

ROBERT SAVOIE

SE CHOISIR...

*Un rendez-vous
avec soi-même pour
voyager le cœur léger!*

BEST-SELLER

 **PERFORMANCE**
Edition

ROBERT SAVOIE

SE *CHOISIR...*

*Un rendez-vous
avec soi-même pour
voyager le cœur léger!*



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

© 2016 Performance Édition, nouvelle édition

ISBN 978-2-924639-09-2
EPDF 978-2-924639-10-8
EPUB 978-2-924639-11-5

Dépôt légal 2^e trimestre 2016
Dépôt légal Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Dépôt légal Bibliothèque nationale du Canada

Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction du tout ou d'un extrait 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 pour nos activités d'édition.
Nous remercions la Société de développement des entreprises actuelles du Québec pour son appui à notre programme de publication.

Limite de responsabilité

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.



Un homme de défis, de ténacité mais surtout une personne généreuse dont la mission est d'aimer son prochain, c'est ce qu'est Robert Savoie. Il n'a pas peur de foncer et de provoquer pour mieux faire réagir. C'est ce qui s'est passé avec moi. Il m'a invitée à vivre sa fin de semaine de croissance personnelle, à la seule fin que je prenne des notes pour travailler la conférence-lancement de son livre à la Maison de la Culture. Lors de la deuxième journée, je me suis surprise à prendre le crayon pour moi et non pour lui. J'étais conquise et je me suis impliquée à fond dans ce voyage à l'intérieur de moi-même. Quel bienfait! Robert est un communicateur né. Sa simplicité et son grand cœur touchent inévitablement l'âme de chaque personne qui vient dans son environnement.

Je lui souhaite longue vie car il est rare de rencontrer un être dont la mission de vie est de rendre le monde meilleur!

Chantale Richer

Animatrice au 94,9 Rouge fm

ASTRAL RADIO



Je brasse des affaires avec Robert depuis plusieurs années, mais j'ai découvert ce grand homme depuis la lecture de son premier livre. Quel cheminement pour un gars qui ne l'a pas eu facile! Chaque rencontre ou appel téléphonique me fascine car c'est toujours une source de découvertes pour moi. Être en contact avec lui est tellement générateur d'énergie positive.

Nous en sommes venus à travailler ensemble pour organiser une conférence qu'il a donnée à mes deux cent vingt-cinq employés. Quel résultat positif! De la dynamite... rien de moins! Il y a des gens qui se sont découverts et qui mordent maintenant dans la vie avec enthousiasme. Environ vingt personnes ont déjà participé à la formation intensive de trois jours.

En mon nom personnel et en celui de mes ressources humaines, Robert, nous te disons m-e-r-c-i de faire partie de notre réussite.

Pour vous, chers lecteurs, soyez présents au rendez-vous de votre vie... destination importante, soi-même.

Marc Gervais,

Propriétaire des IGA et IGA Extra
de la famille Charles de Gatineau



Quand Robert Savoie m'a appelé en avril 2002 pour me dire qu'il allait se rendre à la prison de Kingston, en Ontario, pour pardonner aux deux assassins de son père, je suis resté bouche bée. Comment peut-on pardonner deux hommes qui ont commis un meurtre crapuleux et gratuit ? Deux hommes qui ont tué votre père, et cela, sans raison ? Dans ma tête, c'était inconcevable. J'aurais été rongé par la colère, et ma vie aurait été guidée par la vengeance.

Mais sans juger Robert, j'ai raconté son histoire dans *Le Droit* et je me suis vite rendu compte que cet homme avait tout à fait raison. Qu'on ne peut pas vivre dans la haine et dans la vengeance. Qu'on ne peut changer le passé. Qu'on ne peut pas devenir autre que soi. Et que la découverte de soi-même est la clé du bonheur.

La « nouvelle » vie de Robert Savoie se résume assez bien dans la prière de la sérénité : « Mon Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne puis changer, le courage de changer les choses que je peux et la sagesse d'en connaître la différence. »

Cette prière est Robert. Robert est cette prière.

Bonne lecture. Et bon voyage en vous-mêmes...

Denis Gratton

Chroniqueur

Le quotidien *Le Droit*

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements.....	8
Préface de Lise Boudreault, psychologue.....	9
Avant-propos.....	11
Chapitre 1	
Trouver son identité	17
Chapitre 2	
La dépendance affective	29
Chapitre 3	
Les deuils	45
Chapitre 4	
L'image de soi	59
Chapitre 5	
Notre attitude et nos fausses croyances	73
Chapitre 6	
Le lâcher-prise	81
Chapitre 7	
Le pardon	91
Chapitre 8	
L'importance de choisir judicieusement son environnement	113

Chapitre 9

Atteindre son plein potentiel	139
--	-----

Chapitre 10

Expériences de vie

Partage de Chantal Moore.....	152
Partage de Jacynthe Potvin	153
Partage de Jean-Paul D.	155
Partage de Louise Charbonneau	157
Partage de Marie-Ann Gommier.....	159
Partage de Manon Payeur.....	161
Partage de Richard Perron.....	163
Partage de Pascal Filiatrault.....	166
Partage de Rachel F.	166
Partage de Alexanne Pelletier	168
Partage de Michel et Thérèse Harrisson	171
Partage de Claude Binet	173

Conclusion

LES VRAIES VALEURS DE LA VIE	176
---	-----

REMERCIEMENTS

J'aimerais en tout premier lieu exprimer ma gratitude envers mon Dieu, ma Source, qui m'a guidé dans mes intuitions pour en arriver au jour merveilleux de la naissance de *Se choisir*.

J'ai beaucoup d'admiration pour mon amie Mireille Soucy, pour tout le temps qu'elle a consacré à réviser mes textes et tout l'amour qu'elle me porte. Qu'elle ait accepté de m'aider a été un grand bonheur et un apaisement.

À tous les ambassadeurs et ambassadrices qui ont eu la générosité de participer à *Se choisir* par leur témoignage, donnant ainsi accès à qui ils sont, ici et maintenant. À tous les ambassadeurs et ambassadrices du Centre du mieux-être Robert Savoie pour leur implication, leur amour inconditionnel et surtout leur foi en mon rêve. Je suis reconnaissant que nous puissions nous ouvrir les uns aux autres.

À Marie-Josée Blanchard, présidente et éditrice de Performance Edition, à son équipe d'experts, vous êtes des perles rares.

À mon père et à 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 sont mes modèles. Sans eux et sans l'inspiration qu'ils me procurent, je n'aurais jamais pu écrire ce livre en relation d'aide.

Aux familles Beaudoin et Ménard, pour leur amour et leurs encouragements.

À Colette Ménard, la mère de ma conjointe, pour son aide et son soutien indéfectibles à notre petite famille.

À 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 en me faisant connaître une femme aussi formidable.

À mes deux enfants, mon champion Gabriel et ma princesse Émilie, pour toute l'énergie que vous me procurez.

Et enfin à vous, chers lecteurs, 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.

À VOUS TOUS, JE VOUS AIME DE TOUT MON CŒUR!

PRÉFACE

Vous ne connaissez peut-être pas Robert Savoie, mais si vous le connaissez, vous l'aimez. Si c'est la première fois que vous en entendez parler, il faut savoir qu'il est un homme authentique, une personne vraie. Il est ce genre de personne qui vous regarde droit dans les yeux quand vous lui parlez, qui s'intéresse à ce que vous dites, qui vous convainc que vous êtes une personne importante et intéressante. Il s'empresse de vous accorder son respect. Et, en plus, il possède le don de la générosité.

Quand vous l'aurez rencontré, ce qui est souhaitable, vous verrez qu'il saura vous prendre dans ses bras chaleureusement et, là encore, vous saurez qu'à ses yeux, vous êtes une personne importante.

Il vous raconte volontiers son passé qui n'a rien de banal et son récit est simple et honnête. Robert a des projets et il les partage de bon cœur avec les autres. Il sait où il veut aller, avec qui il veut y aller et c'est dans cette direction qu'il se dirige; sa vision est claire et c'est rassurant.

Sans gêne, il vous parlera de ses erreurs et, sans aucune prétention, il peut tout aussi bien reconnaître ses bons coups.

Chaque mardi soir de l'année, il donne une conférence à son Centre de ressourcement sur un sujet différent. Il informe ses contacts du sujet de la conférence et il y a, la plupart du temps, plus de cent personnes qui se présentent pour entendre son partage qui est toujours sincère, honnête et énergisant.

Quand la conférence est commencée, personne ne parle. Toutes les personnes présentes écoutent avec leur cœur. Ses textes sont bien préparés et souvent, il donne des exemples liés à sa vie personnelle et sociale. Robert est quelqu'un de très respecté de ses pairs.

Si vous avez un jour l'occasion de partager vos sentiments ou vos expériences avec lui, vous constaterez qu'il est facilement ému et que ses yeux se remplissent très souvent de larmes de compassion ou d'émerveillement. Il est touché et touchant.

Son livre « **SE CHOISIR**, un rendez-vous avec soi-même pour voyager le cœur léger » est rempli de situations, de témoignages et d'idées qui vous permettront de grandir vers la réalisation de ce que vous voulez *être* et *avoir*.

Lise Boudreault
Psychologue

**AVEZ-VOUS DÉJÀ
EU LE GOÛT
DE TUER
QUELQU'UN?**

MOI, OUI !

AVANT-PROPOS

Hier, j'étais un homme agressif et malheureux. Cadet d'une famille de cinq garçons, j'ai grandi dans un milieu de vrais durs à Gatineau. J'étais bagarreux et je vivais de graves problèmes de poly toxicomanie.

Et, un jour, le drame! Trois jeunes délinquants ont sauvagement battu mon père à mort.

Ce fut le point tournant de ma vie.

Au départ, cet événement a endurci mon cœur déjà meurtri et ma seule raison de vivre était de nourrir ma vengeance par des scénarios intérieurs où je planifiais de tuer les assassins de mon père. Mes frères sont tous passés par cette même étape. Et, comme eux, tout ce que j'ai réussi à faire a été de m'autodétruire encore davantage.

C'est alors que des gens que j'appellerai des *anges* ont été mis sur mon chemin. Ils m'ont ouvert les yeux sur la nécessité de faire le ménage en moi pour amorcer le processus de mon deuil. J'ai appris ce qu'était le pardon, c'est-à-dire me débarrasser d'un poids qui pourrissait ma vie. Au bout d'un long cheminement personnel, j'ai choisi d'aller en prison pardonner le geste du meurtrier de mon père.

Maintenant, je suis un nouvel homme : JE SUIS LE VRAI ROBERT SAVOIE. Je suis sobre, aimant et animé par le désir incontournable de donner au suivant pour que mon parcours puisse servir à tous ceux qui aspirent à quitter leur désespoir intérieur pour vivre une vie passionnante où ils pourront goûter au vrai bonheur.

Aujourd'hui, je suis conférencier, coach de vie et homme d'affaires prospère, en plus d'être un heureux père de famille.

Vous avez donc en main un bon livre car, au fil des pages, vous oserez **VOUS CHOISIR** et ainsi aller à la rencontre de la personne la plus importante de votre vie... **VOUS-MÊME!**

Pourquoi avez-vous ce livre entre les mains, maintenant ?

Regardez autour de vous... que voyez-vous ?

Êtes-vous en train de lire ce livre en autobus alors que vous désireriez être au volant d'une belle voiture ? Êtes-vous plutôt chez vous dans un appartement misérable et bruyant, où tout le monde se marche sur les pieds, alors que vous rêvez d'un bel environnement paisible ? Êtes-vous au contraire bien installé dans un magnifique condo avec vue, mais tout y est froid parce que vous y vivez seul et dans l'ennui ? Ou bien, vous sentez-vous esulé même si un conjoint habite avec vous, quelqu'un avec qui vous n'arrivez plus à connecter et, tout ce que vous partagez est un petit espace et des tâches ménagères ?

Regardez maintenant en *VOUS*... que constatez-vous ?

Êtes-vous en train de lire ce livre parce qu'en vous il y a trop de passé, de colère, de blessures, de ressentiment, d'amertume et trop peu d'avenir, trop peu d'estime de vous-même, trop peu d'espoirs et de rêves ?

Mais justement, où sont-ils, ces rêves ?

Êtes-vous en train de lire ce livre lors d'une pause dans votre milieu de travail ? Un endroit où ni votre emploi, ni votre employeur ne vous offrent l'opportunité de vous épanouir et où vos collègues ne vous inspirent que l'envie de vous réfugier derrière un bouquin dès qu'une pause se présente ? Ou encore, lisez-vous ce livre en espérant qu'il s'agira enfin de la recette miracle pour vous conduire au bonheur, à la réussite professionnelle et à une certaine paix intérieure ?

J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous.

Oui, des miracles peuvent en effet survenir dans notre vie. Toutefois, ils ne se manifestent jamais en appliquant une recette à la lettre. De fait, vous lirez au fil des pages que des miracles se produisent **POUR TOUS** presque quotidiennement, pour qui sait les reconnaître. Quelques pistes vous seront suggérées pour que vous puissiez tirer avantage de votre lecture. Il y a d'abord trois conditions essentielles afin de bien tirer profit du temps que vous consacrerez à ce message :

La première est contenue dans le titre du livre. Il faut **SE CHOISIR**. En tout premier lieu, vous devez faire le choix conscient de vous aimer.

Pourquoi ?

À cause de la deuxième condition, la clé de tout miracle, soit le bon vieux proverbe : « Aide-toi et le ciel t'aidera. » il vous faudra travailler à réussir votre mission personnelle. Donc, il faudra vous aimer suffisamment pour *choisir* de travailler sur vous-même.

**« Se dépasser ou combattre la paresse,
c'est ce que nous appelons le travail;
et affronter la peur, c'est avoir du courage.
L'amour est donc une forme de travail
ou bien une forme de courage.
Plus précisément, c'est le courage
ou le travail ayant pour but l'évolution spirituelle. »**

**Scott Peck
Le chemin le moins fréquenté**

Comme le mentionne cet illustre auteur, il faut aussi faire preuve de courage. Il s'agit de la troisième condition pour tirer avantage de cette lecture et ainsi, créer des miracles dans votre vie.

Trop de gens abordent leur cheminement en disant n'avoir rien à perdre. Est-ce ce que vous vous disiez lors de l'achat ou de la lecture des premières lignes de ce livre ?

Ce n'est pourtant pas tout à fait exact. Vous avez en fait probablement beaucoup à perdre en lisant ce qui suit : votre zone de confort, vos mauvaises croyances, vos peurs, vos dépendances, vos deuils mal réglés... tout ce qui vous empêche d'avancer en ce moment même, vous aurez à le perdre. Et ça demande du courage. Croyez-moi parce qu'au fil des années, il m'a fallu perdre beaucoup : mon père, mon désir de vengeance vis-à-vis ceux qui me l'ont enlevé, mon frère, un mariage, quelques amitiés négatives, les drogues et l'alcool, certaines sources d'abondance financière, beaucoup de fausses croyances, et cela,

avant de gagner davantage sous des formes plus épanouissantes et réjouissantes pour ma vie.

Pour cela, il m'a fallu **me choisir**. D'où le titre de ce livre.

Je démontre bien clairement que nous choisissons bien souvent les croyances erronées de notre passé qui plaisent à notre ego malade et à notre orgueil mal placé, en les nourrissant d'illusions. Cet ego malade est composé de personnalités que nous nous sommes façonnées avec les années afin ne pas entrer en contact avec nos sentiments et ne pas écouter nos réels besoins et nos intuitions. L'être humain va plutôt fuir dans l'alcool, la drogue, les médicaments, le casino, la nourriture, la sexualité compulsive, les relations toxiques, et j'en passe, plutôt que d'aller voir à l'intérieur ce qui est dérangeant. L'être humain va **choisir** de s'abandonner lui-même et va plutôt juger son prochain, et cela, bien avant de se regarder intérieurement. Fuir, fuir, fuir est la réelle condition de plusieurs êtres humains.

SE CHOISIR vous donnera des moyens concrets pour réaliser que vous êtes une personne importante sur terre et que vous méritez de vous **CHOISIR** : prendre votre place dans votre famille, au travail et dans la société, connaître le vrai bonheur en restant vous-même, en vivant votre moment présent, en faisant votre deuil du passé et en pardonnant (y compris à vous-même) pour vous débarrasser d'un poids exécrable et voyager le cœur plus léger.

SE CHOISIR vous aidera à trouver et à croire en votre plein potentiel. Ce livre vous inspirera à vouloir réussir dans tous les domaines de votre vie. Cet objectif se réalisera en vous mettant sur la piste de vos besoins et de vos intuitions et en vous permettant de donner au suivant dans le respect de vos limites.

Chaque partie de ce livre vous offrira une occasion d'écrire un nouveau chapitre de votre vie actuelle et de cesser de tourner en rond. Il contient des exercices simples et faciles à compléter pour amorcer votre quête d'un équilibre intérieur en harmonie avec votre santé mentale et celle de votre cœur. Pour ceux qui ont déjà participé à une session de week-end, il vous permettra de conserver la direction que votre cheminement aura prise le jour où vous avez décidé

consciemment de ***vous choisir***. En effet, ce livre contient des rappels essentiels, peu importe la route que votre cheminement personnel a pris au gré du temps.

Apprendre à ***se choisir***, c'est un travail de chaque jour, peu importe où nous en sommes rendus. C'est un quotidien rempli de petites actions et d'amour inconditionnel pour soi-même et les autres.

Pour cela, il faut d'abord ***choisir*** d'entrer véritablement en relation avec soi-même. C'est ici que le travail commence, c'est une magnifique aventure.

Bonne lecture et bon travail... sur vous-même !

Robert Savoie

**« Savoir qu'aucun jour n'est semblable à un autre,
et que chaque matin comporte son miracle particulier,
son moment magique,
où de vieux univers s'écroulent
et de nouvelles étoiles apparaissent. »**

PAULO COELHO

Chapitre 1

TROUVER SON IDENTITÉ

QUI ES-TU ?

Oui, j'ai délaissé le « vous » le temps de ces trois petits mots. Excusez mon impolitesse!... mais j'ai besoin de vous interpeller directement pour que vous vous posiez cette question essentielle dès le début de votre cheminement.

La célèbre consigne de Socrate, « Connais-toi toi-même », c'est la première étape de tout cheminement personnel.

Donc...

Qui êtes-vous ? Quels sont vos talents, vos qualités, vos aspirations, pas celles que d'autres aimeraient vous voir réaliser, mais les vôtres ? Il est souvent difficile de dépêtrer notre personne de cette identité que les proches nous ont donnée. C'est d'ailleurs notre premier défi lorsque bébé, on croit d'abord faire partie de sa mère, notre identité est confondue avec la sienne. C'est pourquoi les bébés croient qu'ils ne pourraient survivre au départ de leur mère, et ce n'est qu'avec le temps qu'ils saisissent qu'ils sont une entité séparée d'elle. Alors, l'enfant intérieur voit le jour. Et croyez-moi, c'est le plus près de son identité véritable à laquelle l'être humain va ressembler pour un bon bout de temps!

Parfois, le bébé arrive à cette étape avec grand succès. Dans mon cas, c'est plus discutable!

Pendant plusieurs années, j'ai cherché mon identité à l'extérieur de moi. J'avais besoin de l'amour des autres pour remplir mon vide intérieur et mes carences affectives. Entouré d'un père, une

mère et quatre frères, j'ai dû faire plusieurs culbutes pour attirer leur attention. Je suis le plus jeune de la famille.

Ma famille était la chose la plus importante à mes yeux. Mais, je croyais que mes idées et mon opinion ne comptaient pas beaucoup pour elle. Mes frères étaient entre autres mes amis, mes idoles, mes raisons de vivre, et comme l'expression populaire le dit, je les voyais dans ma soupe. J'ai vite compris qu'il me fallait faire ce qu'on me demandait afin de recevoir leur approbation. Et c'est la formule que j'ai adoptée et appliquée une partie de ma vie : je faisais ce qu'on me disait de faire. Je devenais ainsi celui que je croyais qu'on voulait que je sois.

J'ai dû faire plusieurs thérapies et beaucoup de cheminement personnel pour comprendre que mon identité était à l'intérieur de moi. C'était mon enfant intérieur.

Au fond, mon besoin véritable était d'être aimé pour ce qui me rendait différent de mes frères, pour ma spécificité, et ce qui me rendait unique. J'avais besoin d'une place bien à moi dans ma famille. Pourtant, je faisais tout pour ressembler à mon père et à mes frères. Ainsi, je croyais m'assurer au moins d'une place, mais ça ne me donnait pas MA place.

L'absurdité de la situation, c'est que je me dépersonnalisais pour me faire aimer. C'est absurde parce qu'à la limite, je ne saurai jamais si mon père – aujourd'hui décédé – m'aurait aimé pour qui JE SUIS. Je peux me dire qu'il m'aurait certainement aimé parce qu'il a aimé mes frères pour ce qu'ils étaient en tant qu'êtres imparfaits, mais intérieurement, là où se passent les vraies affaires, je ne le saurai jamais.

La quête de l'amour de nos parents est à l'origine de tellement de fausses routes sur la carte routière de notre identité. Elle en a mené plusieurs tellement loin de leur destination.

NOTRE VÉRITABLE RICHESSE

J'ai révélé plus tôt avoir eu besoin de démarches de croissance personnelle afin de démêler les fils d'araignée de mon identité véritable. Or, cette croissance implique d'être en démarche avec soi-même et donc, d'accorder une valeur à sa personne.

Parfois, nous laissons notre paresse mentale prendre le dessus sur notre volonté. Nous négligeons le plus important : *notre être*. C'est beaucoup plus facile pour certains de prendre soin de leur voiture. Aux 5 000 km, l'huile est changée, les freins sont vérifiés; régulièrement elle est lavée, l'aspirateur est passé, et cela, sans oublier le cirage qui prend plusieurs heures.

Certaines personnes se définissent selon leurs avoirs, leur savoir, ou encore leur pouvoir, et dans certains cas, leur gloire. Ce n'est pas que ces valeurs ne soient pas bénéfiques, si elles sont bien utilisées. Mais croyez-vous que votre vie serait un échec total si vous perdiez vos avoirs, votre savoir, votre pouvoir ou votre gloire ? Si vous répondez oui, aujourd'hui je vous invite à prendre un moment de réflexion pour prendre conscience du chemin parcouru dans votre vie.

**Ce que vous êtes est votre principal avoir,
votre principal pouvoir
et c'est le principal à savoir !**

Je vous incite à écouter vos besoins pour alléger les pressions exercées sur votre vie familiale, conjugale et professionnelle. À vingt-deux ans, je possédais une épicerie de trois cents mètres carrés, incluant boucherie, boulangerie et bar laitier. Mes avoirs me procuraient une grande confiance et même un certain pouvoir auprès des gens qui me louangeaient; ils me trouvaient courageux et intelligent d'avoir tout cela si jeune.

Puis, un jour, les épiceries à grande surface se sont mises à fermer plus tard en soirée et à ouvrir le dimanche. Cela m'a mené à la faillite financière. Cette expérience m'a fait réaliser la chose la plus importante de ma vie : malgré cette faillite **momentanée**, je n'avais pas perdu la chose la plus importante : *mon être*. J'ai commencé à me regarder intérieurement, à faire une analyse profonde de ma personne. **Qui suis-je ?** Je me suis reconnu comme étant un être qui possède tous les ingrédients intérieurs pour réussir sa vie, et cela, malgré certaines limites.

Nous sommes tous des êtres humains imparfaits, mais tout de même aptes au bonheur. Prenez quelques instants pour vous poser les vraies questions : Est-ce que je suis heureux(se) ? Est-ce que je vais dans la bonne direction pour rester heureux ou encore le devenir ?

Des ingrédients pour réussir sa vie malgré certaines limites, nous en possédons tous. La richesse matérielle héritée de nos parents en est une, l'apparence physique peut en être une autre, la réussite d'une entreprise peut aussi nous amener à d'autres réussites. Tout cela peut, par contre, s'effondrer. Les seuls ingrédients impérissables sont intérieurs.

« Mais quels sont mes ingrédients intérieurs ? », me demanderez-vous.

J'aimerais vous dire le contraire mais ce n'est pas si facile. La réponse dépend du regard que vous portez sur votre personne et il est périlleux de faire l'inventaire personnel de ses forces intérieures lors de temps creux où notre estime personnelle est basse. Souvent, cette estime est basse parce que l'évaluation de nos forces EXTÉRIEURES est basse. Par exemple, si j'occupe un emploi moche ou que je me retrouve sans emploi, si le reflet que m'offre mon conjoint est négatif, si mon apparence physique n'est pas à son meilleur et autres facteurs du même genre. Le focus des gens se porte pourtant, la plupart du temps, sur ce qui est à l'extérieur d'eux.

Si je vous demandais de regarder dans la pièce où vous êtes présentement et d'observer tout ce qui est de couleur jaune. Maintenant que c'est chose faite, fermez les yeux et dites-moi tout ce qui est brun. Difficile, n'est-ce pas ? C'est la même chose si, à tous les jours, votre attention se porte systématiquement sur vos acquis extérieurs. Vous aurez peine à identifier ce qui se passe en vous, et d'autant plus, à définir vos forces intérieures.

Tout ce dont vous avez besoin se trouve EN VOUS. Ne cherchez pas ailleurs. Nous possédons tous des ressources intérieures insoupçonnées. La capacité d'aimer, l'empathie, la générosité et la persévérance ne sont que quelques-unes des qualités intérieures à la portée de tout être humain.

« Tous n'ont pas ces qualités », vous objecterez-vous.

Faux. Tous les possèdent. Tous n'y accèdent cependant pas pour une foule de raisons, la principale étant bien souvent d'avoir adopté des valeurs et des croyances qui nous en éloignent, qu'elles proviennent du modèle parental, du matérialisme de la société ou d'ailleurs.

Alors, comment y accéder ? Comment les reconnaître en soi ?

LE TRÉSOR UNIVERSEL EST D'ORDRE SPIRITUEL

Ce sujet fera aussi l'objet d'autres chapitres de ce livre, mais pour l'instant, je ramènerais tout cela à ce que j'appellerai ici, la spiritualité. Je crois, par expérience personnelle, qu'elle peut nous mettre sur la bonne piste vers soi.

Par spiritualité, je ne propose aucun dogme religieux. J'éviterai même le terrain glissant des religions car elles comportent nombre de croyances. Ce que j'entends par spiritualité, c'est une force qui nous dépasse et qui, pourtant, réside en nous tous. Une force intérieure qui nous amène à nous dépasser. Une source d'énergie intérieure à laquelle on peut se brancher de multiples façons : que ce soit par la contemplation dans un environnement naturel, dans un temple, dans la méditation, la prière, la réflexion ou encore l'arrêt de la pensée, sont des formes parmi tant d'autres.

En fait, un exercice spirituel c'est une connexion avec le véritable *soi*, notre essence de base, notre lumière intérieure. Et cette lumière intérieure, on peut s'y brancher peu importent les conditions intérieures – on peut s'en convaincre au visionnement du film *La vie est belle* où un père arrive à convaincre son fils que le camp de concentration juif où ils sont emprisonnés est un terrain de jeu, ce qui, d'ailleurs, les sauvera. Cette lumière est porteuse de notre enfant intérieur, lequel a TOUJOURS accès à sa capacité d'aimer et aux qualités humaines de l'empathie, de la générosité et de la persévérance.

Pour ceux qui y croient, il s'agit de notre âme, impérissable et parfaite en soi, mais toujours désireuse d'apprendre des leçons

positives à partir de l'expérience humaine ici-bas. Honnêtement et très personnellement, il s'agit de la seule croyance que j'ai choisi d'acheter (c'est super car elle est gratuite !) et elle s'avère jusqu'ici un investissement plus que valable. Ses retombées sont époustouflantes.

Notre enfant intérieur se dégage de la personnalité que nous nous sommes forgée pour nous protéger de l'ego malade, des fausses croyances acquises au fil du temps et de toutes les dépendances physiques.

L'enfant intérieur, ou spirituel, détient notre véritable identité.

Mes parents m'ont donné le reflet possible d'une première image de moi. Également, d'une première conception de l'amour. Si j'ai manqué d'amour, alors je n'ai pas eu la chance de développer plusieurs ingrédients intérieurs impérissables : confiance en moi-même, tendresse, honnêteté, gentillesse, sécurité intérieure et autres. Toutes des valeurs essentielles atténuées par la flamme vacillante d'une faible estime de moi.

Je suis demeuré ainsi longtemps dans la honte, la culpabilité, le sentiment d'être abandonné. Comment bâtir des relations de couple, des relations d'amitié ou des relations de travail solides dans de telles conditions ?

J'ai compris que pour avoir une meilleure image de moi, je devais d'abord entrer en relation avec moi-même et que je devais assumer mon passé et accueillir les blessures qu'on m'a infligées.

J'ai voulu nourrir mes carences affectives et de là sont nées plusieurs dépendances, dont l'alcoolisme. Le mouvement des Alcooliques Anonymes enseigne d'extraordinaires étapes de rétablissement dont l'une parle de spiritualité. C'est en pratiquant cette étape que j'ai pu découvrir mon enfant intérieur et cela a été la source de ma guérison, de mon identité profonde, de l'amour que j'éprouve maintenant à mon égard : tout ce que je n'ai pas reçu de mon système parental extérieur ou des solutions proposées par la société.

LA CRÉATIVITÉ REND NOTRE PERSONNE UNIQUE

La créativité est un autre de ces ingrédients intérieurs impérissables. Nous avons tous des forces créatrices à l'intérieur de nous. Nous devons apprendre à les reconnaître et à nous en servir. Créer sa vie est une discipline de tous les instants, et j'en reparlerai plus loin.

Mais avant toute autre chose, il faut habiter sa vie intérieure et se rendre responsable de cette dernière, peu importe ce que nos parents et la société nous ont légué. Il est important de reconnaître les fausses croyances qu'ils nous ont amenés à adopter. Mais NOUS avons accepté de les adopter nous-mêmes, par choix personnel. Si on ne fait que les blâmer, nous ne sommes pas différents des millions de victimes paralysées devant la vie qui blâment les autres pour leurs échecs, alors qu'elles pourraient changer le cours de leur vie dans l'instant même, encore là, par choix personnel.

Changer la direction du cours de sa vie, c'est NOTRE responsabilité individuelle. C'est ce que nous faisons du second don qui nous est offert à la naissance après le don d'aimer, c'est le don du libre arbitre.

Tous les ingrédients intérieurs nécessaires à la réussite de votre vie, vous pouvez vous les offrir vous-même, car vous les possédez déjà, ils sont en chacun de nous. À vous de vous en servir de façon libre et créative.

SE CHOISIR, c'est aussi choisir sa vie car nos choix nous définissent. Du moins, ils définissent ce que nous avons jusqu'à maintenant choisi d'être. S'ils n'ont pas été les meilleurs choix, cela pourrait expliquer pourquoi vous vous sentez constamment coupable, honteux et que votre état est *peut-être* pitoyable. Peut-être êtes-vous même prêt à mourir parce que vous avez trop mal à l'intérieur et vous êtes extrêmement blessé par ces choix. Alors, qu'est-ce qui vous empêche AUJOURD'HUI MÊME de décider de faire de nouveaux choix ? Difficile ? Non, c'est le contraire qui l'est. Rester recroquevillé dans une coquille est, à mon sens, bien plus difficile.

Vous pourriez me dire que c'est facile à dire et vous auriez tout à fait raison. Mais c'est tout de même un choix encore plus facile que

de rester coincé passivement dans la souffrance de la victime. On connaît tous des gens qui, plus ou moins inconsciemment, font ce choix. Ils attirent l'attention sur leurs malheurs en se plaignant sans cesse, ce qui nourrit leurs carences affectives mais qui finit par ennuyer ou épuiser l'endurance de leur entourage, qui finit par les délaisser. Évidemment, cela leur donne d'autres occasions de se plaindre.

Est-ce le choix que vous désirez pour vous ?

N'en faites pas une pression négative. Vous n'avez rien à prouver à personne puisque votre essence est parfaite au départ. Il ne faut qu'explorer différentes options grâce aux choix multiples que vous offre votre capacité à créer. Nous possédons tous cet ingrédient intérieur impérissable.

Vous vous dites peut-être que tout cela est bien beau, mais si tous ont accès à ces ingrédients intérieurs impérissables que sont l'amour, la persévérance, la liberté et la créativité, alors c'est que nous sommes tous semblables et que nous n'avons rien d'unique en soi. Nous n'avons donc pas une identité spécifique. Alors, à quoi bon la chercher si tout nous ramène à ce qui fait de soi une personne comme toutes les autres ?

Encore faux.

La vie aussi est créative et elle nous a aussi façonnés à travers des événements (et par nos choix) heureux et malheureux, à favoriser l'émergence et le développement de talents spécifiques qui sont autant d'ingrédients intérieurs impérissables : l'entregent, la débrouillardise, certains dons artistiques, le sens des affaires, et j'en passe. Comme les galets sur la rive qui sont tous aussi beaux les uns que les autres, faits de la même matière brute, mais différents car l'érosion de l'eau les a tous travaillés de façon unique.

Vous êtes donc unique et, **dès maintenant**, il vous faut faire l'inventaire de vos ingrédients existants et les développer en faisant de bons choix. L'exercice suivant du GPS intérieur vous aidera certainement à vous mettre sur la bonne piste.

Un exercice pour initier l'action

Votre GPS intérieur

Le GPS est une belle création technologique fort utile pour retrouver notre chemin, dénicher un resto ou une station-service.

Aujourd'hui, mettez votre GPS spirituel en mode « nouveaux choix » pour vous trouver d'autres façons de vous aimer vous-même. Par exemple, intégrez dans vos destinations du jour, deux moments consacrés pour vous-même, l'un d'arrêt pour faire le vide et vous brancher à votre lumière intérieure, l'autre pour créer un petit moment de bonheur pour vous ou avec l'un de vos proches. Avec le temps, votre lumière intérieure vous éclairera probablement suffisamment pour vous donner une indication sur ce que ces moments de bonheur pourraient être et, ultimement, vers des destinations plus audacieuses dont profitera l'ensemble de votre vie.

Donnez ainsi un ton salulaire à votre vie, donnez-lui une directive qui sera la vôtre et non celle indiquée par les fausses croyances du passé qui vous ont empêché jusqu'à maintenant de créer des expériences extraordinaires.

Commencez à faire des choix de tendresse à votre égard, des choix d'amour envers vous-même, des choix authentiques, des choix qui proviennent de vos besoins et de vos intuitions intérieures. Débutez en écrivant vos buts de la journée sur une feuille ou préférablement dans un cahier et lisez-les souvent dans la journée pour ne pas les oublier. À cet effet, je vous suggère d'utiliser le *Journal quotidien de gratitude** de l'auteure Stacey Grewal que vous pourrez trouver à votre librairie. Il est complet en soi et il vous fera faire un long bout de chemin.

Mettez votre GPS en mode actif à chaque jour, donnez une direction à votre vie et, pas à pas, faites vos propres choix au moment présent et, surtout, assumez-les. Pour y arriver, vous devez démontrer du courage et un esprit de responsabilité. Il s'agit d'assumer sa créativité et sa liberté en affrontant diverses peurs telles que celle de l'inconnu. C'est aussi un acte d'amour envers vous-même. Cela vous demande de **vous choisir** à chaque jour. Le X de votre vote doit aller à côté de votre nom. Vous êtes le candidat idéal, prenez-en grand soin.

* Publié par Performance Édition

Un modèle, une leçon à tirer de son histoire

David Servan-Schreiber

Sortir du moule paternel pour aller vers SOI

Issu d'une famille française célèbre, ce médecin et chercheur est le fils aîné du fondateur du prestigieux journal français *L'Express*. Il ne s'est pas pour autant éteint dans l'ombre de son père. Il a réussi à se faire un nom pour et par lui-même. David Servan-Schreiber a été, entre bien d'autres choses, l'auteur des livres à succès *Guérir* et *Anticancer*, où il prêche l'art de se guérir par, bien sûr, la médecine traditionnelle, mais aussi grâce à une meilleure alimentation, au conditionnement physique et à la méditation qu'il recommande fortement afin de prendre rendez-vous avec soi-même.

Soi-même, il est vrai, impossible d'y échapper. Et surtout pas lorsqu'on a choisi d'être un psychiatre. Malheureusement, il est décédé le 24 juillet 2011 après avoir survécu presque vingt ans à un cancer.

