

**Michèle Morgan**  
Auteure du best-seller *Pourquoi pas le bonheur?*

# Le COURAGE d'être HEUREUX



Ce livre n'est actuellement pas disponible en format papier.

Il vous est donc offert gratuitement en format numérique par l'auteure Michèle Morgan.

## Le Courage d'être Heureux

« Le bonheur ne tombe pas du ciel comme la neige en hiver. Il vient à ceux qui ont le courage d'être heureux contre vents et marées », rappelle Michèle Morgan dans ce livre qui parle de confiance et de choix.

Le courage d'être heureux comprend trois parties. Dans la première, où il est question de bâtir sa confiance, l'auteure aborde la confiance en soi, la confiance dans les autres et la confiance en l'univers. Dans la deuxième, elle nous suggère des façons d'utiliser nos points d'ancrage comme la spiritualité, l'amitié, l'amour, etc. Enfin, en dernière partie, elle nous incite à faire le pari de l'équilibre... et à le gagner!

Inspirant et toujours d'actualité, Le courage d'être heureux s'appuie sur la riche expérience de l'auteure. Des exemples et observations viennent appuyer son propos, qui offre plusieurs pistes d'action et qui présente divers outils d'épanouissement.

Un livre qui est le point de départ d'une excitante ascension vers le bonheur... car on peut toujours aller plus loin, aller plus haut.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque et Archives Canada

Michèle Morgan

*Le Courage  
d'être heureux*

Un livre sur la confiance,  
les points d'ancrage et  
le pari de l'équilibre

**De la même auteure en vente aux Éditions Le Dauphin Blanc :**

*Pourquoi pas le bonheur ?*, 2006

*La Belle de l’Au-delà*, 2017

*Isabelle*, 2018

**De la même auteure en format numérique GRATUIT :**

*Le courage d’être heureux*

*Petits gestes et grandes joies*

*Suivre le courant et découvrir l’essentiel de la vie*

*Le goût d’être heureux*

**De la même auteure aux Éditions Le Dauphin Blanc :**

*Le courage d’être heureux*, 2014 (format papier épuisé)

*Petits gestes et grandes joies*, 2013 (format papier épuisé)

*Suivre le courant et découvrir l’essentiel de la vie*, 2011 (format papier épuisé)

*Le goût d’être heureux*, 2007 (format papier épuisé)

**De la même auteure aux Éditions Libre Expression :**

*Le mieux de la peur*, 1998 (épuisé)

*Dialogue avec l’âme soeur*, 1990 (épuisé)

*Les clés du Bonheur*, 1983 (épuisé)

*Pourquoi pas le bonheur ?*, Libre Expression 1979,  
(réédité aux Éditions Le Dauphin Blanc)

*À toi que j'aime,  
et qui m'as offert la « meilleure part ».*



# Table des matières

Mot de l'auteur.....	9
PREMIÈRE PARTIE - Bâtir sa confiance.....	13
La confiance en soi .....	19
Comment bâtir sa confiance .....	24
L'apprentissage du bonheur .....	29
La capacité de réussir .....	35
La confiance dans les autres .....	47
La confiance au quotidien .....	50
La famille et les amis intimes.....	62
Les histoires d'amour .....	68
La confiance en l'univers .....	79
Le hasard et les coïncidences de la vie.....	80
Les bienfaits de Dame Nature .....	88
Le destin.....	97
Pensées sur la confiance .....	103
DEUXIÈME PARTIE - Utiliser ses points d'ancrage .....	109
La spiritualité retrouvée .....	119
L'éveil de la conscience.....	121
Le travail sur soi .....	125
Le choix et l'apprentissage des valeurs .....	129
Quelques bienfaits de la vie .....	139
Les points d'ancrage de mes amis.....	143
Mes propres points d'ancrage.....	150
Le sentiment amoureux.....	156
Les projets .....	160
La musique .....	166

*Le Courage d'être heureux*

La famille élargie.....	171
Le contact avec les autres .....	175
Le contact avec les animaux .....	183
Le contact avec la vie.....	188
Pensées sur les points d'ancrage .....	195
TROISIÈME PARTIE - Gagner le pari de l'équilibre .....	201
Amour de soi et amour des autres .....	215
Action et méditation.....	221
La nourriture : le cauchemar et la guérison.....	227
Raison et passion .....	235
La possession et la capacité de dépouillement .....	241
Corps, intellect et âme.....	249
Enfin l'équilibre .....	259
Pensées sur l'équilibre.....	263
Un pas de plus .....	269
Des questions.....	272
Les réponses.....	277
Le mot de la fin.....	279

## *Mot de l'auteure*

*I*l me reste assurément moins de cinquante années à vivre et j'aurais certainement une multitude de bonnes raisons d'être triste. Jeunesse envolée, certains projets abandonnés, rides assurées. Pourtant, je déborde de joie et d'énergie parce que, tout à côté de ces multiples raisons d'être triste, surgit une autre réalité qui, à elle seule, efface les rides, donne le goût d'élaborer de nouveaux projets et masque l'âge du corps. L'amour de la vie. Cette vie qui m'a trop longtemps échappé. Je suis plus jeune maintenant que je ne l'étais à vingt ans.

Les gens malheureux croient, à tort, que les gens heureux ont plus de chance qu'eux. Ils s'imaginent que le bonheur tombe du ciel comme la neige en hiver. Ils se trompent. Le bonheur vient à ceux qui l'appellent comme un enfant appelle le sourire et la tendresse de sa mère. Le bonheur appartient à ceux qui ont le courage d'être heureux contre vents et marées.

## *Le Courage d'être heureux*

L'amour de la vie ne me vient pas de celui que j'aime et qui partage ma vie avec joie et tendresse. Il ne me vient pas de la fortune, car je ne suis pas riche. Il ne me vient pas plus de la beauté plastique, car je suis une fille bien ordinaire. L'amour de la vie me vient de la vie elle-même. À partir du moment où l'on décide de choisir la vie, tout conspire à faire apparaître ce dont on a besoin pour la savourer. De façon imprévisible, la vie s'amuse à surprendre par ce qu'elle a de meilleur et ce qu'elle a de pire. Les joies et les peines font en effet partie de la danse perpétuelle de la vie. On ne peut éviter l'épreuve, mais on peut certes l'envisager comme un défi à relever. La dignité humaine permet de traverser le pire sans être constamment obligé de s'appuyer sur les autres pour y faire face. Se prendre en charge soi-même est la meilleure façon d'affronter sa souffrance et de s'en libérer.

À l'approche de l'an 2000, un « bogue » monstrueux était censé s'abattre sur nous. Il n'en fut rien, chacun le sait maintenant. J'avais toutefois prévu à ce moment faire de ce *bug* (selon sa graphie anglaise) une occasion de tourner, une fois pour toutes, la page de l'insatisfaction chronique, des regrets, des apitoiements sur soi, des pensées négatives. C'est alors qu'a germé l'idée de vous proposer un *bug* étonnant... un *bug* étonnant pour apprendre l'amour de la vie. *B* pour bâtir, *U* pour utiliser et *G* pour gagner. À chacun sa folie. La mienne est incurable. Le courage d'être heureux, c'est en effet *bâtir* chaque jour sa confiance en soi, dans les autres et en l'univers. Le courage d'être heureux, c'est aussi *utiliser* ses points d'ancrage tout en évitant d'en devenir esclave. Le courage d'être heureux, c'est enfin *gagner* le pari de l'équilibre malgré les passions qui nous habitent, les épreuves qu'il nous faut traverser et les paradoxes qui nous torturent.

Le courage d'être heureux exige une vigilance de chaque instant, une volonté indéfectible de ne pas sombrer dans le

désespoir. Être malheureux, c'est beaucoup plus facile que d'être heureux. On se laisse lentement glisser dans nos peines sans avoir l'intention de refaire surface. On se complaît à sombrer sous le poids de nos problèmes sans même prendre une petite respiration avant de mettre la tête sous l'eau. Lorsque nous nous concentrons si intensément sur ce qui nous manque, toutes nos richesses sont irrémédiablement écartées de notre champ de vision. On envie le bonheur des autres sans même réaliser qu'on est l'artisan de son propre malheur.

Il n'y a plus une minute à perdre. Chacun est responsable de son bonheur. Le bonheur est contagieux et il pourrait engendrer un nouvel âge d'or pour l'humanité. Sans la confiance, pas de bonheur. Sans la conscience, pas de vie. Il faut se retrousser les manches, regarder la souffrance et lui sourire en étant bien conscient qu'elle n'est que passagère, même si elle a tendance à faire des allers-retours réguliers. Au moment où l'on s'y attend le moins, cette visiteuse importune émerge souvent comme si elle était venue de nulle part. Lorsqu'on est complètement envahi par sa présence, soudain elle disparaît sans avertissement, tout comme elle était venue. Il faut donc profiter du moment présent quel qu'il soit, et se rendre compte de son importance pour notre évolution. Apprendre à apprécier ce qui est plutôt que d'aspirer à ce qui pourrait être.

Il faut plonger dans le bonheur à travers ses larmes, ses déceptions et ses peurs. Avoir le courage d'être heureux chaque matin et chaque soir lorsqu'on se sent seul et abandonné. Renaître à la vie chaque fois qu'il nous faut mourir à ce qui nous attache. Les renoncements et les souffrances peuvent écraser certaines personnes, mais ils permettent à d'autres d'accéder à la dégustation de la vie. Le choix nous appartient. Le courage d'être heureux, c'est l'art de canaliser son énergie dans le bon

*Le Courage d'être heureux*

sens. Le courage d'être heureux, c'est beau et grand. Le courage d'être heureux constitue l'un des défis les plus nobles à relever pour soi, pour les autres et pour le destin de l'humanité.

*Michèle Morgan*

# *Première partie*



## **Bâtir sa confiance**



# *Première partie*

## **Bâtir sa confiance**

**A**voir confiance, faire confiance, donner sa confiance, être en confiance sont des expressions qui se ressemblent toutes, mais qui, lorsqu'on s'y attarde un peu, nous parlent de la confiance sous des angles différents.

« Avoir confiance » et « être en confiance » m'apparaissent comme des états dans lesquels on ressent effectivement une certaine confiance ou foi en quelqu'un ou quelque chose qui est susceptible de nous décevoir si nos aspirations ne sont pas satisfaites.

« Faire confiance » ou « donner sa confiance » impliquent une action, un mouvement, une détermination encore plus forte de la part de celui ou celle qui se place dans cette situation. À partir du

## *Le Courage d'être heureux*

moment où cette confiance est trahie ou si l'on constate que le sujet ou l'objet de notre confiance ne se révèle pas à la hauteur de nos aspirations, il y a inévitablement une plus grande déception. On tombe d'encore plus haut lorsqu'on a investi délibérément notre confiance en quelqu'un ou quelque chose et que les événements ne se passent pas selon nos désirs.

Cette analyse succincte vous paraîtra peut-être, au départ, une simple question de sémantique un peu inutile à explorer. J'ai moi-même eu cette réaction lorsque j'ai amorcé ma réflexion à ce sujet. En m'y attardant, cependant, j'ai réalisé qu'il pouvait être utile de prendre conscience de ces états dans lesquels nous sommes si souvent plongés, volontairement ou non, et de faire l'effort de bien les comprendre.

Si nous apprenons à comprendre quand, pourquoi et comment il est utile d'avoir confiance ou d'être en confiance, de faire confiance et de donner sa confiance, nous nous évitons bien des désillusions. En agissant de la sorte, nous diminuons les attentes qui n'ont pas leur raison d'être, mais conservons celles qui sont tout à fait justifiées tant à l'égard de notre propre personne qu'à l'égard de ceux qui nous entourent.

On parle de la confiance, on demande la confiance, on exige la confiance sans savoir exactement ce que l'on entend par cette réalité. On demande parfois plus que l'on ne donne, et on exige souvent plus qu'il n'y a à donner.

Aborder la question de la confiance en parlant de la confiance en soi, de la confiance envers les autres et de la confiance en l'univers m'est apparu intéressant. Ces trois aspects de la confiance convient l'être humain à une prise de conscience de son droit au bonheur, des limites de ce qu'il peut attendre des

## Bâtir sa confiance

autres et de l'attente, presque illimitée dans ce cas, qu'il peut espérer de la vie et de l'univers.

Bien connaître cette réalité fait partie du courage d'être heureux. En avant, les braves!



## La confiance en soi

*L*a confiance en soi est nécessaire au bonheur. Les plus grands spécialistes de la santé mentale, psychiatres ou psychologues, s'entendent pour dire que les meilleures approches thérapeutiques ne sont efficaces qu'à partir du moment où l'individu réussit à bâtir cette confiance perdue ou jamais ressentie.

On dit souvent que la confiance se bâtit très tôt, dès la plus tendre enfance, et que les parents portent donc à cet égard une lourde responsabilité envers leurs enfants. Pourtant, nombre de gens sont malheureux même si leurs parents ont l'impression d'avoir tout fait pour les aider à bâtir leur confiance. « Tu es la plus belle, ma chouette. » « Vas-y, mon gars, tu es capable, tu vas être le meilleur de ton équipe. » « Comme tu nous fais honneur, mon chéri, par ta performance scolaire ! »

La confiance basée sur le *paraître*, l'*avoir* ou le *faire* n'est pas celle menant au bonheur. Avoir confiance que l'on peut

atteindre la première place, réussir à la perfection, gagner une compétition ou posséder beaucoup de biens matériels n'a rien à voir avec les fondements d'une personnalité épanouie. Cette confiance illusoire, surtout lorsqu'elle est le fruit de l'ambition et de l'orgueil, finit par détruire celui qui s'y complaît. Seule la confiance basée sur l'*être* est génératrice d'énergie renouvelée et de ressourcement tant pour vivre les bons moments que pour traverser les épreuves inévitables de la vie. L'être intérieur, aussi nommé le *soi*, est en effet appelé à durer alors que le paraître et l'avoir sont toujours éphémères. Mettre sa confiance dans l'illusion et l'éphémère risque de conduire à la déception. La faire reposer sur des valeurs sûres apporte, au contraire, les forces nécessaires pour surmonter tous les obstacles.

En prenant conscience de cette vérité, l'individu ne s'empêchera pas pour autant d'aspirer à bien paraître, à obtenir un certain confort matériel et à réaliser ses ambitions. Par contre, il ne confiera pas son bonheur à des détails trop souvent éphémères malgré toute l'énergie consacrée à leur attention.

L'idéal serait donc de travailler à acquérir cette confiance basée sur l'être, en réalisant pleinement son importance. Une fois cette confiance acquise, pourquoi ne pas oser, risquer, foncer dans tous les domaines qui nous intéressent, sans avoir peur d'échouer en bout de piste ? La vie est une école que l'on quitte, à notre mort, avec un diplôme très particulier : la conscience, c'est-à-dire la capacité de savoir d'où l'on vient, où l'on va et pourquoi nous avons fait ce passage sur terre. On dit que chaque incarnation aurait pour but d'élever ce niveau de conscience afin de permettre à l'esprit incarné d'avoir un jour le choix de revenir ou non sur terre. C'est ce que proposent de nombreux enseignements spirituels, notamment le magnifique *Livre tibétain de la vie et de la mort*. Que l'on croie ou non à cette réalité, il est tout de même passionnant de développer

## La confiance en soi

cette conscience plutôt que d'avancer dans la vie sans jamais se poser de questions sur le sens de cette dernière.

La confiance véritable pourrait et devrait, idéalement, se bâtir le plus tôt possible. L'estime de soi est également une clé fondamentale au développement de l'être humain. La confiance véritable de même que l'estime réelle de soi sont essentielles au bonheur. Qu'elles soient acquises très tôt dans la vie ou à un âge plus avancé n'est en fait pas très grave. L'important, c'est d'y arriver. Cependant, beaucoup de bon temps est perdu et de grandes souffrances sont nécessaires pour comprendre le sens de la vie lorsque cette confiance n'est pas présente à la ligne de départ.

Des personnes donnant l'impression de posséder une bonne confiance en elles parce qu'elles ont réalisé de grandes choses, ou se sont distinguées par leurs richesses matérielles, craquent pourtant lorsqu'elles doivent affronter les coups durs de la vie. Pensez aux suicides suivant des krachs boursiers de même que ceux consécutifs à des peines d'amour ou à des échecs scolaires. Songez aussi à ces stars du cinéma ou du sport qui ne peuvent supporter de retourner à l'anonymat après une carrière fulgurante.

La confiance en soi ne devrait avoir comme seul fondement que l'amour. Amour de soi, des autres et de la vie elle-même. Une fois cette réalité comprise, plus question de gagner à tout prix, d'être le plus beau, le plus intelligent ou le plus riche. Plus question de vivre la compétition dans l'appétit de la notoriété. La confiance invite au risque de vivre des expériences nouvelles avec la conviction que le chemin parcouru est encore plus important que le point d'arrivée. Elle invite à plonger dans l'inconnu en se disant qu'on a toutes les chances de réussir, mais qu'on est prêt à assumer l'échec si l'on se casse la gueule en cours de route.

## *Le Courage d'être heureux*

Cette invitation pourrait être formulée de la façon suivante : n'hésite pas à aller vers ce qui t'attire et te semble bon pour ton évolution. Espère retirer le meilleur de tes expériences sans toutefois rechercher un dividende quantifiable et mesurable. Sois assuré que tu vauds autant que ton frère et que le plus important, c'est d'avoir la chance d'être à l'école de la vie. Arme-toi de courage, car tu en auras besoin. Sache que tu peux toujours trouver un moyen pour rentabiliser ce qui te semble un échec. En réalité, les erreurs de parcours ne sont qu'une expérience de plus pour te permettre de discerner le vrai du faux.

S'identifier à sa vraie nature d'être humain sans le prisme de l'image déformante de l'orgueil, voilà ce à quoi la confiance nous convie.

Cette confiance rend l'être humain responsable. Elle nous dit : tu fais des choix et tu as toutes les ressources nécessaires pour vivre avec les conséquences de tes choix. Sur le chemin choisi, il y aura des obstacles, des joies, des peines, des succès et des échecs, mais tu as ce qu'il faut pour profiter et apprendre de chaque étape le long de cette route.

Les êtres humains ne sont pas tous égaux si l'on considère leur corps, leur intellect ou leur compte en banque, mais au regard de l'aptitude à acquérir la confiance, ils le sont. Du dedans, nous avons tous les mêmes possibilités. L'âme d'un être humain invite ce dernier, dans les limites de son corps et de son intellect, à goûter à la beauté et à l'amour, et ce, sans aucune limite. C'est accessible aux plus grands comme aux plus humbles. Des reines de beauté se sont suicidées parce qu'elles n'arrivaient pas à se sentir heureuses alors que des personnes à l'apparence des plus ordinaires ont eu une vie digne d'un conte de fées. La richesse et les honneurs professionnels ne sont pas essentiels à ce que j'appellerais l'aptitude au bonheur.

## La confiance en soi

La véritable confiance en soi arrive le jour où l'on est enfin persuadé qu'on a la force d'affronter toutes les difficultés sans bloquer un seul instant notre capacité de goûter aux plaisirs de la vie, des plus grands jusqu'aux plus petits. Choisir d'être heureux, chaque matin et chaque soir, malgré le froid, la solitude ou les revers inévitables de la vie, témoigne du fait qu'on a réussi à atteindre une telle confiance.

Il est difficile de parler de confiance en soi lorsqu'on n'a jamais eu d'épreuves ou que toute notre énergie n'a encore été canalisée qu'à des fins purement intellectuelles ou matérielles. On est souvent étonné de constater que des personnes en apparence solides comme le roc s'écroulent rapidement lorsqu'elles subissent une épreuve à laquelle elles ne s'attendaient pas. Inversement, des êtres paraissant faibles et démunis parce qu'ils n'ont pas très bien réussi socialement se démarquent par leur force de caractère et leur capacité d'adaptation lors de cataclysmes ou de bouleversements dans leur propre vie.

L'image du succès et celles de la beauté, de la jeunesse éternelle et de la richesse matérielle sont malheureusement trop souvent les assises sur lesquelles se basent parents, éducateurs et même thérapeutes pour tenter de redonner à une personne en crise de croissance spirituelle, ou souffrant d'épuisement nerveux, cette confiance en elle-même. Il s'agit cependant d'une fausse route, qui ne mène souvent qu'à une dépression de plus en plus profonde chez cet individu qui cherche un sens à sa vie. Essayer d'éviter à tout prix la souffrance en trouvant des anesthésiants efficaces, pilules ou hobbies, est aussi une erreur fatale pour celui qui recherche le bonheur.

Avoir la conviction dès la ligne de départ qu'il y aura du soleil, de la pluie, des orages, de la neige et des arcs-en-ciel, se répéter que le pire n'est peut-être pas arrivé, mais que le meilleur est

## *Le Courage d'être heureux*

aussi à venir, s'armer de patience et de détermination, se regarder dans un miroir en acceptant délibérément de sourire malgré tout, se battre jusqu'au dernier moment pour prendre tout ce qui est bon en déjouant tout ce qui est mauvais : la voilà, la confiance en soi qui donne accès à la sérénité.

La confiance basée sur le *paraître*, l'*avoir* ou le *faire* est donc moins importante que celle qui est basée sur l'*être*. Néanmoins, nous le savons tous, il est plus agréable d'améliorer sa situation que de se contenter d'un petit pain. Je réalise maintenant, après plus de trente ans d'observation du bonheur, que les moyens mis à notre disposition pour obtenir des biens matériels ou pour atteindre nos ambitions terrestres sont nombreux. Pourquoi, dès lors, s'en priver ? On pourrait considérer ces petites douceurs de la vie comme un baume bien mérité, comme des plaisirs tout à fait légitimes. Ces plaisirs ne sont par ailleurs pas accessibles à la majorité des habitants de notre planète, qui souffrent de la guerre, de la famine et qui manquent parfois des nécessités les plus élémentaires de la vie. Conscients de cette situation, nous n'en apprécions alors que davantage notre chance.

### *Comment bâtir sa confiance*

La meilleure source d'enseignement pour parvenir à la confiance demeure sans doute l'expérience de l'individu dans sa vie de tous les jours, devant les succès comme devant les échecs, quand il doit décider s'il relèvera les manches ou baissera les bras.

La connaissance de sa nature profonde, comme être humain, est certes un outil indispensable à celui qui veut posséder la confiance basée sur l'être. Certaines personnes ont la chance, dès leur plus tendre enfance, d'être plongées dans un bain de connaissance un peu comme Obélix est tombé dans la potion magique

lorsqu'il était encore tout petit. C'est le cas de l'actuel dalaï-lama, chef politique et spirituel du peuple tibétain. Malgré tout, même cet être doué d'une grande sagesse dit qu'il n'a atteint un état de contentement intérieur qu'après des années d'apprentissage.

