'amour, que je n'en ai pas le droit et, surtout, que l'autre est mieux que moi. Ce qui fait que je me coupe de moi-même et j'accorde toute l'importance à l'autre. Je guette, je surveille et j'interprète les faits, les gestes, les paroles contre moi.

Je remets en question, je doute, je calcule et mets à l'épreuve l'amour ou l'attachement de l'autre. Je menace, culpabilise, deviens exigeante, revendicatrice, harcelante. Je m'isole, je fuis la relation ou je m'oublie complètement en m'occupant de l'autre pour devenir indispensable et m'assurer ainsi d'être aimée.

Tous ces comportements excessifs me laissent dans un gouffre intérieur, habitée par la honte d'avoir besoin d'amour, la peine profonde de ne pas recevoir et la douleur atroce de ne pas être aimable.

C'est parce qu'aujourd'hui, je m'abandonne moi-même que ma blessure d'abandon reste à vif. En tant qu'adulte, je dois maintenant apprendre à m'aimer et à ne plus m'abandonner. M'aimer veut dire m'accepter telle que je suis. Tourner mon regard vers moi et reconnaître ma propre valeur. Toutes les blessures se touchent et s'entremêlent. Prendre soin de ma blessure d'abandon, c'est aussi prendre soin de ma blessure d'infériorité.

C'est ce qui se produit dans la blessure d'infériorité, je perds tout simplement contact avec ma valeur. En fait, je n'ai pas construit intérieurement la racine de ma valeur parce qu'enfant, je n'ai pas reçu la valorisation dont j'avais besoin (le miroir valorisant) pour établir ma propre source de valorisation, je suis, rendue à l'âge adulte, habitée par des sentiments cachés de non-valeur, hantée par la peur ou la croyance que je ne pourrai jamais

être à la hauteur. Je suis convaincue, silencieusement, que je ne mérite pas l'amour. Il m'est tout simplement impossible de reconnaître mes forces et de me valoriser. Ce qui fait que je suis perpétuellement en quête de reconnaissance. Je cherche à prouver au monde entier que je suis capable. Alors, je fais, je fais beaucoup, je fais tout le temps, je fais pour les autres, je fais pour être aimée. Et quand la reconnaissance vient, je suis incapable de l'accepter. Je banalise et minimise mes succès ou je les amplifie et les déforme pour m'en vanter. Au fond de moi, je suis sans arrêt dans la comparaison et le jugement sévère de moi-même. Ce n'est jamais assez, je ne suis jamais assez. Cette souffrance de l'infériorité se compose de gêne, de jalousie, de timidité, de honte, de culpabilité et de peurs intenses.

Aujourd'hui, j'ai le pouvoir de me guérir en reconnaissant et en faisant face à cette souffrance. En identifiant ce que je vis, en mettant des mots, en acceptant que mon besoin de valorisation soit en manque pour apprendre à prendre soin de moi. J'ai besoin de devenir mon propre bon parent pour reconstruire de façon saine, juste et réelle, ma valeur profonde, ma confiance en moi-même, ma foi en mon potentiel et ma foi en la vie.

C'est vrai que pour faire cela, je dois d'abord affronter mes peurs. Les peurs, nombreuses et intenses, sont liées à la blessure d'insécurité. Je vois que prendre soin de mon besoin d'amour, c'est aussi prendre soin de mon besoin de valorisation et que prendre soin de mon besoin de valorisation, c'est aussi prendre soin de mon besoin de sécurité. Quand j'apprends à m'aimer, je me donne de la valeur et ça me sécurise.

Avoir peur, avoir tout le temps peur

Dans la blessure d'insécurité, au cœur même de mon être, dans cette zone d'excessive fragilité, il y a surtout beaucoup de peurs : de la maladie, de la mort, du manque, du changement sous toutes ses formes, de l'imprévu. N'ayant pas construit un plancher à l'intérieur de moi-même sur lequel je peux poser les

pieds, j'ai le sentiment constant d'être dans le vide. Au moindre imprévu, au moindre changement, je glisse dans un gouffre sans fond. Alors, je cherche à contrôler mon environnement et les autres par moi-même. C'est difficile de passer à l'action ou de réaliser des projets parce que je me sens facilement déstabilisée. Je m'emprisonne dans une routine, je refuse la nouveauté et je cherche la perfection. Je deviens exigeante envers moi-même, comme envers les autres, parce que j'ai une peur profonde. La souffrance de l'insécurité est faite d'inquiétude, d'anxiété et d'angoisse.

J'ai besoin avant tout de prendre conscience et de reconnaître cette zone fragile qu'est l'insécurité, oser reconnaître, ressentir et accepter la souffrance du manque de sécurité. C'est en reconnaissant ma fragilité et en nommant mon insécurité, sans jugement, sans culpabilité, que je peux commencer à me donner un cadre, une structure, une discipline afin de me sécuriser. Et ce n'est que sécurisée intérieurement que je commence à explorer librement l'extérieur, en dehors du perfectionnisme, et sans culpabilité.

Ne pas se sentir à la hauteur

C'est ce qui se produit constamment dans la blessure de culpabilité; je me sens tout le temps inapte, pas à la hauteur. Quand le monde éducationnel dans lequel j'ai évolué n'est fait que de reproches, de comparaisons, d'humiliations, de chantages émotifs ou de dramatisations à la moindre erreur, je ne peux pas être libre d'être qui je suis. Parce que ces miroirs déformants installent à l'intérieur de moi une image défectueuse de qui je suis vraiment. La culpabilité devient comme une prison où je perds ma liberté totalement. Je calcule et prévois tout pour ne pas être prise en faute. Je travaille sans relâche et ne m'accorde aucun repos. Je recherche l'approbation des autres. Je minimise mes succès et dramatiser mes erreurs. Je me tais, je me cache, convaincue que je n'ai aucun mérite dans mes succès. Je juge beaucoup, moi-

même et les autres. J'ai une peur viscérale d'être prise en défaut. Je suis souvent dans le doute. Je vis de la frustration et du découragement. J'ai peur de l'échec, l'erreur, de la relation. Je vis à l'intérieur une souffrance lourde qui m'enlève le goût de vivre, le sentiment étouffant de ne jamais être à la hauteur. Je me sens toujours coupable : si je réussis, si je fais une erreur, si je me choisis, si je suis contente, si je reçois, je me sens même coupable d'exister. Alors, je culpabilise l'autre en dominant, critiquant, boudant. C'est plus facile et ça me permet de me distancer de ma souffrance.

Alors que justement, pour guérir de ma culpabilité, j'ai besoin de m'en approcher. Devenir conscient de cette fragilité, la reconnaître, l'appivoiser pour pouvoir m'ouvrir à l'accueil de ce que je ressens. C'est le chemin pour devenir plus libre d'être qui je suis. Le besoin de liberté est étroitement lié au besoin d'amour. C'est en apprenant à m'aimer que je deviens libre. La véritable liberté, c'est celle de pouvoir exister pleinement.

Ne plus exister

Quand je prends conscience que j'ai beaucoup de difficulté à m'affirmer, que je suis incapable de prendre ma place parce que la timidité m'étouffe et que je ne sais que me taire et me soumettre, j'amplifie alors à l'intérieur de moi la blessure de castration. Dans cette zone d'excessive fragilité, je ne suis plus libre d'exister telle que je suis. Je me sens écrasée, privée de toute initiative et spontanéité.

N'ayant pas été reconnue, acceptée et encouragée dans ma différence et mon unicité, je porte la honte, le sentiment de non-valeur et d'humiliation. Je juge et rejette cette grande vulnérabilité qui est mienne. Alors, je m'asservis à l'autre, au point de ne plus exister. Ce qui signifie que par peur de perdre et par manque de confiance en moi, j'adopte les pensées, les goûts, les croyances, les besoins, même les émotions des autres. J'ai

tellement peur que je fusionne et deviens l'ombre de l'autre. Je suis donc dans la dépendance affective la plus totale.

J'ai besoin d'apprendre à m'affirmer, à poser mes limites et à me choisir dans le respect et l'écoute de moi-même. Et cela ne peut s'accomplir qu'en tournant mon regard vers moi-même pour reconnaître ce que je vis et m'accueillir. Je ne suis pas mes blessures, je suis un être blessé, ce qui est bien différent. Comme pour toutes les autres blessures que je porte, le chemin de la guérison reste le même : reconnaître et accepter ce qui est là pour moi.

Ce partage de Rose Michèle vient de nous démontrer ce que l'abandon peut nous faire vivre : ne pas reconnaître sa valeur. Cette blessure nous empêche de voir notre importance et quand nous y sommes plongés, nous nous laissons tomber et nous laissons tomber l'autre, par le fait même.

Le prochain partage vous fera voir les patterns de la blessure de l'abandon qui amène un sentiment d'être incorrect.

Je vous présente IAN RENAUD.

Il est environ 10 h 30 un certain mardi matin lorsque le coup de masse m'atteint en plein front : je réalise que je fais face à un pattern majeur de fuite que j'ai répété sans cesse depuis plus de quinze ans. Ma première réaction est de fuir... mais, où aller? Et surtout, pourquoi? Je choisis de rester, de faire du sur place émotionnel et de faire face à la musique, une note à la fois. Je me le dois, à moi et à une personne très spéciale qui me tient vraiment à cœur même si, à ce moment précis, j'avais oublié qu'elle me tenait tant à cœur.

Les patterns que j'ai répétés la majorité de ma vie ont été (et certains le sont encore!) mon mode de défense lorsque je me sens attaqué et/ou manipulé. Bien sûr, ce sentiment provient de ma perception en tant qu'être blessé et peut, parfois, être légèrement exagérée. De là, la répétition de mes patterns de façon souvent extrémiste qui, blesse non seulement mon être

profond mais aussi des gens de mon entourage. Le pattern qui a été identifié en est un, d'abandon.

Je croyais qu'en m'engageant pleinement dans l'atelier proposé que je confirmerais ma profonde blessure du rejet. Je me suis senti rejeté plus souvent qu'à mon tour. Il m'arrive encore aujourd'hui de me sentir moins que rien ou d'avoir peur de prendre ma place par crainte de ne pas recevoir l'amour que je recherche et désire. Pourtant, je sais, intellectuellement, que j'ai tout pour être aimé mais il m'arrive parfois de douter, temporairement, de ma valeur et de ma pertinence au sein des groupes de personnes que je côtoie. Bref, ce que je croyais trouver était bien présent, mais ce n'est pas le pourquoi de mon déclenchement général. Je faisais face à l'abandon et je me devais de résister, surtout à l'abandon de LA personne LA plus importante, MOI.

Descendant d'une famille assez fonctionnelle, peuplée de personnes légèrement souffrantes, c'est ma mère qui m'a marqué le plus. Mère-poule, elle voyait à tous les détails pour que nous soyons bien. Cependant, ce que ma mère offrait en guise de marques d'amour, je les ai rapidement perçues comme des étouffements et des tentatives de manipulation. Certes, c'est une réaction démesurée qui provenait directement de mon petit garçon intérieur et qui m'a suivi longtemps en déclenchant instantanément un pattern d'abandon pour quiconque m'offrait ces mêmes marques d'affection ou de reconnaissance.

Aujourd'hui, je constate que j'ai recréé ce pattern avec pratiquement toutes mes relations amoureuses et même certaines relations professionnelles. Une femme s'approchait avec une marque de tendresse, le compte-à-rebours s'amorçait vers le moment fatidique où je n'avais plus la force d'encaisser cet amour et où j'abandonnais. J'ai décidé d'y faire face non pas dans le but de le vaincre, je voulais comprendre d'où il venait, pourquoi je répétais ce pattern et, encore plus important, ce qui le déclenchait.

Lors d'une des sessions, j'étais installé directement face à la dernière victime de mon pattern d'abandon, une des participantes. J'étais dans une zone de guerre intérieure, complètement déclenché, en face-à-face avec la seule personne qui pouvait m'accompagner à travers ma libération ou m'écraser d'un seul regard. J'avais la preuve que mon pattern était bien réel et qu'il faisait aussi de réels dommages. Le moment de vérité était venu : affronter pour effacer ou fuir et répéter. J'ai choisi la première option dans l'espérance d'effacer... ou du moins de craquer pour déloger ce pattern.

Un atelier à la fois, j'ai avancé. J'ai avancé vers mon amour intérieur, toujours présent quoique très bien gardé. J'ai choisi la relation avec mon être pour m'ouvrir et être bien. Je n'ai pas trouvé le chemin facile, mais je l'ai simplifié au maximum pour me faciliter la vie. En quelques heures, la personne en question et moi avons repris un bref contact verbal et physique, un simple « bonne nuit ! » et « merci d'être là ! » couplés d'un câlin. Et oui, un câlin que j'acceptais finalement avec une profonde humilité. Depuis notre séparation à la veille du Jour de l'An où je l'ai abandonnée, nous n'avions eu que quelques tentatives de conversations très désastreuses et un seul rapprochement physique. Mais cette soirée, au moment présent, était remplie d'amour, de compassion et d'empathie. Je voulais lui exprimer tout ce que je ressentais, ce que j'avais compris, ce que je me pardonnais. J'ai tout simplement accueilli ce qu'elle m'offrait de la même façon qu'elle me l'offrait, avec amour.

Moins de trois jours ont été nécessaires pour que se multiplient nos moments d'expression commune. J'ai tenté de lui expliquer mes prises de conscience, du mieux que j'ai pu, conscient que mes mots se bousculaient de façon probablement incompréhensible. J'avais tellement hâte d'en arriver à ceux qui me brûlaient les lèvres, dont « je me pardonne » et « je t'aime ». Je ne peux que décrire en un seul mot ce que j'ai vécu lors de cette semaine de ressourcement : j'ai vécu

un petit miracle, tout simplement. En fait, je précise que c'est un miracle d'amour. Ce voyage a été une révélation pour moi.

J'ai maintenant l'impression que le pattern est brisé. Certes, il m'arrive encore d'être déclenché en recevant des gestes de tendresse mais, dans mon for intérieur, quelque chose de différent se produit et je n'ai plus le réflexe de fuir. Même que je me surprends à avoir le désir de rester, d'apprécier plus longuement, de m'abreuver davantage à l'Amour qui m'est offert.

Je choisis davantage d'entretenir la relation au lieu de vouloir avoir raison. Je comprends que je suis vraiment gagnant lorsque je choisis l'amour en moi et non l'égo. C'est simple : j'aime ou je me retrouve seul. Seul, mon pattern ne se déclenche pas, mais je perds beaucoup. Alors, je préfère aimer !

Maintenant, mon engagement en est un d'amour envers moi-même et les autres. Je m'engage à ne plus abandonner, ni moi ni les autres. C'est un grand dépassement pour un éternel nomade célibataire. Et pourtant, c'est le seul engagement qui m'apporte la sécurité intérieure dont j'ai besoin ainsi que toutes les occasions de contribution qui sont nécessaires à mon propre bonheur.

Aujourd'hui, solidement en relation avec une déesse que j'aime, et qui me le rend au centuple, je me laisse aimer par les autres... et surtout, par moi.

-Chapitre SIX-

« MIROIR, MIROIR, DIS-MOI QUI JE SUIS! »

(Rose Michèle Dumoulin)

Cet ouvrage va transformer votre vie. Vous avez été choisi pour accueillir ces messages dans votre cœur et les intégrer à votre relation intime. Vous passez du rationnel à l'irrationnel et ainsi, vous vous connectez à votre petite voix intérieure, vos intuitions, vos besoins. Dès les premières pages, vous avez eu accès à des partages de libération et ce n'est pas terminé. Je me permets de vous exprimer ces quelques lignes pour vous encourager à vous donner accès à vous, car c'est ce qui importe le plus sur la terre des hommes.

Cette communion entre *Laisse-moi t'aimer* et vous est un miracle en elle-même! Le début de cette aventure remonte au 6 avril 2013 avec notre livre *Agis, fais ce que tu dis* et depuis, vingt personnes ont accepté le nouveau défi que je leur ai proposé : s'unir de l'intérieur pour témoigner et partager des tranches de leur vie, se livrer et se mettre à nu afin de vous donner accès à leur intimité. Le miracle s'est produit, vous le tenez dans vos mains! Ces personnes ont cru en mon projet, en leur potentiel de transformation profonde et ça, c'est magique, il est là le miracle!

Rose Michèle décrit maintenant son cheminement ayant depuis plus de vingt-six ans d'expérience en relation d'aide. C'est un grand honneur pour moi et c'est avec émotion que je vous invite à lire son partage.

Saviez-vous qu'en tant qu'être humain, tout au long de mon développement, durant ma petite enfance, j'aurais été en droit de recevoir, de toutes personnes qui ont pris soin de moi, un miroir juste et aimant pour pouvoir construire, grâce à ce reflet, une image intérieure juste et aimante de moi-même. « Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie, tu es très bien comme tu es et je t'aime. » Être vue, entendue, reconnue et aimée des adultes autour de soi permet à l'enfant de construire la perception qu'il a de lui-même.

Mais évidemment, comme vous vous en doutez, ce ne fut pas exactement tout le temps le cas ni pour moi ni pour plusieurs d'entre nous. J'ai aussi très souvent, j'ai plutôt envie de dire trop souvent, reçu soit des miroirs dénigrants et déformants : « Arrête de pleurer, reste tranquille, t'es bien tannante... ». Ou encore pire, simplement une absence totale de miroir qui me laisse intérieurement, un bien triste reflet de moi-même.

C'est de cette image de soi-même que je veux vous entretenir parce qu'aujourd'hui, comme adulte, je peux faire le choix de tourner mon regard vers moi pour regarder ce que je porte à l'intérieur de moi. J'ai ce pouvoir. C'est certain que je peux aussi choisir de nier, dénigrer, juger et rejeter le fardeau de mon passé. J'ai aussi le pouvoir de continuer à entretenir une image de moi honteuse que je cache derrière un personnage que j'ai construit pour survivre. Ça fonctionne, je le sais, j'ai survécu et je survis encore. Mais ce que j'observe dans ma vie et dans celle de plusieurs personnes que j'accompagne, c'est que lorsque j'ose m'arrêter, lorsque j'ose regarder et prendre conscience du poids que je porte, lorsque je m'ouvre pour m'accueillir comme un bon parent, j'entends : « Je te vois, je vois qui tu es, j'entends ta peine, ta colère ou ta joie et tu es très bien comme tu es et je t'aime ». L'image que j'ai de moi commence alors à changer, je commence à me donner ce dont j'ai besoin, je sors de la dépendance et je deviens la vraie personne que je suis.

Ce n'est pas de la magie. C'est un processus d'évolution qui commence par la relation à soi. J'ai besoin d'apprendre à être en relation avec moi-même si je veux être en relation avec les autres.

Alors, êtes-vous prêt à rencontrer la personne la plus importante de votre vie?

La relation à soi, d'abord

Nous sommes des êtres de relation, c'est clair. Nous avons besoin d'être en relation pour notre santé et notre équilibre psychique et affectif. Nous naissons en relation, nous nous développons par la relation, nous apprenons en relation, nous nous construisons et nous nous détruisons à travers les relations.

La relation est le lieu de nos plus grands plaisirs et de nos plus grandes souffrances.

Ma capacité d'être en relation avec les autres est directement proportionnelle à ma capacité à être en relation avec moi-même. Ce qui veut dire, par exemple, si je suis en guerre avec moi-même, il se peut fort bien que je me retrouve en guerre avec les autres. Si j'ai tendance à me juger sévèrement, il se peut que je juge facilement et sévèrement les autres. Si je nie mes émotions, que je refoule ce que je ressens, j'aurai sûrement de la difficulté avec les émotions des autres. Dans ce cas, il me sera difficile de départager ce qui m'appartient de ce qui appartient à l'autre, je serai facilement emporter dans des réactions défensives malsaines qui enveniment, perturbent et brisent rapidement la relation. C'est ce en quoi consiste la guerre dans nos relations.

Par contre, c'est en développant la relation à soi, c'est-à-dire en apprenant à être à l'écoute de ce que je vis, en prenant conscience de mon fonctionnement défensif, et surtout en acceptant ce que je suis dans ma vulnérabilité, que je pourrai commencer à m'ouvrir à l'autre. C'est fragile, j'ai l'impression de marcher sur la pointe des pieds. On dit que c'est le chemin le moins fréquenté. Même si parfois il me semble être un chemin de plus en plus fréquenté, je sais que nous sommes encore une minorité à oser entreprendre le chemin de la connaissance de soi-même.

Être en relation avec soi-même, c'est d'abord être en contact avec ce que je vis. Oser ressentir et reconnaître ce que je vis. Affronter, arrêter de nier, abaisser les murs, ouvrir les portes pour sortir de la barricade, enlever l'armure... toutes ces phrases qui expriment ce que j'ai construit pour ne pas ressentir ma vérité. Être en relation avec soi-même, c'est accepter qui je suis, accepter ce que je ressens, accepter mon histoire, accepter les blessures que je porte. Parce que nous en portons tous. J'ai été blessée et la souffrance ressentie, n'ayant pas été accueillie et exprimée, est restée enfouie au fond de moi. Pour la cacher et la nier, je construis un personnage de survie qui contrôle, domine et manipule mon entourage. Et la personne que je suis, reste seule derrière, souffrante, abandonnée et en détresse. Quand je ne m'occupe pas de mes blessures, elles s'incrustent et me tuent. Par la relation à soi, je peux transformer cette souffrance en la reconnaissant, en l'exprimant, en l'acceptant et en pardonnant.

Connaissez-vous l'histoire de l'huître et de la perle? Elle commence par un minuscule grain de sable qui, par inadvertance, entre au cœur de l'huître. Pour elle, ce grain de sable est une catastrophe qui la blesse et la fait souffrir au cœur même de son être. Elle se met donc à s'en occuper, doucement, elle le couvre de nacre. Elle a la capacité de faire cela, une fine couche à la fois, tranquillement, elle transforme cet irritant qui la blesse en une magnifique perle. Elle transforme sa souffrance en trésor précieux.

Je peux développer la relation avec moi-même, c'est ma façon de tranquillement nacrer mes blessures et d'en faire un trésor au cœur de ma vulnérabilité. Comme l'huître ne pourra jamais se débarrasser du grain de sable, je ne pourrai jamais me débarrasser de mes blessures du passé. Mais j'ai le pouvoir maintenant, par ma conscience, mon acceptation et mon pardon, d'en faire une richesse intérieure.

La souffrance fait partie de la vie. C'est une réalité que je me dois d'appivoiser et d'accepter profondément. Il est illusoire de croire que je peux ne plus souffrir. Comme parent, j'ai beaucoup plus intérêt à enseigner à mes enfants de quelle façon composer avec

la souffrance que de vouloir leur éviter de souffrir. Et pour faire cela, j'ai moi-même besoin de me réconcilier avec la partie souffrante en moi.

Comment faire alors pour me réconcilier avec la partie souffrante en moi puisque j'ai justement tout mis en place pour la fuir et ne pas la ressentir? Comment descendre dans ces profondeurs de mon être qui me font si peur? C'est ce chemin-là que je ne connais pas.

J'observe comment, pour plusieurs personnes, le premier pas vers soi est souvent d'oser exprimer ce qu'elles vivent à l'intérieur. Sortir du silence, ouvrir la porte, oser dire, dépasser le jugement et la honte de soi, et surtout être entendu et accueilli, procure un sentiment de libération. La thérapie, les groupes de croissance, les cercles de parole ou les groupes de support savent créer un contexte qui favorise cette ouverture de soi.

Mais je sais aussi profondément que ce qui est aidant pour explorer la partie souffrante de soi et récupérer un pouvoir personnel à partir de sa vulnérabilité, c'est de comprendre de manière rationnelle ce que je vis. J'ai besoin de ma force rationnelle dans cette exploration. J'ai besoin de comprendre pour apaiser mon mental. J'ai besoin d'utiliser la porte du rationnel pour me sécuriser et explorer mon monde irrationnel. J'ai besoin de mettre des mots sur ce que je vis pour me l'approprier. Comprendre, expliquer, apaise, sécurise et ouvre à l'acceptation de soi. La prise de conscience et l'acceptation servent de nacre pour transformer l'irritant en trésor. Ma vulnérabilité devient ma force.

Mettre des mots sur la souffrance humaine, c'est prendre cette vulnérabilité et la regarder sous différents angles. Je nomme, j'identifie, je décortique pour comprendre rationnellement, pour me l'approprier, pour me guérir et pour apprendre à m'aimer.

Chez l'être humain, tout est inter-relié, tout se tient, il n'y a pas de séparation, nous sommes un tout composé de différentes facettes. Je décortique et je sépare pour mieux comprendre avec mon rationnel, mais j'apprends à m'accepter comme un tout.

Revenons au début du partage de Rose Michèle Dumoulin. Quand j'ai reçu ses premières pages à insérer dans le livre, j'ai éclaté en sanglots. Quelle image forte que de se demander à soi-même d'être ce miroir juste afin de nous révéler notre essence profonde et de reconnaître notre enfant intérieur! « Miroir, miroir, dis-moi qui je suis! » est la réalité de tous les êtres humains. Nos miroirs ont pu nous refléter le meilleur de nous-mêmes, mais nous avons tout de même adhéré à nos propres croyances, nous avons créé nos propres personnages.

Le père de Marie-Josée Guindon a été un bon miroir en lui soufflant à l'oreille : « Écoute ta petite voix intérieure... » Cette courte phrase a fait son chemin dans sa vie. Nos parents, nos miroirs, ont semé en nous tous, plusieurs croyances, des bonnes et des moins bonnes. Par contre, le plan divin a voulu que nous vivions cette vie sur la terre des hommes. Il est possible que vous n'ayez pas eu un père qui vous a soufflé à l'oreille d'écouter votre petite voix intérieure; vous n'avez peut-être pas eu une mère qui vous a enseigné l'amour, vous n'avez peut-être pas vraiment connu la joie durant votre enfance, mais vous avez été choisi quand même par votre Dieu, votre Source.

Marie-Josée a dû vivre des expériences de vie pas toujours faciles pour finalement comprendre que c'est un privilège d'avoir été choisie pour venir vivre au paradis terrestre. Elle était déjà une femme exceptionnelle avant commencer son processus de cheminement personnel. Elle ne croyait pas être une telle personne. Maintenant, elle se donne accès à son jardin secret ce qui lui permet de suivre son cœur.

Je vous présente MARIE-JOSÉE GUINDON.

J'arrive au bout d'un long questionnement, une quête, une remise en question qui aura duré plus de deux ans. Certains diront que j'ai vécu une crise de la trentaine, puisque j'ai 34 ans, et que ma vie des deux dernières années a eu l'allure de montagnes russes. Ce n'est pas une crise, mais bien un voyage merveilleux, parfois apeurant, d'autre fois insécu-

risant, mais ô combien révélateur! Au cours de cette recherche de moi-même, j'ai pu prendre deux années sabbatiques de mon poste d'enseignante. Mon conjoint m'a appuyée et m'a accompagnée sans jugement. La personne vers qui je me suis le plus souvent tournée, c'est moi-même. J'ai fait le choix de me brancher à moi, à ma petite voix intérieure.

En juin 2012, j'ai laissé derrière moi mes élèves et mes collègues me disant que je serais de retour un an plus tard. Je ne croyais pas renouveler mon congé pour une deuxième année. Je quittais ce lieu la gorge serrée, mais le cœur léger, car j'avais besoin d'un temps de recul pour mieux analyser l'ensemble de ma vie.

Depuis trop d'années, je fonctionnais à plein régime et je me sentais arrivée au bord du précipice. Il fallait que je m'arrête et, comme la vie est bien faite, je suis tombée malade durant l'été et j'ai dû être hospitalisée. Ma convalescence a été longue et m'a permis d'apprendre à ralentir. J'ai lu, écouté de la musique, marché en forêt, j'ai repris mes cours de yoga et recommencé à jouer de la trompette.

Petit à petit, cette petite voix que mon père m'avait invité à écouter plus jeune, s'est fait entendre. C'est donc elle qui m'a amenée à participer à l'écriture d'un premier livre; c'est aussi elle qui m'a guidée afin de terminer ma certification en enseignement du yoga et à oser donner mes premiers cours. Bref, cette petite voix m'a reconnectée à ma source créatrice, mon essence profonde.

Depuis des mois, je ressentais un épais brouillard au fond de moi. Devais-je retourner à mon poste d'enseignante ou poursuivre l'enseignement du yoga? Ou peut-être un peu des deux? Ou encore un projet-pilote de yoga dans les écoles? Afin d'y voir clair, j'ai prié : quelle est ma voie? Où est ma place? J'ai décidé de lâcher prise. Pourquoi avais-je entrepris ma certification de yoga? Pourquoi avais-je tant de plaisir et

de succès à l'enseigner? Ma petite **voix** me disait que ce n'était pas ma **voie**. Mais alors, si ce n'était pas cela, c'était quoi? Je n'ai quand même pas fait toutes ces découvertes pour reprendre ma chaise de prof d'il y a deux ans. J'étais très confuse.

J'ai souvent eu envie de faire taire ma petite voix qui venait souvent brouiller les cartes. Mais je savais qu'elle ne me ferait pas défaut. En toute confiance, je l'ai laissée me guider lentement à poser certains gestes ou m'empêcher de passer à l'action trop rapidement. J'ai eu le courage et la confiance en moi nécessaires pour demander une rencontre avec la directrice de mon conseil scolaire et lui parler d'un projet de yoga dans les écoles. J'ai pu lui communiquer ma passion et mon désir d'en faire bénéficier nos jeunes. Ce fut une rencontre déterminante dans mon cheminement, mais pas comme ce que j'entrevois. Par la suite, j'ai eu la chance d'avoir une conversation avec mon ami et mentor, Robert Savoie, à propos de mon avenir. Cette conversation aura réussi à me permettre de souffler sur ce brouillard pour y laisser entrer la lumière.

La vie est si bien faite quand on a la foi! J'ai demandé d'être éclairée et on m'a répondu. En 72 heures, une série d'événements m'ont permis de voir clair. Tout était devenu si limpide, si simple et je me suis sentie en paix. J'ai pris la décision de retourner à mon poste d'enseignante, la première surprise de ce revirement. J'ai compris que ma place était avec mes élèves. Cette décision m'a aussi permis de prendre conscience d'un pattern qui me suit depuis bien longtemps dans plusieurs domaines de ma vie. J'ai réalisé que je ne suis pas partie de ma classe en 2012 parce que je n'aimais pas mon travail. C'était le contraire! Je suis si passionnée, je m'y investis corps et âme sans avoir la capacité ni les outils pour mettre des limites lorsque nécessaire, et cela, sans savoir prendre ma place et la faire respecter, sans savoir comment remplir mon réservoir d'énergie au fur et à mesure que je le vide. Donc, mes réserves se vident, et je me retire de la

situation, croyant que c'est la situation qui m'épuise. J'ai reproduit le même pattern dans mon couple; j'ai bien failli y sacrifier mon mariage. C'est une prise de conscience énorme pour moi, car maintenant je sais que je dois en premier prendre soin de moi, m'assurer de conserver mes réserves d'énergie pour pouvoir donner et aimer, je reprendrai donc le chemin de l'école avec paix et sérénité.

Je veux maintenant partager qui je suis avec mon entourage, sans toutefois m'y abandonner. Je veux rester bien branchée à mon essence profonde, ma source créatrice afin que cette puissance d'amour en moi rejaillisse sur les gens qui croisent mon chemin.

Je vous invite à un moment de détente et de réflexion en musique. La musique me parle, me motive, m'émeut. Une de mes chansons préférées est la chanson du groupe canadien The Tenors, *Lead With Your Heart* (Suis ton cœur, traduction libre). J'ai suivi la voie de mon cœur, en laissant tomber le rationnel, les peurs, la résistance, pour ne faire place qu'à l'amour pur et vrai. Mon cœur ne m'a pas trahie, il m'a guidée et m'a montré le véritable chemin, MON chemin! Comme lorsque je pratique mon yoga, j'inspire à pleins poumons, j'y plonge et m'y engage le cœur vers l'avant.

Et ma petite voix intérieure me dit : « Marie, laisse-moi t'aimer... ».

-Chapitre SEPT-

L'IMAGE DE SOI

S'aimer soi-même, l'école ne nous l'apprend pas toujours et, bien souvent, même nos parents sont mal nantis pour nous transmettre un héritage qui nous suivra jusqu'à la fin de nos jours. De fait, à l'école, les enfants sont assez cruels entre eux; il est alors normal que nous ayons été terrorisés à l'idée d'un exposé oral. On y valorise d'ailleurs davantage l'intelligence intellectuelle. On y développe notre capacité à emmagasiner de l'information, à apprendre des matières et aussi, à performer. Mais, qu'en est-il de l'intelligence émotionnelle et de notre capacité à aimer, à s'aimer soi-même et aimer les autres? Inconsciemment, avec ce besoin de performance sont nés les sentiments de honte, de rejet et de culpabilité qui accompagnent leur ennemi juré: *l'échec*. La détermination à ne plus vivre ces sentiments, ainsi que la perte d'estime de soi (et d'amour) qui en résulte (envers soi-même et les autres), entraîne beaucoup de gens dans le perfectionnisme.

Ce vieux démon du perfectionnisme vous guette car, inconsciemment, nous cherchons tous à nous perfectionner... à devenir *parfaits*. Toute une commande! C'est tout à fait normal de chercher à se parfaire, à s'améliorer, mais à quel point et à quel prix? Pendant plusieurs années, j'ai cru que la perfection devait s'accomplir dans le *faire* et se refléter dans mes *avoirs*. Malheureusement, j'ai fait fausse route. Quand nous sommes dans le *faire*, c'est le mental qui domine notre vie. J'ai grandi dans une famille extraordinaire, père, mère et quatre frères. Étant le plus jeune, je recherchais la performance comme moyen de me

faire aimer de tous. Et, il n'y avait personne pour me contredire, bien au contraire. L'éducation prodiguée par mon entourage, que ce soit mes parents, mes frères ou encore mes professeurs, me confirmait que j'étais une bonne personne lorsque j'étais productif. Je méritais alors l'amour de ces gens que j'admirais. J'avais droit à ma tape dans le dos, à un sourire, à une bonne parole. Alors, avec le temps, je me suis forgé une croyance au niveau mental : Réussir dans le *faire* = je suis aimé.

Exemple : laver les voitures de mes frères, recevoir un B pour ma dictée, mettre les poubelles à la rue chaque lundi matin avant d'aller à l'école, etc.

Toutes des façons de me faire aimer. Je suis entièrement d'accord qu'on doit rendre service à son prochain mais, désormais, ce n'est plus là que je puise ma source principale d'amour-propre. J'ai failli m'y perdre. Lorsque j'étais dans le *faire* pour me faire aimer, je n'étais jamais satisfait de mes performances. Mes frères me remerciaient d'avoir lavé la voiture, mais ajoutaient que j'aurais pu mieux passer l'aspirateur. Mon professeur me disait : « Bravo! Tu as eu un B... mais la prochaine fois, tu pourrais faire plus d'efforts pour récolter un A. » J'ai compris très vite que je devais TOUJOURS faire mieux les choses. C'est très essoufflant à la longue!

Comment devenir heureux quand nos croyances nous dictent que ce n'est jamais assez, que je peux faire mieux... toujours FAIRE mieux!

Quand la tête emprisonne le cœur

Mon intellect a pris mon cœur en otage. J'ai toujours cherché à plaire, à faire des culbutes pour me faire aimer donc, performer. Je devais acquérir beaucoup de biens matériels pour montrer aux gens que je travaillais fort pour les obtenir. Les croyances proviennent du niveau mental, de nos valeurs. Depuis

notre enfance, notre mental se nourrit des paroles entendues de nos proches, de nos amis, de la télévision. Imaginez-vous que notre subconscient est un disque dur et lorsque nous avons besoin d'une information, d'une parole ou d'une réponse, nous allons la chercher dans notre subconscient. Ce dernier ne fait pas la différence entre le bien et le mal, le beau et le laid, ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Tout lui est égal, il n'a pas de sentiment. Il nous fournit simplement la réponse que nous lui demandons. Ce n'est qu'une fois la réponse tirée de notre disque dur, que nous la complétons d'un jugement qui nous fait vivre l'émotion à laquelle nous l'associons.