Humble, il avoue deux choses importantes :

1) La maladie (il a surmonté un cancer de stade avancé et a vécu une rémission de dix-neuf ans) lui a enseigné davantage sur lui-même que toutes ses années d'études en psychiatrie. Il a qualifié l'annonce de son diagnostic, à l'âge de 31 ans, de seconde naissance. C'est à ce moment qu'il a découvert qui il était.

2) L'empreinte de son père sur sa propre personne a été difficile à dissocier de sa propre identité. Son père était très ambitieux, il était bourré d'attentes envers son fils aîné et il ne voulait pas d'une « petite carrière de médecin » pour lui. Il lui a même dit qu'il ne devrait jamais viser rien de moins que devenir « président du monde »!

Mais, il ne voulait rien savoir de ces ambitions démesurées. Il s'est expatrié loin de sa famille, au Québec et aux États-Unis, pour étudier et amorcer sa carrière selon son plan de vie personnel. Même la distance géographique n'arrivait pas à débarrasser son système des croyances des valeurs ambitieuses de son père et le jeune psychiatre avoue qu'il abordait d'abord la recherche comme un défi de réussir des découvertes scientifiques grandioses et d'emmagasiner des connais-

sances. Il ne voyait pas ses patients comme des êtres humains et il se décrivait lui-même comme étant quelqu'un d'arrogant.

Cependant, quelque chose lui disait que ce n'était pas sa nature profonde et il n'était pas des plus heureux. Tout cela jusqu'au jour où son corps s'est mis à réagir par la maladie, un cancer. C'est alors qu'il s'est vu confronté au fait que la dimension humaine du patient est probablement la plus importante, s'il veut profondément guérir. C'est alors que sa dimension personnelle s'est manifestée. Fort heureusement, il s'en est occupé, il a écouté sa petite voix en lui en méditant chaque matin et il s'est mis à prendre soin de lui en mangeant mieux et en soignant son corps. Cette attitude et prise de conscience lui ont donné dix-neuf ans de plus au service de l'humanité. C'est louable et appréciable.

Il est devenu humaniste. Par son travail de scientifique, ses livres et ses conférences, il a aidé des centaines de milliers de personnes à se découvrir et à prendre soin d'elles, à guérir. Il y a quelques années, il s'est confié à Marie-Claude Lavallée dans le cadre d'une entrevue à Radio-Canada. Il disait, en substance, que s'il mourait en ayant la certitude d'avoir servi à ses semblables, il aurait alors la certitude d'avoir réussi sa vie. Quel merveilleux témoignage empreint d'humanité!

Nul doute qu'il était habité par une telle certitude. Et il a réussi sa vie selon ses termes et non ceux de son père. Il l'a fait à sa façon, selon sa propre identité et une vision qui lui était personnelle.

D'autre part, il ne reniait pas l'héritage de son père. L'animatrice lui a demandé ce qu'il était heureux de ne pas avoir reçu de son père et ce médecin reconnu a préféré répondre en citant les précieux cadeaux qu'il avait reçus de lui. Une partie de son identité provient aussi positivement de son père, tout comme de sa mère.

C'est la même chose pour moi. J'ai reçu, oui, la colère et la dépendance de mon père. Je travaille encore chaque jour à en délier chaque nœud. Mais mon paternel avait aussi ses qualités. Un jour, j'ai appris qu'il lui arrivait souvent d'acheter des victuailles pour les offrir à des gens démunis, lui qui n'était pourtant pas riche et qui avait

plusieurs bouches à nourrir à la maison – et nous ne manquions jamais de rien. Il le faisait sans que personne ne le sache, juste par charité chrétienne et générosité. J'ai hérité de ce côté-là de lui. Merci papa. Tu fais partie de moi. Mais, en même temps, je suis différent de toi.

**Être ce que nous sommes et
devenir ce que nous sommes capables de devenir,
tel est le seul but de la vie.**

Robert Louis Stevenson

Chapitre 2

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE

La dépendance affective est une pathologie et, selon moi, c'est la pire maladie qui existe au monde. Certainement la pire que j'ai eue à combattre et, pourtant, j'ai souffert de beaucoup de pathologies physiques graves dont la maladie de Crohn, qui aurait pu me coûter la vie.

La première erreur est de croire que la dépendance affective est une forme d'amour. Comme le mentionne l'éminent psychiatre Scott Peck : « La dépendance passive prend sa source dans le **manque d'amour**. Le sentiment de vide intérieur dont souffrent les passifs-dépendants est la conséquence directe de l'incapacité de leurs parents à assouvir leurs besoins d'affection et d'attention pendant l'enfance. »

Les dépendants affectifs ont d'ailleurs peine à accéder à l'ingrédient impérissable intérieur de leur capacité d'aimer. Ils poseront des gestes principalement pour capter l'attention et se nourrir de l'amour du prochain, et non par amour désintéressé.

En couple, par exemple, l'amour n'est véritable que s'il est vécu et exprimé réciproquement par deux personnes capables de vivre seules mais choisissant librement de partager leur vie. On en revient aux concepts d'amour, de choix et de liberté. Commencez à vous y faire car nous n'en sortirons pas !

La dépendance en elle-même est présente dès notre naissance dû au fait que nous sommes dépendants de nos parents pour être

nourris, vêtus et abrités jusqu'à ce que nous soyons capables de subvenir à nos propres besoins de base. Mais, c'est au plan affectif que les carences de l'enfance sont les plus dommageables sur l'adulte que nous devenons plus tard.

QUELQUES CARACTÉRISTIQUES D'UN DÉPENDANT AFFECTIF

Lorsque nous désirons partir à la recherche de notre identité, nous nous destinons inévitablement à tomber sur certaines zones d'ombre – des parties de nous-mêmes que nous n'aimerons pas. Il en est ainsi pour chacun de nous car, en tant qu'êtres humains, nous sommes imparfaits. La bonne nouvelle réside dans le fait que nous pouvons tenter de nous améliorer, et que la plupart des gens qui tentent sérieusement de le faire arrivent à accomplir ce dépassement.

L'une de ces zones d'ombre est souvent une tendance à la dépendance affective qui regroupe pas mal d'ingrédients intérieurs, heureusement fort périssables, qui nous ont jusqu'ici servi à aller chercher de l'amour et de l'affection et, en même temps, pas mal d'ennuis, faute de reconnaître et d'avoir confiance en ses vraies forces pour se faire aimer.

Voici quelques pistes pour vous alerter de la présence de cette maladie d'amour qu'est la dépendance affective :

- Vous désirez vous rendre indispensable, tout faire pour les autres sans écouter vos propres besoins ; vous nourrissez vos carences affectives à partir de l'extérieur. Un indice : Vos confrères et amis éprouvent souvent le besoin de vous consulter avant de prendre une décision. Un autre indice : Combien de fois pensez-vous NON mais dites-vous OUI ? Vous ne faites pas respecter vos limites facilement.

- Vous donnez souvent plus que ce que vous recevez en disant au bénéficiaire de votre aide que ce « n'était rien ».

- Plusieurs personnes nourrissent leurs carences en ayant une attitude de victime. Elles préfèrent d'ailleurs endurer des abus d'ordre mental, physique, verbal ou sexuel que de contredire les abuseurs.

- Vous anticipez les besoins des autres et vous en portez le fardeau. Vous possédez un sens aigu des responsabilités, vous vous impliquez dans la vie privée des confrères de travail et vous jouez un rôle de parent dans vos relations d'amour et d'amitié. Vous résolvez les problèmes des autres et en subissez les conséquences, réparant les torts de vos enfants ou, par exemple, vous contactez le patron de votre conjoint pour le couvrir car il a trop bu la veille. Dans le même ordre de pensée, vous réfléchissez et parlez pour les autres. À ce sujet, l'anecdote qui m'a le plus frappé est le jour où ma mère parlait à ma place au personnel soignant de l'hôpital et que le médecin lui a demandé de se taire pour me donner la chance de m'exprimer. Les dépendants aiment avoir le contrôle.

- Vous n'exprimez pas vos émotions et vos désirs véritables car cela n'a pas été valorisé par vos parents. Vous n'avez d'ailleurs pas grand contact avec vos émotions, vous opérez souvent dans le mode rationnel. Vous avez d'ailleurs pas mal de difficultés à vivre votre moment présent, vivant davantage dans le passé ou le futur. Et jouer n'est pas votre spécialité, pas plus que relaxer.

- Vous prenez rarement des congés, vous allez travailler même malade, ayant tellement peur parfois de perdre votre emploi ou de vous faire voler votre place et puis, votre état vous procure de la reconnaissance et des tapes dans le dos.

- Vous ne faites pas confiance en vos intuitions ni en vos perceptions et vous avez constamment besoin de l'approbation des autres car vous n'avez pas foi en vos propres moyens.

- Vous achetez la paix et évitez souvent les conflits pour qu'il n'y ait pas de chicane.

- Vous ne confiez pas vraiment votre passé plus sombre de façon à vous en rendre responsable, et cela, de peur de vous faire juger ou critiquer. Cependant, vous portez beaucoup de jugement sur les autres. Vos communications sont indirectes et non franches.

- Vous avez de la difficulté à déléguer, à demander de l'aide et vous êtes perfectionniste.

- Vos comportements sont rigides et souvent polarisés (tout est noir ou blanc).

Une caractéristique courante que l'on retrouve chez une personne dépendante affective est que ses peurs prennent une grande place dans sa vie. Surtout la peur du rejet, mais aussi plusieurs autres comme celles de décevoir, de s'engager, de blesser, d'être colérique, de l'erreur, de donner, du conflit, de la solitude, de la critique, de déranger, de s'affirmer, du changement, de perdre le contrôle, de recevoir, de l'émotion, etc. La vérité sur les peurs, et je cite Mark Matteson dans son livre *Vivre libre, sans peur!* c'est qu'il s'agit d'une illusion, c'est-à-dire une fausse évidence qui semble réelle. Nos peurs sont là pour justement nous faire peur, nous paralyser et nous empêcher d'avancer, en nous gardant emprisonnés dans nos vieilles habitudes.

Il est d'ailleurs intéressant de savoir que la tradition bouddhiste enseigne que parmi les premières expériences au-delà de la mort, l'âme désincarnée affronte d'abord ses monstres et ses peurs les plus puissantes. Ce n'est qu'en les confrontant et en réalisant qu'elles ne sont que des illusions que l'âme peut voguer vers sa paix. Pourquoi ne pas commencer ce processus libérateur ici-bas afin de profiter de ses bienfaits plus longtemps ? Mais, pour cela, il faut d'abord affronter les constats précédemment mentionnés et voir s'ils collent à nos comportements. Je vous invite d'ailleurs à compléter le test sur la dépendance ci-après. Il vous aidera à vous situer. Ce n'est pas chose facile d'opérer de pareils constats qui sont des monstres intérieurs à reconnaître, à confronter... et à tuer! La libération a bien meilleur goût!

Ces constats difficiles, je les connais bien pour les avoir reconnus chez moi en premier.

Faites l'exercice suivant et cochez ce qui vous concerne.

ÊTES-VOUS DÉPENDANT AFFECTIF ?

1. Vous inquiétez-vous facilement des autres, tout en ayant de la difficulté à vous occuper de vous-même? Oui___ Non___
2. Cachez-vous des choses ou mentez-vous par peur d'être rejeté ou peur de faire souffrir les autres? Oui___ Non___
3. Avez-vous besoin des autres pour être heureux? Oui___ Non___
4. Fuyez-vous ou refusez-vous de vivre ou de parler de vos émotions dans vos relations? Oui___ Non___
5. Avez-vous déjà été agressif, violent ou renfermé sur vous-même dans vos relations? Oui___ Non___
6. Êtes-vous tourmenté par les remords suite à vos comportements? Oui___ Non___
7. Faites-vous des promesses que vous ne pouvez pas tenir? Oui___ Non___
8. Pensez-vous que la passion est de l'amour? Oui___ Non___
9. Souffrez-vous d'insomnie suite à un problème relationnel? Oui___ Non___
10. Avez-vous des pertes d'appétit ou compensez-vous par la nourriture ou les substances quand vos relations vont mal? Oui___ Non___
11. Vous arrive-t-il de négliger vos besoins personnels au nom de la relation? Oui___ Non___
12. Avez-vous des difficultés à prendre des décisions au sujet de vos relations? Oui___ Non___
13. Êtes-vous possessif(ve) ? Oui___ Non___
14. Manipulez-vous les autres pour pouvoir les garder? Oui___ Non___
15. Avez-vous déjà pensé à mourir et/ou à vous suicider suite à un rejet? Oui___ Non___

Si vous avez répondu « oui » à une ou deux de ces questions, il se pourrait que vous démontreriez certains traits de dépendance affective.

Si vous avez répondu « oui » à trois questions ou plus, vous êtes dépendant affectif.

***Ce questionnaire est inspiré de la courbe de Jellinak, de D. Jellinak et du mouvement AL-ANON. Il été composé par Bernard Longpré, pour AL, Amour et liberté intérieure inc.*

LA DÉPENDANCE AFFECTIVE M'A FAIT VIVRE PLUSIEURS EXPÉRIENCES DANGEREUSES

La dépendance affective amène souvent plusieurs dépendances psychologiques et physiques telles que le jeu et les achats compulsifs, le travail excessif, la compulsion sexuelle, etc. Dans mon cas, l'alcoolisme et la toxicomanie ont été le lot de mon adolescence et d'une grande partie de ma vie adulte. J'étais aussi un bagarreur de fins de semaine. Quand je sortais dans les bars, je me battais pour recevoir la tape dans le dos des admirateurs et pour glorifier mes gros muscles. J'étais barré de tous les bars de la région de l'Outaouais! Le seul bar où je pouvais entrer était un bar où j'aidais les portiers lorsqu'ils avaient besoin d'aide.

Je n'avais pas beaucoup d'amis véritables, mais ils étaient étonnamment nombreux lorsqu'ils avaient besoin de mes bras pour les défendre ou de mon fric pour leur payer la traite.

Le manque d'amour rend aveugle, c'est bien évident.

Maudite dépendance.

L'abus d'alcool et de drogues affectent le jugement, c'est bien évident.

Maudite dépendance.

Tout cela m'a amené dans un cycle effroyable de violence. Je me suis fait tabasser souvent par des gangs et aussi par des policiers. En état d'ivresse, j'étais dangereux pour les autres et pour moi-même aussi, car je ne reculais devant rien. À un moment donné, trois gars m'ont tabassé et, découragés de me voir me relever, ils ont fini par se dire que j'étais fou et ils sont partis. J'avais une carapace de dur à cuire, une sorte de volonté d'endurer le mal physique pour qu'il me fasse oublier momentanément mon « mal à l'âme ». Cette douleur du mal de vivre, j'en ai souffert une grande partie de ma vie.

À treize ans, j'ai eu une mobylette que je conduisais souvent sous l'effet de la drogue ou de l'alcool. Elle roulait tout de même à 55 km/heure. À l'âge de seize ans, mon père m'a acheté une moto 200 cc. Je crois que c'était un rêve qu'il n'avait pas réalisé lui-même. Je me suis fracturé le tibia de la jambe droite. Un an plus tard, je me suis procuré une moto Kawasaki 750 cc sport... une bombe! Sur l'autoroute, je roulais parfois à 280 km/heure, sans aucune peur car, à cette vitesse-là, je me disais qu'en cas de perte de contrôle, je mourrais sur le coup, sans rien ressentir. Il est indéniable que j'avais très peu d'amour à mon égard.

Un soir de consommation, j'ai quitté une gang de gars avec ma moto pour rentrer à la maison. Je me suis trompé de direction et en effectuant un virage illégal à Ottawa, je me suis fait frapper en face à face. L'impact a été si violent que j'ai arraché la plaque d'immatriculation de l'autre voiture avec ma jambe. Le pauvre tibia de ma jambe droite s'est fracturé à nouveau, pulvérisé cette fois en huit morceaux et le fémur y a aussi passé, cette fois. Je me suis retrouvé dans son pare-brise que mon casque et ma tête dure ont fracassé. Je suis demeuré plusieurs semaines à l'hôpital suite à une greffe au niveau du tibia (on aurait plutôt dû effectuer une greffe du cerveau!) et le médecin était indécis à savoir s'il devait m'amputer la jambe, ce qu'il n'a heureusement et finalement pas fait.

Malgré toutes mes expériences pernicieuses, je me suis entêté à consommer. Même à l'hôpital, j'ai partagé un joint avec un ami... pour qu'il m'aime, évidemment. À ma sortie de l'hôpital, j'ai pris une année complète pour récupérer. Qu'à cela ne tienne, j'ai acquis cette fois une première voiture avec laquelle j'en ai embouti une autre dans un stationnement parce que j'étais trop ivre.

Je pourrais continuer à vous raconter mes péripéties de batailles et de consommation, mais tout ce que mes propos viennent illustrer, c'est que les dépendances physiques naissent, dans la plupart des cas, de la dépendance affective et de carences d'amour.

Ça m'a pris une longue série d'abus et de maux physiques que je m'imposais avant d'en arriver à comprendre cela. Ça m'a pris des fractures multiples : Du crâne, du poignet, des côtes et de l'avant-bras en plus de mes deux jambes, plusieurs points de suture et de ligaments déchirés. Ça m'a pris la maladie de Crohn, une embolie pulmonaire, une phlébite à la jambe gauche. Il m'a aussi fallu subir toutes sortes d'abus : Physiques, psychologiques et sexuels.

UNE SOCIÉTÉ MALADE

Croyez-moi, je peux vous comprendre quand vous faites des culbutes pour vous faire aimer. Je peux vous comprendre dans votre mal de vivre. Et je peux vous comprendre lorsque le seul désir que vous ayez, c'est celui de mourir. Je peux aussi vous comprendre, car mes trois tentatives de suicide ont été activées par le seul souci d'arrêter cette souffrance, cette douleur qui vivait au fond de moi et qui provenait du sentiment de seulement exister dans cette société qui roule à toute vitesse et où nous ne sommes considérés, trop souvent, que comme des numéros.

Je peux vous comprendre quand vous avez juste le goût de crier : « Je suis là! J'existe. Est-ce qu'il y a quelqu'un qui m'entend et qui peut m'aider ? » Oui, la société est malade : Les gens souffrent d'un tourment intérieur et ils ont l'air de ces canards pour qui tout semble bien aller au-dessus de l'eau, mais qui pédalent jusqu'au burn-out sous la surface de l'eau. Oui, il est vrai que la vie moderne peut être parfois épuisante dans cette société de consommation pour qui l'*AVOIR* prime sur l'*ÊTRE*.

Le côté triste de la loi du 80-20, c'est que 20% des gens bénéficient d'un bon équilibre et 80% d'entre nous vivent en état de souffrance intérieure presque constante. Ça fait du monde souffrant en diable !

La plupart des gens n'ont pas été éduqués à gérer leur vie émotionnelle; les CLSC sont débordés et nos médecins prescrivent des millions de dollars en pilules pour geler les émotions des personnes souffrantes. Et pourtant, le mal de l'âme est plus grand que le mal physique. Mais, ce n'est pas tout le monde qui peut sacrifier de grosses sommes d'argent et de temps afin d'obtenir une thérapie pour se débarrasser de sa dépendance affective. Et pourtant, il faut s'en délester, une fois pour toutes. Il faut noyer le canard.

Pour cela, il faut d'abord comprendre nos patterns affectifs dysfonctionnels, savoir d'où ils proviennent et faire la paix avec nos parents. Nos parents nous ont le plus souvent donné au meilleur de leurs connaissances. On ne peut donner ce que l'on ne possède pas. Il nous faut aussi, et je dirais même surtout, faire la paix avec nous-mêmes. Il faut apprendre à s'aimer. La discipline suggérée du premier chapitre, devrait vous aider à le faire de façon honnête et authentique car ainsi, vous trouverez votre identité véritable... et aimable.

Concernant la dépendance affective, s'aimer veut dire :

- Se respecter et faire des demandes claires.
- Commencer par être authentique avec soi-même.
- Choisir un entourage composé de gens positifs, aimants et respectueux. Puis, cesser d'être faussement gentil avec eux et être authentique de manière constructive, dans l'amour et le respect.
- Être capable de dire « non »... et de se le faire dire!
- Ne pas s'abandonner, mais plutôt apprivoiser l'exercice de s'observer soi-même dans les moments les plus difficiles. Avoir de la compassion pour soi... sans tomber dans l'apitoiement et la « victimite », une grave maladie émotionnelle.
- Apprendre à se donner le meilleur de soi-même. Tout ce qu'on a de bon à donner aux autres, il faut se l'offrir en premier.
- Avoir de la gratitude à tous les jours pour sa santé, un toit sur sa tête, et tout ce que la vie nous apporte. Compter ses bénédictions.

Tout cela étant écrit, lire des livres ou suivre des cours de croissance personnelle, c'est nécessaire et il faut le faire. Il faut agir concrètement pour modifier les fausses croyances qui vous ont rendu dysfonctionnel sur le plan affectif. Faites de petites actions au quotidien et soyez patient avec vous-même. Vous ne pourrez pas changer en claquant des doigts. Ce n'est pas de cette façon que ça fonctionne. Il faut renverser la vapeur une pensée à la fois, une action à la fois, un jour à la fois. En commençant tout de suite, visualisez la personne que vous deviendrez à court, moyen et long terme.

Une de ces petites actions que je vous suggère est de prendre une photo de vous lorsque vous étiez enfant, une de ces photos où vous n'aimez pas ce que vous voyez. C'est à cet enfant-là que vous devez donner de l'amour. Épinglez cette photo sur un mur près de votre lit ou placez-la sur votre table de chevet. Le soir avant de vous coucher, parlez avec compassion à cet enfant blessé, souriez-lui avec affection.

Soyez aussi capable d'instaurer de nouvelles valeurs et de reconnaître celles que vous possédez déjà. Il est très important de les respecter car ces valeurs sont les matériaux principaux de la reconstruction de votre amour de soi.

S'il est vrai qu'il faille d'abord admettre avoir manqué d'amour, avoir été parfois abandonné, avoir manqué de valorisation, de compassion, de sécurité; s'il est vrai qu'on doive accueillir ces blessures profondes, il est aussi vrai que nous devons admettre que c'est nous qui avons laissé ces carences nous paralyser lors du processus de création d'une vie meilleure. Nous devons pardonner aux gens qui nous ont causé des torts et nous pardonner de leur avoir permis de nous bloquer dans notre évolution. Et, dès maintenant, posez des petites actions pour que cet état de fait change. Une petite action après l'autre, une fois accumulée, vous apporte le changement désiré.

Vous êtes le créateur du prochain chapitre de votre vie, c'est à vous de choisir ce qui est bon pour vous et de mettre l'amour de soi en priorité dans tous les domaines de votre vie. N'attendez plus après les autres pour vous nourrir sur le plan affectif. L'attente n'est pas action, elle est passivité. Et c'est seulement dans l'action qu'il peut exister une progression.

De toute façon, l'amour est magnétique. Si vous en avez à votre égard, vous attirerez l'amour des autres.

Comment se départir d'une dépendance physique

- Confronter et surpasser ses peurs et admettre sa dépendance (alcool, sexe, drogues, jeu, malbouffe, etc.), c'est déjà régler 50% du problème.
- Décider par soi-même d'arrêter le pattern dysfonctionnel de consommation.
- Admettre que de modifier ce comportement sera difficile et demander de l'aide de groupes spécialisés, de vos proches, et d'une force plus grande que la vôtre dans la spiritualité.
- Avoir de la compassion et de la tendresse envers soi-même, la dépendance étant une façon dysfonctionnelle de se donner du plaisir. Maintenant, il faut tenter de remplacer ce comportement par des moyens concrets et plus constructifs de se faire plaisir et ainsi aller chercher l'amour de soi dont on a besoin.
- S'accrocher à ses rêves et ses objectifs est aussi une bonne alternative aux dépendances.
- En cas de rechute, se relever. Les grands personnages de l'histoire ne sont pas ceux qui ne sont jamais tombés, mais bien ceux qui ont su se relever... une fois de plus.

Deux exercices à faire pour initier l'action et aider à se libérer de la dépendance affective

Se donner la nourriture de l'amour de soi en pratiquant les moyens suivants:

- **Chaque soir**, prendre dix minutes au coucher pour écrire vos réalisations de la journée. Prendre le temps de les savourer, de vous reconnaître. En profiter justement pour écrire cinq choses que vous avez aimées de vous durant la journée.

- **Chaque matin**, prendre quinze minutes pour penser à ce que vous voulez réaliser dans la journée, et exprimer vos demandes pas seulement dans les grandes lignes mais dans les plus petits détails (les personnes que vous désirez rencontrer, les actions que vous voulez poser, l'environnement physique dans lequel cela se réalisera, etc.). Visualisez ces réalisations comme ayant atteint le résultat souhaité.

Pour vous aider à vous libérer de la dépendance physique

- Admettre par écrit que vous avez un problème de dépendance physique et ce que cela vous empêche de créer et réaliser dans votre vie.
- Écrire votre colère due à vos consommations de dépendance physique.
- Écrire vos peurs, en partant d'aussi loin que vous pouvez vous rappeler, et cela, jusqu'à aujourd'hui.
- Écrire vos hontes et vos culpabilités, en allant les chercher aussi loin dans votre enfance que vous le pouvez, tout en n'oubliant pas celles que vous avez vécues en tant qu'adulte. Écrire d'abord vos plus grosses causes de honte en régressant progressivement jusqu'aux plus faciles.

Après avoir terminé l'exercice de rédaction, lisez tout ce que vous avez écrit à une personne de confiance qui est, selon vous, capable d'empathie et de compréhension, et sans jugement. Une personne qui pourra vous écouter sans vous dire quoi faire, qui saura seulement être là pour vous, dans l'accueil et l'écoute.

Prenez votre temps, ce n'est pas une course. Cet exercice peut s'avérer un outil de libération puissant. Respectez-vous et ne vous mettez pas de pression. Ne soyez pas dur avec vous. L'important est d'amorcer cette démarche un pas à la fois... dans la foi, un jour à la fois.

Tirer une leçon d'un témoignage

La dépendance affective a failli me tuer

Sylvain D.

J'avais vingt-quatre ans lors du décès de mon père qui n'était âgé que de quarante-huit ans. Mon père a toujours été présent physiquement quoique très absorbé par sa situation médicale ayant une malformation cardiaque de naissance. Considérant la condition de santé de mon

père, ma mère, jusqu'à mon adolescence, a pris la maisonnée en charge, et cela, de façon très autoritaire. Pour se faire respecter, elle utilisait souvent la violence physique et verbale, mais j'ai toujours ressenti qu'elle m'aimait. J'ai travaillé durant vingt-cinq ans dans l'alimentation. À quarante ans, je suis devenu travailleur autonome en rénovation.

Au primaire, j'étais différent des autres. J'avais une vingtaine de kilos en trop; j'ai souvent été humilié, et même battu. À sept ans, j'ai été abusé sexuellement par une tante et cette situation déplorable a duré quatre longues années.

À vingt-quatre ans, j'ai rencontré ma conjointe qui a été ma partenaire de vie durant vingt-trois ans et de qui j'ai eu deux beaux enfants. Comme tous les couples, nous avons eu nos hauts et nos bas. Nous avons dû consulter à quelques reprises, mais la dépendance affective était très présente entre nous deux, et cela était sûrement dû aux carences affectives de notre enfance.

Très jeune, j'ai compris que je devais travailler pour obtenir quelque chose et, j'ai toujours été positif, ambitieux et tenace. Les affaires ont toujours roulé rondement. On avait tout : belle grosse maison, quelques multi-logis, décapotable, roulotte, quatre-roues, moto, voyages dans le sud à chaque année en famille, et j'en passe. Mais, ce n'était qu'une illusion de bonheur. Je faisais tout pour que les enfants et mon épouse ne manquent de rien, mais je me suis complètement négligé et oublié.

À l'été 2010, au retour d'un voyage, les contrats se sont faits plus rares. Je ne parlais pas de mes inquiétudes à ma conjointe de peur de l'inquiéter et elle a cru que je ne l'aimais plus. Elle a pris la décision de me quitter et c'est par huissier que je l'ai appris. Comme je ne m'y attendais pas du tout, j'ai été foudroyé. Il a dû relire le document à trois reprises. J'étais abasourdi, sans mot. Instantanément, j'ai ressenti un vide énorme. Mon fils de dix-huit ans qui le savait depuis une semaine était présent mais sa mère lui avait fait promettre de ne rien me dire. J'étais anéanti, en chute libre.

Je me suis rendu chez mon frère à qui je me suis confié jusqu'à tard dans la nuit. J'étais quand même positif, mais je ressentais un vide

énorme en moi. Ce qui me faisait le plus mal c'est qu'elle voulait la garde de notre fille. Ma vie entière a défilé tel un film dans ma tête. Je ressentais l'abandon, le rejet, les mêmes blessures que lorsque j'étais enfant. Je vivais un échec familial et j'étais terrassé par cette impasse conjugale. Mon estime personnelle était à son plus bas niveau et j'avais honte. Mon mal était insupportable. Une vie qui semblait idéale venait d'être balancée. À trois heures du matin tout a basculé. Mon goût de vivre avait disparu.

J'ai attendu qu'on bouge dans la maison. À sept heures, mon frère est venu me voir et m'a dit qu'il allait rester avec moi toute la journée. J'ai refusé totalement; j'avais déjà une idée en tête. Mes armes à feu étaient entreposées chez lui mais je n'avais pas la clef de l'armoire où elles étaient entreposées. Après l'avoir convaincu de me laisser seul, je me suis rendu là où travaillait mon associé pour aller chercher une meule pour couper le cadenas. J'ai salué mon associé, car je savais que c'était la dernière fois que je le voyais. Je suis retourné chez mon frère où tout le monde avait quitté pour l'école et le travail. J'ai fait sauter le cadenas, j'ai pris mon arme, un calibre douze, et deux balles. J'ai mesuré pour m'assurer que je pouvais rejoindre la gâchette en me pointant le canon sur le cœur et je suis parti. Je me suis rendu le long de la rivière où, jadis, j'aimais faire de la photo d'oiseaux.

J'ai stationné dans le cul-de-sac vers 8 h 40. Je n'avais aucune émotion, j'étais vide. J'avais mal, je souffrais, et la seule chose que je voulais, c'était d'arrêter de souffrir.

Je suis sorti du camion à quelques reprises; je posais le canon du 12 sur mon cœur, mais le courage me manquait pour tirer sur la gâchette. J'ai prié Dieu et mon père. J'ai pris le temps d'écrire des lettres d'amour à chaque membre de ma famille. J'étais incapable de passer à l'acte. J'étais hanté par le fait d'abandonner mes enfants. Mais finalement, à 11 h 05, le 22 octobre 2010, j'ai décidé d'arrêter de souffrir et j'ai tiré.

La décharge m'a propulsé vers l'arrière d'environ trois mètres. Je suis tombé à genoux. Je râlais, c'était un mal insupportable. À l'évidence, je m'étais manqué. Après cinq minutes, très doucement, j'ai été capable de me relever et j'ai réussi à aller m'asseoir dans mon

camion et j'ai baissé le siège. Mon côté gauche était paralysé. Je respirais à peine, la fin approchait.

À 11 h 40, j'ai pris mon cellulaire de la main droite et j'ai téléphoné à mon frère pour lui dire en chuchotant et pleurant que c'était fini et que je l'aimais. Horrifié, il criait et me demandait où j'étais. Je lui ai murmuré l'endroit et il est arrivé quelques minutes plus tard. J'étais certain qu'il passerait tout droit, tellement il roulait vite. Il a ouvert la portière en disant : « Non, non, non, pourquoi as-tu fait ça, tu m'avais promis, tu m'avais promis... ». Policier de métier, il a alors téléphoné sur les ondes pour relater les faits. Je l'ai supplié de me tirer une balle, je ne voulais plus souffrir. À l'arrivée des véhicules d'urgence, on m'a donné de l'oxygène, j'ai arraché le masque, je refusais les soins. Je ressentais de la colère, mon plan avait échoué. Durant tout ce temps, je n'ai jamais perdu conscience.

À mon arrivée à l'hôpital, on a découvert que la balle était sortie à travers les côtes en faisant un trou sur son passage. L'opération a duré douze heures. Le poumon gauche était décollé, les reins, la rate et le foie étaient perforés. Ils ont enlevé environ trente centimètres de côlon et j'avais des côtes éclatées.

À mon réveil et lors des trois jours suivants, je voulais mourir tellement je souffrais. La garde en chef, que j'appelais mon ange, a passé quatre heures avec moi, à côté de mon lit pour me faire parler. J'ai réalisé ce que je valais, ce que je voulais et ce que je ne voulais plus. Dès lors, j'ai repris goût à la vie. Au cours des jours qui ont suivi, elle est venue passer beaucoup de temps avec moi. À chaque jour, j'écrivais ce que je voulais et ce que je visualisais.

En octobre 2010, le soleil était de retour à l'intérieur et à l'extérieur de moi. J'ai accepté la séparation dans l'harmonie.

Ma rencontre avec mon médecin a été très émouvante. Je l'ai remerciée de m'avoir sauvé la vie, je pleurais et elle aussi. Je lui tenais la main et je lui ai dit que j'avais décidé de me battre pour vivre. Ma détermination à m'en sortir était salutaire.

J'ai rencontré une psychiatre et une psychologue. Toutes deux m'ont déclaré équilibré et, à ma sortie de l'hôpital, j'ai pu poursuivre

mon rétablissement psychologique avec un thérapeute et tout cela, sans médication. À chaque nuit, j'écrivais beaucoup car mes décisions se prenaient la nuit. Mon séjour à l'hôpital m'a rendu très proche de mes émotions. Chaque nuit, branché de partout, je visualisais ce que je voulais, soit ma sortie, mon retour progressif au travail, et tout s'est réalisé tel que visualisé. Malgré mon moral d'acier, ce ne fut pas facile pour autant. Vivre un revirement majeur tel que celui-là nous fait prendre conscience de notre situation problématique, mais ne signifie pas pour autant qu'on va changer sur-le-champ. C'est le temps qui permet de guérir nos blessures.

Durant la période des fêtes, je suis allé faire mon premier atelier au Centre de Ressourcement Robert Savoie. Je vivais beaucoup d'émotions. Je me sentais très seul. Cette session m'a permis de comprendre et de régler beaucoup de choses. Par la suite, j'ai participé à dix fins de semaine en tant qu'intervenant. J'ai aussi fait partie de deux groupes d'entraide soit « Jaser entre hommes » et « Hommes de cœur ». J'ai fait beaucoup de travail sur moi-même. Ma relation avec mes enfants est excellente; ils ont aussi suivi une session de week-end.

Désormais, je savoure ma vie au moment présent. Je respecte de plus en plus mes limites. Je suis en contact avec mes besoins et j'exprime avec facilité ce que je ressens. Je m'aime et je peux aimer à nouveau et me laisser aimer tout autant, et cela, sans que la dépendance affective revendique ses droits. Je fais l'expérience du véritable grand amour avec une nouvelle conjointe et cela s'est produit grâce au fait que maintenant je m'estime à ma juste valeur. J'exprime mes besoins, je m'aime et je peux aimer en retour.

Merci Seigneur de m'avoir épargné et de me faire vivre d'aussi beaux moments. Merci à la Vie! Je suis maintenant un homme pleinement épanoui.

Vivre, c'est aimer
Aimer, c'est comprendre
Comprendre, c'est partager
Partager, c'est donner
Donner, c'est aimer
AIMER, c'est VIVRE!

Chapitre 3

LES DEUILS

Techniquement, nous avons amorcé l'étape du deuil dès le premier chapitre, c'est-à-dire qu'en acceptant d'aller à la recherche de votre identité, vous avez décidé de laisser aller la partie lourde de votre personnalité, de vos fausses croyances qui, selon vous, faisaient partie intégrale de votre être. Au chapitre deux, vous avez décidé de reconnaître vos dysfonctions affectives et vos dépendances physiques et de les mettre au rancart.

En soi, ce sont des deuils.

À tort, certains croient que le deuil n'est qu'une question de faire la paix avec le départ d'êtres chers décédés, ou encore de relations terminées pour d'autres raisons, telles qu'un échec conjugal.

On doit comprendre qu'il y a plusieurs deuils à expérimenter dans une vie; le deuil de gens décédés et la séparation amoureuse en sont deux formes certes, 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, une perte de bien matériel, les deuils de performance liés au vieillissement, l'échec d'une entreprise, un mauvais placement, l'abandon d'un ami, et autres.