Il est intéressant de noter que le dalaï-lama a affirmé au psychiatre Howard Cutler que le bonheur est le but de la vie. Dans *L'art du bonheur*, il dit ceci : « Je crois que le véritable but de la vie, c'est le bonheur. Que l'on ait foi dans une religion ou non, tous nous cherchons une vie meilleure. Aussi je pense que le véritable mouvement de notre vie est orienté vers le bonheur<sup>1</sup> [...]. »

Le dalaï-lama ajoute que le bonheur est accessible à tous par l'exercice de l'esprit. Quelle joie de constater que je ne suis pas la seule à penser si intensément au bonheur et à croire que c'est le but ultime de toute vie ! Comme le disait affectueusement mon précédent éditeur, le bonheur me colle à la peau comme une marque de commerce. Cela fait plus de trente ans déjà, avec la première édition, en 1979, de *Pourquoi pas le bonheur ?*, qu'a commencé une merveilleuse complicité entre les lecteurs et moi. Cet ouvrage représente aussi pour moi le premier pas d'un chemin unique et intéressant que je reprendrais sans hésiter malgré tous les obstacles qui s'y sont trouvés. Admiration des uns, dérision de la part des autres, indifférence de certains, quoi qu'il en soit je n'ai jamais voulu m'arrêter. La pulsion intérieure qui m'a poussée à sortir de la souffrance, à trouver des outils efficaces et à les partager avec mes lecteurs m'anime toujours aussi intensément. Me sentant, par surcroît, appuyée moralement par le dalaï-lama, je ne peux qu'arborer un grand sourire de paix et de contentement.

---

1. Le dalaï-lama et Howard Cutler, *L'art du bonheur*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1999, p. 25.

## *Le Courage d'être heureux*

Lorsque je commence à écrire un livre ou même quelque temps avant le début de mon travail d'écriture, je ne lis habituellement rien sur le bonheur, le bien-être ou la croissance personnelle. Je veux ainsi être dégagée de toute influence extérieure et me retrouver en tête à tête avec moi-même. Pourtant, en voyant ce livre sur le dalaï-lama et sa conception du bonheur, j'ai eu un coup de cœur et n'ai pu résister. J'ai donc plongé avidement dans ce livre pour n'en ressortir qu'après avoir lu la dernière page. Cet ouvrage n'a aucunement modifié ma conception du bonheur et mon mode de vie. Il m'a cependant fait réaliser que le dalaï-lama, cet être unique dont j'ai fait la connaissance il y a des décennies par le biais de la télévision, a une philosophie de la vie comparable à la mienne. J'y ferai donc référence à quelques autres occasions, dans le présent livre, car j'ai la certitude que l'exemple de ce grand homme ne peut que nous être bénéfique à tous.

L'exercice de l'esprit est l'affaire de toute une vie. Il nous convie à nous fixer, comme objectif ultime, le contentement intérieur, indépendamment des aléas de la vie. Cet exercice nous rappelle aussi qu'il est tout à fait inutile, pour mesurer notre bonheur, de le comparer avec celui des autres.

Une amie me faisait part récemment de son bonheur d'avoir réussi à établir une vie de couple épanouie et stable. Elle publiera justement un livre à ce sujet. En discutant de nos expériences respectives, moi dans mon célibat légendaire, elle dans cette vie de partage fructueux avec un conjoint idéal, nous avons convenu que le bonheur prend différentes formes d'un individu à un autre. Pour cette amie, le bonheur revêt notamment la forme de la réussite de son couple alors que, pour moi, il prend celle de la capacité d'être vraiment heureuse en vivant seule ou bien accompagnée comme je le suis actuellement. Le contentement

intérieur finit par devenir, après des années d'exercice, un état second naturel et spontané. Dans cet état de contentement, on prend les événements comme ils viennent et on compose avec eux. On cesse de se dire que ce serait mieux si..., et on réalise que chaque jour et même chaque instant a un cadeau à nous faire: la vie. Malgré les épreuves les plus grandes, on trouve le moyen de savourer le temps qui passe.

Jamais je n'oublierai les paroles de sagesse de ma grande sœur Doris, atteinte de cécité depuis sa tendre enfance. Elle avait pour habitude de dire qu'elle bénéficiait pleinement du sens de l'ouïe, réalisant que les non-voyants ont une faculté d'audition accrue. Quelle belle attitude dans une épreuve aussi grande!

Le dalai-lama, pour sa part, est arrivé à la conviction que l'état de contentement accessible à chacun peut contrer toute souffrance. Il s'exprime en ces termes en répondant à une personne qui se demandait si le bonheur pouvait être défini par l'activité sexuelle:

«[...] de mon point de vue le bonheur le plus élevé est celui que l'on atteint au stade de la Libération, quand la souffrance s'annule. C'est cela, le bonheur authentique et durable. Le vrai bonheur est plus en rapport avec le cœur et l'esprit, car celui qui dépend surtout du plaisir physique est instable. Un jour, il est là, le lendemain il a disparu<sup>2</sup>.»

En lisant ces paroles empreintes de sagesse et de vérité, j'ai réalisé pourquoi, à une certaine époque, je pouvais très facilement continuer à aimer sans réserve mon âme sœur malgré le temps, la distance et... l'absence d'activité sexuelle. Pour plusieurs, cet amour peut représenter un mystère, car ils croient fermement en l'adage «Loin des yeux, loin du

---

2. *Ibid.*, p. 42.

## *Le Courage d'être heureux*

cœur». Ces personnes se basent probablement sur leur propre vie, dans laquelle le contentement est avant tout basé sur le rapport quotidien et charnel avec l'être aimé. Dire que je n'ai pas rêvé d'un tel contact serait me leurrer. Affirmer qu'il n'est absolument pas essentiel à mon contentement intérieur et à ma faculté d'aimer est pure vérité. La vie a d'ailleurs exaucé mon rêve et me permet aujourd'hui de vivre une union belle et sereine.

Selon le bouddhisme zen, renoncer à un plaisir déjà goûté est encore plus méritoire que de s'abstenir d'un plaisir sans savoir exactement à quoi l'on renonce. Dans ces conditions, nous avons sans doute accumulé, mon âme sœur et moi, une quantité incroyable de mérites puisque notre communication charnelle s'est toujours révélée d'une intensité incroyable, à la hauteur de nos échanges intellectuels et spirituels. Rien que d'y penser, je me retrouve au septième ciel. Bien utilisés, la pensée et le souvenir peuvent être des outils de bien-être puissants. Pour certains, ils conduisent au regret et à la mélancolie. Dans mon cas, l'imagination, suppléant au contact réel, me permet les fantaisies les plus audacieuses.

Pour arriver à ce dégagement volontaire et à ce bien-être, il m'a fallu traverser de nombreux obstacles, rencontrer de grandes souffrances morales, me battre contre la mélancolie et la dépression, m'accrocher à l'espoir d'une lumière au bout du tunnel. Au début de ce périple, j'identifiais cette lumière à une vie de couple traditionnelle. Je sais aujourd'hui que cette vie représente un succulent glaçage sur le gâteau. Mais le gâteau m'appartenait déjà. Il est le fruit de mon cheminement intérieur, de ma volonté à avancer, de l'énergie investie dans ma quête du bonheur, de mon courage d'être heureuse.

## *L'apprentissage du bonheur*

Apprendre à avoir confiance en soi et suivre le chemin du bonheur ne se fait pas instantanément. La confiance en soi, j'en suis convaincue, est une affaire de connaissance de soi d'abord et de volonté de rendre ce « soi » heureux.

Pour commencer ce périple passionnant, il est facile d'observer quand et pourquoi nous nous sentons malheureux et démunis comparativement à d'autres moments où nous nous sentons véritablement heureux et en paix. Cet exercice tout simple est cependant porteur de grandes réponses existentielles. Déjà dans *Pourquoi pas le bonheur ?*, je constatais les bienfaits de modifier certaines habitudes, notamment en remplaçant les pensées négatives par des pensées positives. Dans mes conférences, il m'arrivait parfois de dessiner sur un tableau une personne traînant d'énormes boulets à ses pieds. Lorsque cette personne levait son regard vers le ciel, entretenant des pensées lumineuses, les chaînes se désagrégeaient comme par enchantement. J'étais personnellement arrivée à la conclusion qu'en orientant sa pensée vers quelque chose de sain et positif, une personne arrive tôt ou tard à combattre le vague à l'âme et le mal de vivre.

Les maîtres spirituels nous encouragent à pratiquer avec patience et persévérance l'administration d'« antidotes » à notre cerveau éprouvé par la souffrance. Par exemple, des vertus comme la compassion, la gentillesse et l'affection sont des antidotes puissants pour combattre les travers humains dont nous sommes tous plus ou moins atteints. Cette approche et cette discipline sont intéressantes puisqu'elles concernent des décisions prises individuellement et non imposées par une volonté extérieure, comme dans le cas de feux de circulation, auxquels nous devons obéir sous peine de sanction. Dans l'apprentissage du bonheur et

## *Le Courage d'être heureux*

de la confiance en soi, tout a pour origine une décision personnelle. Quelle marge de manœuvre et quelle liberté d'action!

Les Tibétains croient à la réincarnation et à l'existence de vies antérieures et postérieures à celle dans laquelle nous sommes présentement. Ils arrivent donc à la conclusion que le fait de rester immobile dans cette vie risque de ne pas nous affranchir dans la prochaine. Certains pensent que le fait de croire à la réincarnation pourrait conduire un individu à l'inertie puisqu'il aurait toujours la possibilité de se reprendre plus tard. C'est tout le contraire. J'ai lu dernièrement une phrase d'un auteur anonyme qui résume bien l'idée que chaque individu doit agir ici et maintenant, sans attendre une vie future pour évoluer : « En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, on arrive toujours à une place qui s'appelle jamais. »

Cette approche m'apparaît également intéressante en ce sens que chaque individu est non seulement responsable de ses choix, mais que lui seul est en mesure de décider ce qui est bon, dans les circonstances, pour son évolution. Chaque individu est aussi le seul à pouvoir évaluer dans quelle mesure ses faits et gestes pourraient avoir des répercussions sur son entourage. Comprenant cette réalité, une personne arrive inévitablement à prendre ses décisions en se mettant en harmonie avec sa conscience intérieure et non en s'appuyant sur des suggestions extérieures.

La confiance en soi devient inébranlable lorsque la personne est totalement branchée sur cette conscience intérieure qu'est la sienne et qu'elle fait tout en son pouvoir pour suivre la conduite dictée par cette conscience. La rencontre de *soi avec soi* nous plonge toujours dans un bain de vérité, d'où l'on sort généralement en paix. Il est vrai que les commentaires des autres

peuvent éventuellement nous faire cheminer dans la perception que l'on a de nous-mêmes. Le regard des autres permet aussi de découvrir des traits de caractère ou de personnalité que l'on avait consciemment ou inconsciemment voulu ignorer. En général, la vie met sur notre route une série de panneaux de signalisation pour nous dire si nous sommes en train de faire fausse route. En aucun temps, cependant, une personne n'est en droit d'en juger une autre pour ses choix de vie. La justice humaine se doit de sanctionner les gestes criminels afin d'assurer un certain ordre social, mais, en dehors de cela, tout jugement de l'autre est à proscrire.

La personne qui décide de développer sa confiance basée sur l'être et qui opte pour l'attitude de ne pas juger les autres atteint en général une grande sérénité. Ma mère prônait le fait de « vivre et laisser vivre ». Elle trouvait toujours une raison pour justifier le comportement d'une personne dont on attaquait la réputation. Les personnes qui souffrent ont parfois des comportements difficiles à comprendre. Souvent, elles ont elles-mêmes de la difficulté à expliquer leur mal-être et leur colère envers les autres.

L'apprentissage du bonheur pourrait obliger une personne à faire un retour sur son enfance, particulièrement si cette personne a été privée, à ce stade de sa vie, d'amour véritable et d'affection. Depuis plusieurs décennies, les thérapeutes en santé mentale invitent les gens à prendre contact avec des émotions comme la colère, la violence, l'agressivité, la peur ou même la haine. Ces procédés visent à permettre aux émotions négatives de s'exprimer et à dénouer tous les blocages physiques et émotionnels accumulés à cause de ces émotions. Il est possible, par la suite, de canaliser son énergie vers des émotions positives comme la joie, la paix, la sérénité, la compassion et l'amour. Le chemin est long et ardu pour ces personnes.

## *Le Courage d'être heureux*

Dans mes deux livres précédents, je parle de cette réconciliation d'un individu carencé émotionnellement avec son enfant intérieur. Cette route difficile qu'il m'a fallu moi-même suivre m'a très certainement aidée à passer à l'étape suivante du contentement intérieur. C'est par ce chemin difficile, mais passionnant, que j'ai pu établir un contact réel avec la petite Michèle carencée, la petite Michèle abandonnée, la petite Michèle adaptée. Ce contact établi et régulièrement entretenu a vu émerger la petite Michèle saine et créative, celle qui a accès au bonheur véritable. Il m'a aussi permis de devenir mon propre parent pour répondre à tous mes besoins sans avoir à attendre que ceux-ci soient comblés par d'autres.

Prendre contact avec des émotions comme la colère pourrait donc s'avérer efficace si cet exercice temporaire n'a pour but que d'évacuer cet état émotionnel et de permettre à la personne d'accéder à autre chose. D'autres méthodes ont aussi fait leurs preuves. Ma copine Nicole pratique la thérapie par le *cri* pour évacuer les tensions de peine, de colère ou d'agressivité. C'est, pour elle, la façon la plus positive d'accéder à la joie sans être obligée de traverser des étapes d'émotions négatives obligatoirement dirigées vers quelqu'un d'autre. Difficile d'être en colère sans trouver un bouc émissaire, sans mettre un visage à l'origine de cette émotion. L'exercice proposé par Nicole consiste uniquement à crier le plus fort et le plus longtemps possible lorsque vous vous sentez pris d'angoisse, de panique ou de peine insupportable. Certains n'osent le faire à la maison et profitent donc de leur voiture pour crier à pleins poumons. Cet exercice a non seulement un impact sur le mental, mais il a aussi un effet direct et instantané sur le physique. Crier haut et fort a le même effet sur la cage thoracique que chanter ou rire à gorge déployée. Il faut vraiment tenter l'expérience pour en comprendre les effets heureux sur soi. Tous les exercices visant à nous libérer de nos émotions négatives pour laisser émerger nos émotions

positives constituent également des exercices préparatoires aux détachements qu'il nous faut envisager au fil de notre vie.

La confiance en soi basée sur l'être implique donc que l'on apprivoise l'idée de vieillir et que l'on accepte la mort physique. Sans cette prise de conscience, il est beaucoup plus difficile d'atteindre la paix intérieure. En effet, réfléchir à ces réalités inévitables nous prépare à les affronter le moment venu. Au lieu que ces événements la prennent par surprise, la personne qui réfléchit un peu au sens de la vie et de la mort, aux passages de la vie, à celui d'une vie à une autre, aux épreuves potentielles, se prépare doucement à les accueillir lorsque ce sera le temps. Cette façon de traverser la vie invite aussi les gens à bien profiter du moment présent, à y goûter pleinement et à apporter autant à la vie que la vie donne elle-même. Prendre soin de soi tout en évitant de faire mal à autrui, partager avec les autres ses plus beaux trésors de connaissance, s'ouvrir à la communication constructive contribuent à rendre le présent plus intense et plus vivant.

La confiance basée sur l'être plutôt que sur l'avoir ou le paraître rend la personne meilleure, plus altruiste, plus généreuse. La confiance en soi ne doit donc pas être confondue avec la suffisance et l'arrogance. On dit d'ailleurs des plus grands de ce monde, au vrai sens du terme, qu'ils sont d'accès facile, très simples et bons envers leurs semblables.

Ceux et celles qui croient, en plus, à la continuation de leur vie sous une forme spirituelle ressentent évidemment un bien-être supplémentaire. Mais cette conviction n'est pas absolument nécessaire au bonheur. Bien des gens espèrent, sans en avoir la conviction, qu'il y a une *vie après la vie* et, pourtant, ils sont relativement heureux. Ils traversent cette vie en y mordant à pleines dents et se disent qu'ils trouveront bien le moyen de se

## *Le Courage d'être heureux*

débrouiller au moment du dernier voyage. J'admire le courage de ces personnes et leur capacité à cultiver le bonheur malgré leur scepticisme quant à la continuation de la vie après la mort physique. Pour moi, la perspective qu'il n'y ait pas de suite m'apparaît tellement improbable qu'elle constituerait un obstacle de taille pour accepter de relever le défi de la vie. La conviction d'une continuité m'habite depuis si longtemps qu'elle est devenue pour moi une évidence. Sans elle, la vie n'aurait pas le même sens. Je peux néanmoins imaginer que l'absence de cette conviction ne soit pas un empêchement majeur pour vivre intensément et apprécier tout ce que la vie nous offre de bon et de beau. Tant qu'à ne vivre qu'une seule fois, autant en profiter, doivent penser ces gens. La difficulté se présente probablement davantage face aux épreuves et aux souffrances. Celles-ci pourraient être perçues comme fortuites et absurdes sans cette continuité et cette permanence de l'âme humaine. Pour les uns comme pour les autres, l'apprentissage de la confiance dans l'être demeure sans doute un gage de bonheur.

L'apprentissage de la connaissance de soi et de la confiance basée sur l'être a ceci d'intéressant qu'il peut se vivre à chaque instant de notre vie. Lorsque nous développons certaines habiletés intellectuelles ou physiques, par notre travail ou nos passe-temps, nous ne pouvons évidemment consacrer qu'un nombre limité d'heures à chacune d'elles. Lorsque nous avons comme objectif de développer notre capacité à être heureux, chaque événement de la vie est une occasion pour parfaire notre art. Les joies, les peines, les surprises, les détachements, les épreuves sont tous des cadeaux de la vie qui nous permettent, indépendamment de notre âge et de notre sexe, d'avancer d'un pas. Chaque pas est irréversible. Au bout de quelques années, on s'étonne alors de notre transformation intérieure, graduelle, mais significative. C'est comme de gravir les marches d'un escalier, aussi long soit-il. Ma première marche de l'apprentissage du bonheur a pris la forme de la programmation du subconscient. Sans elle,

je ne serais sans doute pas en train d'écrire ce livre et je n'aurais jamais réalisé l'importance de toutes les marches subséquentes.

### *La capacité de réussir*

Comme je le mentionnais précédemment, on peut aussi développer sa confiance d'atteindre des objectifs de tous ordres, matériels ou intellectuels. L'ambition est une bonne conseillère, mais un mauvais maître. Lorsque j'écrivais mon premier livre, j'avais à peine trente ans et je venais de découvrir un outil formidable : la programmation du subconscient. J'étais loin de savoir tout ce qu'il me faudrait encore franchir pour atteindre le calme, la paix et la sérénité, mais je réalise néanmoins que cet outil m'a été et m'est encore très utile pour améliorer mon existence terrestre.

Je pourrais citer des centaines d'exemples démontrant qu'avec un minimum de confiance en soi on peut déplacer des montagnes, sinon en atteindre les plus hauts sommets. Pourtant, je le répète, les biens matériels, un corps bien galbé, le poids idéal, l'emploi sur mesure, la maison de ses rêves ne sauraient combler l'être humain en quête de stabilité intérieure. Ce sont des petits plaisirs complémentaires, mais combien agréables, surtout quand on doutait de pouvoir y goûter un jour. Le doute et le scepticisme étaient en effet très présents au tout début de ma démarche. Ma formation de juriste et ma vision limitée des ressources accessibles à l'être humain ne m'avaient certes pas préparée à faire de la programmation du subconscient mon cheval de bataille pendant de nombreuses années. Elles ne m'avaient pas non plus préparée à accueillir cette grande faculté qu'est l'intuition pour orienter mes choix de vie. Ce n'est donc qu'avec la pratique assidue de ces approches moins conventionnelles que je suis arrivée, fort heureusement, à dissiper le doute et à y substituer la confiance.

## *Le Courage d'être heureux*

Je pense notamment à la grande satisfaction que j'ai ressentie après sept années passées dans une maison située en montagne, avec tout ce que cela peut comporter de défis. Puits artésien, fosse septique, neige en abondance, problèmes d'électricité et de plomberie, cheminée, entretien des boiseries extérieures, etc., voilà ce que j'ai dû apprivoiser durant cette période. Chaque semaine de ma première année à cet endroit a été témoin d'un questionnement perpétuel. Est-ce que je vais tenir le coup ? En aurai-je les moyens, l'énergie et le courage ? Est-ce que je ne serais pas mieux dans un endroit plus facile d'entretien ? Ma détermination de lionne et ma confiance dans la possibilité de réussir m'ont permis de vivre l'une des plus belles expériences de ma vie malgré mon inexpérience en ce domaine. Je prends évidemment tous les moyens pour garder la forme, physiquement et mentalement, et j'ai la chance inouïe de jouir d'une excellente santé. Les prétextes pour baisser les bras, m'avouer vaincue, renoncer à mon rêve de vivre à cet endroit auraient pourtant été nombreux. J'ai opté pour l'autre solution, celle de la confiance. Me disant que je pouvais faire tout aussi bien qu'un homme, j'ai accepté le combat. Cette bataille s'est graduellement transformée en un jeu où chaque obstacle a représenté, pour moi, une occasion de m'affirmer, de me renforcer, de me démontrer ma capacité de résistance.

Une autre réalisation, et non la moindre, fut d'entreprendre le vélo de montagne à l'âge de quarante-cinq ans. C'est d'abord pour accompagner mon amoureux que je me suis donné ce défi, qui était de taille. Victime d'un accident de bicyclette à l'âge de seize ans, j'étais restée très marquée et m'étais bien promis de bannir ce sport de ma vie à tout jamais. L'amour donne parfois des ailes. Cette fois, il m'a donné du courage, des jambes pour pédaler et des mains pour tenir le guidon. En avant l'aventure ! Il faut ajouter que mon compagnon ne m'a pas fait de cadeau puisque notre première randonnée nous a emmenés dans des

chemins difficiles en pleine montagne. Je n'oublierai jamais cette randonnée. Pour l'occasion, j'avais loué un vélo et je n'étais donc pas très à l'aise sur l'engin ennemi. De plus, la chaleur torride me faisait transpirer abondamment. À peine nous étions-nous mis en route que je fais une chute et m'écorche le genou. Qu'à cela ne tienne, je remonte sur le vélo après avoir reçu du réconfort et mis un bandage sur la blessure. Je fais ensuite, pour ma toute première sortie, une randonnée de cinquante kilomètres. Mes mains sont tellement serrées sur le guidon et sur les poignées des freins que j'utilise à tout moment dans les côtes abruptes que j'ai peine à déplier mes doigts à la fin de la randonnée. Pensez-vous que cela m'a découragée ? Au contraire. Quelques jours après cet heureux départ, j'achetais un vélo de montagne, toute fière de ma performance. Je suis maintenant très à l'aise en vélo et suis tellement heureuse d'avoir bravé ma peur initiale. Trop souvent, on se met des barrières en raison d'expériences passées ou tout simplement parce que quelqu'un nous a laissé croire qu'on ne serait pas capable de faire telle ou telle chose.