Si nous acceptons par nos croyances que nous allons être une meilleure personne ou encore être aimé en performant dans le *faire* ou l'*avoir*, cette croyance procurera toujours une récompense temporaire. Analysons la situation. Quand nous posons un geste dans le faire et que nous estimons avoir performé, après tout, c'est parfait, car ça correspond aux réponses que nous sommes allés chercher sur notre disque dur, nous sommes fiers alors de ce que nous avons fait. Mais, voilà que tout à coup quelqu'un nous dit que nous aurions pu faire mieux, que ce n'est pas à sa satisfaction. Le plus souvent, notre réaction, c'est alors de se taper sur la tête ou de répondre : « Fais-le donc toi-même, si tu n'es pas content. » Nous sommes donc perçus comme quelqu'un d'imparfait. Le problème, c'est que nous avons tous une opinion différente de ce qui est parfait dans le *faire* ou l'*avoir*. On ne peut jamais être capable de l'atteindre à la satisfaction de tous et chacun. Nous croyons même parfois que nous pouvons dépasser la perfection. Il n'y a pas de plafond... *sky is the limit*, comme on le dit souvent.

Regardez les compétitions, les records des athlètes sont toujours dépassés. Alors, aussi longtemps que nous allons laisser notre mental diriger notre vie, nous ne pourrons pas connaître un bonheur profond et satisfaisant. Le mental a la capacité de se souvenir de notre passé au complet, de ce que nous avons cru, vécu et expérimenté. Ce n'est pas mauvais en soi, à condition que notre mental soit au service de notre cœur et de notre

intelligence. Il ne doit pas diriger notre vie. Comment connaître le bonheur au présent si nous vivons toujours conditionné par notre passé? Et cela, surtout si nous n'avons pas connu le bonheur à profusion dans notre vie jusqu'à maintenant. Toutes nos croyances de performance, le plus souvent fausses, trompent notre âme, nos intuitions, notre dieu intérieur et étouffent notre création. C'est pour cela que les perfectionnistes sont rarement heureux. Ce n'est jamais assez parfait à leur goût. Inconsciemment, en tant que perfectionniste, je m'étais créé un *moi* idéal qui méritait d'être aimé. Mais, comme je ne venais jamais à bout de devenir cette personne idéale que je m'étais créée mentalement, je me tapais constamment sur la tête, je m'en voulais et je ne m'aimais pas. Tout cela dans le but de me faire aimer des autres en répondant à leurs besoins, sans écouter les miens. Tout cela, mon mental l'avait forgé dès mes 0 à 7 ans par l'influence de mes parents, frères, éducateurs.

Aujourd'hui, rendu à l'âge adulte, j'ai compris que derrière les critiques, à leur façon, ils me donnaient de l'amour, déguisé peut-être, mais ils m'en donnaient quand même. Après avoir compris cela, j'ai pu renverser ces fausses croyances. Nous pouvons retourner aussi souvent que nous voulons dans notre disque dur (subconscient), et c'est bénéfique en autant que ce soit au service de notre cœur et de notre intelligence. Sinon, nous chercherons toujours un idéal inatteignable, car personne ne peut être parfait, la perfection n'étant pas de ce monde.

La peur de l'échec

Le perfectionnisme immobilise nos rêves et nos buts, car les peurs s'installent à force de vivre des déceptions de ce que nous percevons comme étant des échecs. Peur de ne pas être à la hauteur, du jugement, de la critique des gens qu'on aime et de ceux qu'on aime moins aussi. Nos blessures du passé remontent à la surface. Le petit enfant en soi prend le dessus, la conséquence étant que nous étouffons nos rêves. Nous nous critiquons trop

facilement pour une erreur, alors que notre cœur devrait se montrer indulgent pour nous permettre de continuer à mordre dans la vie, peu importe la performance. Mais, les perfectionnistes ont de la difficulté devant l'erreur. Pourtant, nous sommes seulement des êtres humains en évolution constante. Comment alors évoluer si on ne se permet pas l'apprentissage de l'erreur?

Les perfectionnistes agissent bien souvent comme des robots dirigés par leur mental. Ils ont tellement peur de l'échec qu'ils en arrivent à élaborer de moins en moins de projets, se fixent de moins en moins d'objectifs, visualisent de moins en moins de rêves. Les perfectionnistes ne se font pas beaucoup de compliments, vont être dépendants des compliments des autres, ne seront heureux que lorsqu'ils atteindront l'idéal. Et, bien sûr, ils auront aussi beaucoup d'attentes envers les autres. Soyez capable de reconnaître que tout est déjà parfait et, qu'en fait, nous sommes des êtres parfaits lorsque nous vivons au niveau de notre cœur, lorsque nous écoutons nos intuitions. Il nous faut accepter que l'erreur est humaine et que c'est même un avantage pour l'être humain de se tromper, car c'est une expérience extraordinaire.

La vraie connaissance ou la vraie conscience vient de l'expérience. Nous devons continuer de prendre des risques, ne pas étouffer notre créativité. J'ai grandi dans l'amour en vivant des expériences parfois difficiles, mais je suis toujours allé chercher le positif derrière chacune d'elle. Il est bon de se demander si nous avons fait tout notre possible? Continuer de se taper sur la tête, c'est rester dans le malheur. Continuer de rêver et de prendre des risques, c'est beaucoup plus productif et énergisant. Nous avons tous de bonnes intentions alors, pourquoi continuer à avoir peur de l'échec? Nous avons tous un bon fond, nous devons juste nous faire davantage confiance. Être perfectionniste devient une perte de temps précieuse lorsque nous restons figés dans la peur, sans rien faire. Nous sommes des créatures très spéciales ayant, à la base, une essence pure!

Dans le témoignage de Mireille Soucy, nous découvrons une femme qui porte en elle une essence de plus en plus pure.

Elle porte aussi en elle le perfectionnisme, ce qui est très avantageux quand on ne nuit pas à notre création et Mireille possède ce talent de bien s'en servir. Elle est une femme spéciale qui devait prendre un recul dans sa vie pour vaincre l'égo, faire une rétrospective de son enfance pour libérer certaines fausses croyances auxquelles elle avait adhéré pour se protéger de sa vulnérabilité et de sa sensibilité. Elle a développé le sens des affaires par les connaissances acquises de son père et de ses frères. Elle a développé un caractère très fort et la conviction que tout est possible et que rien ne peut arrêter une locomotive... à moins d'un déraillement. Avec les années, elle s'était endurcie pour taire ses souffrances et pouvoir survivre. La croyance qu'elle devait être forte lui a fait oublier l'essence principale de sa locomotive.

Grâce à son cheminement et à son implication, Mireille prend sa place et elle a décidé de plonger dans son jardin intérieur et d'arracher les racines des mauvaises herbes qui l'empêchaient de voir toute la beauté qui l'habitait. Sa famille lui a laissé un héritage riche de belles valeurs et de puissance.

Aujourd'hui, ce qui rend le témoignage que vous allez lire puissant, c'est que Mireille a fait un voyage sur un chemin peu fréquenté qui l'a conduite de l'égo à son cœur. La femme d'affaires est toujours présente en elle et en plus, nous avons maintenant accès à la femme sensible, la femme de cœur, vibrante d'amour et de joie.

Je vous présente MIREILLE SOUCY.

Il y a ma vie d'avant et il y a ma vie de maintenant...

Le 6 avril 2013, je me suis choisie consciemment et j'ai pris la décision de faire confiance à ce projet d'écriture. Un projet fou qui s'adressait à des personnes qui en avaient assez d'être anesthésiées pour ne pas se libérer de leurs souffrances. J'ai fonctionné une bonne partie de ma vie sur pilote automatique. Je ne ressentais pas grand-chose, je

regardais à l'extérieur avec des lunettes opaques, je vivais ma vie en noir et blanc et ça me convenait parfaitement.

Mais voilà que Robert Savoie, dans toute sa belle folie et son intuition nous propose de vibrer, de faire LE voyage de toute une vie, d'arrêter d'exister, de laisser nos vieux patterns derrière et de faire un 360 degrés! Je ne me rappelle pas d'avoir senti d'aussi forts battements de cœur. Chaque samedi de chaque mois durant ces dix mois de croisade, a été une expérience bouleversante où j'ai enlevé une couche de souffrances de plus chaque fois pour enfin voir et reconnaître la femme que je suis. À force de me dépasser à vaincre mes peurs du ridicule, du rejet, de l'abandon, de l'humiliation, je me suis rapprochée de moi, j'ai fait plus ample connaissance avec moi-même. Les partages, l'écriture, les expériences sans filet où je me suis lancée dans le vide avec toutes mes peurs, mais aussi avec amour et confiance, m'ont ramenée à la VIE. Je suis devenue moi, une femme de plus en plus authentique! J'ai choisi les couleurs de mon tableau de vie et je peins ce nouveau paysage avec toute mon âme!

Au début de cette aventure, je croyais très sincèrement avoir atteint une belle liberté et une paix intérieure quant à mes blessures du passé. J'étais enthousiasmée qu'on me demande de participer à ce projet d'écriture d'un livre collectif. J'aime écrire, ça fait partie de moi. Je n'avais aucune idée de tout ce que je laisserais de côté durant ce voyage, le livre étant un prétexte, un moyen de cheminer encore plus profondément en moi pour trouver et arracher d'autres racines de souffrance. Mon sac à dos contenait tellement que j'en avais les épaules écrasées, trop de bagage inutile! Il est vrai qu'au tout début, j'en ai eu besoin pour me sécuriser, mais au fil du temps, j'ai appris à voyager plus léger. Quel bien-être! J'ai remplacé toutes ces croyances, ces fausses perceptions, ces mécanismes de défense pour faire place à ma créativité, ma flamme intérieure, ma confiance en l'autre et en moi. Le pardon que je croyais avoir fait sincèrement au plus profond

de moi était en réalité le pardon de ce dont j'étais consciente à ce moment-là. Avec courage et amour, je suis descendue plus profondément à l'intérieur de moi pour y découvrir une autre caverne de souffrance. J'ai pu la regarder en face et enlever une couche de plus, ce qui a eu pour effet de remodeler mon image extérieure et changer le regard que je pose sur la femme que j'aperçois dans le miroir. Je lui dis doucement et tendrement : « Laisse-moi t'aimer. »

Aujourd'hui, à 56 ans, je ne me suis jamais sentie aussi jeune! Je me sens tellement vivante, à ma place là où je suis, je m'exprime avec toute mon intensité, mes forces et aussi mes limites, sans peur d'être jugée ou abandonnée. Il m'arrive encore d'avoir peur de ne plus être aimée, mais ce qui est nouveau et formidable, c'est que j'en suis consciente. Mes anciennes croyances refont surface pour me tester, pour me rappeler d'où je viens afin de me choisir librement et avec amour chaque jour et que je continue d'explorer les trésors placés au creux de mon cœur.

Je vis de mieux en mieux avec la femme que je suis. J'avance avec cette famille extraordinaire. Le chemin pour me rendre à destination, c'est l'Amour inconditionnel et tout part de mon cœur pour servir et mieux aimer. Je me sens connectée à ma foi, à mon Dieu. Je vis en harmonie avec mes valeurs et je choisis de me respecter dans mon essence profonde et d'afficher mes vraies couleurs. Je désire faire partie du prochain voyage de ressourcement sans frontières afin de découvrir encore davantage la beauté de l'être humain. Je laisse la place à toutes les nouvelles aventures de voyage qui se présenteront à moi et je me donne le droit de les vivre à fond.

Il y a eu ma vie d'avant ce voyage... il y a ma vie maintenant et je sais que ce n'est que le commencement. Je sais dans mon cœur que ce prochain voyage me fera découvrir de nouveaux et magnifiques paysages qui rempliront mes yeux et mon âme de gratitude et d'amour. J'aime la femme que je deviens et je me laisse aimer. Mes blessures passées restent

dans ma mémoire pour me rappeler d'où je viens. Je n'oublie pas que je me suis abandonnée, que je n'entendais plus mon cœur battre, que je ne faisais qu'exister, sans aucune vibration profonde, sans passion, ni enthousiasme. Je me rappelle de la lourdeur de mon sac à dos sur mes épaules, j'en porterai toujours les cicatrices, mais plus de douleur. La grande puissance du pardon m'a complètement transformée.

Je sais que tout n'est pas parfait sur terre, je sais que d'autres expériences difficiles me confronteront, mais je sais aussi que toutes ces expériences, je les vivrai dans le laboratoire d'amour qu'est le Centre de ressourcement Robert Savoie, avec mes amis et que je pourrai ensuite mettre en pratique au quotidien tout ce que m'auront appris ces expériences. Je fleurirai là où je serai plantée à ce moment précis. Je rends grâce à la Vie de m'avoir guidée sur ce chemin qui m'a fait découvrir la fleur que je suis, de m'avoir fait apprécier mon parfum, ma couleur et de m'avoir placée dans un jardin splendide, entourée de multiples fleurs toutes aussi belles les unes que les autres! Et une voix intérieure me répète souvent: « Je t'ai créée à Mon image et à Ma ressemblance... J'ai gravé ton nom dans la paume de Ma main... Tu es Ma princesse! Laisse-Moi t'aimer ».

C'est tellement inspirant de travailler avec Mireille. Maintenant que vous avez lu son témoignage, vous comprenez qu'elle est un atout pour nous tous. Nous sommes choyés de pouvoir compter sur elle pour atteindre un sommet dans nos projets.

Atteindre son plein potentiel

Nous sommes comme des papillons. Avant sa naissance, le papillon n'est qu'une petite chenille qui doit passer par un cocon pour se métamorphoser. Il devra lui-même les sécher avant de pouvoir les déployer. Il s'agit de tout un processus de croissance avant que le papillon n'atteigne son plein potentiel.

Vus de l'intérieur, nous, les humains, sommes similaires. Nous devons croire en nous, croire en notre plein potentiel et, surtout, croire que nous pouvons parvenir à nous en rapprocher. Notre richesse intérieure est infinie. Nous devons cesser de chercher à l'extérieur qui nous sommes, car nous sommes tous des créatures de Dieu, des êtres lumineux. Nous sommes issus de la même énergie en mouvement. *Nous sommes tous le plus grand miracle du monde.* Votre lumière ne peut que s'approcher davantage de l'essence divine qui l'a créée.

Mon amie Christine Fauvel est passée par ce chemin pour vivre en paix et croire au divin qui vit en elle. Aujourd'hui, partager avec vous le témoignage de Christine est un honneur pour moi.

Je vous présente CHRISTINE FAUVEL.

L'année 2013 a été pour moi une année de transformation, je dirais même AVATAR. Étant en arrêt de travail par rapport à un burn-out, j'ai eu du mal à accepter ma dépression et j'ai mis plusieurs mois à regarder en profondeur les raisons pour lesquelles je vivais un sentiment de ne pas être à la hauteur. Durant cette période, je suis devenue grand-maman deux fois et de plus, ma belle-fille a accouché de son deuxième fils. L'été dernier a été rempli de petits et grands bonheurs au quotidien.

J'ai suivi des ateliers de croissance personnelle en continuant mes rencontres régulières avec ma psychologue et j'ai vite compris que je m'identifiais seulement par ma performance et non pas tout simplement par la personne que je suis. C'est une des raisons pour laquelle je me suis retrouvée en dépression. J'ai longtemps blâmé mon travail plutôt que de me regarder vraiment en face.

Mon cheminement m'a amenée à collaborer à l'écriture d'un livre en exposant les expériences souffrantes de mon passé. Depuis l'écriture du livre Agis, fais ce que tu dis, j'ai découvert la personne extraordinaire que je suis. Eh oui, cela semble

prétentieux peut-être pour certains, mais pour moi, c'est aujourd'hui une fausse croyance que de penser ne pas être à la hauteur, car je crois et j'affirme avec certitude être une personne extraordinaire comme tous les êtres humains. J'inclus même ici, tous ceux qui ont des comportements dévastateurs. Je crois que toutes les personnes ont une beauté intérieure bien à elles.

J'ai pris le temps de m'observer, de regarder mes réactions quant à différentes situations avec certaines personnes. Finalement, c'est en prenant le temps de respirer, que j'ai réussi à freiner les réactions instantanées dictées mon cerveau. J'ai enfin réussi à me poser la question, et ce, avant toute réaction positive ou négative : « Comment est-ce que je me sens maintenant? »

J'ai constaté rapidement que je résistais à certaines émotions négatives, car mon égo prenait souvent le dessus et voulait tout contrôler. En lâchant prise et en laissant l'émotion prendre place, mon âme s'est empreinte de quiétude. J'ai encore de la difficulté à décrire cette sensation extraordinaire à sa juste mesure. C'est une paix intérieure laquelle, pour l'instant, est inexplicable. Lors d'un séjour récent avec mon époux dans un chalet, j'ai vécu un état d'éveil. J'ai pris conscience de ce que c'est, selon moi, vivre le moment présent, ici et maintenant.

Difficile à croire, mais c'est un écureuil qui m'a donné cette leçon de vie impressionnante! En le contemplant, j'ai compris son message, juste être dans son être et dans le moment présent. Il m'a fait comprendre que le temps n'existe pas, car c'est maintenant que tout compte, que tout se vit. Il n'a aucun contrôle sur ce que sera demain et il se fout totalement de ce qui s'est passé hier, car tout cela pour lui, n'existe pas.

En l'observant, j'ai réalisé que c'était moi qui créais des scénarios souffrants ou joyeux dans ma tête. Ils entraînent

automatiquement des émotions ressenties dans mon corps. Cependant, lorsque je lâche prise, je n'ai qu'à me concentrer sur ma respiration, c'est aussi simple que cela. L'être humain doit vivre ce qu'il a à vivre. Par contre, seuls nous-mêmes pouvons limiter ou accentuer les souffrances causées par les événements rencontrés dans notre vie.

Évidemment, je me trouvais dans un contexte qui m'a permis d'être à l'écart du chaos de mon quotidien. À mon retour à la maison, j'ai refait mes bagages pour vivre une semaine de ressourcement. Éloignée de ma routine, je me retrouvais dans un environnement restreint à participer à des ateliers fermés. Durant l'un d'eux, une émotion ancrée dans mon corps depuis plusieurs années a refait surface et j'étais bien loin de m'attendre à la revivre. J'ai compris l'expression Après la tempête vient le beau temps... c'est ce que j'ai ressenti. C'était plus qu'une tempête qui émanait de mon corps, c'était un cataclysme; il résultait d'un pardon que je croyais avoir fait dans le passé. Ce pardon, je l'avais fait entre mes deux oreilles. Comme mon cœur ressentait toujours un pincement suite à cet événement, mon âme n'était pas complètement libérée, mon pardon n'était pas complet. Après cette expérience, j'ai eu l'impression physique de vivre une mort soudaine. Par la suite, une sérénité totale m'a envahie.

Je ne prends plus rien pour acquis, chaque jour, je suis remplie de gratitude d'avoir ce privilège de pouvoir vivre cette paix intérieure qui semble se raffiner. Depuis mon retour de cette semaine de ressourcement, je médite presque tous les matins. Il m'est arrivé d'avoir manqué un matin ici et là à cause de mon manque d'organisation et je ressens la différence au cours de la journée parce que je dois me poser plus souvent la question : « Comment est-ce que je me sens en ce moment? ». Ma méditation est très simple, j'utilise un cd aux sons musicaux très doux et je me concentre seulement sur mon inspiration et mon expiration pour une période de vingt minutes.

Après mon aventure de l'année 2013 et ce grandiose rendez-vous avec moi-même en janvier 2014, mon sentiment de ne pas me sentir à la hauteur s'est estompé peu à peu. À travers d'autres ateliers ainsi que du projet d'écriture, j'ai compris que je vivais plus souvent dans mes pensées et mon égo que dans mon être. Je m'identifiais à ce que j'accomplissais au lieu de m'identifier à ce que j'étais réellement. Depuis que j'ai découvert la façon de vivre mon moment présent, je suis habitée par la paix et l'amour.

Parfois, il m'arrive de faire un saut dans mon égo, surtout avec les membres de ma famille et, lorsque cela survient, je me concentre alors sur ma respiration et je réussis à revenir dans mon être pour retrouver mon calme. Je continue à me fixer des objectifs de croissance. Au lieu de vivre constamment dans le futur et de courir après le temps, je vis dans le ici maintenant, dans mon moment présent et je fais ce que j'ai à faire dans mon quotidien, tout en ayant de bonnes intentions et de l'amour. Une journée à la fois, je profite de chaque moment en étant présente aux gens que je croise, car j'ai compris qu'hier n'est plus et que demain n'existe pas encore. Aujourd'hui, je vis ici et maintenant ce fameux moment présent.

Maintenant, je m'aime tout simplement, j'aime et je me laisse aimer.

S'AIMER SOI-MÊME COMMENCE PAR

L'ACCEPTATION ET LA LIBÉRATION DE SON PASSÉ.

Nous devons donc apprendre à nous aimer inconditionnellement, malgré nos imperfections, nos erreurs et nos échecs. Nous devons faire le deuil de certaines parties de notre passé et nous devons accepter certaines parties de soi. Il faut accueillir positivement les blessures engendrées par ces parties du passé

et de soi-même que nous aimons moins. Nous devons nous accueillir comme l'enfant qui a besoin de l'attention et de l'amour de ses parents. Nous devons le caresser et lui dire que nous sommes là pour lui et que nous l'aimons dans toute la globalité de son être, avec ses défauts et ses qualités. En tant que parents, nous sommes capables d'aimer nos enfants presque inconditionnellement, pourquoi alors est-ce aussi difficile de s'accorder cet amour inconditionnel à soi-même?

L'acceptation est la clé de notre mieux-être. Ce n'est pas une condamnation à subir, mais une maîtrise dynamique et profonde de notre réalité. L'acceptation, c'est la libération de nos besoins et de nos blocages, c'est le début de toute transformation réelle.

Nous ne résistons plus, nous faisons un avec la vie de tous les jours et ainsi, elle circule librement en nous pour éclairer notre chemin et nous aider à réaliser notre plein potentiel de vie. Néanmoins, il faut être réaliste.

Pour le commun des mortels (et ça m'inclut!), s'accepter tel que nous sommes, c'est un travail constant de chaque jour. Les idéaux que la société et les médias nous projettent en tant qu'image physique créent des barrières à l'égard de notre amour de soi. Accepter mon corps tel qu'il est, c'est pour moi tout un défi.

Comme je le mentionnais au début, j'accuse un surplus de poids et je porte un sac de stomie en permanence suite à une intervention chirurgicale pour la maladie de Crohn. Imaginez ma nervosité lorsque j'ai dû me dévêtir la première fois devant mon amoureuse, celle qui est devenue, plus tard, la mère de mon fils Gabriel.

Aujourd'hui, je vous offre un cadeau qui m'a beaucoup aidé à reconnaître et valoriser le miracle que représente mon corps, malgré ses imperfections.

LETTRE À MON CORPS

« C'est à toi que je veux dire aujourd'hui combien je te remercie de m'avoir accompagné depuis si longtemps sur les chemins de ma vie. Je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection ou plus simplement le respect que tu mérites. Souvent je t'ai même maltraité, matraqué de reproches violents, ignoré par des regards indifférents, rejeté avec des silences pleins de doutes. Tu es le compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai le plus trahi. Et aujourd'hui, au mitant de ma vie, un peu ému, je te redécouvre avec tes cicatrices secrètes, avec ta lassitude, avec des émerveillements et des possibles.

Je me surprends à t'aimer, mon corps, avec des envies de te câliner, de te choyer, de te donner du bon. J'ai envie de te faire des cadeaux uniques, de dessiner des fleurs et des rivières sur ta peau, de t'offrir du Mozart, de te donner les rires du soleil et de t'introduire aux rêves des étoiles. Tout cela à la fois, dans l'abondance et le plaisir.

Mon corps, je te suis fidèle. Oh! Non, pas malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour. Oui, j'ai découvert que tu m'aimais, mon corps, que tu prenais soin de moi, que tu respectais ma présence. Combien de violences as-tu affrontées pour me laisser naître! Pour me laisser être! Pour me laisser grandir avec toi! Combien de maladies m'as-tu évitées, combien d'accidents as-tu traversés pour me sauver la vie! »

-Jacques Salomé

-Chapitre HUIT-

RÉENTENDRE LES MÊMES CHOSES

Durant mes ateliers et lorsque je donne des conférences, je répète souvent que l'acceptation de soi, de son corps, de son passé est le chemin qu'on doit emprunter pour nous conduire vers l'amour de soi. Ce n'est pas un chemin facile à suivre. Il y a des embûches, des cailloux, des débris qu'il faut enlever, c'est parfois très périlleux et, à certains endroits, le sentier est escarpé. Vraiment, ce n'est pas toujours évident. Régulièrement, les gens viennent me rencontrer et me mentionnent qu'ils ont fait des thérapies une bonne partie de leur vie, ont participé à différents ateliers de cheminement, ont essayé du plus profond de leur âme de s'accepter tels qu'ils sont et n'y arrivent pas encore aujourd'hui.

Je me permets ici de le répéter encore, avec tout mon amour : l'acceptation est de se donner le droit de vivre la peine, la colère, le dégoût de soi, la tristesse, le mal de vivre, la souffrance, la joie, le bonheur, etc. Il est souhaitable, mais pourtant rare, que les gens se permettent de rester dans ce qu'ils vivent au moment présent pour accueillir la peur, la souffrance vécue et commencer ainsi le processus de libération et de guérison. J'en parle beaucoup dans ce livre et je le répète encore ici. Pourquoi?

J'ai compris avec les années et l'expérience que l'être humain peut entendre et lire la même chose pendant des années sans que rien ne vibre.

Et puis, un jour, leur compréhension intellectuelle des mots du même discours, d'une même conférence, d'une même lecture, prend un tout autre sens et se dirige de l'intellect aux profondeurs de leur cœur, dans leur jardin secret. C'est dans ce jardin intérieur que les gens déracinent la souffrance vécue et arrivent à s'en libérer. Cette libération passe par la compréhension du cœur, l'acceptation, pour ensuite accorder le pardon à ses souffrances.

Il arrive fréquemment que le thérapeute ou l'animateur passe pour un héros. La reconnaissance est toujours bien appréciée et accueillie avec joie. Cependant, ce qui est le plus gratifiant et donne un sens à notre mission, notre travail, si j'ose dire, c'est lorsque les gens témoignent de leur libération, de leur bien-être intérieur. Certains participants aux ateliers partagent leur vécu et réussissent à se pardonner et à pardonner aux personnes qui les ont blessés, et cela, après plusieurs thérapies et sessions diverses. Ils se sentent légers, ils s'acceptent enfin tels qu'ils sont. En ce qui me concerne, c'est ma récompense.

Des gens arrivent souvent au Centre, après avoir déjà fait plusieurs démarches qui, d'après eux, ne semblent pas avoir fonctionné. Surprise! La libération est à la porte de leur cœur, en arrivant au CRRS, tout le travail amorcé les a préparés inconsciemment et là, consciemment, le processus s'enclenche. Le fruit est mûr!

Les blessures deviennent plus conscientes, les libérations se préparent, les portes closes s'entrouvrent enfin pour laisser sortir toute cette souffrance enfermée. Ils sont animés par un apaisement de la douleur, une sérénité enveloppante et une lumière brillante au fond des yeux. Ils éprouvent un grand sentiment de paix et de liberté. Leur gratitude est tellement grande qu'ils nous attribuent tout le mérite de leur libération et ils croient sincèrement que nous possédons un pouvoir de guérison. Ce sont eux qui ont ce pouvoir en s'investissant à 95% dans leur relation, en se donnant accès à tout ce dont ils sont conscients au moment présent, dans leur propre vie.

Lors des ateliers, je m'investis avec tout mon cœur et de toute mon âme! Mon accessibilité, mon authenticité, ma sensibilité, ma vulnérabilité et mon honnêteté font partie intégrante de mes ateliers à 100 %, mais ce pourcentage représente seulement 5 % du résultat final! Le reste, c'est chaque personne qui le fait. Voilà où réside le miracle!

Donc, nous, les thérapeutes, conférenciers, motivateurs, animateurs, aussi *excellents* puissions-nous être dans nos domaines respectifs, nous ne sommes pas des génies, ni guérisseurs, encore moins des dieux. Nous sommes des guides, des accompagnateurs, des déclencheurs, des outils pour servir et aimer servir par amour de l'être humain.

De là, l'importance de la répétition, car l'être humain a besoin de réécouter un mot, une phrase, un témoignage, une conférence, à différents moments, selon son parcours de vie et ça ne résonne pas de la même façon dans son cœur, d'une fois à l'autre... « Ce que je n'ai pas capté hier ou il y a un an, aujourd'hui, je le comprends. J'entends, je ressens et ça résonne en moi, j'avance dans mon jardin, j'ai déraciné, je vois les nouvelles pousses, les fleurs apparaissent, je suis en paix avec mes blessures... »

Nous avons besoin de réécouter, de relire pour bien ressentir où nous en sommes dans notre cheminement. Vous relirez ce livre dans quelques mois ou quelques années et certains passages vous toucheront d'une façon particulière, alors que maintenant, tel ou tel partage ne vous parle pas vraiment.

Les intervenants du CRRS participent régulièrement à mes ateliers et, après chaque session, plusieurs d'entre eux viennent me voir et me disent : « Robert, j'ai entendu plusieurs fois ce que tu viens de dire, et c'est aujourd'hui que j'ai été capable de me libérer... » Je pleure de joie chaque fois que nous partageons un tel moment. Un être humain est enfin libéré de sa souffrance. Quelle joie!

L'important est de ne jamais abandonner

Josée Dufault est la preuve vivante qu'il ne faut jamais abandonner. Son arrivée au Centre était son dernier arrêt, sa croisée des chemins. Avant ce rendez-vous crucial avec elle-même, Josée a fait plusieurs thérapies, ateliers de croissance personnelle, rencontres périodiques avec des professionnels de la santé mentale. Elle a toujours continué de croire en elle, malgré son lourd bagage de souffrances.

Le cœur ouvert, en pensant à son fils, elle a fait le choix de ne pas s'abandonner, malgré qu'elle ait voulu en finir avec cette souffrance qu'elle traîne comme un boulet depuis sa petite enfance. Elle s'est donné une dernière chance. Atelier après atelier, Josée a commencé à ressentir une libération. Depuis, elle se donne le droit de vivre l'amour.

Je peux témoigner que Josée est un miracle. Tout est possible quand on prend le chemin de la spiritualité, le chemin de la libération et du pardon. Pour l'avoir connue au début de son parcours, je ne pourrai plus jamais dire *j'abandonne*.

Je vous présente JOSÉE DUFAULT.

Depuis plus d'un an, je chemine au sein de ma famille de croissance personnelle et je suis des thérapies traditionnelles pour mon trouble de personnalité limite et ma dépression. Mon mur de briques se démolit une brique à la fois, un pattern à la fois. Les visites de Zoé, les murmures dans ma tête et les marques sur mon corps font maintenant partie de mon passé sombre, derrière l'ombre du masque. Frappée par plusieurs prises de conscience depuis les débuts de mon cheminement, je suis maintenant capable d'entendre ma propre voix. Mon masque est rangé et moi seule en connais la cachette.

À plusieurs reprises, il m'a protégée des coups encaissés au long de mon existence. Depuis le début de cette merveilleuse aventure faite de multiples défis pour m'accompagner dans

l'écriture de mon témoignage, moi, Josée, la femme de trente-sept ans, je continue mon chemin, éclairée par une flamme, guidée par un papillon.

Ce qui se retrouve sur les chemins derrière moi, et ce que je découvrirai sur les chemins devant moi, n'est rien, comparé à ce qui se trouve en moi! J'ai saisi que même en étant sur le bon chemin, je vais me faire écraser, si je reste assise au beau milieu.

L'écriture de mon témoignage dans le livre Agis, fais ce que tu dis m'a donné des ailes. Je me suis libérée d'une certaine souffrance que je portais depuis ma naissance.

Le processus de guérison s'est enclenché doucement sur mes blessures d'abandon, de rejet et de trahison. Malgré ce travail intense, je n'arrivais pas à retrouver le bien-être en moi. J'ai continué par moments à faire du mal à mon corps, à vouloir fuir et abandonner tout ce que j'entreprenais.

Mes patterns de vie, appris depuis trente ans, se répétaient sans inhibition. Les fausses croyances que j'ai acceptées durant toutes ces années, se sont mises à valser dans mes pensées et à encombrer mon esprit. Je n'arrivais pas à retrouver mon chemin et je perdais de vue mon papillon.

De nouvelles briques ont donc été rajoutées à mon mur. Envahie par la honte de la rechute et les peurs qui semaient des doutes en moi, ma confiance se déstabilisait. J'ai été obligée de remettre mon masque pour survivre et engourdir temporairement le mal qui refaisait surface et j'entrais dans un personnage pour faire comme si tout allait bien.

Bien masqué, mon personnage invalide qui je suis vraiment. Pourtant, mon cheminement des derniers mois m'avait permis de faire la paix avec l'abandon et le rejet qu'on m'a infligés tout au long de mon existence. C'est dans le cadre d'une semaine intense de cheminement que j'ai fait une prise de conscience au sujet de l'abandon et du rejet. J'ai compris

au cours des divers ateliers que c'était moi qui avais toujours tenu la chaîne des patterns dans mes propres mains. Je devais moi-même renoncer à me rejeter. Ne plus m'abandonner!

Pendant cette belle semaine, j'ai fait confiance à ma foi, à mon Dieu. Je ne suis pas pratiquante d'aucune religion, mais je crois sincèrement qu'il y a une Force plus grande que nous tous. J'ai senti Sa présence dès le premier atelier.

Plusieurs événements inexplicables se sont produits durant la semaine. Au cours de chaque atelier auquel j'ai participé, j'ai interrogé mon miroir, parfois à contrecœur. Les lourdeurs du passé, angoisse, peurs, colère, rage, honte, tristesse et culpabilité ont traversé mon âme. Je suis parvenue à les affronter une après l'autre, à les accueillir et à me permettre de les vivre à fond.

Grâce à l'atelier sur les abus physiques et sexuels, je suis finalement arrivée à libérer mon être au plus profond de lui-même. Un grand mal s'est échappé de mon corps. Dans les bras berçants de belles personnes, j'ai réussi à vaincre la peur de vivre cette douleur infernale, d'évacuer cette souffrance atroce que je retenais depuis si longtemps en moi et qui me détruisait.

Un phénomène étrange et inexplicable s'est alors produit en moi. J'ai ressenti dans mon corps et sur ma peau, une brûlure. Je sentais la peau de mon corps devenue rouge feu, brûler de ma souffrance ...C'était insupportable! Au même moment, je sens cette Présence, cette force d'amour en moi qui est porteuse d'un message de grande guérison. Cette douleur s'est effacée soudainement, comme par miracle!

C'est alors que mes yeux ont vu et que mon âme a ressenti la beauté de la vie, la beauté des personnes qui m'entouraient ainsi que leur souffrance intérieure, et surtout, ma propre beauté intérieure. J'ai compris que je devais absolu-

ment me donner de l'amour tous les jours, de ne plus me rejeter et plus que jamais prendre soin de mon intérieur.

Je vis dans le moment présent et je le vis intensément. Je reste centrée sur ce qui se dévoile en moi. J'accueille toutes les émotions qui surgissent et, chaque prise de conscience est un cadeau. Des prises de conscience, j'en ai eu beaucoup tout au long de ce travail intense sur moi-même. La clé de notre succès, nous la détenons tous! Il s'agit seulement de se recueillir chaque jour et de découvrir ce que l'on veut vraiment et simplement écouter nos besoins.

J'ai envie de mordre dans la vie comme jamais auparavant. Comme le dit si bien Bob Marley : « Je ne vis plus pour que ma présence se remarque, mais pour que mon absence se ressente. »

Je renonce à l'abandon et au rejet venant d'autrui et de moi-même. Je suis parvenue à faire de grands pardons qui ont libéré les douleurs encastrées profondément en moi. Je décide maintenant de vivre le moment présent aussi intensément que possible. Je crois que le bonheur dépend de la qualité de mes pensées.

Ce long cheminement me permet aujourd'hui d'écouter mes besoins et d'agir. Je suis engagée plus que jamais dans ma vie. Je suis sur la route de plusieurs changements et de beaux dépassements et rien ne pourra m'arrêter. Je me suis fixé certains objectifs et je crois en mes rêves.

Certains sont déjà enclenchés : je retrouve une bonne forme physique et ma santé. J'ai perdu presque huit kilos en trois semaines. Je me sens plus en forme et je suis convaincue d'atteindre mon objectif. Je suis consciente que mon passé a tracé mon parcours de vie et qu'il sera toujours présent en moi. C'est pourquoi, il est important pour moi de continuer chaque jour de me choisir, d'avancer et de renoncer à l'envie de m'abandonner.