Les deuils sont même 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, et il en va de même de votre être en cheminement.

RECULER D'UN PAS POUR MIEUX AVANCER

Il est parfois bon d'examiner des personnalités aux antipodes dans leurs réactions afin de trouver le juste milieu. Et c'est le cas, ici, pour bien illustrer la nécessité de bien vivre ses deuils – surtout les plus importants.

Nous connaissons tous au moins une personne qui vit dans le passé. Son expression favorite : « J'aurais donc pu (ou dû, selon la situation), si... ». Il lui est impossible d'offrir de la compassion à quelqu'un qui vit un deuil. Elle renchéra plutôt sur sa propre histoire pour marquer 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. Elle n'en a tout simplement pas. Ni de plan, ni d'avenir autre que le rappel du passé. Elle est paralysée et aveugle 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. Son expression favorite : « Ça ne sert à rien de ressasser le passé. » Son conseil à quelqu'un vivant un deuil : « Oublie ça... Ça va passer! » Elle fonce devant avec l'obstination d'un bœuf; elle fonce à répétition sur les mêmes obstacles récoltant, bien sûr, les mêmes résultats. Ou elle évite le terrain glissant où elle est jadis passée, blessée. Le genre de personne qui 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 ».

Une grande conception erronée, et que trop de gens partagent, est que l'objectif d'un deuil soit d'oublier l'objet de celui-ci. Les pertes et les échecs sont des leçons que la vie met sur notre route pour mieux

grandir. C'est ce qu'on peut accomplir à condition d'apprendre de ces leçons. 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 on n'apprend pas à gérer ses deuils, nos deux modèles extrémistes nous démontreront que l'existence sera soit vécue dans le rétroviseur ou encore dans le déni. Dans les deux cas, on cheminera en passant à côté des opportunités de bonheur que nous offre la vie. Pire : On revivra les mêmes pertes soit en se les rappelant sans cesse, en les répétant ou en laissant le vide intact, par peur de revivre la douleur de la perte. Tout cela, simplement par l'aveuglement des deuils mal réglés.

Et, rapidement, l'accumulation des deuils submergera notre horizon. La vie est un cycle de naissances et de morts successives. Il faut apprendre à naviguer 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 entre nos deux « aveugles » du deuil, entre vivre dans le passé ou le nier ? Quand sait-on si on a bien complété un deuil ?

Dans le deuil comme 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 par étapes, une à la fois. Le tracé n'est pas forcément linéaire, il peut être fait d'avancées et de reculs. Il prend son temps. Mais l'idée est d'oser reconnaître quand il prend trop son temps, à savoir si l'on vit emprisonné dans l'une de ces étapes.

1. Choc / déni

Une perte survient : Un emploi, un grand amour, un parent proche, c'est le choc. Une première réaction : La paralysie. C'est parfois physique : Les bras qui engourdissent, les jambes qui ne peuvent plus nous porter, notre estomac se noue, notre cœur bat la chamade, une chute de pression artérielle. 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 notre âme soeur n'a pu tromper, que notre partenaire d'affaires n'a pu nous voler, que... que... que... que c'est un cauchemar dont on va se réveiller.

On refuse l'évidence et on se convainc 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. Surtout, si nous portons une partie de la responsabilité de cette réalité. On cherchera peut-être un autre coupable, un autre que soi, autre que l'objet de la perte. Et, tant qu'à y être, pourquoi ne pas en vouloir à Dieu ? La seule émotion qu'on se permet bien souvent, c'est la colère. On constate son impuissance et on devient agressif. Tout cela est si injuste!

On ne peut évidemment percevoir un sens à la tragédie qui nous frappe à l'étape du choc et du déni. On se réfugiera peut-être dans les substances telles que la drogue pour engourdir le mal ou, encore, noyer son chagrin dans l'alcool. Et il y a toujours l'option de s'étourdir dans l'action, le « workaholisme », l'entraînement physique, les rénovations compulsives, même dans la pensée positive mal ancrée. Vous l'aurez deviné, c'est l'étape dans laquelle s'est embourbée la personne qui refuse de regarder derrière.

Le premier défi est l'acceptation de la perte. On doit 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 sur les plans émotifs et concrets dans notre vie au quotidien.

Il y a des sentiments qui surprotègent du ressenti de sentiments plus profonds, plus redoutables et redoutés, mais aussi plus vrais. L'orgueil, la peur, l'irritabilité défensive, n'en sont que des exemples. Si, à court terme, ces sentiments 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, elle empêche la guérison de s'opérer. Nous devons assumer une

émotion dans toute son intensité pour qu'elle puisse passer. Sinon, elle s'imprégnera en nous 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 inconditionnellement. Elle exprime quelque chose, il faut l'écouter jusqu'à ce qu'elle se taise d'elle-même.

2. Désorganisation

Voilà, 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. Des sentiments autres 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. 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 est trop forte. On voudra y mettre un terme, mais la réalité exige qu'on l'affronte. Il n'y a plus d'issues possibles pour s'échapper. On voudra 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 est à l'affût. La personne s'engourdira dans sa peine et, sans qu'elle s'en rende réellement compte, y trouvera un étrange confort. Elle s'y fera un nid, bien installée dans son passé. C'est l'étape dans laquelle s'est perdu celui qui vit entouré de ses albums souvenir. Bien des gens qui croient avoir fait leur deuil, en réalité, sont seulement devenus confortables dans leur tristesse tranquille. 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. Il faut sortir de cette impasse. Mais, 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 on ne le fait pas

maintenant, la tristesse et les autres émotions négatives nous rattraperont un jour, et cela, encore plus furieusement. Comme la lave de tout volcan, ce qui est réprimé voudra un jour être expulsé avec force et fracas, et brûlera tout sur son passage. Et, entre-temps, même notre corps exprimera l'inexprimé, et notre deuil non réglé s'exprimera dans la maladie.

3. Réorganisation

Ici débute la réflexion qui amorce 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, puis qu'on réorganise sa vie pour la reprendre sans avoir capté un 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 la quête de sens. C'est pourquoi, par vagues, on débutera un processus enchaînant les périodes de peine et de détachement. En trouvant un sens à une séparation, par exemple, on pourra aussi apprendre la leçon à tirer de son comportement. On pourra même comprendre la raison pour laquelle l'être aimé s'est détaché de nous au point de nous abandonner. Peut-être pouvons-nous réparer en nous ce qui permettra la réussite d'une prochaine relation, là où notre lacune avait permis 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. »

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 sa reconstruction. Il y a un avenir possible pour la personne qui se reconstruit. L'espoir renaît. L'espoir d'une vie meilleure vécue par une personne meilleure. Cette étape est réussie, si l'on perçoit que cette expérience nous a fait grandir.

Même suite à un décès, on remerciera la personne qui est partie pour avoir participé à créer un monde meilleur. On la remerciera pour toutes les leçons de vie qu'elle nous a apprises. On s'assurera d'utiliser toutes ces leçons pour soi-même aller vers une vie meilleure. On commencera peut-être aussi à profiter de l'opportunité de vivre seul pour un temps, question de retrouver ou même découvrir sa véritable identité, sa capacité à l'autonomie et sa liberté. On retrouve le rêve, on planifie, mais on ne passe pas trop vite à l'action.

4. Réappropriation de sa vie

Voici le temps de prendre des décisions et d'amorcer un passage à l'action. On investit dans son potentiel. Une formation est-elle souhaitable pour croître au niveau personnel, professionnel ou relationnel ?

On s'adapte à des rôles différents, on tisse de nouveaux liens d'attachement. L'espoir fait naître l'intérêt, on reprend vie. Des projets germent, on formule des demandes à l'Univers et Il commence à répondre par une offre d'opportunités.

C'est, en effet, un virage important qui s'amorce dans notre vie. Le sens de la perte nous apparaît désormais plus évident. On commence à ancrer davantage son acceptation.

Ici, guettez du coin de l'œil deux ennemis aux flèches paralysantes : la peur de l'inconnu et la culpabilité liée à vivre librement un bonheur sans la personne décédée, par exemple. Parfois, des gens ayant perdu un emploi réussissent une réorientation vers une carrière plus lucrative, vont se sentir coupables d'empocher plus d'argent. Les artistes sont souvent de cette trempe.

5. Transformation et guérison

Ici, on pardonne au passé, on s'en libère pour aller vers une ouverture plus franche à ce que la vie nous apporte de nouveau. On commence à récolter les fruits d'une transformation dont on se rend bien compte, au fond, qu'elle est perpétuelle. On accepte une réalité plus profonde : la vie est bel 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!

Tel que mentionné précédemment, le chemin du deuil ne se parcourt pas selon un itinéraire précis. On peut aller et venir d'une étape à l'autre. Certains deuils sont plus difficiles que d'autres. Allez à votre propre rythme, un pas, un jour à la fois.

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

N'oubliez pas que votre intention, c'est de vous libérer intérieurement et, pour y arriver, il vous faut défier la peur d'exprimer vos peines, vos chagrins, vos colères.

S'il s'agit du deuil 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 le mal intérieur 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 émettant 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.

Si vous trébuchez sur le deuil d'un emploi ou d'un bien matériel, exprimez par écrit ce que cette perte vous fait vivre comme émotions fortes, et ce, 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 votre amour-propre.

Après la rédaction, il sera important de lire cette lettre à une personne de confiance pour faire un pas concret vers la libération intérieure.

J'admets que ce n'est pas facile de laisser partir des gens que nous avons aimés, mais pour avoir vu des centaines de gens l'expérimenter et l'avoir fait moi-même, cet exercice est un moyen par

excellence pour guérir l'abandon causé par la perte. La perte de mon père et de mon frère a été très douloureuse, ma séparation amoureuse a aussi été déchirante intérieurement. C'était comme la fin du monde (du moins la nôtre!) que de savoir parties à jamais des personnes que nous avons aimées du plus profond de notre cœur.

Après avoir parcouru chaque fois les étapes du deuil à l'aide, entre autres, de cet exercice, la paix et le bonheur se sont réinstallés dans mon être, ainsi que le goût de créer de nouveaux chapitres dans l'histoire de ma vie.

Tirer une leçon d'un témoignage

La mort de mon fils

Martine L.

Été 1999. Je suis en séparation d'une relation toxique et dysfonctionnelle des dix dernières années avec le père de mes deux enfants, une fille de deux ans et un garçon de neuf mois. Ça faisait trois ans que j'étais à la maison à m'occuper des enfants à temps plein quand j'ai décidé de retourner sur le marché du travail. Le matin de la quatrième journée de mon retour au travail, j'ai amené les enfants à la garderie et je sentais que quelque chose n'allait pas, à un tel point que j'ai serré mon fils dans mes bras comme si je lui disais adieu. Une fois retournée dans l'auto, je me suis dit à voix haute : « Mon Dieu, prends bien soin de mes enfants et protège-les, je te les confie. »

Sur mon heure de lunch quand mon grand patron est venu me voir pour me dire que je devais me rendre à l'hôpital, qu'il était arrivé quelque chose à l'un de mes enfants, mon cerveau n'arrivait plus à réfléchir. Lorsque j'ai réalisé que ce n'était pas une blague, j'ai alors demandé de quel enfant il s'agissait. Mon patron m'a alors répondu qu'il croyait qu'il s'agissait de mon fils. Mais, il n'a pas voulu en dire plus.

Durant le trajet pour aller à l'hôpital, j'ai prié avec toutes les fibres de mon être, de toutes mes forces, car je savais, oui, je le savais, je le sentais! Quand je suis arrivée, j'ai marché vers les portes de l'urgence et j'ai vu le père de mes enfants, hurler à en frapper le mur de briques à coups de poing. Et puis, quand son regard a croisé le mien, j'ai su, mon fils était mort!

J'ai senti deux mains perforer la chair de mon ventre pour m'arracher les entrailles – la matrice qui avait porté cet enfant et qui avait souffert pour lui donner la vie! La douleur était d'une telle intensité que je me suis assise sur le pavé, pliée en deux, mon cœur était vide, vide d'émotion!

C'est alors que tout s'est mis à fonctionner au ralenti, comme dans un film. Les médecins et infirmières ont accouru vers moi, j'étais complètement en état de choc. Ils m'ont transportée en chaise roulante dans une petite pièce. Ils m'ont expliqué que mon fils était en arrêt respiratoire quand les ambulanciers sont arrivés et qu'ils ont pratiqué la réanimation jusqu'à l'arrivée à l'urgence. C'est là que son décès a été constaté malgré les efforts soutenus pour le réanimer. Le médecin me parlait, mais je n'entendais qu'une voix au loin. J'étais complètement déconnectée de la réalité. Et mon ex-mari, lui, était assis devant moi, les larmes coulant à flot sur ses joues, en silence.

Après toutes leurs explications, on nous a amenés vers une autre pièce et on a placé mon bébé dans mes bras, enroulé dans un drap blanc. Je l'ai regardé, il avait l'air d'un ange endormi. J'ai caressé son visage, ses cheveux et senti son odeur dans son cou pour la dernière fois. Je l'ai regardé blotti dans mes bras et endormi pour l'éternité. J'ai senti que son essence avait déjà quitté son petit corps si fragile et la mort m'a soudainement transpercé le cœur. Il m'avait quitté sans que je puisse être à ses côtés, pour l'accompagner.

J'ai erré morte et enterrée avec mon fils pendant plusieurs années. Tant de Noël dérobés, de fêtes des mamans gâchées par tant de culpabilité et de rage refoulée contre Dieu. J'étais en mode survie et j'avais perdu toute joie de vivre. Même la pensée de mourir ne m'apportait aucun contentement. J'étais résolue à vivre avec tellement de souffrance emprisonnée au plus profond de mon être, à un point tel où j'étais désormais confortable dans ma peine!

Et puis, un jour, j'ai rencontré Robert Savoie, une personne extraordinaire qui, en trois jours, m'a donné les outils pour me libérer de tous les fardeaux que je portais sur mes épaules. Sa session m'a permis de faire revivre l'enfant en moi et de faire le deuil de toutes les souffrances que la vie avait mises sur ma route. J'ai découvert que je

suis une femme, une femme forte, rayonnante et authentique, avec les yeux remplis de rêves. La vie continue. Ceux qu'on aime finissent par nous quitter un jour ou l'autre, mais maintenant, j'ai des outils pour faire face à tous ces deuils et pour extérioriser mes peines sur un sujet qui demeure encore tabou aujourd'hui dans notre société.

Publié le 27 août 2011 | journal La Presse

L'optimiste et la mort

Stéphane Laporte

La mort de Jack Layton m'a ébranlé. Comme vous tous, sûrement. Parce que c'était un homme généreux et honnête, un politicien chaleureux, près des gens, un militant dévoué. Bref, un bon gars.

La mort d'un bon gars, ça fait toujours beaucoup de peine. C'est sûr.

Mais il y a autre chose qui me bouleverse.

Un terrible constat: l'optimisme ou la bonne attitude ou le moral d'acier ou la foi, appelez ça comme vous voulez, n'est pas un pouvoir magique, comme on aime tant le croire.

« Je vaincrai ce nouveau cancer et je serai de retour à la Chambre des communes. »

Quand Jack Layton a fait cette promesse, le 25 juillet dernier, il avait beau être amaigri, changé, avoir le regard vide et la voix éteinte, on se disait que si quelqu'un était capable de conjurer le mauvais sort et de revenir en forme, c'était lui. Parce qu'il était tellement positif. Tellement sûr de lui.

Après tout, un homme, qui ne se laisse pas abattre est plus fort que tout. Un homme qui ne se laisse pas abattre arrive toujours à s'en sortir.

Eh bien... non.

Quand on veut, on peut... souvent. Mais parfois, même quand on veut, on ne peut pas.

Et ce n'est pas notre faute.

Les initiés du Secret, les apôtres du pouvoir de la pensée prétendent que tout est question de volonté. Il suffit de vouloir être riche et on le sera. Il suffit de vouloir être en santé et on le sera.

Eh bien... non.

C'est sûr que, sans la volonté, on ne peut rien faire. Mais avec la volonté, on ne peut pas tout faire.

La mort de Jack Layton nous place devant cette cruelle réalité. Même en étant le plus positif des hommes, il y a des objectifs qu'on ne peut atteindre.

Alors qu'est-ce qu'on fait? On déprime? On se laisse aller? On s'écrase?

Le bon Jack a pensé à tout ça, quelques heures avant de rendre l'âme. Il a pensé à tous ceux que son départ allait décourager, et il nous a écrit une émouvante lettre qui se termine ainsi: « Mes amis, l'amour est cent fois meilleur que la haine. L'espoir est meilleur que la peur. L'optimisme est meilleur que le désespoir. Alors aimons, gardons espoir et restons optimistes. Et nous changerons le monde. »

« Restons optimistes » sont les dernières paroles d'un mourant. Wow! Faut le faire! Jack Layton aura eu le dernier mot sur la mort. Il n'a jamais baissé les bras. Jack Layton a gagné. Malgré tout. Il aura donc tiré le meilleur de chacune des secondes de sa trop courte existence.

Il ne faut pas être optimiste parce que cela nous rendra la vie plus belle un jour. Il faut être optimiste parce cela nous rend la vie plus belle tout de suite. Tout de suite, c'est tout ce que nous avons. Le présent est notre seule richesse. Le présent, ce n'est pas très long, mais ça peut être très beau. Beau comme le sourire de Jack.

Quand on veut, on est mieux. Peut-être qu'on n'obtiendra pas ce qu'on veut - ce n'est pas si grave. L'important, c'est le vœu.

Être heureux, c'est de vouloir.

Sa lettre en est la preuve: même mort, Jack veut encore.

Jack est le plus fort.

Pourtant, ce qui me tue, chaque fois qu'une personnalité meurt du crabe maudit, c'est d'entendre ou de lire: « Il a perdu sa bataille contre le cancer. »

Je l'ai écrit sur mon blogue en novembre 2010 quand Pat Burns s'est éteint. « Pat Burns n'a pas perdu sa bataille contre le cancer. Il est allé au bout de sa vie. Comme nous irons tous. Vrai, il a dû se battre pour vivre dans les dernières années de sa vie, mais sa mort n'est pas une défaite. C'est juste que la cloche a sonné. Comme elle sonnera pour nous tous. Et si l'arbitre en haut a un bras à lever, ce sera sûrement celui de Pat Burns. C'est lui, le champion. Pas le cancer. »

Je l'ai écrit de nouveau cette semaine, quand j'ai encore entendu l'injuste métaphore. Jack Layton a fini sa vie en gagnant. Ne prétendez surtout pas que M. Layton a perdu son dernier combat contre le cancer. La mort n'est pas une défaite. La mort est notre destin. À tous.

Et je l'écrirai chaque fois qu'on fera d'un défunt un défait.

Il faut changer notre rapport à la maladie et à la mort.

Le cancer détruit le corps, pas la pensée.

La pensée de Jack Layton est encore bien vivante. Je dirais même: plus que jamais.

D'ailleurs Jack n'a pas écrit: « Vous changerez le monde. » Il a écrit: « Nous changerons le monde. »

Parce qu'il est encore là. En nous.

Cela dit, changerons-nous le monde?

L'important, c'est de le vouloir.

**Si vous pouvez l'imaginer,
vous pouvez y arriver;
si vous pouvez y rêver;
vous pouvez le devenir.**

William Arthur Ward

Chapitre 4

L'IMAGE DE SOI

S'aimer soi-même, l'école ne nous l'apprend pas et, bien souvent, même nos parents sont mal équipés pour nous transmettre un tel héritage. 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 sa capacité 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.

Aujourd'hui, vous lisez ce livre pour vous développer personnellement. Alors, ce vieux démon du perfectionnisme vous guette car, inconsciemment, nous cherchons 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 plan mental :

Réussir dans le « faire » = je suis aimé

Exemple : laver les voitures de mes frères, recevoir un B pour ma dictée, sortir les vidanges les lundis matins avant d’aller à l’école. 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 faire mieux avec 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 mes croyances me 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 plan mental, de nos valeurs. Depuis notre jeune 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 quand nous avons besoin d'une information, d'une parole ou d'une réponse, nous allons chercher la réponse dans notre subconscient. Le subconscient ne fait pas la différence entre le bien et le mal, le beau et le laid, ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. Tout lui est égal. Il n'a pas de sentiments. 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 complétons cette réponse 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.

Prenons un instant ensemble et 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 avec les réponses que nous sommes allés chercher sur notre disque dur – nous sommes fiers 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 qui n'est pas parfait.

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. On croit même parfois qu'on peut dépasser la perfection. Il n'y a pas de plafond... « the sky's 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 conditionnés 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, je suis un adulte et j'ai compris que derrière les critiques, à leur façon, il me donnait de l'amour, déguisé peut-être, mais ils m'en donnaient. 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'est 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. Le petit enfant en soi prend le dessus, ce qui a comme conséquence que nous étouffons nos rêves. Nous nous critiquons trop facilement pour une erreur que

nous avons faite, 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 à se tromper. 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 pourtant bien souvent comme des robots dirigés par leur mental. Ils ont tellement peur de l'échec qu'ils élaborent 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. Nous devons accepter que l'erreur est humaine et que c'est même un avantage pour l'être humain de se tromper car c'est au travers d'expériences de toutes sortes que nous pouvons découvrir que nous sommes des êtres extraordinaires.

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 faisant face à des expériences parfois difficiles, mais je suis toujours allé chercher le positif dans chaque expérience. Il est bon de se demander : est-ce que j'ai fait mon possible ? Continuer à se taper sur la tête, c'est rester dans le malheur. Continuez à rêver et à risquer ! 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 quand nous restons figés dans la peur, sans rien faire. Nous sommes des créatures très spéciales ayant, à la base, une essence pure !

S'AIMER SOI-MÊME, ÇA COMMENCE PAR L'ACCEPTATION ET LA LIBÉRATION DE SON PASSÉ

Il faut 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 nous.

Il faut accueillir positivement les blessures engendrées par ces parties de son passé et de soi-même qu'on aime moins. On doit s'accueillir soi-même 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 est-ce alors aussi difficile de nous accorder à nous-mêmes ce même amour inconditionnel ?

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. On ne résiste plus, on fait un avec la vie de tous les jours et ainsi, elle circule allègrement en nous pour éclairer notre chemin et nous aider à réaliser notre plein potentiel de vie.

Mais il faut être réaliste. Pour le commun des mortels (et ça m'inclut !!!) nous 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-propre.

Accepter mon corps tel qu'il est, c'est pour moi tout un défi. J'accuse un surplus de poids et je traîne 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. Il s'agit d'un texte écrit par l'auteur Jacques Salomé.

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!

Bien sûr, il m'arrive parfois de te partager et même de te laisser aimer par d'autres, par Une que je connais et qui t'enlèverait bien... si je la laissais faire!

Mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus. Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune et quoi qu'il arrive, nous vieillirons ensemble.

L'ESTIME DE SOI

Une faible estime de de nous-mêmes nous empêche de vivre le moment présent. Par peur de manquer d'amour des gens, par peur de les blesser, nous acceptons souvent leurs demandes, et cela, sans savoir si cela nous empêche d'écouter nos propres besoins.

Donner au suivant, rendre service à son prochain, c'est bien, très bien même, mais on doit se demander intérieurement si on le fait pour les bonnes raisons. Rendre service pour remplir son manque d'amour de soi sans écouter ses propres besoins, ou sans se demander si on a le temps ou si on le fait par pur plaisir... c'est, à coup sûr, se renier. Posez-vous la question suivante: est-ce que j'ai peur de dire non aux gens de mon entourage ? Et aussi celle-ci : comment est-ce que je me sens intérieurement lorsque je tais mes non-dits (mes sentiments réels) par peur de blesser ?

L'être humain peut se sentir compétent s'il a l'occasion de vivre de petites réussites dans ses choix personnels. Connaître des succès est un besoin fondamental pour tout être humain. Connaître des réussites rehausse l'estime de soi. Pour y arriver, nous devons connaître nos qualités et nos forces, être capables de nous reconnaître en tant qu'individus. Commencez par analyser et apprécier tout ce que vous accomplissez dans une journée. Reconnaissez et valorisez vos forces avec un grand sentiment de gratitude pour toutes vos actions. Vos pensées deviennent actions. Alors, pour augmenter votre amour-propre, regardez et appréciez tous les petits gestes que vous faites au quotidien. À agir ainsi, vous développerez à la longue une attitude positive et une estime personnelle qui vous disposeront au succès.

L'estime de soi est une attitude fondamentale qui se positionne à la base même du processus d'apprentissage et de la motivation

personnelle. Il faut être conscient de son SOI réel, parfois craintif, qui a peur de blesser, peur de parler, peur de prendre sa place, peur de dire non. À agir ainsi, vous croyez que vous ne blesserez personne. C'est tout à fait faux. La personne que vous blesserez le plus, *c'est vous-même*. Vous trahissez ainsi une faible estime de vous-même qui est, en réalité, le jugement ou encore l'évaluation que vous avez de vous-même en lien avec vos valeurs personnelles.

Lorsque nous accomplissons quelque chose que nous croyons bien, nous ressentons une valorisation, et lorsque nous évaluons nos actions comme étant en opposition à nos valeurs, nous baissons dans notre estime personnelle. Se comparer aux meilleurs tue souvent l'estime personnelle par le dénigrement de soi, si on s'en tient au sentiment d'envie. Cependant, nous pouvons laisser les meilleurs nous inspirer, de manière positive, pour apprendre de leurs forces et nous améliorer. Certains se comparent aux moins doués, mais en agissant ainsi, ils vivent une vie de stagnation et alors, ce n'est que l'ego et l'orgueil qui augmentent et non l'estime de soi.

Comment améliore-t-on son estime de soi ?

Devenir conscient de l'être humain unique que vous êtes en :

- reconnaissant votre manque d'amour-propre (faire une analyse est quelque chose de positif).
- prenant votre place dans votre vie (elle vous appartient).
- respectant vos besoins et limites personnelles (sinon, qui d'autres peut le faire à votre place).
- prenant le temps de vous regarder dans le miroir pour y voir l'être humain extraordinaire que vous êtes (c'est vrai, et cela, même si c'est difficile pour vous de le constater actuellement).

Je peux comprendre que ce ne soit pas facile pour certaines personnes d'accepter ces étapes et de les mettre en application. Mais, il faut au moins tenter de modifier ses comportements négatifs. Si nous faisons toujours les mêmes choses, nous arrivons toujours aux mêmes résultats. Agissez différemment en vous regardant dans le miroir avec

les yeux du cœur et une bonne dose de compassion. Réalisez que vous êtes unique sur terre, que vous avez le droit à l'erreur, le droit de faire des choix qui vont à l'encontre de vos besoins, et cela, sans pour autant vous taper sur la tête ou vous écraser comme un chien battu. Vous ne serez pas la première personne à avoir fait une erreur et vous ne serez pas la dernière, non plus.

Ce sera déjà un moment où vous pourrez laisser la paix, le calme et l'harmonie s'infiltrer en vous, des sentiments qui ne peuvent que renforcer le ciment de la fondation de votre estime personnelle.

Je vous souhaite la force de pouvoir dire non lorsqu'il s'agit de vous respecter dans vos limites et besoins.

Je vous souhaite aussi la capacité d'écouter votre intuition pour passer à l'action et, par ces actions, vous rapprocher de plus en plus de votre potentiel humain, votre potentiel d'estime envers vous-même.

Un exercice pour initier l'action

Le miroir extérieur

Se découvrir à travers les autres, c'est selon moi la plus belle thérapie que quelqu'un peut faire. Cette affirmation a besoin d'explications et je vous en donne.

Saviez-vous que la façon dont vous voyez tout ce qui vous entoure – les personnes, les objets, la nature – est un reflet de vous-même, et surtout de ce que vous croyez être dans le moment présent ?

Regardons ensemble comment vous découvrir à travers les gens qui vous entourent.

Par exemple, si parfois votre conjoint vous énerve, ce n'est pas tellement ce qu'il fait qui vous exaspère mais bien votre jugement de ce qu'il est. Pour vous voir à travers votre conjoint, posez-vous la question suivante : « Pourquoi est-ce que je le juge ? » ou bien : « De quoi est-ce que je l'accuse exactement ? » Supposons que la réponse soit : « Je l'accuse de me manquer de respect. » Donc, vous n'acceptez pas qu'une personne soit irrespectueuse à votre égard. Alors, lorsque vous vous manquez de respect, vous ne vous aimez pas.

Quand on se regarde dans le miroir, est-ce possible d'apercevoir quelque chose qui n'est pas là ? Non. C'est la même chose avec les gens qui nous entourent. Je ne peux reconnaître quelque chose chez les autres, si cela ne m'appartient pas. L'idée est de devenir conscient de ce que vous n'acceptez pas chez les autres et de le reconnaître lorsque le chapeau vous fait. Trouvez des qualificatifs pour décrire en quoi ça vous énerve.

Faites la même chose pour tout ce que vous aimez chez d'autres personnes. Ce sont des forces qui sont également présentes en vous. Maintenant, observez votre réaction quand vous vous dites que c'est impossible parce que vous admirez justement quelqu'un pour quelque chose que vous ne possédez pas ou que vous n'êtes pas. Erreur! Vous n'êtes pas comme cette personne selon votre satisfaction, mais vous avez tout ce qu'il faut pour le devenir. Et, faites bien attention, vous admirez Céline Dion. Mais ce que vous admirez, ce n'est pas seulement une voix extraordinaire, c'est fort probablement parce qu'elle a développé un talent à force de travail et de persévérance. Nous avons tous des talents particuliers ainsi qu'un potentiel de persévérance. Chacun dans ses forces personnelles peut devenir telle qu'une personne qu'il admire.

Le miroir, c'est aussi la perception que les autres entretiennent de nous. Chaque personne que je rencontre me perçoit différemment. J'ai déjà fait le test avec cinq personnes différentes. Je leur ai demandé la faveur de me dire ce qu'elles pensaient de moi. Faites-le, c'est un exercice fascinant. Tout comme mon expérience l'a prouvé, les cinq personnes interrogées m'ont dit différentes choses, ce qui m'en a dit long... sur elles!

Ce qui est important avec la théorie du miroir, c'est de l'aborder tel un jeu et, surtout, de ne pas dramatiser les résultats négatifs que vous découvrirez ou confirmerez à votre égard. Au contraire, l'idée est d'apprendre à les accepter.

L'acceptation est un remède exceptionnel pour guérir la plupart des blessures d'amour-propre.

Mon expérience personnelle de la culpabilité et de la honte

J'ai ressenti de la honte et je me suis senti coupable une grande partie de ma vie.

Durant mon enfance, j'ai souvent senti que tout ce que je faisais était mal, que tout ce que je disais était superflu. En grande partie, je sais maintenant que je dois cela au comportement colérique de mon père. J'entretenais une grande peur envers lui, car je le voyais souvent entrer à la maison en état d'ébriété et piquer des crises injustifiées envers tout le monde. Ces moments me faisaient vivre des réactions aussi fortes que spontanées que je n'arrivais pas à contrôler autrement qu'en les refoulant.

Selon moi, les maladies proviennent d'émotions sans cesse réprimées. Ayant vécu un tel climat familial, les émotions refoulées se sont logées dans mon système digestif et ont créé des ulcères très sévères. En 1995, à l'âge de vingt-huit ans, j'ai été hospitalisé d'urgence pour me faire enlever le gros intestin. Un peu plus tard, des complications ont révélé une grave infection, soit la maladie de Crohn et, cette fois, on a dû m'enlever le rectum. J'ai tellement souffert que je priais Dieu pour qu'Il vienne me chercher. À mon entrée à l'hôpital, je pesais environ quatre-vingt-dix-neuf kilos, je m'entraînais tous les jours et je possédais une forme physique incroyable. À ma sortie la balance oscillait à... un peu plus de soixante et un kilos!

C'est tout dire à propos de l'impact de la colère sur notre santé. La moindre petite erreur de l'enfant que j'étais entraînait la rage de mon père, des punitions exagérées à coups de ceinture de cuir et de claques. Pourtant, tout ce dont je rêvais, c'était son approbation. Je l'ai obtenue d'amis issus de milieux criminels, des modèles de violence tels que j'en connaissais me donnaient, eux, des tapes dans le dos pour les mauvais coups que je commettais. Je me sentais alors valorisé, moi qui ne me croyais pas aimable et qui me sentais inférieur à tout le monde.

Je suis ainsi devenu un perfectionniste dans l'âme, très dur envers moi-même. Je n'en faisais jamais assez. J'ai vécu une partie de ma vie dans la honte et la culpabilité dès que quelqu'un me critiquait

ou ne partageait pas mon opinion. Je me suis dépersonnalisé pour correspondre à ce que je croyais qu'on attendait de moi. Je me suis renié pour ne pas décevoir mon entourage. Je suis devenu une marionnette très obéissante. « Non », ne faisait pas partie de mon vocabulaire, c'est un mot que je n'arrivais pas à prononcer.

Je me suis vu vider un camion de ses six mille copies de journaux deux jours après une opération à l'épaule qui nécessitait 5 semaines de convalescence, et cela, sans aucun effort physique! Lorsqu'une personne n'a pas d'amour envers elle-même, elle adopte ce genre de comportement destructeur.

Et pourtant, j'en ai fait des belles choses dans ma vie. Mais, à l'époque, je n'étais pas capable de les reconnaître. Je banalisais mes succès, car j'entendais toujours la voix de mon père et de mes frères aînés qui me disaient que j'étais un bon à rien. De tels commentaires sont inacceptables.

C'est lourd et avilissant de vivre une partie de sa vie avec de telles blessures dans un climat d'humiliation. J'avais tellement peur de me faire prendre en défaut que j'ai vécu beaucoup d'anxiété. Le matin, je me réveillais frustré et honteux de ne pas être aussi bon que les autres. Je me punissais constamment de mes imperfections. Alors, oubliez les récompenses. J'avais de la difficulté à me faire plaisir car, selon moi, je ne le méritais pas.

Plaire, plaire et plaire encore! C'était l'héritage de mon enfance. Je voulais que ma famille m'aime.

Avec beaucoup de travail sur moi, j'ai finalement compris que je devais d'abord renforcer mon amour-propre, ma propre perception de moi-même. À cette fin, il ne fallait plus m'oublier mais **me choisir**. Comment aimer quelqu'un qui n'a aucune colonne vertébrale et qui passe son temps écrasé au tapis ? J'ai appris, à la suite de plusieurs thérapies et de plusieurs lectures de croissance personnelle, à exprimer mes besoins, à ne plus m'abandonner. Ainsi faisant, j'ai appris à me connaître et à créer ma vie à partir de mes besoins, de mes perceptions et de mes valeurs... et non de ceux des autres.

Ma vie étant progressivement devenue ma création, cette réussite était due à la qualité de ma personne. Mon amour-propre ne s'en est vu que renforcé. J'ai commencé à me valoriser, à me récompenser dans la tendresse et le respect.

Aujourd'hui, je prends MA place dans la société et je me respecte dans tous les domaines de ma vie.

Bien sûr, ça dérange parfois des personnes autour de moi, car elles ont beaucoup profité de ma capacité passée à m'oublier, et cela, pour leur propre bénéfice. Elles ne voulaient pas que je change parce que ça les interpellait, car elles ne voulaient pas changer. Mais moi, je sais que j'ai changé... pour le mieux!

DEUX LOUPS

Un soir, un vieux Cherokee parlait à son petit-fils du combat qui a lieu à l'intérieur des gens. Il disait : « Mon petit, il y a une lutte entre deux loups à l'intérieur de chacun de nous.

« L'un est le Mal – c'est la colère, l'envie, la jalousie, le chagrin, le regret, la cupidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, l'amertume, le sentiment d'infériorité, le mensonge, l'orgueil, la supériorité et l'ego.

« L'autre est le Bien – c'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »

Le petit-fils a réfléchi pendant quelques instants, puis il a demandé à son grand-père : « Quel loup va gagner? »

Le vieux Cherokee a simplement répondu :

Celui que tu nourris!

CHAPITRE 5

NOTRE ATTITUDE ET NOS FAUSSES CROYANCES

Ce qui nous arrive dans la vie est coloré par la façon dont nous réagissons. Nous venons de parler du passage à l'acte vers la transformation positive de sa vie. C'est vous qui déterminez ces actions. Mais, parfois, il y a des situations sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Par exemple, le trafic le matin ou au retour à la maison, un collègue de travail qui est frustré face à certaines situations de sa vie, un retardataire lors d'un rendez-vous, etc. Quelle est notre réaction lors de telles situations ?