L'émission de radio *De bonne heure de bonne humeur* est aussi un exemple probant de confiance. Tout heureuse d'avoir une idée de tribune téléphonique qui laisserait la parole aux gens heureux, j'envoie mon projet à trois chaînes radiophoniques. Sans nouvelles d'elles, je prends la chance de téléphoner à M. Jacques-Charles Gilliot, alors directeur de la programmation à CJMS. Il me reçoit et finit par me faire faire un essai en circuit fermé. Fort heureusement, il me suggère un co-animateur, Jacques Lepage, qui possède une bonne expérience de la radio et de la télévision. Le test est positif et M. Gilliot nous donne deux heures d'antenne chaque dimanche matin. L'émission eut un grand succès, mais Jacques et moi avons été obligés, compte tenu de nos obligations réciproques, de tirer notre révérence en pleine « gloire ». Cet épisode de ma vie m'a démontré que les rêves les plus audacieux peuvent très souvent être réalisés malgré les obstacles.

## *Le Courage d'être heureux*

Plusieurs personnes manquent de confiance en elles relativement à la possibilité d'obtenir un emploi ou de se sentir à la hauteur dans l'accomplissement de leurs tâches professionnelles. Elles envient ceux et celles qui ont cette grande confiance et qui semblent toujours appréciés par leur entourage. Pour que cette confiance se développe, il n'y a qu'une clé : travail et compétence. Les gens qui réussissent davantage sur le plan professionnel ne ménagent pas leurs efforts pour développer une expertise dans leur sphère d'activité. La confiance de l'employé et celle de l'employeur à l'égard de cet employé sont toujours assurées lorsque la compétence et le désir du travail bien fait sont acquis. La science évolue rapidement dans tous les domaines et personne ne peut s'asseoir sur ses lauriers une fois le diplôme obtenu et l'emploi décroché. Les pharmaciens étudient toute leur vie, les médecins, les dentistes, les avocats et les notaires aussi. Dans le domaine de la construction, les techniques changent, de nouveaux matériaux apparaissent. Et que dire du domaine de l'informatique où les changements semblent se produire à la vitesse de l'éclair ? Les spécialistes de l'informatique ne seraient pas spécialistes longtemps s'ils ne consentaient pas à poursuivre leur mise à jour sur une base permanente. Toutes les personnes exerçant un emploi lié au secrétariat doivent aussi s'ajuster aux nouvelles technologies informatiques. Même les artistes doivent apprendre de nouveaux modes d'expression, se distinguer par leur compétence et leur originalité. « Pas de repos pour les pécheurs », disait mon grand-père. C'est une façon de voir les choses. On peut aussi constater que le travail et le mouvement font de nous des êtres plus vivants et donc plus heureux.

Plusieurs lecteurs et lectrices de mes livres précédents m'écrivent ou viennent me rencontrer dans les salons du livre pour me faire part de leurs succès et de la confiance qu'ils ont acquise en pratiquant la pensée positive. L'une de ces personnes, Céline Raymond, rencontrée lors d'un Salon du livre de

## La confiance en soi

Montréal, m'a autorisée à publier un merveilleux poème de son cru. Lorsqu'elle m'en fit la lecture, j'ai immédiatement imaginé ce bijou dans ce livre. Le voici donc, avec sa permission et pour votre bénéfice :

*Il n'y a rien de trop beau  
Je veux tout avoir  
Avoir le temps  
Avoir l'argent  
Vivre au soleil  
Dormir la nuit<sup>3</sup>  
Être en santé  
Avoir plein de monde à aimer  
Être fière de moi  
Vivre dans la joie  
Être à tout moment  
Selon le plan de Dieu  
Et si je n'ai pas ce que je veux  
J'aurai quelque chose de mieux!*

Le menu de ce poème est vaste et fournit plusieurs pistes de bonheur. À sa lecture, on réalise en effet que le bonheur réside souvent dans des choses simples et accessibles que nous avons perdues ou que nous possédons sans les apprécier à leur juste valeur. Il nous fait aussi réaliser que nous pouvons accorder notre confiance à la vie. Peut-être ne nous apporte-t-elle pas toujours exactement ce que nous lui demandons avec insistance. En revanche, elle nous procure souvent des bienfaits qui dépassent largement nos espérances.

Les modifications corporelles sont un exemple de souhaits qui ne sont pas toujours exaucés comme nous l'aurions souhaité, mais qui conduisent parfois à des découvertes intéressantes.

---

3. À l'époque, Céline travaillait de nuit et espérait un travail de jour.

## *Le Courage d'être heureux*

Je pense ici aux milliers de gens qui souffrent de leur maigreur excessive ou d'un embonpoint gênant. D'autres veulent changer la forme de leur nez ou réduire leur poitrine trop lourde. Tout le marché de la chirurgie esthétique, des soins corporels et des produits cosmétiques rendent possible l'amélioration des défauts corporels lorsqu'on a suffisamment confiance et que l'on demande à être guidé vers la ou les solutions à ces problèmes. Certains désirs sont évidemment irréalistes et, dès que l'on est absolument certain qu'une chose est impossible, il faut la chasser de sa pensée. Je pense notamment à une personne qui accepterait mal sa petite taille et rêverait d'ajouter quelques centimètres à sa hauteur. Ou encore à celle qui souffre d'un handicap important comme la cécité ou qui a perdu un bras ou une jambe. Ces personnes doivent accepter leurs limites et investir dans leurs ressources résiduelles si elles veulent vivre le contentement intérieur. Cependant, avant d'admettre qu'il n'existe aucune solution, un travail s'impose. Ce travail ne doit pas prendre des mois ou des années, nous faire dépenser toute notre énergie. Une demande bien formulée amène toujours une réponse. Puis, lorsque cette réponse est claire, que la route s'ouvre devant soi, il faut s'armer de patience et de persévérance, et prendre les moyens qui s'offrent à nous. Des milliers de personnes dépensent des fortunes pour améliorer leur image corporelle, mais ne sont pas vraiment plus heureuses par la suite. D'autres qui font ce choix en retirent une grande satisfaction. L'image de soi est la clé de ce paradoxe. Si une personne base l'image qu'elle a d'elle-même seulement sur la grosseur de son nez ou celle de ses seins, elle risque certainement de ne pas s'aimer davantage après un traitement chirurgical. Si cette personne est heureuse, bien dans sa peau et consciente de sa valeur intérieure, elle pourrait quand même aspirer à s'améliorer par simple coquetterie, sans miser sur cette transformation pour accéder au bonheur. Tous les chirurgiens esthétiques sont conscients du piège que représente cette façon de penser et ils essaient de bien comprendre le but recherché par la personne qui les consulte. S'ils constatent que

celle-ci a des problèmes plus profonds, ils tentent de l'orienter vers une démarche intérieure avant de passer par le bistouri. Revenir à l'essentiel est toujours de bon aloi et constitue un atout pour se prémunir contre la déception.

Dans *Le goût d'être heureux*, mon précédent livre, j'ai écrit sur cette expérience d'utiliser le corps comme s'il s'agissait d'un laboratoire. Pendant quelques mois, j'ai donc investi dans les exercices, les soins corporels, les massages et même dans des traitements par injection pour atteindre ce que j'ai appelé l'objectif de la superforme et des belles formes. Je reviens aujourd'hui sur les suites de cette expérience. Les résultats furent bien évidents, mais pas au point de dire qu'ils m'ont transformée radicalement. Comme j'étais déjà mince et en bonne forme, mais accusant évidemment les effets du temps, particulièrement sur les cuisses et les muscles fessiers, j'ai rapidement constaté que ces multiples soins ne s'avéraient efficaces que si je les poursuivais avec assiduité. Sans un suivi ininterrompu, la nature reprend ses droits très vite. N'ayant ni les moyens ni le temps ni le goût de poursuivre dans cette voie, j'ai donc mis de côté massages, soins esthétiques et traitements médicaux, pour ne m'en remettre qu'à mon conditionnement physique. Piscine, entraînement dans un gymnase trois fois par semaine et marche au grand air représentent la recette idéale pour moi. Une bonne alimentation, peu d'alcool et pas de cigarettes viennent compléter avec succès ma démarche. Avec cette hygiène de vie, mon gabarit demeure vraiment acceptable. Je conserve mon objectif de la superforme ; quant à celui des belles formes, il est maintenant moins ambitieux. De toute façon, pourquoi tant exiger de son apparence extérieure ? À part les mannequins ou les stars de cinéma qui se servent de leur corps comme gagne-pain, il n'est pas essentiel de mettre tant d'énergie sur les formes. Je tiens cependant à préciser que la programmation du subconscient m'a vraiment permis de régler, il y a plus de trente ans déjà, les problèmes de poids dont je souffrais plus jeune. Je n'ai pas besoin de m'astreindre à un régime

ou à des restrictions pour maintenir le poids que je désire. J'aurais plutôt le problème inverse : malgré tout ce que je bois et mange, je ne réussis pas à prendre le moindre petit kilo.

Au-delà des formes et de l'apparence extérieure, bien d'autres petits problèmes peuvent faire obstacle à la confiance en soi. Les rapports avec les autres sont parfois difficiles, la communication s'établit mal. Ce genre de problème peut empoisonner l'existence de façon désastreuse. Certaines personnes éprouvent une telle hantise du contact avec l'extérieur qu'elles en viennent à développer une maladie appelée agoraphobie. Fort heureusement, les problèmes de communication n'atteignent pas tous cette envergure, mais ils n'en demeurent pas moins, à certaines occasions, des obstacles à la paix intérieure.

La confiance en soi peut être améliorée quant à la capacité de s'exprimer en public ou simplement d'interagir sans panique avec son entourage. Je sais que plusieurs personnes souffrent d'un problème de timidité excessive qui les empêche de bien communiquer avec les autres. Je comprends ces personnes et je peux les assurer qu'en ce domaine tous les espoirs sont permis. Je me souviens, à l'âge de seize ans, d'avoir perdu toute contenance en présentant un travail de psychologie devant ma classe à l'École normale de musique. J'étais pourtant bien préparée et il s'agissait, en plus, d'un auditoire connu. Je fus obligée d'interrompre mon exposé tellement ma gêne était grande. Quelques années plus tard, la jeune femme timide s'était transformée en une communicatrice à l'aise tant devant un public dans une salle que devant les caméras. Grâce à la programmation du subconscient, outil efficace que j'ai découvert à la fin de la vingtaine et utilisé depuis, le miracle s'est produit. J'en suis moi-même renversée chaque fois que je me présente en public. Cet outil dont je parle avec enthousiasme dans mon livre *Pourquoi pas le bonheur ?* m'a permis de régler plusieurs autres problèmes dont j'ai été

définitivement débarrassée par la suite. Cet outil a aussi été utilisé avec succès par de nombreux lecteurs, qui m'en font régulièrement le témoignage reconnaissant.

Les exemples de personnes ayant atteint les plus hauts objectifs financiers, artistiques ou sportifs sont très nombreux. Lorsqu'on écoute le témoignage de ces personnes, on peut facilement percevoir leur confiance en elles et le peu de doute qu'elles entretiennent quant à leur succès potentiel. C'était le cas de Pierre Péladeau, bâtisseur d'un empire financier important au Québec. Je pense aussi à Céline Dion, dont le succès a franchi toutes les frontières de la culture et de la langue, et à Myriam Bédard qui a atteint les plus hauts sommets aux Jeux olympiques. Ces personnes ont eu la chance de se distinguer des autres et elles possédaient certainement une grande confiance en elles. Elles étaient aussi habitées par la passion de leur activité, et l'ambition n'a pas été leur seule conseillère. Je pense également à l'excellent patineur Elvis Stojko dont le témoignage émouvant, à la suite de ses problèmes de santé, nous a révélé une personne très sereine face à la réussite partielle, très sage face aux leçons de la vie. Personne n'est à l'abri des contre-performances, même les plus forts, même les plus volontaires. Il s'agit alors d'accepter ses limites et de ne pas se laisser abattre.

L'éminent pianiste Paul Loyonnet, personnage absolument unique en son genre et que j'ai eu le privilège d'avoir comme professeur, a été, pour moi, un modèle de confiance et de détermination. Issu d'une famille modeste — le père était tailleur—, il fit part à ses parents dès l'âge de neuf ans de son intention de devenir pianiste. Sa mère, pragmatique, se posa alors une seule question : l'enfant a-t-il du talent ? Afin d'obtenir la réponse à cette question, on présenta donc le jeune Paul à un maître renommé du Conservatoire de Paris, qui affirma que l'enfant avait du talent, mais n'était pas encore prêt à envisager une

carrière. On l'obligea donc à travailler son art pendant toute une année avant de se représenter devant le même maître. « Cette année fut, racontait avec de grands gestes M. Loyonnet, la plus difficile de ma vie. » Il était déjà conscient, malgré son jeune âge, que tout son avenir se jouait à ce moment-là et que, s'il voulait continuer de jouer du piano, il devait redoubler ses efforts et mériter son entrée au Conservatoire. Délaisant les activités sportives, les amis et même ses classes, il répéta inlassablement, pendant toute cette année, une sonate de Mozart qui marqua en quelque sorte son destin. Un an plus tard, il fut admis au Conservatoire et n'en ressortit que pour aller jouer dans les plus grandes capitales du monde où l'on fit l'éloge de son talent.

Paul Loyonnet était un homme trapu, mais d'une agilité étonnante. Ses grosses mains potelées ne pouvaient d'emblée laisser entrevoir sa dextérité pianistique. Il travailla si bien et si fort qu'il finit par être reconnu à l'échelle internationale. En plus d'enchanter ses auditeurs, il mit au point une méthode pour aider les pianistes à améliorer leur jeu sur le plan technique. Il publia également de nombreux écrits sur Beethoven et son œuvre. M. Loyonnet vouait à ce compositeur une admiration sans borne et ne manquait jamais une occasion d'en faire l'éloge.

Paul Loyonnet fut pour moi plus qu'un maître de piano. Certaines de ses paroles de sagesse sont gravées pour toujours dans ma tête et dans mon cœur. Il m'arrive souvent de lui demander conseil et j'ai l'impression qu'il m'entend. Je lui demande parfois s'il ne pourrait pas intercéder pour moi auprès de la vie pour que je puisse de nouveau avoir un piano et me remettre à la pratique de cet instrument merveilleux qui me manque depuis mon dernier déménagement. Je l'imagine s'animant avec intensité, comme il le faisait de son vivant, en m'incitant à me mettre en mouvement pour obtenir le piano de mes rêves et pour reprendre, sous sa direction exigeante, les pièces de son choix.

## La confiance en soi

Cher monsieur Loyonnet, comme j'ai plaisir à penser à vous ! Au moment de la diffusion de ce livre, mon rêve a été réalisé. En effet, j'ai maintenant un piano bien à moi. Merci à la vie et à l'intervention probable de M. Loyonnet.

Cette fantaisie imaginaire m'amène à réaliser que l'on ne vit pas sur une île déserte. Nous sommes en effet entourés de gens, à la maison comme au travail, et nous avons tous besoin des autres pour satisfaire une grande partie de nos besoins vitaux. Nous formons ensemble une chaîne dans laquelle chaque maillon a son importance. Nous sommes tellement habitués à tout avoir facilement que l'on ne réalise peut-être pas entièrement que ce rapport aux autres est essentiel à notre survie. Une certaine confiance dans les autres est donc bénéfique, voire essentielle pour qui veut être heureux et profiter de la vie.



## La confiance dans les autres

Si un jour quelqu'un vous déclare n'avoir totalement confiance en personne d'autre qu'elle-même, vous penserez sans doute que cette personne est très malheureuse. Si une autre personne prétend au contraire avoir une confiance absolue dans tous les êtres humains, vous vous direz certainement qu'elle fait preuve d'une naïveté excessive.

Une attitude plus pondérée et plus logique quant à la confiance à accorder aux autres est donc préférable. Ce juste milieu n'est cependant pas le même pour tout le monde. Il est néanmoins, la plupart du temps, le résultat d'un double éclairage, qui favorise ou non notre confiance dans les autres. Ce double éclairage, d'une simplicité désarmante, permet non seulement de mieux comprendre le phénomène de la confiance dans les autres, mais également d'améliorer la qualité de nos rapports avec autrui. J'ai souvent constaté que notre confiance dans les autres personnes est d'abord liée à nos propres comportements. Comme le dit le

dicton connu : « On juge souvent les autres d'après soi-même ». Cela nous amène alors à projeter sur les autres personnes notre vision de la vie et à prendre soit le chemin de la confiance, soit celui de la méfiance. D'autre part, on peut remarquer que la confiance se solidifie ou se perd selon l'expérience relationnelle que l'on a avec ces autres. Les bonnes expériences nourrissent la confiance, les mauvaises la détruisent.

Nos rapports quotidiens d'affaires, ou avec les professionnels dont nous retenons les services, ceux que nous avons avec nos parents et amis, de même que nos rapports amoureux exigent un minimum de confiance. Cette confiance est essentielle à la continuation et à l'harmonie de ces rapports.

En observant nos propres comportements, on réalise assez rapidement que nous faisons généralement confiance aux autres proportionnellement à la confiance que nous croyons nous-mêmes mériter de ces derniers. C'est ce que j'appelle une projection de soi-même. Si, par exemple, vous faites totalement confiance aux professionnels avec lesquels vous faites affaire, vous avez probablement un sens de l'éthique professionnelle très développé et vous donnez sans doute un rendement efficace et consciencieux au travail. Habitué à offrir vous-même un bon service, vous espérez spontanément la même chose des autres. Si, au contraire, vous n'avez jamais fait preuve d'un grand sens des responsabilités, quel que soit votre emploi, vous serez plus méfiant à l'égard des gens dont vous retenez les services professionnels.

De façon analogue, les gens qui ont une confiance très relative dans leurs rapports amoureux, accusant sans cesse leur partenaire d'infidélité « potentielle », manquent peut-être d'assurance et n'ont sans doute pas encore acquis suffisamment de bagage intérieur pour être capables de stabilité amoureuse.

Ce phénomène de projection peut se produire dans toutes les sphères de la vie.

L'expérience vécue est aussi déterminante pour trouver notre juste milieu en matière de confiance dans les autres. En effet, l'expérience vient renforcer ou diminuer la confiance initiale, nous montrant ainsi la direction à prendre. Les expériences positives nous incitent à récidiver ; les autres, à réajuster notre tir ou même à quitter le bateau.

Notre habitude de projeter sur les autres ce que nous sommes nous-mêmes et notre pouvoir de réajuster notre perception en fonction de la réalité vécue interagissent de façon continue. Nous avons donc intérêt à devenir nous-mêmes des personnes dignes de confiance si nous voulons mériter celle des autres.

Une personne confiante en elle-même aura donc tendance à faire confiance aux autres et à constater, au fil de ses expériences, si cette confiance était méritée ou non. Cependant, comme nous le verrons plus précisément dans les exemples qui suivront, les modalités de la confiance varient d'une personne à une autre, d'un rapport à un autre. Une même personne n'inspirera pas le même degré de confiance à tout son entourage, quelle que soit sa compétence. Au sein d'une même famille, les rapports de confiance seront aussi très différents entre parents et enfants, frères et sœurs, selon les affinités entre les divers membres de la famille. Les contingences matérielles, les obligations et les expériences vécues au cours de l'enfance et de l'adolescence teinteront aussi la confiance des uns par rapport aux autres. Une chose demeure pourtant fondamentale au sujet de la confiance, c'est la notion de respect. Le respect amène la communication, la communication favorise la compréhension, la compréhension engendre souvent la confiance réciproque.

## *Le Courage d'être heureux*

Vous avez sans doute remarqué que je ne parle pas de la confiance trahie et que je ne recommande pas d'adopter une attitude de méfiance. En fait, je pars d'une prémisse assez simple : dans quatre-vingt-dix-neuf pour cent des cas, on a raison d'adopter une attitude de confiance et on ne risque donc d'être déçu que dans un pourcentage minime de situations. Suis-je trop optimiste ? Mon expérience relativement courte d'un demi-siècle me dit que non. Alors, pourquoi donc adopterais-je une attitude de méfiance, me condamnant moi-même à des états d'âme négatifs ? L'état permanent de méfiance est encore plus ennuyeux pour la personne méfiante que l'état de déception temporaire pour celle dont la confiance a été trahie. Le fait qu'il existe quelques individus absolument indignes de confiance n'est pas une raison pour se barricader à double tour derrière le mur de la méfiance.

La vigilance est quand même de mise, en toutes circonstances, parce qu'elle permet de bien utiliser son discernement et son intuition. Plonger tête première et faire instantanément confiance à n'importe qui ne serait pas faire preuve d'une grande sagesse. Avant de traverser une rue, on regarde si le feu est vert. Avant de s'engager dans des rapports avec les autres, qu'ils soient d'affaires ou de type plus amical, il faut entrer en contact avec sa petite voix intérieure. Il n'est pas défendu non plus de consulter des personnes avisées, selon les situations.

### *La confiance au quotidien*

Chaque jour nous devons avoir une assez bonne confiance dans des centaines et même des milliers de gens qui nous sont pourtant inconnus. La société moderne est ainsi organisée que nous dépendons tous les uns des autres pour vivre convenablement. Que l'on pense simplement aux victuailles achetées à l'épicerie, à l'eau fournie par un système d'aqueduc, à l'électricité et au chauffage, au système bancaire, à la voiture qu'on utilise pour

se déplacer, au système hospitalier, aux médias d'information. La liste est interminable. Tout se fait si machinalement que l'on oublie facilement toute la complexité de ces réalités quotidiennes, les hommes et les femmes derrière les institutions. En achetant une pièce de viande ou un morceau de fromage à l'épicerie, vous faites confiance. En utilisant votre voiture, vous faites confiance. En déposant votre chèque de paye dans un guichet automatique, vous faites aussi confiance. Sans cette confiance, vous passeriez des heures à vous demander si vous n'êtes pas en danger ou à faire des vérifications interminables. Sans elle, vous seriez obligé de voir à des milliers de petits détails qui vous rendent la vie plus facile parce que d'autres le font à votre place.

La confiance envers les autres peut sembler difficile à acquérir lorsqu'on regarde l'histoire de l'humanité, avec ses guerres, ses génocides, ses tueries gratuites au nom de croyances religieuses. Ces oppositions des hommes entre eux, souvent issues de l'orgueil, de l'ambition et de la soif de pouvoir, ne sont rien pour encourager la confiance. Comment expliquer de tels comportements? Il n'y a là rien de bien sorcier: c'est la lutte éternelle entre le bien et le mal, entre la lumière et les ténèbres. Que l'on soit croyant ou athée, on est bien obligé de constater cette triste réalité et de se demander en quoi elle nous concerne en tant qu'individu. Une possibilité s'offre à nous: faire l'autruche. Ne pas regarder, ne pas savoir, ne pas tenter d'améliorer la situation.