-Chapitre NEUF-

L'HÉRÉDITÉ

Les générations se succèdent en transmettant à leurs descendants des valeurs et des forces extraordinaires, mais aussi toutes leurs fragilités, leurs blessures, leurs fausses croyances. Les personnes des générations précédentes ont accepté certaines fausses croyances pour se protéger de leurs propres souffrances intérieures accumulées au fil des années.

Ces blessures originelles peuvent être guéries, mais si elles ne sont pas comprises, acceptées et pardonnées, elles prendront une proportion très importante et seront inévitablement transmises totalement ou en partie aux générations suivantes. Cela teintera fortement l'hérédité paternelle ou maternelle.

Les fausses croyances acceptées depuis notre enfance proviennent de nos parents et de nos grands-parents. Une fausse image de soi, l'enfant idéal que nos parents auraient voulu que l'on soit, ayant eux-mêmes épousé ces messages à travers l'éducation reçue de leurs parents qui l'ont aussi reçue de leurs parents... et les patterns se répètent de génération en génération.

Nous devons prendre conscience de notre hérédité. Cet héritage peut nous avoir été légué et nous avons endossé des personnages auxquels nous n'avons plus besoin de croire. Pour y arriver, nous devons ouvrir notre conscience et couper ce lien afin de corriger ce qui nous a été transmis d'indésirable par voie

génétique. Cette image que vous renvoie le miroir, cette image que vous avez de vous-même fait partie de votre héritage génétique bien souvent. Les patterns relationnels de nos parents sont, en général, nos patterns à nous aussi aujourd'hui, mais nous n'avons pas été capables de les identifier jusqu'à maintenant. C'est pour cette raison que nous devons vivre en relation avec les autres pour guérir ces patterns et les blessures qui en résultent. Le pattern s'installe et prend place en nous par la relation que nous avons eue dans notre enfance avec nos parents et nos proches.

J'avais tellement besoin d'être aimé dans mon enfance. J'ai appris des façons de fonctionner dans mes relations avec mes parents et mes quatre frères. En vieillissant, j'ai répété les mêmes patterns dans mes autres relations affectives. Inconsciemment, j'ai été attiré par le même genre de personnes qu'étaient mes parents et mes frères.

Grâce à mes années de recherche à propos de l'amour de soi, je me suis aperçu que l'être humain attire à lui le type de fonctionnement qu'il a appris. La plupart des gens répètent la même chose : « Je ne comprends pas, je suis toujours attiré par le même genre d'homme ou par le même genre de femme. » C'est bien normal, car l'être humain recherche le confort et retourne dans *ses vieilles pantoufles*.

Parce que l'humain recherche le confort, il va reproduire les expériences vécues dans son enfance. Ces expériences affectives sont ses seules références. Ce sont ses seules références d'amour alors, il recherche ce qu'il connaît. Dès notre naissance, nous portons en nous des traits physiques de nos parents. Dans le ventre de notre mère, nous avons ressenti des malaises. L'insécurité de ma mère a été tellement grande que je porte cette blessure.

Nous recherchons tous la sécurité dont nous avons tant besoin et la vie nous conduit vers toutes sortes d'expériences pour nous enseigner et nous livrer des messages. Votre inconscience s'éveille et vous parle : « Hé! Mon ami, cette expérience qui

t'insécurise, tu dois la vivre pleinement et y mettre toute ton énergie créatrice pour guérir de cette blessure profonde. Donne-lui le droit d'exister, cesse de te sauver constamment, arrête de fuir, deviens conscient et observe-toi en vivant l'expérience pour accueillir tes peurs, rends-toi conscient du malaise qui t'habite, ressens-le pour enfin l'accepter et en guérir. »

Pouvez-vous observer ce qui se produit en vous? Vous êtes tellement un humain extraordinaire que même votre inconscient vous révèle de belles expériences et vous montre le chemin de la guérison. Si nous ne portons pas attention aux signes qu'il nous révèle, nous retournons dans le connu confortable de nos vieux patterns.

Bien souvent, l'inconnu fait peur et ce n'est vraiment pas tentant de faire des efforts lorsque nous sommes enfants. C'est difficile, car notre fonctionnement psychique attire à lui ce dont il a besoin pour combler sa sécurité affective. Avez-vous remarqué que lorsque vous êtes dans un de vos patterns relationnels, bien souvent, vous vous coupez de vous, vous plongez dans votre caverne. Arrêtez-vous un instant et pensez-y bien! Ne me dites pas que je suis le seul à faire cela quand je suis dans mes patterns. Je deviens froid, un vrai congélateur! Je deviens indifférent à l'autre. Dès cet instant, la relation avec l'autre est impossible. Oui, je peux garder contact, mais je suis superficiel, mes mécanismes de défense sont bien en place pour me protéger de la souffrance qui pourrait être écoutée, entendue, pour en guérir.

Mon égo travaille pour moi, il ne veut pas me décevoir. Il a travaillé tellement fort pour mettre en place ce mécanisme de défense. Depuis ma naissance, il travaille pour me protéger et il joue très bien son rôle, comme le parent qui protège son enfant. Je suis parent et que personne ne vienne faire de mal à ma princesse ou à mon champion, car ils vont le regretter. Pour moi, mon égo joue ce rôle de protecteur et va me défendre, prêt à aller au combat pour me protéger. L'égo est très intelligent et veut recevoir des bénéfices. Il prendra de plus en plus de place et chaque fois qu'il gagne une bataille, une nouvelle couche de défense est empilée pour bien camoufler la souffrance. Vous vous

dites peut-être présentement : « Voyons Robert, l'égo est intelligent... voyons donc... » Bien oui! Il est même très intelligent! Pourquoi? Parce que c'est nous qui l'avons créé pour nous protéger. N'est-ce pas assez intelligent pour vous? Croyez-moi!

L'être humain est très intelligent pour avoir créé des moyens de se défendre pour se protéger de sa souffrance. Oui! Vous avez peut-être dirigé votre vie vers des expériences très souffrantes et vous avez de la difficulté à vous aimer. Oui! Vous avez peut-être fui dans des substances telles que boisson, drogue, nourriture, casino, médicaments, sexe, etc. Et même là, vous êtes allé vers ce que vous connaissiez pour vous anesthésier, même en étant conscient du dommage et des conséquences occasionnés sur votre vie et celle de votre entourage. Tout cela pour ne pas toucher à ce qui se cache dans votre jardin secret. Ces racines sont protégées par l'égo qui possède une armée de personnages et de fausses croyances et qui crée les patterns. Tout est mis en place par ce mécanisme de défense, pour se couper de sa sensibilité, de sa vulnérabilité, pour se couper de soi. Tout est bien orchestré pour se couper de l'autre.

Je me souris à moi-même en écrivant ceci, car je revois mon ancien mode de fonctionnement: un vrai bébé, une victime, du genre *je fais donc pitié, personne ne me comprend!* C'est le processus de défense que j'ai mis en place et que j'ai répété constamment : le parfait pattern d'une victime! Et nous créons ce même processus dans tous nos patterns relationnels.

L'égo bâtit des armures très solides. Avez-vous déjà joué avec des blocs Lego Mon fils et moi avons tellement joué avec ces milliers de petits blocs pour construire des structures gigantesques. Pour bâtir les murs de nos édifices, nous plaçons un Lego à la fois, l'un par-dessus l'autre pour que notre mur soit bien solide et nous devons partir d'une fondation bien droite et bien assise pour que les murs ne s'effondrent pas au moindre coup de vent. Croyez-moi, nos constructions étaient solides comme du roc! J'ai vécu des heures de plaisir avec mon fils à fabriquer des gratte-ciel!

Votre fondation est placée par-dessus votre jardin secret. Votre *égo* a voulu protéger ce jardin fragile et les racines fragilisées par la peur, les blessures de violence, les abus physiques, psychologiques, sexuels que vous avez vécus. Votre intelligence a voulu vous protéger en créant un *égo* puissant qui s'est allié d'une armée défensive, prête à réagir contre toute attaque pour bien protéger ce jardin fragilisé. Nous avons eu les meilleurs modèles au monde pour nous aider à construire cette armée. Nos parents et grands-parents ont eu une armée très puissante, tellement dévastatrice et destructrice. Ils nous ont tout légué en héritage, l'armée complète! Quel cadeau!

Bien souvent, ces patterns prennent aussi leur source dans le manque d'amour. Ce manque, ce vide qui nous rend frustré, incompris. Ce qui arrive, ce n'est JAMAIS ma faute, c'est TOUJOURS la faute des autres. Je dois trouver un coupable pour ne pas toucher ma souffrance du moment, car je suis blessé. J'ai vu certains de mes frères agir de la sorte. Je deviens irresponsable devant mon expérience décevante, je jette donc le blâme sur les autres.

Je ne veux tellement pas souffrir. J'évite en devenant culpabilisant, j'accuse et je critique tout ce qui va mal. En répétant ce même scénario, je laisse le pouvoir à mes patterns de bourreau pour faire peur à l'autre. Je parle fort, j'ai l'air bête, j'ai un visage dur, je marche du talon pour bien me positionner dans mon rôle de bourreau.

En général, lorsqu'on entre dans ces patterns, c'est parce qu'on ne nous a pas appris la manière d'être sensible à soi. *L'armée* nous protège contre notre sensibilité, notre vulnérabilité. On ne connaît pas le mode d'emploi pour apprendre à s'aimer soi-même, pour prendre soin de sa relation à soi et entrer en intimité avec soi en étant tendre et doux avec soi. Nous ne savons pas non plus de quelle façon nous affirmer et verbaliser ce que nous vivons, comment accueillir sa souffrance en se responsabilisant. Moi, je n'ai pas eu cette chance. On ne m'a pas donné le mode d'emploi. L'armée de mes parents et de mes frères était tellement puissante!

Avez-vous été plus choyé?

Je vois ma mère chérie nous prendre en charge, vouloir nous sauver pour ne pas voir sa propre souffrance. Incapable de nous voir souffrir, elle préférerait nous prendre en charge pour ne pas avoir à affronter sa propre souffrance et se regarder intérieurement. Le fait d'avoir pardonné à mon passé, je suis conscient aujourd'hui, que j'ai beaucoup d'empathie à l'égard de mes parents. Prendre soin de leurs blessures à leur époque, n'était pas très populaire et à la limite, assez mal vu.

Êtes-vous habité par un sentiment d'impuissance tellement fort qui fait en sorte que vous avez le goût de tout lâcher, de tout abandonner? Vous avez de la difficulté à respecter vos limites? Vous arrive-t-il parfois de ressentir un profond vide rempli d'un désespoir tellement grand que vous voulez mourir? Vous êtes dépassé par les événements douloureux que vous vivez, vous êtes terriblement blessé parce qu'on vous rejette. Vous n'avez plus de vitalité, l'enthousiasme n'est plus au rendez-vous. C'est constamment la faute des autres, votre environnement est coupable, la société est coupable et je pourrais continuer, mais ce qu'on doit garder de cet héritage, ce sont toutes les prises de conscience de ces blessures d'hérédité qui nous font souffrir aujourd'hui. La conscience de nos blessures nous permet de les accueillir, d'en prendre soin avec amour et tendresse pour soi, afin de les guérir, une à la fois.

Nous avons aussi reçu en héritage de l'amour et des bonnes valeurs. Important de s'y attarder et de les déterrer. Prenons aussi conscience de cet héritage important.

Nous pouvons couper les patterns que nous avons créés, ce qui demande de faire de nouveaux choix. Êtes-vous prêt à prendre soin de vous et prendre le risque de vous aimer? Êtes-vous prêt à renoncer à la soumission? Vous allez devoir regarder votre jardin intérieur et arracher les racines qui ne collent plus à qui vous êtes, afin de vous conscientiser quant à vos patterns et vos souffrances. Êtes-vous prêt à mettre les efforts pour admettre

vos torts et vous pardonner le mal que vous vous êtes infligé à vous-même et aux autres, à montrer vos vraies couleurs? Je vous encourage à vous donner le droit d'exister enfin dans votre plein potentiel d'amour de soi. Vous ne lisez pas ceci pour rien. Reprenez votre pouvoir. Restez dans votre relation à vous qui est la plus importante et qui peut vous guérir!

Je crois en vous, même si je ne vous ai jamais vu; vous êtes un humain et vous avez été choisi pour venir sur la terre des hommes. Tendez l'oreille, écoutez-vous, soyez patient envers vous-même. Les partages que vous lisez démontrent bien que tout est possible!

Mes ami(e)s ont eu le courage d'affronter leurs peurs en les exprimant calmement. Ils ont tous osé risquer pour devenir de meilleures personnes pour eux-mêmes pour ensuite partager cet amour avec leurs proches. C'est avec humilité et honnêteté qu'ils ont choisi de partager leur vécu. La persévérance a été un ingrédient important à la réussite de tous leurs dépassements, car l'effort continu demandé n'a pas toujours été facile; traverser leurs peurs, leurs jugements personnels, être capables de se donner le droit de vivre des émotions désagréables sans prendre la clé des champs, leur a demandé beaucoup de persévérance et un grand esprit responsabilité.

Pour avoir le courage de se regarder *en pleine face*, on doit être congruent avec ce qu'on ressent intérieurement pour ne pas tomber dans l'isolement. Être congruent avec ses besoins, c'est rester coller à soi, car parfois on dit quelque chose, le rationnel veut dire autre chose et nous perdons contact avec ce que nous ressentons vraiment. Alors, il est important de rester connecté à soi.

Pour cela, j'ai dû donner le droit à mon armée d'exister. Au lieu de vouloir écraser, refouler, banaliser, m'isoler dans ma caverne, j'ai observé mon fonctionnement. J'ai observé le fonctionnement de mon armée de personnages pour lui donner le droit de vivre, ne plus être en guerre avec cette armée créée

par mon égo. Devenu adulte, j'ai voulu reprendre mon pouvoir que j'avais laissé à mon égo et à cette armée. J'ai négocié et je négocie encore, car elle veut mon bien et ne veut pas me laisser seul. Cette négociation a été très longue, nous avons fait de la thérapie ensemble, nous avons consulté pour en venir à une entente après une quarantaine d'années pour enfin nous donner le droit d'exister. Nous avons appris à travailler ensemble, à ne plus nous écraser ou refouler, car malgré toutes mes bonnes intentions de vouloir tout comprendre, de toucher à ma sensibilité, de vivre dans le bonheur constant avec moi-même et les autres, je ne peux y arriver seul.

J'ai encore besoin de cette armée pour me montrer le chemin qui mène à mon jardin. Un pas à la fois, un personnage à la fois, l'équipe de personnages diminue, les fausses croyances et les patterns quittent mon jardin.

En apprenant à vivre et à accepter mes personnages, nous cohabitons et je donne le droit à ma société intérieure d'exister. Nous vivons ensemble, nous avons appris à danser ensemble. Oui, nous nous marchons parfois sur les pieds, mais en général nous nous aimons. Lorsque je vis des difficultés, je dois prendre des vacances et me réfugier dans mon désert intérieur, je me donne le droit d'exister dans cet état de sécheresse et de vulnérabilité; j'écoute ce qui est là, je porte un regard plus compréhensif sur moi et cela m'aide à m'accueillir. Après un séjour significatif, je rentre chez moi en acceptant telle blessure et j'assume toutes les dépenses de mon voyage.

Avec le temps, l'écoute, l'observation et, bien entendu, l'accompagnement de mon égo, mes voyages me coûtent de moins en moins cher... je voyage de plus en plus léger.

Le prochain partage est celui de Gaston et de son armée. C'est une armée qui est allée à la vieille école. Ça n'a pas été évident pour Gaston d'accepter cette armée du silence, l'armée des *Casques bleus*, partir en mission forcée pour obtenir la paix.

Je vous présente GASTON ÉTHIER.

Briser les moules de la timidité et de la soumission à tout prix!

Mon objectif dans la vie était d'être un bon pourvoyeur et je crois sincèrement avoir assez bien réussi. Alors qu'est-ce qu'il me manque pour être heureux? Avec le temps, j'ai réalisé que je vivais le même pattern que ma mère, qui suivait le même que ses parents. Des armées construites d'équipes très contrôlantes nous poursuivent d'une génération à l'autre.

Ma mère a vécu une séparation difficile en 1952 avec trois jeunes enfants à sa charge et sans revenus stables. J'avais trois ans à l'époque. Elle a accepté son sort sans se plaindre, telle était sa façon de faire et de vivre sa désolation.

Depuis mon très jeune âge, nous sommes élevés à être des enfants sages, des enfants modèles et respectueux. Il ne faut pas déranger les adultes et encore moins avoir ou émettre une opinion, car les enfants étaient seulement vus, mais non entendus.

Très souvent, je voyais ma belle et tendre maman pleurer seule en cachette et je me surprénais à prier Dieu pour ne pas faire vivre le même sort que celui qui avait été réservé à ma mère, à ma future épouse, une fois que je serais devenu un homme, un adulte. Arrivé à l'âge adulte, le soi-disant âge de raison, j'ai commencé mon périple. J'étais en mesure de prendre mes propres décisions. Enfin, je pourrais contrôler ma vie et gérer mes propres émotions.

Mes premiers objectifs de vie ont été atteints. J'ai rencontré une femme que j'aimais et nous avons fondé une famille. Première réussite de ma vie d'adulte, de quoi être fier non? Du moins c'est ce que je croyais... Mais mes vieux souvenirs sont revenus assez rapidement me hanter, ceux d'être vu et non entendu.

Fondamentalement, étant élevé à être silencieux et garder tout pour moi-même, les répercussions ont été très grandes sur ma manière d'être et de vivre. Moralement et mentalement, j'étais une personne timide et réservée qui n'exprimait pas ses sentiments, ses besoins et ses envies. Spirituellement, je me sentais trahi et abandonné, car mes prières d'enfant n'avaient pas été exaucées comme je le souhaitais et je commençais tranquillement à m'installer dans le moule familial appris depuis mon jeune âge.

Ce moule formé de tous les patterns de mon passé n'attendait que moi, et je m'y suis installé, inconfortablement.

Pour ne pas me perdre, j'ai marché dans les empreintes laissées par mes aïeuls, en évitant la chicane dans le but de vivre dans l'harmonie. Je me suis replié sur moi-même, envahi constamment par un sentiment de culpabilité. Je craignais de ne jamais être à la hauteur des attentes que je m'étais fixé plus jeune. J'avais toujours peur de déranger les autres ou bien de faire de la peine à mes proches. Je n'étais pas bien dans ma peau et j'en avais honte. Au fond de moi, je constatais peut-être que je faisais probablement la même chose que ceux qui m'ont précédé.

Mon cheminement m'a permis de voir qu'il était possible d'oser affronter mes peurs, de me poser les vraies questions, de me comprendre afin de mieux m'aimer. J'ai commencé à m'exprimer et à verbaliser mes sentiments pour prendre la place qui me revient. Finalement, j'ai appris à m'affirmer dans le respect de moi et de l'autre pour mieux m'aimer afin de mieux aimer mes proches.

J'ai compris que j'avais le choix de nier ou d'accepter mes patterns. J'ai choisi de les reconnaître, de les accueillir et de les accepter pour ne pas les répéter et vivre les mêmes souffrances que ma mère et mes ancêtres. Je suis dans la mi-soixantaine et je me considère chanceux, car maintenant, je vis pleinement. J'ai appris à me donner les outils nécessaires

pour être socialement, spirituellement et sentimentalement heureux.

Pourquoi se contenter de peu quand nous pouvons aspirer à beaucoup plus! Nous y avons tous droit, peu importe notre âge, notre éducation ou notre métier. Quel soulagement de vivre en se faisant plaisir à soi-même et de constater, par le fait même, les bienfaits sur les autres!

J'ai maintenant beaucoup de rêves, des ambitions et des projets à réaliser, dont celui de me lancer en affaires. Je me sens grandi, libéré, bien dans ma peau, fier de moi et prêt à relever de nouveaux défis! Je suis heureux de vivre ma vie!

Son armée sera toujours présente comme en nous tous, mais une chose est certaine, Gaston va réaliser ses rêves, car il a décidé d'accueillir l'héritage qu'il a reçu; il a décidé de faire la paix avec son armée intérieure pour vivre en harmonie avec son équipe qu'il apprend à mieux connaître.

-Chapitre DIX-

UN CADEAU DÉGUISÉ

Mirelle Soucy fait ici un résumé des événements entourant le décès du père de Robert Savoie Junior.

« Le 24 août 1995, Robert Savoie, père de Robert Junior se fait assassiner en attendant sa livraison de journaux au coin d'une rue à Ottawa. À 63 ans, l'homme sort de son camion et trois jeunes voyous l'entourent et commencent à le frapper sauvagement, ils lui défoncent la figure et le crâne à coups de poing et de talons. Étendu sur le sol, M. Savoie est retrouvé sans vie quelques heures plus tard. Il est tué pour 55\$. Robert Jr. ira à la morgue pour identifier son père méconnaissable, les paupières enflées et noircies, les lèvres gonflées, craquées par les coups de pied au visage, les dents brisées par l'impact des coups. Robert Jr. Savoie gardera en mémoire cette image atroce de son père.

Commence alors sa longue descente aux enfers. Robert vivra pour une seule raison : venger la mort de son père. Il va leur faire payer... il le jure. Sa souffrance est tellement grande qu'il s'engourdit dans le travail. Sa violence intérieure rugit comme le tonnerre qui gronde, comme un volcan en éruption, prêt à tout ravager sur son passage. Il est obsédé par cette mort atroce. La violence, il la connaît pour l'avoir vécue de différentes façons dans son enfance, à la maison, à l'école. Lui, le plus jeune et ses quatre frères aînés vont les retrouver ceux qui ont tué leur père. Ils vont payer pour ce meurtre. Robert ne vit que pour se faire justice et honorer la mémoire de cet homme qu'il aimait par-dessus tout. Il

tente de consoler sa mère qui en veut à son mari d'être allé travailler ce soir-là, car il aurait dû rester à la maison, il était en convalescence. Robert Jr. avait insisté pour le remplacer mais M. Savoie avait eu le dernier mot. Pendant les quatre années qui suivent, il vit pour venger son père. Il travaille vingt heures par jour pour s'étourdir et pour que son père soit fier de lui.

Peu de temps avant sa croisée des chemins, Ginette, une des employées du journal le Droit qu'il distribue, lui remet un feuillet en lui demandant s'il n'est pas fatigué de porter des masques, de faire des blagues, de faire semblant... alors qu'elle devine qu'il est profondément souffrant, le cœur rempli de haine. Robert est bouche bée! En lisant le dépliant, il a le sentiment étrange que c'est comme si quelqu'un avait écrit son histoire et il apprend que le conférencier est un ancien policier, lui qui avait eu beaucoup de problèmes avec la police au cours de sa vie. Il est curieux, mais il sait aussi qu'il a besoin d'aide pour se sortir de l'enfer de la haine, la vengeance, la culpabilité, la honte, l'humiliation qu'il a vécues tout au long de sa vie. Il a crié à Dieu, ce fameux soir où il se frappait dessus, la rage au ventre, le désespoir au cœur, ce fameux soir où il voulait en finir de souffrir, où il n'en pouvait plus de vivre. C'est ce fameux soir qu'il est tombé à genoux en pleurant et en implorant Dieu de l'aider.

Son cri a été entendu. C'est ce 3 décembre 1999 qui changera le reste de sa vie. Il fait son premier week-end de cheminement personnel et là, tout se bouscule... il a le cœur complètement chaviré. Il boit les paroles du conférencier et il a le sentiment que tout ce qu'il dit est pour lui comme si quelqu'un lui avait raconté son histoire. Il pleure beaucoup, il déterre ce qu'il avait profondément enfoui en lui : la violence et les abus subis, ses peurs, sa colère, le deuil de son père qu'il n'a pas fait.

Il s'investit de toute son âme dans les ateliers sur le deuil, le lâcher-prise, le pardon. Une parole soufflée à son cœur transformera sa vie à jamais : « Si tu as droit au pardon malgré tout ce que tu as fait dans ta vie, ceux qui t'ont fait du mal ont aussi droit au pardon. » C'est une véritable révélation. Comment

peut-il se pardonner ses propres fautes et ne pas pardonner celles des autres? Du coup, toute son échelle de valeurs, la base même de cette haine meurtrière qu'il éprouve depuis quatre ans pour les assassins de son père, se trouve sérieusement ébranlée. D'ailleurs, afin de se libérer de plusieurs couches de souffrances et descendre dans son cœur pour y trouver la Lumière et la paix, il entreprendra un long cheminement avec des psychologues, des avocats, des policiers impliqués dans le dossier de la mort de son père pour rencontrer éventuellement un des assassins, en prison. Une démarche qui le libérera de sa propre prison et qui libérera aussi le jeune assassin. C'est ce qu'on appelle la justice réparatrice.

Après neuf mois de préparation et de rencontres pour connaître les vrais motifs qui le poussaient à faire cette démarche, le jour tant attendu arrive. Robert est étonnamment calme. Plus qu'il ne l'aurait lui-même cru, d'ailleurs. Il ne ressent aucune haine, mais plutôt, une sorte d'énorme boule de feu qui fait éventuellement place à une grande paix intérieure. Il sait que ce qu'il doit faire est juste. Son regard est franc et intense, comme un laser qui traverserait les moindres pensées du prisonnier.

Un des accompagnateurs invite Robert à s'adresser au jeune homme assis devant lui. Il vient d'ouvrir toutes grandes les écluses de son cœur et laisse enfin monter les mots pour exprimer à l'assassin la souffrance qu'il a vécue : « Tu sais, si je suis ici aujourd'hui, c'est pour toi et c'est aussi pour moi. Tu as tué mon père... tu as détruit ma famille... mon père est mort... tu as tué mon frère aussi, il s'est noyé dans la boisson parce qu'il n'a jamais pu s'en sortir... » Ses paroles sont dures, mais il n'y a pas d'émotion dans sa voix... Le jeune meurtrier a la tête baissée... « J'ai voulu te tuer, j'avais fait mon plan et je voulais vous faire souffrir toi et ton chum. » L'intensité est au maximum. Il ajoute enfin : « J'ai voulu te rencontrer pour te dire que je t'ai pardonné. Mais je suis aussi venu te dire que si moi j'ai pu te pardonner, toi aussi tu peux te pardonner, tu as droit à une chance. » Le jeune prisonnier avoue en pleurant qu'il ne peut se pardonner à moins de sauver une vie. L'intensité du moment est ressentie par toutes les personnes présentes. Robert reprend parole et lui dit que s'il veut absolument

sauver une vie pour arriver à se pardonner, qu'il sauve sa propre vie... et fasse du bien en sortant de prison.

La rencontre de quatre heures sera qualifiée par les différents intervenants professionnels comme étant une des plus grandes démarches de pardon et de libération qu'ils aient vue au cours de leur pratique professionnelle. Le pardon qui conduit à la paix intérieure et qui remplit le cœur de compassion envers un être humain souffrant, a sauvé la vie de Robert et celle du prisonnier à qui il a remis une petite croix montée sur une chaîne et qu'il avait fait bénir auparavant. Le prisonnier s'est effondré en larmes dans les bras de Robert. Avec sa force physique, Robert aurait pu l'étouffer facilement, mais au contraire, il ne ressent aucune haine, aucune agressivité, seulement de la compassion. Il ne pardonnera pas le geste inacceptable et impardonnable posé contre son père; il pardonne à l'être humain malade dans l'âme et les deux hommes seront libérés par la puissance infinie du pardon accordé et du pardon accueilli.

Robert ne sera plus jamais le même homme. Il ressent une chaleur intense à l'intérieur de lui. « J'ai pardonné au meurtrier de mon père est-ce que je suis normal? » Mais cette paix intérieure est plus grande que tout ce qu'il aurait pu imaginer. Dieu a répondu à son cri, ce fameux soir, à genoux au fond de sa chambre, au bord du désespoir. Il a rencontré l'Amour inconditionnel qui ne le quittera plus.

*Voici ce que cette descente aux enfers a eu comme impact dans la vie de Robert Savoie, le fils. C'est ce qu'il appellera **un cadeau déguisé**, car ce long parcours l'a conduit jusqu'à aujourd'hui. Il dit souvent, lors de son témoignage, que son père n'est pas mort pour rien. Ce qui a été un drame atroce deviendra sa planche de salut et fera de lui un être humain sensible, intuitif, connecté à sa Source, son Dieu, sa foi! Il veut aider ses semblables, enfermés dans leur caverne, à faire la paix avec leurs souffrances. Le pardon deviendra alors le passage étroit qui le conduira à cette Source et qui l'amènera à développer son plein potentiel.*

« Ceux à qui on ne pardonne pas contrôlent notre vie...

Pardonner n'est pas endosser...

Le pardon brise les chaînes de notre prison intérieure et

apporte une liberté et une paix profondes. »

-Robert Savoie

C'est là, l'essentiel du message d'amour livré par Robert Savoie Jr. »

Des cadeaux déguisés de la vie, on en porte tous

Il s'agit de voir plus grand que soi. Dans chaque expérience difficile comme dans les plus agréables, il y a une leçon à tirer. Ce qu'il faut se rappeler, c'est que lorsqu'on voit tout en noir dans l'expérience vécue, qu'il est important de prendre du recul, faire une rétrospective et prendre la décision de se choisir et de s'unir de l'intérieur pour ne pas s'isoler dans sa caverne de souffrances. Comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises, ne restez pas seul dans votre caverne, consultez un psychologue ou venez partager avec nous au Centre de ressourcement pour vous récupérer et faire la paix avec l'expérience souffrante que vous vivez. La banalisation n'est plus une option, c'est assez de vous dire que vous allez vous en sortir, que le temps va arranger les choses. Soyez plus grand que l'être humain que vous êtes.

Quels sont vos cadeaux déguisés ? Qu'avez-vous fait pour faire ressortir le positif de vos expériences? Soyez honnête avec vous-même, vous n'avez pas à me répondre, mais répondez-vous à vous. Il est essentiel d'entrer en intimité avec vous-même. Aujourd'hui, au moment présent, vous ne pouvez plus faire comme si de rien n'était. Vous êtes important alors pourquoi faire semblant que tout va bien, alors que ça va mal?

Mon amie Claire Lanthier a demandé à son Dieu de l'aider, car elle était fatiguée de prétendre que tout allait bien. Son histoire est d'une richesse extraordinaire. Elle s'est donné le droit de vivre et d'être honnête avec elle-même. Claire n'a jamais abandonné. Vous comprendrez après avoir lu son histoire qu'elle aurait pu facilement décider de se lâcher et de bien s'isoler dans sa caverne de souffrances et blâmer tout le monde, mais elle a décidé de voir la lumière au bout de son cadeau déguisé. Je vous présente cette femme extraordinaire!

Je vous présente CLAIRE LANTHIER.

Un gros bruit de tôle, un réveil brutal et les menottes aux poignets, je viens d'atteindre le fond, mon fond. Verdict : coupable de conduite en état d'ébriété. Diagnostic : « Maladie des émotions et alcoolisme ».

Le 24 août 2012, je marche sur le chemin de la croissance personnelle, tout en continuant sur le chemin qui mène aux enfers : celui de l'alcool. Paralysée par la peur d'aller là où ça fait mal, je menais des batailles perdues d'avance. De toute façon, on ne me pardonnera jamais le mal, les déceptions et les désillusions que mes actes ont pu causer. Ma croyance est à l'effet que je n'en vaud pas la peine.

Pourtant, il y a quelque chose en moi qui refuse ce diagnostic qui me semble erroné et je veux boire jusqu'à ne plus souffrir, entendre, voir, surtout pas me voir. Malgré ce refus, je renonce à la défaite. Grâce au chemin que j'ai emprunté, j'ai pu m'amener là où ça fait très mal pour mettre un baume sur mes blessures. Toutes les blessures? Mais non! C'est à ce moment que je réalise que ce n'est pas le fond du baril mais le Grand Jour qui est enfin arrivé.

Laisse-moi t'aimer ma belle Claire. Je me suis mise à m'entendre, à vouloir vivre. Ce sentiment n'est pas physique, c'est à l'intérieur, mon divin, ma force et mon âme. Ma connexion entre ma tête et mon cœur, ma relation à moi-

même. C'est chaud, confortable et fuir n'est plus une option. Je rentre chez moi.

Demain est rendu trop loin. Aujourd'hui je prends le temps d'être honnête et authentique, d'apprendre et comprendre les mots être, tendresse, règles, émotions, démarrer, enthousiasme, croire, importance, dignité, expérience, alléger, action, gratitude, insister, rebondir et me laisser aimer.

Peu à peu, ma blessure du rejet s'estompe. J'avance sur mon chemin en accomplissant des choses seulement pour moi. Égoïste, me direz-vous! Oui, car en me libérant, je grandis avec moi-même. J'accepte l'amour des autres, car j'ai fait place à l'affirmation de moi et à l'amour de mon être intérieur. Je construis ma vie sur une base solide, soit mes propres valeurs et ma foi. Je laisse tomber mes comportements de défense pour accueillir le bien-être.

J'entreprends des projets qui me tiennent à cœur et dans lesquels je retrouve un épanouissement et surtout, de l'amour. Sauver le monde veut dire aujourd'hui sauver mon monde, celui que vit en moi et qui mérite d'être aimé.

Je décide aujourd'hui de recevoir l'amour des autres ce qui était pour moi une souffrance.

Verdict : coupable de m'aimer et de me laisser aimer.

Diagnostic : alcoolique qui ne boit plus. « Maintenant, une personne rare! » dirait un de mes amis et « la vie est belle », renchérirait une autre.

C'est le plus beau cadeau qu'une personne puisse s'offrir. Trouvez le positif dans votre expérience de vie. Vous avez raison, c'est difficile mais vous devez vous investir dans votre vie et vous en récolterez des bénéfices. Empruntez le chemin le moins fréquenté de votre vie et donnez-vous le droit de prendre le temps de trouver le cadeau déguisé de votre vécu. J'avais le choix après

la mort de mon père de rester isolé dans ma caverne de souffrances et travailler des heures de fou pour oublier.

Probablement que je n'aurais pas écrit ce livre et que je ne serais pas devenu un homme authentique, honnête et dans l'amour de soi. Je ne peux pas savoir ce qui aurait pu arriver, mais une chose est certaine, je n'aurais jamais connu la paix intérieure, le bonheur, la joie, comme je les connais maintenant.

Rester seul à vivre vos expériences souffrantes démontre que vous ne voulez pas déranger personne, vous avez peur d'être critiqué, d'être jugé, peur d'être abandonné. Vous trouverez vos réponses en fouillant dans votre jardin secret. Pour vous aider dans cette profonde démarche, je vous suggère d'expérimenter le pouvoir du pardon.

-Chapitre ONZE-

LE PLUS GRAND DES POUVOIRS, LE PARDON

Le pouvoir du pardon est très *puissant*. C'est un des *plus grands pouvoirs* pour retrouver notre bien-être intérieur. Les gens 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 personnes 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 pense à lui chaque jour. Quand je fais des prises de conscience de mon passé pour guérir 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.

Connaitre les bénéfices du pardon n'est pas suffisant pour pardonner. Il faut poser 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 soi si nous n'avons pas pardonné nos expériences du passé et nous ne pouvons aimer notre prochain si nous n'avons pas fait la paix avec ce vécu souffrant. 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 de journaux et lui verser un salaire? C'est impossible que ce soit l'humain que je suis qui ait posé ce geste. C'est beaucoup plus grand que moi, beaucoup plus puissant! Mon père était mon idole, malgré toute la violence qu'il m'a fait subir. Le fait d'avoir engagé un des meurtriers n'a aucun lien avec mon père, c'est un geste de foi posé grâce à mon cheminement spirituel, un geste d'amour envers mon prochain. À toutes les deux semaines, je préparais les chèques de paye des 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 moi, ai-je pu faire ce grand geste d'amour avec mon passé de mal-aimé et toute la violence qui m'a habitée durant toutes ces années? C'est là tout le pouvoir du pardon. Qui suis-je, moi, Robert Savoie jr, pour ne pas pardonner?

J'ai appris que le pardon est un geste égoïste, pour soi avant tout. C'est un geste de libération de nos émotions destructrices qui ont été placées dans notre jardin de souffrance, c'est un cadeau qu'on se donne à soi de pardonner à son prochain, peu importe l'offense. En gardant ces émotions logées dans notre jardin, notre corps en subit les conséquences, Nous portons la résistance de l'offense et cela produit de la haine, de la colère, du ressentiment, des jugements, des fuites, pour oublier le mal intérieur que nous vivons. C'est tellement 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 vécu. Il faut beaucoup d'humilité, il faut reconnaître cette fausse croyance à l'effet que pleurer et se confier à une autre personne est 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 le mal que nous avons vécu lorsque nous exprimons nos souffrances, nous libère des émotions malsaines, logées dans notre jardin secret. Plus nous pardonnerons, plus

nous aurons accès à **la création de notre vie**, emprisonnée dans notre enfer de souffrances. En ne nous libérant pas des blessures accumulées dans notre jardin, nous ne pourrions pas connaître le vrai bonheur. Il y a des gens qui meurent à 18 ans et on les enterre 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 et à travers tous les personnages qu'ils ont créés pour ne pas toucher à leur sensibilité quant à leur vécu.