Imaginez-vous le matin d'une belle journée d'automne. Votre conjoint prépare le petit déjeuner pour vous et vos enfants, tout va bien, votre douche est prise, vous êtes vêtu de vos vêtements préférés, prêt à déguster ce délicieux petit déjeuner avec les membres de votre famille que vous aimez de tout votre cœur. Vous vous apprêtez à descendre les escaliers et, soudainement, votre ado crie : « Papa, papa, la toilette déborde ! » Votre réaction est de courir à la salle de bains, vous entrez et vous vous agenouillez pour fermer la trappe d'eau et, votre cravate trempe dans l'eau de la cuvette. Votre ado vous observe tremblant de peur; votre pantalon et votre cravate sont souillés, il a peur de votre réaction. Les dix prochaines secondes seront déterminantes. Votre attitude lors de ces dix secondes sera décisive.

Si vous prenez l'attitude de gueuler votre colère, votre conjointe réagira probablement en voulant sauver votre enfant : « Ce n'est pas de sa faute ! » Par la suite, votre enfant pleure, il devient victime de la

situation. Vous continuez ensuite à rager en voyant vos vêtements tout défraîchis. Vous allez vous changer en claquant la porte de votre chambre à coucher. Votre conjointe nettoie le dégât et votre ado bat en retraite dans sa chambre et continue à trembler de peur. Vous partez de la maison sans déjeuner, colérique et, rendu au bureau, vous constatez que vous avez oublié un document important pour un client. Vous devez annuler le rendez-vous prévu avec lui. Vous continuez toute la journée à vous enfoncer dans cette attitude négative et enragée. Vous êtes même prêt à accuser votre conjointe de la situation du matin; c'est de sa faute, car elle n'a pas bien éduqué les enfants, elle ne leur a pas dit de prendre moins de papier de toilette, c'est de sa faute si j'ai oublié mon document. Oui, dix secondes peuvent amorcer un engrenage négatif pouvant entraîner le reste de votre vie là où, croyez-moi, vous ne désirez pas aller.

CHOISIR LA SAGESSE

Vous avez toujours le choix de l'attitude que vous allez prendre dans la vie, qu'elle soit négative ou positive. En prenant l'attitude négative, vous devenez colérique. Votre déclencheur vous fait vivre une émotion de peur en voyant la toilette déborder, pour ensuite critiquer et trouver des coupables, des victimes. Le focus de votre vision est basé sur une croyance du passé que vous n'avez sûrement pas réglée encore aujourd'hui. Votre subconscient envoie la réponse demandée, une image de *déjà vu* refait surface. En n'admettant pas que le passé ne soit pas réglé, chaque réaction puise à la source une attitude négative teintée de colère, de tristesse et, bien sûr, de peur. Plutôt que de prendre conscience de la réalité sous-jacente, il est plus facile de fuir dans la colère, la tristesse ou encore de blâmer les autres pour ce qui nous arrive.

Oui, il ne suffit que de quelques secondes pour que ces fausses croyances du passé refassent surface et qu'elles continuent à vous nuire et occasionnent de blesser les êtres les plus chers à vos yeux. Il ne reste qu'un pas à faire par la suite pour fuir dans les dépendances pour geler ses sentiments et ses émotions refoulés depuis l'enfance. Mais qui sont ces gens qui ont voulu votre bien en criant après vous, soi-disant pour vous montrer le bon chemin de l'amour ? Qu'ont-ils fait à votre cœur en utilisant la manière forte et des paroles blessantes, de l'abus physique, émotionnel et mental ?

Aujourd'hui, vous tentez de fuir ces souvenirs. Et pourtant, vous êtes au bout du rouleau de toujours courir, jour après jour. La routine est au rendez-vous, ainsi que l'attitude négative. La haine envers vous-même grandit chaque fois que vous répétez ces mêmes réactions qui vous ont blessé lorsque vous étiez enfant. Vous donnez au suivant ce que vous avez appris.

Devenez conscient de ce que vous avez enduré depuis votre enfance. Vous êtes adulte aujourd'hui. Vous avez dix secondes pour maîtriser vos pensées et vos réactions. Allez à l'encontre de votre réflexe acquis et troquez-le pour une attitude positive. C'est un travail – voire un combat – de tous les jours; vous devez focaliser sur le positif en puisant dans le bon tiroir de vos pensées, car vos pensées deviennent actions.

Avoir plutôt choisi une attitude positive en vous responsabilisant en tant que papa, vous auriez pu déjeuner avec vos enfants et votre conjointe et même rire de la situation. Vous auriez pu dédramatiser cette expérience pour ne pas détruire l'estime de votre ado en lui expliquant que ce sont des choses qui arrivent et que ça aurait pu arriver à n'importe qui d'autre dans la famille. Vous auriez eu un impact positif en l'encourageant à faire plus attention la prochaine fois et en le responsabilisant en lui expliquant la situation tout en verbalisant vos sentiments.

Vous vivez souvent des situations du genre de celle de la toilette qui déborde. Vous en vivez de différentes façons en famille, au travail, sur la route, en vacances, etc.

C'est à vous de choisir votre attitude. Lors d'une prochaine expérience, demandez-vous ce que vous avez à gagner en donnant raison à une attitude négative lors d'un conflit. N'avez-vous pas plutôt tout à perdre ? L'amitié ou l'amour d'une personne chère, des heures de plaisir avec vos proches, et même si c'était tout simplement votre bonne humeur. Ne perdez plus de temps à chialer. Que vos actions et réactions positives deviennent un exemple pour vos proches.

Pensez-y : dix secondes et quelques respirations pour décider de bien réagir aux aléas de la vie en adoptant une attitude positive!

C'est tellement simple quand on y pense bien, il ne suffit que d'être en contrôle.

L'ATTITUDE AU MOMENT PRÉSENT COMME PRÉLUDE AU BONHEUR

Nous sommes à la recherche constante du bonheur.

Trop souvent, comme nous l'avons vu précédemment, nous le cherchons dans nos dépendances à la drogue, à l'alcool, aux médicaments, à la nourriture, à la sexualité, aux sensations fortes sous toutes sortes de formes. Vouloir le bonheur est inutile si nous ne possédons pas la sagesse de savoir où le trouver dans sa version durable et profonde. Pour ce faire, nous devons commencer par adopter des comportements qui, logiquement, nous feront cheminer vers un bonheur optimal durable.

En cette ère de consommation rapide, on n'en a que pour le plaisir rapide. On consomme sans arrêt, et cela, sans trop l'apprécier, ne visant que le prochain plaisir rapide. Nous devenons anesthésiés, comme des enfants gâtés qui ne visent toujours qu'une prochaine sensation plus grosse, plus criarde, plus chère, plus... plus.... !

Pourquoi ne pas débiter en remerciant le ciel pour tout ce que nous possédons déjà ? Oui, commençons par avoir de la gratitude pour tout ce que nous possédons, par exemple, la santé. N'est-ce pas magnifique également d'être capable de sortir de son lit le matin, de pouvoir se réveiller aux côtés de cet être merveilleux qui nous consacre une précieuse partie de sa vie, de pouvoir profiter d'un bon repas en sa présence pour débiter sa journée ?

Puis, prenez une pause (n'est-ce pas une belle richesse de pouvoir s'accorder du temps ?) et axe votre attention sur tout ce que votre intérieur a à vous dire : écoutez vos intuitions, les besoins qu'elles vous chuchotent. Soyez en contact avec le divin en vous et soyez fier de qui vous êtes.

Réveillez-vous le cœur bourré de gratitude pour tout ce que vous prenez aujourd'hui pour acquis. Par exemple, la capacité, de voir avec vos yeux ou encore pour ce nouveau jour qui vous est prêté pour

profiter de votre bonheur. Aujourd'hui, prenez cette résolution : « Je vais vivre comme si c'était ma dernière journée sur terre. » Une grande philosophie!

Et, n'ayez pas peur de prier, de demander les richesses terrestres : « Je demande à mon Dieu intérieur de placer les plus belles personnes sur ma route afin de m'aider à m'aimer davantage. Je demande d'avoir la force et la compassion de regarder les gens qui souffrent avec les yeux de mon cœur, empathie et compréhension. »

Ne prenez jamais plus rien pour acquis. Au moment présent, soyez reconnaissant des plus petites attentions que la vie vous accorde et des gens qui gravitent autour de vous qui vous permettent de grandir.

Un exercice pour initier l'action

La quête du bonheur : une question d'attitude

Prenez vingt minutes par jour pour recentrer vos pensées, être à l'écoute de vos besoins et pour envoyer des intentions de bonheur dans l'univers. Mettez une musique relaxante ou encore très joyeuse, prenez des inspirations profondes en visualisant votre journée remplie de bonheur, de joie, de belles rencontres et de paix.

Là où mes fausses croyances m'ont mené

L'expérience que j'ai vécue à l'âge de sept ans lorsque mon père est revenu à la maison le visage et le gilet maculés de sang m'a stupéfié. Comme on l'avait frappé à coups de pied dans le ventre, il avait fait dans son pantalon. Les coupables sont des policiers qui l'ont arrêté pour une vérification. Mon père a mal réagi, est devenu violent et les policiers ont répliqué en le tabassant.

Je n'avais que sept ans; je ne comprenais pas ce qui se passait. J'ai été envahi par des émotions de peur, de honte et de culpabilité. Mes frères voulaient se rendre au poste de police pour régler le compte aux fautifs et ainsi venger leur père. Personne n'a pris le temps de m'expliquer la situation. De toute façon, leur réaction exprimait seulement de la violence reçue du père dont le mot d'ordre était : « Œil

pour œil, dent pour dent. » C'est peut-être même la première fausse croyance que j'ai enregistrée dans mon cerveau d'enfant, après celle de m'oublier pour me faire aimer.

Quand les policiers venaient en visite à l'école et qu'ils prétendaient nous protéger, je ne les croyais pas. Plus tard, à l'adolescence, j'ai obtenu mon permis de conduire et une belle voiture rouge.

Il est arrivé ce qui devait arriver : un soir, je roule à toute vitesse sur la rue Principale et je me fais arrêter pour la première fois par les policiers. L'un d'eux arrive à ma fenêtre et me demande mes papiers. Ma réaction a été d'envoyer le policier chez le diable. La peur et la colère s'entremêlent et mon agressivité s'intensifie. Le policier me demande de sortir de la voiture. Je lui ai répondu que si je sortais, il y aurait un de nous deux qui se porterait mal et que ce ne serait pas moi. Je suis sorti avec une rage telle que je ne me maîtrisais même plus. J'ai sauté sur le policier et j'ai déchiré sa chemise en le brassant.

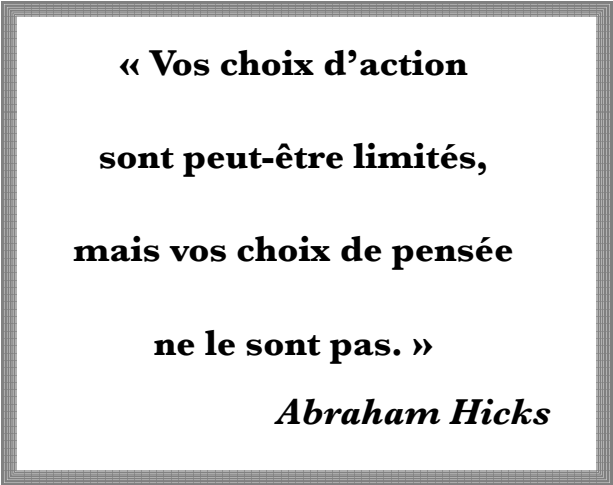
Au poste de police, j'ai reçu toute une raclée à coups de pied de la part de ses collègues, couché par terre, les poignets attachés dans le dos par des menottes. Je leur criais qu'ils ne frappaient pas assez fort, qu'ils frappaient comme des filles. La situation a renforcé les fausses croyances que j'avais forgées dans ma jeunesse, lorsque j'ai vu mon père en sang.

De dix-sept à vingt-trois ans, j'ai mérité huit charges d'assaut. Chaque fois, je renforçais la fausse croyance que les policiers étaient tous du même acabit.

Pour prendre conscience de mon erreur de jugement, j'ai dû aller à la racine de mes blessures du passé. J'ai pu les déraciner en exprimant la peur qui s'était installée en moi, à l'âge de sept ans. Je m'étais senti trahi par les policiers en situation de pouvoir qui avaient battu mon père. J'étais impuissant devant cette expérience. La peur de perdre mon père avait généré un sentiment de mort et d'abandon, en plus de la culpabilité de pas pouvoir l'aider. Et tout cela, sans parler de la colère. En exprimant tous ces sentiments, j'ai vu disparaître la boule que je sentais dans mon estomac depuis plusieurs années. Je me suis libéré. Une telle thérapie est vraiment salvatrice.

J'ai maintenant des amis dans le corps policier et plusieurs d'entre eux sont venus participer à mes ateliers de croissance personnelle. C'est tellement un sentiment merveilleux de constater qu'aujourd'hui, je serais le premier à venir en aide à un policier qui en aurait besoin.

Nous entretenons des millions de fausses croyances et c'est à nous de les modifier. Cependant, il nous est impossible de toutes les effacer d'un simple claquement de doigts. Il faut être patient avec soi-même et se donner le droit de vivre ses souffrances intérieures en chemin vers la libération.



**« Vos choix d'action
sont peut-être limités,
mais vos choix de pensée
ne le sont pas. »**

Abraham Hicks

« Je suis fascinée par un des phénomènes les plus simples qui soient: cette capacité que l'on a **de choisir** nos pensées et, plus spécifiquement, de cultiver nos pensées préférées un nombre illimité de fois. Un nombre i-l-l-i-m-i-t-é de fois! Imaginez, il n'y a aucune règle, aucune restriction... On peut revisiter tous nos sujets chouchous – qu'ils soient futurs, présents ou passés – aussi souvent que désiré. Et qu'on le fasse à une ou à mille reprises, il n'y a absolument aucun prix à payer. Rien à perdre, aucun prix à payer.

Je ne sais pas pour vous,
mais je me sens riche juste à y penser...

Évidemment, quand on vit de grandes peines ou frustrations, rien de ce que je viens d'écrire n'a d'attrait – on ressent plutôt le besoin de se décharger, de se guérir, de s'apaiser. Mais dès que l'on est de retour sur nos pieds, il y a un tel éventail de jolies pensées que l'on peut utiliser et réutiliser pour rayonner. C'est comme un gigantesque plateau de gâteaux magiques, en fin de compte... Des gâteaux sans calories ET bons pour le moral ET excellents pour la santé. Des gâteaux intensément délicieux auxquels on a un accès illimité.

Pourquoi ne pas en profiter? »

Marie-Pier Charron
Les Matins Magiques

Chapitre 6

LE LÂCHER-PRISE

« La vie est tout comme conduire une bicyclette.

Pour garder son équilibre, il faut continuer à avancer. »

Paul Martinelli

Le lâcher-prise est une attitude que bien des gens ont peine à maîtriser. Il faut dire que pour plusieurs, renoncer à tout contrôler est un concept difficile à intégrer. La notion du lâcher-prise vient aussi avec celle de l'acceptation, abordée précédemment lors de la seconde étape du deuil. Ce qui ne veut pas dire de tout gober sans réagir, mais d'aller avec le courant de ce que la vie nous offre et de traverser la houle oui, mais d'en saisir les opportunités qui sont parfois inattendues. Avec la vie, il faut parfois savoir improviser afin d'en tirer le maximum. L'indice premier d'une bonne santé mentale se mesure souvent par la capacité d'adaptation que possède un individu et par sa capacité de lâcher prise.

La prière de la sérénité est un bon mantra à réciter face au lâcher-prise :

**Mon Dieu,
donnez-moi la sérénité
d'accepter les choses que je ne peux changer,
le courage de changer les choses que je peux,
et la sagesse d'en connaître la différence.**

Naviguer avec la boussole du lâcher-prise dans la mer des émotions est aussi une faculté qui exige courage et pratique. Il s'agit de laisser aller ce que vous retenez intérieurement. Les gens s'agrippent trop souvent à l'ancre du passé. C'est le mental qui décide de ne pas lâcher prise. Vous avez appris à tenir les guides et à ne pas les lâcher. Le mental vous rappelle ce que vous avez enregistré jusqu'ici dans votre existence comme étant bien ou mal, confortable ou souffrant, sécurisant ou épeurant. Votre être profond, lui, sait que votre évolution est un apprentissage, une quête de l'inconnu qui demande une certaine prise de risques. L'ego est une partie de vous qui se sécurise par le contrôle. C'est votre « Germaine » intérieure... qui gère et mène, et pas toujours pour le mieux. Elle vous rappellera vos limites.

Elle devait être la muse de Jean de LaFontaine lorsqu'il a écrit *La chèvre de Monsieur Séguin*. C'est d'ailleurs navrant qu'il s'agisse de la première fable qu'on m'ait enseignée à l'école, structurée telle une histoire d'horreur décourageant le petit homme que j'étais à prendre des risques au-delà des limites sécurisantes du monde connu, pour aller explorer les possibilités offertes par l'univers à l'extérieur de celui-ci.

Par chance, un prof plus éclairé, une ou deux années plus tard, m'a fait lire *Jonathan Livingston le goéland* de Richard Bach, où un oiseau suivait intuitivement l'élan de sa passion pour pratiquer le vol acrobatique au large pendant que son clan se limitait à la survie au quotidien dans la médiocrité du vol de bouts de poissons aux abords des chalutiers des pêcheurs ancrés près de la côte. Non seulement Jonathan connaissait-il l'ivresse de l'apprentissage, de la créativité et du dépassement de soi, mais grâce à ses piqués, il arrivait aussi à capturer de gros poissons tout frais de manière autonome, plutôt que les déchets délaissés par les pêcheurs dont se contentaient ses pairs bornés par l'impossibilité de... lâcher prise.

L'INTUITION : LA SAGESSE DE L'ÂME

Le mental déteste le lâcher-prise. Il se sent menacé par l'inconnu. Il désire couper votre désir de créativité à la source et tout contact avec vos émotions de base reliées à votre âme, soit le bonheur intense et la joie profonde ressentis à l'écoute de vos intuitions. La sagesse de l'âme se reconnaît facilement au ressenti. Il ne faut pas confondre sagesse et rationnel. Ce sont parfois de farouches opposants.

Le rationnel provient du mental. Il est sérieux et il nous mitraille de pensées, il nous plonge aussi dans la peur avec ses histoires paralysantes de fantômes, de monstres et de cataclysmes. Il est aussi bourré d'orgueil, il a peur de l'échec et il veille à la santé de votre image. C'est un peu votre attaché politique qui s'assure en tout temps que vous paraîtrez à votre mieux, recevrez des compliments de la part des autres, conserverez vos acquis et le vote de votre entourage. Il a peur du ridicule, mais c'est aussi un « workaholic » anxieux; il travaille sans relâche, il n'est jamais à court d'arguments pour vous décourager de lâcher prise.

La sagesse de l'âme se révèle par l'intuition. C'est l'enfant qui danse en vous lors de la rencontre d'une belle personne qui vous apportera beaucoup dans la vie en moments de chaleur humaine, de complicité et d'occasions d'évolution, mais que vous ne connaissez pas encore. C'est l'éclair de joie ou de compréhension qui se manifeste intérieurement lorsque votre intuition reconnaît le signe d'une perche tendue par la vie par le biais d'un évènement qui pourrait sembler banal, l'écoute d'une chanson dont les paroles sont un message tombant à point à la croisée des chemins ou une invitation offerte à l'improviste pour tenter quelque chose de nouveau vous stimulant au dépassement, au lâcher-prise.

Le mental se réfère au passé, vous rappelle ses blessures et toutes les histoires de « *bonhomme sept heures* » qu'on vous a racontées en bas âge. La sagesse du lâcher-prise se vit uniquement au **présent**, le regard tourné vers l'avant. Un sage est le capitaine de sa vie; il détermine son propre chemin. Sa boussole est son intuition qui est un véritable détecteur de radar à opportunités, ou à ce que plusieurs qualifient de *synchronicités* de la vie. Or, il faut être à l'écoute et très présent pour naviguer ainsi. Être très présent, ça le dit, ça exige de vivre son moment présent dans toute son intensité car c'est ce qu'il est, le **présent**. On doit le vivre avec du lâcher-prise car on ne sait jamais quand une île déserte non répertoriée sur les cartes du monde connu pointera à l'horizon recelant des trésors inespérés pour notre évolution. Pour en profiter, le capitaine devra modifier son itinéraire, prendre une pause imprévue, motiver son équipage à chasser avec lui des trésors encore indéfinis.

Il est vraiment très important d'apprendre à faire confiance à son intuition. Se fixer des objectifs ambitieux, c'est bien beau, mais il vous sera plus facile d'y arriver en suivant votre intuition. D'ailleurs, les plus grands génies du monde des affaires sont des entrepreneurs intuitifs. Cela ne veut pas dire qu'ils n'auront pas l'intelligence de consulter les chiffres, d'étudier leur compétition, de tester le marché et de planifier leurs actions. Mais, leurs idées proviennent de leur intuition. Ils ne se limitent pas aux chemins défrichés; leurs employés clés sont créatifs, leurs entreprises sont axées vers la recherche et le développement de produits novateurs et ils ont prévu des budgets pour saisir au vol des opportunités lorsqu'elles se présenteront. Et s'ils sont vraiment intuitifs, ils éviteront beaucoup de cocktails superficiels de réseautage de gens non intuitifs afin de favoriser une vie personnelle riche de relations profondes, humaines et familiales. Ils auront aussi une partie de leur vie consacrée aux loisirs, des épisodes qui leur serviront à se ressourcer. Ils prendront des pauses méditatives pour contacter quotidiennement leur meilleur conseiller : leur intuition, leur âme.

MON MAÎTRE : UN ENFANT!

Mon maître du lâcher-prise, c'est mon garçon Gabriel, âgé actuellement de six ans. Depuis l'âge d'un an qu'il se laisse tomber par en arrière dans son lit. À un an, il sautait dans mes bras à partir d'une hauteur qui pourrait faire peur à un adulte. Encore aujourd'hui, cette confiance en lui-même et en la vie lui est restée. Il ne connaît pas l'impossible. Ça n'existe tout simplement pas pour lui. Et son imagination n'a pas de limites non plus.

À l'inverse, vous reconnaîtrez facilement les gens qui refusent de lâcher prise. Ils désirent tout contrôler : les événements, l'avenir, et surtout les autres. Ce sont des êtres plus rigides. L'imprévu, la différence chez les autres et les entorses à la routine ou leur façon de penser ne sont pas bienvenus. Ils vivent d'attentes selon un scénario prévu à l'avance dans tous les détails. Cette rigidité ferme la porte aux choses nouvelles, y compris aux opportunités qui pourraient changer leur vie pour le mieux.

Ce sont aussi des gens qui vivent dans leur tête, le royaume de la pensée. Le lâcher-prise exige paradoxalement le contrôle, mais d'une

seule et unique chose : ses pensées. Ce sont elles qui, par leur vacarme incessant, créent l'interférence vous coupant ainsi de votre intuition.

Comme le mental est une source intarissable de pensées, le plus souvent négatives composées de peurs les plus diverses, il tend à vous attirer du négatif. Car la pensée a aussi le pouvoir de créer. Elle magnétise l'objet de ses peurs surtout, plus qu'elle ne crée en réalité. Il est donc important de maîtriser ses pensées.

Une anecdote qui a été le test ultime

Après une opération à l'épaule où on a tout reconstruit avec des vis et de la broche, le médecin m'a prévenu que si je subissais une nouvelle séparation, il me serait impossible de replacer mon épaule par moi-même.

Cinq années plus tard, j'ai eu la fabuleuse idée de sauter en parachute. Lors d'une conférence, j'ai invité tous ceux qui le désiraient à venir vivre cette expérience riche en adrénaline avec moi pour dépasser nos peurs ensemble. Le jour venu, nous n'étions que neuf au rendez-vous, quatre-vingt-dix personnes avaient donné leur nom. Le mental en avait frigorifié plusieurs en chemin!

Après un cours de quatre heures, je me suis porté volontaire pour sauter le premier. Le grand moment arrive. À environ trois mille mètres d'altitude, le pilote nous informe qu'un nuage noir nous force à descendre et qu'il ne peut prendre le risque de nous laisser sauter. J'ai l'adrénaline qui me sort par les yeux, les nerfs à vif et je n'ai aucune maîtrise de mes peurs. Comme ceux qui m'accompagnent, d'ailleurs. Nous atterrissons et redécollons un peu plus tard. Cette fois est la bonne. À environ trois mille six cent mètres d'altitude, le professeur ouvre la porte et il me fait signe d'avancer à genoux, car l'avion est très petit. Le vent se déchaîne dans un vacarme d'enfer. Arrivé à la porte, je regarde en bas. Le *feeling* est incroyable lorsque je réalise que je devrai me jeter littéralement dans le vide de si haut. Je sens ma force intérieure se manifester, j'arriverai à sauter, je le sens, et cela, aidé, je l'avoue, de la poussée exercée par un brin d'orgueil bien viril.

Je place mes deux pieds sur une barre de métal à l'extérieur de l'avion et mes deux mains sur une barre attachée à une aile. Le

professeur me fait signe de laisser mes pieds dans le vide afin de vivre l'expérience au maximum. Je m'exécute, les deux mains s'agrippant toujours à l'aile de l'avion. Le vent est violent. Mon épaule accuse tout le choc et le pire survient, elle se sépare! Je perds tous mes moyens et ma prise à la barre pour chuter, tel un sac de ciment, à toute vitesse dans le néant du ciel. J'arrive tout de même à ouvrir le parachute, mais je tourne et tourne sur moi-même, comme une toupie. Je n'arrive pas à maîtriser les cordes qui me permettaient de contrôler ma descente qui s'effectuait toujours à toute vitesse.

Par l'entremise de mon casque d'écoute, j'entends la panique d'un prof au sol qui me crie ce que je dois faire : « Robert, Robert, prends tes cordes, prends tes cordes. » Je suis en état de panique, j'ai les deux fesses bien serrées, mon épaule ne me permettant pas d'obéir aux instructions. Je n'ai aucune idée de ce que je dois faire d'autre. Et, le pire, c'est que si je ne fais rien, je vais m'écraser comme un œuf au sol. Le professeur ne cesse pas de crier. Ma panique grimpe, mes peurs prennent toute la place. Je ne peux que penser à la mise en garde du médecin qui m'avait prévenu que je n'arriverais pas à replacer mon épaule par moi-même, si elle se séparait à nouveau.

Soudainement, une force se manifeste à l'intérieur de moi. Je déplace mon focus; je n'écoute plus le médecin. Le professeur au sol continue de paniquer, je maîtrise mes pensées de peur et je me recentre intérieurement sur des idées nouvelles. Mon intuition veut me parler. Je n'ai rien à perdre, alors je l'écoute me dire de saisir le coude du côté de l'épaule séparée et de donner un coup vers le haut. Ça fonctionne! Je crie de joie lorsque j'actionne les cordes de mon parachute et que j'arrive ainsi à le maîtriser. Mon atterrissage au sol s'effectue en douce et je suis accueilli comme un champion par mes amis qui me sautent au cou en pleurant tous de joie... et moi de même!

Cette expérience, l'une des plus folles de ma vie, m'a enseigné une fois pour toutes, les vertus du lâcher-prise par la maîtrise de mes pensées et l'écoute de mon intuition.

DÉDRAMATISER SA VIE

Si les peurs paralysent, le drame aussi y arrive. En fait, il monopolise toute l'attention. C'est un autre ennemi du lâcher-prise.

J'ai longtemps dramatisé les embûches que je rencontrais. Je n'étais pas le capitaine de ma vie, j'en étais la victime. J'ai pris ce vilain pli dès l'enfance dans le climat de peur qu'engendraient les colères de mon père.

J'ai vite appris à dramatiser et faire tout un cinéma des situations négatives pour me complaire dans mon rôle de victime, attirer la sympathie des autres et tenter d'éviter les crises de mon père. Lors de mes dix-huit ans, j'ai organisé le vol de mon auto, après avoir eu un accident sous l'influence de l'alcool et des drogues pour ne pas être puni par mon père. Non seulement j'avais dramatisé l'accident par le mensonge pour me dégager de toute responsabilité, mais j'avais aussi dramatisé, par anticipation, la réaction de mon père. Le pire, c'est qu'il a lu dans mon jeu, mais sa réaction, bien que colérique, n'avait rien du scénario de rejet et de fin du monde qui avait initialement motivé mon mensonge.

L'humour est un bon moyen pour calmer ses peurs, dédramatiser une situation et relativiser son importance. L'autodérision tue aussi la peur du ridicule car cela vous rend plus humain aux yeux de tous et, au lieu du rejet anticipé, vous serez au contraire généralement bien accueilli et perçu comme étant humble, authentique, accessible et sympathique. Quatre compliments... c'est tout de même mieux que de paraître orgueilleux, prétentieux, victime ou menteur, non ?

Exposer sa vulnérabilité, c'est paradoxalement se montrer plus fort que la plupart des gens qui n'en auront jamais le courage.

Un exercice pour initier l'action

La véritable rencontre avec soi, vingt minutes en connexion directe avec son âme

Prenez vingt minutes par jour pour vous recentrer, être à l'écoute de votre âme, de votre intuition et de vos besoins profonds. Faites jouer une musique relaxante, commencez par de petites expériences où vous ne tenterez que de calmer votre corps. Puis, ajoutez à l'exercice en taisant progressivement vos pensées. Comme les émotions, on doit accueillir, reconnaître puis laisser aller la pensée. On ne peut que l'intensifier, si on tente simplement de l'ignorer.

Lorsque vous obtiendrez le silence radio de votre mental, votre cœur se fera entendre. Il n'a jamais cessé d'émettre, mais pour une fois, vous lui donnerez la chance d'être entendu par votre conscience. Il en sera si heureux qu'il vous mettra à coup sûr sur la piste, riche en opportunités, de l'intuition. Si vous écoutez bien avec une oreille dépourvue de limites de votre enfant intérieur, vous reconnaîtrez sa voix très distincte de celle de son ennemi juré, le mental. Soyez patient à votre égard. Ça fait peut-être des années que vous n'avez pas pris le temps d'écouter cette petite voix intérieure. Et persévérez : il s'agit de la redécouverte de la boussole servant à vous aider à orienter les actions de votre vie.

Une leçon à tirer d'un témoignage

Accepter mon orientation sexuelle par le lâcher-prise

Benoît L.

Je sais, depuis que je suis âgé de sept ans, que je suis homosexuel. Par contre, ce n'est qu'à mes vingt et un ans que j'ai su accepter cette partie fondamentale de ma personne. J'ai des parents et une famille fantastiques, je n'ai jamais manqué de rien. Par contre, sans le savoir, ils m'ont inculqué de fausses croyances face à la différence. Suite à divers commentaires qu'ils ont faits, j'en suis venu à me rabaisser par rapport à mon orientation sexuelle. J'aime énormément mes parents et je ne leur en veux absolument pas. Je me suis créé moi-même cette image négative de ma personne. J'ai refoulé cette partie de moi au plus profond de mon être. À un point tel que j'entrais dans une colère noire dès que quoi que ce soit me rappelait cette partie de moi que je n'aimais pas. En fait, j'étais toujours en colère contre moi-même.

De mon adolescence, je ne conserve que très peu de souvenirs. La raison en est simple : je ne faisais qu'exister. Mon monde tournait autour des pensées et des jugements d'autrui. Tout ce que je faisais, c'est-à-dire ma façon de parler, d'agir, de manger, les vêtements que je portais, etc., était en fonction de ne pas trahir mon secret aux yeux des autres. J'avais une peur bleue du rejet et du jugement. Tout cela, sans même me rendre compte que la personne qui se jugeait le plus au

passage, c'était moi-même. J'en étais rendu à croire que les gens qui passaient des commentaires négatifs envers les homosexuels avaient raison. À vingt et un ans, je n'avais aucun but, aucun rêve, aucune ambition dans la vie, puisque je ne me permettais pas d'être la vraie personne que j'étais.

Éventuellement, j'ai fait la rencontre de Robert Savoie et d'un autre intervenant. Ce moment est gravé dans ma mémoire. Ces deux personnes avaient assez d'amour envers moi pour ne pas me laisser continuer à vivre sur ce sombre chemin que j'avais emprunté depuis le début de mon adolescence. Ils m'ont donné les outils et l'espace nécessaires pour que je chemine. Au début, je ne l'ai dit qu'à un petit groupe d'hommes. L'intervenant de ce groupe m'a alors accepté inconditionnellement. Toute une surprise puisque je n'étais toujours pas capable de m'accepter moi-même. Avec le temps, j'en suis venu à une réalisation importante : pourquoi ne pas m'accepter si ces personnes y arrivent et je les connais à peine ? Dès ce moment, mon propre chemin s'est tracé pour m'accepter tel que je suis et, enfin, vivre comme je le désire.

Aujourd'hui, je m'accepte pleinement. Je fais ce que je veux sans me soucier du regard des autres. J'ai compris que dans la grande majorité des cas, les gens que je rencontre, par exemple, dans des endroits publics, tels un supermarché, un restaurant, ne se soucient guère de moi. J'ai compris que si je dérange les gens, ce n'est pas ma responsabilité; ce sont eux qui doivent évoluer et non moi qui doit régresser vers l'auto-flagellation. Ce qu'ils vivent ne m'appartient pas. Je me permets de parler librement et de vivre comme je l'entends toujours en respectant les autres. Je prends la place qui me revient dans la société, ma place, et ce, à tous les niveaux. Ce dépassement m'a permis de reprendre le contrôle de ma vie, de mes désirs, de mes rêves et de mes ambitions. J'ai fait le deuil du temps perdu car je ne veux laisser aucune emprise à ces années sur ma vie. Il me reste encore un bel avenir à vivre et le vivre en pleine connaissance du potentiel qu'il contient est quelque chose qui me fait vibrer.

J'ai fait le choix le plus important, **je me suis choisi.**

**Lâcher prise,
c'est ne plus vouloir changer autrui mais,
au lieu de cela,
choisir de consacrer son temps
à donner le meilleur de soi-même.**

Chapitre 7

LE PARDON

**« Pardonner n'est pas toujours facile.
Certaines fois, il semble même que ce soit plus douloureux
de pardonner à la personne qui nous l'a infligée,
que la blessure elle-même.
Et, malgré tout, il n'y a aucune paix possible sans pardon. »**

Marianne Williamson

Ce chapitre vous inspirera du moins, je l'espère, l'envie de foncer dans la vie en saisissant les opportunités qui se présenteront à vous ou que vous créerez de toutes pièces.

D'ici là, le ménage émotionnel doit continuer!

Après les étapes de la redécouverte de votre identité profonde, de votre estime de soi et de votre intuition, après le détachement de vos dépendances, de l'objet de vos deuils, de vos fausses croyances, de vos attitudes négatives, de vos drames et de votre désir de tout contrôler... voici l'étape ultime : celle du pardon.

Votre pardon.

Il s'agit d'une grosse bouchée à avaler. Plus vos blessures sont grandes, plus il vous sera difficile d'accomplir cette étape.

Je le sais.

Je l'ai vécu.

Mon témoignage, lors de mes conférences et ateliers, en a motivé plus d'un à entreprendre leur processus de pardon. Jusqu'alors incapables d'envisager de pardonner à ceux qui les avaient blessés, y compris bien souvent eux-mêmes, ils me disaient après m'avoir entendu : « Si tu as été capable de pardonner *cela*, j'y arriverai moi aussi. »

C'est la raison pour laquelle je vais partager mon histoire personnelle avec vous.

IL ÉTAIT UNE FOIS UN JEUNE HOMME PLEIN DE RAGE

Je vous ai raconté ce qui a mené à mon expérience de la maladie de Crohn. À ma sortie de l'hôpital, la convalescence a duré quatre mois. Mon inquiétude portait toutefois moins sur mon rétablissement que sur le séjour à l'hôpital de mon père pour une phlébite. J'ai donc saisi cette occasion pour remplacer mon père et effectuer à sa place la livraison de ses journaux. Mais, mes gênes ne provenaient pas du laitier, mon père aussi était un dur à cuire. Si bien qu'à peine sorti de l'hôpital, et malgré mes protestations, il a repris la route de ses livraisons.