Une autre voie est également à notre portée: celle de l'engagement personnel. Théoriquement, le rapport entre les êtres humains serait grandement amélioré si chacun d'entre nous atteignait le niveau de conscience auquel tout être humain est convié. Cette conscience éveillée permet à l'homme de mieux voir ce qui se passe en lui et autour de lui. Elle permet aussi d'amener chaque personne à vouloir s'améliorer en ayant la

conviction qu'un tel effort pourrait éventuellement rejaillir sur le reste de l'humanité. C'est la thèse qu'ont soutenue de grands penseurs depuis plusieurs décennies. Les détracteurs de cette pensée selon laquelle chaque être humain est d'une importance capitale pour arriver à faire triompher le bien, l'amour et la lumière prennent un malin plaisir à affirmer qu'une telle approche est vouée à l'échec. Pourtant, ces mêmes personnes seraient sans doute les premières à crier au secours en cas de difficultés personnelles. Il faut se ranger d'un côté ou de l'autre. Dire qu'il n'y a rien à faire m'apparaît trop facile et indigne de notre qualité d'être humain.

Constater toutes les oppositions entre les êtres humains pourrait nous conduire à la méfiance totale. Ce n'est certes pas la solution que je préconise. Vivre dans la confiance est moins stressant que vivre dans la méfiance. J'ai la chance, par exemple, d'avoir deux personnes pour m'aider à l'entretien de ma maison : une aide-ménagère aux deux semaines et un ouvrier pour les plus gros travaux qui se présentent occasionnellement. Ces personnes m'ont été recommandées par une voisine, sans plus. Chacune a une clé de ma maison. Des gens se sont dits étonnés que je fasse ainsi confiance à de purs étrangers. J'ai moi-même été étonnée de leur surprise. J'ai en effet une grande confiance en ces personnes et il ne me viendrait pas à l'idée qu'elles pourraient dérober quoi que ce soit dans ma maison. C'est sans doute une projection de moi-même qui ne m'imagine pas en train de prendre quelque chose dans la maison d'un voisin.

Il n'est pas impossible que l'on puisse avoir occasionnellement affaire à quelqu'un de malhonnête, mais pourquoi ne pas faire confiance au départ et voir par la suite ? Mon ex conjoint a d'ailleurs vécu une expérience significative en ce sens. Venant tout juste d'emménager dans sa nouvelle maison et réalisant que l'un de ses voisins avait plutôt mauvaise réputation, il décida de

s'en faire un allié. Il lui confia certains travaux moyennant une rémunération décente. En quatre ans, il n'eut jamais le moindre petit problème avec celui que tout le monde traitait de bandit et de voleur. Mieux encore, mon ex conjoint réalisa que cet homme à la réputation si douteuse prenait plaisir à surveiller sa maison lorsqu'il était absent. Ma mère disait souvent : « *If you can't beat them, join them.* » Ce qui veut dire qu'on a tout intérêt à rallier les gens à sa cause plutôt qu'à s'en méfier ou à se tenir loin d'eux.

Concernant les services professionnels, un minimum de confiance s'impose aussi pour qui veut avoir la tête en paix. Dans ce domaine, cependant, une certaine vigilance ne fait pas de tort; ainsi, on met toutes les chances de son côté pour ne pas être déçu. La concurrence est féroce, l'économie difficile, les besoins de consommation gonflés à bloc. Dans une telle situation, il ne faut pas se surprendre que tout le monde essaie de tirer son épingle du jeu en obtenant le plus d'argent possible en échange des services rendus. Le temps des vocations purement altruistes est révolu. Dans un tel contexte, on pourrait se décourager et croire qu'un rapport de confiance n'est plus possible. Je ne le pense pas. Dans toutes les sphères d'activité, il existe beaucoup de professionnels compétents et désireux d'établir un bon rapport de confiance avec leur clientèle. Plusieurs d'entre eux ne font pas leur travail dans le seul but de gagner leur croûte, mais aussi parce qu'ils aiment ce qu'ils font. De telles personnes n'ont en général pas tendance à exploiter les autres.

En tant que consommateur de services, chaque individu devrait aussi prendre conscience qu'il a des devoirs et des responsabilités. Mais ce n'est pas toujours facile de bien cerner ses besoins, de savoir les exprimer, de prendre le temps de choisir son fournisseur et de n'accepter qu'un rendement parfait, dans quelque domaine que ce soit. Je prends l'exemple des avocats puisque je suis membre du barreau. On entend très souvent des

plaintes concernant les services des avocats, notamment dans le domaine du droit matrimonial. En choisissant tel ou tel procureur, les gens ne prennent souvent pas le temps de s'informer de la pratique spécifique de ce professionnel. Lorsqu'on a des problèmes de peau, nous cherchons conseil auprès d'un dermatologue et lorsque nous subissons un infarctus, nous consultons un cardiologue. Notre médecin de famille, un omnipraticien, nous aide généralement à faire de tels choix. Les domaines du droit sont très nombreux et il est pratiquement impossible qu'une même personne les maîtrise tous de façon parfaite. Plusieurs avocats en viennent donc à concentrer leur pratique dans un ou deux domaines seulement. Ce n'est pas la préparation universitaire et l'école du barreau qui amènent l'avocat à se spécialiser, mais bien l'orientation du travail une fois les études terminées. Connaissant cette réalité, une personne pourrait donc faire appel à un avocat dont la pratique répond justement au genre de problème qu'elle doit régler.

La confiance que nous avons dans les professionnels de la santé physique et mentale ne doit pas non plus nous faire perdre de vue notre responsabilité individuelle face à notre condition. Aidons ces professionnels à nous aider. Sans notre participation, leur capacité d'aide est, la plupart du temps, diminuée de moitié. Inversement, lorsque nous prenons tous les moyens mis à notre disposition pour seconder nos thérapeutes, nous décuplons leur potentiel et favorisons ainsi un retour plus rapide à la santé.

Les coûts semblent aussi faire échec au rapport de confiance que nous entretenons avec plusieurs fournisseurs de services. Notaires, dentistes, avocats, comptables, plombiers, menuisiers, électriciens, esthéticiennes, acupuncteurs, ostéopathes, massothérapeutes, homéopathes, etc., semblent vider notre portefeuille plus rapidement que nous arrivons à le remplir.

Pour accepter plus calmement de payer nos comptes et diminuer la pression, pourquoi ne pas se dire tout simplement que ces fournisseurs de services vivent exactement la même chose que nous à cet égard. Le notaire va chez le dentiste, le dentiste a besoin du plombier, celui-ci consulte l'acupuncteur qui, comme la plupart d'entre nous, a besoin d'un comptable. Lorsqu'on se rend compte que tout le monde doit transiger avec tout le monde, on augmente souvent son niveau de confiance par rapport aux autres. Une autre façon efficace d'éviter les doutes, les déceptions et les regrets, c'est de négocier les prix à l'avance. Certains professionnels optent déjà pour cette formule ayant réalisé qu'elle met les gens en confiance. Si on vous informe que tels soins esthétiques valent quarante dollars ou qu'un nettoyage buccal en coûte soixante, vous vous sentirez sans doute mieux si, après avoir comparé ces prix avec ceux d'autres fournisseurs, vous constatez qu'ils sont acceptables. Tout se complique évidemment lorsqu'il s'agit d'un tarif horaire. Comment vérifier et contrôler les heures effectivement travaillées? Dans ce cas, on doit s'en remettre entièrement à la bonne foi de celui ou celle de qui on retient les services. À cet égard, j'ai personnellement un problème justement en raison de la projection dont je parlais précédemment. N'ayant pas l'habitude de calculer avec précision le temps que je consacre à telle ou telle activité, il m'est difficile de confier un mandat à tarif horaire à quelqu'un. Je négocie donc des forfaits sauf si le travail consiste en des journées complètes de travaux manuels, à la maison, par exemple. Le notaire que j'ai choisi pour l'achat de ma maison a quelque peu sourcillé lorsque je lui ai suggéré de m'établir un tarif fixe, mais il a finalement consenti. Je dois préciser que j'avais réussi à obtenir un tarif plus bas d'un autre notaire, mais j'ai quand même opté pour celui que j'ai maintenant parce que j'évaluais que faire affaire avec lui serait nettement plus avantageux à long terme. L'emplacement de son bureau, sa bonne réputation et son expérience de travail avec d'autres notaires valent bien la différence.

## *Le Courage d'être heureux*

L'expérience nous a tous permis de comprendre, un jour ou l'autre, qu'une bonne communication est essentielle si l'on veut développer un rapport de confiance. Bien des gens se disent déçus ou se sentent exploités ; pourtant, s'ils faisaient un bref retour en arrière, ils réaliseraient qu'ils n'ont jamais signifié clairement leurs besoins ou leurs attentes à l'autre personne en cause. À part les gens doués de perception extrasensorielle, personne ne peut deviner nos attentes. Le mieux est encore d'écrire noir sur blanc les termes d'un contrat. Les paroles passent, mais les écrits restent. En affaires comme en amitié, pourquoi se formaliser d'établir clairement les droits et obligations de chacune des parties en présence ? C'est une précaution élémentaire qui ne peut qu'augmenter la confiance réciproque. Celui qui ose mettre sa signature au bas d'une entente ou d'un contrat a sans doute ce qu'il faut pour respecter son engagement.

La constance et la fidélité dans nos rapports avec des fournisseurs de services est aussi une bonne façon d'établir un climat de confiance. Le fait de bien connaître un fournisseur, de faire régulièrement appel à ses services, de le recommander à d'autres au besoin est un gage de stabilité et de confiance. À titre d'exemple, je pense à mon concessionnaire automobile. Déménagée à Québec depuis 1987, j'ai toujours confié l'entretien de mon véhicule au même concessionnaire et j'en suis très satisfaite. Le service est impeccable et je m'y sens complètement en confiance. Le rapport qualité prix est indéniable. Une seule infidélité de parcours de ma part, pendant quelques mois, m'a servi une bonne leçon. Pour épargner quelques dollars en faisant affaire avec le garage du quartier plutôt qu'avec le concessionnaire, je me suis retrouvée en panne sur l'autoroute, et ce, en plein hiver par un froid sibérien. Je suis immédiatement retournée chez le concessionnaire, que j'ai décidé de ne plus abandonner, même lorsque mon auto aura plus de cent mille kilomètres.

À l'occasion, des relations entreprises pour des raisons d'affaires se transforment graduellement en relations amicales. On pourrait comparer cela à la biénergie, qui est toujours moins sèche et plus chaleureuse que le seul chauffage électrique. Je pense notamment à Carole et André, qui ont été mes premiers éditeurs, à la maison d'édition Libre Expression. Le rapport de confiance entre nous a été total. Ils savaient que je livrais ma marchandise dans les délais avec le plus d'authenticité possible. Pas de surprises. De leur côté, ils m'offraient la meilleure collaboration pour me permettre de communiquer avec mes lecteurs. J'ai même eu la chance de bénéficier de l'aide de Louise Chabalière qui a occasionnellement fait la révision linguistique de mes textes et qui a contribué à les améliorer. Grâce à elle, le texte s'allégeait, se polissait, se raffinaient. Ma formation de juriste me conduisait souvent à de longues envolées lyriques, mais elle savait, avec doigté, me ramener dans le droit chemin. Le respect de l'auteur était une valeur de Libre Expression favorisant aussi ce climat de confiance tellement positif. L'auteur avait le dernier mot quant à son texte, fond et forme, il était consulté pour la page couverture et pour la présentation intérieure et il recevait ses droits d'auteur régulièrement. Chaque maison a sa tradition, sa saveur, sa couleur. Carole et André ont fondé quelque chose de bien auquel j'ai eu le privilège de participer depuis le tout début. Cette aventure merveilleuse qu'ils m'ont permis de vivre est sans aucun doute liée à ma bonne étoile. Ma bonne étoile m'a ensuite conduite à mes amis de longue date, Alain et Marie-Chantal, de la maison d'édition Le Dauphin Blanc, où tous mes livres sont maintenant édités. Encore une fois, je suis comblée et je remercie le ciel de ma chance.

J'ai également une relation constructive avec mon comptable, Gilles Messier, un fiscaliste dont l'excellente réputation n'est plus à faire. Comme j'ai toujours voulu fonctionner selon les règles

établies, sans tricheries ni tours de passe-passe, je ne pouvais trouver meilleur conseiller. Au fil des années, nous ne nous sommes que très rarement rencontrés puisque j'ai déménagé à Québec et qu'il vit à Montréal. Nous constatons pourtant que le temps et la distance n'ont pas altéré notre rapport de confiance et d'amitié. On me suggère très souvent de prendre quelqu'un de plus rapproché géographiquement, mais le rapprochement psychologique m'apparaît en l'occurrence plus important à conserver.

Lorsqu'on parle de la confiance dans les autres, un sujet arrive inévitablement sur le tapis, celui du monde de la voyance, de l'astrologie, de la cartomancie, du tarot ou de toute forme de consultation visant une meilleure connaissance de soi ou la prévision des événements qui se présenteront au cours de notre vie. Je tiens à aborder ce sujet parce que, même si elles dépensent beaucoup d'argent dans ce domaine, de nombreuses personnes en retirent très peu. Connaissant mon engouement pour les sciences « inexactes », bon nombre de lecteurs ou d'invités à mes conférences m'ont demandé s'ils pouvaient avoir confiance dans les voyants et les astrologues, ou dans le phénomène de la médiumnité.

Charlatans pour les uns, consultants pour les autres, confesseurs à l'occasion, ces personnes ne font certes pas l'unanimité. Elles n'en demeurent pas moins très en demande et les plus grands de ce monde les consultent occasionnellement. Il n'y a pas de mal à vouloir éclairer sa route, peu importe la façon dont on s'y prend. L'histoire de l'humanité nous permet de constater que les médiums, voyants, sorciers, devins ont toujours eu leur place. Certains furent conseillers de rois. Dans la Bible, on trouve des interprètes de songes, des prophètes annonçant la venue du Christ, des visionnaires prédisant la fin du monde. La mythologie a aussi ses personnages reconnus pour leurs facultés

de clairvoyance et de prophétie. Pensons à Cassandra qui avait prédit la chute de Troie, mais dont les discours furent pris à la légère. De plus, qui n'a pas expérimenté, un jour ou l'autre dans sa vie, des phénomènes de télépathie, de rêves prémonitoires, d'intuitions troublantes ?

Moi-même curieuse de tous ces phénomènes, j'ai commencé à consulter très tôt ces êtres considérés comme marginaux et un peu suspects. Ces expériences m'ont beaucoup appris sur moi, mais également sur certains événements que me réservait le destin. Je constate cependant que sur une période de vingt-cinq ans, seulement trois personnes m'ont réellement impressionnée en ce domaine. La première est Jean, qui vit à Montréal et continue de travailler dans le domaine de la santé physique et mentale. Jean, un autodidacte, est médium, mais il n'en fait pas étalage. Il a consacré sa vie à aider les gens par la psychothérapie et par l'enseignement de la pensée positive. À l'époque, il avait interprété les lignes de ma main et, à mon grand étonnement, y avait vu une certaine notoriété pour l'avenir. Il me dit également que je n'atteindrais la plénitude dans une vie de couple qu'à partir du début de la cinquantaine. Bref, il me dit exactement tout le contraire de ce que je voulais entendre. Je sortis de chez lui en pleurant comme une Madeleine et en me disant qu'il se trompait sur toute la ligne. Avocate, employée dans la fonction publique du Québec et n'entrevoquant aucune carrière artistique, je ne rêvais que de me marier et de fonder une famille. Ses prédictions me firent donc l'effet d'une douche glaciale. Comme tout est relatif dans la vie, ce qui m'avait fait pleurer à vingt-cinq ans eut alors l'effet de me faire sourire. La notoriété m'était et m'est toujours plutôt agréable, non parce que je tiens à être connue, mais bien parce que je me sens tellement heureuse de pouvoir aider par le biais de mes livres. Quant à l'autre aspect de sa prédiction, soit l'idée d'une vie de couple réussie, je l'avais mis aux oubliettes, constatant que mes projets à cet égard ne s'étaient pas réalisés.

## *Le Courage d'être heureux*

Lorsque je sortis ce souvenir de ma mémoire, je me suis surprise à sourire puisque le début de la cinquantaine était alors tout proche.

La deuxième personne, une dame allemande astrologue, a fait ma carte du ciel lors d'un voyage à l'Agglomération du Graal, en Autriche, au début des années 1980. Son interprétation de ma carte visait essentiellement une meilleure compréhension du sens de mon incarnation actuelle sur le plan spirituel. Elle avait aussi défini le contexte de vie qui me permettrait de m'épanouir et de mieux accomplir ce pour quoi j'étais venue m'incarner dans cette vie. J'ai conservé cet écrit et je constate aujourd'hui qu'il est conforme en tous points à ce que je suis devenue. Le contexte de vie décrit dans cette étude – vie à la campagne, animaux, musique, beaucoup de calme, vie solitaire, beaucoup d'écriture – correspond à mon mode de vie actuel. Pourtant, au moment de l'élaboration de la carte et de son analyse, je vivais de façon diamétralement opposée à ma présente vie. Je vivais en milieu urbain, n'avais pas d'animaux, écoutais beaucoup moins de musique, étais assez entourée et n'avais pas l'ombre d'une idée que j'écrirais tant et tant un jour. J'avais déjà publié mon premier livre, mais croyais que ce serait le seul. Le deuxième n'a d'ailleurs été publié qu'en 1983, et le troisième en 1990. Ce n'est vraiment qu'à partir du début de ma vie plus solitaire, en 1995, que l'écriture a repris de plus belle. La vision de cette astrologue concernant ma vie future s'avéra donc des plus justes.

Quant à la troisième personne, et non la moindre puisque je n'ai cessé de la recommander et ce, jusqu'à son décès il y a quelques années, il s'agit de mon grand ami Serge. Ma première rencontre avec lui remonte, si je ne me trompe pas, à l'année 1983 ou 1984. À l'époque, je vivais à Montréal et venais tout juste de faire la connaissance du compagnon avec lequel je partagerais ensuite plusieurs années de ma vie. Cette première

rencontre avec Serge fut inoubliable puisqu'il me prédit avec précision certains événements de ma vie, qui se produisirent effectivement au cours des années subséquentes. J'ai aussi réalisé, au contact de Serge, que nous avons tous la possibilité de voir ce que nous sommes, de même que les événements qui nous attendent, si nous le désirons. Le voyant sert de miroir à l'individu. Il lui permet de prendre contact avec certaines réalités personnelles que les émotions ou les sentiments l'empêchent de voir lucidement. Plus la personne est claire et limpide, plus le consultant voit avec précision. Il est évident que la magie ne se produit pas de façon identique pour tout le monde. J'ai cependant constaté, après tant d'années, que tous ceux et celles qui se sont offert le cadeau unique d'une consultation avec Serge en sont toujours ressortis satisfaits et surpris. Même s'il ne nous disait pas toujours ce que l'on aurait voulu entendre, Serge réussissait malgré tout à nous faire progresser sur la voie de l'évolution personnelle. Il parlait de façon très colorée, très imagée et faisait preuve d'un humour désarmant. On ne sentait jamais chez lui le désir de soutirer des informations afin de les resservir par la suite comme c'est trop souvent le cas chez certains pseudo voyants. Au contraire, il vous imposait le silence et vous suggérait de bien écouter, car il en avait toujours beaucoup à vous dire. Il n'avait pas peur de se commettre et vous remettait toujours l'enregistrement intégral de la consultation afin que vous puissiez la réécouter ultérieurement. Pour ce qui est d'avoir confiance en quelqu'un, je donnerais facilement la meilleure note à Serge.

Je ne peux en dire autant de toutes les autres personnes que j'ai consultées, quoique je ne regrette absolument aucune démarche en ce sens. En général, je suis sortie heureuse de mes rencontres avec elles parce que la plupart désirent faire du bien et sont souvent de bon conseil. Autrefois, les gens consultaient les membres du clergé ou un vieux sage de la famille, mais les temps ont bien changé. Il n'y a plus beaucoup d'oreilles pour écouter et conseiller patiemment.

## *Le Courage d'être heureux*

La liste des personnes avec lesquelles nous établissons des rapports de confiance est fort longue : la gardienne de nos enfants, les éducateurs en milieu scolaire, le chauffeur de l'autobus scolaire, notre médecin, le vétérinaire de nos animaux, notre coiffeur, notre pharmacien... Heureusement qu'il en est ainsi, car nous n'aurions plus aucun moment de répit si cette confiance venait à disparaître. Les immigrants qui se retrouvent complètement dépaysés au cours des premiers mois de vie dans le pays d'adoption réalisent mieux que quiconque l'importance d'avoir un réseau sur lequel ils peuvent compter. La plupart du temps, ils se regroupent entre eux jusqu'à ce qu'ils se sentent vraiment intégrés à leur nouveau milieu. Quoi de plus agréable, n'est-ce pas, que d'entrer chez un boulanger ou un boucher qui vous reconnaît et qui vous prépare votre petite commande habituelle ?

### *La famille et les amis intimes*

Issue d'une famille dysfonctionnelle où les contacts sont devenus presque inexistantes après le décès de mon père, en 1961, alors que je n'avais que douze ans, je n'ai pas réussi à entretenir des contacts étroits et suivis avec les membres de ma famille. Une exception à la règle, puisqu'il en faut toujours une : mon frère Louis avec lequel j'ai tissé, au cours des dernières années, des liens exceptionnels. Il représente, pour moi, la famille au complet et plus encore : il est un conseiller, un père, une mère, un frère et un ami. Heureusement qu'il a été là et qu'il m'a permis de goûter un peu à ce que pourrait représenter un sentiment d'appartenance à l'intérieur d'un noyau familial. Je n'éprouve pas moins des sentiments d'affection sincère envers tous mes frères et sœurs, neveux et nièces. Je le réalise bien lorsque je les vois occasionnellement, la plupart du temps lors de funérailles. Ma mère disait souvent que le sang est plus épais que l'eau. L'émotion

que je ressens lorsque je rencontre des membres de ma famille ou que je téléphone à mes sœurs Claire et Madeline pour prendre de leurs nouvelles me le confirme chaque fois. Je continue pourtant mon petit bonhomme de chemin en gardant mes distances. Si des liens solides n'ont pas été créés au cours de l'enfance et de l'adolescence, on ne peut qu'exceptionnellement le faire plus tard. Dans ma famille, nous avons tous été envoyés au pensionnat à partir de l'âge de cinq ans et le peu de contacts que nous avons eus par la suite n'étaient pas suffisants pour créer de tels liens.