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*. Pardonner est le plus grand geste d'amour inconditionnel. Pardonner m'a donné confiance en moi, car j'ai accédé à ma souffrance pour la conscientiser et la libérer en l'exprimant et en la remettant à Dieu pour qu'il la transforme en bénédiction.

Encore une fois, arrêtons-nous : comment devais-je réagir ou agir suite à la mort de mon père? La violence, la colère, le ressentiment, les fuites, je les ai vécus, j'en ai voulu au monde entier, je suis devenu une victime, j'ai pleuré de rage et j'ai ressenti ce goût terrible de vengeance; j'ai voulu, à mon tour, tuer ces assassins! J'ai banalisé, je me suis castré de mes abus physiques, psychologiques et j'ai agi comme si tout allait bien, je ne voulais pas retourner dans cette souffrance. J'ai consommé, acheté 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. Personne ne peut prendre cette responsabilité à votre place. Le pardon demande un geste d'intelligence envers soi pour sortir de cette prison intérieure. Alors, il faut oser poser ce geste, se 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 s'en servir. L'intention que nous portons, nous donne le pouvoir de choisir la

haine ou l'amour. Nous avons le droit d'être en colère et d'en vouloir aux gens 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 d'occasions de joie et de bonheur, des gens se placeront 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 pour aller à la rencontre la plus importante de votre vie, vous-même. C'est la plus belle démarche qu'une personne puisse faire pour elle-même. Vous ne croyez pas le mériter, car pour certains vous vous sentez comme un déchet, je vous comprends. Par contre, de grâce, ne vous abandonnez pas! L'outil que vous tenez présentement dans vos mains peut vous aider en ce sens.

Qu'il s'agisse d'un seul témoignage qui vous ait donné accès à votre vécu ou d'une phrase qui ait éveillé une émotion refoulée, c'est suffisant pour amorcer un processus de cheminement personnel. 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-ils ces gens pour essayer de mener votre vie, pour savoir ce qui est bon pour vous ou ne l'est pas? Ils pourraient se contenter de gérer leur vie. Se fermer 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. *Laisse-moi t'aimer* est un outil, mais lire n'est pas suffisant pour vivre la paix intérieure. Il y a des défis à relever, des actions à poser et cela demande beaucoup de volonté et la plupart du temps, de l'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 votre discours intérieur vous dit que vous ne méritez pas toute cette importance... c'est normal de vivre 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 paralyse et emprisonne tous vos pouvoirs. Vous n'êtes pas un extraterrestre, 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. Vous êtes un être humain ayant un bagage à son actif et vous êtes la personne la plus importante sur terre. Prenez cette place qui vous appartient pour reprendre vos pouvoirs laissés à d'autres dans le passé.

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 dans la gratitude le plus souvent possible pour ne pas prendre 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 mon infériorité, à la 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 à 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 et la sensibilité, 'honnêteté. Il se produit en moi une énergie que je ne peux expliquer, cette 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. 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 être dans la joie. Je peux être content oui, mais la spiritualité m'amène 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 continuer 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 les 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 extraordinaire et je l'ai toujours été, mais je ne le savais pas avant de m'avoir accepté tel que j'étais et de m'être pardonné d'avoir douté de ma Source, mon Dieu. Mes personnages et mes fausses croyances sont encore présents, je fais de la place en acceptant. 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 des religions. 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 le ressentir dans mon cœur et faire sentir cette personne importante, c'est cela pour moi, être dans ma spiritualité. Donner accès à qui je suis dans ma sensibilité et ma vulnérabilité, pour moi, c'est cela la spiritualité. Dire *je t'aime* et le ressentir en l'exprimant,

c'est donner à cette personne un accès à sa joie, à son bonheur et cette affirmation peut lui donner accès à son intimité et la conduire à sa Source intérieure simplement en ayant partagé ces mots puissants.

**« Le pardon est la réponse à l'enfant
qui rêve d'un miracle à travers lequel
ce qui est brisé redevient entier,
ce qui est sali redevient propre à nouveau. »**

Dag Hammarskjöld,
Deuxième Secrétaire général des Nations-Unies,
Prix Nobel de la Paix en 1960

Pardonner, ça 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.

Ces phrases sont venues ébranler toutes les valeurs et les croyances qui étaient à la base de toute 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, à commencer par celui que je m'étais fait. Je me laissais ronger par cette hargne et je m'autodétruisais depuis trop longtemps.

J'avais besoin de libérer le *petit* Robert en moi, d'en prendre soin et de le faire vivre, enfin. Il fallait me libérer aussi de tout le mal que j'avais moi-même causé aux autres en me bagarrant dans les bars, mes voies de fait sur les policiers, la conséquence de mes dépendances sur autrui, la négligence de mes deux amours qu'étaient ma femme et ma fille. La guerre que je menais ne faisait que me précipiter à 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 aux personnes qui m'avaient fait du mal.

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

Je commençais à apprivoiser le fait de 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 détritrus 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. Voici l'histoire de l'un d'eux :

À l'âge de quatre ans, alors qu'il jouait avec son frère de deux ans dans la cour arrière de sa maison, un pédophile, dénommé Dionne, kidnappe les deux enfants, abuse d'eux avant de les balancer dans la rivière Outaouais. En joggant, une femme les apercevant 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 d'aller 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, tombe en dépression profonde et se voit obligée de placer en famille d'accueil le seul fils survivant. Cet enfant a été abusé et on l'a transféré de famille en famille, à maintes reprises au cours de sa jeunesse, d'où 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 au jeune pour son geste inqualifiable, aussi violent que gratuit. Mais de savoir ce qu'il a vécu m'a aidé à lui pardonner.

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

La transformation

À partir de ma décision de prendre soin de moi, j'ai commencé à me sentir plus libre avec moi-même. 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 une première fois dans ma vie. Je me sentais mieux avec moi-même. Bien que vivant séparé de ma conjointe, je pouvais désormais apprécier la solitude. J'ai commencé à percevoir que les autres recherchaient ma compagnie pour qui j'étais et non plus pour ce que je leur procurais. Je touchais à une forme de paix intérieure. Quand les gens me demandaient comment j'allais, je donnais la vraie couleur de mon état d'âme.

Mon pardon était-il sincère? Un jour, on me demande justement si j'avais réellement pardonné aux meurtriers de mon père, moi qui avais voulu les tuer. J'ai compris que ce n'était plus ce que je voulais. 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. C'est la même chose dans notre cœur : nous le remplissons parfois de tellement de haine, de culpabilité, de vengeance suite à certaines expériences de vie qui nous font mal intérieurement. Entretenir ce mal peut détruire l'amour d'un couple, une relation d'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. Alors, 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 cette pièce en vous où il fait noir et laissez 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, le bénéfice de la paix. C'est ce que votre âme désire le plus, car le pardon se fait à partir de l'âme et du cœur. Seul notre égo et notre orgueil ne veulent pas 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 aimé. Le pardon est, en ce sens, l'exercice d'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 la santé mentale d'une personne. C'est tout de même incroyable et appréciable. Mais, comment y arriver?

La compassion et l'empathie sont parmi les clés maîtresses pour comprendre que les humains sont parfois souffrants et non... 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'acquérir cette compréhension du mal qu'a pu vivre la personne 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 de trois jours. Leur visage resplendit de paix, ils se sont allégés d'un poids énorme donc, leur cœur est 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 avait été abusée 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 son 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 et 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'appartenait à cette dame. 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 un des deux petits enfants qui, une fois rendu adulte, a tué mon père. Elle se reprochait et se culpabilisait d'avoir sauvé le jeune. Vous

conviendrez avec moi qu'elle avait pourtant fait ce qu'elle devait faire ce jour-là, sauver une vie. Au moment de cet acte courageux, 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 peut laisser à ses enfants ou ses proches, c'est le pardon. C'est incontestable, selon moi et mon expérience de vie.

80 % 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 propos de ce sujet, 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 grandes personnes entretiennent des rancunes au sujet de petits différends qui finissent par saboter leur moment présent et empoisonner leur existence.

Le pardon doit prendre la place centrale de notre vie, c'est la base de toute évolution humaine. Sans pardon, nous devenons soit mu par la vengeance, soit sous l'emprise de la colère ou encore confortable dans notre mal-être intérieur.

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

à l'abri de frustrations, de déceptions et d'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 ce concept du pardon bien plus souvent qu'on ne peut se l'imaginer.

Ce n'est pas évident de négocier avec le pardon lorsqu'on ne maîtrise pas les principes de base. Depuis notre petite enfance, nous accumulons des blessures non pardonnées, de même que des fausses croyances, et cela, dans le tourbillon de notre 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 un 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 vécu des violences innommables 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, je constate que la majorité des gens ne savent pas pardonner. Pourtant, ce sont de bonnes personnes issues de tous les milieux, certains étant fort éduqués. Des thérapeutes, des psychologues m'ont avoué n'avoir jamais appris cette notion telle que je l'enseigne, lors de leurs nombreuses années d'études universitaires. L'art de pardonner s'apprend au niveau du cœur.

Le témoignage qui suit est livré par Julie Villeneuve qui a bien fait ses devoirs personnels. Prendre soin des autres avant elle-même, Julie croyait que c'était son mandat avant de participer aux ateliers. Depuis son passage, elle est transformée, car elle a

fait le choix de pardonner et de se choisir pour laisser un héritage d'amour à ses proches. Cet héritage, elle le partage déjà avec tous ceux qui font partie de sa vie.

Je vous présente JULIE VILLENEUVE.

Mon cheminement m'a permis de me choisir, ayant toujours voulu sauver et prendre soin de tout le monde. Je m'oubliais continuellement dans le but de plaire aux autres. Je n'osais jamais donner mon opinion par peur de blesser, je taisais mes sentiments par peur de déplaire aux gens et d'attaquer leur amour-propre. Donc, je m'éteignais tranquillement. Je n'avais aucune place dans cette société où je me sentais souvent comme une extra-terrestre. En participant à cette grande aventure, je me suis fait la promesse de ne pas m'oublier et, surtout, de ne pas vouloir sauver tout le monde. Durant nos rencontres, j'ai dû me retenir à plusieurs reprises pour ne pas trop m'impliquer, car j'aurais pu m'oublier encore. J'ai dû défaire cette croyance que de m'oublier était un des meilleurs moyens de me faire aimer des autres.

Une semaine de ressourcement m'a fait prendre conscience que tous mes agissements venaient de cette fausse croyance adoptée au cours de ma vie; j'ai dû sortir de ma zone de confort. Durant cette semaine, j'ai fait face à plusieurs dépassements. Moi qui n'avais jamais quitté ma famille et mes enfants, pour la première fois en vingt ans, je franchissais la porte sans eux. Ma grande découverte durant cette semaine d'enrichissement intense, a été le pardon et l'acceptation dans l'amour de soi, un nettoyage des racines de mon âme. Comment vous décrire cette métamorphose de façon concrète : telle une chenille, je suis devenue papillon. Je me suis accordé tout l'amour que je mérite et j'ai pris soin de mes blessures profondes. J'ai aussi appris à récupérer ma relation à moi-même, sachant très bien que je suis un déclencheur pour les autres. Je me blâmais au lieu de respecter et d'accepter que leurs sentiments et leurs

émotions leur appartenaient. Durant la semaine, je me suis mise à voir cet aspect de ma vie de façon positive. En acceptant d'être un déclencheur pour les autres, je devenais en partie responsable de leur évolution personnelle. Le fait de me blâmer pendant toutes ces années m'empêchait de voir qu'en fait, ce côté de moi était pour les autres, un cadeau déguisé.

Cette année, remplie de dépassements, m'a fait voyager dans mon authenticité la plus profonde. Être en connexion avec moi-même m'a permis d'atteindre mes rêves les plus fous tel que participer à l'écriture d'un livre pour aider mon prochain grâce à mon vécu. Aider, mais sans oublier la personne la plus importante, moi. Toutes mes réussites au cours de cette année m'apporte énormément de gratitude envers moi-même. Je me sens choyée de pouvoir vivre libérée du poids de mon passé. J'ai pensé que j'allais mourir tellement je me sentais vivante intérieurement. J'ai expulsé le mal qui m'habitait pour faire jaillir le meilleur qui sommeillait en moi!

Une année des plus réussie! En devenant maître de moi-même, je me suis permis de réussir tout ce qui me semblait insurmontable. Les barrières sont devenues simplement un obstacle pour tester ma persévérance. Plus les obstacles sont grands, plus les peurs m'envahissent, et c'est lors de ces moments que je deviens convaincue que je fais le bon choix et que je suis sur la route de la réussite. Je savoure chaque étape afin de profiter pleinement du résultat final. Peu importe les difficultés, l'important pour moi, c'est de grandir.

Ma plus grande réalisation est au niveau scolaire. Moi qui n'étais pas bonne à l'école, je me suis permis de focaliser sur mon diplôme et j'ai réussi à atteindre l'objectif que je m'étais fixé. Tout au long de mon parcours, je ne me suis pas abandonnée. Je me suis fait confiance et je me suis aimée,

malgré certaines difficultés. Aujourd'hui, j'ai tendance à dire que le défi a été de croire que je pouvais savourer cet accomplissement dans toute sa splendeur sachant que j'avais travaillé très fort pour atteindre le but tant convoité. Lors de l'annonce de ma réussite, j'ai revu en rafale toutes mes fins de semaine de travail intense pour parvenir à atteindre mon objectif. Quel sentiment de fierté et de bien-être ressenti à l'intérieur de moi!

Ce qui m'inspire le plus dans tout ce cheminement est l'éducation et l'héritage que je laisse à mes enfants. Je démontre aux gens de mon entourage que peu importe le vécu d'une personne, il est possible d'en extraire du positif. C'est possible de transformer le négatif en positif pour grandir et enrichir notre expérience de vie! Je veux être une inspiration et démontrer que le bonheur est à leur portée, si c'est ce qu'ils désirent. Que le pardon est un geste égoïste afin de nous libérer, ce qui ne veut pas dire oublier, mais simplement atteindre un état d'être. C'est génial et tellement plus motivant d'embarquer dans la parade au lieu de la regarder passer et de rêver d'y participer. Je laisse comme message que tout est possible, malgré les embuches, les difficultés qu'on retrouve sur notre route.

Le projet m'a également permis de rencontrer des gens extraordinaires. Je me sens privilégiée de vivre ces expériences à leur côté. Je les regarde avec les yeux du cœur et je les aime. J'ai aussi appris à accueillir l'amour des autres sans me dire que je ne le mérite pas vraiment ou par peur de les décevoir. Ce sont des êtres humains comme moi qui veulent surpasser leurs peurs afin de mieux vivre en relation avec eux-mêmes et développer leur potentiel. Une belle et grande famille remplie d'amour. Aujourd'hui, lorsque je me regarde, je me dis avec tendresse : « Julie, laisse-moi t'aimer! »

LE CHEMIN DE GUÉRISON (Rose Michèle Dumoulin)

Prise de conscience de soi

La blessure humaine est complexe et toute en nuances. Que ce soit la blessure d'abandon, d'infériorité, d'insécurité, de culpabilité, de castration, de trahison, de rivalité, ou tout autre mot avec lequel je pourrais qualifier ma fragilité intérieure, la première étape est de reconnaître, de nommer afin de me réapproprier mon vécu. La prise de conscience est essentielle à ma guérison. Prendre conscience de soi est immense. Je peux sans fin approfondir la conscience 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 », mais plutôt comme un entraînement que je dois répéter lors de 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 la guérison et rester sur le palier.

L'acceptation de soi

L'acceptation permet de guérir parce que j'ouvre mon cœur à moi-même. La guérison 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 de soi 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 et le combat de 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 même 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 acceptant et aimant, plus je récupère le pouvoir de 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 peut véritablement me maintenir dans la souffrance et c'est moi-même. Par le fait même, il n'y a qu'une seule personne qui peut véritablement m'amener sur le chemin de la guérison et c'est encore moi-même. 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 dont 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 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 toute à fait différente, d'abord avec soi-même, ensuite avec les autres.

La responsabilité de soi, c'est de choisir d'arrêter de blâmer l'extérieur, de cesser de vouloir que l'autre change, de 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 la guérison, c'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 guéri parce qu'il suffit simplement 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 que je croyais pourtant guérie. Souvenez-vous, comme l'huître, je ne me débarrasserai jamais du grain de sable, je peux juste en faire une perle par ma conscience, mon acceptation et ma responsabilisation. La véritable guérison 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 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 qu'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 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 se créant des besoins de consommation que nous comblons, souvent à grands frais. On doit 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 violence, de haine et de colère et désamorcer cette bombe planétaire. On doit commencer par soi. Se pardonner, pardonner à notre conjoint, notre conjointe, les parents, les enfants, les 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 histoire 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 haïssez 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 pour l'ensemble de nos expériences.

Nous avons oublié ce qui les a provoquées (la plupart du temps soi-même) 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 : *oeil pour oeil, dent pour dent*. Mon père 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 choquantes. 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 nos manques d'écoute des besoins, des 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 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, 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. Lors de 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 faut 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 deviendra 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 cette personne. Elle 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.

Les lettres du pardon

Je vous invite à écrire sur papier le nom de tous les gens qui vous ont blessé et d'aller réveiller vos émotions refoulées du passé. Ressentez-les. Il est important d'essayer de comprendre la souffrance que vivent ces personnes et d'avoir de la compré-

hension pour elles. Tentez de mettre des mots sur leur mal-être pour vous aider à pardonner.

Exemple : Le nom de mon abuseur sexuel : X Y Z. Expliquez ce qu'il ou elle vous a empêché de vivre comme bien-être, ce que son ou ses agressions vous ont empêché de générer dans votre vie. Exprimez de quelle façon vous vous sentez lorsque vous faites cette constatation.

Tentez d'écrire l'empathie que vous ressentez pour la personne qui vous a blessé et exprimez de la compréhension envers ses propres blessures. Exemple : X, Y ou Z a probablement aussi subi des abus.

Écrivez ensuite tout le mal que vous êtes conscient d'avoir causé à d'autres et à vous-même. Répétez le même processus utilisé pour les gens qui vous ont blessé.

Par la suite, lisez les lettres à une personne de confiance et ensuite brûlez-les pour disperser vos souffrances dans le volcan d'amour de l'Univers.

En ce qui concerne l'empathie, vous pourriez vous servir des modèles de lettres de libération et de pardon ci-après :

ENVERS VOS PARENTS : Empathie

Grand-père / grand-mère / père / mère

Je réalise qu'à travers tes propres carences affectives, tu as fait de ton mieux. Je te remercie pour mon souffle de vie et je consens, avec l'aide de mon Dieu (tel que je le conçois), à te pardonner. Je décide, maintenant, de fermer la boucle. Je me responsabilise pour ma vie.

Signez : _____

Pour l'étape du pardon, vous pouvez vous inspirer des deux modèles ci-dessous :

CONJOINT(E) ET EX :

Je consens avec l'aide de mon Dieu (tel que je le conçois) à te pardonner. Je décide de lâcher prise et je me responsabilise pour ma vie.

Signez : _____

À MON ÉGARD :

Je consens, avec l'aide de mon Dieu (tel que je le conçois), à me pardonner et à m'aimer. J'entreprends un nouveau départ, car aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie.

Signez : _____

Puis, au terme du processus, récitez le texte suivant :

Je suis conscient(e) de qui JE SUIS, chaque instant, un être divin, où que je sois, quoi que je fasse, quoi qu'il arrive.

Je pardonne à mon âme d'avoir vécu cette expérience; je pardonne aux âmes impliquées et je m'en libère.

C'est en complétant cet exercice que j'ai été capable de me pardonner et de pardonner aux assassins de mon père ainsi qu'à tous ceux qui m'ont blessé.

Le pardon est l'héritage que je laisse à mes deux enfants, Gabriel et Émilie, qui sont parmi mes plus grandes raisons de vivre. Le pardon est un cadeau du ciel, une route de paix, de joie et de bonheur.

Après une longue démarche personnelle, j'ai compris que la meilleure façon de faire de la place dans mon cœur blessé était de procéder à la guérison de mes souffrances intérieures par l'amour. De l'amour naît le pardon. L'amour est plus fort que tout.

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 portant de 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 pour 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 revint, elle lui raconte ce qui s'était passé. « Vas leur dire que je suis à la maison et invite-les à venir manger », 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.

Un des vieillards lui explique :

« Son nom est Richesse, dit-il, en pointant un de ses amis et, en indiquant l'autre, il est Succès et je suis Amour. Maintenant, 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 avait été dit. Ravi, il répondit : « Comme c'est gentil! Dans ce cas, invitons Richesse, qu'il vienne remplir notre maison de sa Richesse! »

La femme n'était pas d'accord. « Mon chéri, dit-elle, pourquoi ne pas inviter Succès ? » Entendant ces propos, leur fille s'est jointe à la conversation et y est allée 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 et demande aux trois vieillards : « Lequel d'entre vous est Amour? S'il vous plaît, entrez et soyez notre invité. » Amour s'est levé et a commencé à marcher vers la maison. Les deux autres se sont aussi levés et l'ont suivi.

Surprise, la femme a donc demandé à Richesse et à Succès : « J'ai seulement invité Amour, pourquoi donc l'accompagnez-vous? »

Ensemble, ils lui répondirent :

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

Texte du pardon

Un professeur qui devait enseigner sur le thème du pardon demanda à chacun de ses étudiants de bien vouloir apporter un sac de pommes de terre lors du prochain cours. Il leur demanda d'inscrire sur chacune, le nom d'une personne à laquelle ils refusaient de pardonner 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 le somme d'énergie qu'ils gaspillaient en portant un tel fardeau et le danger qu'ils couraient de 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 se débarrasser de ses pommes de terre, une à une, et au plus vite. Le pardon n'est pas seulement un don que vous faites à d'autres personnes, mais 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 éloignés 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 ce n'est pas nier, ce 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 pour enfin pouvoir véritablement pardonner.

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

- Chapitre DOUZE -

L'AFFIRMATION DE SOI

Après avoir pris conscience et pardonné toutes les expériences et les traumatismes vécus depuis le premier jour de votre naissance, vous découvrez dans ce chapitre, la très grande importance de l'affirmation de soi qui conduit à poser des actions pour créer sa vie en prenant des moyens différents pour devenir un être de lumière, à la rencontre de son âme et à l'écoute de ses intuitions. Se connecter et poser son regard vers l'horizon, très profondément à l'intérieur de soi et apprendre à s'affirmer librement, sainement, honnêtement en étant à l'écoute de ses besoins, voilà la démarche que je propose pour mettre en place ses valeurs et découvrir le vrai soi.

Ce qui est extraordinaire, c'est que l'affirmation de soi peut commencer dès maintenant. Il n'y a pas d'âge pour découvrir et apprendre à s'affirmer librement, de façon saine et positive sans se blesser ni blesser quiconque d'autre. L'affirmation saine, dans le respect de soi et de l'autre, est une des clés parmi les plus importantes pour découvrir notre propre valeur.

L'affirmation de soi, c'est exprimer clairement ses besoins fondamentaux, au quotidien. Être capable d'exprimer son opinion, de définir ses limites, de se respecter, peu importe la personne qui se trouve en face de soi. L'affirmation de soi commence en identifiant ce que vous ressentez intérieurement, en vous donnant une place à l'intérieur de vous pour ensuite vous positionner à l'extérieur, dans le respect de l'écoute de soi et des autres.

Je me souviens du jour de la naissance de ma fille Émilie. Les médecins ont dû endormir la maman d'Émilie. Elle souffrait beaucoup. Nous voulions une naissance naturelle, mais après plus de 24 heures de souffrances et de douleurs intenses, nous avons fait le choix d'une césarienne à laquelle j'ai assisté. Je voyais les médecins et infirmières préparer la chirurgie pour la naissance de mon enfant, ma princesse. Ouf! Quel miracle de vivre le moment de création le plus riche au monde : la venue d'un ange, déposé neuf mois plus tôt dans le ventre de sa mère! J'ai les émotions à fleur de peau, je suis fatigué, épuisé, impuissant de voir la mère souffrir. Je ne peux pas voir son ventre, les infirmières ayant placé un petit mur d'environ 30 centimètres qui m'en empêche. Tout à coup, les yeux grands ouverts, je ressens une force en moi, une énergie extraordinaire, des sentiments de joie, de bonheur, des papillons qui bougent à vive allure dans mon corps. La peur, l'angoisse, l'anxiété ont disparu, l'amour prend toute la place et j'entends les pleurs d'un tout petit *grand miracle*, un son doux à mon oreille. Je ne peux plus me retenir, les larmes coulent sur mes joues, je pleure de joie!

Les infirmières enveloppent Émilie dans de petites couvertures toutes blanches, une pureté, un ange voit le jour sur la terre des hommes! Émilie n'arrête pas de pleurer, les infirmières me demandent si je désire la prendre; elles essaient de leur petite voix douce de consoler ce petit ange. Aussitôt, j'ai pris Émilie dans mes bras et je lui ai soufflé doucement :

« Émilie, c'est papa, ma petite princesse » et elle a arrêté de pleurer. Je pleure encore, car elle éveille une grande importance en moi, un sentiment magique, d'une valeur inestimable. Je continue d'exprimer ma reconnaissance de sa venue sur terre, la joie que je vis de l'avoir dans mes bras, le sentiment d'amour, je suis le père le plus heureux du monde. Rien ne peut être aussi riche que d'être témoin de l'arrivée dans le monde d'un enfant.

Dès son entrée dans le monde, Émilie s'est exprimée en pleurant : « HEY! J'AI PEUR, OÙ SUIS-JE? J'ÉTAIS BIEN DANS LE VENTRE DE MA MÈRE. COUCOU, QUELQU'UN! JE SUIS ICI... J'AI

BESOIN D'ÊTRE SÉCURISÉE... LA VOIX DE PAPA... PAPA, C'EST TOI? PREND SOIN DE MOI MON PAPA... MERCI PAPA! J'AI EU PEUR... MAINTENANT, JE SUIS BIEN. » C'est le premier jour du reste de ta vie, belle Émilie.

L'affirmation de soi commence dès notre premier souffle, à peine sorti du ventre de notre mère. Le bébé va l'exprimer par des pleurs, des cris, des gestes jusqu'au développement du langage. Le bébé démontre et exprime ses besoins et sait se faire comprendre.

Plusieurs personnes n'ont jamais appris à exprimer en mots leurs besoins, leurs sentiments. Elles ne savent pas quelle attitude adopter pour se faire entendre. Certains le font spontanément alors que pour d'autres, c'est plus difficile. 80 % des gens ont de la difficulté à s'exprimer à l'âge adulte. Soyez rassuré, car l'affirmation de soi peut se développer à n'importe quel âge.

Vers l'âge de 2 ans, l'enfant prend graduellement conscience des capacités de son corps grâce à sa musculature qui se développe. L'observation de soi est très impressionnante. L'enfant touche son corps, découvre qu'il peut agir par lui-même et prend plaisir à faire des acrobaties, si on peut le dire ainsi. Il expérimente de nouveaux horizons, découvre de nouvelles choses qu'il peut faire par lui-même, il est fasciné par cet exploit. Il se distingue tranquillement en faisant des choix différents de son entourage et développe son autonomie. S'il est encouragé, il prend de plus en plus d'initiatives. La vie est belle, le bonheur de l'enfant est à son meilleur, il croit en lui par sa façon d'exprimer ses pirouettes. Les attitudes commencent à changer pour plusieurs à cet âge; il lui est difficile de nommer ses besoins, ses opinions, ses sentiments, l'environnement n'étant pas toujours favorable pour démontrer à l'enfant qu'il a le droit de s'exprimer, que ses besoins et ses sentiments doivent être écoutés par les gens de son environnement. Pour lui, c'est sa façon de communiquer et ne pas être entendu peut parfois le rendre agressif.

L'enfant a le désir de faire par lui-même les choses qui trottent dans sa tête et son cœur et ne pas être entendu peut l'amener à s'opposer à toutes propositions venant des autres. C'est la période d'affirmation du *moi* qui peut être accompagnée d'une crise de négativisme.

The terrible two! Dès l'âge de deux ans, il s'oppose à tout. Il s'oppose à ses parents, ses frères et sœurs. Il veut exprimer qu'il est bien là, il s'oppose même parfois à lui-même par les petites difficultés qu'il a à se déplacer ou de la façon qu'il prend les objets. C'est une période charnière : il a le droit d'exister, de prendre soin de lui, d'avoir des besoins, des sentiments, de dire non, etc. Malgré les désaccords des parents ou des éducateurs, c'est l'affirmation de soi.

Souvent les parents sont dépassés par les événements. Devant l'entêtement du petit qui ne veut pas comprendre, ce sont eux qui doivent décider. Pas évidente, cette période pour les parents.

Les parents, bien souvent dépourvus devant la situation, imposent leurs croyances du passé à l'enfant. S'ils ont reçu une éducation sévère et devaient arrêter de bouger à l'âge de deux ans et qu'ils se sont fait reprendre de façon agressive par leurs parents, à leur tour, ils agiront bien souvent de la même façon avec leur propre enfant. L'enfant sera réprimandé et puni, parfois même battu. Il se sentira alors rejeté et deviendra hypersensible au rejet, à l'abandon.

L'enfant veut se faire aimer, il veut s'affirmer pour être entendu. Il a un besoin viscéral de s'exprimer et on l'en empêche. Les peurs s'installent graduellement, parfois les parents utilisent la colère et s'attaquent à lui d'une voix forte pour se faire obéir. L'enfant a peur du parent et, petit à petit, il apprend tout le contraire. Il entre dans sa caverne de souffrance inconsciemment et s'éloigne de plus en plus de l'affirmation de soi.

Si aujourd'hui vous avez de la difficulté à vous exprimer, c'est probablement qu'à cette époque de votre vie, vous avez été ralenti par les croyances de vos parents : « Arrête, ce n'est pas

bien ce que tu fais, tu dois m'écouter, c'est moi ton père, ta mère, et tu dois obéir, sinon il y aura des conséquences. » L'accompagnement n'est pas toujours facile pour le parent, malgré toutes leurs bonnes intentions, car en général, nous voulons bien que nos enfants s'expriment.

Si les parents nous ont répété des milliers de fois de ne pas faire ceci ou cela, d'arrêter de toucher à tout, de ne pas aller ici ou là, de rester tranquille, de ne pas bouger, que nous sommes trop turbulents, de ne pas dire ceci ou cela, d'arrêter, arrêter, arrêter, arrêter... » ou encore, si vous vous êtes fait écraser par la voix forte de votre père ou mère, par les coups de vos frères ou sœurs, l'environnement familial vous a démontré à ce moment-là que ce n'est pas correct de s'exprimer, de pleurer, d'avoir peur, d'exprimer les sentiments que vous vivez à ce moment-là, d'avoir mal, d'être blessé. Les enseignements deviennent clairs rapidement. C'est souffrant pour un petit enfant d'entendre crier et de se faire tabasser, c'est alors que pour se protéger, il développe des mécanismes de défense.

L'enfant qui se fait répéter sans cesse qu'il n'est pas correct d'exprimer ses besoins et ses sentiments et qu'on ne lui enseigne pas la bonne façon de faire, ne pourra apprendre la maîtrise de soi dans l'affirmation de lui-même, qui est pourtant bien présente en chacun, dès la naissance.

L'enfant qui s'est créé des personnages et des mécanismes de défense pour se protéger de sa souffrance aura de la difficulté tout au long de sa vie adulte, à reconnaître ses besoins, ses sentiments, car très jeune, il s'est castré de sa vulnérabilité et de sa sensibilité.

Parfois les parents ont tellement été protecteurs pour l'enfant, qu'il n'y avait jamais de place à l'initiative. Ils lui ont transmis leurs propres peurs. Combien de fois ai-je vu des parents avoir peur de l'eau et qui refusaient à leurs enfants le droit d'aller à la piscine avec leurs copains de classe, même avec des surveillants.

L'humiliation

J'ai porté une grande partie de ma vie la blessure de l'humiliation. C'est un malaise dévastateur qui empêche l'expression de ses besoins et de ses sentiments. J'ai tellement fait rire de moi dans mon environnement familial. Mes frères ont eu beaucoup d'influence sur moi avec leurs blagues sur mon poids. Me faire dire qu'il me faudrait une grue pour me soulever de mon lit si je n'arrêtais pas de manger... laissez-moi vous dire que l'humiliation était au rendez-vous. Je me défoulais à l'école sur le peu d'amis que j'avais. Celui qui osait me dire que j'étais gros à l'école, il le disait qu'une seule fois, car ma colère, la frustration que je ne pouvais pas exprimer à la maison, je l'exprimais avec mes poings à l'école.

Lorsque la blessure d'humiliation est déclenchée par l'émotion qui éveille ce malaise, c'est comme un écrasement qui se produit dans mon corps, c'est douloureux entre le nombril et le cœur, c'est un *raz-de-marée* de souffrance intérieure. J'ai tellement été humilié que j'en suis devenu confortable dans mon corps et dans mes comportements; il était facile alors d'installer mon mécanisme de défense en me castrant. Mon discours intérieur prenait alors toute la place : « Ferme-toi et avale tes paroles, ne dis rien.... » Le caméléon en moi était présent prenait place dès mon saut du lit. J'avais tellement peur d'entendre des cris ou d'être humilié que je me taisais.

L'humiliation conduit à la castration et est souvent parallèle à la honte; ce n'est pas toujours facile de reconnaître durant l'enfance, à savoir si nous vivons de la honte ou de l'humiliation. Les malaises que l'enfant peut vivre dans son corps se ressemblent beaucoup. L'humiliation c'est comme un affaissement dans son corps, un malaise profond de ne pas être correct, d'agir mal. Ce malaise le fait plonger dans un rejet profond de soi. Nous pouvons avoir le goût de tout lâcher et même, parfois, avoir envie de mourir. Moi, **j'ai toujours** été en réaction avec les gens, je croyais constamment que tout le monde riait de moi. Je plongeais dans le jugement de moi : « Tu es gros, tu agis

mal, tu n'es pas correct, etc. » C'est très souffrant de vivre avec une blessure d'humiliation. Encore aujourd'hui, je vis parfois l'humiliation, mais la différence est de ne pas la castrer, ne pas faire comme si elle n'était pas présente. Je l'accueille, je lui donne le droit d'exister. Je la partage avec la personne qui m'a déclenché dans cette blessure en restant connecté à moi-même, je m'observe en plaçant le projecteur sur moi. Je m'accueille dans l'humiliation que je vis, j'assume qu'elle est présente et fait partie de mon vécu. Heureusement, elle est de moins en moins présente. Le plus important quand je lui donne le droit d'exister, c'est qu'elle ne m'empêche plus d'avancer; de là, l'importance de ne plus banaliser au moment présent, notre vécu du passé.

La honte qui est présente et que vous portez en vous, est directement liée à la difficulté de dire ce qui vous habite. J'ai su que je portais la honte en moi quand je me suis rendu compte que je ne voulais pas que les gens sachent que j'avais fait une erreur.

À 18 ans, je travaillais à l'épicerie d'un de mes frères. Il n'y avait pas de toilette dans l'épicerie alors, en cas de besoin, je devais aller à son appartement au deuxième étage. Un jour que mon frère se reposait dans son appartement après avoir travaillé de longues heures, j'étais seul à l'épicerie et voilà que j'ai besoin d'aller à la toilette. Je me suis retenu de peur de déranger. L'émotion de n'être *pas correct* s'est réveillée en moi. Mon discours intérieur s'est mis en marche et j'ai des pensées assez cruelles à mon égard. Je n'ai besoin de personne pour m'humilier, pour ressentir de la honte, mon discours intérieur à ce moment-là étant celui-ci : « Pourquoi as-tu autant mangé, tu es allé à la toilette ce matin avant de partir, pourquoi ça arrive encore maintenant, que vont-ils dire si tu les déranges... »

J'avais deux choix : soit que je fasse dans mon pantalon ou alors, que je demande d'être remplacé, le temps d'y aller. Je ne me souviens plus combien de temps je me suis retenu, mais j'ai trop attendu. J'ai pris mon courage à deux mains et 'ai téléphoné pour expliquer que je devais aller à la toilette. Avant qu'il descende à l'épicerie, j'aurais eu le temps de courir un

marathon de 40 kilomètres. J'avais honte de déranger, imaginez-vous! C'est un moment de terreur pour moi, mais ça ne paraissait pas trop, étant un castré naturel à cette époque de ma vie. Enfin, mon frère est arrivé, je me suis précipité en haut, je n'ai pas été capable de me retenir plus longtemps, j'en avais des sueurs froides, des frissons me traversaient tout le corps, je paniquais, il ne me restait que quelques pas à faire, mais je n'en pouvais plus. Et voilà, il est arrivé ce qu'il devait arriver, j'ai fait mon besoin dans mon pantalon au même moment où j'entrais dans la salle de toilette. Il était trop tard, j'avais honte, j'étais humilié, je me détestais. Mes sous-vêtements étaient souillés... Quoi faire avec cela? Je ne voulais pas avouer cet accident à personne, qu'allaient-ils dire, qu'allaient-ils penser? J'avais honte, tellement honte...