Quelques jours plus tard, voyant l'état de santé fragile de mon père, j'ai fait une nouvelle tentative pour le remplacer, mais j'essuyais toujours un refus catégorique. Ce jour-là, j'aurais dû être plus têtu que lui, car mon incapacité à le convaincre a été un constant tourment jusqu'à ce que je me pardonne.

Le 24 août 1995

En pleine nuit, je me fais réveiller brusquement.

« Bobby, Bobby, papa est mort, PAPA EST MORT! »

J'apprends alors que mon père s'est fait sauvagement battre par trois jeunes délinquants qui éprouvaient le besoin cette nuit-là de voler une batterie pour leur voiture en panne.

Comme mon père était seul et qu'il attendait sa livraison de journaux, il avait décidé de faire un petit roupillon. Il s'est alors retrouvé au mauvais endroit, au mauvais moment !

Ce fut une épreuve de plus que m'imposait la vie. Jusqu'à ce moment, j'avais été l'artisan de mes malheurs, m'enfonçant dans le gouffre des dépendances et de la violence. J'avais maltraité mon corps et j'en étais l'unique responsable.

Mais voilà que la vie m'imposait une réelle douleur. Impuissant, je crois avoir somatisé cet événement dans le déni total durant un certain temps. Je me suis mis à fuir dans le travail. J'ai repris la route des journaux délaissée par mon père, cumulant plus d'un emploi en même temps. Je gagnais de l'argent comme jamais. Je me suis acheté une grosse maison avec piscine creusée que j'ai payée en cinq ans; je possédais cinq voitures; je couvrais ma femme et ma fille de cadeaux. J'achetais leur amour, car j'en avais tellement besoin. Le résultat fut que j'étais rarement à la maison. Ma vie de couple a commencé sérieusement à s'en ressentir. Je mangeais mes émotions et je prenais du poids à vue d'œil. Mon sommeil était alors très agité car le fantôme de mon père revenait sans cesse me tourmenter et j'étais hanté par les instants qui ont précédé sa mort brutale.

Ma famille n'allait guère mieux. Ma mère était d'une tristesse inconsolable. Six ans plus tard, le vrai héros de la fratrie, mon frère aîné Raymond, meurt. Il avait déjà des problèmes d'alcool et de jeu avant le meurtre de mon père. Son épouse devait composer avec ses excès. Comme il ne voulait pas parler de ce qui est arrivé à mon père, il a vite engourdi sa douleur dans ses dépendances. Sa femme et son enfant l'ont quitté. Il est devenu un ermite. Il a succombé à l'hôpital d'une thrombose vénale et on a retrouvé des caillots de sang aux trois centimètres dans les artères de ses jambes.

Ma mère, bien évidemment, sous les multiples coups durs qu'elle a reçus, a sombré dans la dépression.

Le désir de vengeance

Moi, j'étais un mort-vivant, je voulais rejoindre mon père et mon frère.

Mais, j'ai apprivoisé la mort en me coupant de tout, moi, si sensible.

Tout cela était inacceptable.

La colère a pris possession de ma vie. Depuis la mort de mon père, je suis resté de glace à la surface. Au fond de moi se créaient les pires scénarios de vengeance. Personne ne le savait, mais je nourrissais un plan machiavélique pour me faire justice moi-même. J'étais obsédé et je calculais et planifiais tous les menus détails. Étant alors sobre, j'avais toute ma tête pour réfléchir. Mes idées étaient claires.

Pour ne rien laisser paraître, j'ai porté un masque et mon visage affichait la bonne humeur et la joie de vivre. Au travail, je faisais des blagues, je jouais des tours. J'étais le bon Bobby de jour et le méchant de nuit. Et, un jour, une secrétaire m'a démasqué :

« Tu portes des masque Bobby. T'es souriant, tu blagues avec tout le monde, mais à l'intérieur de toi tu as de la peine comme ce n'est pas possible. De la haine aussi... ».

Et elle avait raison.

Je me couchais le soir avec le goût de tout détruire dans ma chambre à coucher, en m'imaginant mon père qui criait aux criminels qui lui ont enlevé la vie : « Qu'est-ce que j'ai fait, lâchez-moi. » Ce sont les dernières paroles sorties de la bouche de mon père selon l'aveu de l'un des assassins lors de l'enquête préliminaire. Les rejouer sans cesse dans ma tête augmentait ma haine, mes pensées noires et mon désir de vengeance. Je devenais l'esclave de ces meurtriers. Mon scénario quotidien et mon objectif : tuer les meurtriers et m'enlever la vie par la suite.

Ce besoin de venger mon père n'aura jamais été aussi fort que lors du procès intenté contre les trois délinquants. Les assassins sont dans la salle de la cour du Palais de Justice à Ottawa; je suis assis en première rangée. Les assassins sont protégés par une baie vitrée d'environ deux mètres de hauteur dans le box des accusés. Comme j'aurais aimé pouvoir traverser ce mur de vitre et leur régler leur compte! Je souhaitais seulement croiser l'invitation du regard de ces assassins qui ont pris, sans aucune raison, la vie de mon père. Je pleurais de rage et je vivais une douleur intense au cœur. Mon frère Mario me calmait en m'exhortant à la patience. Il m'a dit que nous aurions notre vengeance, mais pas au Palais de Justice.

La patience.... connais pas! Je fuis, je m'évade, je travaille comme un forcené. Puis, en conseil de famille, nous acceptons une proposition des avocats, les assassins ayant plaidé coupables avant le début du procès. Le règlement résulta en une sentence moins sévère et cela fit bien mon affaire : plus vite les criminels sortiraient de prison, plus vite je pourrais venger mon père.

La perche qu'on me tend

Intérieurement, je vivais mes paradoxes. Malgré mon esprit vengeur, je priais et demandais au Seigneur de placer quelqu'un sur mon chemin qui pourrait m'aider.

On a tous un jour la chance de croiser des gens pour nous dire nos quatre vérités. À prime abord, leur message n'est pas facile à digérer. Une fois bien réfléchi, on sait que le chapeau nous fait. Le choix demeure le nôtre d'avoir la sagesse et, surtout l'humilité, de prendre ce qui nous appartient et d'agir en conséquence.

Voilà donc que se présente une femme sur ma route qui, comme une gifle au visage, m'exhorte de sortir de ma peine et de ma haine, si je ne veux pas me détruire. Elle m'a référé à un centre de croissance personnelle où je pourrais trouver de l'aide.

Un gros hic, cependant : c'était un ex-policier qui dirigeait les ateliers!

J'éprouvais de graves problèmes.

Je ne m'aimais pas.

Ma femme était partie avec ma fille.

J'étais rongé par la haine et mes démons intérieurs.

Je me sentais au bord du suicide. J'avais déjà deux tentatives avortées à mon actif.

Je sombrais en plein désespoir.

Et si cet homme pouvait m'aider ? J'ai osé téléphoner.

Je n'avais plus rien à perdre. Je me suis donc rendu à son atelier de renaissance. C'est à partir de ce jour que ma vie changea pour toujours.

Je ne le savais pas, mais je faisais mes premiers pas vers le pardon.

J'ouvrais pour la première fois le couvercle du tombeau de mon père. Lors de l'atelier, je lui ai écrit une longue lettre, lui disant combien je me sentais coupable de l'avoir laissé prendre le volant lors de ce fatidique jour du mois d'août. J'en ai aussi profité pour lui exprimer ce que m'avaient fait vivre ses absences et ses colères répétées, son manque de communication et ses coups.

Ce jour-là, j'ai porté symboliquement le cercueil de mon père, afin d'accepter de l'enterrer pour de bon et, du même coup, ce terrible drame que jamais je ne pourrais changer.

Je devais accepter l'inacceptable : la mort atroce de mon père dans des conditions épouvantables.

Lors de ces ateliers, tous mes fantômes sont ressortis tels que les abus sexuels que j'avais vécus à l'âge de sept ans et dont je n'avais jamais parlé à personne. Je les ai aussi pleurés de toutes mes larmes de colosse.

Le héros en moi s'est effondré.

Tranquillement, je me suis libéré de l'image de moi-même que j'avais forgée pour les autres, et cela, à la seule fin de laisser au véritable Robert tout l'espace pour qu'il prenne sa place.

Le pardon

Après avoir évacué ma colère et ma peine, l'étape du pardon est venue.

Mais comment pouvais-je pardonner à ceux qui ont lâchement battu mon père jusqu'à ce qu'il meure au bout de son sang ? Comment pardonner à mon abuseur ? Comment me pardonner d'avoir laissé partir mon père ce jour-là ?

Et là résonnent les mots de l'animateur :

« Pardonner, ça ne veut pas dire que ce que l'on t'a fait est correct. 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, envers ceux qui m'avaient fait tant de mal.

Mais, moi aussi j'avais fait du mal.

À commencer par le mal 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* Bobby en moi, d'en pendre soin et enfin, de le faire vivre.

Puis, tout le mal que j'avais moi-même causé aux autres telles que les bagarres dans les bars, mes voies de fait sur les policiers, la conséquence sur autrui de mes dépendances, la négligence de mes deux amours qu'étaient ma femme et ma fille.

La guerre que je menais ne faisait que précipiter ma mort.

Si, moi, j'ai droit au pardon, après tout le mal que j'ai pu faire, il faut que j'accorde ce même pardon aux personnes qui m'ont 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 larmes et mes armes.

Je comprenais plus profondément le sens de cette phrase :

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

J'ai alors pris mon sac de haine, d'émotions malsaines et de merde... et j'ai (par)donné aux meurtriers de mon père.

À ce moment-là, je l'ai fait, non pas pour eux, mais pour me libérer.

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.

Par exemple, l'histoire de l'un d'entre 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, un dénommé Dionne, kidnappa les deux enfants, abusa d'eux avant de les jeter dans la rivière Outaouais. Une femme qui faisait son jogging les a aperçus, plongea à l'eau 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 fait tuer. La mère, incapable de gérer les drames de sa vie, tombe en dépression profonde et se voit obligée de placer le seul fils survivant en famille d'accueil. L'enfant s'est fait abuser et il a fallu le faire changer de famille plusieurs fois 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.

La transformation

À partir de cet atelier, j'ai commencé à me sentir vraiment plus libre avec moi-même, plus libre d'être 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 leur donnais la vraie couleur de mon état intérieur.

Mon pardon était-il sincère ?

Un jour, on me demanda justement si j'avais réellement pardonné aux meurtriers de mon père, moi qui, jadis, avais voulu les tuer.

À la suite de l'atelier de croissance personnelle, j'ai compris que je ne voulais plus cela. 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 mais je ne les inviterais pas à souper.

Un matin, l'un de mes frères me donna des nouvelles d'un des assassins de mon père, prisonnier dans un centre de détention ontarien. Il était fréquemment hospitalisé pour de souffrantes migraines et la culpabilité le rongait au point de probablement déclencher son mal. Instinctivement, j'ai eu l'élan de vouloir me rendre à la prison pour le visiter. Dès le lendemain, j'ai amorcé de longues procédures pour que se produise cette rencontre.

Lui pardonner en personne

J'ai dû attendre neuf mois avant la réalisation de mon projet. Cela m'a permis de réaliser que ma démarche était authentique. Je ne suis pas arrivé à fermer l'œil la veille de ma visite au pénitencier. Au jour fatidique, j'étais terriblement nerveux d'affronter l'un des meurtriers de mon père face à face et en privé. De plus, l'événement serait médiatisé.

Je me suis donc rendu à ce centre de détention à sécurité maximale. Plusieurs personnes étaient présentes autour de la table, dont le policier qui m'avait aidé dans ma démarche, une avocate, un psychologue, un gardien de prison, un membre de la direction, l'animateur de l'atelier où j'ai pardonné aux assassins de mon père et la grand-mère du coupable.

Lorsque le détenu est entré, il s'est assis en face de moi et a croisé mon regard. C'était la première fois que je le revoyais depuis le procès. Je n'ai alors ressenti aucune haine. J'étais calme et, curieusement, j'éprouvais un grand sentiment de paix.

On m'a invité à parler. J'ai exprimé tout ce que son geste criminel a eu comme conséquences sur moi et ma famille. Puis, j'ai aussi expliqué le processus qui m'a mené au pardon. Le cadeau déguisé de cet événement m'a permis de me raplomber et devenir une meilleure personne.

J'avais appris l'importance du pardon. Je lui ai transmis ce que j'avais reçu comme enseignement et, si moi je pouvais être pardonné, lui aussi pouvait l'être.

« Je ne veux pas dire que ce que tu as fait est correct, ai-je poursuivi. Je ne trouverai jamais ça correct. Mais je ne veux plus porter mon sac de haine, de douleur et de peine. J'ai décidé de te redonner tout ça. Et c'est un poids immense maintenant qui s'enlève de mes épaules. Maintenant, c'est à ton tour de te pardonner. Si moi je te pardonne, toi aussi, tu peux te pardonner. »

C'est en larmes que j'ai reçu un repentir sincère du plus profond du cœur du meurtrier de mon père :

« Je vous demande pardon, à toi et à ta famille; je jure que je n'ai pas voulu ça. Mais je n'arrive pas à me pardonner. Pour cela, il faudrait que je sauve une vie parce que j'en ai pris une. »

Je lui ai répondu :

« Si tu veux sauver une vie, sauve la tienne! Donne-toi de l'amour et apprends à avoir une meilleure estime de toi-même. En retour, donne de l'amour aux autres. »

À ce moment-là, j'ai sorti de ma poche une chaîne en or et une croix que je voulais lui offrir. Je les lui ai tendues pour qu'il se souvienne de cette journée de pardon et que ça lui donne de la force lors des mauvais jours.

Avec l'approbation des autorités, il s'est alors levé et il m'a tendu la main. C'est alors que je l'ai pris dans mes bras.

J'ai réalisé tout à coup que je tenais le gars qui a tué mon père dans mes bras mais, étrangement, je ne ressentais aucune rancœur.

Il régnait visiblement un tel sentiment d'amour dans la salle qui nous a permis de tous nous tenir par la main pour terminer cette longue rencontre de plus de quatre heures qui restera gravée à jamais dans ma mémoire.

Les semaines qui ont suivi m'ont fait réaliser tout le pouvoir du pardon et combien j'étais passé du statut d'homme mort à celui de miraculé. Je représentais une sorte de héros aux yeux de certains, d'autres ne comprenaient pas, tandis que certains autres jugeaient mon geste. Mais dans un cas comme dans l'autre, cela ne comptait guère. J'avais touché à mon côté héroïque. Chacun de nous vit avec un héros en lui qui ne demande qu'à se manifester. Un héros qui s'aime suffisamment pour se pardonner et pardonner à son prochain.

LA DIFFICULTÉ DU PARDON

Le 24 août 2011 a souligné le seizième anniversaire du décès de mon père des suites d'une agression meurtrière.

Inutile de dire que j'en ai voulu à mort aux meurtriers de mon père. Mais de plus en plus, je m'en rends compte, le pardon est le plus beau cadeau qu'un être humain puisse offrir, oui, à son prochain, mais en premier lieu... à lui-même.

Le ressentiment emprisonne nos vies; il nous détruit intérieurement peu à peu. Je vois des gens dans mes conférences qui vivent avec de la haine, de la vengeance, de la colère et qui me disent qu'ils ne veulent pas pardonner car, pour eux, le pardon c'est donner raison à ceux qui les ont blessés.

Je peux comprendre que parmi ceux qui se sont fait violer leur intimité, voler la vie d'un proche ou même leur propre identité... il s'en trouvera plusieurs qui entretiendront le mal de vivre et, avec le temps, y trouveront même une zone de confort. Quand quelqu'un nous blesse, nous avons tendance à lui trouver des motivations malveillantes. Nous les jugeons durement et nous entretenons notre mal. C'est comme dans une pièce sans lumière : nous ne voyons pas en avant de nous car il fait très noir.

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 négatives 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 votre cœur 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 votre pièce 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 ego et notre orgueil ne veulent pas pardonner. Nous tenons trop à nos croyances du passé, et pourtant, il faut nous en libérer. Néanmoins, nous sommes venus sur terre pour progresser vers l'avenir, pour apprendre à aimer et être aimés. 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 monde 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. Ensuite, on réalise que notre paix intérieure vaut bien davantage que la rancune qui s'est appropriée notre paix d'esprit.

Oui, d'une certaine façon, 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 à mes ateliers de trois jours. Leurs visages resplendissent de paix, ils se sont allégés d'un énorme poids donc, ils se sentent plus léger dans leur cœur, 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 du ressentiment.

Lors d'un de mes ateliers de week-end, une femme est venue me voir à la pause et s'est jetée dans mes bras en pleurant et 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 plein de reproches et elle me disait que si elle avait dénoncé son abus à l'époque, cet être 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.

Un autre exemple. 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. Elle quitta inopinément le bureau en courant et revint 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. Elle avait pourtant fait ce qu'elle devait faire ce jour-là qui est de sauver une vie. En cela, au moment de son acte de courage, 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 sur la terre à ses enfants ou ses proches, c'est le pardon. C'est incontestable, selon moi et mon expérience de vie.

Quatre-vingt pour cent des gens ne savent pas pardonner car personne ne leur a enseigné. Il n'y a peut-être qu'à l'église, où on a abordé 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 là-dessus, 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 des plus petits différends qui finissent par saboter leur moment présent et empoisonner leur existence.

Vous devez comprendre que le pardon doit prendre la place centrale de notre vie, c'est la base de toute évolution humaine. Sans pardon, nous devenons soit mus par la vengeance sous l'emprise de la colère ou encore confortables 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. L'addition des conséquences négatives cumulera 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 peut se l'imaginer.

Ce n'est pas évident de négocier avec le pardon lorsqu'on n'en maîtrise pas les principes de base. Depuis notre toute 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 l'assumer et régler cette partie de notre vie.

Mais négociez, négociez, négociez. 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 reçu l'apprentissage de l'écoute de leur intuition. La plupart des 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 des 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. J'enseigne même à des thérapeutes, à des docteurs en psychologie ce qu'ils m'avouent n'avoir jamais appris lors de leurs nombreuses années d'études universitaires. L'art de pardonner est quelque chose qui manque à leur savoir, mais surtout à leur qualité de vie personnelle.

LE COUPLE, TERRAIN DE PRATIQUE IDÉAL

Pourquoi 75% des couples se séparent-ils ?

Parce qu'ils ne prennent pas le temps de véritablement bien se connaître, s'écouter et se comprendre. Ainsi, lorsque les difficultés surviennent et qu'un membre du couple blesse l'autre, la « victime »

ne comprend pas ce qui a pu motiver la parole ou le geste blessant. Elle n'a pas eu accès aux connaissances lui permettant de nourrir l'empathie nécessaire au pardon.

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

Et, 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 on compense en se créant des besoins de consommation qu'on comble à grands frais. On doit payer l'hypothèque, la femme de ménage, les deux voitures, les restaurants et tant d'autres choses encore. Alors, on doit travailler davantage. Le tourbillon emprisonne des 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. Pardonner, c'est les arrêter, les mettre en mode désamorçage. Je crois beaucoup à la loi du retour. Je suis certain que le boomerang de la vengeance peut assommer littéralement une vie. Il est effarant de constater tout ce que l'on sème dans une vie dépourvue de pardon.

Voici une histoire pour vous aider à mieux comprendre 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. Vous ne vous souvenez plus de ce qui les a causées (la plupart du temps soi-même) et vous blâmez 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 nous rendons pas toujours compte que la raison, à la base, d'un bon geste à notre endroit, c'est notre bonté qui l'a engendré par l'entremise d'une bonne action.

Comme je l'ai dit précédemment, mon père m'a plutôt enseigné la loi du talion. *Œil pour œil, dent pour dent*. 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. » Quand c'est le genre d'éducation qu'une personne a reçue, il n'est pas évident d'être devenu autre chose que ce que j'étais plutôt que de grandir dans la paix et l'harmonie.

VIVE LA DIFFÉRENCE

En vouloir à 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, autrement, seraient choquantes. Il y a tellement de guerres qui sont nées d'un manque de compréhension, de jugement et de condamnation à saveur culturelle ou religieuse.

La plupart de nos actions blessantes naissent de nos peurs ou de notre manque d'écoute des besoins – des nôtres et de ceux d'autrui. Une simple colère nous fait vivre du ressentiment. De là, se construit

un esprit malsain de part et d'autre; on peine à reconnaître ses torts, la situation part en spirale, elle peut s'envenimer vers la colère, et même dégénérer vers la 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 du cycle négatif de la loi du retour. En retournant du positif plutôt que de 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 de lâcher prise sur toutes les pressions que nous entretenons depuis plusieurs années. Lors de mes ateliers, quand j'enseigne le pardon, les gens me disent qu'ils se sentent plus légers et en paix au terme de notre session.

Pardonner ne veut pas dire qu'il faut oublier ou nier le mal qu'on vous 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, ça ne veut pas dire que tout reviendra 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. D'ailleurs, pardonner permet souvent de dénouer ces liens plus profondément. Nous demeurons lié 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 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.

Un exercice pour initier l'action

Les lettres du pardon

Écrivez sur papier le nom de tous les gens qui vous ont blessé et allez réveiller vos émotions refoulées du passé. Ressentez-les. Il est important d'essayer de comprendre leur souffrance et d'avoir de la compréhension pour elles. Tentez de mettre des mots sur leur mal 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 réalisez cela.

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 sur papier tout le mal que vous êtes conscient d'avoir causé aux autres et à vous-même. Faites le même processus que vous avez 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 qu'est l'Univers.

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

MODÈLES DE LETTRES DE LIBÉRATION ET DE PARDON

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 votre nom _____

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 votre nom _____

À MON PROPRE ÉGARD :

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

Signez votre nom _____

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

***Je suis conscient(e) de qui JE SUIS,
à 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 les gens qui m'avaient 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 raconta ce qui s'était passé.

« Vas leur dire que je suis à la maison et invite-les à venir manger », dit-il. La femme sortit et invita les hommes à nouveau.

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

« Pourquoi donc ? » demanda-t-elle, curieuse.

Un des vieillards expliqua :

« Son nom est Richesse, dit-il, en montrant 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 entra et répéta à son mari ce qui avait été dit. Ravi, son mari, 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 se joignit à la conversation et y alla 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 sortit et demanda aux trois vieillards : « Lequel d'entre vous est Amour ? S'il vous plaît, entrez et soyez notre invité. »

Amour se leva et commença à marcher vers la maison. Les deux autres se levèrent aussi et le suivirent.

Surprise, la femme demanda à Richesse et à Succès :

« J'ai seulement invité Amour, pourquoi donc l'accompagnez-vous ? »

Les vieillards lui répondirent ensemble :

« 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 !**

Chapitre 8

L'IMPORTANCE DE CHOISIR JUDICIEUSEMENT SON ENVIRONNEMENT

Pour vous aider à vous choisir et libérer votre potentiel, il est nécessaire de vous créer un milieu propice à votre évolution. Votre milieu, ce sont les personnes que vous côtoyez.

Nous allons aborder un aspect important, celui des relations. Nous verrons l'importance de votre milieu, nous verrons comment le transformer, comment tisser des liens avec de nouvelles personnes, avec des personnes que vous admirez, qui vous inspirent, et comment aborder des gens dans la rue. Nous verrons aussi comment nous INSPIRER DE CES PERSONNES.

L'IMPORTANCE DE VOTRE MILIEU EST L'IMPORTANCE DE VOUS CHOISIR

Votre milieu, c'est qui vous côtoyez.

Je crois que vous avez un potentiel illimité, je crois en la magie qui est en vous.

Mon objectif dans cette formation est d'aborder le sujet de la conscience et de l'inconscient afin de vous aider à voir ce qui se passe en vous et de libérer ainsi le potentiel qui vous habite par vos actions et les mots que vous employez.

Je crois que vous êtes déjà en train de libérer ce potentiel, simplement en poursuivant des objectifs clairs, comme nous l'avons vu. Vous savez qui vous êtes, vous connaissez vos forces, vous avez développé votre estime personnelle et vous sentez de plus en plus que vous avez de la valeur. Vous êtes enfin passé à l'action, vous savez comment mettre de l'énergie dans votre corps, dans votre quotidien, vous savez de plus en plus comment gérer vos émotions.

Mais vous n'êtes pas au bon endroit.

Vous êtes une plante, une magnifique graine qui a été plantée au mauvais endroit, et ce milieu n'est pas propice à votre évolution.

Si je prends une plante qui pousse dans le désert et si je décide de la planter dans un pays du nord où il fait très froid, elle ne poussera pas, parce que ce nouveau milieu n'est pas propice à sa croissance.

Votre milieu, c'est qui vous côtoyez.

Vous pouvez être la meilleure graine au monde, sur le plan de la génétique, mais pour pouvoir pousser, si la terre ne correspond pas à ce type de semence, ça ne fonctionnera pas.

Je vous pose la question : Qui côtoyez-vous?

Qui côtoyez-vous le plus souvent?

– Au travail, pendant les pauses, au dîner, avec qui passez-vous le plus de temps?

– Après le travail, qui sont les amis que vous voyez le plus souvent?

– Avec quel membre de votre famille passez-vous le plus de temps?

L'auteur Jim Rohn dit que nous constituons la moyenne des sept personnes que nous côtoyons le plus souvent, sur les plans financier, émotionnel et spirituel, et aussi pour ce qui est de notre contribution aux autres en matière d'émotions et de confiance en soi.

L'environnement vous force à développer tel gène ou tel autre. Si vous êtes enrhumé avec 99 dépressifs dans une même pièce pendant 100 jours, vous allez devenir dépressif.

Il y a des gens qui se dénigrent avant même d'être passés à l'action pour améliorer leur vie.

Il y a des gens qui se répètent constamment : je ne pourrai jamais y arriver.

Il y a des gens qui s'entourent de personnes qui ne vont pas bien, qui regardent tout ce qui ne va pas à l'extérieur d'eux-mêmes pour justifier ce qui ne va pas en eux. Je n'ai pas eu de bons parents, je ne suis pas chanceux en amour, je n'ai pas la bonne couleur de peau : tout est prétexte pour expliquer ce qui ne va pas bien en eux.

Que se passe-t-il alors? Qu'ils le veuillent ou pas, ces croyances deviennent pour eux une nouvelle norme.

Il n'y a qu'à regarder la publicité. Nous croyons que nous ne sommes pas influencés alors que nous sommes envahis par celle-ci, que ce soit à la télévision, à la radio, sur le Web. La répétition de telle ou telle publicité s'imprègne dans notre cerveau.

À longueur de journée, elle s'imprime sur le cerveau.

Si je côtoie à longueur de journée des personnes qui ont une attitude négative, je vais rester au même niveau et le travail que je fais quotidiennement pour atteindre mes rêves sera très difficile.

Imaginez maintenant qu'on vous enrume avec 99 personnes qui respirent la joie, qui ont une énergie positive, de l'enthousiasme, du charisme, et qui ont l'habitude de se dépasser, de se mettre au défi, de passer à l'action, des gens qui se lèvent tous les matins avec une énergie positive qu'ils emploient à se ménager une magnifique et extraordinaire journée, des gens qui voient les occasions autour d'eux, des gens qui sont capables, devant une difficulté, de s'arrêter, de dire qu'elle est là pour eux et qui cherchent à en faire en réussite.

C'est tellement important de s'entourer de gens qui transforment leurs difficultés en situations favorables tant pour eux que pour autrui.

Ne cherchez pas des gens parfaits, mais des gens en action qui veulent s'améliorer. Oui, ces personnes peuvent se tromper et parfois même ressentir de la colère ou du découragement, mais elles cherchent activement leur chemin et le tracent parfois elles-mêmes avant de pouvoir le parcourir. Ce passage à l'action les propulse à améliorer leur être pour réaliser leurs rêves.

Je m'entoure de gens qui croient en moi, qui croient que je peux réaliser mes rêves, qui m'encouragent à foncer, à croire que c'est possible, à dépasser mes peurs.

Un de mes amis m'a dit un jour que **la pire chose qui peut nous arriver, c'est de vivre une expérience extraordinaire!**

À votre avis, est-ce que cela influe sur l'estime et la confiance que j'ai pour moi?

Oui, obligatoirement!

Est-ce que cela joue sur ma capacité à prendre mon projet à bout de bras, à vouloir le mener à bon terme et à montrer le résultat au monde entier?

Ça change tout! Car j'ai des gens autour de moi qui me disent : Wow! Je crois en toi, tu vas réussir, je crois en ton projet.

Non pas que ces personnes visent les mêmes rêves ou objectifs que moi, mais à mes yeux, ces personnes ont de la valeur.

Si vous vous entourez de personnes qui ont de la valeur pour vous sur le plan du cœur et qui parviennent aux résultats que vous souhaitez vous-même atteindre, autant intérieurement qu'extérieurement, alors c'est ce que vous obtiendrez.

Les neuroscientifiques sont capables de déchiffrer aujourd'hui les messages que nous livre l'ADN depuis des milliers d'années. Ils parlent d'épigénétique.

L'épigénétique, c'est l'influence de notre environnement sur notre génétique. Nos gènes sont identiques. Ce qui est magique, c'est qu'avec les mêmes gènes et le même ADN, vous êtes capable à la fois d'être déprimé et capable d'être enthousiaste, tout comme moi, et je suis capable des deux toute ma vie durant. Les personnes les plus influentes, les plus inspirantes de la planète, comme Nelson Mandela, ont été tour à tour déprimées et enthousiastes, et elles en sont toujours capables.

Maintenant, regardez : votre milieu va vous permettre d'apprendre à activer ou non certains gènes, à l'instar d'un muscle qui se développe ou s'atrophie selon que je m'entraîne ou pas. Si je développe la capacité de l'enthousiasme, je le fais pour moi. En revanche, si je ne fais jamais d'efforts, je ne crée pas ce que je veux.

Ce qui est bien dans tout ça, c'est que tout se passe inconsciemment. Je vois comment fonctionnent les gens qui m'entourent, gens qui se disent : voici mes nouveaux défis, je vais pouvoir me dépasser, je vais pouvoir m'améliorer. Et cela constitue pour moi une nouvelle norme.

Voilà qui ça change tout.

Maintenant, voici ce que vous allez faire :

Vous allez faire le point sur les gens que vous côtoyez. Vous allez dresser la liste des sept personnes que vous côtoyez le plus souvent. Ce faisant, vous vous poserez deux questions :

1. Ces personnes ont-elles les mêmes valeurs que moi?
2. Ces personnes partagent-elles ma même et mes objectifs?
Ceux-ci ne sont peut-être pas identiques aux miens, mais sommes-nous animés d'une dynamique commune, suis-je enthousiasmé quand je les entends parler de leurs objectifs?

Voici une troisième question :

3. Est-ce que je ressens de l'enthousiasme quand je suis avec ces personnes? Si ce n'est pas le cas, j'ai alors une autre question à me poser : Pourquoi est-ce que je les côtoie?

Mentalement, je me dis peut-être, par exemple : voyons, c'est un ami d'enfance.

Nous avons peut-être fait ensemble des choses importantes à un certain moment, mais aujourd'hui, nous ne sommes plus à la même place, nos chemins sont différents. Nous ne sommes plus au même niveau. Peut-être devrions-nous nous séparer pour un temps.

Vous allez me dire que ça ne se fait pas, qu'on n'abandonne pas les gens comme ça.

Je vous pose donc cette question :

Si cette personne ne vous convient plus et que vous ne ressentiez pas d'enthousiasme en sa présence, comment est-elle à votre avis? Même si elle ne s'en rend pas compte, elle crée en vous un sentiment négatif, car elle n'est pas enthousiaste.

À votre avis, qu'elle ne vous convienne pas et qu'en fin de compte vous ne ressentiez pas un enthousiasme extraordinaire à son contact, comment se sent-elle après?

Que cette personne s'en rende compte ou pas, si elle ne me convient pas, je ne lui conviens pas non plus.

Il vous faut comprendre que vous n'êtes pas indispensable à l'autre, qui a sa responsabilité propre dans toute relation.

Il a la responsabilité de son propre bonheur.

Bien entendu, en quittant une personne, en se séparant d'une personne, en lui disant qu'il est possible que nous la voyions moins souvent, il se peut qu'elle en souffre.

Vous savez, un bon parent accepte de faire souffrir son enfant s'il sent que c'est bon pour lui.

Une séparation n'est pas nécessairement à jamais.

Pourquoi vous dire tout cela?

Si vous n'acceptez pas de modifier votre milieu alors que vous entreprenez un projet de construction, vous aurez besoin d'une solide fondation pour vous aider à aller de l'avant.

Et vous savez ce qui est le plus étonnant? Souvent les gens disent qu'ils vont abandonner. Peut-être que vous abandonnerez, vous aussi.

Je vous pose la question :

Qui nous aide le plus? Les personnes qui sont en banlieue ou celles qui décident de sortir des banlieues pour concrétiser leurs rêves? Ces personnes décident de se joindre à la parade au lieu de la regarder passer.

Prenons par exemple le sable mouvant. Le meilleur moyen d'aider quelqu'un qui tombe dans du sable mouvant en même temps que moi, c'est de lui dire que je le laisse là pour l'instant, le temps de m'emparer de la corde qu'on me tend pour pouvoir ensuite l'aider. Ce n'est pas en restant dans ce sable avec l'autre personne que je vais pouvoir l'aider.

Quand j'ai décidé de pardonner aux assassins qui ont tué mon père, j'ai dû me séparer de personnes autour de moi que j'aimais profondément. Je me suis coupé de relations importantes pour pouvoir m'aider à me libérer et, aujourd'hui, parce que j'ai décidé de me sortir du sable mouvant, j'aide des milliers de personnes à se libérer elles aussi. Je n'ai jamais été aussi inspirant que depuis que je suis sorti du sable mouvant. Ça ne veut pas dire que j'ai oublié les gens qui étaient autour de moi, mais leur présence n'était pas propice à mon évolution personnelle. Je peux rester en relation avec elles, mais si je veux évoluer intérieurement, je dois me choisir.

Je ne vous dis pas de vous séparer de tous ceux qui vous entourent, mais d'être conscient de ceux-ci. Ces relations sont-elles propices à votre évolution, à votre fondation évolutive?

Est-ce que mes rêves sont plus importants ou non?

Prenez conscience que si vous choisissez d'aller vers vos rêves, vous devez laisser aller les personnes qui vous attirent vers le bas et vous retiennent dans une énergie inférieure, négative.

En évoluant, vous prenez conscience de vos pouvoirs intérieurs, qui vous permettent d'aider ces personnes. Sinon, vous restez dans le même milieu, les mêmes schèmes que vous répétez, jour après jour. Sortir de la banlieue veut dire choisir ses rêves, ses buts, ses sous-objectifs.

Un timide n'aide pas un timide.

Si vous ne dépassez pas vos propres limites, comment aider une personne à dépasser les siennes? Même si, au fond de vous, votre besoin est d'aider les autres, c'est essentiel de commencer par vous aider vous-même.

Croyez-vous que mère Teresa n'a pas été critiquée? Elle a été amplement critiquée, et si elle a été capable de tenir le coup, c'est parce qu'intérieurement, elle était solide et a su s'entourer des bonnes personnes.

Aujourd'hui, faites le point. Dressez la liste des sept personnes que vous côtoyez le plus souvent et demandez-vous :

– Est-ce que cette personne a les mêmes valeurs que moi?

– Est-ce que cette personne a les mêmes visions et objectifs que moi? Ou alors est-ce que je suis enthousiasmé quand je l'entends parler de ses objectifs?

– Est-ce que je repars avec de l'enthousiasme après avoir passé du temps avec elle?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

Dans les jours qui vont suivre, je vous invite à prêter attention, à être sensible à ce que dégagent ces personnes et à ce que ça crée en vous?

Cette personne partage-t-elle mes valeurs ou non?

De se choisir dans cette formation peut être douloureux, mais en créant un vide intérieur, vous avez alors le choix de le combler par des relations qui vous inspirent, des gens qui croient que vous pouvez réaliser vos rêves et qui vous encouragent à poursuivre votre évolution personnelle et professionnelle.

Il y a un risque que vous vous retrouviez seul.

Vous devez créer un vide pour bien le remplir par la suite.

Vous devez prendre conscience que vous disposez d'un temps limité, d'un espace d'énergie à protéger, et que vos proches veulent votre bien, vous encouragent à foncer, à atteindre vos rêves les plus fous. Prenez conscience que vos décisions seront respectées, que vous avez besoin de temps pour réaliser vos rêves. Les petits pas que vous faites chaque jour vous mènent vers vos sous-objectifs et ces personnes vous encouragent à vous dépasser.