Mes liens intimes avec des amis sont aussi des plus restreints puisque depuis toujours je poursuis ma route en louve solitaire. Mes amis de longue date se comptent sur les doigts de la main et je ne les rencontre qu'occasionnellement. Cette façon de vivre n'est sans doute pas représentative de l'ensemble des êtres humains, pour qui la confiance dans les autres s'exprime surtout au sein de leur propre famille de même qu'avec leurs amis privilégiés.

J'ai maintes fois eu l'occasion de constater que plusieurs personnes éprouvent une confiance indéfectible envers les membres de leur famille, et parfois même envers tout le clan élargi. Mon ex conjoint m'a souvent fait part de sa certitude que son frère Gaétan ou sa sœur Luce voleraient à son secours à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Il ressent la même impression au sujet de sa mère également. Autour de moi, j'entends des collègues de travail me parler avec enthousiasme de leurs rapports exceptionnels avec leurs parents, frères, sœurs et enfants. Pour certains, moins nombreux, la famille s'élargit même aux oncles, tantes, cousins et cousines. Les périodes de congés fériés sont très souvent l'occasion pour ces personnes de se retrouver ensemble et de partager leur bonheur sans réserve avec les leurs.

## *Le Courage d'être heureux*

La confiance acquise au sein de la famille apparaît essentielle à plusieurs, et les conseillers matrimoniaux incitent fortement les couples à la développer chez leurs enfants. On dit que les enfants ayant grandi dans un tel climat de confiance seront par la suite beaucoup plus aptes au bonheur. Je crois à cette affirmation, mais elle m'a fait réagir puisque je sais que beaucoup de gens, comme moi, n'ont pas eu ce privilège. Je sais aussi qu'on n'a pas toujours des affinités profondes avec les membres de sa famille, parce que l'aspect spirituel de l'être n'est pas héréditaire comme le sont les aspects physique et psychologique. Du point de vue scientifique, on peut en effet facilement constater le phénomène de l'hérédité en observant le corps des gens et certaines de leurs tendances psychologiques. Du point de vue de l'âme, rien de tel. Les ouvrages sur l'ésotérisme proposent cependant que l'esprit choisirait de s'incarner dans un milieu plutôt que dans un autre par affinité avec la mère, le père ou quelqu'un d'autre de l'entourage. Les auteurs de ces écrits voient une différence marquée entre ce phénomène et celui de l'hérédité. Cette dernière prédispose l'individu à certains aspects auxquels il ne peut échapper. Sur le plan de l'âme, l'être humain jouit du libre arbitre et n'est aucunement marqué du sceau génétique de ses parents.

Intriguée par cette réalité, je me suis demandé pourquoi la confiance envers des proches était nécessaire au bonheur. Pourquoi faut-il obligatoirement établir de tels liens pour se sentir plus heureux ? Si j'ai une grande confiance en moi et que je peux faire relativement confiance à tous ceux qui m'entourent au quotidien, n'est-ce pas suffisant pour me donner accès au contentement et donc au bonheur ?

Comme je me sens très heureuse malgré le peu de rapports que j'ai avec ma famille et un nombre limité d'amis intimes que je ne vois pratiquement pas, je me suis demandé si je n'appartenais pas à une espèce un peu bizarre. Je pressentais que je devais

pourtant être normale, mais je n'arrivais pas à mettre de mots très précis sur ma réalité. C'est le témoignage du dalaï-lama rapporté dans *L'art du bonheur* qui m'a permis de mieux comprendre le pourquoi de mon bien-être.

Je réalise maintenant que le besoin d'un rapport privilégié avec des gens très proches est tout simplement le besoin que chaque être humain a de vivre une certaine intimité, une intimité qui vient chasser le sentiment de solitude dont souffrent tant de gens. Pour sa part, le dalaï-lama, exilé de son pays, n'a pas de rapports amoureux puisqu'il est moine. Il a de plus été éloigné de sa famille dès l'âge de cinq ans pour qu'il se prépare à sa mission. Il affirme pourtant ne jamais souffrir de solitude. Comment y arrive-t-il? Tout simplement en établissant cette intimité avec une quantité de gens. Cette façon de vivre fait d'ailleurs partie de ses recommandations.

Trop souvent, les gens s'imaginent que l'intimité ne peut se vivre qu'avec leur famille et leurs amis privilégiés. Malheureusement, beaucoup d'entre eux pensent aussi qu'elle ne peut se trouver qu'auprès d'un partenaire amoureux.

Je vous cite ci-dessous quelques extraits des propos du dalaï-lama afin que vous compreniez mieux son point de vue. On venait de lui demander s'il souffrait du manque de relation intime avec une partenaire.

« Une telle intimité ne m'a jamais manqué. Mon père est décédé depuis des années, mais je me suis toujours senti très proche de ma mère, de mes professeurs, de mes tuteurs, et d'autres personnes encore, avec qui j'ai pu partager mes joies, mes peurs et mes soucis les plus profonds. Quand je vivais au Tibet, à côté des cérémonies officielles et des manifestations publiques, en marge du protocole, je passais beaucoup de temps aux cuisines.

## *Le Courage d'être heureux*

J'ai fini par me rapprocher du personnel et nous plaisantions, nous échangeons des potins, nous partageons toutes sortes de choses, tout cela était très détendu, sans rien de formel.

[...]

» Si bien que, déjà au Tibet, et surtout depuis que je suis un réfugié, je n'ai jamais manqué d'interlocuteurs. Je crois que c'est dû pour une bonne part à ma nature. Le partage avec les autres ne me pose aucune difficulté. C'est bien simple, je ne sais pas garder un secret!

[...]

» Évidemment, cela peut parfois présenter des inconvénients : à peine sorti des séances du Kashag (le cabinet du gouvernement tibétain en exil), je ne peux m'empêcher de m'entretenir aussitôt des questions les plus confidentielles avec d'autres. En revanche, à titre strictement personnel, être ouvert et savoir partager m'est très utile. Cela me vaut de me faire facilement des amis. En l'occurrence, ce ne sont pas seulement des rencontres et des dialogues superficiels, mais de réelles occasions de partager mes problèmes et mes souffrances les plus profondes. De même, quand j'apprends une bonne nouvelle, j'en fais part immédiatement. Du coup, cela me donne le sentiment d'une intimité et d'une relation avec autrui<sup>4</sup>. »

En répondant aux questions posées par le psychiatre américain, le dalaï-lama rit beaucoup et il se moque de son titre. Il dit qu'il aime parler avec tout le monde, de tout et de rien, et insiste sur le fait qu'il ne sait pas garder un secret. Il fait part de ce trait de sa personnalité à qui veut bien l'entendre afin de ne pas risquer

---

4. Le dalaï-lama et Howard Cutler, *op. cit.*, p. 81-82.

de décevoir la confiance d'une personne pour qui la discrétion serait une exigence préalable à ses conversations avec lui.

Toujours en parlant de son impression d'intimité, le dalaï-lama ajoute ce qui suit :

« Quoi qu'il en soit, j'éprouve cette impression de partage avec beaucoup de gens. Ainsi, dans le passé, si j'étais déçu ou contrarié par la politique du gouvernement tibétain, ou si j'étais préoccupé par d'autres problèmes, comme par exemple la menace d'invasion chinoise, alors je regagnais mes appartements et j'en faisais part à la personne chargée du ménage. Certains jugeront très sot que le dalaï-lama, chef du gouvernement tibétain, confronté à un problème national ou international, se confie à un balayeur. »

Puis, après avoir ri encore : « Mais personnellement, je juge cela très utile, car alors cette personne, en partageant mon problème, en compatissant, m'aide à y faire face<sup>5</sup>. »

D'abord étonné par les propos du dalaï-lama, Howard Cutler s'est rapidement rallié à la conception de ce dernier en citant l'un de ses collègues, le docteur Dan McAdams, pour qui le désir d'intimité, c'est le désir de partager son moi le plus intime avec l'autre. Le dalaï-lama a bien compris ce besoin et a réalisé que sa capacité relationnelle était sans frontières.

Voilà justement ce que j'avais pressenti, puisque je vis cette situation au quotidien. J'avais aussi réalisé que cette capacité relationnelle, une fois expérimentée, pouvait s'étendre à tous les êtres animés ou inanimés qui nous entourent. Dans mon livre précédent, *Le goût d'être heureux*, j'y fais d'ailleurs référence dans le chapitre traitant de la solitude. Quelle ne fut pas ma

---

5. *Ibid.*, p. 82.

joie de me rendre compte, en lisant *L'art du bonheur*, que les psychiatres Thomas P. Malone et Patrick T. Malone (père et fils), dans leur livre *The Art of Intimacy*, étendent aussi leur conception de l'intimité à notre rapport avec les objets inanimés – arbres, étoiles et même l'espace. Ouf! Je ne suis pas si marginale que cela, après tout!

Cette constatation m'a amenée à réfléchir sur la confiance dans les rapports amoureux. C'est peut-être la question la plus délicate à traiter lorsqu'on fait une réflexion sur la confiance. C'est peut-être aussi la moins bien comprise puisque les rapports amoureux comportent davantage de fluctuations que les autres types de rapports.

### *Les histoires d'amour*

Les rapports amoureux génèrent de grandes passions ainsi que de grandes émotions de joie, de peine et de frustration. *Plaisir d'amour ne dure qu'un moment, chagrin d'amour dure toute la vie*, dit la célèbre chanson. Lorsqu'on est éperdument amoureux, on rêve tout haut, on parle tout bas, on élabore les plus beaux scénarios. Le début d'une histoire d'amour donne des ailes, des espoirs et des forces incroyables. Le couple se reconforte dans sa bulle étanche. La symbiose ressentie évoque la période fœtale. Cette omnipotence de l'état amoureux ne dure cependant pas très longtemps et fait soudain place à la réalité. Dans un tel contexte inévitable, comment donc arriver à concilier confiance et sentiments amoureux, confiance et passion, confiance et romantisme, confiance et «aimantage», pour employer l'expression du sociologue Alberoni?

Et qu'en est-il de l'engagement et de cette confiance? Doit-on parler des *liens sacrés* du mariage qui invitent à rester dans la

barque pour le meilleur et pour le pire, ou devrait-on plutôt parler des *sacrés liens* du mariage qui retiennent à leur détriment deux personnes arrivées au terme de leur cheminement ensemble ?

Les réponses à ces questions sont fort complexes et simples à la fois, selon le cheminement des personnes en cause. En fait, il est impossible de donner une définition unique à la confiance dans les rapports amoureux. Autant d'amoureux, autant de définitions. À mon avis, seule la réciprocité des attentes peut garantir que chacun des amoureux y trouvera son compte, sans ressentir de frustration, quoi qu'il arrive. Lorsqu'une telle réciprocité fait défaut, on pourrait espérer qu'un climat d'authenticité et de transparence favorise un dialogue fécond. De plus, il m'apparaît fondamental d'accepter que les grands serments d'amour échangés sur l'oreiller, durant la période du choc amoureux, ont été faits de bonne foi. À cette époque, les amoureux perdent un peu la tête et le nord, ils rêvent d'une fusion éternelle, mais constatent plus tard que d'autres réalités s'imposent à eux. Pourquoi dans ce cas parler de confiance trahie puisque les grandes déclarations du début exprimaient la pure et unique vérité du moment ?

Chaque couple a donc sa propre définition de la confiance, et chaque membre du couple doit sans cesse s'en remettre à sa conscience personnelle pour décider des comportements à adopter, des compromis à accepter, des gestes à faire, des choix de vie à assumer.

La confiance dans une relation amoureuse devrait évidemment avoir comme assise le respect de l'individu avec, en parallèle, le respect de l'institution, couple ou famille. Tenir compte de ces deux éléments est un tour de force que certains réussissent à accomplir, mais où plusieurs échouent. Fort heureusement, lorsque les deux personnes d'un couple partagent la même vision des choses, le respect individuel n'est pas incompatible avec le

respect de l'institution. Le problème survient lorsque les deux personnes envisagent les choses différemment. Dès lors, l'une d'elles doit se sacrifier au profit de l'autre. C'est inévitable.

Que l'on se situe au début, en cours de route ou à la fin d'une relation amoureuse, des problèmes de confiance viennent parfois jeter une ombre sur l'expérience, voire l'empoisonner complètement. Sans confiance, un couple ne survit pas. Une confiance mal éclairée risque de générer des rapports tendus ou inauthentiques.

La majorité des gens, mariés ou pas, qui éprouvent des problèmes de confiance vis-à-vis de leur partenaire parlent surtout de leurs craintes liées à la fidélité sur le plan sexuel et à l'exclusivité amoureuse. Ils vivent dans la hantise que leur conjoint ou conjointe rencontre quelqu'un d'autre et les quitte pour cette personne. Le monde extérieur devient alors hostile et dangereux. Cette attitude de non-confiance a souvent pour conséquence d'exercer sur l'autre une pression incroyable qui l'empêche de se sentir libre d'être spontané et naturel. L'exclusivité amoureuse et sexuelle n'est pas une valeur présente dans toutes les cultures. Certains peuples reconnaissent encore la polygamie, mais il semble que le fait d'avoir plusieurs épouses confère surtout aux chefs de clans un pouvoir plus grand sur le plan économique plutôt qu'un contentement sur le plan relationnel.

Ma vision des choses en ce domaine a toujours été fort simple. À partir du moment où une personne ne ressent plus l'envie d'avoir des relations intimes avec une autre, pourquoi faire semblant? Si deux personnes acceptent d'emblée qu'elles peuvent évoluer et éventuellement ressentir le besoin de vivre autre chose et qu'elles s'entendent pour se parler en toute franchise à ce sujet, les problèmes de non-confiance sont évités. Si, au contraire,

les gens ne vivent que pour conserver l'image que la société a fabriquée pour eux et qu'elle attend de leur comportement, tout est faussé dès le départ.

Le sociologue Francesco Alberoni, auteur des livres *Le choc amoureux* et *Je t'aime*, est arrivé à la conclusion, après plusieurs années d'études sur les comportements des personnes amoureuses, que l'on ne peut être amoureux que d'une seule personne à la fois. Je souscris entièrement à son propos en me basant sur ma propre expérience, mes lectures et de nombreux échanges d'opinions à ce sujet. Il reste néanmoins que nous pouvons tous, sans être amoureux de plus d'une personne à la fois, ressentir de l'amour pour plusieurs en même temps. L'amour a de nombreux visages et se présente à nous de différentes façons tout au cours de notre existence. On aime la personne que l'on épouse et l'on en est généralement amoureux lorsque cette relation débute. Le fait de devenir amoureux ne nous empêche pas de continuer à aimer nos parents, notre famille et nos amis. Ceux qui ont le privilège d'avoir des enfants ressentent également un amour très grand et très gratifiant, un amour qui continuera de fleurir pour le reste de leur vie. L'amour qui unit un couple évolue au fil des années. Le sentiment amoureux grandit chez certains alors que chez d'autres il fait place à un sentiment s'apparentant plus à de l'estime et à du respect qu'au sentiment amoureux initial. La passion ne dure pas, tout le monde en convient. On ne peut en dire autant du sentiment amoureux qui donne envie de toucher l'autre, de le caresser, de se blottir dans ses bras, d'avoir du plaisir à partager avec lui ou elle des activités de travail ou de loisir. Ce sentiment peut perdurer et traverser avec succès l'épreuve du temps, peu importe l'âge des partenaires. Alberoni a même observé que plusieurs couples ont réussi à entretenir la flamme initiale en investissant délibérément dans cet aspect de leur vie qu'ils voulaient protéger. Il dit cependant que la perte de cet état amoureux conduit généralement à un point de non-retour.

## *Le Courage d'être heureux*

Le taux de divorces est plus impressionnant que jamais parce que les couples actuels recherchent avant tout la qualité relationnelle et la présence d'un sentiment amoureux. Des motifs d'ordre économique ou moral empêchaient auparavant les couples de se remettre en question. L'homme était voué à jouer le rôle de pourvoyeur et de chef de clan alors que la femme se consacrait à l'éducation des enfants et aux tâches ménagères. Aujourd'hui, homme et femme se perçoivent comme des êtres humains égaux, autonomes et indépendants. Le choix de vivre à deux n'est plus une nécessité, c'est une préférence. Le sentiment amoureux a repris sa place légitime, la liberté d'expression aussi. Les lois ont été modifiées pour protéger l'égalité économique des époux à la suite d'une séparation. Plus question de vivre ensemble pour de fausses raisons. Plus question de continuer à sauver le paraître au détriment de l'être. Les temps ont donc bien changé, mais comment faire, dans ces conditions plus précaires, pour vivre dans une confiance relative ?

Pour se faciliter la vie, la première attitude à adopter à l'égard du couple serait sans doute d'accepter dès le départ la possibilité de sa non-permanence plutôt que de s'accrocher à l'idée qu'il doit absolument durer « jusqu'à ce que mort s'ensuive ». Voilà une excellente façon de ne pas se créer d'attentes à long terme. Puisque personne ne peut prévoir avec exactitude comment il ou elle va évoluer, pourquoi s'engager d'une façon aussi inconsciente ? Récemment, dans un reportage à la télévision, un couple dans la quarantaine partageait une vision intéressante de l'union entre deux personnes. Ces gens ont réalisé, à partir d'expériences passées, que l'idée de s'engager à vivre ensemble pour le meilleur et pour le pire était certes très idéaliste, mais était également en contradiction avec le fait qu'un être humain doit inévitablement traverser certaines expériences dans la plus stricte solitude s'il veut vraiment sortir grandi de ses problèmes. Une personne ne peut devenir le sauveur de son conjoint, surtout

si le couple bat de l'aile depuis un bon moment. Par ailleurs, des valeurs comme le sens du devoir et le respect de la parole donnée pourraient amener une personne à vouloir être à la hauteur de la confiance que lui a accordée son conjoint au moment de l'engagement initial. Dans ces circonstances, comment envisager de quitter la barque sans trahir cette confiance ? La vie est donc faite de paradoxes et il n'y a pas de solutions parfaites.

Il s'avère également utile d'établir clairement les paramètres d'une vie de couple dès le départ, afin de favoriser justement cette confiance essentielle au bien-être du couple, et des enfants s'il en vient. Une fois l'engagement pris, il est difficile de se désengager. Pour avoir travaillé durant plusieurs années dans le domaine du droit matrimonial et du divorce, et ayant moi-même vécu quelques ruptures difficiles, je sais aujourd'hui que la confiance totale et absolue dans la pérennité du couple peut représenter un piège dont il est impossible de s'extirper à moins d'un consentement réciproque des personnes en cause. Ceux et celles qui prennent des décisions contre le gré du conjoint récalcitrant le font toujours à leur détriment. Ils porteront très longtemps, pour ne pas dire tout le temps, le poids d'une plaie non guérie, du ressentiment de la personne laissée et d'une culpabilité à peine enfouie.

L'une des clés de la confiance idéale dans le rapport amoureux repose avant tout sur la confiance en soi de chaque individu en cause de même que sur la confiance de chacun en la vie en général. Lorsqu'on possède ces deux formes de confiance, on accepte plus facilement de laisser l'autre libre de son destin, libre de sa vie amoureuse, libre de son bonheur. Il est pratiquement impossible d'arriver à ce résultat s'il existe un rapport de dépendance affective ou même de dépendance économique entre les deux personnes. Parfois, le simple fait de vouloir préserver une image extérieure face à la société ou face

à leur famille motive des gens à poursuivre leur route commune malgré l'absence de sentiment amoureux.

Tous les chemins sont bons dans la mesure où ils sont pleinement assumés et n'affectent en rien la santé physique et mentale de ceux et celles qui les choisissent. Sachant les difficultés potentielles d'un engagement à long terme, n'y aurait-il pas lieu pour les nouveaux couples de toujours revenir aux questions fondamentales. Avons-nous le goût d'être ensemble ? Sommes-nous bien ensemble ? Se poser ces deux questions est très certainement la meilleure façon de prendre le pouls du couple et d'évaluer s'il est légitime de vouloir poursuivre la relation.

Certaines personnes manquent également de confiance concernant l'apport financier de leur partenaire à la bonne marche de la famille. Beaucoup de conflits de couple ont pour origine les problèmes d'argent. Soit que l'on reproche à l'autre de ne pas en gagner assez, soit qu'on lui reproche de ne pas bien utiliser l'argent qu'il gagne. Les attentes d'ordre matériel sont parfois autant sinon plus élevées que les attentes d'ordre affectif. Triste réalité des couples modernes. Dans ces conditions, certains couples décident de mettre cartes sur table dès le début de l'union pendant que les choses vont bien. Sage décision, qui permet d'éviter les conflits par la suite. Les projets de vie se traduisent aussi par un budget. On ne vit malheureusement pas que d'amour et d'eau fraîche. Certains optent pour un apport proportionnel aux revenus de chacun. D'autres préfèrent tout partager moitié-moitié. Les statistiques des dernières années démontrent que les jeunes couples ne s'engagent plus à l'aveuglette et que les femmes surtout ont appris à mieux se protéger à cet égard.

Le manque de confiance peut aussi prendre la forme d'une difficulté à laisser son ou sa partenaire s'occuper des enfants ou

de la maison. La personne souffrant d'un tel manque de confiance veut se rendre indispensable dans certaines sphères d'activité, comme le soin des enfants, le ménage ou la préparation des repas. D'autres personnes n'ont pas confiance que leur partenaire puisse s'acquitter de responsabilités telles que le budget, l'entretien extérieur, le contact avec les institutions financières, etc. De telles attitudes ont comme conséquence de confiner l'un et l'autre partenaires dans des rôles très limités, les empêchant ainsi de se sentir capables de vivre seuls. Ces personnes sont lourdement affectées lorsqu'une séparation survient, que ce soit à la suite d'un divorce ou d'un décès. Ce type de manque de confiance peut aussi causer un tort irréparable aux enfants à la suite d'une séparation puisqu'il peut pousser les partenaires à adopter des comportements destructeurs : bataille pour la garde des enfants, méfiance lorsqu'ils sont avec l'autre partenaire, propos péjoratifs ayant pour effet de prendre les enfants en otage. Cette forme de manque de confiance est sans doute la plus triste et peut même conduire à des réactions extrêmes. Il est déjà arrivé, par exemple, que des pères soient accusés d'inceste pour les priver de leur droit de voir leurs enfants.

Nous pourrions parler de la confiance ou de l'absence de confiance pendant des pages et des pages sans pour autant changer le comportement des amoureux à cet égard. À la base, le sentiment amoureux est en partie constitué d'éléments de possessivité, de jalousie, du besoin de se sentir le plus important pour l'autre et du désir que la relation dure toujours.