Soudainement, une idée de génie m'est passée par la tête : j'ai jeté mon sous-vêtement dans la toilette et j'ai tiré la chasse d'eau! J'ai bouché la toilette. J'avais honte, tellement honte. Je n'ai rien dit, pas un mot. Mon frère a deux enfants, ça allait passer sur leur dos, car ils ont déjà bouché la toilette en y jetant des jouets. Quelques heures après l'incident, malheureux, mon frère m'a demandé de trouver le numéro du plombier. Il pensait que l'avarie était due aux enfants qui avaient jeté un jouet dans la toilette et qu'ils l'aient encore bouchée. Ouf! J'avais honte, tellement honte... J'étais terrifié de me faire prendre en défaut. Le plombier est arrivé, j'ai été tellement gentil avec lui, je ne voulais pas qu'il trouve mon sous-vêtement, je souhaitais qu'il prenne le chemin de la rivière. J'ai prié le Seigneur de sauver ma peau.

Mon charmant frère est revenu à l'épicerie en me disant que le plombier avait trouvé mon *parachute* dans la toilette. J'avais honte, tellement honte... et l'humiliation m'a frappé de plein fouet. Ces deux blessures qui m'ont tant fait souffrir étaient bien dans mon jardin secret. Les rires et les farces n'arrêtaient pas chaque fois qu'un client entrait dans le magasin. Mon frère s'est fait un devoir de rire de la situation avec les clients, et comme je n'étais pas capable de m'exprimer, j'étais confluent, un vrai caméléon, j'ai ri, mais j'ai eu si mal. Mon discours intérieur était très dur envers moi. Cette histoire a fait le tour de la famille, je

me suis dominé, écrasé avec beaucoup de violence intérieure. Pourtant, j'avais 18 ans, mais c'est le petit garçon de deux ans en moi qui prenait place et n'exprimait pas ce qu'il vivait.

Comme je me devais d'être fort, alors le mécanisme de castration des émotions s'est mis bien en place. Combien de choses pouvons-nous faire pour ne pas être dévoilé et cela nous conduit directement dans un enfer intérieur. J'ai pris souvent d'autres directions, d'autres actions pour ne pas être vu dans mes blessures d'humiliation et de honte. À ce moment, si on ne connaît pas mieux, c'est plus facile de prendre d'autres chemins plutôt que de s'affirmer, de prendre sa place, d'exprimer son besoin clairement et avec fermeté. La peur de me dévoiler dans cet incident malheureux m'a paralysé et j'en ai payé les conséquences très chèrement. Tout part de moi, de chacun de nous. Je dois prendre soin de ma relation en exprimant mes hontes au moment présent ou si c'est trop difficile de m'exprimer au moment présent, je me donne le droit d'exister dans mes blessures. Après m'être accueilli, j'affirme mon malaise directement et franchement pour prendre soin de moi, prendre soin de ma relation. C'est un sentiment d'amour qui s'éveille en moi quand j'ose m'exprimer, mais j'ai dû le répéter, répéter et répéter encore, car au début, exprimer l'humiliation me ramenait dans mon enfance alors que les gens autour de moi me disaient de me taire, que ce n'était pas convenable de dire ce qui m'habitait.

C'est certain que vous aurez honte de vous exprimer si vous n'avez pas pu le faire en tant qu'enfant, si vous n'avez pas été accueilli dans l'amour. S'affirmer et exprimer l'émotion, le sentiment, dire son opinion, sa souffrance peut éveiller la honte, lorsqu'on a subi l'humiliation. Bien souvent, il s'agit de vous observer, d'écouter votre corps; qu'est-ce que vous ressentez lorsque vous vous écoutez et que vous vous accueillez. Donnez-vous le droit d'exister dans cette émotion, ce malaise profond de votre être. Donnez-vous le temps, un pas à la fois, une observation à la fois, ne cherchez pas la perfection dès la première fois. L'acceptation, le souci de qui vous êtes au moment présent, dans l'éveil de vos blessures est un temps opportun pour devenir votre

propre parent. Donnez-vous de l'amour, soyez attentif dans l'écoute de soi, dans votre droit d'exister.

Pour moi, vous êtes déjà à la bonne place à l'intérieur de vous, car avec l'acceptation, vous assumez vos choix de la souffrance vécue au moment présent. Le contraire peut aussi se produire, vous pouvez vous détester encore plus, car plus vous avancez dans votre lecture, plus vous revoyez le vécu de votre enfance. La première étape du deuil va être importante, admettre que vous êtes là... pas facile pour certains d'accepter d'être à cet endroit. Je vous comprends, souvenez-vous du passage où je parle de ma maladie de Crohn. Je ne voulais pas admettre ma blessure de culpabilité, ma blessure de la honte, ma blessure d'humiliation. Elle s'est manifestée dans mon corps, car mon trop-plein d'émotions de culpabilité, de honte et d'humiliations refoulées, a fait naître la maladie. Ne stressiez pas, mon cas ne signifie pas que vous allez être malade. Cependant, je vous suggère fortement d'admettre et d'accueillir vos blessures. La castration a été un bon mécanisme de défense pour vous protéger, mais maintenant vous pouvez choisir d'accepter l'inacceptable.

C'est extraordinaire d'être témoin de l'impact de *Laisse-moi t'aimer*...

Mon amie Mireille révise les chapitres de ce livre avant de les remettre à notre maison d'édition. À un moment donné, elle me retourne un chapitre corrigé en partageant avec moi une petite histoire de son vécu. Je l'appelle et ému, je lui demande si elle me permet d'insérer son partage, ce dernier ayant créé en moi un effet WOW! En donnant accès à mes souffrances, les lecteurs auront accès à leurs propres souffrances, ils en prendront conscience pour les accueillir et en guérir. Elle accepte de livrer son histoire, son vécu d'humiliation. Quelle belle histoire d'acceptation! Voici le témoignage qu'elle m'a envoyé dans lequel elle nous donne accès à une partie de son jardin secret.

En lisant les humiliations et la honte vécues et décrites dans ce chapitre, c'est mon cœur de mère qui saigne. J'aurais voulu

prendre ce jeune garçon de 18 ans dans mes bras et le bercer sachant qu'il vivait cette grande souffrance d'humiliation. Tant de souffrances vécues par la même personne, c'est innommable... et pourtant, il y arrive aujourd'hui et il nous montre le chemin de la guérison! Je pleure, je n'ai pas de mots pour exprimer ce que je ressens. Merci de cette authenticité et de cette grande humilité. Avoir le courage de nommer de si grandes blessures, me donne accès à mes propres souffrances.

Durant toute mon enfance et à l'école primaire, j'ai fait rire de moi à cause de mes dents, de mes lunettes et parce que j'étais la plus grande de ma classe. J'ai eu mes premières menstruations à l'âge de 9 ans, en pleine classe, je ne savais même pas ce qui m'arrivait, j'ai eu peur, très honte et j'ai été humiliée. Déjà, âgée d'à peine 10 ans, j'avais des seins. J'avais l'air d'avoir doublé plusieurs fois mes années scolaires, car je paraissais beaucoup plus vieille que les filles de mon âge. Je portais des chaussures orthopédiques laides et les filles de ma classe portaient des petits souliers noirs en cuir verni. Comme j'avais de bonnes notes à l'école, on me criait que j'étais la chouchou de la prof. Au secondaire, vers l'âge de 15 ans, je paraissais en avoir 18, ce qui m'a beaucoup fait souffrir, car les gars de mon âge me trouvaient trop vieille et les profs me regardaient, mais savaient que je n'avais que 15 ans. Donc, il m'était difficile d'avoir confiance en moi et j'étais convaincue que je n'étais pas assez belle pour intéresser qui que ce soit. Il s'agit d'une vieille blessure dont je prends pleinement conscience que maintenant.

L'accès privilégié que Robert Savoie me donne en dévoilant ses hontes et ses humiliations profondes, fait remonter toutes ces blessures bien enfouies au fond de moi. Je les accueille, les nomme pour en guérir, un mouchoir à la fois! C'est toute une prise de conscience qui me conduit vers la guérison d'une autre couche de souffrance. Merci mon ami.

Voyez-vous que de se donner accès les uns aux autres, permet parfois de prendre le chemin le moins fréquenté à partir du rationnel jusqu'au cœur et qu'alors tout devient possible? Nous

n'avons plus le droit de priver les gens de notre vécu douloureux qui a été accepté, pardonné, guéri, car en le partageant, il devient une richesse pour les êtres que nous côtoyons.

Le fait de ne pas admettre et de ne pas accepter mes blessures a provoqué mes fuites dans la cocaïne, la boisson, les pilules pour dormir, à l'âge d'à peine 17 ans. J'ai fait ma première tentative de suicide à 18 ans. Plusieurs évènements où j'ai vécu la honte et l'humiliation m'y ont conduit : la peur de m'exprimer, le silence de ma souffrance, la castration, prétendre que tout va bien, le refoulement, la confluence avec les autres, ma difficulté à prendre ma place de la bonne façon, le rejet. Toutes ces blessures ont toutes été les causes qui m'ont poussé à vouloir m'enlever la vie, pour cesser de souffrir.

Par affirmation autoritaire

J'ai été dominé et j'ai été dominateur, je ne voulais tellement pas toucher à ma souffrance que je me suis créé une image de puissance, d'homme fort. J'étais bousculant à mon école, je n'avais pas trop d'amis, les élèves ne voulaient pas jouer avec moi. J'étais violent en paroles et en gestes, je n'avais aucune patience, l'impatience étant une façon très puissante pour se castrer.

Au fond de moi-même, je portais un grand sentiment de faiblesse et, bien souvent, j'utilisais la supériorité pour camoufler ma faiblesse, mon infériorité. Dans les bars, après avoir consommé quelques bières, je devenais une autre personne. Mes personnages de supériorité prenaient place et j'étais impliqué dans plusieurs bagarres. Les lendemains de veille au bar, j'avais honte de moi, je me sentais coupable d'agir ainsi, je portais un sentiment de non-valorisation et d'humiliation. Je trouvais que tout le monde était beaucoup mieux que moi. Je vivais dans la blessure d'infériorité et j'avais peur des relations interpersonnelles. J'ai fui dans le rire, dans les blagues; je ne voulais pas qu'on

découvre mon mal-être. À cette époque, je ne connaissais pas mieux, c'est ce que j'avais appris. Mon mal de vivre prenait toute la place, j'étais très fragile malgré ma grosse armure. À souffrir de cette façon, j'ai souvent été dans la blessure de rejet et c'est dans ce grand désarroi et dans cette noirceur que je me suis enfoncé et que j'ai fait quatre tentatives de suicide. La moindre petite parole qui pouvait me faire sentir inférieur ou incapable m'enclenchait dans la honte, la culpabilité, l'écrasement, l'humiliation et le rejet total de mon être.

La souffrance a perduré jusqu'à ce que je me donne l'importance de me choisir dans ma relation à moi. Ces blessures sont encore présentes en moi, malgré mon acceptation, même après les avoir admises. Par contre, la fuite est beaucoup moins présente. Me donner le droit d'exister est pour moi un amour inconditionnel pour ma relation à moi. Je peux donc m'affirmer de façon autoritaire et saine. C'est sécurisant pour moi et pour ceux que je côtoie. Une saine autorité démontre un respect de soi et la capacité de fixer des limites tout en respectant les autres. L'être humain extraordinaire que nous sommes peut se défaire progressivement de la confluence causée par nos blessures et les gens de notre entourage, par l'intégration des notions de responsabilité et d'acceptation de soi tels que nous sommes au moment présent. L'investissement dans sa relation intime est primordial et exige d'être en contact avec les parties de soi éprouvées.

L'affirmation de soi consiste à pouvoir répondre à ses propres besoins et permet de nous actualiser pour devenir autonome. C'est très important de développer une bonne attitude pour parler de soi, pour exprimer ses malaises et ses peurs et s'observer en le faisant afin de se conscientiser au fait que c'est une force de s'exprimer et de se dévoiler et non une faiblesse, comme plusieurs le croient. Notre propre observation devient une clé importante pour s'ouvrir à son plein potentiel. C'est aussi apprendre à dire oui quand vous le sentez à l'intérieur et à dire non quand c'est ce que vous désirez. C'est d'être congruent avec soi-même et cela procure un sentiment d'amour et de grande joie pour soi. Vous vous sentirez de mieux en mieux dans votre peau!

Le prochain partage de mon ami Serge est très inspirant, car j'ai vu de mes propres yeux tous les efforts et le temps qu'il a pris pour prendre soin de sa relation avec lui-même. Serge avait une immense peur de s'affirmer. Lui et moi avons beaucoup de points en commun; nos histoires de vie se ressemblent à bien des égards. Nous nous sommes donné accès l'un à l'autre en partageant nos vécus respectifs. Il m'a souvent partagé son vécu et cela m'aide à guérir mes blessures intérieures. Oui! Deux hommes qui partagent leur vécu intime dans leurs racines profondes de souffrance, ce sont des moments tellement guérisseurs. Je plonge directement dans ma caverne de souffrance et je regarde ce qui s'y trouve, sans jugement, sans peur, car cet accès est un terrain connu pour Serge. Je me sens compris, entendu dans ma souffrance et cela m'apporte un bien-être extraordinaire par la suite. Je me sens plus léger.

Je vous présente SERGE CARDINAL.

La décision d'avoir abrégé mon voyage de golf afin de suivre mon intuition et de participer à ce projet, s'est avéré une des meilleures décisions de ma vie, sinon la décision la plus importante pour mon bien-être. J'ai vécu de façon très introvertie, j'avais une grande peur et un grand vide intérieur à cause de mon manque de confiance en moi et d'avoir été écrasé durant mon enfance et mon adolescence. J'avais peur d'être moi-même parce que je ne me sentais pas important, ni intéressant. J'avais le réflexe d'abandonner ou de fuir, lorsque l'attention était dirigée vers moi.

Tout au long de mon cheminement, j'ai fait des dépassements extraordinaires malgré ma peur de communiquer. Dès la première rencontre, nous devions former des équipes et il fallait nommer un porte-parole. Chaque membre devait présenter sa candidature et se vendre. J'ai immédiatement ressenti des sueurs froides et un inconfort total. J'ai été authentique en disant que ce serait une grande occasion de dépassement pour moi d'être leur porte-parole. Quelque

chose me poussait à avancer et, d'un autre côté, mes peurs me retenaient. J'ai écouté mon cœur, j'ai fait face aux peurs qui m'ont paralysé durant toute ma vie. J'ai choisi de ne plus les repousser, de les accueillir, malgré l'intensité de mon inconfort. Plus tard, j'ai constaté que plusieurs de mes coéquipiers avaient un talent inné pour la communication. Le but du projet étant de sortir de sa zone de confort, le vote est donc allé en ma faveur; j'ai été nommé porte-parole. J'ai donc pris parole devant tout le groupe. C'est là que tout a commencé!

J'ai pris mon rôle très au sérieux et avec cœur, je me suis investi à 600 % et j'ai eu la meilleure équipe pour m'aider à me dépasser. J'ai senti leur soutien constant. Nous avons organisé des activités où j'ai même pris parole pour motiver les troupes! J'ai été respecté et entendu. Ma créativité s'est manifestée au cours des mois qui ont suivi à un rythme effréné, au cours desquels je me suis vraiment dépassé.-

Nos mentors nous annoncent la création d'un spectacle dans lequel chacun vivra son moment pour dépasser ses peurs! Sans avoir écrit une seule phrase du scénario, Robert, le concepteur du spectacle m'annonce que j'allais ouvrir le spectacle devant une salle de 600 personnes. Le spectacle a commencé dès cet instant, j'ai accepté ce rôle et je me suis dépassé. Je suis fier de l'avoir fait; je ne me suis pas abandonné et je suis resté collé à moi. Est-ce que c'était parfait? Non, mais si j'avais attendu la perfection, je ne l'aurais jamais fait. Je dis bien la perfection dans le faire pour bien paraître et répondre à l'idéal que mon père aurait voulu que je sois et que moi-même j'ai souhaité face au père que j'aurais voulu. Le soir du spectacle, j'ai été parfait dans mon être. Je peux maintenant m'exprimer avec sensibilité, en prenant le temps de m'écouter, malgré toutes mes peurs, malgré le perfectionnisme. J'ai été parfait dans tout ce que je suis, j'ai été parfait dans mon amour pour moi. J'ai libéré ce qui emprisonnait mon affirmation de soi depuis mon

enfance. C'est la vente de billets qui a eu le plus gros impact. Demander aux gens de m'acheter un billet pour le spectacle, c'était ma non-importance qui refaisait surface chaque fois. Je me demandais bien qui allait vouloir payer pour assister à mon/notre spectacle. J'ai pris le temps d'écouter cette voix dévastatrice et de ne plus la refouler comme je l'ai fait toute ma vie. Je suis devenu le parent du petit Serge blessé. L'importance que je me suis donnée, m'a guéri.

Si mon témoignage redonnait espoir qu'à une seule personne de voir la lumière au bout du tunnel, ce serait pour moi une mission accomplie!

Tous les ateliers auxquels je participe toujours m'ont permis d'apprendre à m'accepter, à me faire confiance et à me donner de la tendresse et de l'amour. Je sais maintenant qu'il est impossible d'être satisfait et heureux en étant si dur envers moi-même. Le jour où j'ai décidé de lâcher prise et de ne pas vouloir paraître parfait aux yeux des autres dans le faire ou l'avoir, mon estime de moi a augmenté et j'ai attiré de bonnes choses dans ma vie. L'affirmation de soi a frappé à la porte de ma caverne et m'a fait sortir de l'isolement. Mes dépassements personnels, accomplis à mon rythme, me permettent aujourd'hui d'exprimer mes besoins et mes sentiments.

En prenant soin de ma relation, j'ai renoué avec l'amour dans une relation authentique avec ma conjointe. Dorénavant, j'affronte et je dépasse mes peurs afin de ne plus porter de masques pour cacher mon identité. Je relève constamment de nouveaux défis et je me respecte dans mes choix, je dis moins souvent oui quand je veux dire non.

Lors du dernier atelier, nous devions composer une chanson et la chanter devant le groupe. J'ai pu me centrer, laisser aller ma créativité et écrire ce que me dictait mon cœur. Comme le titre du livre est Laisse-moi t'aimer, j'ai composé ce qui suit sur l'air de Je l'aime à mourir de Francis Cabrel.

Voici donc Je m'aime à mourir...

*« Moi je n'étais rien, j'ai été humilié
J'ai été écrasé quand j'ai communiqué
Et ça m'a blessé...*

*Je me sens tout petit, je ne suis pas important
Devant la peur, je fuis et j'abandonne tout le temps
Je manque de courage, je me sens tout seul
et parfois j'en rage*

*Je n'ai jamais su prendre ma place, j'ai du mal à me décider
D'affronter mes peurs et d'y faire face,
pour moi-même et les autres aussi*

*Le projet en commun a été le tremplin
À tous les dépassements, je voulais être bien,
j'y mettais l'effort...*

*Un jour à la fois, une peur de moins
Je retrouve la foi, en même temps mon chemin*

*Je me sens revivre, de plus en plus moi,
je m'aime un peu plus*

*J'ai dû en taire des personnages
Pour enfin trouver le courage
De m'aimer à ma juste valeur
Et enfin, dépasser mes peurs*

*Moi je suis quelqu'un à partir d'aujourd'hui
Plus rien ni personne ne pourra me détruire
Je m'aime à mourir, je m'aime à mourir... »*

Je me remercie et me félicite de ne pas avoir abandonné et de m'être engagé de tout mon être. Je me donne le droit d'exprimer mes émotions, je me donne le droit de faire des erreurs et de moins en moins me taper sur la tête, je me donne le droit d'exister.

Serge est un bel exemple comme quoi tout est possible lorsque nous prenons le temps de prendre soin de soi. Le partage de Serge à propos de l'affirmation de soi démontre bien que

l'écoute de soi a été essentielle pour en arriver à exprimer son ressenti, son vécu, son histoire de vie, et prendre sa place sainement dans la responsabilité de soi.

Nous pouvons dépasser nos peurs en nous affirmant sainement et nous pouvons exister de plus en plus dans le bonheur et la joie; nous commencerons à goûter au profond sentiment d'amour de soi. Nous deviendrons un adulte responsable de notre relation intime avec soi.

Apprendre à s'affirmer sainement, c'est un cadeau à se faire pour la vie. Ce faisant, la personne apprend à assumer sa différence et il est très sain, même souhaitable que cette différence existe. Nous devenons ainsi un instrument qui permet à l'autre de reconnaître sa propre différence, d'augmenter sa confiance en ses moyens, en écoutant ses intuitions et d'être libre face à ses choix dans la création de sa vie de rêve.

L'affirmation de soi me donne le goût de me coller aux autres au lieu de les fuir, j'ai le goût d'écouter ce que l'autre a à dire, ça me donne du pouvoir sur ma propre vie pour ensuite en donner à l'autre. Les relations deviennent de plus en plus honnêtes, authentiques et solides.

-Chapitre TREIZE-

L'ÉCOUTE DE SOI

En développant mon écoute, je vais m'entendre et je développerai ma compassion et mon amour pour la personne que je suis. Par la suite, ce sera plus simple de m'exprimer sainement, dans mes besoins, mes désirs ou encore mes malaises intérieurs.

En cheminement personnel, on mentionne souvent dans les thérapies ou en atelier : « Écoute-toi, c'est important... » Certes, ils ont tout à fait raison, mais comment faire, ce n'est pas toujours facile à comprendre. C'est un apprentissage avant de pouvoir départager le rationnel et la voix du cœur, cette petite voix intérieure, celle de l'âme. On y arrive par une approche responsable de soi pour soi. Quelle est ma réalité au moment présent? Est-ce que c'est vraiment réel ce qui se passe dans l'expérience vécue ici et maintenant ou est-ce mon histoire de vie qui refait surface et prend toute la place pour m'empêcher de ressentir mes besoins, mes intuitions, mes désirs ou mes malaises?

Un chemin infini

La triste réalité est que plusieurs êtres humains ne prennent pas le temps de s'écouter, c'est la routine du quotidien qui l'emporte dans plusieurs aspects de leur vie. Le temps manque

pour s'écouter, la performance à tout prix a la palme et devient beaucoup plus importante. On se pose les questions suivantes : « Qu'est-ce que je peux faire pour être plus performant dans le *faire* et l'*avoir*? Que puis-je faire pour satisfaire les autres? » C'est très bien de faire et d'avoir, comme c'est très bien de vouloir satisfaire les autres. En ressentons-nous une satisfaction personnelle et est-ce que nous partons de nous? Cela nous procure-t-il de l'amour de soi ou si c'est notre égo qui se gonfle à bloc et nous donne ce sentiment de grande satisfaction?

S'oublier en performant à tout prix est contre son amour de soi. La performance parfaite ne peut être atteinte dans le faire et l'avoir, car ce n'est jamais assez, nous en voulons toujours plus; nous sommes à la recherche constante de quelque chose pour satisfaire le besoin réel enfoui et non écouté. Nous pouvons profiter des fruits de notre performance et en jouir pour nous et les autres lorsqu'on écoute vraiment ce qui est là, à l'intérieur de soi. Performer conduit au succès, si nous partons de soi et que nous répondons à un besoin identifié, en étant à la bonne place, en soi.

D'autre part, plusieurs se camouflent derrière la performance pour ne pas voir ce qui est là, en eux. Ils ne veulent surtout pas entendre leur voix intérieure parce qu'ils ont peur de découvrir ce qui se cache dans leur propre jardin. Ils cherchent constamment des moyens de *faire* pour ne pas écouter ce qu'il y a dans l'*être*, en soi.

L'apprentissage de l'écoute de soi n'est jamais terminé parce que nous faisons appel sans cesse à notre inconscience qui est une source infinie de mémoire oubliée. Plus vous allez vous écouter, plus vous allez découvrir l'intérieur de votre inconscience et tous ses bienfaits. Bien souvent, c'est dans l'inconscience de soi que se cachent les réponses. Plus vous devenez conscient, plus vous découvrirez vos mécanismes de défense mis bien en place pour vous protéger de votre souffrance du passé. Plus vous vous connaîtrez et deviendrez conscient, plus vous vous aimerez dans l'accueil, l'acceptation et le pardon de vos découvertes.

La plupart des gens qui font le chemin de Compostelle sont à l'écoute de soi dans ce voyage intérieur. Ils prennent le temps, en faisant ce pèlerinage, d'écouter *leur petite voix intérieure* et de suivre *leur voie intérieure* afin de faire une rencontre déterminante avec eux et leur vécu. Bien souvent, ils découvrent la souffrance qui les habite et dont ils n'étaient même pas conscients. Après une telle rencontre avec soi, c'est en relation avec les autres que nous pouvons guérir de nos blessures profondes en taisant notre discours rationnel, en faisant silence dans l'écoute de soi et de l'autre pour nous connecter à nos âmes, à nos intuitions, à nos besoins.

Toute cette souffrance inconsciente conduit au rejet et à l'abandon de soi. Nous tombons dans la critique et le jugement sévères de soi et des autres. Nous valorisons notre égo en se comparant *aux pires*, en notant fortement et en insistant sur *les travers* des autres, nous y mettons toute notre énergie pour bien nourrir notre égo *fragilisé*. Cette grande fragilité donne raison et pleine puissance aux personnages mis en place pour étouffer notre voix intérieure et ainsi ne pas entendre les messages de notre véritable vécu. Il arrive souvent que ces personnes se trahissent elles-mêmes; elles vont donner force aux commérages, vont abaisser les autres pour se rehausser et nourrir leur personnage de supériorité.

Cette banalisation de l'écoute de soi est tellement dévastatrice pour son amour de soi, car toute l'attention est portée sur les personnages, les patterns, les fausses croyances. Banaliser son écoute, c'est banaliser le moment présent dans ce que nous vivons et nous croyons nous faire du bien avec le raisonnement suivant : « Ce n'est pas si pire que ça, je vais arrêter de me plaindre pour rien... il y en a des pires que moi... au moins je suis en santé malgré tout... »

Il est bien facile de savoir si je suis à l'écoute de moi ou non. Lors de vos prochaines discussions avec les gens de votre entourage, prenez le temps d'observer, écoutez attentivement les

autres parler en mal d'une personne, la juger, l'humilier. Bien souvent, ces personnes sont des caméléons, ils tombent automatiquement dans le piège de la confluence, se servent des opinions des autres pour émettre les leurs. Elles ne sont pas dans l'écoute de soi. Elles vivent dans le doute des choix qu'elles font ou ne font pas, elles doutent d'elles, n'osent plus s'avancer par peur de se tromper. La confiance est inexistante, les actions créatrices d'une vie harmonieuse en relation intime avec soi deviennent un sommet inatteignable.

La confluence est un fléau dans notre société. Les écoles du monde entier devraient se concerter pour créer un programme adapté et simple pour enseigner et démontrer à quel point la confluence, cet *état caméléon*, peut tellement nuire à l'amour et à l'écoute de soi. On devrait accompagner les jeunes à prendre soin de leur relation de soi à soi pour mieux identifier leurs besoins, leurs désirs, leurs rêves. Quelle belle initiative ce serait : enseigner aux enfants à rester à l'écoute de soi, en congruence avec leurs besoins en répondant à leurs intuitions (les enfants sont très intuitifs) pour bâtir leur estime de soi, leur confiance en soi, pour passer à l'action créatrice de leur vie de rêve, leur vie d'amour.

Malheureusement, si cela n'est pas enseigné à l'école ou à la maison, l'enfant prend le chemin de l'égo et de chaque côté, des murs s'élèvent, formés par les différentes blessures de rejet, d'abandon, de castration, et j'en passe. La surconsommation devient alors la parfaite compensation; nous fuyons dans le matériel, dans les substances. C'est hallucinant de constater les dégâts que causent le manque d'écoute et le manque de congruence chez les êtres humains. Un autre exemple dramatique de surconsommation qui conduit à la confluence est la télévision. Combien d'heures par semaine les gens passent-ils, en moyenne, devant leur écran que je qualifie de boîte à grimaces? La moyenne est d'environ trente-cinq heures par semaine! C'est effrayant. Les gens s'identifient à des personnages fictifs de victimes ou de héros, ou encore à leurs vedettes préférées : « J'aimerais tellement

lui ressembler... » Ils vivent dans leur imaginaire, ils ne sont pas dans la réalité. Attention! Je ne condamne pas la télévision, je réfléchis sur l'utilisation qu'on en fait en fuyant notre réalité, en nous étourdissant pour ne pas être dans l'écoute de soi, dans l'amour de soi et de l'autre. C'est en prenant conscience de nos fuites que nous faisons le premier pas vers la guérison!

Pourquoi tant de dépressions et de *burn-out* (épuisement professionnel)?

Les gens qui vivent une dépression sont constamment dans le déni qui est la première étape du deuil. Ils se considèrent bien souvent comme des personnes faibles ce qui est totalement faux. Les expériences douloureuses et répétitives ont démontré à ces personnes extraordinaires qu'elles ont oublié de prendre le temps de s'écouter. Plusieurs personnes souffrant de dépression ou de *burn-out* qui sont venues participer à l'atelier dans le but de libérer leur douleur profonde ont dit repartir avec une meilleure compréhension et une acceptation de cette expérience douloureuse bien que nécessaire pour qu'ils prennent le temps de s'écouter intérieurement, de faire ce voyage intérieur pour qu'ils puissent fixer des limites et respecter la personne extraordinaire qu'ils sont. Le fait de reconnaître et d'admettre cet état dépressif est un grand pas vers la guérison. Par la suite, des actions sont prises en toute connaissance de soi, vers un nouveau mode de vie, des choix justes et bons, en congruence avec ses besoins.

Le temps de guérison dépend de l'investissement, de l'engagement personnel et du rythme de chacun. En se donnant le droit d'être dans cet état d'âme, d'écouter ce qui est à l'intérieur, d'accepter de rester avec ses peurs, d'accueillir les émotions emprisonnées qui montent et veulent être libérées dans votre jardin secret, vous êtes en route vers le pardon à vous-même de ce vécu et à ceux qui vous ont fait mal dans cette expérience souffrante.

L'écoute de soi se développe

L'écoute de soi se développe en se choisissant et en devenant prioritaire. Il s'agit de vous consacrer une période de temps le matin, au réveil et rester étendu, à l'écoute de votre cœur, votre jardin intérieur. Essayez le plus possible de ne pas prendre l'autobus des pensées, descendez dans votre cœur et écoutez... la petite voix va se manifester... votre enfant intérieur vous parlera et vous révélera des merveilles! Commencez par cinq minutes le matin et augmentez graduellement. Au début, il faut un effort soutenu, car nous sommes dans notre tête, déconcentrés. Certains diront que ça ne marche pas, qu'ils n'entendent pas leur enfant intérieur...soyez persévérant et indulgent dans votre compréhension et votre accueil de vous-même dans cet apprentissage. Certaines personnes trouvent difficile de rester au lit à ne rien faire. » Ne faites rien et ne rien faire est le choix que vous faites de vous accompagner dans votre relation intime de vous à vous.

Plus vous allez prendre ce temps précieux pour vous, plus vous allez apprécier ce rendez-vous important. Accueillir votre intuition, votre besoin, tout en accueillant votre faiblesse, votre malaise et vous donner le droit d'exister à cette partie de vous. Soyez disponible à explorer de nouveaux horizons intérieurs, accompagnez-vous dans cette démarche d'amour de soi. Plus vous aurez le désir de prendre soin de votre écoute, plus vos actions seront saines, car vous deviendrez plus conscient de vos besoins. Ce temps de qualité de vous à vous n'est jamais perdu, je le répète : ce temps de qualité n'est jamais perdu, car le temps arrête au moment de vous choisir. Lorsque je commence à courir partout, je n'ai plus le temps de rien faire.

Alors, j'arrête tout, je laisse tout de côté pour m'écouter à différents moments dans la journée. Au tout début la culpabilité montait en moi, car me choisir n'était pas normal. Prendre le temps de m'écouter était une vraie punition, mais j'ai persisté jour après jour, parfois j'arrêtais et je tombais dans mes personnages, cette voix créée par l'égo. Je me suis imposé cette règle et

maintenant, je prends de 30 à 45 minutes par matin pour accueillir ce qui est présent en moi, sans forcer. Il y a des périodes dans la journée où je me recueille dans un coin, je ferme les yeux et je me donne cet accès intime à ma relation. L'écoute est un geste d'amour à mon égard. Nous ne serons jamais assez égoïstes dans l'écoute de soi, car cela va produire une meilleure écoute pour accompagner l'autre.

Lucie Brisebois a bien saisi l'opportunité de prendre soin d'elle et d'être à l'écoute de ses besoins. Lucie portait le masque de timidité, le personnage de victime, le caméléon. Elle écoutait et répondait aux besoins de tout le monde, sauf aux siens. Lucie est une femme formidable, un atout pour tous ceux qui ont le privilège de la côtoyer. Elle est un rayon de soleil, une gagnante dans l'âme!

Je vous présente LUCIE BRISEBOIS.

Depuis l'écriture de mon premier témoignage dans le livre Agis, fais ce que tu dis, je me sens outillée pour mieux vivre ma vie et non me contenter de surfer sur la ligne, un pied en équilibre et l'autre dans le vide. En simplifiant ma vie au maximum, mon regard sur celle-ci et sur moi est tellement plus doux, plus sain. Je m'aime davantage donc, j'aime plus, c'est un incontournable. Ce qui est important maintenant, c'est moi d'abord, je ne suis plus une victime.

En comprenant toute la signification du terme lâcher-prise, l'écoute de soi, le pardon, l'accueil de soi, me donner le droit d'exister et de passer du rationnel au cœur, je gagne une belle énergie que je garde jalousement pour moi. Une confiance que je sens grandir en moi m'amène à multiplier les projets et à foncer pour vivre intensément des moments magnifiques! Comme j'ai moins de barrières dans ma vie de tous les jours, je me sens privilégiée d'être là. Quand je m'écoute, le temps n'est plus important, je savoure le moment présent et les belles rencontres que je fais. Prendre le temps de contempler mes petits-fils qui sourient à la vie,

me procure une joie indescriptible. Je conserve dans mon cœur le souvenir de ces instants magiques. Le film de mes petits bonheurs repasse en boucle dans ma tête. Je me donne le droit d'être en paix et heureuse!

En faisant de nouvelles expériences qui me stressent au début, je récolte une certaine abondance en constatant que ma gêne se dissipe et que ma confiance augmente. Prendre ma place devient de plus en plus facile. En m'observant, je constate tous les changements que j'ai réussi à faire et je me donne encore plus d'amour. Je ne peux pas obliger les gens à m'aimer, mais moi, je peux reconnaître la belle personne que je suis et m'apprécier davantage en m'aimant plus.

Plus je prends le temps d'écouter ma petite voix intérieure, moins mes pensées se bousculent dans ma tête. J'essaie d'éviter les scénarios en validant ce que j'interprète, car je porte une plus grande attention à ma relation intime. Quel soulagement! J'élabore constamment des ébauches de projets que je confie à l'Univers. Une fois qu'ils sont lancés, je me concentre sur l'instant présent, sinon je deviens anxieuse et je passe à côté. Ça paraît si simple quand j'ose l'exprimer ainsi, mais ça m'a pris tellement d'efforts pour y arriver, pour seulement y goûter. La vie est simple, c'est moi qui la compliquais.

Concrètement, faire partie d'un groupe de croissance personnelle m'amène ou m'encourage à m'investir dans des projets dans lesquels j'aurais été incapable de m'impliquer il y a quelques mois à peine. L'ampleur de la tâche aurait été trop grande. Prendre la parole devant un public était alors une énorme tâche pour moi. Aujourd'hui, c'est de plus en plus facile.