Vous avez besoin de remplir votre espace intérieur par des gens qui vous soutiennent, vous encouragent.

La clé d'un milieu sain est d'accepter de faire le vide pour remplir différemment sa banlieue intérieure.

Je ne vous dis pas de le faire, juste d'en devenir conscient.

Si vous n'acceptez pas de faire le vide pour un temps, si vous sautez cette étape, il sera difficile d'atteindre vos rêves.

Si vous voulez des résultats positifs, vous devez passer par l'inconfort de vous séparer de certaines personnes de votre entourage.

Vous n'êtes pas obligé de le faire. Si vous ne le faites pas, il y a un prix à payer. À l'inverse, il y a aussi un prix à gagner, qui demande à son tour de payer le prix d'être critiqué, d'être seul, de passer par plusieurs émotions.

Vous devez prendre pied sur votre fondation, vous accueillir, vous responsabiliser, vous choisir en fixant vos pensées sur vos rêves. Vous aiderez plus de gens par la suite. Si vos relations sont vraiment des relations d'amour réciproque, elles vont revenir.

Imaginez la magie qui peut en résulter! Imaginez combien ça va vous aider, combien ça va changer votre vie de réaliser tout cela! Wow, wow, wow!

Vous êtes la clé de votre succès, ne vous limitez plus dans votre milieu.

QUE FAIRE POUR LES PERSONNES QU'ON AIME?

Nous allons nous engager à honorer les personnes que nous aimons. Nous allons les aimer telles qu'elles sont.

Exercice : Nommez les personnes et les choses que vous aimez. Par exemple : J'aime mes parents, j'aime mes enfants, je m'aime. J'aime la vie, j'aime mes réussites, j'aime mes difficultés, etc.

Exercice : Deux par deux, dites à l'autre qui vous aimez et ce que vous aimez.

* Cinq minutes chacun; faites l'exercice debout. Créez l'énergie qui vous poussera à ressentir de la joie, un bien-être intérieur.

Revenons à notre milieu

Lorsque nous sommes en pleine transformation, notre entourage le remarque et nous le dit.

Un jour un de mes amis et certains de mes frères m'ont dit qu'ils m'aimaient mieux comme j'étais auparavant, et que j'avais beaucoup changé.

Je leur ai répondu : « Je comprends mais je suis plus heureux aujourd'hui. »

Eux : « Je te préférerais comme tu étais avant... »

À partir de ce moment, c'était à moi de prendre ma responsabilité et de mettre fin à ma relation avec eux.

Au fond de moi, je voulais garder les liens avec ces personnes... mais je ressentais en même temps de l'agressivité et de la haine envers elles. Je leur reprochais de ne pas m'aimer tel que j'étais devenu, de ne pas m'aimer en raison des changements que je faisais dans ma vie personnelle.

Je développais de plus en plus de colère envers elles. En fait, j'étais en colère contre moi, parce que je n'arrivais pas à prendre la responsabilité d'être heureux.

J'ai continué mes formations, comme vous le faites en ce moment, et je me suis rendu compte de ceci : je leur reprochais de ne pas m'aimer tel que j'étais, mais moi, est-ce que je les aimais tels qu'elles étaient?

Est-ce que vous aimez les personnes qui vous entourent telles qu'elles sont? Bien souvent, si nous sommes intègres, la réponse est non. **Comment en effet demander quelque chose à un autre si moi je ne donne pas?**

J'en suis venu à comprendre que peu importe ce que ces personnes m'ont fait, je devais plutôt tenter de voir ce qui est magique en elles. J'ai maintenant de la gratitude pour tout ce qu'elles m'ont donné et toute leur implication en tant qu'amis et en tant que frères.

L'exercice que j'ai fait a été de voir ce que je n'avais pas été capable de voir, c'est-à-dire tout le bon à l'intérieur de ces personnes. Je suis allé les voir et je leur ai dit que je les aimais. J'ai voulu les reconnaître pour ce qu'elles étaient.

Ce qui est important, dans l'ici et maintenant, c'est de bien comprendre mon intention lorsque je complimente les gens que j'aime.

Est-ce que je complimente pour me faire aimer ou pour aimer?

Nous devons prendre la responsabilité d'être adulte pour construire notre vie. Nous n'avons plus besoin d'attendre d'être aimés pour avancer et nous devons aimer ce que nous voyons chez l'autre et chez nous, tout cela en respectant nos limites, nos valeurs, nos rêves.

Soyons différents dans notre approche quand nous parlons de nos changements, de notre nouveau nous, et ayons un regard différent, une écoute différente quant à la différence entre nous et l'autre.

Respectons les opinions des autres mais il ne faut pas nous empêcher de construire notre vie telle que nous voulons, cette vie de rêve avec notre nouveau NOUS.

En d'autres mots, créez votre vie peu importe ce que la personne pense et aimez la personne peu importe ce qu'elle dit. Nous n'avons plus besoin de vouloir à tout prix nous faire comprendre ni faire approuver nos changements. Si la personne n'est pas d'accord, ça lui appartient. Il est essentiel de rester concentré sur son objectif.

Nous devons reprendre tout ce que nous avons mis en place depuis le début et nous concentrer davantage sur nos objectifs, afin de réaliser nos rêves. C'est primordial! La réussite n'est pas le fruit du hasard. Nous devons faire davantage d'efforts tout en respectant notre rythme. Il ne faut pas nous endormir avec notre discours du passé et des *phrases magiques* qui nous ralentissent et nous empêchent de faire face à nos peurs, de nous dépasser et de faire chaque petit pas qui nous conduit à nos rêves.

Nous devons nous emparer de notre pouvoir, de nos forces intérieures, et sortir du *sable mouvant* pour concrétiser nos rêves. Peu importe ce que les gens disent, nous devons continuer de foncer un pas à la fois dans la direction de nos rêves tout en continuant d'aimer les gens malgré leurs différences.

Ce que nous devons comprendre dans nos relations, ce n'est pas le nombre de fois que nous nous voyons, mais plutôt la qualité de nos rencontres.

Alimentez l'énergie que vous voulez ressentir à chaque instant de votre vie, peu importe les gens qui vous entourent. C'est vous qui devez créer cette énergie, vous seul avez le pouvoir d'entretenir des relations saines en vue de parvenir à des résultats satisfaisants, pour vous comme pour l'autre.

Employez-vous à mettre vos dons au service des autres, sans oublier vos besoins. Soyez différent dans votre regard sur l'autre et dans votre approche à l'autre.

Exemple : J'ai le don de pardonner, d'accompagner, d'écouter, de toucher les gens, etc.

Écrivez vos dons :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

Exercice : Venir au micro et nommer ses dons avec ***la plus grande énergie*** qui soit.

Développez davantage l'énergie divine en vous, pour vous, mais aussi pour les autres. Continuez à alimenter, à partir de maintenant, ce que vous avez commencé à créer le matin : l'énergie puissante en vous. Chaque fois que vous avez l'occasion de vous donner ce pouvoir, acceptez que c'est le nouveau VOUS.

Tout cela donnera-t-il un sens à votre vie? OUI ! OUI ! OUI !
OUI ! OUI !

Il s'agit d'un sens positif grâce auquel vous vous attirerez des occasions incroyables et de nouvelles relations en vue de concrétiser vos rêves, et ces changements sont d'une importance capitale.

Cessons de vouloir être gentils pour nous faire aimer, soyons ce que nous voulons être, soyons authentiques, devenons ce que nous voulons.

Ainsi, soit vous mettez fin aux relations qui vous dérangent et vous ralentissent dans votre progression vers le changement que vous souhaitez, soit vous vous impliquez corps et âme dans ces relations en vous responsabilisant entièrement.

Le travail que vous devez faire

Quelles relations sont difficiles pour vous?

Vous devez parler avec la personne pour faire la paix, avec vous-même et avec elle, au risque de perdre cette relation.

1. Faites-lui connaître vos peurs.
2. Faites-lui part de vos difficultés.
3. Exprimez-lui vos non-dits.
4. Exprimez-lui vos sentiments désagréables.
5. Faites-lui connaître vos besoins à son égard.
6. Laissez-la s'exprimer, soyez à l'écoute, restez concentré sur vos besoins

Il s'agit de se responsabiliser et d'accepter.

QUEL TYPE DE PERSONNE VOULEZ-VOUS DANS VOTRE VIE?

Qui voulez-vous vraiment côtoyer? Quelles personnes voulez-vous dans votre entourage? Vous allez voir combien vos réponses à ces questions peuvent vous aider et transformer vos attentes en objectifs.

Maintenant réfléchissons : vous avez dressé la liste de vos valeurs; il est important de travailler de nouveau à cette liste.

Vous avez écrit vos objectifs.

Voici le type de personnes que vous devez rencontrer :

1. Les personnes qui sont parvenues aux résultats que vous voulez obtenir. Pourquoi? Parce que ces personnes sont passées par vos doutes, vos peurs et les expériences que vous devez vivre. Ces personnes ont dépassé vos doutes et les peurs qui vous ralentissent.

2. Vous allez vous rendre compte que c'est possible d'y arriver; une porte dans votre inconscient va s'ouvrir à cette possibilité. Mais aussi longtemps qu'une part de votre esprit se fermera à cette possibilité, vous aurez de la difficulté à effectuer les changements que vous devez accomplir.

3. Commencez à côtoyer des gens qui réalisent leurs rêves; ces gens ont beaucoup de plaisir!

Si vous voulez exceller dans le domaine du sport, vous devez rencontrer les meilleurs sportifs et non vous poser des questions. Le COMMENT n'est pas important, c'est qui je dois rencontrer, prendre le téléphone et les contacter, leur expliquer pourquoi je veux les rencontrer.

Les meilleurs orateurs, les meilleurs vendeurs, les meilleurs communicateurs, bien souvent, sont de grands timides.

Pourquoi développer les compétences pour devenir un grand communicateur?

Le timide est généralement replié sur lui-même; il ne parle pas, il ne passe pas à l'action, ne communique pas et ainsi de suite. Voilà pour ses faiblesses.

Maintenant, regardons ses forces : il écoute, il pose des questions, il observe, il analyse.

Dans n'importe quelle formation de vendeur, n'importe quelle formation d'acteur, il est dit d'écouter, d'observer, de poser des questions.

Ce qui est extraordinaire, c'est qu'une personne timide est à la base un excellent communicateur, comme si elle était née pour libérer son talent, pour le révéler et devenir un extraordinaire communicateur et réaliser ce désir enfoui au fond d'elle.

Pourquoi pensez-vous avoir autant de peurs?

Parce que vous êtes animé d'un puissant désir au fond de vous, de sentiments profonds qui sommeillent en vous de devenir un communicateur hors pair. Vous désirez développer les techniques d'un communicateur hors pair, vous souhaitez entrer en contact avec les gens.

Le timide a peur de ce pouvoir, mais quand il libère ce pouvoir, une magie s'opère. Si vous vous entourez de gens qui se servent de cette magie :

1. Vous allez vous dire que c'est possible.
2. Vous allez leur demander : Qu'est-ce que vous avez fait? Quelle stratégie avez-vous utilisée?
3. Il y a l'effet épigénétique. Sans que vous ayez besoin d'en faire plus, vous obtiendrez tout cela parce que vous aurez rencontré ces personnes. Parce qu'elles ne respirent pas, ne bougent pas, ne sourient pas de la même façon que vous, parce qu'elles ne se posent pas les mêmes questions que vous, elles ne voient pas les mêmes choses que vous.

Tout cela pour vous démontrer que tous ces facteurs, mis bout à bout, donnent lieu à l'alchimie qui produit des résultats. Chaque facteur augmente vos chances de succès.

Écoutez bien ceci : en mettant ces principes en application, je vous garantis que votre succès est assuré.

Pour l'instant, vous n'êtes pas obligé d'être au *top du top* ! Par contre, côtoyez les gens qui sont au sommet, qui ne sont pas au même niveau que vous, qui vous inspirent, et vous pouvez aussi réaliser ce qu'ils ont réalisé.

Je veux vous faire comprendre que nous côtoyons bien souvent des gens qui sont *au-dessous* de nous. Je ne veux pas dire que nous sommes mieux qu'eux mais plutôt que nous sommes bien avec ces personnes, que nous avons peut-être l'impression que nous avons une longueur d'avance sur celles-ci, que nous ne nous sentons donc pas inférieurs et que, subtilement, un sentiment de supériorité prend place parce que nous croyons être le meilleur.

1. Vous pouvez côtoyer ces personnes de temps à autre, à condition d'adopter un rôle de mentor, d'attrait positif, en vue de les aider.

2. De votre côté, vous devez vous-même côtoyer des gens inspirants. On ne peut inspirer les autres qu'à condition d'être inspiré soi-même.

3. Il ne faut pas passer 98 % de son temps à inspirer les autres et le reste de son temps à se laisser inspirer. Au début, vous devez en passer 70 % à vous laisser inspirer par les autres et seulement 30 % à inspirer les autres, parce que vous devez d'abord vous recréer.

4. Entourez-vous de personnes qui ont les mêmes valeurs que vous.

Si vous aimez la liberté, entourez-vous de gens libres. Si vous aimez la joie, le plaisir, la sécurité, la sérénité, entourez-vous de gens qui travaillent à cela. C'est ce qui fera toute la différence.

Quand je choisis des partenaires pour un projet, je m'assure que nous ayons tous les mêmes valeurs sur les plans du travail, du dépassement de soi, de l'éducation et de l'évolution, sinon comment nous comprendre? Nous risquons d'être sans cesse en conflit, de nous attirer vers le bas, dans une énergie inférieure.

Alors que si je choisis de collaborer ou de travailler avec une personne qui a la même énergie et les mêmes valeurs que moi, nous nous entendrons, nous serons au même diapason, parce qu'elle représente exactement ce que j'ai le goût de créer dans ma propre vie.

J'aimerais maintenant que vous preniez le temps de réfléchir aux gens qui ont les mêmes valeurs que vous, qui font peut-être déjà partie de votre entourage. Élargissez votre cercle de confort en regardant un peu plus loin et voyez avec qui vous pourriez passer un peu plus de temps pour vous aider à atteindre vos objectifs.

Écrivez les noms de personnes inspirantes :

Aujourd'hui, il y a des milliers de façons d'être inspirant.

Trouvez-vous des mentors pour différentes facettes de votre vie.

Nelson Mandela m'inspire énormément, mais je ne veux pas être Nelson Mandela, ça ne m'intéresse pas d'être président d'un pays. Par contre, sa capacité de pardonner et sa force intérieure m'inspirent beaucoup.

Le dalai lama m'inspire énormément, mais me promener en toge ne m'intéresse pas et son rôle ne m'inspire pas, mais je m'inspire par contre de sa sagesse.

Je m'inspire d'Anthony Robbins, de sa grande capacité à passer à l'action, de sa persévérance...

J'ai donc diverses sources auxquelles puiser mon inspiration.

Ce que vous admirez chez les autres est exactement ce que vous recelez en vous mais que vous n'avez pas encore appris à développer.

Demandez aux gens que vous allez rencontrer qui les inspire et vous allez construire une autoroute d'inspiration. Regardez des vidéos de ces personnes, lisez leurs livres et ainsi de suite.

Pourquoi vous dire tout cela? Si vous nourrissez correctement votre esprit, vous reprogrammerez votre inconscient et vous reconditionnerez ainsi toutes vos pensées. L'information que vous emmagasinez dans votre esprit conditionne vos pensées, vos pensées conditionnent vos idées, vos idées conditionnent vos actions, vos actions conditionnent vos résultats. En changeant la source à laquelle vous puisez vos informations, vous changez les résultats qui en découlent.

Soyez sensible à cela.

J'inclus ici ce magnifique texte de Michel Gagné, qui a trait au choix de son milieu et de ses relations :

Êtes-vous heureux? Qu'est-ce qui vous permet d'être heureux tout au long de votre vie? Si vous pensez que c'est la gloire, le pouvoir et l'argent, vous n'êtes pas seul... Selon l'étude sur le développement adulte de l'Université Harvard, vous vous trompez !

Qu'est-ce qui vous garde heureux tout au long de votre vie ? »

Ce n'est pas un secret pour personne que les gens heureux sont confiants avec une belle estime d'eux-mêmes. Alors, ne pensez-vous pas qu'il est important de s'attarder un peu à savoir qu'est-ce qui rend les gens heureux?

Est-ce que c'est d'être confiant avec une belle estime de soi qui permet d'être heureux... ou c'est d'être heureux qui permet d'être confiant avec une belle estime de soi?

C'est la fameuse question : Est-ce que c'est l'œuf ou la poule qui est arrivé en premier?

La réponse à l'énigme est simple... on ne peut pas exister sans l'autre. Ce qui veut dire que c'est les deux en même temps...

Pour l'instant, oublions la confiance et l'estime de soi, et focalisons sur le bonheur d'être heureux !

La déception de l'*American Dream*

Il y a récemment eu un sondage sur la génération Y qui demandait quel était le but le plus important dans leur vie. Plus de 80 % ont répondu : devenir riche. Et 50 % de ces mêmes jeunes adultes ont répondu qu'un objectif de vie important était de devenir célèbre.

Leurs réponses cadrent bien avec la société d'aujourd'hui. On valorise la performance, de travailler dur et d'accomplir le plus possible. On vous a fait croire que ce sont les secrets pour réussir votre vie. On vous présente des modèles d'accomplissement en disant que c'est exactement ces mêmes modèles que vous devez suivre pour finalement être heureux.

Résultat... Vous êtes comme un chien qui court après sa queue... Vous en voulez plus... Vous êtes déçu de vous-même, déçu de la vie... Vous vivez régulièrement de l'insatisfaction... Vous êtes devenu un zombie... Au bout de la ligne, vous êtes malheureux...

Alors, c'est quoi la recette pour finalement être heureux?

Si vous deviez investir... maintenant... dans la meilleure version future de vous-même, dans quoi investiriez-vous votre temps et votre énergie?

Si on pouvait regarder des vies entières alors qu'elles se défilent au cours du temps? Et si on pouvait étudier les gens depuis leur adolescence jusqu'à leur âge d'or pour voir vraiment ce qui maintient les gens heureux ?

Savez-vous quoi? Quelqu'un l'a fait.

L'Université Harvard a fait une étude sur le développement adulte, qui est probablement la plus longue jamais réalisée sur la vie adulte. Pendant 75 ans, des chercheurs ont suivi les vies de 724 hommes, année après année, en s'informant régulièrement de leur travail, de leur vie de famille, de leur santé. Et bien sûr, les questionner tout le long du processus sans savoir comment leur vie allait tourner.

Cette étude a commencé en 1938. Aujourd'hui, environ 60 des 724 hommes sont toujours en vie et participent toujours à l'étude. La plupart ont dépassé les 90 ans. Et cette étude continue parce qu'ils ont maintenant commencé à étudier les quelques 2000 enfants de ces 724 hommes originaux.

Des études comme celle-là sont extrêmement rares. Depuis 1938, ils ont suivi les vies de deux groupes d'hommes. Le premier groupe est entré dans l'étude alors qu'ils étaient en deuxième année à Harvard. Tous ont fini l'université pendant la Seconde guerre mondiale, et puis la plupart sont partis servir dans l'armée. Et le deuxième groupe était un groupe de garçons du quartier le plus pauvre de Boston. Ils ont été choisis pour l'étude spécialement parce qu'ils venaient de familles les plus désavantagées de Boston dans les années 1930.

Quand ils sont entrés dans l'étude, tous ces adolescents ont été interviewés. Ils leur ont fait passer des examens médicaux. Ils sont allés chez eux et on a interviewé leurs parents. Et puis ces adolescents ont grandi et sont devenus des adultes. Ils sont devenus ouvriers, avocats, maçons, docteurs, l'un d'eux président des États-Unis. Certains sont devenus alcooliques. Quelques-uns schizophrènes. Certains ont grimpé l'échelle sociale jusqu'au sommet, et d'autres ont fait le chemin dans le sens inverse.

Pour obtenir le portrait le plus précis de leurs vies, ils n'ont pas seulement fait que leur envoyer des questionnaires. Ils les ont interviewés chez eux. Ils ont récupéré leurs dossiers médicaux.

Ils ont même prélevé leur sang et scanné leur cerveau. Ils ont parlé à leurs enfants. Même, ils les ont filmés en parlant avec leurs femmes de leurs plus gros soucis.

L'apprentissage est la clé du bonheur

Alors, qu'est-ce qu'ils ont appris?

D'après vous, quels sont les apprentissages qui ressortent des dizaines de milliers de pages d'informations qu'ils ont recueillies sur ces vies?

Est-ce que vous croyez que ces apprentissages portent sur la richesse, la célébrité ou le travail ?

L'apprentissage le plus significatif qui ressort de cette longue étude de plusieurs décennies est celui-ci :

Les bonnes relations rendent les gens plus heureux!

C'est tout!

Et parce qu'ils sont plus heureux, alors ils sont plus en santé!

C'est quand même curieux que la société glorifie la richesse, la célébrité et le travail... Je me demande ce que cela veut dire...

Les trois leçons sur les relations

Cette étude démontre trois grandes leçons sur les relations.

Leçon 1 : Les connexions sociales sont essentielles et la solitude tue.

Il s'avère que les personnes qui sont plus connectées socialement à leur famille, à leurs amis et à leur communauté sont plus heureuses et physiquement en meilleure santé. Elles vivent plus longtemps que ceux qui sont moins bien connectés.

La solitude est toxique. Les personnes qui sont plus isolées des autres s'avèrent être moins heureuses, leur santé décline plus tôt

en milieu de vie et les capacités de leur cerveau déclinent plus vite. Elles ont des vies plus courtes que les gens qui ne sont pas seuls.

Le plus triste est que plus d'une personne sur cinq dit se sentir seule.

Leçon 2 : C'est la qualité de vos relations proches qui compte

Ce n'est pas seulement le nombre d'amis que vous avez, ou que vous soyez ou non engagé dans une relation qui compte. C'est la qualité de vos relations proches qui comptent le plus.

Il s'avère que vivre au milieu de conflits est très mauvais pour votre santé. Les mariages conflictuels par exemple, sans beaucoup d'affection, sont très mauvais pour la santé, peut-être même plus que le divorce.

Vivre en plein cœur de bonnes et chaleureuses relations est très protecteur.

Leçon 3 : Les bonnes relations protègent votre cerveau

Les bonnes relations ne font pas que protéger votre corps, elles protègent votre cerveau. Il s'avère que la mémoire reste aiguisée plus longtemps pour les personnes vivant une bonne relation solide, tout en sachant de pouvoir compter sur l'autre en cas de besoin.

Curieusement, même si certains couples pouvaient se disputer continuellement, tant et aussi longtemps que chacun savait qu'ils pouvaient compter l'un sur l'autre en cas de coup dur, ces disputes n'avaient aucun effet négatif sur leur mémoire.

Par contre, les personnes dans des relations où elles ne pouvaient pas compter sur l'autre, ont expérimenté des déclin précoces de la mémoire.

Les bienfaits d'être heureux en vieillissant

Les chercheurs de cette étude ont fait une découverte très intéressante. Après qu'ils ont suivi le groupe d'hommes au-delà de leurs 70 ans, ils sont revenus sur leur cinquantaine et voir s'ils pouvaient prédire qui deviendrait un heureux et vigoureux octogénaire, et qui ne le deviendrait pas.

Quand ils ont rassemblé tout ce qu'ils savaient sur eux à l'âge de 50 ans, ce n'était pas leur taux de cholestérol à 50 ans qui a prédit comment ils allaient vieillir. C'était le niveau de la qualité de leurs relations.

Les gens qui étaient les plus satisfaits dans leurs relations à 50 ans étaient ceux en meilleure santé à 80 ans. Les couples d'hommes et de femmes les plus heureux ont rapporté, vers 80 ans, que les jours où la douleur physique était la plus forte, qu'ils étaient tout aussi heureux.

Mais les gens qui étaient malheureux dans leurs relations, lorsqu'ils vivaient des jours de douleur physique, elle était aggravée par plus de douleur émotionnelle.

Comme la génération Y dans ce récent sondage, beaucoup des hommes de l'étude, lorsqu'ils étaient de jeunes adultes, croyaient vraiment que la célébrité, la richesse et le travail étaient ce qu'ils devaient poursuivre pour être heureux dans leur vie. Mais cette étude a clairement démontré que les personnes qui étaient plus heureuses étaient celles qui ont compté sur de bonnes relations solides en couple, avec de la famille, des amis et dans la communauté.

Intéressant, n'est-ce pas?

La sagesse d'être heureux

Prenez quelques secondes pour prendre le temps de considérer les différents points de cette étude... Pourquoi?

Simplement parce que les relations que vous vivez vous définissent!

Et beaucoup plus que vous pensez!

Et qu'est-ce que vos relations définissent principalement de vous?

L'image que vous avez de vous-même!

La façon dont vous vivez vos relations est représentative de comment vous vous percevez. Les autres vous permettent d'être miroir de vous-même.

Et qu'est-ce que l'image de vous-même définit dans votre vie?

Votre niveau de confiance et d'estime de vous-même!

L'humain est un être de relations. Alors, vous ne pouvez pas ne pas être en relation.

Et vous expérimentez trois niveaux de relation en même temps :

– **Relation avec la vie, l'univers, Dieu... selon votre croyance;**

– **Relation avec les autres;**

– **Relation avec vous-même.**

Comment vivez-vous chacun de ces trois niveaux de relations?

Comment qualifiez-vous vos relations, peu importe le niveau?

Êtes-vous vraiment heureux?

Soyez vraiment honnête avec vous-même... Posez-vous la question à nouveau :

Suis-je vraiment heureux?

Si oui, peut-être que vous pouvez vous demander :

Est-ce que je peux améliorer mes relations?

Et comment je peux les améliorer?

Si non, prenez le temps de considérer les différentes relations dans votre vie... et de remarquer comment vous les vivez... et ce que vous vivez dans ces relations...

De prendre le temps de considérer ce que vous n'avez aucunement considéré jusqu'à présent... pour faire les choses autrement... pour que les relations dans votre vie soient différentes... pour une vie plus heureuse... en toute confiance qui est certitude... et estime de vous-même qui est amour inconditionnel de soi...

Et de prendre également le temps de considérer votre relation avec vous-même... et de remarquer comment vous la vivez... et ce que vous vivez dans cette relation...

J'aimerais terminer sur une citation de Mark Twain. Il y a plus d'un siècle, il prenait du recul sur sa vie, et il a écrit ceci :

« On n'a pas le temps, si brève est la vie, pour les chamailleries, les excuses, l'animosité, les appels à rendre des comptes. On n'a que le temps pour aimer. »

Une belle vie heureuse, en confiance avec une belle estime de soi, est construite avec de belles relations!

Vous avez le choix de choisir votre attitude, votre comportement.

Chapitre 9

ATTEINDRE SON PLEIN POTENTIEL

Nous sommes comme des papillons. Avant sa naissance, un papillon n'est qu'une petite chenille qui doit passer par un cocon pour qu'il lui pousse des ailes que le papillon lui-même devra sécher avant de pouvoir les déployer. Il s'agit de tout un processus de métamorphose 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 l'atteindre. Notre richesse intérieure est infinie. Nous devons arrêter de chercher à l'extérieur qui nous sommes car nous sommes tous des créatures de Dieu, des êtres de lumière. Nous sommes issus de la même énergie en mouvement. Nous sommes le plus grand miracle du monde. L'étape du pardon passée avec succès, votre lumière ne peut que s'approcher davantage de l'essence divine qui l'a créée.

PRENDRE SA PLACE PAR LA CRÉATION

D'ailleurs, à l'image de Dieu, chacun de nous, à sa façon, est aussi un créateur, un artisan. Nous devons prendre conscience de ce pouvoir de création qui possède ses côtés lumière et ombre. Trop souvent, notre passé fait de l'ombrage à notre avenir, ce que nous devons assumer. Parfois, notre passé nous a empêchés d'être à l'écoute de nos besoins profonds. Il faut non seulement pardonner à d'autres personnes, mais premièrement et avant quiconque d'autre, à soi-même.

La routine et le quotidien nous ont aussi fait croire que nous n'avions pas le temps de nous arrêter pour réaligner nos valeurs de

base sur les choses essentielles à notre état d'âme : l'amour de soi, la verbalisation des non-dits de notre cœur et de nos véritables besoins.

Parfois, c'est le petit garçon ou la petite fille en nous qui a peur de parler, de s'exprimer, qui a peur de déranger, peur de prendre sa place, peur que les gens cessent de l'aimer après qu'il aura exprimé ses besoins. Soyez vrai avec vous-même; nous devons faire la différence entre les enfants que nous étions et les adultes que nous sommes devenus. L'adulte en nous veut s'exprimer, verbaliser ses besoins, mais les peurs engendrées dans notre passé émergent et s'imposent sans être invitées d'ailleurs. Alors, posez-vous la question : est-ce mon enfant intérieur qui a peur parce que je me suis fait dire une partie de ma vie de me la fermer alors que j'aurais dû exprimer mes besoins ? Aujourd'hui, nous sommes des adultes, nous devons être capables de faire la différence et avoir le courage de parler de nos peurs aux gens que nous aimons dans le but d'être compris pour créer une meilleure harmonie. Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime, a déjà dit un grand psychologue dont j'ai oublié le nom.

Concernant les projets de vie, j'ai connu plusieurs personnes qui passent à l'action, mais qui lâchent pour toutes sortes de raisons en route. C'est qu'inconsciemment, elles ne croient pas qu'elles méritent de réussir. Peut-être ont-elles manqué d'encouragement ou de félicitations dans leur enfance ? Encore une fois s'installe la peur de la critique et de manquer d'amour de la part de nos proches. Vous devez rééduquer vos pensées aux vertus du moment présent et revenir à la première intuition qui a enfanté l'idée du projet qui vous tient à cœur.

Conservez le grand but final rivé à votre conscience tout en complétant un à un des objectifs plus modestes qui vous rendront à destination. Récompensez-vous pour chaque étape franchie avec succès. Renforcez ainsi votre intuition et faites taire progressivement le discours pessimiste de votre mental. Maîtrisez votre « petite voix », vous savez, celle qui vit entre vos deux oreilles. Elle entretient trop souvent un discours débilitant qui vous empêche d'aller de l'avant dans la foi et la confiance.

Toute expérience est là pour nous faire grandir, alors même le fait de ne pas atteindre l'un de ces objectifs, dès la première tentative,

ne doit pas vous arrêter dans la poursuite de vos objectifs. Voyez-y une occasion d'apprentissage pour y arriver avec succès, une prochaine fois (notez que j'ai bien dit UNE et non LA prochaine fois, car votre persévérance sera peut-être mise à l'épreuve). Dédramatisez la situation! Dramatiser quelque situation que ce soit fait jaillir de nous tout ce qui est sombre, paralysant et destructeur. Dès que vous constatez que vous avez mis le pied dans cette barque, faites une pause et dites : « Je n'embarque pas, cette situation ne m'appartient pas. Je me respecte et je m'aime. » Quelle merveilleuse émotion fait jaillir cette prise de conscience en nous! Elle ne coûte rien, à part un moment d'attention pour ne pas mettre le pied dans la barque, car une fois qu'on s'est fait prendre à y embarquer, Dieu seul sait à quel point tout peut déraiser.

D'ailleurs, n'attendez pas d'être à cent pour cent certain de votre coup avant de sauter sur l'occasion que la vie vous présente. Sinon, vous pourriez bien rater le train. Les plus grands entrepreneurs vous diront tous que les conditions idéales ne se retrouvent que dans les livres. Dans la vraie vie, ils savent qu'il est nécessaire de trouver un juste équilibre entre la planification et l'intuition. Surtout, ils n'oseront peut-être pas l'avouer de peur de paraître démagogues et prétentieux, mais au fond d'eux-mêmes ils savent qu'ils n'ont qu'à demander pour obtenir ce qu'ils veulent. Demandez et vous recevrez, qui a fait cette promesse déjà ?

COMMENT RECEVOIR ? DEMANDEZ-LE!

Il m'a fallu des années de croissance personnelle et spirituelle pour comprendre (et surtout croire) que je n'avais simplement qu'à demander pour recevoir. Notre subconscient répond précisément au contenu de nos pensées. Oui, tout ce que vous demandez, vous le recevez. Pourquoi, alors, ne pas demander GROS! Les gens se contentent d'une vie faite de hauts ou de bas, de regrets ou de petits désirs pour ne pas déranger leur routine. La vie se goûte pourtant bien différemment, selon le point de vue qu'on adopte.

Ce matin, qu'est-ce que vous avez demandé ? Quoi ? Rien! Alors, c'est certain que ce soir, vous allez vous coucher ayant récolté le produit de votre demande : rien. Si vous ne demandez rien de précis, vous ne recevez rien de précis.

Écrivez cinq choses que vous voulez obtenir dans la journée. Imaginez que l'Univers est à votre service. Tout ce que vous demandez, vous le recevez. Dominez votre peur car la peur immobilise vos rêves et vos besoins. Elle étouffe votre créativité. Derrière chaque peur, il y a un désir. Soyez courageux et défiez ces peurs qui vous empêchent d'avancer dans votre vie.

Un de mes rêves est de donner une conférence au Centre Bell à Montréal. Comment vais-je arriver à réaliser mon rêve ?

Premièrement, j'ai placé un tableau sur un mur de mon bureau et j'y ai collé une photo du Centre Bell. Ce tableau, je le vois à chaque jour.

Deuxièmement, j'ai demandé à l'Univers de m'envoyer les gens les plus compétents, les plus doués et passionnés, des gens qui croient en moi et en mon plein potentiel, des gens pour m'aider à réaliser mon rêve.

Troisièmement, j'ai aussi collé sur la photo du Centre Bell ma photo visualisant le grand moment où je m'adresserai à une foule respectueuse et aussi celle de gens célèbres qui ont réussi à réaliser leurs propres rêves.

Quatrièmement, chaque fois que je fais une conférence, je visualise que je suis au Centre Bell devant vingt mille personnes. Je ferme les yeux et, dans l'instant présent, je me vois sur la scène, j'appelle l'Énergie supérieure pour qu'elle me transporte jusqu'à la réalisation de mon rêve.

Cinquièmement, à chaque soir, avant d'aller au lit, je prends dix minutes pour penser à mes objectifs, je me vois à la télévision avec les meilleurs animateurs, je me vois dans les studios de radio, je me vois consulter des articles à mon sujet dans tous les journaux, revues spécialisées et magazines.

Croyez-moi : ça fonctionne!

En voici la preuve. En ce moment, mon livre ***Se choisir*** se retrouve entre vos mains. Si vous connaissez mon point de départ, comme moi vous conviendriez que c'était pratiquement une idée impensable et irréalisable. À l'adolescence, c'est tout juste si je savais

écrire mon nom! Cet objectif vous aurait paru inatteignable et vous auriez eu raison. Mais c'était sans connaître ce qui m'habite. C'était ce que j'appelais « mon rêve impossible ». Mais, quelques années avant d'amorcer l'écriture du livre, en décrivant ce rêve sur papier, j'en avais des papillons dans le ventre et des palpitations au cœur, tellement l'idée m'épatait et me nourrissait, car je pensais à toutes les belles personnes que je pouvais aider. C'était un signe incontournable.

C'est à ce genre de réaction (rappelez-vous comment déceler l'enfant intérieur par l'intuition, abordé au chapitre 6) que vous obtenez la confirmation d'une passion. C'est tout comme lorsque vous tombez en amour avec un être extraordinaire. Vous avez des palpitations de bonheur et le cœur veut vous bondir hors de la poitrine! La joie de vivre exprimée dans la passion est une énergie accessible à tous et je vous souhaite de la vivre et d'en récolter les fruits.

Alors, oui, si je le peux, vous aussi le pouvez et surtout, demandez de plus en plus GROS!

Vous avez été *choisi* pour être sur Terre et vous avez tout ce qu'il vous faut pour réussir. Votre première victoire n'a-t-elle pas été l'improbable arrivée de votre spermatozoïde au sein d'un ovule convoité par des millions de compétiteurs ?

Vous avez GAGNÉ! Alors, pourquoi ne pas en profiter au maximum ? Sentez-vous et voyez-vous comme quelqu'un de très important, car il n'y a aucune autre personne comme vous. Aucune, c'est tout même incroyable, non! Ni physiquement, ni mentalement, ni émotionnellement. **Vous êtes unique, VOUS êtes le plus grand miracle du monde.**

Vous avez avantage à être votre meilleur ami.