Pour se protéger de cette réalité, certains préfèrent s'abstenir de vivre un rapport amoureux, de peur de ressentir un petit pincement intérieur qui les éloignerait du bien-être et de la sérénité. C'est la voie que prennent parfois les blessés de l'amour ou les célibataires inconditionnels. Ils disent ne pas avoir le courage de commencer ou de recommencer à vivre le sentiment

amoureux. Ils n'osent pas établir une relation intime de peur d'être déçus et abandonnés.

Le choix d'investir dans un rapport affectif privilégié est source d'obstacles à surmonter, de dragons à vaincre, surtout lorsque le rapport entre les deux personnes est basé sur le sentiment amoureux et des affinités à tous les niveaux. La personne engagée dans un rapport aussi intense, aussi intime et aussi profond se voit obligée de travailler sur elle-même, de dompter ses pulsions négatives, de maîtriser ses instincts guerriers. Mais cela n'est-il pas merveilleux ? Utilisée de façon positive, cette voie est l'une des plus directes pour arriver à l'amour véritable et à la confiance dégagee de fausses attentes. Elle mène également à l'état de contentement basé sur une confiance en soi inébranlable. Accepter de recevoir un tel cadeau de la vie sans y mettre de formes précises, sans écrire l'histoire avant qu'elle ne se dessine d'elle-même, plonger dans cet amour en en savourant toutes les étapes est certainement l'occasion de faire un grand pas sur le chemin de l'évolution.

Le fait d'avoir rencontré une âme sœur et d'en être devenue éperdument amoureuse au point de me séparer de mon ex conjoint et de vivre seule, pendant sept ans, m'a conduite à un endroit merveilleux dont je ne soupçonnais même pas l'existence. La route pour y parvenir a été parsemée de grandes joies, mais aussi de souffrances importantes. Pour rester sur cette route et conserver intact mon amour, il m'a fallu faire le ménage de mon cœur et de mon âme comme jamais auparavant. Il m'a fallu distinguer le vrai du faux, en optant pour l'amour et en repoussant les manifestations négatives de mon ego. Il m'a fallu apprendre à avoir de la compassion pour cet être que j'aime tant, sans juger de ses choix, pourtant difficiles à accepter. Et dans cette folle aventure de confiance renouvelée, je ne cesse de découvrir ma capacité à goûter à la vie de couple et au

bonheur partagé puisque j'ai ensuite rencontré un être d'exception qui est mon partenaire et mon mari depuis maintenant plus de dix ans. Je comprends enfin les paroles de Jésus adressées à Marthe. Alors que cette dernière désapprouve sa sœur Marie de consacrer son temps à écouter Jésus plutôt que de s'affairer aux cuisines, il lui dit simplement : « Marie a choisi la meilleure part. »

Cette expérience de vie m'a permis de découvrir que nous ne réalisons pas toujours pleinement ce qui nous convient. Le mode de vie que je partage avec mon conjoint actuel est certes différent de celui que j'aurais eu avec cette âme sœur que je plaçais sur un piédestal. Par ailleurs, je ressens une telle paix intérieure et une telle sérénité que je remercie le Ciel de ne pas avoir comblé mes aspirations amoureuses passées.

La confiance dans les autres représente donc un miroir de soi-même, une expérience relationnelle à parfaire chaque jour, à cultiver au profit de l'amour authentique. Pour y arriver plus facilement, une avenue complémentaire s'offre généreusement à nous tous : développer la confiance en la vie elle-même, en cet univers dont nous faisons partie. Réaliser que chaque étoile du firmament a son importance, chaque grain de sable du désert, sa raison d'être, chaque goutte d'eau de l'océan, sa nécessité. Nous sommes tout petits en comparaison de l'univers entier et pourtant nous avons la capacité de vibrer avec bonheur à sa force et à sa grandeur en nous liant amoureusement avec lui... aussi.



## La confiance en l'univers

*P*âques 1999 m'a offert l'un des plus beaux spectacles audiovisuels de ma vie. « Après la pluie, le beau temps », a-t-on l'habitude de dire, sans trop réfléchir au sens de ces mots. Cette fois, le dicton s'est surpassé. Le samedi saint, il tombait une pluie noire et glaciale à vous faire frissonner. Le spectacle sinistre ne m'a pas empêchée de sortir puisque je voulais emmener ma chienne, Soleil, faire un peu d'exercice. Même munie d'un bon parapluie et de vêtements imperméables, je n'avais qu'une seule envie : rentrer au plus vite chez moi, préparer un bon feu dans la cheminée et écouter du Mozart. Quelle ne fut pas ma surprise, le lendemain matin, de constater qu'il faisait un temps radieux ! Tout était blanc de neige et les arbres givrés de glace brillaient de mille feux. Je n'en croyais pas mes yeux. Le spectacle était grandiose. La sonnette de la porte m'arracha à ma contemplation. Lucette, une de mes voisines, m'apportait du chocolat. Lorsque j'ouvris la porte, une autre surprise m'attendait : un concerto en sol gelé, pour vent et branches glacées, joyeusement interprété par Dame Nature.

## *Le Courage d'être heureux*

Lucette me le fit remarquer. Sans perdre une minute, j'enfilai mes vêtements d'hiver et me promenai au moins deux heures sur le golf à quelques minutes de chez moi. Ces deux heures me parurent si courtes que je décidai de retourner à l'extérieur en début d'après-midi. Même spectacle. Les arbres ne s'étaient pas déshabillés de leur manteau de glace et continuaient de chanter, à leur façon, un alléluia en l'honneur de la résurrection.

La sollicitude de la vie à notre égard m'apparut plus vraie que jamais en ce jour de Pâques tellement lumineux. La veille, j'avais reçu de ma voisine Nicole une invitation à un brunch pascal, invitation que j'avais déclinée, ayant la ferme intention de consacrer la journée du dimanche à l'écriture. Dès le lendemain matin, mon autre voisine m'apporte du chocolat et la nature m'offre un cadeau incomparable. À cette époque, je vivais seule, n'avais pas d'enfants à chérir et à aimer, et j'étais loin de tous mes frères et sœurs. La vie m'a pourtant comblée. N'est-ce pas là une belle leçon que l'univers nous donne amoureusement pour nous inviter à la confiance ? J'aime le mot *univers*. Il évoque pour moi le désir de tourner le regard vers tout ce qui nous entoure, de tenter de s'unir à tout cela pour en savourer les nombreux bienfaits. Les mots, leur sonorité, leur magie ne demandent qu'à être projetés dans notre cœur tout autant que dans notre tête et, mine de rien, ils y laissent des traces indélébiles. Du coup, on est encore plus heureux.

## *Le hasard et les coïncidences de la vie*

Déjà à l'époque où j'écrivais *Pourquoi pas le bonheur ?*, j'étais persuadée qu'il n'y a pas de hasard et je prenais le risque de plonger dans cette interprétation avec vous, lecteurs, avec toute la candeur de mes trente ans. J'ai toujours cette conviction, et elle s'est même accentuée, compte tenu de tout ce que la vie m'a apporté depuis.

Des ouvrages comme *La prophétie des Andes*, de James Redfield, ou *Illusions*, de Richard Bach, viennent corroborer cette constatation et encourager les pèlerins que nous sommes sur terre à bien ouvrir yeux et oreilles pour profiter pleinement de cette réalité. Même sans lire de tels ouvrages, on peut facilement admettre que la vie est une longue succession d'événements qui, assemblés, finissent par former une fresque unique, un peu comme les morceaux d'un casse-tête qui s'emboîtent les uns dans les autres. Les sceptiques parlent de coïncidences. Les autres pensent au contraire que tous les événements de notre vie, les plus petits comme les plus grands, s'inscrivent dans un tout cohérent tissé par les fils de notre destinée.

Cette destinée a néanmoins besoin de notre collaboration, de notre ouverture d'esprit devant les occasions qui se présentent, de notre capacité à nous mettre en mouvement. L'être humain a le devoir et l'obligation spirituelle de bien utiliser toutes ses facultés, sous peine de se condamner lui-même à la régression. La plupart des écrits spirituels parlent des trois grandes parties de l'être humain : le corps, l'intellect et l'âme. Ces trois parties ne demandent pas mieux qu'à être développées harmonieusement et à s'épanouir par la meilleure unification possible. « Demandez et vous recevrez », a affirmé le Christ à ses apôtres. « Ce que vous demanderez à mon Père, en mon nom, il vous le sera accordé », peut-on aussi lire dans la Bible. Comment comprendre ces paroles, les intégrer à notre vie et apprendre, par le fait même, à être plus heureux ?

Cette partie de l'enseignement proposé par « l'école de la vie » me semble la plus facile à apprendre puisque nous n'avons qu'à ouvrir nos canaux de réceptivité à la lumière de la connaissance et à en récolter les bienfaits. Lorsque nous avons conscience de tout le potentiel énergétique mis à notre disposition, nous comprenons que nous ne sommes jamais seuls au monde et que nous avons la

## *Le Courage d'être heureux*

possibilité de recevoir de l'aide, quel que soit le problème à régler. La vie se charge de placer sur notre route gens et événements en réponse à nos difficultés, à nos questionnements, à nos inquiétudes. Cela ne relève pas de la magie, mais plutôt d'une grande loi de la Création : la loi de l'attraction des affinités. Cette loi est immuable, comme toutes les autres lois de la Création. Vouloir y échapper est illusoire, apprendre à s'en servir est fantastique.

Des exemples quotidiens peuvent renforcer notre confiance en la vie pour peu que nous y portions une attention soutenue et sincère. Si vous recevez une aide « providentielle » et que vous affirmez chaque fois qu'il s'agit d'une coïncidence, vous risquez de couper le courant. C'est comme si vous refusiez de comprendre que le hasard n'existe pas et que tout ne s'explique pas toujours de façon totalement rationnelle. Si, au contraire, vous prenez l'habitude d'observer tous ces événements magiques de votre vie, que vous prenez le temps de dire merci pour l'aide reçue et participez vous aussi au bonheur des autres, vous constaterez la puissance infinie et généreuse de la vie à l'égard de tous les êtres humains.

Cette confiance en la vie et en ces coïncidences – qui n'en sont pas – ne nous exempte pas totalement de la souffrance et de certaines épreuves. Vu sous cet angle, chaque événement est cependant porteur d'une expérience utile, voire nécessaire à notre évolution. Si, pour certains, les expériences heureuses sont plus fréquentes que les lourdes épreuves, le sort semble s'acharner à apporter plus que leur part de difficultés à d'autres. Bien sûr, la confiance de ces personnes est mise à rude épreuve. On a beau dire que Dieu éprouve ceux qu'il aime, il n'est pas facile de croire aux bienfaits de la vie quand les épreuves s'abattent sur vous sans relâche.

Cependant, il est essentiel que ces personnes comprennent bien les lois de la Création et la nécessité de bien canaliser leur énergie créatrice. Il est étonnant de constater comment le vent peut tourner rapidement lorsqu'une personne commence à réaliser à quel point elle participe à façonner son malheur ou, inversement, à s'attirer les bienfaits de la vie. Les gens qui souffrent le plus ne sont pas nécessairement ceux qui semblent être le plus lourdement éprouvés aux yeux des autres. Ce sont plutôt ceux qui perçoivent leurs épreuves comme étant les pires de toutes et qui pensent que tous leurs voisins ont la chance d'être épargnés. La façon d'envisager la vie, la capacité d'apprécier ce que nous avons plutôt que de déplorer ce que nous n'avons pas, fait souvent la différence entre le bonheur et le malheur.

Lorsqu'on n'a pas encore appris à travailler dans le sens des énergies bénéfiques de la vie et qu'on a l'habitude de ne voir que le mauvais côté des choses, un exercice tout simple peut servir de déclencheur efficace. Il s'agit, à la fin de chaque jour, de réfléchir à sa journée et de trouver cinq bonnes choses qui se sont produites. Même après une journée des plus éprouvantes, vous constaterez qu'en vous y appliquant sincèrement vous trouverez. Par la suite, l'effort à fournir sera moins grand et vous réussirez beaucoup plus facilement à reconnaître les bontés de l'univers. Lorsqu'on arrive à l'état de contentement auquel nous sommes tous conviés, on remarque sans difficulté les petits bonheurs de la vie qui passaient auparavant totalement inaperçus, masqués par les déceptions quotidiennes.

Cette invitation à mieux écouter la vie et à recevoir ses cadeaux exige donc une certaine confiance de notre part et, parfois, la capacité de lâcher prise après un certain temps d'un combat acharné dans une situation ou une autre. Combien de fois n'ai-je

## *Le Courage d'être heureux*

pas moi-même expérimenté cette réalité! Je me souviens, par exemple, des six semaines que j'ai passées à me chercher frénétiquement une maison à la suite de la décision que mon ex conjoint et moi avions prise de nous séparer et de vendre notre résidence de Lac-Beauport. Ayant retenu les services d'un agent immobilier, je visitais tout ce qui pouvait être potentiellement intéressant pour moi. Je devais tenir compte de mes limites budgétaires, de la présence de mes chats, de mon goût pour la nature et de mon travail à Québec. La tâche m'apparaissait difficile, mais pas insurmontable. Je me suis donc lancée dans tous les azimuts, de la rive sud à l'île d'Orléans, en passant même par la réserve de Portneuf, persuadée que Lac-Beauport ferait désormais partie de mon passé. Je ne sais pour quelle raison précise, mais je doutais de trouver chaussure à mon pied dans cet endroit de rêve où j'habitais depuis quelques années.

N'ayant toujours rien trouvé après ces six semaines de recherches intensives, j'ai pris la décision de lâcher prise et de demander à la vie sa contribution. Je considérais avoir suffisamment travaillé pour oser lui présenter cette requête. À peine deux jours plus tard, je décide d'acheter un billet pour encourager le promoteur du tirage d'une maison située dans un quartier de Québec. Je dis à ce résidant de Lac-Beauport, que je connais depuis quelques années déjà, que je serais bien malheureuse de gagner cette maison puisque je cherche quelque chose à la campagne. Il me parle alors d'une maison située justement à Lac-Beauport, au sommet de la montagne, à quelques minutes à peine d'où j'habitais encore. Selon lui, la propriétaire songe à vendre. Sans perdre une minute, je vais voir la maison de l'extérieur. Immédiatement, je ressens le coup de cœur que j'attendais depuis le début. La maison n'est pas officiellement à vendre, mais je décide de prendre le taureau par les cornes. Je laisse un mot sur le pare-brise de l'automobile de la résidante, avec mes coordonnées. Je lui fais part de mon désir de me trouver un nid assez rapidement et lui demande ses intentions futures.

Quatre ou cinq jours plus tard, après des négociations, mon offre d'achat était acceptée et, quelques mois après la signature de l'entente, je prenais possession de la maison dans laquelle j'ai vécu sept magnifiques années. Elle m'allait comme un gant, correspondait à mes besoins et à mes attentes. Je remercie encore la vie de m'y avoir conduite.

Mon premier voyage en Autriche est une autre histoire merveilleuse. Je voulais me rendre à l'Agglomération du Graal, en Autriche, afin d'y participer à la fête de la Sainte-Colombe. Sans avoir l'expérience des voyages, je décide néanmoins de partir toute seule et fais mes propres réservations d'avion. Un premier vol doit m'amener de Montréal à Paris, un deuxième, de Paris à Francfort et un troisième, de Francfort à Innsbruck. Mes amis sont fort étonnés de me voir partir seule plutôt que de me joindre à un groupe organisé. Je suis tout à fait insouciante des difficultés que je pourrais rencontrer en cours de route et ne suis guidée que par mon enthousiasme. La première étape du voyage se déroule sans problème. J'ai même la chance de rencontrer quelques amis parisiens à l'aéroport Charles-de-Gaulle. En route pour Francfort, en Allemagne, je réalise soudain que je n'ai pas l'adresse précise de ma destination ni même un numéro de téléphone pour joindre les responsables de l'accueil des touristes. Je me sens un peu ridicule de cette étourderie, mais n'éprouve pas, à mon grand étonnement, de vives inquiétudes. Je parle bien anglais, je sais que l'endroit où je désire me rendre est situé au nord d'Innsbruck et je me répète que mes guides sauront bien m'y conduire saine et sauve. Je débarque donc à Francfort et m'assois bien sagement en attendant le troisième et dernier vol qui me conduira à destination.

Je ressens soudain une agitation intérieure et me sens irrésistiblement attirée par quelques personnes assises à ma droite et qui semblent attendre le même vol que moi. Je m'approche d'elles et constate qu'elles portent, tout comme moi, la croix à branches

égales, la croix du Graal. Puis mon étonnement cède la place à la joie lorsque je réalise que l'une de ces personnes n'est nulle autre que Mlle Irmingard Bernhardt, fille de l'auteur du *Message du Graal* et régente de l'endroit où je désire justement me rendre. Nous échangeons quelques mots puis, se rendant compte que je ne suis pas accompagnée, Mlle Irmingard m'offre spontanément de partager sa voiture avec chauffeur privé de l'aéroport d'Innsbruck jusqu'à notre destination commune. Je crois rêver. Lorsque je suis arrivée à bon port dans la Mercedes de Mlle Irmingard et que son chauffeur a porté mes bagages jusqu'au lieu où j'allais résider pendant ces vacances, tout le monde en a eu le souffle coupé. Moi la première. Cette nuit-là, je n'ai pas beaucoup dormi malgré le décalage horaire et la fatigue du voyage. On aurait dit que cette expérience étonnante m'avait remplie d'une énergie décuplée. Cette histoire a été racontée à plusieurs reprises, au fil des années, tant par les porteurs de croix du Québec que par ceux et celles venus de tous les pays du monde pour séjourner à l'Agglomération du Graal.

Il y a une suite à cette histoire. En effet, je suis retournée au même endroit, quelques années plus tard, pour y participer à la fête de la Rose, qui coïncide avec la période de Noël. Cette fois, j'avais décidé d'être plus prudente en me joignant à un groupe de Québécois qui s'y rendaient aussi. La vie m'a encore une fois servi une leçon amusante : le premier avion a eu du retard et, à Innsbruck, le chauffeur qui devait nous emmener jusqu'à notre destination finale ne nous avait pas attendus. Il a fallu en appeler un autre. Résultat : nous sommes arrivés à destination avec huit heures de retard et très fatigués. Lorsqu'on essaie de trop organiser la vie, c'est elle qui, parfois, nous « organise ». Lorsqu'on accepte de lâcher prise, de belles surprises sont souvent au rendez-vous.

Je m'amuse fréquemment à observer comment les coïncidences ou les hasards de la vie m'apportent, au moment opportun, l'aide

dont j'ai besoin ou l'information que je recherche à ce moment précis. Ma voisine et amie, Nicole, a également remarqué de tels phénomènes. Tout comme moi, elle a constaté qu'il s'agit de penser intensément à quelque chose pour que soudain aide ou information affluent. Je me souviens d'une certaine journée où j'avais décidé d'acheter six sacs de sel pour mon adoucisseur d'eau. Ces sacs pèsent vingt kilos chacun et je n'avais pas d'idée précise quant à la façon dont je réussirais à les placer dans le coffre de ma voiture et, par la suite, à les rentrer dans la maison. La première étape fut relativement facile puisqu'un employé du magasin mit les sacs dans un panier à magasinage. Puis, dans le stationnement, un homme cherche à se garer et semble reluquer ma place. Constatant que je suis mal prise avec tous mes sacs, il m'offre de les placer dans mon automobile. J'accepte avec reconnaissance l'aide de ce grand gars aux gros bras et à la mine amicale. Sur le chemin de la maison, je me demande comment se déroulera la dernière étape de mon aventure. Je me dis que je trouverai bien un moyen. En passant devant la maison de ma voisine Lucette, j'aperçois un camion et deux grands gars solides qui me semblent être des ouvriers. J'arrête donc ma voiture et leur demande s'ils n'auraient pas un diable à me prêter pour transporter mes six sacs de sel, en précisant que je demeure tout près et que je leur rapporterai le diable tout de suite. Ils n'ont pas de diable, disent-ils, mais ajoutent à la blague qu'ils sont eux-mêmes de « bons diables » et qu'ils veulent bien me donner un coup de main. Ces deux bons diables, Sabin et Mario, sont devenus mes hommes à tout faire depuis cet événement. Menuiserie, électricité, plomberie, aménagement paysager, réparations de toutes sortes n'ont pas de secrets pour eux. Ils sont efficaces et compétents, et j'ai totalement confiance en eux. Sabin déborde d'ingéniosité et trouve toujours le moyen d'améliorer maison et terrain, à un coût raisonnable. Dire que tout cela a commencé par une histoire de sacs de sel que j'aurais pu décider de me faire livrer à domicile!

## *Les bienfaits de Dame Nature*

S'il est une chose en laquelle nous pouvons avoir confiance, c'est bien la nature qui nous entoure et que nous appelons affectueusement Dame Nature. Elle est comme une mère pour nous, c'est-à-dire une présence constante, nourricière, mais capricieuse, réconfortante et chaleureuse, ainsi que plus froide et distante à l'occasion. Comme une mère aussi, elle se transforme au fil des saisons, nous sert de modèle et nous étonne par sa beauté. Nous protégeant la plupart du temps par sa force instinctive, elle nous émeut quelquefois par sa fragilité.

La nature est présente partout et en tout temps, de notre premier souffle jusqu'au tout dernier. Sans elle, aucune vie ne serait possible. Avec elle, la vie prend les couleurs les plus inattendues, au sens propre comme au sens figuré. La nourriture qui permet à notre corps de se régénérer tout au long de notre vie provient des fruits de la terre et des arbres, ainsi que des produits et sous-produits des animaux terrestres et marins. Nous ne sommes pas toujours conscients de cette grande richesse et la tenons trop souvent pour acquise. Nés dans un pays d'abondance, nous possédons la confiance innée que nous ne manquerons jamais de rien. Dans les pays où les ressources sont plus rares, qu'il s'agisse d'eau potable ou de nourriture, les habitants doivent parfois douter de leur possibilité de survie. Nous ne pouvons pas toujours apporter une aide tangible à ceux qui sont en détresse, mais, en prenant conscience de notre chance, peut-être nous apitoierons-nous moins sur nos problèmes, quels qu'ils soient. Des gens meurent de faim et de soif chaque jour. Des guerres atroces obligent des populations entières à s'expatrier. La constatation de ces tristes réalités peut aussi nous aider à mieux respecter tous les cadeaux de la nature. Ne pas gaspiller la nourriture, diminuer notre consommation de papier, d'eau et d'électricité sont des gestes concrets par lesquels manifester notre confiance en la nature et exprimer notre reconnaissance pour notre chance.