En me souhaitant le meilleur, en voulant atteindre mon plein potentiel, en faisant les efforts nécessaires, j'augmente ainsi mes chances de réussite. Je peux appliquer cette façon de faire dans toutes les sphères de ma vie. Je ne suis que de

passage dans ma vie, alors aussi bien la chérir et en prendre soin. Tant qu'il y a du soleil, il y a de l'espoir! Je crois sincèrement qu'il faut mettre du soleil dans la vie des gens pour qui tout est sombre. La vie est belle et je me donne le droit d'agir dans l'amour et l'écoute de soi pour ensuite partager avec les gens que j'aime.

Lucie est une femme de cœur qui montre sa sensibilité et sa vulnérabilité. Je suis choqué de pouvoir être en contact avec cet être de lumière.

En écoutant notre petite voix intérieure, nous obtenons des réponses pour combler plusieurs besoins qui ne l'ont pas été. Cette nourriture affective remplace petit à petit, les fuites et remplit les trous de vides affectifs. Notre prochain partage est l'exemple parfait de l'écoute de soi.

Valérie Faubert a toujours été un être entier, une artiste. Elle a parcouru un long chemin pour retrouver son identité, reprendre ce pouvoir qu'elle avait perdu suite aux abus vécus. Elle a donné toute la place à son corps et elle l'aime tel qu'il est. La honte emprisonnait son besoin de créer. La culpabilité la paralysait. Le chemin qu'elle a choisi d'emprunter et qu'elle a parcouru est celui qui mène à la guérison. Je suis témoin de son long parcours.

Elle a comblé son besoin d'être vue et d'être entendue dans sa souffrance pour reprendre la place qui lui revient sur la terre des hommes. Elle a enfin écouté l'artiste passionnée qui sommeillait en elle. Elle sait maintenant faire respecter ses valeurs et l'a exprimé haut et fort : « Hey!...J'existe...Attendez-moi... Je suis fatiguée d'être oubliée. »

Je vous présente VALÉRIE FAUBERT.

J'ai reçu une gifle en plein visage au moment où j'ai pris conscience du sentiment profond qui me hante en permanence; une sensation amère comme quoi j'avais fait

quelque chose de mal. Je savais que je portais la honte, sans jamais avoir réalisé à quel point. Ce qui m'a amenée toute ma vie dans ces fameux patterns de rejet, de non-existence et de non-valeur. Ce n'est pas facile de m'ouvrir sur une telle blessure, mais dans cet effeuillage de l'âme, j'enlève un pétale à fois.

Au cours de la dernière année, j'ai touché à la source de ma honte dont j'avais enterré les racines au plus profond de mon être. Je me suis déjà dévoilée dans mes agressions sexuelles, mais jamais dans les sensations honteuses que j'ai pu ressentir. Le brouillard s'est élevé et a obscurci mon cœur de petite fille, cette confusion psychique entre la réaction physiologique de mon corps et toutes les émotions souffrantes que je portais. La culpabilité me rongait. La présence de cette sensation me faisait sentir complice. Mon corps a répondu aux stimulations, il a aimé ça!? Pourtant, je hurlais à l'intérieur toute la douleur qui me paralysait. J'étais mal dans ma peau et je me sentais profondément dégoûtante et sale d'avoir éprouvé une certaine excitation sexuelle. Je me suis sentie trahie par mon propre corps. Oh! Que je l'ai haï! Je l'ai ainsi rejeté une bonne partie de ma vie.

À cette époque, j'ai voulu me dissocier de mon corps, être distante, absente pour ne pas sentir cette confusion psychique. Ce mécanisme m'a sauvée dans mon enfance, mais encore aujourd'hui, je prends conscience que je me dissocie de mon plaisir pour ne pas me sentir envahie par la honte et la culpabilité. Je ne parle pas juste de plaisir sexuel, je parle ici de plaisir en général, d'amusement, d'euphorie : rire aux éclats, danser comme une déchainée, car croyez-moi au fin fond de mes abysses, j'ai juste envie de m'émerveiller. Pourtant, je me coupe de cette intensité. Il est difficile pour moi d'exister dans le plaisir, je ne me le permets pas. Je vis de la culpabilité instantanément, mon corps devient rigide, je résiste, je veux le contrôler, car au travers de ces épreuves, j'aurais voulu maîtriser les pulsions incontrôlables qui s'éveillaient en moi, mais j'étais complètement impuissante.

Mon corps m'a trompée. Ainsi, pour ne pas sentir cette trahison, je me suis maintenue dans l'isolement et la castration!

Le simple fait d'écrire le mot plaisir, éveille en moi une profonde colère enfouie dans mon âme blessée. J'ai besoin de me pardonner et de pardonner à mon corps, car je porte une telle colère à mon égard, une telle rage au point d'avoir voulu m'infliger des sévices corporels. J'ai besoin d'être en relation avec moi et de cesser de me rejeter. Cette découverte me donne une prise sur ma vie. J'ai le droit au plaisir, j'ai le droit de m'amuser, d'exister pleinement. Aujourd'hui, je veux me donner de l'importance et oser être vue. Je désire simplement m'aimer. Je le fais en écrivant ce texte. J'ai hésité à me dévoiler dans cet espace de honte. J'ai constaté que je voulais couper cet élan qui montait en moi. Je m'accorde une grande valeur pour exister ainsi dans ma vérité toute nue. Je veux me sentir libre. Si je me donne le droit d'exister dans la honte, je peux aussi exister dans ma joie et l'euphorie.

Le chemin de l'acceptation m'a amenée à des endroits merveilleux et inexplorés jusqu'à présent. On m'a demandé d'être modèle pour un défilé de maquillage artistique. Moi? Modèle parmi quelques mannequins professionnels? Défiler sur une passerelle dans le rôle d'un ange tout en beauté? Cela m'a demandé de renoncer à ma honte, à ma rigidité et au rejet. Mon objectif premier était d'y avoir du plaisir et de renouer avec mon corps que j'ai si durement traité. Après avoir connu une acné sévère, jamais je n'aurais cru pouvoir ressentir l'essence de ma beauté, la déesse en moi. Cette affection me faisait mourir de l'intérieur! J'aurais pu briser tous les miroirs d'un simple regard. Un regard empreint de tristesse, de cette peau stigmatisée par les blessures profondes de mon âme. Je prends le temps de savourer cette gratitude infinie de me laisser le droit d'être vue. J'ai rendu un véritable hommage à mon corps, je lui ai permis de fleurir sur le terreau de ma richesse intérieure.

Et si je tombais? Si j'étais vue ou remarquée avec ma peau cicatrisée? Si je n'étais pas aussi belle que les autres? Si je n'étais pas aussi bonne que ces habituées? Et si j'avais l'air ridicule? Tant de peurs et de scénarios m'habitaient et tentaient de freiner ma créativité. Je m'y suis engagée pour goûter à l'amour que je mérite de me donner.

J'ai décidé ce soir-là que je défilerais non dans la honte et la perfection, mais dans la fierté de tout ce que j'ai accompli dans la dernière année et en l'honneur de la personne que je suis devenue. Vêtue de ma peau d'ange, je suis montée sur la passerelle avec amour. J'ai touché à ma beauté intérieure, à mon âme et j'ai défilé avec fierté. Aurais-je cru accomplir cela un jour? Non. Je me suis toujours crue incapable de quoi que ce soit. Je n'étais pas assez bien. J'étais prisonnière de ma blessure de non-valeur.

Je retiens qu'en ne m'abandonnant pas, je ne peux pas échouer, c'est tout l'amour que j'ai pour moi qui me permet de vaincre l'adversité, de défaire mon pire ennemi, c'est-à-dire moi-même, en accueillant mes peurs et mes personnages dans la plus grande tendresse.

J'avais déjà réussi avant même d'avoir mis un pied sur la passerelle. J'étais déjà gagnante, car la beauté, l'élégance et la pureté émergent aujourd'hui de l'éclat de mon cœur. J'ai ainsi donné vie à l'ange que j'ai incarné, pour prendre soin de ces blessures qui m'ont si longtemps maintenue dans l'ombre.

Aujourd'hui, je ne peux que suivre mon cœur pour dépasser mes peurs, car même si mon corps s'enflamme lorsque je parle de moi, je n'ai que cette voix qui ne veut plus parler tout bas. Alors, j'aspire à chanter comme si personne ne m'entendait, à aimer comme si je n'avais jamais été blessée, à danser comme si personne ne me regardait, et surtout, à vivre comme si c'était le paradis sur terre.

Valérie avait besoin de ce temps de marche dans le désert pour y découvrir la petite fille emprisonnée dans les *filets du pêcheur*. Seule dans sa caverne de souffrance, au milieu du désert, elle a trouvé sa Source et le chemin qui mène au pardon.

-Chapitre QUATORZE-

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Être accompagné par une personne aimante dans notre cheminement personnel est très guérisseur. Plusieurs personnes me mentionnent ne jamais avoir reçu autant d'amour et de respect. Bon nombre d'entre eux trouvent difficile d'être accompagnés; ils n'ont jamais reçu cette tendresse durant leur enfance et ne savent pas comment recevoir cet accompagnement dans l'amour, une fois arrivés à l'âge adulte. Le non-mérite prend place assez rapidement. Les doutes, les peurs, le discours intérieur, envahissent tout l'espace et les gens se referment croyant qu'ils ne méritent pas cet amour.

Longtemps, j'ai cru que je ne méritais pas cet amour. On m'a toujours dit que je n'étais pas aimable quand je me trompais ou si je m'exprimais. Aujourd'hui en atelier, les gens me respectent et me donnent de l'importance en étant attentifs à mes propos lorsque je dévoile les souffrances enracinées dans mon jardin secret. Je reçois une écoute, un soutien, un accompagnement empreint de tendresse. C'est difficile pour moi de me faire confiance, alors cette valeur d'importance me rend plus fort et cohérent. Cependant, il ne faut pas fuir la réalité du moment présent lorsque c'est possible. Ça devient une belle expérience pour soi de s'accompagner dans sa propre relation intime, de ne pas banaliser le vécu du moment présent en lui accordant toute son importance.

Durant les ateliers, j'accompagne les gens dans l'acceptation de la réalité du moment présent. L'honnêteté face à soi est essentielle pour exprimer ce que l'on ressent envers ces gens qui nous donnent toute cette importance.

Ne plus s'abandonner

Un aspect important à intégrer dans son cheminement personnel est de ne pas se laisser tomber. En nous choisissant dans nos besoins, nos intuitions, nos rêves et nos buts, nous sommes congruents entre ce que nous ressentons, ce que nous voulons dire et ce que nous exprimons en accord avec notre petite voix intérieure.

Votre opinion doit être en lien avec vos besoins, vos intuitions. L'être humain veut parfois faire changer l'opinion de l'autre pour avoir raison. Certes, il est important de respecter l'opinion de l'autre et d'avoir le souci de son besoin, de son avis, mais c'est aussi important d'écouter son besoin personnel et de l'exprimer, dire ce qui est là pour soi sans vouloir changer le besoin ou l'opinion de l'autre.

Il est essentiel de protéger son territoire et de poser ses propres limites et c'est sécurisant pour soi et pour l'autre. Ainsi, nous préservons notre espace et nous assurons notre autonomie.

Il est vrai que bien souvent la culpabilité monte en nous. La voix de notre discours intérieur nous souffle : « Hé! Qu'est-ce que tu fais? Ce n'est pas normal de se choisir? Laisse-moi organiser tout cela pour ne pas te sentir coupable encore une fois; plie-toi au besoin de l'autre même si ça te dérange. C'est moins souffrant de t'abandonner, de te lâcher. Obéis à la demande de l'autre, dis comme lui... » Et on se répond : « D'accord! J'ai compris, je vais lui donner raison pour avoir la paix, pour éviter le conflit et, surtout, comme je ne veux pas que cette personne m'abandonne, je préfère m'abandonner. »

Tout ce discours intérieur est bien organisé par tous les mécanismes de défense que vous avez mis en place de façon brillante dans le but de retirer toute l'importance d'amour de vous choisir, d'accueillir les émotions déclenchées et de ressentir tous les malaises que provoque cette souffrance enfouie.

C'est le moment d'agir en adulte et d'accompagner l'être extraordinaire que vous êtes en vivant ces malaises, ces blessures, au moment présent. Plus vous vous accorderez cette importance, plus vous accepterez qui vous êtes. Vous vous sentirez plus libre et ainsi vous affirmerez votre identité. En vous accueillant avec toute l'importance que vous méritez, vous vous ferez un cadeau, celui de votre épanouissement personnel!

Plus nous faisons face à l'émotion, plus l'amour est possible.

Mettez en place des moyens de protection, des choix conscients pour prendre soin de vous, de vos besoins. Ce n'est pas écrit dans le ciel que vous devez souffrir en permanence.

« *Tout ce que l'on fuit nous poursuit... et ce à quoi l'on fait face, s'efface...* »

Je rencontre des gens en atelier qui décident d'arrêter de consommer de la boisson ou des drogues. Certains ont peur de perdre leurs amis. Je les invite à prendre conscience du risque qu'il y a au début, celui de continuer à les fréquenter dans les bars. Mettre en place un moyen de protection est très important pour ne pas tomber dans le piège des vieux patterns. Les groupes de soutien tels que les **AA** ou les **NA** sont un bon mécanisme de protection. L'accompagnement est essentiel pour continuer le processus de libération très bien enclenché lors des ateliers pour ne pas retourner dans l'isolement de cette souffrance. Changer une vieille habitude demande des efforts soutenus pour faire des nouveaux choix dans sa relation à soi.

Demandez d'être accompagné par des professionnels pour affronter vos peurs, là où c'est difficile de ne pas flancher. Parfois, c'est peut-être un ami qui ne juge pas votre décision de vouloir cesser de vivre dans *cet enfer*, qui sera là pour vous, dans une écoute et un regard remplis de compassion et d'empathie. Ne restez plus seul dans votre caverne, osez sortir de l'isolement pour entrer en relation d'amour avec vous. **Demandez et vous recevrez...** Votre Dieu intérieur est présent en vous, alors demandez qu'il mette les bonnes personnes sur votre route pour vous accompagner. Soyez à l'écoute des signes et des gens qui se présentent à vous.

L'égo ne veut pas s'aventurer à créer de nouvelles occasions pour bâtir l'amour de soi véritable, il ne veut pas enlever ses œillères et cesser de focaliser sur des mots tels que : *il est correct, pas correct, il est bon, pas bon*. Je vous invite à ouvrir votre esprit à toutes les nouvelles possibilités, à oser faire de nouveaux choix. Vous risquez peut-être de vous tromper, de faire une erreur, mais par contre, votre prise en charge vous permettra de vivre de nouvelles expériences. Cela peut aussi vous amener à faire de belles découvertes sur la belle personne que vous êtes.

Marie Joëlle Tremblay a bien saisi toute l'importance de ne plus s'abandonner et de se choisir. Il est vrai qu'elle a le souci de l'autre, mais elle ne s'abandonne plus pour plaire. Marie Joëlle a décidé de sortir de l'isolement intérieur pour se donner le droit de vivre l'amour de soi. Elle s'est donné le droit de devenir une femme mature. Au début de la vingtaine, son côté perfectionniste l'empêchait de croire quelle avait le droit d'être femme. Elle croyait qu'elle devait d'être parfaite dans le faire. Les peurs d'être ont alors ralenti son amour de soi.

Les nombreuses peurs de faire une erreur, de ne pas être à la hauteur, de prendre trop de place, de prendre SA place, la peur de demander de l'aide, de ne pas être aimable, de risquer de faire des nouveaux choix, la peur d'exprimer ses émotions, ses opinions l'ont éloignée de la femme en elle.

Elle a décidé de prendre rendez-vous avec cette femme. Elle s'est accompagnée pour ne plus être en guerre avec elle, dans sa propre relation. C'est un exemple extraordinaire de l'accompagnement de soi, car Marie Joëlle a décidé d'affronter ses peurs. Elle s'est choisie et a participé à chaque atelier. Ces ateliers ont amené le groupe à participer à un spectacle devant une salle de 600 personnes. Selon elle, jamais elle aurait cru possible de pouvoir affronter ses peurs et de s'en défaire par l'acceptation d'un choix responsable et conscient.

Je vous présente MARIE JOËLLE TREMBLAY.

Mon cheminement jusqu'à maintenant, m'a permis de prendre conscience de la personne que je suis réellement. J'ai appris à me connaître de plus en plus, à prendre le temps de m'écouter et de m'aimer pour qui je suis vraiment. Le point tournant de ma dernière année a été de réaliser à quel point la culpabilité m'envahissait inconsciemment. Lorsque j'ai tenté par le passé, à différents moments, de prendre ma place, j'ai perçu les réactions des autres de façon négative. Je me suis alors sentie coupable d'émettre mes opinions et de causer ces réactions. Pour ne pas captive de ce sentiment envahissant de culpabilité à l'intérieur de moi, je préférais à ce moment-là acheter la paix, en revenant sur mes paroles, mes opinions ou mes décisions afin d'être certaine de plaire à l'autre et me libérant ainsi de la culpabilité que je ressentais. Je m'oubliais, tout simplement. C'était beaucoup plus facile d'agir ainsi parce que j'accordais plus d'importance à l'autre que je ne m'en accordais à moi-même.

J'ai appris au cours de la dernière année à ne pas m'abandonner; j'en suis venue à me donner beaucoup plus d'importance et à vouloir reprendre mon pouvoir pour être heureuse dans toutes les sphères de ma vie. La difficulté était qu'à chaque pas que je faisais pour me choisir, de façon inconsciente, je ressentais de la culpabilité. Par instinct, j'avais alors le réflexe de changer d'idée, d'adapter mes

choix, bref de m'oublier. Mais cette fois-ci, je ne voulais plus m'abandonner. Donc, que faire?

Grâce à l'aide du groupe, de ma thérapeute et de certaines personnes de mon entourage, j'ai d'abord compris et identifié ce sentiment de culpabilité. J'ai compris que ce réflexe m'avait été bénéfique à un certain moment dans ma vie et qu'il était ancré très profondément en moi. Ce mécanisme de défense fait partie de moi et fera probablement toujours partie de moi. Il y aura toujours des situations qui éveilleront cette émotion de culpabilité, mais ce dont je dois me rappeler, c'est de l'accueillir et donner le droit à cette émotion d'exister, l'accepter et me respecter lors de ces moments. Lorsque je me choisis, je le fais dans l'amour de moi et des autres.

Mes intentions sont toujours positives et respectueuses. Je n'ai aucun pouvoir sur ce que l'autre ressent par la suite. Je ne peux ni l'empêcher, ni le modifier, ça ne m'appartient tout simplement pas. Je ne peux qu'être présente pour accueillir cette personne dans ce qu'elle vit, sans m'en rendre responsable. J'apprends à intégrer cette nouvelle perspective dans ma vie. Je veux pouvoir m'accepter telle que je suis et être enfin convaincue que je suis la personne la plus importante dans ma vie.

Je suis choyée de pouvoir vivre entourée de gens extraordinaires qui s'accompagnent dans leur relation intime.

Marie Joëlle peut maintenant s'accompagner dans ses peurs, sa culpabilité, le fait d'avoir existé dans ses malaises lui ayant donné le droit d'être femme, d'être en harmonie avec ses voix intérieures et ne plus faire comme si elles n'existaient pas. Son perfectionnisme l'empêche de moins en moins d'être parfaite dans le *faire*, car elle porte en elle le pouvoir de prendre soin de son *être* pour ne plus se laisser tomber.

-Chapitre QUINZE-

RELEVEZ-VOUS, RELEVEZ-VOUS, RELEVEZ-VOUS!

La souffrance n'est pas nécessaire, responsabilisez-vous en faisant des choix conscients, car nos pensées deviennent nos actions. Vous êtes la seule personne à pouvoir changer votre discours intérieur. Vous l'avez lu dès les premières phrases de ce livre. Pour vous sentir libre et ressentir les affirmations positives, vous devez pardonner. Posez-vous la question : Est-ce que je le fais avec amour?

Si ce n'est pas le cas, j'agis alors dans le doute, la méfiance, la peur et la résistance. Ce sont les discours intérieurs qui envahissent mes rêves et mon image que je désire créer dans l'amour de soi.

Si vous vivez le doute et avez des peurs qui vous empêchent de créer votre image de soi et de réaliser vos rêves, il est important de prendre le temps de vous arrêter pour identifier votre malaise. Servez-vous de ce malaise comme instrument important pour créer votre plan de l'image de soi. Vous devez commencer à imaginer que vous êtes capable de créer cette image de façon harmonieuse, dans l'amour.

Vous devez voir vos actions négatives comme des expériences afin de ne pas les répéter. Multipliez les actions positives pour en faire des ancrages puissants d'amour. Tentez de nouvelles expériences et la confiance augmentera en vous pour créer l'amour et une nouvelle image de soi que vous allez choisir.

Nourrissez-vous de nouvelles pensées positives en utilisant des affirmations positives. Le processus des affirmations positives n'est pas facile au début, car l'égo est puissant et défend son territoire. Mais c'est simple. Il faut en prendre le temps, se donner cette importance. Quand le discours intérieur reprend sa place dans le doute, les peurs, la méfiance de réussir, posez-vous ces questions pour regarder intérieurement la peur qui vous engourdit et mettez des mots sur vos peurs pour la ressentir et l'accepter, en lui donnant le droit d'exister.

Pourquoi je résiste en ce moment?

Exemple : Ma résistance vient du fait que je suis dépassé par cette expérience, j'ai peur des jugements, j'ai peur de faire une erreur encore une fois, j'ai peur de la réussite, j'ai peur de sortir de ma zone de confort, j'ai peur de perdre, j'ai peur de ...???

Quelle émotion ressentez-vous?

Exemple : Mon déclenchement est l'émotion de la honte, de la culpabilité, du rejet, de l'abandon, de la rigidité, de l'insécurité, l'émotion de ...???

Que ressentez-vous physiquement?

Exemple : Je n'ai plus d'énergie, j'ai mal au cœur, j'ai le goût de dormir, j'ai une boule dans l'estomac, j'ai mal à la tête, je ressens...???

À quoi pensez-vous?

Exemple : Je suis incapable, je suis stupide, ça ne marchera pas...

Quelle est la pire chose qui pourrait arriver?

Exemple : Je pourrais mourir, finir ma vie tout seul.

Vous venez d'identifier vos malaises et de regarder vos peurs, vos jugements, votre colère au lieu de vous sauver dans vos mécanismes de défense. Cela demande de prendre un temps pour vous accueillir ou de consulter pour guérir ces malaises qui vous empêchent de créer l'abondance et la prospérité. Si vous avez de la difficulté à vous accueillir, il est important de trouver un moyen de ne plus rester isolé.

Maintenant, quelle est la meilleure chose qui pourrait arriver?

Exemple : Vivre l'amour, l'abondance, la prospérité, heureux jusqu'à la fin de mes jours, en amour avec mon conjoint, ma conjointe, une bonne entente entre tous les membres de ma famille, etc.

Quelle affirmation positive peut vous aider à réaliser votre rêve?

Exemple : Je suis unique et courageux, persévérant, confiant, amoureux, compétent, important, maître de ma vie, moi seul peux tout changer et, bien sûr, je peux être accompagné dans ma démarche.

Je réalise mon rêve le plus fou, le plus grand, parce que je porte en moi tous les pouvoirs, toutes les ressources pour réaliser mon plein potentiel. Je visualise une façon simple, facile, qui demande de prendre du temps pour se concrétiser. Une occasion favorable se cache derrière chaque expérience de vie.

Comment tirer avantage de cette expérience?

Prenez la responsabilité de vous regarder à l'intérieur et faites de nouveaux choix en vous libérant de ceux qui vous ont engourdi dans les peurs. Laissez votre génie briller en vous. Vous êtes la clé du succès! Méditez et demandez d'être éclairé pour devenir conscient de votre état d'âme et ensuite l'accepter de façon responsable. Cela vous propulsera dans votre création de soi.

Rappelez-vous : En accordant toute l'importance à l'Amour, vous deviendrez un messenger d'amour pour l'humanité! Le monde a tellement faim et soif d'amour.

Prenez un temps d'arrêt pour écrire votre scénario idéal. Pour arriver à un bon résultat, vous allez devoir vous choisir et prendre rendez-vous avec vous-même. EST-CE QUE VOUS ÊTES ASSEZ IMPORTANT POUR CELA?

Quels sont vos objectifs :

Votre discours intérieur prendra place dans vos peurs et c'est à ce moment-là que s'installeront le doute, les jugements et la résistance. Vous vivrez tous ces malaises au moment présent

parce que vous avez peut-être banalisé vos expériences passées. Soyez fidèle à votre vécu dans le ici, maintenant; accordez-lui toute l'importance nécessaire pour bien entendre les messages qu'il vous transmet aujourd'hui.

Exemple : Je ne suis pas capable de réaliser cela, c'est trop difficile, je n'ai jamais été capable de... C'est à ce moment précis que l'écoute et l'accueil de soi deviennent la clé de la réussite.

Le pouvoir des affirmations positives est très puissant. Vous devez vous entendre les affirmer, écouter ce qu'elles font vibrer en vous. Votre inconscience répondra exactement à ce que vous affirmez et votre conscience s'éveillera au moment présent dans une énergie positive qui s'accroîtra de plus en plus. Ne sous-estimez pas la puissance de cette affirmation transportée dans votre inconscience qui sauvegarde à l'infini toutes vos demandes. Soyez votre propre *Aladin*, faites vos vœux!

Comment réaliser ces intentions, ces demandes écrites, ces vœux? Simplement, en les lisant et en prononçant des affirmations positives.

Pour chaque objectif, rédigez un plan pour le concrétiser. Il est important d'avoir un objectif *clairement défini*. Suivez votre plan, passez à l'action, créez des intentions, envoyez un message clair et précis à votre inconscience, à votre Dieu intérieur et vous atteindrez les objectifs que vous aurez fixés de façon sérieuse.

Il n'y a rien de nouveau dans cette façon de faire. Vous savez que 90 % des avions dévient de leur trajectoire, n'est-ce pas? Le pilote doit toujours repositionner l'appareil. Comment revenir dans votre trajectoire lorsque vous en déviez? Simplement en revenant à votre objectif.

Méditation : voyez-vous dans un monde meilleur, dans un espace illimité, créez un espace de richesse, de gloire, d'amour. Voyez-vous dans la réalisation de vos objectifs. Prenez le temps de sentir la vibration en vous.

Demandez et vous recevrez,

Cherchez et vous trouverez,

Aimez-vous les uns les autres,

Aime-toi comme tu aimes ton prochain,

Aime ton ennemi.

Tellement simple! L'humanité n'a pas saisi que *le plus grand secret est l'Amour*. Nous devons tout faire *par amour*, tout faire *avec amour*. Nous avons été créés pour aimer et être aimés. **L'Amour est le plus fort!**

Il y a deux façons de voir la vie : **RIEN n'est un miracle ou TOUT est un miracle!** Laquelle choisissez-vous?

Le prochain témoignage est celui de Mélanie Charron qui a décidé de voir TOUT comme un miracle. Ses affirmations positives lui donnent accès à l'être extraordinaire en elle. J'ai le privilège de cheminer avec cette femme aimante, au cœur tendre. Mélanie est consciente de ne jamais oublier d'où elle vient, de prendre son passé comme allié pour construire le présent dans le bonheur, l'amour de soi afin d'être un modèle pour son conjoint et ses enfants. Elle ne prend plus la vie pour acquise, son histoire lui a permis de vivre dans la gratitude et de la ressentir dans son cœur.

Elle crée l'abondance dans sa vie telle une rivière qui se fusionne de façon harmonieuse avec la nature. Elle a pris le temps de créer son scénario idéal, elle a cessé de créer des barrages dans sa propre rivière intérieure et depuis ce temps, l'abondance et la prospérité sont bien ancrées en elle. Son témoignage reflète sa réalité d'aujourd'hui.

Je vous présente MELANIE CHARRON.

En octobre 2013, j'ai eu un accident de voiture. Ma sœur et mes nièces étaient passagères. Un automobiliste qui roulait en sens inverse est venu nous frapper de plein fouet. Il est venu soulever le devant de mon camion du côté conducteur et nous avons fait deux tonnes avant de nous immobiliser dans le fossé. L'homme qui nous a frappées a eu un malaise et il a perdu la maîtrise de son véhicule, Il est décédé trois semaines plus tard. J'ai eu du chagrin, même si je ne le connaissais pas.

Le camion dans lequel nous prenions place nous a sauvés la vie. Je l'avais acheté suite au décès du père de mes enfants. C'était son camion qui est devenu une perte totale. Je garde des séquelles au niveau du cou et des omoplates. Mes passagers n'ont eu aucune blessure grave, j'en remercie la Vie! Chaque jour, je poursuis ma route et, malgré les souvenirs de ce terrible accident, j'essaie de comprendre et de tirer le maximum de positif de cette journée qui laissera des traces dans mon corps et une empreinte sur mon cœur pour le reste de ma vie.

Cette expérience de vie me fait grandir et me permet de prendre conscience de l'importance de me donner le droit de vivre pleinement ma vie et de m'aimer. En janvier 2014, j'ai vécu une incroyable semaine de croissance personnelle. Quel merveilleux cadeau d'avoir choisi de m'impliquer dans MA vie, malgré tous les obstacles qui auraient pu m'en empêcher, les enfants à la maison et la besogne laissée à mon amoureux. Isolée du monde, par une semaine de grand froid, j'aurais eu toutes les raisons du monde de fuir, de revenir chez moi. Je suis restée malgré tout.

En m'investissant complètement, j'ai découvert une puissance extraordinaire qui sommeillait en moi. J'ai été incroyablement secouée. J'ai participé à fond et pour la première fois de ma vie, j'ai décidé de m'ouvrir, de

m'accueillir et de me faire une place dans MA vie! J'ai constaté que tout part de moi. C'est la plus belle attention que je me suis donnée dans les 41 dernières années! Cette aventure m'a bouleversée.

Révélation...! Je crois que je peux arriver à m'aimer. Je veux cesser de tout contrôler Je désire me donner de l'amour et du temps pour améliorer ma qualité de vie. Je veux ressentir cet amour dans tout mon être. Je désire prendre soin de ma relation amoureuse, me permettre de prendre des vacances. Je dois reprendre les guides dans ma maison, avec mes trois garçons qui sont ma richesse et ma fierté. Je prends de plus en plus le temps de vivre dans le moment présent. Certes, il n'y a pas de recette magique. Je fais des petits pas chaque jour. J'avance, je m'accompagne. Cet exercice d'amour de soi est très difficile pour moi, car j'ai toujours vécu pour les autres, je n'ai jamais eu d'estime personnelle. Aujourd'hui, l'amour prend une tout autre dimension dans ma vie. J'essaie de suivre ce que mon cœur me dicte. Je suis plus à l'écoute de mes besoins. Mes capacités physiques sont diminuées et je dois accepter cette nouvelle réalité. J'apprivoise de jour en jour la douceur que je veux m'accorder...

Mon défi est de cultiver l'amour, le bonheur et le respect dans mon jardin intérieur. Je tiens à ce que mon amoureux et nos enfants puissent apprendre à être bien avec eux-mêmes. Je prends le temps de me conscientiser, de m'observer et si je me sens perdue, je reviens à mon être et je me rappelle de vivre au moment présent. Je suis vraiment reconnaissante du chemin parcouru.

Suite à la publication du livre, Agis, fais ce que tu dis, j'ai vécu des moments extraordinaires. J'ai fait un mini pèlerinage pour remettre mon livre aux gens que j'aime, aux personnes qui ont croisé ma route depuis ma tendre enfance. Mon aventure a débuté lors de la soirée du lancement. Cette soirée a été tout simplement magique et restera gravée dans ma mémoire et tatouée sur mon cœur.

Ce livre représente beaucoup plus pour moi que ce que je m'étais imaginé. Ce n'est pas un simple livre, mais plutôt un voyage intérieur qui me permet de remonter dans le temps dans le but de mieux me connaître. Toutes ces rencontres me procurent des instants de pur bonheur. Je ressens une telle fierté et un bien-être intérieur inconnu jusqu'ici. J'ignore où tout ça me conduira, mais j'ai confiance et choisis de suivre mon cœur et d'écouter mes intuitions. Je suis douce à mon égard et je vis en harmonie avec mes valeurs.

Mon cœur me chante : « Laisse-moi t'aimer toute une vie, faire avec toi le plus beau de tous les voyages. Laisse-moi, laisse-moi t'aimer... »

Le témoignage de Mélanie est touchant et il donne accès au temps. Ce temps si précieux que parfois j'ai tendance à oublier de vivre. **Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie**, je choisis de le vivre, je choisis d'apprécier qui je suis, d'apprécier l'abondance qui m'est offerte en cette journée. Je rends grâce à mon Dieu pour la prospérité, ma famille, mon emploi, la nourriture, les gens de mon entourage. Je suis capable de voir, d'entendre, de m'exprimer, je suis vu, compris et accompagné par des gens extraordinaires. Je rends grâce pour la beauté qui m'entoure au quotidien, pour la générosité de l'être humain, ce livre en est la preuve. Je rends grâce tout simplement de pouvoir dormir dans un bon lit, dans un endroit sécurisant, entouré de ma conjointe Natalie et de voir grandir mes deux beaux enfants.

Êtes-vous capable de ressentir l'abondance, la prospérité autour de vous? Si c'est difficile, c'est une bonne piste pour vous montrer que vous n'êtes pas libéré.

Vous trouverez des idées et des moyens dans ce livre pour vous accompagner dans votre cheminement vers cette quête de liberté. Vous avez assez perdu de temps, ce qu'il en reste doit être utilisé pour vous. Arrêtez-vous, descendez dans votre cœur et ressentez la grâce de Dieu. Ayez de la gratitude pour tout ce qui vous entoure. Prenez-vous par la main, prenez-vous en main!

J'ai reçu un texte d'un être formidable, André Blanchard, père de la présidente de Performance Édition, Marie-Josée. Ce texte fait réfléchir et m'a fait prendre conscience que je n'avais plus de temps à perdre à énoncer des affirmations négatives ni à être dans le jugement, que je ne devais plus prendre les gens autour de moi pour acquis.

Je le remercie sincèrement de m'avoir fait parvenir ce texte dont l'auteur nous est inconnu. Je remercie l'auteur sans le connaître d'avoir écrit cette histoire touchante qui saura faire vibrer vos cordes sensibles.

UN DIVORCE RATÉ

« En arrivant à la maison, ma femme servait le repas. Je lui ai pris la main et lui ai dit: « J'ai quelque chose à te dire. » Elle s'est assise et sans dire un mot, commença à manger. Encore une fois, j'ai vu la peine dans ses yeux. Soudainement, je ne pouvais plus ouvrir la bouche. Mais je devais lui faire part que je voulais divorcer. J'ai soulevé le sujet calmement et elle n'a pas semblé contrariée par mes paroles, elle m'a simplement demandé pourquoi? J'ai fui sa question et elle en a été fâchée. Elle a crié en disant que je n'étais pas un homme! Ce soir-là, nous ne nous sommes plus adressés la parole. Elle pleurait. Je savais qu'elle voulait savoir ce qui était advenu de notre mariage. Mais je ne pouvais lui donner une explication satisfaisante, elle avait perdu mon cœur qui appartenait maintenant à Jane. Je ne l'aimais plus, j'avais seulement de la pitié pour elle.

Avec un énorme sentiment de culpabilité, je lui ai fait part de mes arrangements pour le divorce, comme quoi je lui léguais la maison, l'auto et que je mettais en jeu 30 % de mon entreprise. Elle a jeté un coup d'œil au document et l'a déchiré en petits morceaux. Cette femme qui avait passé dix ans de sa vie avec moi était devenue une étrangère. J'étais désolé pour elle de ce temps gaspillé, mais je ne pouvais reprendre ce que je venais de lui dire, car j'aimais

Jane sincèrement. Elle s'est mise à pleurer très fort devant moi, ce à quoi je m'attendais. Dans le fond, ses pleurs étaient pour moi une délivrance. Cette idée de divorce qui m'obsédait depuis plusieurs semaines me semblait maintenant plus ferme et claire. Le jour suivant, je suis revenu à la maison très tard et je l'ai trouvée assise à la table en train d'écrire. Je n'ai pas soupé et je suis directement allé me coucher et me suis endormi aussitôt, car j'étais fatigué de ma journée mouvementée avec Jane.

Lorsque je me suis réveillé durant la nuit, elle était toujours assise à la table à écrire. Je ne m'en suis pas occupé et je suis retourné me coucher pour me rendormir à nouveau.