Vous n'avez pas besoin de votre conjoint(e), d'un ami ou d'un collègue de travail pour vous rabaisser. Arrêtez-vous un instant et observez vos pensées, vos agissements. De quelle façon vous traitez-vous ? Parfois, vous êtes votre pire ennemi. Vous faites une erreur et voilà qu'en moins de deux, vos paroles et pensées vous descendent en enfer, vous devenez un moins que rien à vos yeux. Oui, vous êtes trop dur avec vous-même.

Les plus fortunés du monde ont parfois vécu quelques faillites. Ce qui les distingue n'est pas de ne pas avoir connu l'échec, mais bien d'en avoir appris les leçons et d'avoir persévéré. La persévérance, c'est plus facile lorsqu'on croit en soi. Quand vous vous regardez dans la glace, qui voyez-vous ?

Votre réponse ne sera bonne que si vous me dites que vous voyez une personne extraordinaire dotée d'un potentiel illimité! Vous devez toujours vous traiter avec respect et amour. Vos pensées doivent être positives, à commencer par les paroles que vous dites à votre sujet. Plus vous allez vous respecter et vous aimer, plus vous allez recevoir de l'amour et du respect de la part des autres, en plus de toute autre belle chose que vous demanderez.

VOUS N'ÊTES PAS SEUL!

N'hésitez pas non plus à solliciter l'aide d'autrui pour vous inspirer le courage et vous donner l'élan qui pourrait vous propulser vers de nouvelles expériences et de nouveaux sommets.

Alors que j'étais un peu trop confortable dans mon succès d'homme d'affaires et, en même temps, loin de ma vocation rêvée de conférencier-motivateur, j'ai décidé de consulter un psychologue, Michel Pinard. Je reconnaissais toute l'aide dont j'avais besoin. Je désirais qu'il me conseille sur la route de mes intentions profondes et c'est exactement ce qu'il a fait, il m'a donné l'heure juste, et cela, surtout, quand il m'a dit : « Robert, quand tu seras sur ton lit de mort, organise-toi pas pour regretter de ne pas avoir écouté tes besoins. Si tu crois intuitivement en quelque chose d'important, fonce pour aller le chercher tout de suite, ça t'appartient! »

C'est ce que j'ai fait. Et, je ne regrette rien, bien au contraire, je m'en porte mieux et je me congratule.

J'en profite au passage pour vous dire que c'est un signe de force quand vous allez chercher de l'aide, et non le contraire. Je me donne personnellement le devoir de participer chaque année à une ou deux sessions de croissance personnelle et, à chaque mois, je partage mon vécu avec cinq autres personnes en cheminement. Je le fais car

cela me permet de devenir plus conscient de mes attitudes positives et négatives, de reconnaître mes victoires et de tirer davantage d'enseignements de mes revers de fortune.

Bien qu'il puisse être bénéfique d'aller chercher l'appui de certaines personnes, n'oubliez pas qu'elles doivent être aptes à vous retourner vers VOTRE voix intérieure et VOS besoins. N'oubliez pas que vos rêves et ceux de vos proches sont différents. Choisissez des gens suffisamment dégagés de leurs propres intérêts pour vous encourager et croire en vous.

L'être humain est libre de choisir ce qu'il vivra et de créer ce qu'il deviendra, et cela, au jour le jour, un pas à la fois. Alors, débutez par ceci : chaque matin, demandez cinq choses que vous voulez vivre dans la journée et observez votre réaction. Y croyez-vous vraiment ? Des peurs et des saboteurs surgissent-ils ? Si oui, ne vous jugez pas, observez-les, observez-vous avec tendresse. Rappelez-vous seulement que de donner voix à ces peurs, c'est aussi puissant que de demander du... négatif!

Alors, mordez dans la vie pour qu'elle vous réponde positivement. Il ne faut pas que des saboteurs empêchent vos actions d'aller dans le sens de vos demandes. Observez-vous : que faites-vous pour réaliser vos objectifs au cours de la journée ? Demander, ce n'est pas être passif! Bien au contraire, cela exige de faire partie de la parade. Vous trébuchez ? Relevez-vous et apprenez de vos erreurs, rappelez-vous : *apprendre et persévérer*. Plus vite vous vaincrez vos démons intérieurs de peur et de sabotage, plus vite vous afficherez vos demandes clairement sur le tableau de votre vie, et plus vite une réponse émergera de celles-ci.

C'est une loi universelle qui est juste pour tout le monde!

Et, surtout, amusez-vous : le cheminement intérieur, c'est un grand manège!

Vous allez lire ci-après le témoignage d'une gagnante qui a compris tout cela et qui a su transformer l'adversité en victoire. Puisse-t-elle vous en montrer le chemin.

Tirer une leçon d'un témoignage
De victime à combattante
Mélanie P.

C'est à l'âge de dix-sept ans que, pour la deuxième année consécutive, j'ai obtenu le titre de grande championne en combat chez les femmes ceinture noire en karaté. Le chemin qui m'a menée à cet exploit n'a pourtant pas été dépourvu d'épreuves.

Lorsque j'étais âgée de quatre ans, mes parents se sont séparés. Alcoolique et dépendante aux médicaments, ma mère nous a pris en charge mon frère aîné et moi. Quelques mois plus tard, elle a fait une grave dépression. Elle a, par la suite, développé une bipolarité qui l'a obligée à rendre la garde de ses enfants à notre père. Je me souviens encore du sentiment d'abandon qui s'est installé dans mon cœur de petite fille.

De son côté, mon père était alcoolique et toxicomane. Du mieux qu'il le pouvait, sans trop d'expérience parentale, il nous assurait au moins d'un toit sur notre tête et de trois repas par jour. N'ayant plus l'amour au quotidien de ma mère, je le recherchais chez mon père et j'ai rapidement réalisé que le seul endroit où l'amour régnait dans son cas n'était pas à mon égard mais plutôt envers la boisson et les drogues.

Au cours des années suivantes, je me suis fait trimballer entre les demeures de ma grand-mère et de mes tantes maternelles. J'y ai subi l'abus verbal, physique et des crises de jalousie des quelques copines qui ont fait de brefs passages dans la vie amoureuse de mon père.

Étant donné que, selon elles, je prenais trop de place dans sa vie, on me confiait souvent chez l'une de mes tantes préférées à l'époque. Avec elle, j'avais le sentiment d'être désirée et en sécurité. Elle me cajolait, acquiesçait à toutes mes demandes et elle me gâtait beaucoup. Le fait qu'elle n'ait pas d'enfants me rassurait beaucoup. Je l'aimais vraiment et elle était sans aucun doute la tante *cool* dont rêvaient toutes les petites filles de mon âge.

À l'âge de neuf ans, lors d'une visite chez ma tante, étant couchée pour la nuit et dormant à poings fermés, je me suis réveillée en sursaut par une main sur mon épaule. En ouvrant les yeux, je me

suis aperçu que cette grosse main était celle du copain de ma tante. Un doigt sur la bouche, il m'a fait signe de ne pas faire de bruit. J'ai immédiatement ressenti un sentiment étrange. Il m'a ensuite fait un signe de la tête de regarder le film qui jouait silencieusement à la télé. Pour la première fois de ma vie, je découvrais ce qu'était un film pornographique.

Il m'a dit tout bas, le sourire aux lèvres, de regarder le film avec lui sans dire un mot. L'odeur d'alcool qui sortait de sa bouche me donnait le goût de vomir. C'est à ce moment que la peur s'est installée au fond de moi, j'ai eu le goût de crier mais aucun son ne sortait de ma bouche. Des larmes coulaient sur mes joues. Ma peur était incontrôlable. Il me menaçait, m'ordonnait de ne rien dire à personne, sinon il me ferait la même chose qu'on faisait à la télé.

Par la suite, j'ai subi ces horreurs à quelques reprises et, à chaque fois, j'espérais que ce soit la dernière. J'avais tellement peur de ne plus jamais revoir ma tante, si jamais elle découvrait le pot aux roses. Je préférerais subir ces atrocités que de perdre l'affection de ma tante.

Le dernier abus est celui qui est resté gravé dans ma mémoire. Encore une fois, c'est la main de cet homme sur mon épaule qui m'a réveillée. En ouvrant les yeux, c'était encore un film pornographique qui passait à l'écran. Cette fois, il m'avertit qu'il se passerait quelque chose de nouveau, quelque chose que je devrais garder pour moi. Il baissa son jean et, comme à l'habitude, il avait le torse nu. Assis par terre, à côté du sofa où j'étais couchée, une de ses mains appuyée sur le coussin du sofa en arrière de ma tête tandis que de l'autre, il tâtait son pénis et se mit à se masturber. Il émettait un son bizarre avec sa bouche. Mon regard s'est fixé sur son pénis et mon corps a figé. Je me sentais comme dans un rêve et je ne pensais qu'à ma tante qui était endormie au sous-sol. J'avais tellement peur qu'elle se réveille et le surprenne car, si elle voyait ce qui se passait, j'étais convaincue qu'elle m'abandonnerait à son tour.

On aurait dit que le temps s'était arrêté et je priais pour qu'il arrête son manège. J'avais tellement peur et j'ignorais ce qu'il faisait. Après quelques minutes, il s'est mis à trembler et à éjaculer. Mon premier réflexe a été de fermer les yeux en souhaitant qu'il oublie que

j'étais à ses côtés. Sans ajouter un seul mot, j'ai entendu le bruit de la fermeture-éclair de son jean et ses pas qui retournaient vers le sous-sol. Cette nuit-là, je me suis rendormie avec un mal inexplicable et je n'arrivais pas à refouler mes larmes. Je ne comprenais pas trop ce qui venait de se produire.

Quelques mois plus tard, sans aucune explication, ma tante m'a annoncé qu'elle avait quitté son copain. Quel bonheur et soulagement! Par la suite, j'ai toujours gardé secrètement les abus qu'il m'avait fait subir, car je ne voyais plus l'importance d'en parler. C'était beaucoup plus facile pour moi d'enterrer cet épisode marquant de ma vie et de minimiser les gestes qu'il avait posés que de divulguer mon secret. D'autant plus que je pensais que personne ne me croirait et que, de toute façon, ma tante avait quitté cet irresponsable qui avait posé des gestes infâmes et qui m'avait fait du mal.

Les deux années qui ont suivi ont été très difficiles pour moi. Ma tante ne me donnait plus autant d'attention, mon père n'était toujours pas vraiment présent et le passe-temps préféré de mon frère était de me terroriser. À onze ans, ma confiance et mon estime personnelle étaient quasi nulles. Mes proches me reprochaient souvent de ne jamais sourire et de pleurer souvent sans raison.

Un jour, mon père m'a suggéré de m'inscrire au karaté. Les premiers cours furent atroces. Je fixais le plancher et je ne parlais à personne. Quand venait le temps de faire un combat, je me mettais tout de suite à pleurer, j'avais tellement peur. J'en voulais énormément à mon père de m'avoir inscrite et je ne comprenais pas ce que le karaté pouvait m'apporter de positif.

Étant donné que mes deux demi-sœurs étaient elles aussi inscrites, je suivais les cours sans dire un mot. À cette époque, j'avais une allure physique très fragile et délicate. J'étais très renfermée et je pourrais même dire que j'avais le mal de vivre. Je ne voulais pas mourir, mais je ne comprenais pas le but de mon existence.

Les premières compétitions de karaté ont été horribles. Je me faisais détruire par mes adversaires à toutes les fois que je mettais les pieds dans le gymnase. Au cours des mois suivants, j'ai quand même continué à me ridiculiser à chaque tournoi.

C'est à mon entrée au secondaire que tout s'est mis à changer pour moi, autant du côté physique qu'émotionnel. Je m'étais fait quelques amies et le karaté était devenu une partie de moi. Je ne pouvais plus m'en débarrasser et, intuitivement, je savais que j'en avais besoin. Inconsciemment, cette discipline m'a peu à peu redonné mon estime personnelle, le courage de continuer et de ne pas lâcher.

J'ai écouté cette petite voix intérieure, ce qui m'a finalement porté fruit. J'ai enfin remporté une compétition et je les ai pratiquement toutes gagnées par la suite. Ce n'était pas facile car la confiance et la motivation de continuer et de ne pas lâcher ne devaient pas venir des autres, mais de moi seule. J'avais perdu espoir en tout le reste alors, si je voulais réussir et me rendre jusqu'au bout, j'étais vraiment la seule personne qui pouvait accomplir cette démarche.

Avec beaucoup d'obstacles à surmonter mais aussi de la persévérance, j'ai continué à gravir les échelons des ceintures au karaté. Peu à peu, j'ai repris le pouvoir qui m'appartenait et j'ai plongé dans un sport qui était devenu ma passion et ma joie de vivre. Au grand étonnement de mon entourage, entre autres de mon instructeur de karaté, c'est en 1994 que j'ai reçu ma ceinture noire ainsi que le titre de grande championne en combat toutes catégories!

Je m'en suis sortie et les cours que j'ai suivis au Centre de ressourcement Robert Savoie m'ont soutenue dans ma démarche. Je suis vraiment reconnaissante envers chaque intervenant.

**« 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 de 1960**

Chapitre 10

EXPÉRIENCES DE VIE

Existe-t-il des personnes sur cette Terre qui mènent une vie parfaite? Dans nos rêves, nous le pensons, mais dans la réalité, je ne le crois pas. Certains, bien sûr, ont eu une vie fort convenable, mais d'autres se débattent contre certaines blessures du passé qui leur sont au mieux tolérables ou qui, au pire, atrophient leur bonheur et leur joie de vivre. Bien qu'il nous soit impossible d'effacer ces blessures, nous pouvons les empêcher de nous agresser, d'envahir notre vie, de nous diminuer et de nous dérober de la part de soleil et de la paix d'esprit qui nous reviennent de droit.

Soit vous vous reconnaissez dans l'un des témoignages qui suivent, soit vous constaterez que vous êtes béni d'une vie sans affliction démotivante. Dans ce dernier cas, soyez-en reconnaissant. Mais si vous êtes de ceux qui s'empêchent de profiter pleinement de la vie, vous pouvez renverser la vapeur en changeant votre façon de voir les choses, vos croyances, vos vibrations et, surtout, en pardonnant. Sachez qu'il y a de l'espoir. Soyez rassuré, votre passé n'est pas garant de votre avenir, et il y a bel et bien une lumière au bout du tunnel.

Même s'il vous semble avoir déjà entendu ces propos, croyez-moi lorsque j'affirme que les preuves sont faites : vous pouvez vous affirmer, avoir confiance en vous, vous respecter et prendre la place qui vous revient. Il s'agit d'un processus et vous en verrez la mise en application dans les témoignages touchants qui suivent.

Ces témoignages sont bouleversants, certes, mais ils débordent aussi de cet espoir de changement intérieur qui vient de la douleur vécue depuis l'enfance jusqu'au jour où ces personnes ont décidé de se choisir pour se libérer.

PARTAGE DE CHANTAL MOORE

J'étais une enfant effacée. Ma mère nous habillait, elle et moi, de façon semblable. Elle me donnait ses règles de vie pour que je sois comme elle et *parfaite en tout!* J'ai donc perdu mon identité en chemin. Je suis devenue un *caméléon*, je m'ajustais à tout le monde, j'essayais de devenir ce que je croyais que l'autre voulait que je sois. Ce que je désirais ne comptait pas, l'important, c'était que les autres soient satisfaits de moi.

Je suis entrée dans l'adolescence en ayant ma première relation sexuelle pour faire comme mes amies. Je ne voulais pas qu'on me voit et dise : « Tu n'es pas comme les autres, toi; tu es encore vierge. » Je ne pouvais pas attendre l'amour, il n'arriverait peut-être jamais... Un garçon m'a emmenée sur un chemin de campagne et ça s'est passé dans sa voiture. C'est ainsi que j'ai fait mes premiers pas dans le monde de la sexualité. Je me suis sentie comme un *morceau de viande froide*... une nouvelle relation à mon corps.

Alors, j'ai cherché l'homme qui serait mon ami, mon amant et mon amoureux, et j'ai trouvé. Ça a été très difficile car encore là, je voulais être comme les autres et je voulais surtout lui plaire. Même si l'amour était présent, j'avais la conviction profonde de ne pas pouvoir satisfaire l'autre, de ne jamais en faire assez. Je ne pouvais ressentir la fierté de l'autre envers moi. J'étais une ratée, une sans génie, inexistante, sans valeur, dans tous les sens.

Je me la suis donné dur, jusqu'au jour où à travers mon cheminement pour être heureuse, j'ai pris conscience d'une croyance forte en moi : « Chantal ne se donne pas le droit d'exister! »

Je suis maintenant en pleine RENAISSANCE, après mon quatrième week-end au centre, et mes nombreux dépassements grâce au dernier atelier... Je renais véritablement! J'apprivoise cette insécurité en moi, cette peur d'exister, cette peur d'être intimidée, d'être frappée, qui m'habitent constamment. Mais comme le dit la chanson : I'M ALIVE!

Je veux donner au suivant en partageant ce que j'ai reçu, par l'amour et le respect de moi-même et des autres!! Non pas pour plaire. Non! Je veux donner en étant authentique, humaine.

Un livre ouvert sur la vie!!

PARTAGE DE JACINTHE POTVIN

Je suis seule, assise à ma table et je réfléchis aux quarante-sept années qui se sont écoulées depuis le jour de ma naissance. Je suis née dans une famille dysfonctionnelle. Mon père souffrait de poly-toxicomanie et il était membre d'un groupe de motards criminalisés. Son absence chronique durant mon enfance a été la seule souffrance qu'il m'ait infligée. Ma mère, qui a vécu des années d'abus, n'était pas en mesure de me donner ce dont j'avais besoin pour grandir et m'épanouir.

J'ai appris lors de mon week-end au Centre de ressourcement Robert Savoie que l'être humain a des besoins fondamentaux qui doivent être comblés et que le jeune enfant doit voir combler ses besoins pour grandir de façon équilibrée. Je sais aujourd'hui que je n'ai jamais été écoutée, reconnue, sécurisée, appréciée, respectée, soutenue, ni encouragée.

J'ai quitté le nid familial à 15 ans. J'étais vulnérable, naïve et perdue. J'ai dû apprendre rapidement à survivre dans la rue... Je suis devenue une femme dépendante affective, en quête d'amour, et cela m'a presque coûté la vie. Je commence depuis près d'un an à me libérer de ce besoin maladif d'être aimée à tout prix! Incapable de choisir une relation saine, je me suis mariée à un homme souffrant de problèmes de santé mentale. Il est rapidement devenu mon gourou en contrôlant mes gestes, mon corps et mon esprit. J'ai côtoyé la folie dans cette union durant dix-huit ans, avant d'être capable de trouver en moi assez d'estime personnelle pour me libérer de cette emprise qui, avec l'usure du temps, avait dévoré mon énergie vitale. Malgré la dureté de cette relation, j'ai eu le privilège de donner la vie à deux merveilleux enfants. Grâce au don de résilience et à ma maternité à fleur de peau,

j'ai su briser les chaînes d'une éducation malsaine et donner à mes enfants tout l'amour et le soutien dont ils avaient besoin pour devenir des adultes autonomes, épanouis et heureux.

Il est surhumain de donner ce que l'on n'a pas reçu. Heureusement, j'ai été en mesure de le faire et cela est sans aucun doute ma plus grande réussite, ma plus belle victoire! J'ai une âme de sauveur. J'ai aimé et aidé les personnes vulnérables et démunies tout au long de ma vie. Je trouvais ma valeur et mon estime personnelle dans le regard des autres. Je me suis donc complètement oubliée. Je me suis déconnectée de mon être jusqu'à ne plus savoir qui j'étais, ce dont j'avais besoin et ce que j'aimais.

J'ai appris grâce à mon cheminement qu'en voulant sauver le monde, c'est de moi que je me suis sauvée. Il était grand temps que je prenne soin de moi! Je commence lentement à me découvrir et à me donner la priorité. Je me bats toujours pour briser les chaînes de mes dépendances, pour cesser d'engourdir les souffrances qui m'habitent et enfin devenir une femme libre! Je sais maintenant que pour trouver mon équilibre, je dois devenir mon propre parent et prendre soin de mon enfant intérieur blessé. Je dois me donner tout l'amour qui m'a cruellement manqué. Il me faudra sans doute toute ma vie pour me reconstruire, pour me décrocher des décennies de comportements autodestructeurs et de flagellation mentale. Je sais tout de même que grâce à mon cheminement personnel et à ma spiritualité, je triompherai!

Aujourd'hui, c'est avec conviction que j'affirme haut et fort que je mérite d'être heureuse!

Je continue à me battre pour mon bonheur et à me pardonner pour les erreurs que j'ai commises. J'accepte d'avoir bifurqué de mon chemin, car c'est grâce à cette route non linéaire que je suis devenue la femme vraie, profonde et intense que je suis aujourd'hui.

Je crois qu'il n'y a pas de plus grande félicité en ce monde que de tomber et de se relever! Enfin, j'affirme la tête haute, mais avec la plus grande humilité, que les plus belles fleurs naissent du fumier.

PARTAGE DE JEAN-PAUL D.

Je me nomme Jean-Paul D. J'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle. J'ai une sœur cadette, un père alcoolique et une mère souffrant de maladie mentale et qui me battait. Mon père m'agressait sexuellement chaque fois que ma mère était hospitalisée. En conséquence, mes besoins fondamentaux n'ont pas été comblés. Je n'avais aucune estime de moi. Je vivais de grandes souffrances, abandonné à moi-même. Je restais à la maison pour me cacher et *lécher* mes blessures, car mon père m'y obligeait. J'avais seulement douze ans et j'étais révolté. J'ai fait plusieurs tentatives de suicide.

Puis, j'ai bâti des mécanismes de défense. Je fuyais dans l'alcool et les drogues. À l'âge de 17 ans, j'ai abandonné mes études secondaires pour devenir chef d'un gang de rue. Nous faisions du vandalisme, du trafic de drogues. Je me suis fait arrêter. J'ai été emprisonné, cela m'a rendu fou de rage, je perdais *ma liberté*.

Étant dans une très grande souffrance intérieure, j'ai vécu des relations malsaines avec des hommes et des femmes. Je cherchais le réconfort dans la sexualité. J'avais tellement besoin d'une mère pour m'aimer et d'un père pour me guider. Je me sentais abandonné, complètement dépendant sur le plan affectif. Troublé et terriblement malheureux, je faisais des cauchemars à répétition.

À l'âge de 19 ans, tout a changé. Ma sœur me remet un journal dans lequel un article sur les cauchemars attire mon attention. Je consulte un médecin, qui me comprend. Il a une approche amicale et professionnelle. Il gagne ma confiance et me suggère un traitement que je suis à la lettre. Il me conseille de me rendre à Toronto, dans un hôpital spécialisé en santé mentale, très bien organisé. Habitué à une vie délinquante, je dois maintenant suivre des règles et avoir une discipline. On me fait passer une série d'examens. Je suis évalué par une équipe de professionnels. Je reçois enfin les résultats : je dois déménager et refaire ma vie dans un endroit sain. J'annonce la nouvelle à mon père. Je retrouve peu à peu mon autonomie. Je reprends mes études secondaires. Par l'entremise d'un ami, je me retrouve une famille d'accueil et je commence une nouvelle vie. Les gens qui m'ont accueilli me traitent avec confiance, écoute et respect. Je rencontre un conseiller qui devient un bon guide. Il me suggère de

vivre une fin de semaine spirituelle. Lors de cette fin de semaine, j'ai partagé ma vie avec d'autres participants. Mes nouveaux amis m'apportent un bon soutien. Car seul, je demeurais vulnérable, je sombrais encore de temps à autre dans l'alcool. Après cinq ans de soutien de mon groupe, j'ai enfin gradué du secondaire avec une mention d'honneur.

Je quitte la famille d'accueil pour aller vivre en appartement. Le mal intérieur me ronge toujours, malgré mes petites victoires personnelles. Je cherche des moyens pour me punir, m'auto-saboter. Au bout d'un an, je ne fonctionne plus. Mes émotions non réglées refont surface avec ténacité. Je bois désormais sans arrêt. Ma consommation m'a occasionné un ulcère perforé de l'estomac.

Après plusieurs emplois et avoir occupé un poste comme préposé aux personnes âgées, je n'ai pas su retrouver un emploi stable. J'ai fait une crise de nerfs. J'étais abattu, fatigué, incapable de fonctionner. J'ai été en arrêt de travail pendant plusieurs années, avec comme seul revenu une pension pour invalidité. J'ai consulté un conseiller en alcoolisme et toxicomanie, qui m'a encouragé à faire une cure à La Maison Fraternité d'Ottawa. J'y suis demeuré pendant six mois, sobre. Je me sentais libre et heureux, à l'aube d'une nouvelle vie. J'ai continué à faire de la thérapie comme externe. Depuis vingt-deux ans, j'assiste aux réunions des AA. Malgré tout ce cheminement, cette colère et cette autodestruction sont toujours en moi, même en étant sobre.

En entendant parler de l'atelier sur *l'éveil de soi*, au Centre de ressourcement Robert Savoie, je me suis ouvert à une vie meilleure. Vivre cette fin semaine a été le plus beau cadeau de ma vie. J'ai appris à m'observer intérieurement. Ça n'a pas été facile, ça a été très douloureux car j'ai vécu et ressenti fortement dans mon corps et dans mon âme tous les sévices subis, toutes mes blessures, de l'enfance à l'âge adulte. Durant cette fin de semaine, j'ai reçu beaucoup d'amour et de soutien. J'ai appris à observer et accueillir mes émotions douloureuses, et à faire la paix avec mes souffrances.

Depuis, je me suis impliqué comme intervenant pour aller plus en profondeur. J'ai 55 ans, je commence à apprécier la vie que je trouve bonne. J'ai maintenant un travail que j'aime bien. J'ai une copine avec qui j'ai une belle relation mature.

Le plus important est que je suis en relation avec moi-même de façon saine et équilibrée. J'ai de bons amis sur qui je peux compter et j'ai des passe-temps qui me passionnent. Merci la vie! Merci Dieu!

PARTAGE DE LOUISE CHARBONNEAU

Je me nomme Louise Charbonneau. Aujourd'hui, je peux raconter mon histoire.

Je suis la quatrième de cinq enfants. J'ai été élevée dans un milieu bien encadré mais où la boisson et la violence dominaient. J'ai réussi à bloquer de mon cerveau beaucoup d'événements de mon enfance, mais les cicatrices sont toujours là. Le ressentiment à l'idée d'avoir manqué d'amour, de sécurité, de confiance m'a empêchée de vivre pleinement. J'étais une enfant fragile, tranquille, qui n'a jamais appris à prendre sa place au sein de la famille et qui cherchait à plaire à tout le monde. J'accumulais beaucoup en moi, je souffrais en silence, je n'étais pas en mesure de parler de mes émotions, mes peurs, mes insécurités, mes joies. Bref, je me suis *castrée* par le mal profond qui m'habitait. Je me suis entourée de beaucoup d'amies. J'acceptais même les gens qui ne m'apportaient rien. Tout ça dans le but d'être aimée... Mais au fond de moi, je ne me sentais pas à la hauteur de cet amour. J'ai souvent ressenti un vide et j'ai essayé de le combler par l'humour, l'alcool, les amies et les sports. Je croyais que j'étais comblée par tout ce qui m'entourait.

J'ai passé vingt-trois ans avec un homme pour qui j'étais un pilier. Je me suis oubliée avec les années. J'ai donc perdu contact avec ma petite fille, *mon enfant intérieur*, car je me préoccupais trop de sauver les gens autour de moi. Avec les années, cette relation est devenue un fardeau tellement lourd que j'avais même de la difficulté à respirer. Je me sentais tomber de plus en plus dans un endroit sombre, je n'avais plus aucun intérêt pour les activités que j'aimais. À vrai dire, je ne savais même plus ce que j'aimais. Je m'en suis contentée pendant longtemps, puisque je croyais ne pas mériter mieux. Avec beaucoup de courage, à travers un long parcours, je me suis choisie et j'ai décidé de mettre fin à cette relation. J'avais tellement de peurs qui m'habitaient à ce

moment-là, les plus importantes étant l'insécurité à l'idée d'être seule, la culpabilité, la peur d'être jugée et de ne pas être aimée.

Au fil du temps, j'ai eu la chance d'aimer et d'être aimée à nouveau. Un amour profond dont j'avais tellement besoin et que je n'avais jamais ressenti jusque-là. Je partageais enfin des moments où je pouvais m'épanouir et grandir en étant moi-même. Cependant, la fausse croyance de ne pas mériter cet amour refaisait souvent surface, et alors l'insécurité s'installait.

La fin de cette relation marque le début de ma guérison. Ma joie de vivre avait disparu. Un mal profond m'habitait en permanence. J'avais tellement besoin de retrouver cette joie, j'en avais assez de souffrir. J'en avais assez de tous les non-dits refoulés. J'avais besoin de retrouver cette femme forte que j'étais, mais qui s'était cachée derrière un mur; la petite fille blessée à l'intérieur de moi avait besoin de se faire soigner. C'est à ce moment que j'ai décidé de participer à l'atelier sur *l'éveil de soi*, de Robert Savoie, et ce fut le début de *mon* éveil. Je ne pouvais plus faire marche arrière, je me suis libérée de mes blessures, de ces peines envahissantes et bien refoulées au fond de moi. J'ai dû faire la paix avec les gens qui m'ont blessée mais aussi avec moi-même pour m'être négligée pendant tellement d'années. À la fin de l'atelier, j'ai ressenti un poids énorme quitter mes épaules. J'ai senti monter en moi un amour profond. Ce n'était que le début! Je ne me suis pas abandonnée et aujourd'hui je continue de cheminer grâce aux divers ateliers du Centre qu'animent Robert Savoie et sa merveilleuse équipe. J'investis en moi dans le but de continuer sur cette voie de guérison, et je suis maintenant en mesure de reconnaître quand je fais marche arrière. En prenant du recul, je comprends que je dois continuer d'avancer sur le chemin de ma vie en toute confiance. C'est moi qui décide, dans chaque relation, de l'entretenir ou d'y mettre fin, pour les bonnes raisons, non parce que l'autre personne a besoin de moi, mais bien parce qu'elle veut être avec moi.

Aujourd'hui je vis une vie paisible remplie d'amour, non seulement pour moi, mais pour tous les gens qui ont été dans ma vie, pour une courte ou une longue durée. Je prie tous les soirs pour que ces personnes qui souffrent réussissent à retrouver la paix intérieure. Je suis en mesure de montrer à mes enfants que l'amour de soi est plus

fort que tout et qu'une fois qu'on atteint cette sensibilité pour soi-même, on peut entreprendre une relation saine et épanouie avec soi-même.

L'écriture de ce témoignage a été un autre défi pour moi. Je n'aurais jamais cru pouvoir trouver les mots pour y arriver. Mais je réalise au moment où j'écris ces derniers mots que je ne retiens plus ce que je ressens au plus profond de moi, et je ressens beaucoup de reconnaissance et de fierté de pouvoir participer à ce livre.

PARTAGE DE MARIE-ANN GOMMIER

Je suis ce que je suis!

Abandonnée dès ma naissance, on m'a adoptée alors que je n'avais que trois semaines, même si ma mère adoptive souhaitait un fils.

J'ai rapidement eu le sentiment de ne pas avoir été désirée, de ne pas être aimée, ce qui m'a amenée à vivre de l'insécurité. J'ai voulu être aimée à tout prix, sans condition et sans réfléchir. Je me suis perdue tout au long de ma vie, à tout donner de ma personne au point de ne plus sentir, ni ressentir la moindre émotion. Je n'existais pas, je n'avais aucune estime personnelle, aucun ego.

Pour m'empêcher de fuir et pour me protéger, ma mère m'attachait à l'arrière de la cour. Cette preuve d'amour de sa part, je ne l'ai comprise que beaucoup plus tard. On m'a donné la permission de sortir de la cour à l'âge de 11 ans... et je me suis perdue, faisant face à ce monde inconnu et si grand.

Dès mon adolescence, j'ai commencé à chercher l'homme qui me remplirait de bonheur. C'est à 17 ans que j'ai connu l'amour d'un homme et cette relation a duré vingt ans.

Au fil des années, j'ai vécu toutes sortes d'émotions négatives à y perdre la raison. J'étais, sans le savoir, déconnectée de la réalité. Et puis, s'en est suivie une séparation difficile avec mon conjoint et, encore pire, avec mon fils que j'ai surprotégé, comme ma mère avec moi, dans le temps.

J'ai reproduit les mêmes schèmes dans une autre relation : tout donner pour mériter d'être aimée, et ce, à n'importe quel prix. J'éprouvais un besoin tellement grand, non comblé depuis ma naissance, que j'ai fait jouer la cassette de ma vie à répétition.

Puis un jour, après sept ans de relation avec cet homme que j'avais mis sur un piédestal, j'ai mis fin à ce que j'avais cru être un beau conte de fée, une vie de rêve! Je me suis senti de nouveau abandonnée et trahie et j'étais remplie de honte. Comment était-ce possible de subir un nouvel échec amoureux? N'étais-je pas la *femme parfaite*? Je donnais ma confiance les yeux fermés, sans rien demander et sans réfléchir.

Je me suis retrouvée face à moi-même, remplie de colère, de frustration. Je touchais à des émotions jamais vécues auparavant. Cette période de ma vie a été très douloureuse tout en étant le chemin qui m'a amenée à vivre une fin de semaine au Centre de ressourcement Robert Savoie. Ce fut tout un défi pour moi. Dès le début de cette fin de semaine, le manque de confiance était très présent et la méfiance m'envahissait. Malgré toutes mes peurs, j'ai décidé de poursuivre et de m'investir dans les ateliers proposés. J'ai fait de grandes prises de conscience. Je me suis rendu compte, entre autres, que je ne m'étais jamais arrêtée pour me rendre à l'intérieur de moi et regarder ce qui était présent. Durant toutes ces années, j'ai cru que les autres créaient mon bonheur, qu'ils en étaient les fabricants.

Si j'étais malheureuse, c'était évidemment de leur faute car de mon côté, si je m'assurais du bonheur de tous ceux qui gravitaient autour de moi, je m'attendais en retour à ce qu'ils fassent de même pour moi, c'était la moindre des choses! Ce fut un réel choc de prendre conscience que j'étais en face de moi-même et que je commençais un processus de changement intérieur durant cette fin de semaine. J'ai osé faire le saut pour me propulser vers ce que je suis, j'ai débuté consciemment la guérison de mes blessures et j'ai compris que j'étais vraiment la seule personne en mesure de prendre soin de moi. Toute une constatation!

Malgré toutes les peurs qui refont surface jour après jour, je suis fière de moi et heureuse de me choisir! Je prends le temps de me regarder dans un miroir même si, par moments, j'aimerais changer ce que je vois. Je prends le temps de me découvrir, de me donner toute la

douceur et l'amour que j'ai tant cherchés, d'aussi loin que je me souviens. Je réalise peu à peu que tout est là, au fond de moi. J'accueille chaque jour, chaque moment comme un cadeau. J'apprécie la vie qui m'entraîne dans de belles aventures, j'y découvre le pouvoir de pardonner à ceux qui m'ont offensée et surtout le bien-être ressenti à me pardonner mes erreurs du passé. Je suis consciente que je dois accorder ce pardon régulièrement, tant aux autres qu'à moi.

Je choisis de prendre du temps pour moi, sans regret et sans honte. Je me permets de penser à moi-même si, par moments, me choisir n'est pas évident.

Je suis plus authentique et sincère envers moi et j'en ressens une grande paix intérieure.

Ce long cheminement et ce projet d'écriture m'amènent à m'aimer pour qui je suis. Je ressens beaucoup de fierté et de gratitude pour avoir pu m'accomplir au sein de ce groupe.

PARTAGE DE MANON PAYEUR

J'ai été abandonnée à l'âge de deux ans par un père alcoolique et pédophile et une mère alcoolique et dépendante aux drogues. Ma mère ne peut confirmer que c'est mon père biologique.

Après avoir vécu dans quatre foyers d'accueil néfastes, je suis retournée vivre avec ma mère, qui avait un copain complètement détraqué. Je n'ai que six ans.