La nature offre une infinie quantité d'images, de défis, d'émotions et de surprises qui peuvent émerveiller l'être humain le plus réfractaire au bonheur. Avoir le courage d'être heureux, c'est aussi constater comment la nature, si riche d'expériences potentielles, peut nous apporter des heures de bien-être en dépit de tous nos problèmes quotidiens. Même en plein cœur de la ville, il y a toujours un coin de ciel, un petit parc où l'ombre de grands feuillus nous accueille gratuitement. Lorsque j'habitais à Montréal, je me rendais régulièrement sur le mont Royal, au lac des Castors, afin de faire une pause santé et reprendre des forces pour la semaine suivante. Je n'y ai jamais vu un seul castor, mais des dizaines de beaux canards qui ont toujours eu le don de me fasciner et de m'arracher un sourire, même dans les moments les plus durs. J'y ai aussi caressé la crinière majestueuse des chevaux des policiers qui patrouillent l'endroit pour en assurer la sécurité. Pour profiter, en pleine ville, de la nature apaisante, réconfortante, il y a aussi les balcons fleuris, les petits jardins, les mangeoires d'oiseaux...

Un bain de campagne, qu'il s'agisse de vertes prairies et de lacs tout bleus en été ou d'étendues de neige à vous couper le souffle en hiver, représente aussi une excellente occasion de ressourcement. Je n'oublierai jamais mes longues fins de semaine dans la belle région de Morin Heights où mon ami Jacques m'a initiée au ski de randonnée. Nous avons surtout fait de l'ouverture de piste, ce qui m'a permis d'accéder à des endroits plus sauvages et plus grandioses. Je n'avais jamais rien vu d'aussi beau et je goûtais pleinement chaque instant de nos expéditions. Mes quelques voyages au bord de la mer m'ont fait prendre contact avec une autre belle réalité de la nature. Quel bonheur de se retrouver devant l'océan, de sentir l'odeur des algues, d'écouter le bruit envoûtant et ininterrompu des vagues, de marcher pieds nus dans le sable chaud, de savourer le coucher du soleil en se disant qu'il reviendra demain... En période de vacances, je ne vois la mer qu'une seule fois par année, mais son souvenir m'est suffisant pour susciter des états d'âme agréables et réconfortants. Si, en plus, je

## *Le Courage d'être heureux*

prends la peine de faire jouer une pièce de musique évoquant la mer, calme ou agitée, je m'offre un cadeau additionnel.

Pour moi, le souvenir du bonheur représente encore du bonheur, alors que le souvenir de choses plus difficiles n'atteint pas mes émotions. Les mauvais souvenirs, et j'en ai très peu, sont pour moi une réalité intellectuelle qui ne m'affecte en rien. Est-ce l'apprentissage du bonheur qui m'aurait ainsi conduite à la sélection émotive de mes souvenirs ou serait-ce une faculté inhérente à l'être humain ? Je ne saurais répondre à cette question, mais je peux vous dire que j'apprécie grandement la façon dont je suis faite. Dans un recoin de ma tête séjourne en permanence une grande boîte à souvenirs heureux dans laquelle je peux, à ma guise, plonger lorsque l'envie me prend de goûter tel ou tel bonheur soigneusement conservé depuis plusieurs années.

Toute la nature — arbres, nuages, plantes, fleurs, animaux, montagnes, lacs, rivières, fleuves, océans, étoiles, lune et soleil — m'appelle, me fascine et m'envoûte depuis toujours. Je réalise cependant que ma capacité à goûter pleinement ses bienfaits n'a cessé de grandir au fil des ans. On dirait même que l'augmentation de mon plaisir est directement proportionnelle à la diminution progressive du problème de dépendance affective dont je souffrais auparavant et dont je suis maintenant libérée. Je constate aujourd'hui que toute l'énergie autrefois canalisée dans mes histoires de cœur difficiles et non sereines peut maintenant être dirigée sans arrière-pensées sur des activités tellement plus saines et gratifiantes, comme celle d'explorer cette belle nature. Celle-ci ne demande qu'à être découverte.

De plus, contrairement à d'autres personnes qui éprouvent un réel malaise dans le fait de vieillir, j'y vois plutôt des avantages. Mes petits canards du lac Beauport ne sont sans doute pas plus beaux que ceux du lac des Castors, mais ils ont le don de

me charmer davantage. Les couchers de soleil de mes vingt ans, je les voyais à peine, alors que j'ai de la difficulté à rentrer chez moi lorsque, revenant d'une marche à la brunante avec Merlin et Soleil, mes deux golden retrievers, je ne peux détacher mon regard du ciel multicolore. Je ne peux m'empêcher de le dire tout haut à mes chiens, qui ne semblent pas toujours me comprendre et qui tirent sur leur laisse, pressés d'entrer dans la maison pour se faire servir leur plat de moulée. Les êtres humains éprouvent certes de grandes peines que les animaux ne peuvent ressentir au même degré, mais de quelles joies sont-ils aussi gratifiés pour peu qu'ils s'en prévalent.

Les nuages ont toujours exercé sur moi une grande fascination, même dans les pires moments de mes crises existentielles. C'est comme si la nature avait décidé, par ses beaux nuages, de prendre une petite avance sur mes peines en m'invitant à me promener les yeux toujours orientés vers le ciel. Parfois en marchant, parfois étendue sur une chaise longue ou tout simplement dans l'herbe fraîche, je ne sais combien d'heures j'ai passées à regarder les nuages, à y voir des formes, des signes, des présages.

Mon plus beau souvenir de nuage évocateur mérite bien une courte parenthèse dans ce livre. Ayant trouvé une petite chatte vivant à l'état sauvage avec trois jeunes rejetons, mon ex conjoint et moi avons constaté que l'un des chatons était gravement blessé aux pattes arrière. La chatte semblait totalement impuissante à aider ce pauvre chaton, qui réussissait à peine à suivre le reste de la famille. C'était le plus beau des trois, tout blanc avec des yeux bleus comme le ciel. J'ai eu le cœur serré de le voir ainsi et mes yeux se sont remplis d'eau. Je réussis à le prendre malgré sa peur évidente et décidai de l'emmener chez le vétérinaire pour le faire soigner. Je dus attendre au moins une demi-heure dans la salle d'attente avec le chaton dans mes bras. D'abord très craintif, il finit par s'endormir paisiblement sur mes genoux. Je l'aimais déjà et j'étais

décidée à le garder après l'intervention du vétérinaire. Celui-ci m'informa cependant que la gangrène s'était déjà développée. Le chaton avait peut-être été mordu par une bête sauvage ou s'était accroché dans un piège naturel. Seule l'amputation des deux pattes lui sauverait la vie. Le vétérinaire me conseilla donc l'euthanasie, considérant le peu de qualité de vie qu'aurait le pauvre animal sans ses pattes arrière. J'avais beaucoup de peine, mais j'ai pensé qu'il était sans doute plus sage de ne pas le laisser vivre avec un tel handicap. Je revins donc toute seule à la maison, le cœur triste et me demandant ce qu'il advenait de tous ces animaux qui passent, tout comme certaines personnes, trop rapidement dans notre vie. Mon ex conjoint me consola et me dit que les animaux allaient sûrement au ciel, comme nous, les humains. Je sentais qu'il était lui aussi touché par la mort de ce petit être que nous avions trouvé et que nous espérions sauver.

À peine quelques minutes plus tard, nous avons tous deux eu le souffle coupé devant un spectacle inusité : en regardant dehors par l'immense fenêtre de la salle à manger, nous avons aperçu de façon très distincte notre beau chaton dans un majestueux nuage blanc comme neige. L'image ne dura qu'une minute tout au plus, mais nous avons convenu que nous avons vu exactement la même chose. Moins sensible à de tels phénomènes, mon ex conjoint a toutefois reconnu que l'expérience était fort troublante. Nous avons interprété ce signe de la nature comme les remerciements du petit animal blessé qui avait été libéré de ses souffrances.

La nature n'a pas que des côtés agréables. La neige fait peut-être la joie des skieurs, mais d'autres pestent contre elle lorsqu'il faut la pelleter, la pousser, la maîtriser. Amoureuse de l'hiver, j'ai commencé à réagir un peu différemment lorsque j'ai vécu seule en montagne et que j'étais parfois enterrée par cette belle neige blanche. Les vents très violents me causaient aussi quelques

inquiétudes, particulièrement lorsqu'ils accompagnent des orages ou des pluies diluviennes. Je me demandais toujours si les fenêtres allaient tenir le coup ou si le toit ne partirait pas au vent ainsi qu'au passage d'un ouragan. Comme dans d'autres situations, j'ai appris à composer en toute confiance avec la nature. La fin de l'hiver finit toujours par arriver, la neige fond, les vents diminuent d'intensité, le printemps fait apparaître les bourgeons dans les arbres et, finalement, le soleil d'été renouvelle notre provision de vitamines.

Je n'ai pas réussi à traverser mon premier hiver avec une telle confiance. Je me souviens de mes appréhensions quand la neige s'accumulait devant ma porte en me donnant parfois l'impression d'être claustrophobe. Le deuxième hiver, ça allait déjà mieux, le troisième a été presque parfait et le quatrième, excellent. Je dois préciser que j'avais trouvé la perle rare en la personne d'André, un entrepreneur en déneigement qui m'a libérée de la moitié de mes soucis liés à la neige. Quant à l'autre moitié, puisqu'il fallait bien que je mette la main à la pâte les jours de tempête, je me retroussais les manches à six heures du matin, prenais une pelle et dégageais mon patio, d'environ cinq mètres sur dix, en chantant de bon cœur malgré cet exercice matinal obligatoire.

Je trouve encore, malgré tout, certains charmes à l'hiver et lui pardonne son austérité. Lorsque des cristaux transforment les vitres de ma chambre ou de la cuisine en vitraux de diamants, je suis complètement fascinée. Lorsque j'enfile mes patins et m'élançe sur la patinoire du lac gelé, j'ai le cœur en fête. Sur une valse de Strauss, avec mon iPod sur les oreilles, je me réconcilie chaque fois avec l'hiver. C'est infailible comme recette. Lorsque s'agglutinent autour de mes mangeoires des dizaines d'oiseaux gourmands, assez courageux pour affronter la tempête la plus rebelle, je reçois ce spectacle comme un exemple de courage et de confiance dans la vie. Ces oiseaux sont parfois si

## *Le Courage d'être heureux*

petits qu'on s'imagine qu'ils vont s'effondrer au premier coup de vent. Ils tiennent pourtant le coup et reviennent chaque jour me chanter leur reconnaissance.

La possibilité de faire du vélo et de la marche en montagne pour y découvrir ses espaces grandioses est un autre cadeau inestimable de la nature. On pourrait penser qu'il faut se rendre très loin pour bénéficier de tels paysages, pour se sentir dans un bain de nature à l'état pur. Pourtant, la province de Québec regorge d'endroits incroyables à découvrir et à savourer. Tout près de l'endroit où j'habite, par exemple, se trouve la magnifique vallée de la Jacques-Cartier où montagnes, arbres, cours d'eau et sentiers font le délice des cyclistes et des amateurs de randonnées pédestres. Le rafting y est aussi très populaire. Après une journée passée à pédaler ou à marcher, à se baigner, à contempler le paysage, on revient chez soi les muscles fatigués de cette fatigue qui fait sourire. Je ne me prive pas de ces bienfaits qui ne s'achètent pas et qui remplissent avec bonheur ma boîte à souvenirs heureux. Doux souvenirs de la Jacques-Cartier, comme je vous chéris.

Je pense aussi à un endroit tout près de ma résidence, le cap Blanc. Il faut une certaine résistance pour grimper sans arrêt dans ce sentier étroit menant à la cime de la montagne. Lorsqu'on arrive au sommet, le spectacle est grandiose. On voit trois lacs et des dizaines de routes qui paraissent minuscules à cause de l'altitude. Puis il y a, en Gaspésie, le mont Albert où, été comme hiver, on peut faire des découvertes extraordinaires. C'est un endroit unique au Québec puisque le sommet est un vaste plateau où se reproduisent les caribous. Apprivoiser la montagne représente une occasion incomparable de communier intensément avec la nature. Imprévisible et farouche, la montagne ne se laisse pas toujours dompter sans qu'on fasse des efforts. On communique alors aussi avec tous ceux et celles qui sont passés avant nous, sur les mêmes sentiers, déployant les mêmes efforts,

mais s'émerveillant sans doute devant les mêmes découvertes. Comme le Petit Poucet laissait des pierres le long de sa route, la coutume veut qu'on laisse sa marque au fil de la randonnée. Des cairns, petits monticules de pierres, surgissent çà et là, comme si des marcheurs heureux voulaient nous dire : « Regardez, nous sommes passés par là. » Chaque nouveau promeneur peut ajouter ses propres pierres sur le dessus des monticules, pour les élever, ou à leur base, pour les solidifier. Heureuse initiative, qui aide aussi le nouveau venu à ne pas se perdre, à bien suivre la trace de ses prédécesseurs.

On pense souvent que les randonnées en vélo ou la marche en montagne, c'est seulement pour les très jeunes. Cette conception erronée empêche malheureusement des personnes plus âgées de se risquer dans ces voies magnifiques d'exploration de la nature. J'ai personnellement commencé à faire de la course à pied à trente ans, à suivre des cours de natation à trente-cinq ans, à faire de la randonnée pédestre à quarante ans et du vélo de montagne à quarante-cinq ans. Lorsque la « carrosserie » est bien entretenue par un minimum d'exercices cardiovasculaires et d'assouplissement, une bonne alimentation et un bon moral, et qu'on s'abstient de fumer et de boire de l'alcool, l'âge n'a pas beaucoup d'importance. C'est d'ailleurs au milieu de la vie qu'on a justement plus de temps et de curiosité pour découvrir les merveilles de la nature.

Lorsque j'évoque les merveilles de la nature, je ne peux m'empêcher de penser aux petits êtres de l'essentialité, dont j'ai déjà parlé dans mes livres précédents. Ces petits êtres que je n'ai pas encore vus et avec lesquels je communique pourtant depuis plusieurs années sont un véritable cadeau de la vie elle-même. Je leur fais spécialement confiance pour qu'ils m'aident à retrouver des objets perdus à des endroits insolites. Leur réponse se fait rarement attendre. Plusieurs personnes m'ont demandé de leur

## *Le Courage d'être heureux*

expliquer qui sont ces petits êtres et quel est leur rôle sur cette terre. À cette fin, je vous cite quelques extraits du *Message du Graal*. L'auteur, Abd-ru-shin, répond à ces questions beaucoup mieux que je ne pourrais le faire.

« Vous avez souvent entendu parler des elfes, ondines, gnomes, salamandres qui s'occupent de la matière dense terrestre, visible à vos yeux, tout comme ils s'occupent, dans le même domaine, de tous les autres corps cosmiques de matière dense. De tous les êtres essentiels, ils sont les plus denses et, de ce fait, vous pouvez aussi plus facilement les apercevoir. »

« Ils exécutent en premier lieu ce que vous voulez spirituellement. Or, le vouloir spirituel est intuition ! Les petits êtres de l'essentialité lui donnent une forme dans la matière dense de faible densité, forme qui correspond exactement au vouloir issu de l'esprit. Ils saisissent immédiatement le fil qui vient de jaillir de votre vouloir et de vos actions et, au bout de ce fil, ils façonnent la forme précise qui correspond exactement au fil issu de votre vouloir. »

« À présent, vous connaissez l'activité des petits êtres essentiels, celle qu'ils exercent pour vous et sous votre influence : elle est conforme à la loi de la réciprocité des effets ! Les petits êtres de l'essentialité tissent ainsi votre destin ! Ils sont les maîtres tisserands qui travaillent pour vous, étant donné qu'ils ne tissent jamais que ce que vous voulez, suivant votre intuition profonde de même que suivant vos pensées et vos actes ! »

« Il n'y a pas moins de trois genres de petits êtres essentiels qui sont ainsi occupés : le premier tisse tous les fils de vos intuitions,

le deuxième les fils de vos pensées et le troisième les fils de vos actes<sup>6</sup>. »

Citées hors de leur contexte, les explications sur les petits êtres essentiels vous sembleront peut-être difficiles à saisir. Je tenais néanmoins à les mettre à votre disposition pour que votre intuition ait la possibilité de les assimiler sans porter un jugement intellectuel. Pour bien capter l'ensemble du *Message du Graal*, il est préférable de ne pas essayer d'analyser à la loupe chacune des idées, mais plutôt de recevoir cette parole sans idées préconçues. C'est du moins ainsi que je l'ai accueillie, il y a de ça plusieurs années déjà, et c'est ainsi que je continue de l'approfondir depuis. L'expérience quotidienne me permet cependant d'en vérifier la véracité et d'en goûter la grande sagesse.

Je n'ai pas encore eu l'occasion de voir ces êtres essentiels, mais ils font maintenant partie de ma vie au même titre que tous les autres éléments de la nature. Je leur parle, les remercie, les alimente de mes intuitions, pensées et actes les plus purs possible afin que les fils de mon destin soient de bonne qualité. Le manteau de spiritualité que je porterai, en rendant mon dernier souffle dans cette vie, sera de toute évidence tissé de fils s'apparentant à mon libre arbitre. Il sera la conséquence de mes choix. Consciente de cette réalité, je n'ai qu'une seule envie : m'améliorer et me fabriquer un beau destin.

## *Le destin*

Karma, destin, fatalité : mots générateurs de confiance chez les uns, de peur et même de désespoir chez certains autres. Quant au reste des gens, ils préfèrent ne pas y penser, tout simplement.

---

6. Abd-ru-shin, *Dans la lumière de la vérité : message du Graal*, Éditions françaises du Graal, 1974, tome 3, p. 166, 169, 170, 171.

## *Le Courage d'être heureux*

La méconnaissance de la réalité sous-jacente à ces mots est pourtant beaucoup plus terrifiante que cette réalité elle-même.

Tous ces termes signifient simplement que l'homme récolte ce qu'il a semé, que les semences soient de nature positive ou négative. C'est en quelque sorte la représentation concrète d'une autre loi de la Création : la loi de la réciprocité des causes et des effets.

Cette loi, selon laquelle chaque être humain porte son *karma*, c'est-à-dire un bagage de responsabilités et de conséquences qu'entraînent ses actes, peut être perçue de façon très positive et permettre de considérer la vie avec confiance. Elle permet également de constater l'existence d'une justice certaine malgré les apparences contraires à cet effet. On cesse alors de se poser d'innombrables questions sur ses malheurs et on commence à agir de façon à fabriquer son bonheur. On ne peut savoir quand exactement on récoltera les fruits de ses bonnes actions, mais on a la certitude que le meilleur est à venir. Cette certitude donne des ailes, même durant les traversées du désert où les oasis se font rares. L'eau de la confiance et de la conviction vient alors désaltérer notre détresse.

Lorsque la détresse nous submerge, la lumière jaillit souvent du plus profond de notre être et nous comprenons alors que nous sommes les tisserands de notre destin. Ces prises de conscience douloureuses sont néanmoins suffisantes pour détourner le karma le plus lourd, dans la mesure où la personne désire vraiment apprendre à vivre positivement. Dès lors, plus question de parler de malchance, de punitions de Dieu ou de fatalité incontournable. Il est vrai que la loi de la réciprocité des causes et des effets s'accomplit inexorablement, mais dès le moment où, de connivence avec notre libre arbitre, nous semons du bon grain, nous ne récolterons plus de l'ivraie. Certaines personnes

s'étonnent pourtant de voir s'abattre sur elles ou sur d'autres des épreuves en apparence tout à fait gratuites et incompréhensibles. Les Tibétains ainsi que beaucoup d'autres qui croient en la réincarnation acceptent cette réalité en l'expliquant par le phénomène du karma. En s'appuyant sur une telle croyance, ils allègent le fardeau de leurs difficultés et leur donnent un sens.

Par exemple, le dalaï-lama se refuse à considérer l'invasion chinoise de son pays comme une situation dont seuls les Chinois seraient responsables. Il dit que les Tibétains ont sans doute manqué de vigilance. Il déclare aussi que cette situation l'amène à pratiquer la compassion même à l'égard de ceux qui pourraient être considérés comme des ennemis. Il précise que le fait d'avoir été expulsé de son pays lui a permis d'agrandir le champ de ses connaissances et de devenir ainsi un homme meilleur. À l'instar de beaucoup d'autres bouddhistes, il pensait auparavant que tous les hommes devraient pratiquer sa religion. Il constate aujourd'hui, après avoir rencontré des chrétiens, des musulmans et des juifs, que toutes les religions contiennent des éléments valables. Il dit même que l'être humain n'a pas besoin de pratiquer une religion s'il parvient à intégrer dans sa vie les principes de justice, de compassion et d'amour. Quel homme sage et quelle confiance dans la vie!

L'auteur du *Message du Graal* parle aussi de cette notion, en des termes qui pourraient faire réagir les plus sceptiques. Je crois cependant utile de le citer, car sa perception peut aider à accepter certaines épreuves dans une nouvelle perspective.

« Chaque fois, par son vouloir initial, l'homme fit naître, créa quelque chose qu'il lui faudra un jour, tôt ou tard, vivre lui-même. *Quand* cela se produira, c'est là une donnée très variable. Il se peut que ce soit encore dans la même existence terrestre en laquelle le vouloir initial créa la cause du destin ultérieur. Mais l'événement

peut tout aussi bien se produire lorsque l'homme aura abandonné sa dépouille terrestre et qu'il se trouvera dans l'au-delà, ou même encore plus tard, au cours d'une nouvelle existence terrestre dans la matière dense<sup>7</sup>. »

Voilà une maigre consolation, penserez-vous peut-être, si vous vivez en ce moment de lourdes épreuves dont vous ne comprenez pas la cause. Mais cette approche ne semble-t-elle pas plus réconfortante que la théorie de l'absurde ? Pourquoi, en effet, croire que l'arbitraire et l'injustice règnent en rois et maîtres sur la vie alors que la vie elle-même, du microcosme au macrocosme, nous offre au contraire le témoignage constant d'une orchestration magnifique et ordonnée ?

Il y aura toujours des croyants et des incroyants. De quel côté se ranger ? Allons-nous nous apitoyer sur nos calamités ou prendre le taureau par les cornes en décidant d'orienter nos énergies avec plus d'efficacité ? La plupart d'entre nous passent par tous les états d'âme lorsque l'épreuve se présente : colère, découragement, plainte, appel à l'aide, désespoir. Certains vont même jusqu'au suicide, moral ou physique. On recherche l'appui des autres, voire leur pitié, comme des parasites incapables de puiser en eux-mêmes leurs propres ressources. J'ai moi-même fait cela, par exemple lorsque j'appelais ma mère, qui, impuissante, écoutait patiemment mes doléances, ou lorsque je priais tous les saints du ciel de me libérer de mes difficultés. J'ai cependant eu le privilège de trouver sur ma route, un jour sans doute plus noir que les autres, la lumière de la connaissance. Depuis ce tournant décisif, jamais cette lumière ne m'a quittée. Elle ne m'a pas libérée de mon karma, mais elle m'a fourni tous les outils nécessaires pour réorienter mon destin de façon plus harmonieuse.

---

7. *Ibid.*, tome 2, p. 14.