Au matin, elle m'a présenté ses conditions de divorce : elle ne voulait rien de moi, mais avait besoin d'un mois d'avis avant la date du divorce final. Sa requête était que, durant ce mois, nous devions faire tout en notre possible pour vivre une vie aussi normale que possible. Sa raison était simple : notre fils devait passer un examen à la fin de ce mois-là et elle ne voulait en aucun cas, le déranger avec un mariage brisé. C'était parfait pour moi. Mais elle a ajouté autre chose; elle m'a demandé de lui rappeler comment je l'avais transportée dans notre chambre nuptiale le jour de notre mariage. Sa deuxième requête était que durant ce mois, je devais la transporter de notre chambre au seuil de la porte tous les matins. Je croyais qu'elle devenait folle. Pour rendre nos derniers jours supportables, j'ai accepté son étrange requête.

J'ai avisé Jane des étranges conditions de ma conjointe. Elle s'est mise à rire et croyait, elle aussi, que c'était absurde. Jane me dit avec mépris que peu importe les ruses qu'elle prendrait, elle devait faire face à cette éventualité. Ma femme et moi n'avions plus aucun contact physique depuis que j'avais pris la décision de divorcer. Alors, quand j'ai dû la

sortir de la chambre le premier jour, nous étions tous les deux maladroits. Notre fils applaudissait derrière nous en disant que son papa portait sa maman dans ses bras. Ces mots me peinaient. De la chambre au salon, ensuite à la porte, j'ai marché environ dix mètres avec elle dans mes bras. Elle a fermé les yeux et m'a demandé doucement de ne pas parler du divorce à notre fils. J'ai acquiescé et j'ai ressenti un étrange sentiment que je qualifierais de bouleversant. Je l'ai déposée par terre à l'extérieur de la porte. Elle est allée attendre l'autobus pour se rendre à son travail.

Le deuxième jour, nous agissons tous les deux plus facilement. Elle s'est appuyée sur mon estomac. Je pouvais sentir la fragrance de son parfum. Je constatais que je n'avais pas regardé cette femme attentivement depuis un bon bout de temps. Elle n'était plus très jeune, il y avait des rides sur son visage et ses cheveux grisonnaient. Notre mariage avait fait des ravages sur elle. L'espace d'un instant, je me suis demandé ce que je lui avais fait. Le quatrième jour, j'ai ressenti un retour d'intimité, cette femme m'avait donné dix ans de sa vie. Les cinquième et sixième jours, il était évident que l'intimité ressentie grandissait à nouveau. Je n'ai pas parlé de ceci à Jane, bien sûr. Il était plus facile de la transporter au fur et à mesure que le mois avançait. Peut-être que le fait de la porter chaque jour me rendait plus fort.

Un matin qu'elle tentait de choisir quoi porter, elle a essayé quelques robes, mais ne parvenait pas à trouver la plus convenable. Elle a murmuré que toutes ses robes étaient devenues trop grandes. J'ai alors pris conscience qu'elle avait maigri et que c'était la raison pour laquelle je pouvais la transporter plus facilement. Cette constatation m'a frappé... elle avait accumulé tant de peines et d'amertume dans son cœur. Notre fils est arrivé à ce moment et m'a dit : « Papa, il est temps de porter maman dehors ». Pour lui, voir son père transporter sa mère dehors

était devenue une partie essentielle à sa vie. Ma femme a fait un geste à notre fils de venir plus près d'elle et l'a serré très fort. J'ai tourné la tête parce que j'avais peur en cette minute de changer d'idée. Je l'ai ensuite prise dans mes bras pour la transporter à nouveau. Elle a mis ses bras autour de mon cou tout doucement et naturellement. J'ai tenu son corps serré, c'était comme le jour de notre mariage, quoique sa maigreur m'attristait.

Le dernier jour, lorsque je l'ai prise dans mes bras, je pouvais à peine bouger d'un pas. Notre fils était parti pour l'école. Je la tenais fermement et lui ai dit : « Je n'avais pas remarqué que notre vie avait autant manqué d'intimité. »

J'ai pris mon véhicule et j'ai conduit rapidement. En arrivant à destination, j'ai même oublié de verrouiller les portières, tellement je me sentais pressé. J'avais peur que le moindre délai me fasse changer d'idée. J'ai rapidement monté les marches jusqu'à l'appartement. Jane a ouvert la porte et je lui ai dit : « Désolé Jane, je ne souhaite plus divorcer ». Elle m'a regardé en état de choc, m'a touché le front et m'a demandé si je faisais de la fièvre? J'ai retiré sa main de mon front et lui ai dit que j'étais désolé, mais que je ne divorçais plus.

Ma vie de mariage était probablement devenue ennuyeuse parce que ni ma conjointe ni moi n'avions pris le temps de considérer tous les petits détails de nos vies, mais non parce que notre amour était mort. Maintenant, je me rends à l'évidence que depuis que je l'ai transportée dans notre demeure le jour de notre mariage, c'était mon devoir de la soutenir jusqu'à ce que la mort nous sépare. Jane a semblé soudainement se réveiller, m'a giflé violemment et a claqué la porte. J'ai descendu l'escalier et j'ai repris la route vers la maison. En chemin, je suis arrêté chez un fleuriste, j'ai commandé un bouquet de fleurs pour mon épouse. La vendeuse m'a demandé ce qu'elle devait écrire sur la carte.

J'ai souri et j'ai écrit : « Je te porterai dehors tous les matins jusqu'à ce que la mort nous sépare. » Cet après-midi-là, je suis arrivé à la maison, fleurs à la main, sourire aux lèvres, et je suis monté à l'étage à la course pour retrouver ma femme, seule dans son lit, morte.

Ma femme se battait contre un cancer depuis des mois, mais j'étais trop préoccupé par ma relation avec Jane pour seulement m'en apercevoir. Elle savait qu'elle allait mourir sous peu et elle voulait me préserver, peu important les réactions négatives de notre fils, au cas où nous aurions divorcé. Au moins, aux yeux de mon fils, j'étais un mari aimant... »

Les petits détails de votre vie sont ce qui compte vraiment dans une relation de couple; ce ne sont pas les possessions matérielles. Cet environnement peut être favorable à la joie, mais ne peut procurer la joie profonde.

Alors, trouvez du temps pour être l'ami(e) de votre époux (épouse) et faites des petites choses l'un pour l'autre, créez des moments d'intimité. Ayez vraiment un mariage joyeux.

Beaucoup d'échecs dans la vie proviennent du fait que les gens n'ont pas eu conscience de la proximité du succès, lorsqu'ils ont abandonné. **L'abandon n'est plus une option!**

-Chapitre SEIZE-

CONFIANCE EN SOI

Plusieurs personnes ont de la difficulté à faire la différence entre la confiance en soi et l'amour de soi. La confiance en soi est d'avoir le courage d'affronter ses peurs, c'est se laisser tomber dans le vide sans parachute.

Se faire confiance

Lorsqu'une personne se fait confiance, c'est qu'elle a déjà réussi à passer par les étapes de la peur, du doute et qu'elle a vécu une première expérience, et une deuxième, et qu'elle a posé une action concrète dans un domaine jusqu'ici, inconnu, c'est aussi simple que réussir une recette culinaire pour la première fois. Reproduire la même recette devient alors une habitude. Nous connaissons le processus, nous maîtrisons bien les étapes et nous sommes confiants de réussir.

Toutes ces étapes deviennent une routine et notre recette est une réussite chaque fois. C'est épatant de voir l'être humain recréer et réaliser de grandes choses avec une facilité extraordinaire. La confiance acquise ne fait qu'augmenter un peu plus chaque fois et elle devient alors inébranlable.

Vous souvenez-vous de la première fois que vous avez conduit une voiture?

Vous aviez les deux mains sur le volant, la personne à côté de vous n'avait pas le droit de parler afin de conserver votre concentration sur la route, ne pas être distrait, la radio était éteinte, votre corps était crispé. Après avoir roulé quelques kilomètres, vous avez ressenti une fatigue intense, un stress élevé, une douleur au niveau des épaules.

Quel beau souvenir je garde de ma première balade en voiture! Je m'en souviens comme si c'était hier. Il faisait tellement beau ce jour-là. Le vent était chaud et entraînait par les fenêtres baissées, il soufflait à mes oreilles, quelle belle et magique aventure! Depuis l'âge de 3 ou 4 ans que je rêvais de conduire une voiture. À 15 ans, je passais des soirées entières à discuter avec mon ami de ma future voiture, j'avais tellement hâte! J'aurais enfin la liberté d'aller où je voulais, quand je le voulais, je pourrais voir le monde entier, faire le tour de la planète. Toutes les filles qui monteraient à bord pour se balader avec moi, auraient le sourire aux lèvres. Je faisais les rêves les plus fous.

Avez-vous déjà remarqué que la plupart des gens tiennent le fait de posséder une voiture pour acquis?

Après plusieurs années de conduite, lorsqu'ils montent dans leur véhicule, la plupart des gens n'ont aucune reconnaissance, aucune gratitude d'être en mesure de se déplacer du point A au point B, sans avoir à demander de se faire conduire.

Je n'ai absolument rien contre le covoiturage ou les transports en commun, bien au contraire. Ce que je veux démontrer, c'est que si nous prenons cela pour acquis, c'est que bien souvent nous sommes dans le rationnel, nous ne vivons pas dans le moment présent. Les gens critiquent et chialent contre la circulation du matin, deviennent agressifs durant le trajet du retour à la maison, parfois même au point de vouloir frapper un

autre conducteur. Ils vivent du ressentiment, de la colère. Ils n'éprouvent aucune joie, aucun plaisir, aucun bien-être intérieur.

Cet exemple peut vous sembler banal, mais c'est dans les petites choses du quotidien, comme dans les plus importantes, que nous devons nous arrêter pour prendre conscience de notre chance et avoir de la gratitude, ressentir de la joie et du bien-être pour ce que nous procurent nos biens. Moins nous apprécions, plus nous démontrons la faible importance que nous nous accordons et notre faible estime de soi.

Nous n'en avons jamais assez. Il nous faut toujours plus de biens matériels pour ressentir un certain bien-être intérieur dans l'amour de soi. Ce bien-être ne dure jamais très longtemps, nous nous lassons rapidement et il nous faut trouver un nouveau jouet pour combler ce vide affectif. Les mêmes patterns se répètent; c'est un cercle vicieux.

Nous ne prenons pas seulement notre voiture pour acquis, nous le faisons aussi avec les gens que nous aimons, notre travail, notre santé, la vie et même très souvent, soi-même, bien souvent. Voilà l'importance que nous nous donnons. Il est impossible d'être dans l'amour de soi lorsque nous prenons tout cela pour acquis.

Ce que nous retenons jusqu'à maintenant, c'est que nous devons aller faire un tour dans notre jardin secret pour nettoyer et enlever les mauvaises herbes qui envahissent les bonnes et qui risquent de les faire pourrir. Cultiver et entretenir régulièrement son jardin en le nourrissant de bons ingrédients nutritifs le fera grandir, il prendra de l'expansion. En prenant soin de son jardin intérieur, le miroir devient plus aimant envers soi.

Cultivez votre tendresse. La tendresse est un ingrédient important pour l'amour de soi. Soyez tendre avec vous-même dans votre discours intérieur. Soyez tendre en vous regardant dans le miroir. Soyez tendre dans vos gestes. Soyez tendre avec vos biens.

Cultivez votre joie. L'âme ne demande pas moins que d'être dans la joie au moment présent. Plus vous vivrez dans la gratitude, plus vous vivrez dans la joie. Soyez attentif à la beauté dans tout ce qui vous entoure. La beauté est partout. Allez prendre une marche et regardez autour de vous : des enfants jouent et rient aux éclats, observez ! Regardez-les courir après les papillons. Ils vivent dans le moment présent. Les papillons virevoltent et dansent avec les enfants. C'est d'une telle beauté et quel sentiment de richesse intérieure ! On dirait même que le temps s'arrête, rien d'autre n'existe, seule leur joie d'être existe. Ils sont animés d'une joie intérieure pure et débordante. Les enfants ont ce don d'émerveillement. Ils sont attendrissants et inspirants.

Le prochain témoignage est celui de Michel Dorman. Il a décidé de sortir de sa zone de confort, il a cessé de se prendre pour acquis. Il se sentait important seulement lorsqu'il prenait soin des autres ; c'est ce qui le rendait heureux, de façon temporaire. Lorsqu'il en avait assez de prendre soin de tout le monde, il fuyait dans le matérialisme. Il compensait dans les fuites : voitures, motorisés, bateaux, grosses maisons, maison en Floride et autres. Michel avait de la difficulté à apprécier ce qu'il s'offrait. Les premiers mois, ces acquisitions lui procuraient un sentiment de bien-être, mais après un certain temps, il lui fallait autre chose jusqu'au jour où il a décidé de se prendre en main.

Je vous présente MICHEL DORMAN.

Je tournais en rond depuis longtemps, je vivais un vide intérieur, une souffrance difficile à identifier. J'ai banalisé cette petite voix en moi qui voulait m'avouer quelque chose. J'étais rarement à la maison, je travaillais pour subvenir aux besoins de ma famille qui est inestimable à mes yeux. Cette petite voix que je ne voulais pas écouter me créait un sentiment de culpabilité et pour me faire aimer, j'achetais des biens matériels.

Agent immobilier, j'ai reçu un appel de Robert Savoie pour visiter un condo. Il aimait mon humour, ma bonne humeur et la façon dont je m'étais comporté avec lui lorsque je vendais des automobiles.

À son arrivée, spontanément, il me vient l'idée de lui demander la date de son prochain atelier de trois jours. La semaine suivante, me dit-il. Je lui dis que j'allais y participer. Je m'étais pourtant dit que jamais il ne me verrait dans ses ateliers et je l'ai même jugé plusieurs fois en le traitant de fou.

Ma petite voix intérieure a été plus forte que jamais. J'ai compris ce jour-là que je ne devrais plus jamais dire jamais et qu'il n'y avait pas de hasard dans le fait d'avoir rencontré Robert Savoie ce jour-là.

Lors du jour fatidique, je n'avais plus le goût d'y aller, mais comme je suis une personne de parole et loyale, je m'y suis rendu et me suis dit que j'allais payer la session et que lors d'une pause, je m'éclipserais. Pour me détendre, j'avais pris quelques consommations avant d'arriver. À mon grand étonnement, j'ai commencé à écouter. À l'intérieur de moi, ma petite voix me répétait : « Il parle de toi Michel...tu dois rester avant qu'il ne soit trop tard. » J'ai finalement écouté cette petite voix que j'avais étouffée depuis longtemps et qui me disait de plus en plus fort que je n'étais plus à l'aise dans ma relation de couple, qu'il y avait trop de non-dits. Je devais vivre seul pour un moment pour me retrouver et retrouver ma force intérieure.

Tout au long de l'atelier, je me suis ouvert en me donnant accès à moi-même. C'était de plus en plus facile d'entendre le message qui devenait limpide en moi. Je ne voulais pas faire de mal à ma conjointe, mais je m'étais abandonné trop souvent dans ma relation de couple et je ne voulais plus en souffrir. Ma décision, même si elle était empreinte de peur, m'a fait agir. Je me suis choisi et je me suis séparé.

Me choisir n'a pas été chose facile; j'ai ressenti une grande souffrance intérieure. Ma blessure de l'abandon a émergé, malgré mes intuitions, ma voix intérieure qui me parlait tellement fort! Parfois, se choisir réveille notre culpabilité et des blessures telles que l'abandon, dans mon cas.

Lors du déménagement, j'ai porté un masque pour m'aider à retenir mes larmes, moment très déchirant pour nous deux. À la fin, quand j'ai pris mon ex-femme dans mes bras, mon masque est tombé. J'ai passé plus de 40 ans avec elle, nous avons un fils que j'aime plus que tout au monde et qui m'a permis d'être grand-papa. Pour moi, c'est un des plus grands miracles du monde d'avoir un fils et un petit-fils! L'amour pour mon ex-conjointe est toujours présent, mais c'est un amour différent, un amour inconditionnel dû au fait que nous avons un fils ensemble. Moment rempli d'émotions.

Pendant ces cinq minutes intenses, les bons souvenirs ont pris le dessus sur les mauvais. Je voulais être en relation de couple pour la vie, c'était une de mes valeurs, mais je me faisais du mal à vouloir rester et je lui en faisais en fuyant la réalité.

J'ai décidé de continuer mon cheminement personnel pour vraiment entendre et reconnaître ce que je devais apprendre. J'ai assisté à un atelier de sept jours avec toute l'équipe du projet en commun. J'y ai vécu une expérience extraordinaire. J'ai foi en mon Dieu. Je Lui ai demandé de se servir de moi et croyez-moi, Il s'est servi de moi pendant toute la semaine! Je me suis senti imprégné et envahi par l'amour de Dieu.

Je veux vivre pleinement ma vie, faire ce qui me rend heureux. J'ai toujours le goût de donner à mon prochain. Cependant, je ne veux plus m'oublier. Recevoir est encore difficile, mais j'y travaille, car j'ai compris que moi aussi je mérite de me faire gâter, de toucher à ce sentiment d'importance en accueillant les cadeaux de la Vie!

Malgré la résistance en moi, j'ai accepté un cadeau d'un séjour dans un hôtel de villégiature pour retrouver mes forces et ma sérénité. J'ai constaté assez rapidement qu'il ne fallait pas beaucoup de temps pour revenir dans nos vieilles habitudes. Ce séjour m'a amené à réfléchir à mon avenir, car je veux me concentrer sur le présent et le futur.

Si je retournais dans mon passé, ce sera seulement pour déraciner une fausse croyance ou pour aller chercher des renseignements qui seront au service de ma vie. Je suis conscient des comportements et des patterns que je ne veux plus répéter, mais si je les répétais, je vais les accueillir et me donner le droit de les vivre pour ne plus fuir la réalité. Je veux trouver un équilibre dans ma vie physique, émotionnelle et spirituelle. En prenant soin de moi, je peux prendre soin des personnes importantes de ma vie.

Pour le reste de ma vie, je veux que les choses compliquées soient simplifiées. Je veux savourer les petits et grands moments de la vie. Je veux davantage développer mon écoute pour aider mon prochain tout en respectant mes limites. Je veux aimer sans être dépendant. Je vais continuer mon cheminement.

Quand je ne sais plus quoi faire, j'envoie ce qui me tracasse en haut, aux gens que j'ai aimés et que j'aime encore, et je demande à mon Dieu de me guider pour trouver ce qui est bon pour moi et je prie ma très chère mère. Les résultats sont réels, la pauvre, elle doit parfois être fatiguée!

Michel Dorman a découvert le pouvoir de se créer, comme nous tous d'ailleurs. Dieu l'a bien mentionné dans les Écritures : « Je vous ai fait à Mon image et à Ma ressemblance ». Cultivez l'amour et vous en récolterez les fruits. La Vie nous donne rendez-vous pour nous unir de l'intérieur.

Comme agent immobilier, il a une confiance inébranlable en lui, il connaît sa force dans ce domaine. Il a compris que la

confiance en soi n'est pas la même chose que l'amour de soi. L'amour de soi, nous le cultivons jour après jour en nous responsabilisant par les choix que nous faisons.

L'amour de soi prend toute sa signification dans le partage. Partager ses richesses consiste en un grand geste d'amour inconditionnel. Parfois, partager veut dire être à l'écoute, sans rien dire, seulement en accompagnant quelqu'un, lui donner de notre temps, de l'importance dans ce qu'il a besoin d'exprimer. Ce don de soi à l'autre est tellement gratifiant. Le partage n'est pas seulement pour les gens fortunés, le partage peut provenir de la personne la plus démunie de la planète qui donne son amour en servant son prochain, en accompagnant un malade avec compassion et tendresse en lui disant qu'il n'est pas seul. Partager, c'est avoir le souci de la personne souffrante. Nous devons toujours partir de l'amour de soi : servir par amour, donner par amour, accueillir par amour, sans rien attendre en retour. C'est à ce moment que nous recevons le plus parce que nous sommes dans l'amour de soi, dans cette ouverture du cœur. Cultiver son jardin, son amour de soi produit de nombreux fruits.

Avoir confiance en soi

Tout part de notre foi. Nous devons apprendre à écouter la voix de nos intuitions. C'est à ce moment que nous nous lançons dans le vide sans parachute, nous faisons confiance à la Vie, à l'énergie divine. Cela exige du courage et des efforts pour dépasser nos peurs et parvenir à ce niveau de confiance.

Nous avons beaucoup à apprendre des animaux, des oiseaux, par exemple. Lorsque la mère dit à ses petits que c'est assez, qu'ils doivent apprendre à se nourrir par eux-mêmes, elle les pousse en dehors du nid, elle leur dit : « Grouillez-vous! Vous devez apprendre à voler sinon, vous allez finir dans la gueule d'un chat! »

Les animaux ont l'instinct de survie. Nous, les humains, nous avons la capacité de faire des choix et nous avons l'intelligence de nous responsabiliser et d'assumer les conséquences de nos choix.

Comment savoir si j'ai assumé ou non les conséquences de mes choix

Bien souvent, vous laissez votre créativité dormir en vous, vous avez des rêves et vous ne passez pas à l'action pour les réaliser, vous laissez votre pouvoir à vos peurs de l'échec, vous donnez le pouvoir à la peur de ne pas être à la hauteur si vous échouez, vous donnez le pouvoir à votre passé pour ne pas perdre la face. Alors, vous n'assumez pas les conséquences de vos choix.

Les gens qui gagnent confiance en eux sont ceux qui prennent des risques de vivre une expérience et si elle s'avérait néfaste pour eux, ils vont assumer et admettre que cette expérience les a conduits dans une mauvaise direction et ils vont prendre la décision de ne pas répéter. Ils vont *risquer* de faire d'autres choix, car ils ont confiance en Dieu, ils ont confiance qu'ils ont tous les pouvoirs en eux pour réussir.

La confiance en soi n'est pas innée : le regard de nos parents nous influence. La façon qu'ils nous ont aidés dans nos difficultés d'apprentissage est déterminante sur notre confiance en nos moyens.

C'est difficile de sentir que nous sommes nul, incompetent. C'est épuisant de toujours douter de soi. Combien de temps doute-t-on avant de passer à l'action? Ça peut être très long, car le doute nous conduit dans l'imaginaire et ça éveille plusieurs émotions de peur.

Parfois, nous avons besoin de l'approbation des autres pour passer à l'action. C'est alors que nous doutons de nos

capacités de réaliser un rêve, de vivre une nouvelle expérience. Ce manque de confiance amène une profonde insatisfaction de soi et rend la vie terne et sans joie. De là, l'importance de développer la confiance en soi.

La confiance en soi est un parallèle à l'amour de soi. En restant immobiles et engourdis dans nos doutes, nos peurs, notre imaginaire est souffrant et nous subissons une perte immense d'énergie.

La fatigue est présente constamment, l'insécurité augmente de façon considérable et cela produit du stress et plus le stress augmente, moins nous sommes à l'écoute de nos intuitions et de nos besoins, moins nous passons à l'action pour nous créer une vie plus harmonieuse. Nous restons enfermés dans un tourbillon de patterns répétitifs.

Voici des croyances qui sèment et entretiennent le doute et la peur :

Je suis né pour un petit pain.

Petit train va loin.

La réussite, le succès, ce n'est pas pour moi.

Je dois porter ma croix.

Je ne suis pas assez intelligent.

Je ne suis pas capable.

Je n'ai pas de talent.

Et je pourrais en nommer encore...

Les personnes extraordinaires qui ont livré leur partage dans ce livre d'inspiration ont eu le courage et ont fait de très grands dépassements personnels et de groupe pour vaincre la peur du ridicule et augmenter leur confiance en soi. Quand je

mentionne *le ridicule*, je parle de dépasser les peurs, de vaincre le perfectionnisme qui empêche de créer dans l'amour de soi. C'est aussi être capable d'exprimer un non-dit pour retrouver cet amour et se sentir libre intérieurement.

Dans un des ateliers du projet en commun, j'ai annoncé au groupe que nous allions faire un spectacle dans une grande salle qui contient plus de 600 personnes. Le but du spectacle était de vaincre le ridicule, d'affronter la peur de parler en public et plus. Tous les participants étaient excités, ils riaient, applaudissaient à tout rompre. Quel beau projet, que du plaisir!

Devant leur enthousiasme, je proclame que tout le monde y participerait. Subitement, les applaudissements ont cessé, on aurait pu entendre une mouche voler, silence total. Et puis, quelqu'un dit : « C'est une blague, Robert. » C'est alors que j'ai constaté à quel point la peur immobilisait leur pouvoir extraordinaire de création. J'avais devant moi des êtres humains formidables, assis sur un potentiel illimité.

J'avais une mission...

J'ai créé des ateliers pour vaincre la peur du ridicule avant de monter sur la scène du spectacle. J'ai fait confiance à mes intuitions et à ma *source intérieure* pour me guider à réaliser ces exercices de dépassement. Laissez-moi vous dire qu'il y a eu des têtes fortes dans ce groupe. J'ai dû avoir une confiance inébranlable en moi pour les convaincre de croire aux ateliers. Je ne voulais pas les avertir d'avance pour que personne n'abandonne. Je mentionnais à chaque début d'atelier : « Vous avez confiance en moi... alors, en cette journée d'atelier, voici votre dépassement pour vaincre cette peur du ridicule qui vous habite. »

Les peurs sont montées rapidement et ces belles personnes ont été déclenchées au maximum : « Non! Moi, je ne fais pas cela, il n'en n'est pas question!... » Parfois même, certaines personnes ont pleuré, tant la peur était ancrée

profondément en elles. J'ai conservé confiance en moi, tout en étant présent et très sensible à ce qui les habitait. Je ne devais, ni ne voulais les prendre en charge pour les amener à vivre ce dépassement; c'est en leur démontrant ma confiance en leur capacité de réussir que je les ai amenées à vaincre leurs peurs, sans les obliger, dans le plus grand respect de chacune d'elles. Je leur ai fait prendre conscience de la raison pour laquelle elles avaient choisi de vivre cette aventure : « Vous n'êtes pas obligés de faire quoi que ce soit, par contre, pourquoi êtes-vous assis ici? Revenez à vos objectifs du début, soyez à l'écoute de votre peur, donnez-lui le droit d'exister afin de l'accueillir.

La seule façon d'assumer vos peurs c'est de les vaincre en vous surpassant.

Si vous êtes bien en restant assis sur votre plein potentiel, je vous respecte et nous n'irons pas plus loin. Par contre, ce que j'observe, c'est que ces peurs vous empêchent d'avoir une meilleure relation de couple, de meilleures relations d'amitié, de meilleures relations au travail. Cela vous empêche même d'avoir du plaisir, car vous ne croyez pas y avoir droit. Cela vous empêche tout simplement de créer une vie d'abondance et de prospérité dans tous les domaines de votre vie. »

Un des dépassements qu'ils devaient faire était d'imiter une poule et un singe devant tout le groupe! Aussi simple que cela! Les rires nerveux, les larmes devant cette peur du ridicule, étaient bien présentes.

Une fois arrivée à l'avant, chaque personne devait se présenter devant tout le groupe. Je lui demandais de fermer les yeux, de prendre de grandes respirations, d'être à l'écoute de soi sans embarquer dans *le train des pensées déstabilisantes*, d'écouter son corps, sa respiration, de sentir ses pieds bien positionnés au sol, et lorsque je voyais qu'elle était calme et présente à elle-même, je lui demandais d'ouvrir les yeux et de regarder chaque personne présente, c'est à ce moment que ça devenait difficile, car elle devait identifier et nommer les peurs qui montaient : le jugement, l'autorité, l'échec.

Certains replongeaient au temps de la petite école, au moment de faire un exposé oral, à subir les rires des camarades de classe, ils ne voulaient pas revivre cette humiliation, alors tout ce qui pouvait ressembler à cela les empêchait de passer à l'action. Pour d'autres, c'est la peur de l'autorité qui s'est manifestée, peur de se faire regarder avec un regard écrasant, peur de se faire punir, d'autres encore croyaient que ce serait facile et riaient, l'humour étant une façon de fuir pour eux. Au moment où je leur ai dit de ne pas se sauver dans l'humour et de fermer les yeux, les prises de conscience ont été puissantes et c'est devenu difficile d'admettre qu'une grande partie de leur vie, ils s'étaient sauvés dans l'humour pour ne pas toucher à leur jardin secret.

Ces personnes ont une intelligence remarquable tout comme vous, peu importe votre éducation scolaire ou familiale.

Vous serez peut-être étonnés d'apprendre que tous ont participé! Quant aux plus *déclenchés*, de voir le bien que cet exercice procurait à ceux qui avaient décidé de le faire le plus vite possible pour s'en *débarrasser*, les a propulsés vers la réussite du défi. Des larmes de joie, des éclats de rire resteront gravés en eux pour toujours. Rien d'autre n'existait que le moment présent. Chacun d'eux était habité par une grande fierté.

Atelier après atelier, nous avons vaincu la peur du ridicule par le ridicule. Au début, les ambassadeurs demandaient à quoi tout cela allait servir. Je leur ai répondu : « Vous le constaterez par vous-mêmes au cours des prochaines semaines. »

Lors du spectacle, tout le groupe est monté sur scène devant 600 personnes. Ce fut une grande réussite. Après le spectacle, plusieurs m'ont dit comprendre le but des ateliers et à quel point ils étaient importants

Certains ont changé d'emploi pour avoir une meilleure qualité de vie. D'autres ont décidé de rallumer la flamme de leur amour et de renouer avec leurs conjoint(e)s. D'autres encore se sont partis en affaires.

Lorsque nous sommes dans l'émotion de la peur, c'est difficile d'exprimer ce qui nous habite, nous donnons le pouvoir à notre peur et nous n'osons pas exprimer nos besoins à quiconque. Exprimer à quelqu'un d'autre la peur qui est là, au moment présent, est une force en soi. Heureusement, tout est possible et plutôt que de s'enliser et de déprimer, vous pouvez décider de réagir et de changer le cours des choses.

Exemples:

J'ai peur de ta réaction.

J'ai besoin que tu m'écoutes.

Ce n'est pas facile pour moi.

J'ai besoin d'exprimer mon besoin, mon malaise, mon insécurité.

Est-ce que ça marche instantanément? Pas toujours, mais avec persévérance, réessayez, continuez, vous réussirez. Faites-vous confiance.

Saviez-vous qu'une gazelle court en moyenne 75 kilomètres à l'heure? La gazelle est l'un des repas préférés du lion. Le lion doit courir en diagonale pour tenter de l'attraper, car elle est beaucoup plus rapide que lui.

La moyenne de prises pour un lion est d'une gazelle sur dix! Le lion ne se décourage pas, ne se plaint pas. Il recommence jusqu'à ce qu'il réussisse à attraper sa proie. Quelle leçon de persévérance!

Il ne faut pas abandonner à la première tentative.

Posez-vous des questions :

Suis-je allé jusqu'au bout ou ai-je démissionné avant?

Ai-je fait les efforts nécessaires?

Ai-je été persévérant?

Ai-je été capable d'exprimer mes peurs et mes besoins?

Me suis-je donné le droit d'exister dans mes peurs au moment présent?

Après réflexion, ai-je été responsable de mes choix?

Est-ce que c'est la réalité d'aujourd'hui ou est-ce mes fausses croyances du passé qui prennent toute la place en ce moment?

Ce petit exercice permet de réfléchir honnêtement à la perception que l'on a de soi et de l'image que l'on projette.

Lorsqu'on m'invite à prononcer une conférence de motivation en entreprise, je dis aux gens d'affaires d'arrêter de penser petit, mais au contraire, de penser et de voir grand. Bien sûr, il faut commencer par le début et y aller un pas à la fois, une marche à la fois. La vie de tous les jours nous fournit une foule d'occasions d'agir et d'augmenter la confiance en soi. L'important, c'est de se fixer des objectifs réalisables et de savourer chaque petit succès.

Je fais donc un parallèle avec nos buts, nos objectifs. Tout comme un pilote d'avion, nous devons constamment être à l'écoute de soi pour savoir si nous sommes sur la bonne trajectoire pour arriver à destination. Sinon, il faut se repositionner, sans perdre de vue notre but, notre objectif, et cela, pour combler notre besoin de création.

Il est important d'avoir du plaisir durant tout le processus, il ne faut pas que ce soit compliqué ou qu'on soit dans la résistance. Avoir du plaisir rend le parcours excitant, palpitant. Sinon, nous passons à travers la vie sans avoir risqué, sans avoir goûté au plaisir de nous accomplir. Qui ne risque rien, n'a rien. Alors, risquez et persévérez, c'est la clé du succès. La vie se vit en suivant nos intuitions, en toute confiance. Pour y arriver, nous

devons agir de façon responsable, humaine, être tolérant envers soi, être plus spontané et goûter à la joie ressentie au creux de notre âme.

Si vous ne l'êtes pas encore, devenez votre meilleur ami. Arrêtez d'être gentil et poli quand vient le temps de prendre *votre* place. Osons-nous exprimer lorsqu'une situation nous déplaît, que ce soit un mauvais service à la clientèle, un mauvais repas dans un restaurant, ou encore au volant de notre voiture quand le conducteur derrière, nous harcèle. Vivre du ressentiment, de la colère, diminue l'amour de soi et le risque est de perdre confiance en nous. Il est important de prendre sa place de façon respectueuse, en s'exprimant à la personne concernée de la même manière que nous aimerions qu'elle s'exprime envers nous. Plus vous aurez confiance en vos capacités, plus vous trouverez un sens à votre vie. Soyez de plus en plus curieux, soyez intéressé au succès des autres, posez des questions. Les gens confiants aiment répondre, vous leur donnez de l'importance et les faites sentir importants. Par le fait même, ils vous donnent de l'importance.

Le succès est à votre portée. C'est tout à votre honneur de persévérer dans votre démarche, à la poursuite de vos objectifs, en ayant foi en votre potentiel et en votre créativité. Il y a de la magie à développer la confiance en soi. Ne soyez pas confluent, soyez plutôt congruent. Ne vous limitez pas. Chaque pas fait dans la confiance est un pas en avant, vers le but que vous vous êtes fixé. Vous vous rapprochez de vos rêves, de vos buts et le succès est assuré. Engagez-vous. Voyagez mentalement en première classe, placez-vous au premier rang de votre vie

Plus vous aurez confiance en vous, moins vous chercherez à vous justifier. C'est fini de porter votre sac à dos rempli d'excuses. Concentrez-vous sur les ingrédients essentiels à la réussite de votre rêve. Défaites-vous de cette fausse croyance que vous n'êtes pas assez intelligent. Ce n'est pas le degré d'intelligence qui importe, mais bien la façon de vous en servir et les choix que vous ferez avec amour qui vous amèneront sur la plus haute marche du podium.

-Chapitre DIX-SEPT-

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON ENGAGEMENT

Il y a beaucoup de façons de prendre soin de soi : s'inscrire à des cours de yoga, commencer un entraînement sportif, suivre des cours de nutrition, lire des livres de croissance personnelle et de motivation, participer à des ateliers pour développer et solidifier l'estime de soi et la confiance en soi, etc. Nous pouvons faire plusieurs activités différentes pour prendre soin de soi. Vous avez très certainement d'autres idées géniales!

Tout est bon! Pour réussir, il faut prendre un engagement clair et précis avec soi; peu importe la manière que vous choisirez de prendre soin de vous. Si vous n'êtes pas totalement engagé envers vous-même, la réussite sera compromise et très difficile à atteindre.

Établir des points de repère

Vous avez lu le témoignage de Marie-Josée Guindon. Elle avait un rêve depuis plusieurs années. Elle rêvait de devenir professeure de yoga certifiée. Mais son lourd passé prenait presque toute la place dans sa vie. Son rêve lui semblait donc inatteignable. Malgré les tensions qu'elle vivait, elle répondait tout de même aux attentes de sa famille. Elle restait présente à ses deux filles et à son conjoint, Fred.

Cependant, elle continuait de chérir son rêve, tout en étant consciente que cela impliquerait des ajustements importants dans l'organisation familiale. En accord avec son conjoint, Marie-Josée quitte son poste d'enseignante pour prendre une année sabbatique et Fred accepte de travailler davantage au cours de cette période pour subvenir aux besoins de leur famille. L'important pour lui, c'est que sa femme, sa meilleure amie, la mère de ses filles, soit bien. Il l'encourage et la soutient afin qu'elle réalise son rêve. Ils ont réorganisé la distribution des tâches de la maison, ajusté le budget et revu les priorités familiales et les responsabilités.