Je viens d'un milieu où les émotions, les sentiments et les peurs sont défendus. Un enfant est un objet, un serviteur, une distraction pour adultes, tout sauf un être vivant qui a des droits et des besoins essentiels. Je suis une moins que rien, un déchet, un objet sexuel. Si je laisse sortir un son de ma bouche, je serai violentée physiquement, sexuellement ou psychologiquement. La devise pour survivre est la suivante : *je ne vois rien, je ne dis rien et je n'entends rien*. Donc, pour ma survie, j'ignore tout ce qui peut me faire voir comme un être vivant ayant des sentiments, et ce, depuis ma plus tendre enfance. De plus, comme je n'ai connu rien d'autre, j'ai laissé tous ces gens me faire

croire que ce que j'ai vécu était banal, normal, même nécessaire. Ils m'ont volé mon enfance, mon identité et mon âme.

J'ai treize ans. Ma mère a rencontré un homme qui ne me violente pas, ne me donne aucun ordre et me respecte. Il m'a montré que les gens ne sont pas tous des monstres. Il m'a enseigné à foncer tête première sans jamais me retourner et surtout à ne laisser personne me dire que je suis incapable. De nouveaux sentiments positifs sont nés en moi, mais ma mère l'a largué, croyant qu'elle ne méritait pas d'être aimée. De nouveau, « ne rien ressentir pour ne plus souffrir ».

À seize ans, j'ai eu ma fille. Je croyais que tout était derrière moi. Mais un jour, lorsque je baignais mon bébé, mon agresseur est arrivé... Je me suis fait la promesse que cela n'arriverait plus jamais. Je ne sais d'où m'est venue cette force, mais j'ai pris ma fille sur mon cœur et me je me suis tournée face à mon agresseur. Je lui ai juré que s'il recommençait ou s'il s'approchait de ma fille, je le dénoncerais. Je ne l'ai jamais revu. C'était la dernière fois qu'on abusait de moi. Du moins, c'est ce que je croyais...

Après la fin de semaine de *l'éveil de soi*, j'ai pris conscience que mon pire agresseur m'a suivi toute ma vie, MOI. L'élément déclencheur a été lorsqu'on m'a demandé quels étaient mes plus beaux souvenirs d'enfance, mes rêves, mes buts dans la vie. Personne ne m'avait posé ces questions auparavant. Moi? Je peux en avoir? J'ai découvert que je ne me connaissais pas.

Je croyais être heureuse puisque tout *mon petit monde* semblait heureux. Mais en ayant tout refoulé durant toute ma vie, je ne faisais que survivre. Je sentais bien les émotions mais je ne les vivais pas. J'aimais mon mari, mes enfants et mes petites-filles, mais je ne laissais personne m'aimer.

Tout un défi m'attendait. Pour aller fouiller dans un passé aussi tordu, il faut être profondément déréglé ou carrément ignorant... Mettre des mots sur mes émotions, comment faire? Il est facile de dire que je vis une émotion... Mais quelle émotion est-ce? Difficile à nommer car personne ne me l'a appris.

Ça fait deux ans que je chemine et je commence à peine à mettre des mots sur certaines émotions. Je n'arrive pas encore à rencontrer *l'enfant en moi*, car je n'ai jamais eu le droit d'être une enfant. J'arrive à peine à effleurer *la femme en moi*, car on m'a fait croire que j'étais un objet sexuel, un déchet. Ces fausses croyances sont durement ancrées en moi et depuis si longtemps que j'ai beaucoup de difficulté à les reconnaître et à les accepter pour enfin pouvoir m'en départir.

Et puis, j'ai pris conscience des culbutes que j'ai faites pour être vue et reconnue par ma mère. Toute cette colère enfouie au fond de moi, contre elle et contre moi, est immense. Comment m'en libérer? J'ai si peur de perdre contrôle qu'il m'est difficile de la laisser sortir.

Tout ce que j'ai cru, tout ce qu'on m'a fait croire, me suit jour après jour. Petit à petit, j'apprends à remettre tout ce bagage entre les mains de l'univers.

Je garde espoir qu'un petit pas à la fois, j'arriverai un jour à me regarder dans le miroir et à me trouver jolie et à me donner enfin un peu d'amour. Mais ce n'est pas acquis. C'est un travail de longue haleine. Ça me fait découvrir combien je suis forte.

J'apprends à me choisir, à prendre ma place, à m'exprimer, à être entendue, à décider qui fera partie de mon entourage et à accepter mes racines, mon passé, mes blessures, mes mécanismes de défense et j'en passe. Je commence à m'apprécier telle que je suis, je découvre peu à peu les opportunités qui s'offrent à moi.

Je n'ai pas encore découvert qui je suis vraiment, ni mes rêves, ni mes buts, mais quand je regarde d'où je viens, je suis fière d'être où je suis.

PARTAGE DE RICHARD PERRON

Le revirement

Je suis Richard Perron, 29 ans.

L'agression verbale et psychologique, la jalousie, les problèmes de drogues et d'alcool, la dépendance affective chronique ainsi que plusieurs autres comportements dysfonctionnels ont occupé la totalité

de ma vie. Je me suis initié au cheminement personnel à l'âge de 25 ans de mon plein gré, à la suite de recherches personnelles. J'avais compris que plusieurs choses ne tournaient pas rond dans ma vie et que j'étais pris dans un cercle vicieux qui me faisait sombrer. Je n'arrivais pas à trouver la solution pour sortir de cette misère. Le 28 janvier 2015 fut pour moi le *revirement* de ma vie. Le football a une grande importance dans ma vie, voilà pourquoi j'utilise le mot *revirement*. Après neuf ans de relation de couple, et à peine six mois de mariage, ma femme m'a annoncé qu'elle ne désirait plus poursuivre notre relation.

J'ai été grandement bouleversé par cette séparation. J'ai vécu le rejet le plus difficile de ma vie. C'est comme si on m'avait arraché le coeur. Je ressentais un malaise généralisé dans tout mon corps. J'ai cherché plusieurs façons d'atténuer cette souffrance, j'ai même pensé à mourir. J'ai vécu beaucoup de honte, de culpabilité, de haine, de colère, j'ai tout de suite rejeté toute la faute sur ma conjointe qui a décidé de partir. Couché dans mon lit en position fœtale, j'ai pleuré en demandant à Dieu ce que j'avais fait pour mériter ça, pour vivre toute cette souffrance. Plusieurs mécanismes de défense ont alors pris place, notamment la vengeance. J'ai cherché une façon de rendre notre séparation aussi difficile que possible.

Puis un soir, je me suis surpris à me demander si je ne pouvais pas faire quelque chose pour changer la situation et la direction de ma vie. C'est ce soir-là que j'ai décidé de faire quelque chose de différent, quelque chose que je n'avais jamais fait auparavant.

J'ai donc décidé de m'inscrire à la fin de semaine de ressourcement de Robert Savoie. Je voulais m'y inscrire depuis deux ans, mais je trouvais toujours une excuse du type trop cher, pas le temps, besoin de personne, je suis assez fort pour m'en sortir seul et le ressourcement c'est pour *les faibles*. À ma plus grande surprise, ce week-end fut l'enrichissement le plus important de ma vie. Je dois qualifier ma fin de semaine de la Saint-Valentin de **renaissance**, car c'est vraiment ce que j'ai ressenti.

Depuis le 15 février 2015, je ne suis plus la même personne. Mes cinq sens se sont développés, et ce, même si j'aurai bientôt 30 ans. Je **vois** plus large, je **sens** les odeurs comme jamais auparavant, mon **goûter** est différent et mon **ouïe** aussi. Je suis sensible au **toucher**. J'ai réappris à vivre, à ressentir mes émotions. Je nomme, j'identifie, je décortique mes émotions pour les comprendre, les guérir et en faire mes alliées. Maintenant, je base ma vie sur une philosophie de préférences et non d'exigences, afin d'éviter les conséquences émotives négatives telles que la frustration et le sentiment d'échec, dans l'éventualité où la situation que je souhaite ne se produise pas. D'un autre côté, lorsque ladite chose se produit, je suis en mesure de goûter davantage au plaisir, au bonheur et à la reconnaissance.

Je ne dis pas que j'ai la solution absolue ou infaillible et que je connais tout, mais tous les jours, je tente de vivre au présent. Je m'arrête, je m'écoute, je m'observe et je me comprends. Parfois, il me faut plusieurs jours pour comprendre une émotion, mais j'y accorde le temps nécessaire, et ça paie. Je réalise que c'est moi qui me complique la vie et qu'en réalité, elle est plus simple que je le crois. Pour moi, tout tourne autour de l'attention que je donne aux choses que je fais ou que je vis : observer ce qui m'entoure et ce qui m'habite, et en être conscient, l'accepter ou lui donner de l'importance. Voir mon rôle, le visualiser, le créer à ma façon. Croire et agir dans l'optique de ce rôle ou du but que je poursuis. Auparavant, je ne m'arrêtais pas pour contempler tout ça. Tout était là, mais je ne le voyais pas. Je ne comprends pas tout, mais je comprends que la vie m'apprend beaucoup, il suffit de tendre l'oreille et d'ouvrir les yeux sur moi afin d'y voir clair. Avoir une ouverture psychologique et une attitude que je qualifie d'attitude de *champion* ne peut que me propulser vers la gloire professionnelle et surtout personnelle.

Je remercie du plus profond de mon coeur mon ami et mentor Robert Savoie qui a su me guider dans mon cheminement.

PARTAGE DE PASCAL FILIATRAULT

Au cours de ma vie, j'ai eu à faire face à de nombreux défis et épreuves qui m'ont demandé de donner le meilleur de moi-même, afin de les surmonter. Ce qui importe le plus, ce n'est pas tant ce que je vivrai mais plutôt comment je le vivrai. Au cours de cet atelier, j'ai non seulement réalisé à quel point je peux être mon pire ennemi mais aussi combien la profonde quête liée à la connaissance de soi peut terroriser bien des personnes, moi y compris. Aujourd'hui, je comprends à quel point il est vital de faire de saines prises de conscience afin de pouvoir casser les moules qui m'ont été imposés par la vie.

Dès notre plus jeune âge, les parents et enseignants nous demandent toujours ce à quoi nous aspirons dans la vie, la carrière que nous voulons exercer, choisir... Si je peux effectuer ce type de choix, je peux aussi choisir la personne que je veux être maintenant, et le point de départ de ce choix passe inévitablement par la prise de conscience de soi et le désir de changement. Autrement dit, je peux construire ma vie et la personne que je désire être, et ce choix m'appartient! Je crois que c'est avec cet état d'esprit que, lentement mais sûrement, je deviendrai mon meilleur ami et ainsi la personne que je souhaite vraiment être.

PARTAGE DE RACHEL F.

Je suis dans la cinquantaine, célibataire endurcie par la vie, je n'ai pas d'enfant. J'aime rire. Je pratique différents sports.

Je suis souvent en mode défensif et je me justifie souvent. En écrivant ce partage, cela va m'aider dans mon cheminement, surtout auprès des membres de ma famille. Je ne sais pas de quelle façon je serai accueillie dans cette démarche mais j'espère qu'ils pourront me voir à travers mes yeux : L'AGRESSÉE devenue AGRESSEURE.

Mes premiers souvenirs d'attouchements sexuels que m'a fait subir mon père alcoolique remontent à l'âge de 8 ans. Il travaillait de 4 h à 16 h et ma mère de 17 h à 21 h. J'avais mis en place une solution pour éviter d'être seule avec mon père. Je retournais à la maison SEULEMENT quand ma mère revenait ou si mes frères et sœurs étaient là, et ce, pendant six ans.

Mon père meurt dix jours après mon anniversaire. BEAU CADEAU... mais un peu en retard. Pourquoi en retard? Parce que durant les trois mois où il a été en soins palliatifs, UNE RAGE aveuglante s'est installée en moi, à l'idée qu'il allait mourir sans être puni pour ce qu'il m'a fait subir. Je voulais me venger, crier, lui dire qu'il m'avait fait me sentir comme un déchet. Mais rien ne sortait de ma bouche, j'étais incapable de dire quoi que ce soit. On m'avait déjà traitée de menteuse, deux ans auparavant.

Environ deux semaines avant sa mort, je gardais les enfants d'une femme avec qui il avait couché... Envahie par cette rage, j'ai moi-même posé ce geste INACCEPTABLE sur un des enfants... Après les funérailles cette rage calmée, j'ai réalisé ce que j'avais fait. Je ne pouvais me l'expliquer et je n'avais personne à qui parler. Alors je suis devenue mon propre bourreau, en me disant qu'aucun juge sur terre ne me donnerait une punition plus sévère que la mienne... Je n'avais pas le droit d'être heureuse, un point c'est tout.

Les deux années qui ont suivi la mort de mon père se sont passées dans la fuite sous toutes sortes de formes : alcool, drogues, sexe avec des inconnus. Malgré mes 14 ans, je rentrais aux petites heures du matin. Ma mère ne m'a jamais réprimandée, même quand je rentrais intoxiquée. Je me suis toujours dit qu'elle aimait mieux me voir rentrer tard que pas du tout. Puis un jour, le père de ma meilleure amie a mis fin à mes sorties nocturnes. La consigne claire était que si je ne changeais pas mes habitudes, sa fille ne pourrait plus se tenir avec moi. D'ailleurs, je le remercie énormément.

Toute ma vie, j'ai bâti et détruit mes relations intimes. Je n'ai jamais su apprécier l'amour qu'on me donnait. Au début de la quarantaine, je suis allée chercher de l'aide et j'ai cru que j'avais réglé et laissé ce lourd bagage derrière moi.

À la Saint-Valentin de 2014, je me suis offert un BEAU CADEAU : une fin de semaine de cheminement intense chez Robert Savoie. J'y allais pour trouver une solution à une difficulté récente. SURPRISE! Mon passé était TRÈS présent. Je comprends à ce moment bien précis que je n'ai jamais cessé de détruire ma vie. J'ai le cœur en mille miettes.

Je comprends durant la fin de semaine le pourquoi des dépressions, du manque d'énergie, de la paresse mentale et de toutes mes pensées suicidaires. Cet atelier puissant m'a ouvert les yeux du cœur... j'ai appris que je n'étais pas le monstre que je croyais être. Je suis une bonne personne. J'ai appris à avoir de la compassion pour moi.

Aujourd'hui, j'apprends que je peux aider mon prochain, faire du bénévolat, mais que je dois aussi me laisser aider, ce qui n'est pas facile pour une personne qui a dû s'organiser toute seule dès son très jeune âge. J'ai choisi de m'investir auprès du Centre de ressourcement Robert Savoie et de son équipe fantastique. J'ai appris à m'accepter comme je suis. J'apprends à reconnaître mes déclencheurs, à les valider, puis à me calmer pour réagir au présent.

Et aussi très important, je commence à accepter les compliments qui me sont faits. WOW! Du bonbon pour le cœur!

Après une vie de destruction, JE veux me rebâtir sur une base solide.

De ce que j'ai pu comprendre, le père de mon père était alcoolique et un agresseur sexuel. L'enfance de mon père a pu ressembler un peu à la mienne.

Je me demande ce que diront les enfants d'aujourd'hui dans cinquante ans? Pensons-y... Soyons vigilants!

En terminant, voici le plus BEAU CADEAU que je me fais aujourd'hui : *Je TE pardonne, PA... Je ME pardonne.*

PARTAGE D'ALEXANNE PELLETIER

Vous connaissez peut-être l'histoire... Oui, cette histoire. Avec cette personne. En la rencontrant, je suis tombée amoureuse. Elle a vu qui j'étais, elle a vu la souffrance qui m'habitait, elle a vu la vulnérabilité, la solitude, la douleur totale en moi... Elle m'a aimée, elle a promis de me chérir.

Cependant, avant même les violences physiques, elle me regardait d'une façon si méprisante. Elle a ruiné ma confiance en moi. Elle a volé l'âme de la jeune fille que j'étais. Elle prétendait m'aimer, au point où j'ai cru que c'était ça, l'amour. Les brutalités, la violence sexuelle autant que psychologique, ont fait de moi une personne complètement soumise à elle. Cette personne a fait de moi un objet. Un objet fort probablement inutile aux autres, mais pour cette personne, je convenais parfaitement. J'allais la satisfaire ainsi jusqu'au jour où elle, et elle seule, déciderait du contraire.

Mais un jour, J'AI décidé de mon propre sort! J'ai enfin pris le contrôle de ma vie! J'ai décidé, du haut de mes 14 ans, que j'avais assez souffert et que même si je risquais la mort, je prenais le contrôle de mon navire. C'est lors de cette journée que j'ai compris que j'étais, comme tous les êtres humains, chanceuse d'avoir deux vies. La première vie venait de s'éteindre. J'ai réalisé que j'avais une deuxième chance de vivre ma vie. J'ai tout risqué, j'ai dévoilé ma réalité. Ce jour-là, j'ai avoué tout ce passé lourd qui me suivait depuis trop longtemps déjà. Il est évident que j'avais peur. Peur de mourir autant que d'être, mais j'ai foncé pour trouver ma voie.

Mon but n'est pas de raconter mon voyage, je vous livre l'apprentissage acquis, à partir du jour où je me suis vraiment arrêtée pour reprendre le contrôle de mon bateau qui naviguait en pleine tempête! Je me suis enfin donné le droit d'exister telle que je suis en tant que personne, car je ne suis pas seulement une femme ou une étudiante.

Je dénonce le fait qu'on oublie la partie VIE dans le mot SURVIE. Je me suis rendu compte que mon instinct de survie a été très puissant et c'est pour cette raison que je suis ici, bien vivante. Je prends conscience que j'ai trop longtemps oublié de donner un sens à ma vie. Vous savez, nous disons depuis des lunes qu'il y a deux côtés à une médaille. Je n'ai pas compris le sens de cette phrase jusqu'à ce jour-là, où je me suis choisie... Il y a évidemment le côté où je dois subvenir à mes besoins vitaux : boire, manger, dormir. Mais il y a l'autre côté souvent négligé, qui est la raison pour laquelle je suis née. Je ne pense pas que je

doive tout oublier ou nier ce que j'ai vécu, car c'est mon histoire et aujourd'hui, ma fierté. Ce dont je prends conscience de plus en plus, c'est d'avoir oublié toute l'importance d'être née sur cette terre, le *pouvoir non écrit* que j'accorde si facilement à l'autre, d'étouffer ma personnalité qui ne cesse de vouloir s'affirmer à travers chaque événement. Je me suis longtemps sentie comme un simple pion sur l'échiquier de la vie lorsque cette personne malsaine prenait le contrôle de la mienne.

C'est ce jour-là que j'ai finalement compris qu'en ne me donnant pas le droit de guérir de ces atrocités, en ne faisant que m'occuper de mes besoins vitaux, ce n'est pas ce qui va me mener ailleurs dans MA propre vie personnelle, ce n'est pas ce qui va me donner MA place dans cet univers. Je pensais sans doute que tout ce que je faisais, n'importe qui pouvait le faire à ma place.

N'est-ce pas le cas de plusieurs d'entre nous?

Me lever, parler et débiter un cheminement est une décision personnelle et quotidienne que je prends et dont je suis personnellement responsable. Je n'attends pas ce jour où tout ira mieux, parce que « le temps arrange les choses »... Je crée ma destinée.

Le message que je vous transmets se résume à une telle simplicité : nous avons tous entre nos mains le pouvoir de trouver pourquoi nous sommes sur la Terre. Trouver une voie à MA vie, c'est affirmer pourquoi j'ai été choisie pour être ici. Je n'ai pas à suivre ce qu'on m'impose pour être une bonne mère, une bonne conjointe ou simplement une bonne personne, je n'ai qu'à être ce que je considère la meilleure pour jouer ces différents rôles.

Je ne serai jamais heureuse si je cherche continuellement à suivre le parcours déjà indiqué, si je ne fais que satisfaire aux exigences de la société ou de toute personne, comme cette personne-là.

La destination de mon voyage n'est pas aussi importante qu'on le pense, c'est la façon dont je m'y rends qui donne un sens à ma traversée. Le point culminant de l'aventure, c'est lorsque je me suis choisie.

J'ai arrêté de chercher un sens à la vie.

J'ai arrêté de laisser les autres donner un sens à ma vie.

J'ai commencé par trouver un sens à ma propre vie.

PARTAGE DE MICHEL ET THÉRÈSE HARRISSON

Michel et moi sommes mariés depuis 48 ans. Michel ne peut pas écrire, c'est donc moi qui parlerai en son nom et au mien.

Nous avons eu cinq enfants. J'ai 24 ans lorsque le médecin m'annonce que je ne pourrai plus en avoir d'autres. Et c'est ainsi que mon rêve de la « douzaine » est anéanti. J'ai dû faire le deuil de ces futures grossesses et nous nous sommes dirigés vers l'adoption. Nous avons fait de nombreuses démarches et on nous a conseillé de servir de famille d'accueil. Je nous revois en train d'attendre la *petite*, un vrai accouchement! Trois autres ont suivi. Nous étions comblés!

Quelques années plus tard, tout s'est mis à changer. C'était subtil au début. Une des enfants, la *petite*, alors âgée de huit ans, a menacé sévèrement sa sœur au risque de lui faire perdre la vie. D'autres incidents graves surviennent dans lesquels la *petite* est impliquée. Au cours des années, plusieurs drames ont éclaboussé la famille. Les enfants ont été victimes et manipulés et certains d'entre eux nous ont manipulés. Notre couple a été très ébranlé, même inexistant à un certain moment... On m'apprend que Michel aurait agressé sexuellement la *petite*. Je suis sous le choc. Je suis incapable de réfléchir... On exige alors qu'il quitte la maison immédiatement. Il s'est réfugié chez un de nos fils. Moi, je suis seule à la maison avec les trois enfants qui restent encore avec nous.

J'ai tellement pleuré... J'ai dû laisser couler une mer de larmes!

Comme mère d'une famille d'accueil, je devais *croire l'enfant*, mais comme épouse, je croyais mon mari. Michel était anéanti et désespéré. Il sentait que je l'avais trahi, moi qui étais coincée entre les deux versions. Mes enfants biologiques m'en voulaient *de ne pas croire en leur père*.

Les travailleurs sociaux ont commencé à me harceler et à me faire chanter. Ils disaient : « Tu sais que si tu demandes le divorce, tu pourras continuer d'être mère d'une famille d'accueil... » Après un mois de ce régime, j'ai demandé d'aller en cour. Les services sociaux ont clairement refusé, sachant que nous allions gagner, car ils n'avaient pas de preuves contre nous. C'est alors que j'ai vu toute la manipulation. La *petite* avait porté plainte contre Michel pour un geste qu'il n'avait jamais posé. Mais comment ne pas croire une enfant si jeune? Les services sociaux l'envoient vivre chez sa grand-mère... Je ressens presque un soulagement de la voir partir et pourtant...

J'ai flanché. Je mangeais peu, je pleurais beaucoup. Tout d'un coup, je me suis rappelé qu'un ami m'avait dit : « Si tu vis quelque chose de difficile, je t'invite à vivre une semaine de ressourcement. » J'y suis allée. À ma sortie, j'ai dit à Michel : « Vas- y! Ensuite, je te ramène à la maison. » Mes enfants ont été placés temporairement dans une famille que j'ai choisie et que les services sociaux ont acceptée.

J'ai ramené mon mari à notre vie commune. Nous avons mis un pansement sur notre douleur. Nous n'étions pas prêts à regarder plus loin en nous. Nous avons fait le choix du silence et fermé nos cœurs à clé. Parmi les conséquences dévastatrices, notre entreprise de marketing a souffert. Quand nous sommes tombés, tout s'est écroulé. Les revenus pour les enfants aussi. Nous avons construit une grosse maison dans laquelle nous avons mis toutes nos économies. Plus de réserves monétaires. Nous avons dû vendre notre voiture pour payer nos taxes et conserver notre maison.

J'ai perdu l'estime que j'avais en moi, j'en ai fait une dépression. J'ai mis deux ans à me remettre. C'est à ce moment que la *petite* est revenue nous voir. Elle nous a demandé pardon. Nous le lui avons accordé. À l'âge de quatorze ans, elle s'est suicidée. Sur la cassette, elle disait : « Je ne veux plus faire mal à personne... Je vous demande pardon. »

Le mal qui avait été fait au cours des années ne s'efface pas comme ça. L'habitude de nous taire a toujours fait partie de notre mode de vie.

Plusieurs années passent, nous déménageons dans un endroit où personne ne nous connaît. Un jour, je reçois en cadeau un coupon du Centre de ressourcement Robert Savoie. Michel et moi avons suivi l'atelier sur l'éveil de soi et intégré ensuite un groupe de cheminement. Mois après mois, le miracle s'est produit. L'espoir renaît. Nous pouvons affirmer que, grâce à tout ça, nous formons un couple plus fort. L'amour est plus intense qu'avant. La confiance s'est rétablie peu à peu. Nous arrivons à nommer les non-dits.

Le plus extraordinaire, c'est que l'aventure continue! Chers lecteurs, nous vous disons que l'impossible est possible. Vivre le moment présent est le cadeau que nous nous faisons.

PARTAGE DE CLAUDE BINET

En février 2015, j'ai pris la décision de remettre la VIE dans ma vie parce que ce que je voyais dans le miroir était mort.

Ça faisait dix-huit ans que je buvais, très souvent avec excès. J'étais en déclin. Tout s'écroulait autour de moi, je ne pouvais plus vivre comme ça. Mes pensées étaient noires, mes yeux étaient sans vie et le courage n'y était plus. Mon couple se détériorait, plus rien n'avait de sens.

Ma première fin de semaine d'éveil de soi a eu lieu à la Saint-Valentin, en 2015. Enfin un peu d'amour pour moi et beaucoup de compréhension pour toute la souffrance que je portais en moi depuis si longtemps. Je l'ai longtemps cachée dans l'alcool, mais j'ai cessé de me fuir de cette façon afin d'honorer l'enfant souffrant qui vivait en moi. C'était difficile d'accepter de vivre sans fuite, car ma douleur physique était diminuée mais l'intérieur était encore en bouillie. Il y avait une légère amélioration, mais on ne change pas cinquante années de fausses croyances et de vieilles habitudes en cinquante jours.

J'avais encore beaucoup de blessures qui m'ont amené à prendre un logement pour m'éloigner de la maison, car je ne pouvais plus vivre de colère avec ma conjointe. J'avais déjà trop de destruction autour de moi et je croyais pouvoir sauver ce qui restait de ma vie de

couple. J'étais déchiré à l'idée de me séparer ainsi de ma conjointe, avec qui je vivais depuis plus de dix-neuf ans, mais je ne voulais plus retourner en arrière, je commençais à me sentir libre intérieurement. Comme dans un jardin rempli de nouvelles semences, ma vie commençait à donner de nouvelles pousses de bonheur. Après dix-huit ans à consommer de l'alcool, je ne pouvais revenir à ce *pattern* intense de colère avec ma conjointe; chaque fois que je la voyais, la colère éclatait. Le choix devenait évident; même si nous avions de l'amour l'un pour l'autre, les blessures étaient trop difficiles à supporter et nous avons choisi de nous séparer dans l'harmonie. Ce fut extrêmement difficile d'accepter de me retrouver seul, je pleurais constamment, je voulais continuer de la fréquenter, mais la vie en a décidé autrement.

Je suis allé en Abitibi pour les fêtes de Noël et du Nouvel An et ça m'a fait beaucoup de bien, mais le retour fut pénible et atroce. En arrivant à la maison, les douleurs intérieures ont recommencé. J'ai senti un tel poids en moi et j'ai crié « non » tellement fort que tout s'est arrêté, et j'ai bu presque toute une bouteille de vodka pure. Je croyais que c'était fini. Je voulais que ça cesse.

À mon réveil, je ne voulais plus vivre, j'étais mort. Puis j'ai demandé à Dieu de venir me chercher... et j'ai entendu très clairement en moi : « Va au Centre de ressourcement ce soir. » J'y suis allé! Et toute ma vie a changé.

J'y ai rencontré une femme remplie d'amour, au sourire rempli de lumière, même si ses propres souffrances ont été atroces. Son amour pour la vie m'a éveillé à nouveau à la mienne!

*Je suis le créateur de ma vie
Et je ne demande qu'à vivre
Ce que je vis, je l'ai créé
J'ai limité mes possibilités, car je me suis limité
J'ai grandi parce que je me suis vu plus grand
J'ai choisi d'aimer parce que je ne peux plus détester
Je pleure parce que je suis heureux de me retrouver
Et quand j'aurai terminé de pleurer
Je serai illuminé!*

Expérience de vie : cette expression est bien ancrée dans ma mémoire. Chaque expérience vécue est constituée d'un côté sombre et d'un côté lumineux. Dans les deux cas, nous pouvons vivre le bonheur et la joie quand nous décidons de nous choisir en libérant la douleur et les malaises du côté sombre, et de nous montrer reconnaissants lorsque le côté lumineux apparaît avec son énergie de bien-être.

Les témoignages que vous avez lus en sont la preuve.

Ces personnes ont décidé de se dévoiler, en toute simplicité, à la suite d'un processus de cheminement personnel. Elles se sont choisies et se sont mises au premier plan de leur vie. J'ai été témoin de chaque transformation, de chaque petit pas que ces magnifiques personnes ont fait. Que leurs partages se retrouvent dans ce livre est une bénédiction de Dieu. D'avoir ainsi droit de regard sur l'intimité et la vérité de ces personnes extraordinaires est une richesse fabuleuse.

Maintenant, vous avez le choix de vous donner l'importance que vous méritez.

Robert Savoie, présent et engagé

CONCLUSION

LES VRAIES VALEURS DE LA VIE

Le jour où je me suis aimé pour vrai ...
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.

Et alors, j'ai pu me détendre.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

L'ESTIME DE SOI!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété
et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal
quand je vais contre mes propres convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

L'AUTHENTICITÉ!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai
commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

LA MATURITÉ!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai commencé à voir l'abus dans le fait
de forcer une situation ou une personne
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même
ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

LE RESPECT!

Le jour où je me suis aimé pour vrai
j'ai commencé à me libérer de tout
ce qui ne m'était pas salulaire.
Des personnes, des situations, tout ce qui diminuait mon énergie.
Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

L'AMOUR DE SOI!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.

Maintenant, je fais ce que j'aime,
quand ça me plaît et à mon rythme.
Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle :

LA SIMPLICITÉ!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir
raison, et je me suis rendu compte de
toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert :

L'HUMILITÉ!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Maintenant, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois.

Et ça s'appelle :

LA PLÉNITUDE!

Le jour où je me suis aimé pour vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir.

Et si je la mets au service de mon cœur,
elle devient une alliée très précieuse.

Tout ceci s'appelle :

SAVOIR ÊTRE! SAVOIR VIVRE! SAVOIR AIMER!

– CHARLIE CHAPLIN



robertsavoie.com | 819.617.0664

**1100 chemin de Montréal Ouest (suite 202)
Gatineau (secteur Angers) Québec, Canada J8M 2A9**

- **COLLECTION CROISSANCE PERSONNELLE**

Devenez le coach de vos pensées, **Agathe Raymond**

Agis fais ce que tu dis, **Robert Savoie et Ian Renaud**

Golfeurs à vos bâtons édition 2016-2017, **Luc Dupont-Hébert**

Laisse-moi t'aimer, **Robert Savoie**

Tout est possible, **Patrick Côté**

Le pouvoir des mots, **Yvonne Oswald**

Droit au but, **George Zalucki**

Doublez vos contacts, **Michael J. Durkin**

Prospectez avec posture et confiance, **Bob Burg**

L'art de la persuasion, **Bob Burg**

Commencer par pourquoi, **Simon Sinek**

Méga attitudes, **Billy Riggs**

Votre liberté financière grâce au marketing de réseau, **André Blanchard**

Dix phrases positives à dire aux enfants, **Paul Axtell**

Intensifier sa vie, **Philippe Paré**

Doublez vos ventes, **Hélène Douville**

Maximisez votre temps, **Mark Matteson**

Gagner la course de sa vie, **Nadine Lajoie**

A chacun ses défis, **Robert Savoie**

Les lois du succès-tomes 1, 2, 3 et 4, **Napoleon Hill**

Sur la route du succès professionnel, **Fanny Bauer-Motti**

Agenda Performance (annuel)

- **COLLECTION RELATION D'AIDE**

Je suis une personne, pas une maladie! La maladie mentale,
l'espoir d'un mieux-être, **groupe d'intervenants**

Se faire à l'idée, **Valérie Deslandes**

- **COLLECTION EXPÉRIENCE DE VIE**

Hop la vie!, **Johanne Fontaine**

Ce jour-là, tu seras libre, **Claude J. Melançon**

Quand l'Éverest nous tombe sur la tête, **Marie-Sol St-Onge et Alin Robert**

Un monde parallèle, **Hélène Caza**

- **COLLECTION FANTASTIQUE**

Cabonga, tomes 1, 2 et 3, **Francesca Lo Dico**

Somnambule, tome 1, **Francesca Lo Dico**

- **COLLECTION ROMAN**

Élégance et piraterie, **Charlène Nadeau**

Visitez notre site pour connaître toutes nos parutions et nos nouveautés :

www.performance-edition.com



INFOLETTRE POUR OBTENIR DE L'INSPIRATION, TROUVER DES NOUVELLES IDÉES ET DÉVELOPPER VOTRE POTENTIEL

Recevez à votre adresse électronique,
un message de croissance personnelle.

Cette inspiration vous permettra :

- De prendre un moment de répit au cours de votre journée pour refaire le plein d'énergie;
 - De vous repositionner face à vos situations personnelles;
 - De répondre à vos défis de façon positive;
 - De discuter avec votre entourage d'un sujet à caractère évolutif;
 - De prendre conscience de votre grande valeur;
 - De faire des choix selon votre mission de vie;
 - D'être tenace malgré les embûches;
- et plus encore...

Chaque infolettre que vous recevrez met en vedette
un livre de croissance personnelle.

C'EST GRATUIT! C'EST POSITIF!

INSCRIVEZ-VOUS AU www.performance-edition.com

Nouvelle version et nouveaux témoignages

Avez-vous déjà eu le goût de tuer quelqu'un ? Moi, OUI!

Robert Savoie s'est englouti dans la vengeance à la suite du meurtre gratuit de son père. Ce benjamin d'une famille de cinq garçons nourrit alors un seul but : celui de tuer les meurtriers et de s'enlever la vie par la suite!

En suivant une thérapie, il comprend que la seule façon de s'en sortir sain d'esprit est de pardonner. Pas facile, mais faisable. Outre le récit de sa vie, ce livre vous propose une profonde réflexion sur ce qui vous empêche de déployer vos ailes et de voler aussi haut que vous le voulez dans le firmament de votre avenir.

Y a-t-il trop de « passé » en vous? De colère, de blessures, de ressentiment, d'amertume? Trop peu de visions d'avenir et de buts? Trop peu d'estime de vous-même, d'espoir et de rêves? Il vous reste trop d'avenir pour vous laisser submerger par votre passé.

SE CHOISIR vous propose des moyens concrets de prendre conscience de votre unicité et de votre importance, et que vous méritez de vous aimer et de vous choisir. Pour voyager le cœur léger, il faut habiter sa vie, prendre sa place au sein de sa famille, de son travail et de la société. Pour connaître le vrai bonheur, il faut respecter l'essence même de sa personne, vivre intensément le moment présent, faire le deuil de son passé et pardonner à ceux qui nous ont blessés, y compris à soi-même.

Cette lecture vous aidera à croire en vous, à réussir votre vie et dans la vie. C'est tout à fait possible en ciblant vos besoins et vos aspirations, et en redonnant au suivant dans le respect de vos limites. Vous voudrez ouvrir toutes grandes les portes de la prison où est enfermé votre immense potentiel.

À travers les témoignages de gens qui se sont pris en mains, vous pourrez vous reconnaître et ainsi trouver votre chemin, votre lumière. Chaque chapitre de ce livre vous stimulera à écrire un chapitre de votre vie personnelle, et ce, en allant à la rencontre de la personne la plus importante de votre vie : VOUS-MÊME!



Grâce à son parcours de vie unique, ROBERT SAVOIE a su déjouer de grandes épreuves dans sa vie, notamment l'assassinat de son père et divers autres obstacles : drogue, alcoolisme, divorce, maladie de Crohn. Plus tard, il est devenu un homme d'affaires prospère, coach de vie et conférencier. Il a à son actif plus de 3000 conférences. Cet homme au grand cœur qui vante les mérites du pardon est une inspiration pour des milliers de personnes qui ont suivi ses ateliers. Il est l'auteur de trois bestsellers, AGIS FAIS CE QUE TU DIS, LAISSE-MOI T'AIMER et A CHACUN SES DÉFIS.