Au début de son cheminement personnel, son rêve est toujours présent, mais il est localisé bien loin dans son cœur. Plus elle avance dans son parcours, plus elle se libère de ses démons et plus son rêve devient possible. Elle commence à en parler aux ateliers du Centre. À travers la libération de plusieurs souffrances et ses prises de conscience, elle réalise que son rêve était emprisonné dans ses points de repère du passé; elle devait intégrer de nouveaux points de repère à partir de ses besoins et de son rêve.

Elle a dû prendre soin de la relation à son égard avant tout autre chose et, par la suite, en discuter avec son amoureux pour voir avec lui, les possibilités de retourner en formation, un cours de plus de 200 heures. Elle s'inscrit donc pour devenir instructrice de yoga et poursuivre son rêve jusqu'au bout.

L'engagement a été le premier facteur pour réaliser son rêve. Elle est partie de son point de repère qui était l'intuition de sa jeunesse, son rêve, un besoin exprimé pour conserver son équilibre psychique. Le deuxième facteur a été d'établir un plan simple avec sa petite famille. Le troisième facteur : avoir de la discipline, de la constance, de la persévérance. Tous les soirs, elle devait faire une rétrospective de son engagement, car parfois, malgré son désir de vivre sa passion pour le yoga, les moments de stress, des moments de peur ont ressurgi. C'est pour cette raison qu'il importe de faire le point et de revoir notre engagement. Il

faut replacer l'avion dans la bonne trajectoire et s'assurer qu'il ne dévie plus de sa trajectoire.

Marie Josée a respecté son engagement et a réussi. Elle l'a bien défini, a établi un plan précis, que même ses deux filles pouvaient comprendre. C'est important qu'elles soient impliquées et s'engagent aussi à suivre le plan établi pour ainsi faire partie de l'accomplissement d'avoir contribué à la réalisation du rêve de leur mère.

Lorsque nous prenons un engagement envers nous-mêmes et que nous le respectons, nous nous offrons par le fait même une meilleure qualité de vie, nous ressentons une liberté intérieure et nous devenons responsables et maîtres de notre vécu. Être prêt à s'engager, savoir ce que nous voulons et tout mettre en œuvre pour y arriver, nous redonne notre pouvoir et notre estime de soi et augmente en même temps l'amour de soi. De là, l'importance de s'engager et de respecter cette promesse faite à soi-même.

Rappelez-vous que prendre un engagement et, surtout, tenir bon en le respectant jusqu'au bout vous rendra plus heureux, vous serez davantage dans la confiance et l'amour de soi et vous aurez plus d'aptitude à créer de nouvelles expériences.

Exemple : En vous engageant à prendre soin de vous à l'aide d'un plan, d'un objectif clair et précis, votre engagement vous procurera un élément de satisfaction de plus dans votre vie. Hélas!, plusieurs personnes prennent la route du cheminement personnel et au moindre obstacle ou défi, arrêtent tout. Retenez ceci : Être responsable de son engagement permet de vivre à fond un sentiment de satisfaction.

Vous vous engagez dans une relation de couple pour être plus heureux. Si c'est le contraire qui se produit, demandez-vous si vous êtes aussi engagé que vous le devriez.

Pourquoi doit-on s'engager? L'engagement peut se faire seulement dans le monde matériel. Plusieurs personnes ne font

pas la différence entre l'engagement et la responsabilité. Quand je dis qu'on peut seulement s'engager dans le monde matériel, ça veut dire dans le *faire* et l'*avoir*. Un engagement doit être mesurable et quantifiable, on entend souvent dire : « Je m'engage à 100 % ». La différence entre l'engagement et la responsabilité, c'est que la responsabilité est toujours présente que ce soit dans le *faire*, l'*avoir* ou l'*être*. La responsabilité signifie d'assumer les conséquences de ses choix.

Qu'ont les gens heureux en commun?

Il y a sept dénominateurs communs pour être heureux :

1. Les gens heureux *savent ce qu'ils veulent*. Il est important de savoir d'où l'on part pour atteindre un but, un rêve, un objectif. Il faut partir d'un besoin et non d'une peur.

2. Les gens prennent un engagement *envers eux-mêmes* pour atteindre leurs buts, réaliser leurs rêves.

3. Ils *se rendent responsables* des conséquences de leurs choix. C'est là l'importance de s'engager pour arriver au bonheur, au succès. Nous devons nous discipliner à tenir notre décision initiale. La discipline crée une stabilité pour vivre moins d'insécurité, moins de peurs, moins d'infériorité et de culpabilité, moins de honte et d'humiliation, moins de comparaison ou de jugement, moins d'occasions de blâmer les autres. La discipline développe l'estime de soi. Le plus important à retenir, c'est que lorsque vous vous engagez, vous vous engagez pour vous.

4. Chaque soir, il est très important de mesurer si vous avez *respecté vos engagements*. C'est tellement facile de retourner dans le confort de nos vieilles habitudes. Nous devons mettre notre intelligence au service de nos besoins, de nos désirs, de nos rêves et tout mettre en œuvre pour vivre en harmonie avec soi.

5. Persévérance! Je vous disais précédemment que nous avions une belle leçon à apprendre du lion, en voici une autre preuve.

J'ai le plaisir de recevoir fréquemment une famille de castors sur mon terrain. Leur foyer n'étant pas très loin de chez moi, ils ont l'habitude de couper quelques-uns de mes arbres. L'année dernière, je trouvais que la persévérance d'un castor était formidable pour réussir à gruger un arbre assez longtemps pour arriver à le faire tomber. C'était assez impressionnant de constater que la force de leur labeur avait fait chuter un arbre sur mon terrain, parfois même deux.

Ambitieuse, cette belle petite famille s'attaque cette année à de plus gros arbres. Franchement parler, je ne trouve plus cela vraiment drôle. J'ai dû sortir ma scie à chaîne pour couper un arbre qui menaçait de tomber au travers de l'allée qui me permet de sortir de chez moi. Celui-là était vraiment gros et massif.

Je vous explique. Maintenant que vous me connaissez un peu plus, vous savez que je suis un conférencier, un auteur, un animateur, un passionné. Une scie à chaîne, c'est un outil que j'utilise pratiquement jamais. Ma conjointe Natalie, qui craignait que l'arbre me tombe dessus, insiste pour contacter un expert dans ce domaine. Moi, le persévérant, le motivateur, le passionné de la vie, l'autonome, je renchéris en lui disant : « Chérie, fais-moi confiance! » Ma scie à chaîne est neuve, encore emballée! Je dois juste installer la chaîne à sa place pour qu'elle fonctionne. Juste de monter la chaîne s'est avéré toute une aventure pour Robert, le magnifique!

Mon orgueil, lui, était gonflé à bloc au moment de la manœuvre pendant, qu'inquiète, ma belle Natalie s'informe de mes progrès de temps en temps. Je lui réponds : « Oui!...Oui, tout va bien, ne t'inquiète surtout pas », pendant que je sue à grosses gouttes et qu'à l'intérieur de moi, je commence à perdre patience. Et puis, il y a *mini Bob*, mon fils Gabriel, qui se promène avec sa moto-cross et qui commence à m'énervier avec son imitation du

son d'un moteur qui me rappelle davantage le bourdonnement d'une abeille : Broum! Broum!

Mon niveau de patience diminue de plus en plus, sans compter qu'il faisait chaud, et voilà que je commence à discuter avec ma scie à chaîne : « Tu es chanceuse de te retrouver ici dans ce garage (*non, mais dis donc!*), alors aide-moi à comprendre comment installer ta chaîne, car je vais te retourner au magasin et tu vas te retrouver à travailler 40 heures par semaine jusqu'à ce que mort s'ensuive avec un vrai bucheron, d'accord? »

La scie ne m'a jamais répondu!!! Ce qui est assez bon pour ma santé mentale. Mais ma belle Natalie, elle, prend alors la parole : « Trésor, tout va bien? À qui tu parles, là? Je ne vois personne autour! » ... « Oui, oui, je parle... je lui donne de l'amour, à ma scie, je lui souhaite la bienvenue! Je lui dis qu'elle est chanceuse de se retrouver avec moi, que nous allons avoir beaucoup de plaisir ensemble!!! »

Natalie me répond : « Ah bon...! Tu es certain que ça va bien avec ton nouveau jouet? » Le persévérant que je suis ne lâche pas, installe la chaîne au péril de sa santé mentale! Je riaais, oui, je riaais jaune! Mais j'en suis venu à bout. Il était maintenant l'heure de partir la petite merveille. Pour vous donner une idée du temps que cela m'a pris pour faire démarrer ma scie, j'ai dû perdre cinq kilos!!!

Finalement, le sourire aux lèvres, le son vrombissant de la mécanique m'apaise : Broom! Broomm! Broommmmm! Ça marche! Je m'approche de l'arbre pour le faire tomber dans le chemin. La peur s'empare de moi, les scénarios se multiplient dans ma tête et me tourmentent; ma famille me regarde, mon fils m'encourage : « T'es capable papa, t'es capable! »

Je perds un autre trois kilos, mais je suis persévérant, je commence à couper l'arbre avec une confiance absolue en moi(!).

L'arbre vacille, il tombe..., mais dans la mauvaise direction! Il va s'appuyer sur un autre arbre, je panique! Le résultat final est que le nouvel emplacement de l'arbre est encore plus dangereux. Je regarde du côté de ma famille qui est fière de moi, mais qui se rend bien compte par mon regard que je ne suis pas impressionné du résultat de mon audace. Le *persévérant* en moi prend parole : « Ne soyez pas inquiets, je vais le tirer avec mon gros *pick-up!* » J'attache un câble au véhicule et par la suite, je glisse la corde sous l'arbre.

Ma chère Natalie reprend alors parole : « Tu es certain que c'est une bonne idée? Je peux téléphoner au voisin pour qu'il vienne t'aider. » Robert le magnifique s'objecte : « Voyons trésor, j'ai la situation bien en main! » Dans ma tête, les scénarios reprennent place et j'imagine l'arbre, en train de tomber sur mon beau camion! Je reprends ma force, ma confiance revient, ma persévérance me guide vers la réussite. Je m'installe au volant de mon camion, le pied sur le frein, je place la transmission en marche avant et j'accélère à toute vitesse. L'arbre finit par tomber dans le chemin tel que visualisé au tout début de l'aventure! Ouf, mon honneur est sauf!

Cette anecdote, teintée d'humour, m'a fait vivre beaucoup d'émotions et m'a aussi servi quelques belles leçons de vie. La persévérance est nécessaire pour la réussite de nos projets. Tous les scénarios sont possibles pour vous ralentir, mais il faut être persévérant, car vous détenez la clé de votre succès. Vous êtes la réussite de votre vie, alors l'abandon n'est pas une option. La persévérance, c'est bon, mais parfois nous pouvons demander un peu d'aide peut réduire les angoisses et accélérer les choses. Comme quoi le meilleur des deux mondes est possible : marier *l'orgueil* masculin et *la sagesse* féminine!

6. Être optimiste. *Dédramatiser* l'expérience vécue pour être capable de voir et ressentir le bon.

7. L'être humain *cherche* des façons pour vivre le bonheur au quotidien.

Comment changer de vieilles habitudes? En prenant une heure par jour de notre temps pour s'offrir du temps de qualité pour soi, seulement pour soi, juste pour soi.

Voici trois moyens très simples et efficaces pour vivre un mieux-être :

Faites vingt minutes de méditation le matin pour activer votre *GPS*. Demandez et vous recevrez. Chaque jour, en méditation, demandez cinq choses.

Prenez vingt minutes par jour de votre temps pour vous entraîner. Marchez, courez, jouez, dansez.

Prenez vingt minutes de votre temps pour remercier la Vie pour tous vos avoirs, ayez de la gratitude pour votre santé, rendez grâce à votre Dieu de vous aider à vivre dans la joie.

Chaque jour, prenez le temps de nommer cinq choses pour lesquelles vous avez de la gratitude.

Engagez-vous envers vous-même. Prenez soin de vous. Aimez-vous assez pour respecter votre engagement. Soyez fidèle à vous-même. Revenez constamment dans votre engagement, faites un bilan et apportez des ajustements au besoin. N'abandonnez surtout pas si la date d'échéance que vous vous étiez fixée arrive et que vous n'avez pas encore atteint votre but, votre rêve. Repoussez l'échéance tout en restant bien engagé dans votre cheminement jusqu'à l'atteinte de l'étape convoitée.

-Chapitre DIX-HUIT-

CHANGER L'ORDINAIRE EN EXTRAORDINAIRE

Il faut cesser de vouloir se changer pour mieux paraître et gonfler son égo, changer qui nous sommes pour nous éloigner de notre *être* et habiter nos personnages, les nourrir et leur laisser toute la place, oublier que nous sommes là, à l'intérieur de cette personne que nous trouvons **très ordinaire**. Que l'ordinaire se transforme en extraordinaire dans notre **être** et non dans le **paraître**.

Rappelons-nous de l'importance capitale de l'acceptation. Nous devons faire l'inventaire des attitudes et des comportements que nous n'aimons pas de nous. Cessons de faire comme si notre façon d'agir ou de ne pas agir était correcte ou incorrecte. L'extraordinaire est d'admettre, d'accueillir et d'accepter les découvertes de nos prises de conscience. En effet, prenons conscience des personnages que nous avons créés ou des fausses croyances auxquelles nous avons adhéré et dont nous devons nous libérer.

L'extraordinaire

Choisir de *devenir*, c'est le chemin à prendre. Vous avez déjà entendu ou lu l'énoncé qui dit d'aimer notre ennemi. Alors, aimez vos *personnages* et vos *croyances* pour devenir **JE SUIS QUI JE SUIS**, car vous êtes à l'image et à la ressemblance de Dieu

lorsque vous êtes dans l'**être**. C'est un des plus beaux cadeaux que vous pouvez offrir à votre âme.

Le **je suis** est très puissant dans l'affirmation de soi. Le **je suis** est un tout et votre discours intérieur peut vous permettre de dévoiler ce que vous devez verbaliser, la façon de l'exprimer et comprendre pourquoi vous pensez de cette façon.

Il n'y a rien de prétentieux à exprimer **je suis à l'image de Dieu**, puisque je suis une partie prenante de Son œuvre, de Son plan. Lorsque je suis dans mon **être**, c'est la voix du cœur que j'entends et qui me parle, c'est la voix de mon âme qui chante, c'est la voix de mon intuition qui me guide pour devenir amour, joie, abondance, prospérité. Le Créateur nous a fait à **Son image et à Sa ressemblance**.

Attention ! Ne vous prenez pas pour un dieu, imitez plutôt Dieu dans vos agissements, le **je suis** n'accuse pas, le **je suis** ne juge pas, le **je suis** ne détruit pas. Le **je suis** est aimant, accueillant, le **je suis** est joie.

JE SUIS QUI JE SUIS me donne le droit d'exister dans ma société intérieure et de ne pas vouloir prétendre être quelqu'un d'autre. Je dois cesser de me faire la guerre intérieurement, je dois devenir une *autorité saine et aimante* pour moi, en étant mon *propre parent aimant*, et revenir au premier jour de mon entrée sur la terre des hommes. J'y suis arrivé par le chemin de Dieu, la Source. Je suis *l'accomplissement* d'une intention provenant de la *source divine* qu'est Dieu. C'est le jour de ma naissance dans le *ici maintenant*.

Je vous suggère de relire ce passage à voix haute. Allez, vous doutez ? Vous trouvez cela ridicule, le **JE SUIS**, c'est quoi pour vous, rien ? Vous êtes la plus grande création du monde, vous êtes uni à cette Source puissante, dans toute votre humanité, vous êtes Amour.

Pour certains, ce n'est pas facile de reconnaître qu'ils sont une création de Dieu. Ils sont envahis par le doute, la méfiance,

le manque d'amour, le manque de confiance. Observez-vous en ce moment : quel est votre discours intérieur ? Est-ce que c'est la voix de votre cœur qui vous chuchote **JE SUIS À L'IMAGE DE DIEU** ou est-ce votre égo, votre rationnel qui prend place ? Même si vous avez des doutes en ce moment, il y a tout un monde intérieur à découvrir et à explorer, entre le dire ou le penser et le ressentir.

Je vous invite donc à lire le passage suivant à voix haute. Vous n'avez rien à perdre, mais tout à gagner. Vous courez le *risque* de ressentir la douce chaleur d'une flamme à l'intérieur de vous, une énergie différente. Écoutez-vous, entendez-vous le dire :

**« JE SUIS QUI JE SUIS,
me donne le droit d'exister dans ma société intérieure et
de ne pas vouloir ni prétendre être quelqu'un d'autre.**

**Je dois cesser de me faire la guerre intérieurement,
je dois devenir une autorité saine et aimante pour moi,
en étant mon propre parent aimant et revenir
au premier jour de mon entrée sur la terre des hommes.**

**J'y suis arrivé par le chemin de Dieu, la Source.
Je suis l'accomplissement d'une intention
provenant de la source divine qu'est Dieu.**

C'est le jour de ma naissance dans le ici maintenant. »

Robert Savoie

Que ressentez-vous ? Vous êtes-vous permis de lire à voix haute ? Quel a été votre discours intérieur ? Vous seul le savez. Vous êtes libre d'en faire ce que vous voulez, quoique le bien-être intérieur soit réel lorsque nous pouvons ressentir cette petite flamme et des papillons dans notre ventre. Ce sentiment puissant laisse même monter *les larmes de la grâce* !

Quand je décide d'admettre que je ne suis pas dans mon *je suis aimant*, que je suis en guerre avec moi intérieurement, mon discours intérieur est jugeant, dévastateur et il devient pour moi une piste que je ne dois pas ignorer. Je me donne le droit d'exister dans tous ces malaises intérieurs. Par la suite, je me récupère dans l'amour en devenant mon parent aimant, une autorité aimante et saine et je reviens au premier jour de mon arrivée sur la terre des hommes. Plus je m'accorde cette importance, plus je suis aimant envers moi-même et mes proches.

Malgré toutes les peurs et les doutes qui l'habitaient, Suzanne Coulombe s'est assurée que sa décision de s'impliquer dans les ateliers était en harmonie avec son engagement. Une fois engagée, elle a pris le risque de faire des découvertes le long du chemin le moins fréquenté qui se situe entre la tête et le cœur.

Suzanne a toujours de bons mots à mon égard. Cette reconnaissance qu'elle partage avec moi me démontre bien qu'elle porte en elle cette sensibilité qui illumine tout son être. Elle porte en elle l'amour, la confiance, la joie, le bonheur. Oui, les doutes sont présents, les peurs, les personnages, les fausses croyances, mais de plus en plus, son écoute lui permet de revenir à la base et de ne plus prendre son Dieu intérieur pour acquis.

Je vous présente SUZANNE COULOMBE.

Suite à mon témoignage dans le premier livre Agis, fais ce que tu dis qui parlait surtout de mes blessures, j'ai choisi de poursuivre mon cheminement, car je voulais comprendre la personne que j'étais et pourquoi je n'arrivais pas à savoir ce que j'attendais vraiment de la vie.

J'ai eu toutes les réponses à mes questions et davantage lors d'une semaine de ressourcement. J'ai fait plusieurs prises de conscience, en particulier, une plus importante que les autres. J'ai revisité ma blessure du rejet. Je croyais qu'à ma naissance ma mère ne me désirait pas et ne m'aimait pas. Ce fut une découverte-choc, ne pensant pas qu'une blessure

pouvait provenir d'aussi loin. Je pensais qu'elle remontait aux expériences de mon enfance et à l'éducation reçue tout au long de ma jeunesse.

Toute une révélation qui m'a fait vivre un grand bouleversement intérieur. J'ai compris la raison pour laquelle je faisais tout pour me faire aimer des autres, car j'avais peur de me sentir rejetée ou abandonnée. Moi qui croyais ne pas avoir besoin de l'approbation des autres pour mener ma vie comme je le voulais! Sans m'en rendre compte, j'avais basé ma vie sur l'opinion des personnes qui m'entouraient au lieu de m'écouter et d'agir selon mes propres opinions et convictions.

J'ai grandi avec la conviction que pour me faire aimer des autres je devais m'oublier, ne pas penser à mon bonheur, mais à celui des autres. Penser à mon bonheur était considéré comme étant de l'égoïsme d'après mon éducation et de ma peur du rejet.

Alors, j'ai avancé dans ma vie croyant que pour être heureuse, je n'avais qu'à rendre les autres heureux et que je vivrais dans la joie, l'amour et l'acceptation de mon prochain. J'ai toujours gardé mes valeurs primordiales en moi qui sont la franchise et l'honnêteté. J'ai laissé les autres décider pour moi, sans rien dire, en encaissant malgré la douleur que je ressentais au fond de moi pour être en paix et ne pas être rejetée.

Je n'ai jamais exprimé ce que je ressentais, toujours dû à ma peur du rejet et de ne plus être aimée. J'ai laissé toute la place aux autres au lieu de prendre la mienne. Je les accompagnais dans leur passion, dans leurs choix. Je me remettais toujours en question, me disant que je n'en faisais pas assez pour que mes proches soient heureux. J'étais très exigeante envers moi-même autant du point de vue personnel que du côté travail. J'étais attentive, attentionnée, compréhensive et empathique à l'égard des autres.

Quand j'entendais dire de moi que j'étais une personne douce, compréhensive, patiente et généreuse, je croyais que cela suffisait à mon bonheur et que j'étais sur le bon chemin, que j'avais fait tout ce qu'il fallait pour y arriver.

Mais je ressentais toujours un grand vide intérieur et, même entourée de plusieurs personnes, je me sentais seule. Je cherchais la raison de ce sentiment.

Je comprends maintenant que je ne m'aimais pas, je ne me suis jamais accordé d'importance, je me suis oubliée. Je ne savais pas ce que je voulais vraiment, je n'avais pas de rêves, je vivais ceux des autres, encore là, par peur du rejet. J'avais peur de prendre ma place, d'avoir des projets et de faire des choix qui venaient de moi et non des autres.

Aujourd'hui, je comprends que pour être pleinement heureuse, je dois d'abord être bien dans ma peau pour que les gens de mon entourage le soient aussi. Je ne renie pas la personne que j'étais, vu que c'est en guérissant certaines blessures qu'aujourd'hui je peux donner accès à qui je suis. J'ai toujours ces mêmes valeurs de servir mon prochain, d'aider et de faire plaisir. Je suis heureuse de posséder ces belles valeurs en moi.

Maintenant, je me choisis en premier par amour pour moi, je ne m'oublie plus et je fais des choix pour moi. Lorsque je donne aux autres, je pars de l'amour que j'ai pour moi, de mon essence profonde. Je m'écoute et je m'accorde de l'importance, car je le mérite.

De m'être engagée à prendre soin de ma relation a été la clé de mon succès. Durant cette démarche de réflexion profonde, j'ai retrouvé un rêve dans ma mémoire que je chérissais plus jeune, c'est merveilleux! Je rêve de faire de l'aide humanitaire auprès des enfants; je crois que je pourrai le réaliser.

Depuis le début de cette belle aventure du projet en commun et mon retour de cette semaine intense de ressourcement, je prends conscience que lorsqu'on est dans l'amour de soi, c'est vraiment plus facile et tellement valorisant de donner à son prochain.

J'apprends aussi à me récupérer lorsque je déclenche dans ma blessure. Je sais qu'en y mettant de l'amour, en m'accueillant, en étant à l'écoute de mes besoins et de mes désirs, que je suis plus en mesure de reconnaître mes émotions, de les exprimer clairement dans le respect. Je me poserai la bonne question : est-ce que je pose cette action et réponds à ce besoin pour me faire plaisir? Si je le fais pour faire plaisir aux autres, est-ce que ça me fait du bien à moi aussi et que c'est pour donner au suivant ou pour me faire aimer parce que j'ai peur du rejet? Si je pars du bon endroit, dans mon cœur, ce sera fait dans l'amour et dans le respect de moi et des autres. Je dois me laisser aimer par moi d'abord pour cicatriser cette blessure du rejet que je porte et ainsi mieux aimer et réaliser mon rêve de porter secours aux enfants, ce que je ferai avec tout mon amour.

Maintenant, j'ai tous les outils en main pour arriver à la réalisation de mon rêve. Je conscientise que ce cheminement m'a fait voir la lumière qui vit en moi. Je fais de plus en plus confiance à mes intuitions pour me guider sur le chemin de ma vie.

Je suis tellement reconnaissant d'être témoin du parcours de Suzanne jusqu'à maintenant. Elle m'a exprimé à plusieurs reprises le fardeau qu'elle portait et son intention de vouloir quitter le groupe du projet en commun. Atelier après atelier, Suzanne a su vaincre les peurs qui l'habitaient. Ses peurs étaient tellement fortes qu'elles emprisonnaient tous les ingrédients de l'amour de soi.

Sa recette magique, c'est l'engagement envers elle-même et le groupe. Elle prend de plus en plus sa place en respectant son rythme, dans l'accueil de soi. Suzanne est un bel exemple pour les personnes de son entourage.

Je vois de mes propres yeux les transformations qui s'opèrent chez les participants au cours des ateliers. Les doutes ne sont plus présents en moi.

Je reconnais que c'est avec l'aide de ma *source divine* que je peux voir les transformations de libération, de la haine à l'amour de soi. J'ai développé une telle confiance en cette intuition, cette voix intérieure qui m'inspire, c'est ce qui me permet d'affirmer que vous êtes **une parcelle unique de Dieu** quand vous êtes dans *l'amour de soi*. Cette conviction est très forte en moi. Je ne peux ignorer le message et je choisis de le livrer avec tout mon amour.

Osez changer l'ordinaire en extraordinaire! Les expériences souffrantes vous cachent le plus important, la raison de votre venue sur terre, votre mission de vie.

Nous sommes tous **des parcelles uniques de Dieu**. Nous avons tous été créés à *Son image et à Sa ressemblance*! C'est ce qui transforme notre *humanité ordinaire* en *humanité extraordinaire*!

CONCLUSION

Je suis extrêmement reconnaissant à la Vie de m'avoir permis d'écrire ce livre que j'ai voulu ressourçant pour le bénéfice de chaque lecteur.

Laisse-moi t'aimer ! C'est extraordinaire d'avoir pu me donner cet accès, d'avoir pu développer suffisamment de confiance en moi pour arriver à réaliser une œuvre puissante pour tous ceux qui en appliqueront les principes. Malgré mon TDAH (trouble du déficit d'attention avec hyperactivité) et ma dyslexie, je suis parvenu à réaliser mon rêve de devenir auteur. C'est maintenant une réalité et je le ressens au plus profond de moi. Je vous avoue que c'est tout un dépassement personnel que d'avoir mis mes pensées et mon expérience de vie sur papier. Le fait de m'avoir permis d'être intime avec moi-même, autant dans mes souffrances que dans mon bonheur, a eu une importance magique pour moi.

J'ai écrit mes textes à l'ordinateur à deux doigts, mon majeur gauche et mon index droit. Lorsque nous avons un rêve, il faut faire ce qui doit être fait! Je n'ai pas encore pris le temps d'apprendre le doigté au clavier. Je ne l'aurai peut-être jamais, mais je ne permets pas à ce petit handicap de m'arrêter, je passe à l'action, un point c'est tout. Voyez-vous l'importance de ne pas attendre d'être parfait? Si j'avais attendu la perfection dans ce domaine, jamais je n'aurais osé me lancer dans le vide, sans parachute.

Encore une fois, je réalise à quel point tout est possible lorsque l'acceptation, l'esprit de responsabilité et la bonne volonté sont au rendez-vous. J'ai rêvé, j'ai prié et j'ai écrit un *livre d'amour...* avec tout mon cœur, et cela, pour démontrer la puissance de la libération qui conduit à la reconstruction de l'amour de soi. Je croyais que je devais être parfait en écriture, que je devais maîtriser complètement la matière ; je croyais que je devais être parfait dans tous mes enseignements. Qui suis-je

pour enseigner comment mieux s'aimer, prendre soin de soi, se responsabiliser, assumer ses deuils? Qui suis-je pour enseigner d'endosser les conséquences de ses choix, d'avoir confiance en soi, de prendre du temps pour soi, d'être à l'écoute de son corps pour mieux reconnaître les raisons de ses malaises intérieurs? Qui suis-je pour vous dire de vous libérer en vous pardonnant et en pardonnant les expériences difficiles de votre vie, ce que vous seul avez le pouvoir de faire?

En écrivant ce livre, je n'ai pas voulu dicter la conduite de personne, car vous êtes la seule personne à pouvoir vous donner accès à votre intimité. Je ne pourrais même pas vous souhaiter quoi que ce soit, ne sachant pas si mon souhait répondrait à vos besoins de libération, vos besoins d'amour au moment présent de votre vie.

QUI SUIS-JE?

Le mérite que je peux m'accorder est de ressentir la valeur d'importance. Je ressens de la joie et de la fierté d'avoir osé écrire ce que j'ai appris, d'avoir partagé avec vous les fruits de mes recherches pour approfondir la connaissance de l'être humain extraordinaire que nous sommes tous. J'ai partagé mon vécu avec vous sincèrement dans le but de vous donner accès à vous-même. Je suis un être humain responsable de mes souffrances et de mon bonheur. Je l'ai bien compris. Je suis le seul responsable de me réaliser complètement dans l'abondance et la prospérité. Je suis le seul créateur du reste de ma vie.

J'ai tous les ingrédients en moi pour me réaliser pleinement dans toutes les sphères et tous les domaines que je souhaite explorer. J'ai constaté que je ne pouvais pas priver les gens de la richesse incomparable de mon vécu afin d'aider mon prochain et qu'il ne se sente plus seul. Je ne pourrai pas savoir qui aura été interpellé par mon message mais vous, vous le saurez. Qui sont ces personnes qui ressemblent à qui j'étais? Est-ce vous? Vous n'êtes plus seul. Vous avez le pouvoir de prendre le chemin de la libération et de l'amour de soi.

Laisse-moi t'aimer se veut un outil d'introspection et de méditation, en respectant le rythme de vos découvertes, en toute authenticité et au meilleur de vos connaissances. Cet ouvrage est le fruit du vécu d'êtres humains. Il n'y a pas de recettes magiques dans ce livre qui vous fera découvrir instantanément l'amour de soi. Le message que je souhaite laisser est plutôt de vous accueillir et de faire de belles découvertes à travers vos propres expériences, même celles qui vous font souffrir afin de pouvoir accéder à votre jardin secret. Reconnaissez vos manques, vos vides intérieurs. Comblez-les, en répondant à vos besoins d'amour, **à vous de vous**.

Je suis un persévérant, un courageux, un guerrier, un fonceur, un gagnant, un passionné. J'ai déjà été un batailleur, maintenant je suis un *battant*. Je suis en amour avec la Vie, avec l'être humain. J'apprends de vous. Vous me faites voir mes manques pour qu'ensuite, je puisse me nourrir affectivement, ce qui m'aide à mieux m'aimer.

L'amour de soi est impossible sans ouverture à l'autre, sans attachement envers nos semblables. Plus je me permets d'être en intimité avec les autres, plus l'attachement est authentique et guérisseur. L'affectivité en moi s'éveille chaque fois que je m'accorde cet accès intime à moi-même et que je le partage avec l'être humain qui veut bien m'accueillir dans toute mon humanité.

Je termine ce livre ***Laisse-moi t'aimer*** avec beaucoup de sensibilité, de vulnérabilité. J'ai les larmes aux yeux pour toute l'importance que j'ai donnée à cette aventure et tout le temps qui y a été consacré pour vous offrir, autant que possible, le meilleur de ce que la vie a à nous offrir. Je suis reconnaissant d'avoir été le lien entre la Vie et vous.

Je vous offre ce merveilleux poème d'amour, cette chanson de l'auteur et interprète québécois touchant de vérité et de tendresse, Vincent Vallières.

ON VA S'AIMER ENCORE...

*Quand on verra dans le miroir nos faces ridées pleines d'histoires
Quand on en aura moins devant qu'on en a maintenant
Quand on aura enfin du temps et qu'on vivra tranquillement
Quand la maison sera payée et qui restera plus rien qu'à s'aimer*

*On va s'aimer encore au travers des doutes
Des travers de la route et de plus en plus fort
On va s'aimer encore
Au travers des bons coups, au travers des déboires
À la vie, à la mort on va s'aimer encore*

*Quand nos enfants vont partir, qu'on les aura vus grandir
Quand ce sera leur tour de choisir, leur tour de bâtir
Quand nos têtes seront blanches, qu'on aura de l'expérience
Quand plus personne va nous attendre
qu'il restera plus qu'à s'éprendre*

*On va s'aimer encore au travers des doutes,
Des travers de la route et de plus en plus fort
On va s'aimer encore
Au travers des bons coups, au travers des déboires
À la vie, à la mort on va s'aimer encore*

*Quand les temps auront changé,
qu'on sera complètement démodés
Quand toutes les bombes auront sauté,
que la paix sera là pour rester
Quand sans boussoles sans plan, on partira au gré du vent
Quand on lèvera les voiles, devenus de la poussière d'étoiles*

*On va s'aimer encore
Après nos bons coups, après nos déboires
Et de plus en plus fort on va s'aimer encore
Au bout de nos doutes au bout de la route au-delà de la mort
On va s'aimer encore
Au bout du doute, au bout de la route au-delà de la mort
On va s'aimer ... »*



Pour rejoindre l'auteur, Robert Savoie :

Centre de Ressourcement Robert Savoie

1-819-617-0664

robert@robertsavoie.com

Collection **CROISSANCE PERSONNELLE :** _____

Agis fais ce que tu dis, **Robert Savoie et Ian Renaud**

Vivre libre, sans peur! Le secret de Ben

(roman d'inspiration) **Mark Matteson**

Vivre libre, sans peur, pour toujours! Le cadeau de mariage (roman d'inspiration) **Mark Matteson**

Le pouvoir des mots, **Yvonne Oswald**

Droit au but, **George Zalucki**

Réussir avec les autres, 6 principes gagnants, **Cavett Robert**

Les lois du succès, **Napoleon Hill (17 leçons en 4 tomes)**

De l'or en barre, **Napoleon Hill et Judith Williamson**

Doublez vos contacts, **Michael J. Durkin**

Prospectez avec posture et confiance, **Bob Burg**

L'art de la persuasion, **Bob Burg**

La communication, une vraie passion, **Stéphane Roy et Nora Nicole Pépin**

L'effet popcorn, tome 1 et 2, **Marie-Josée Arel et Julie Vincelette**

Devenir son propre patron et le rester, **Joseph Aoun**

Maîtriser sa petite voix intérieure, **Blair Singer**

Booster sa motivation, **Shawn Doyle**

Pour réussir, il faut y croire, **Fondation Napoleon Hill**

Né pour gagner, **Zig Ziglar**

Mine d'or de pensées positives, **Françoise Blanchard**

Le système infaillible du succès, **W. Clement Stone**

On ne change pas en restant les mêmes, **Renaud Hentschel**

Commencer par le **POURQUOI**, **Simon Sinek**

Journal d'un alpiniste, **Chuck Reaves**

Méga attitudes, **Billy Riggs**

Votre liberté financière grâce au marketing de réseau, **André Blanchard**

Golfers, à vos bâtons, édition 2014-2015, **Luc Dupont-Hébert et Jean Pagé**

Laisse-moi t'aimer, **Robert Savoie**

DIX phrases positives à dire aux enfants, **Paul Axtell**

Collection **RELATION D'AIDE :** _____

Je suis une personne, pas une maladie! La maladie mentale,

l'espoir d'un mieux-être, **groupe d'intervenants**

Les agresseurs et leurs victimes, **Lise Lalonde**

Collection **EXPÉRIENCE DE VIE :** _____

Hop la viel, **Johanne Fontaine**

Ce qui ne tue pas rend plus fort, **véroniKaH**

Briser le silence pour enfin sortir de l'ombre, **Josée Amesse**

Se choisir, un rendez-vous avec soi-même pour voyager léger, **Robert Savoie**

Quand l'Everest nous tombe sur la tête, **Marie-Sol St-Onge et Alin Robert**

Collection **FANTASTIQUE :** _____

Cabonga, tomes 1-2-3, **Francesca Lo Dico**

Visitez souvent le site pour connaître nos nouveautés :

www.performance-edition.com



INFOLETTRE POUR OBTENIR DE L'INSPIRATION, TROUVER DES NOUVELLES IDÉES ET DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL

Recevez à votre adresse courriel,
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...

À chaque Infolettre que vous recevrez,
un livre de croissance personnelle sera mis en vedette
et une description en sera faite.

C'EST GRATUIT! C'EST POSITIF!

INSCRIVEZ-VOUS AU www.performance-edition.com