## La confiance en l'univers

Ces outils, fort nombreux, m'aident considérablement dans l'apprentissage du bonheur. Parmi eux, il y a les points d'ancrage, sans lesquels le bateau risquerait d'aller à la dérive. En utilisant les points d'ancrage, on peut plus facilement mettre le cap sur le bonheur. Grâce à eux, on a la possibilité de s'amarrer ou de reprendre le large selon le cheminement choisi. Les ancrages se façonnent au gré de nos fantaisies, de nos priorités et de nos valeurs sans pour autant nous empêcher d'avancer.



## Pensées sur la confiance

*Qu'il s'agisse de confiance en soi, dans les autres ou en l'univers, une attitude s'impose : le respect avant toute chose.*



*La confiance est quelque chose qui se bâtit avant tout par l'expérience personnelle, mais elle est souvent le reflet de ce que nous avons nous-mêmes à offrir.*



*La confiance basée sur l'être est essentielle. La confiance basée sur le paraître, l'avoir ou le faire est un atout intéressant. La première conduit à la paix et à la sérénité, la seconde au succès, mais pas toujours au bonheur.*



## *Le Courage d'être heureux*

*La confiance véritable est à l'opposé de la suffisance. Elle amène la personne qui en est dotée à partager généreusement avec les autres, et ce, en toute simplicité.*



*Sans confiance, on peut se rendre à bon port. Avec elle, cependant, on s'y rend avec tellement plus de facilité.*



*La confiance véritable permet de comprendre que le chemin parcouru est plus important que le résultat atteint. Les athlètes en savent quelque chose: il n'y a que trois places sur le podium.*



*Chaque petit pas accompli renforce la confiance en soi. Il n'est pas nécessaire de monter les marches quatre par quatre; une seule à la fois suffit.*



*La vie nous apporte très souvent ce que nous lui demandons avec une confiance relative. La vie nous sert toujours ce qui est nécessaire à notre évolution; en cela, nous pouvons avoir une confiance absolue.*



*La confiance admet l'erreur, l'imperfection et les chutes. Cependant, elle ne saurait tolérer l'orgueil et la paresse.*



## Pensées sur la confiance

*Si je fais généralement confiance aux gens, je risque parfois d'être déçu. Si je suis toujours méfiant, je ne suis peut-être jamais déçu, mais je vis constamment dans un état à l'opposé du bonheur.*



*La confiance en soi peut s'acquérir très tôt, mais sa qualité ne dépend pas de cela. Qu'elle vienne durant l'enfance, à l'âge adulte ou même au troisième âge, elle a tout autant la capacité d'augmenter le bien-être d'une personne.*



*La confiance que nous avons dans les autres est souvent un indice de notre propre capacité à mériter la leur.*



*Plus je fais confiance à une personne, plus celle-ci aura tendance à vouloir être à la hauteur de cette confiance. Si cette personne me fait faux bond, c'est elle qui sera la plus perdante de nous deux.*



*En amour, la confiance devrait se limiter à croire de toute son âme que l'être aimé prendra toujours les moyens nécessaires pour trouver sa propre route menant au bonheur. Toute autre attente risque d'être déçue, à moins de consentir à garder cet être aimé prisonnier d'un engagement passé.*



*En amitié, la confiance veut aussi dire laisser à ses amis l'entière liberté d'agir ou de se manifester selon leur propre échelle de*

## *Le Courage d'être heureux*

*valeurs. Ceux qui attendent trop d'eux et « comptent les tours » risquent d'être blessés par le manque d'attention de leurs amis.*



*La confiance se bâtit sur des années de bons et loyaux services, sur la qualité des rapports amicaux ou d'affaires, sur l'intégrité, de part et d'autre, des personnes concernées.*



*Je trouve qu'il est agréable d'avoir confiance en quelqu'un, mais je suis encore plus heureuse de réaliser qu'on a confiance en moi. À ce sujet, nous devrions nous inspirer de ce que disait le président John F. Kennedy à propos de ce qu'une personne pourrait faire pour son pays et nous demander ce que nous pourrions faire pour les autres plutôt que ce que les autres devraient faire pour nous.*



*Lorsque je réussis à surmonter une épreuve en conservant ma capacité d'éprouver de la joie de vivre malgré la souffrance, je réalise que ma confiance en moi est vraiment l'atout le plus important à posséder. Sans cette confiance, l'épreuve m'écraserait alors qu'avec elle l'épreuve me permet de grandir.*



*La vie me fournit sans cesse des preuves tangibles que je peux avoir confiance en elle. Bien qu'il y ait malheureusement des guerres, les gens se mobilisent toujours pour venir en aide aux plus démunis. Malgré les cataclysmes écologiques, la Terre ne cesse de tourner. Diverses maladies font encore de nombreuses victimes, mais la science moderne accomplit aussi des miracles.*



## Pensées sur la confiance

*La confiance est toujours l'amie de la patience et de la tolérance. Personne n'est parfait. La non-permanence et la finitude des gens comme des choses terrestres devraient nuancer notre vision de la vie et nos exigences souvent démesurées envers les autres.*



*La confiance est aussi l'amie de la persévérance. Bien des gens ont réussi à trouver le bonheur parce qu'ils ont travaillé avec persévérance à bâtir et à entretenir leur confiance en la vie.*



*Plus j'ai confiance en moi, moins je me définis par rapport à quelqu'un d'autre. Je ne suis plus la femme de..., la sœur de..., la fille de..., mais bien une personne unique capable d'entrer en communication avec tout l'univers. Je me dis que cette confiance d'avancer malgré les obstacles, c'est cela l'état de grâce. Et plus cette grâce m'est donnée, plus j'ai envie de la partager.*





# *Deuxième partie*



**Utiliser ses points d'ancrage**



## *Deuxième partie*

### **Utiliser ses points d'ancrage**

«*N*ous sommes tous des capitaines sur les mers cosmiques, voguant vers le même continent.» Cette belle phrase m'a été offerte par Donald M., matricule 6663, quelques semaines avant une certaine fête de Noël. Elle était inscrite à l'intérieur d'une magnifique carte peinte à l'aquarelle par Donald lui-même. À l'endos de la carte, on pouvait lire «*Made in jail*». L'aquarelle représente un individu qui rame seul dans une barque. Au loin, un lever ou un coucher de soleil semble être un présage de chaleur et de paix.

Ce correspondant que je n'ai jamais eu l'occasion de rencontrer se reconnaîtra certainement s'il lit ce livre. Il m'avait d'abord écrit pour me remercier d'avoir publié *Pourquoi pas le bonheur ?*, que lui avait offert une amie venue le visiter en

prison. Pour cette première missive, Donald avait également utilisé une très belle carte faite de sa main, une rose dessinée sur du papier velours. Il me disait que mon livre l'avait beaucoup aidé. Il ajoutait qu'en prison les gens ont beaucoup de temps pour lire. Je fus touchée par cette carte et son contenu. J'ai donc répondu à Donald en lui parlant de l'œuvre magnifique du *Message du Graal*, d'Abd-ru-shin, qui était devenue l'un de mes livres de chevet. Quelle ne fut pas ma surprise de recevoir, quelques semaines plus tard, la belle aquarelle sous forme de carte avec, à l'intérieur, la phrase citée plus haut. Donald avait ajouté un post-scriptum qui me stupéfia. Le voici, fidèlement reproduit :

*« P/S: (?...!) Je possède les 3 livres Abd + Questions et réponses et petit pamphlet à couverture verte. Très haute connaissance ésotérique cathare. Acheté ces volumes vers 1970 à Librairie Tranquille. Je vous souhaite une bonne lecture. »*

Je compris donc que Donald possédait déjà l'œuvre intégrale du *Message du Graal* ainsi que d'autres écrits d'Abd-ru-shin. Je racontai cette histoire à Marthe Langlois, qui fut l'une des premières au Québec à prendre connaissance de cette œuvre et qui, par la suite, établit des ponts entre l'Agglomération du Graal, en Autriche, et notre territoire. Marthe Langlois contribua activement à faire connaître cette œuvre, qu'elle s'était également procurée à la Librairie Tranquille dans les années 1970. Comme cette œuvre l'avait beaucoup impressionnée, elle demanda à Henri Tranquille, le propriétaire, à qui il en avait vendu d'autres exemplaires. Il lui répondit qu'il n'avait reçu que deux ensembles composés de trois tomes chacun ; Marthe en avait un et l'autre avait été vendu à un inconnu de passage à son magasin. Pendant plus de dix ans, elle s'était donc demandé qui pouvait bien avoir

acheté ces livres et ce que cette personne en avait pensé. Et voilà que je lui apportais la réponse!

J'ai de nouveau écrit à Donald, en prison, pour lui raconter cette « coïncidence » assez troublante. À ma lettre, j'avais aussi joint une image rapportée d'Autriche. Il s'agissait de la reproduction d'un tableau peint en 1930 et signé H. Wenng, une personne qu'on disait inspirée. La ressemblance entre ce tableau et l'aquarelle de Donald était tellement évidente que j'étais convaincue de l'impact positif qu'aurait mon initiative sur mon correspondant. Quelle ne fut pas ma déception lorsque, quelques semaines plus tard, on me renvoya mon colis avec la mention « parti sans laisser d'adresse ». Est-ce que Donald avait fini de purger sa peine? S'était-il évadé ou bien était-il décédé prématurément?

Je ne le sais toujours pas, mais je sais que sa carte et sa phrase m'ont fait du bien. Elles m'ont fait comprendre que nous, les êtres humains, sommes tous dans le même bateau, pour ne pas dire la même galère, selon notre aptitude au bonheur. Lorsque Donald M. m'a offert sa carte, je n'avais pas fait tout le cheminement qui m'a conduite à une belle sérénité. J'étais consciente d'être le capitaine de mon bateau, mais je trouvais qu'il m'arrivait bien souvent de naviguer sur des mers houleuses. Tempêtes d'émotions, vents d'insécurité, vagues de désespoir. L'image du navire sur la mer n'a pas cessé de m'habiter depuis. L'image du continent éloigné, mais baigné d'un soleil accueillant, ne me quitte pas non plus.

Il m'est en effet apparu très clairement que, de la naissance à la mort, nous faisons un magnifique voyage qui peut facilement être comparé à la traversée d'un navire. Ce navire, dont nous sommes le capitaine, est soumis aux nombreuses intempéries de la vie. Nous pouvons le laisser aller à la dérive ou décider de mettre le cap sur un continent de paix. Le voyage est long pour

les uns, plus court pour les autres. Mais, quelle que soit la durée de l'aventure, elle paraît toujours trop longue et trop ardue à ceux et celles qui n'ont pas trouvé le moyen de rendre le voyage relativement confortable. Elle paraît absurde et insupportable à ceux et celles qui n'envisagent pas une issue positive à leur périple. Ces individus se révoltent contre leurs malheurs, ne trouvent jamais rien de bien à la vie et auraient, somme toute, préféré ne pas faire ce voyage. Certaines de ces personnes s'enlèvent la vie car elles souffrent trop, ou se détruisent à petit feu en entretenant sans cesse des pensées sombres. Il est vraiment triste de voir des personnes passer ainsi à côté de la chance inestimable que nous avons tous, êtres humains incarnés, de prendre en main notre destinée en devenant vraiment les capitaines de notre navire. Pour ce faire, les outils sont fort nombreux et il n'en tient qu'à nous de nous en servir.

Lorsqu'on part en voyage, sur terre ou sur mer, on doit prévoir des escales. Que ce soit pour se reposer ou encore pour s'approvisionner, ces temps d'arrêt sont indispensables. On peut trouver une baie très calme ou encore un port achalandé, et y jeter l'ancre temporairement. Les ancres d'un bateau ne constituent pas des attaches qui empêchent de reprendre le large. Il est important d'en être conscient. Par contre, dans les temps d'arrêt et de repos, elles sont indispensables pour s'assurer que le navire ne parte pas à la dérive.

Que représentent les points d'ancrage dans notre vie de tous les jours ? À quoi servent-ils ? Les points d'ancrage sont, en fait, des repères qui donnent un sens à notre vie et qui devraient, en principe, la rendre plus agréable. Comme l'un des buts de la vie, c'est le bonheur, les points d'ancrage devraient avoir comme objectif principal de nous rendre plus heureux. Il est cependant possible qu'un point d'ancrage qui a contribué à notre bonheur pendant quelques années nous rende soudain malheureux ou

## Utiliser ses points d'ancrage

nous empêche d'avancer. Les points d'ancrage évoluent donc au cours de la vie, quoique certains d'entre eux sont d'une stabilité à toute épreuve. Tout dépend, en fait, de la raison qui nous a amenés à les choisir. Plus un point d'ancrage s'inspire de contingences extérieures, plus il risque d'être temporaire dans notre vie. Si, au contraire, il provient de l'intérieur, c'est-à-dire qu'il est intrinsèquement lié à notre âme, plus il a de chances de perdurer.

Une certaine souplesse s'impose donc au capitaine. Les remises en question, l'appréciation de ses priorités, la capacité de lever l'ancre et de larguer les amarres sont des conséquences inévitables de la loi du mouvement à laquelle tout individu est soumis. Celui qui stagne risque même de régresser. L'utilisation des points d'ancrage représente donc un art dont nous pouvons tous devenir virtuoses. Les points d'ancrage ne doivent cependant pas devenir des anesthésiants dont le but serait de nous faire éviter tous les obstacles du voyage. Ils constituent par contre d'excellents moyens pour traverser les plus grosses tempêtes en conservant au fond du cœur l'espoir et même la certitude d'une accalmie.

Autrefois, nos ancêtres n'avaient pas à se poser de nombreuses questions. Pour la majorité d'entre eux, les points d'ancrage étaient, à toutes fins utiles, les mêmes : religion, famille et travail. Quelques excentriques se démarquaient occasionnellement par des points d'ancrage différents, mais ils étaient considérés comme des marginaux, et parfois même jugés pour leur différence.

La société attachée aux conventions a progressivement fait place à une société plus libérale, où on fait moins référence aux points d'ancrage traditionnels. La religion a, à juste titre, été remise en question. L'être humain, petit à petit, a refusé de se soumettre à la volonté d'une certaine élite qui avait, sur lui, le pouvoir de vie ou de mort spirituelle. L'esprit incarné en quête d'évolution

revendique le libre arbitre et le droit de déterminer ce qui est bon ou ce qui est mauvais pour lui. Plusieurs personnes considéraient la religion, ou du moins la façon dont elle était présentée, comme un obstacle à leur épanouissement et ont donc décidé de s'en éloigner. Quant à la famille, elle reste pour beaucoup d'entre nous un point d'ancrage assez solide. Par contre, l'esprit de famille a pris un tournant irréversible. Plus question pour les parents de se sacrifier pour leurs enfants, ou pour les enfants devenus adultes de se consacrer entièrement au bien-être de leurs aînés. La famille reconstituée, éclatée, éparpillée ne représente plus le point d'ancrage d'autrefois. Le travail, autre point d'ancrage traditionnel, a aussi évolué au fil du temps. Alors qu'une personne pouvait auparavant conserver le même environnement de travail durant toute sa vie, la société actuelle se démarque par la mobilité, la polyvalence et le chômage ponctuel. Comment donc, dans ces conditions précaires, conserver le travail comme point d'ancrage, comme soupape aux intempéries de la vie?

Allons-nous sombrer dans le pessimisme et affirmer, comme certaines personnes, que le bon vieux temps est malheureusement révolu? Cette façon d'envisager le progrès et l'évolution m'apparaît des plus stériles et n'a certes pas le pouvoir de favoriser le bonheur. Comme le disait Jean, un collègue avocat qui plaidait devant la Commission de la fonction publique: « Pas de changements, pas d'agréments. » Jean a toujours prôné les vertus de la faculté d'adaptation. D'un naturel jovial, il ne manquait pas une occasion d'encourager les gens à remettre en question leurs vieux acquis et même à plonger dans l'inconnu lorsque cela peut s'avérer utile.

À l'instar de Jean, j'ai opté pour la vision positive d'un nouveau mode d'emploi. Sans délaissier tout ce qui existait avant, sans repartir la machine à zéro, il y a moyen de trouver et même de retrouver des points d'ancrage utiles et passionnants. Le XXI<sup>e</sup> siècle, avec son modernisme, est capable du pire, mais il est aussi

## Utiliser ses points d'ancrage

porteur du meilleur. L'être humain uniquement séduit par le matériel et qui n'arrive pas à trouver, dans son mode de vie, des valeurs plus profondes est tôt ou tard condamné à ressentir un vide existentiel, ce qui ne s'apparente certes pas au bonheur. Savoir se servir de tout ce qui est à sa portée pour alléger son existence terrestre, pour passer de l'état de survie à celui de vie, sans toutefois tomber dans le piège de la paresse et de la facilité, favorise la propension au bonheur. Saisir cette chance unique que le XXI<sup>e</sup> siècle nous offre, par ses ressources multiples, pour évoluer et grandir dans l'harmonie des lois de la Création est aussi un gage de bien-être. Réaliser, à chaque instant, que nous sommes libres de sourire ou de pleurer, de continuer ou de baisser les bras, de nous affranchir ou de rester sous le joug de la peine, est un grand défi, le plus grand que chaque être humain doit affronter sur les mers cosmiques dont parlait Donald M.



## La spiritualité retrouvée

*P*our être heureux, l'être humain doit se sentir vivant. On pourrait dire que le processus d'une vie terrestre est de passer de la vie à la mort puisque nous savons tous que la disparition de notre corps physique surviendra un jour ou l'autre. L'appel à l'intériorité nous invite à faire l'inverse, soit de passer de la mort à la vie en apprenant à nous connaître du dedans et non du dehors. Lorsqu'on apprend à être en contact avec la vie de l'âme, la perte du corps n'a plus la même signification. On a l'illusion d'être vivant en accumulant des connaissances temporelles et des biens matériels, en multipliant nos activités physiques et intellectuelles, en établissant avec les autres des rapports que l'on voudrait sécurisants. Pourtant, ces richesses, ces activités et ces bouées de sauvetage sont la plupart du temps éphémères et ne sauraient conduire au repos de l'âme.

Lorsqu'on prend le chemin de l'intériorité, la vie n'est plus axée sur l'accumulation de quoi que ce soit. Elle est au contraire une

## *Le Courage d'être heureux*

succession de dépouillements et de renoncements pour arriver à l'essentiel. La recherche de l'intériorité constitue donc le point d'ancrage *le plus stable* et *le plus universel* que puisse utiliser un être humain pour trouver la plénitude. Le chemin menant à la plénitude est parsemé de doutes et il est extrêmement rare qu'on accède à cette plénitude avec notre enveloppe terrestre. L'idéal de réunir l'intérieur et l'extérieur est le but ultime visé, mais il n'est jamais parfaitement atteint. L'idéal de purifier son petit moi – son ego – pour atteindre un moi plus grand, plus noble, plus spirituel, que l'on pourrait qualifier de « soi », est aussi difficile à atteindre. Pourtant, c'est la seule voie menant à la compassion et à l'amour véritable. De plus, la découverte qu'il est possible d'habiter avec soi-même conduit à un tel sentiment de paix que l'on comprend, dès l'instant où l'on entre en contact avec son véritable être intérieur, que l'on ne ressentira jamais plus cette expérience extrêmement douloureuse qu'est le sentiment d'être abandonné.

Lorsqu'on demande à une personne de nommer ses points d'ancrage, la réponse ne vient pas toujours spontanément. La personne s'interroge d'abord sur ce que signifient ces termes, puis a de la difficulté à mettre le doigt sur le ou les points de repère qui lui permettent de se sentir vivante. Une bonne façon pour déterminer quels sont ses points d'ancrage est de s'imaginer dans une prison, loin de tout et de tous, confiné à une cellule avec, comme seul auditeur, soi-même. Comment continuer à vivre dans de telles conditions ? Qu'est-ce qui donnerait un sens à la vie ? Où puiserait-on la force nécessaire pour continuer à lutter ?

Une autre façon de découvrir nos points d'ancrage est d'imaginer qu'un esprit pas encore incarné nous demande en quoi la vie vaut la peine d'être vécue. Cet esprit nous explique qu'il a la possibilité de venir sur terre ou de rester dans le monde spirituel. Il veut connaître les raisons pour lesquelles il devrait faire le choix de s'incarner. Répondre à une telle question demande un bon

moment de réflexion, mais cet exercice aide à mieux se connaître et à définir le sens de sa vie.

Il ne faut pas confondre spiritualité et religion. Toute religion comporte de bons aspects, mais elle ne devrait représenter qu'un cadre de référence pour celui ou celle qui commence à chercher son être intérieur. Chaque personne est unique et elle doit choisir le chemin qui lui convient le mieux pour avancer. Certains optent pour l'accomplissement de rites transmis par leurs ancêtres, d'autres cherchent et trouvent des avenues différentes. Quel que soit le chemin privilégié, l'être humain ne peut cependant pas s'appuyer sur une aide extérieure sans faire lui-même le travail qui part de son propre intérieur. Le besoin d'être rassuré ou approuvé par son entourage reflète souvent une fuite de soi, une peur de se rencontrer après s'être dépouillé de tous ses artifices. L'être humain doit trouver la réponse à ses questions en apprenant à se mouvoir seul dans la Création, en apprenant à être vivant. Le dalaï-lama explique que toutes les religions sont bonnes, mais qu'aucune n'est nécessaire à l'évolution spirituelle. Il préconise une voie choisie avec beaucoup de discipline et de rigueur, mais admet que l'essentiel réside finalement dans l'apprentissage de la rencontre avec le soi intérieur. Une religion ne devrait pas faire obstacle au libre arbitre ni confiner une personne dans des dogmes où tout doute est exclu. Le doute fait partie du cheminement lui-même. Les remises en question, la découverte de nouvelles réalités et l'expérimentation de la douleur sont nécessaires à l'éveil de la conscience.

### *L'éveil de la conscience*

Lorsque j'étais petite, le mot conscience évoquait avant tout la notion de bien et de mal. La voix de ma conscience venait donc m'apprendre le chemin de la droiture et de la justice. Avec

## *Le Courage d'être heureux*

le temps, j'ai bien compris l'ampleur de la réalité qu'englobe ce mot. La conscience est bien plus que l'aptitude à prendre le bon ou le mauvais chemin. En fait, la conscience permet de réaliser que tous les chemins sont bons et qu'ils ont pour but de nous faire comprendre le sens de la vie, de nous permettre de goûter à la vie elle-même. La conscience est accessible aux plus démunis comme aux plus riches.

L'éveil de la conscience n'est pas réservé aux gens âgés, aux personnes en pleine santé, aux individus faisant partie d'une élite religieuse. Nous pouvons tous, sans exception, y avoir accès, indépendamment de notre âge, de notre race, de nos handicaps physiques ou mentaux, de notre rang social. L'expérience de la conscience éveillée ne se transmet pas; il appartient donc à chacun d'entre nous d'en payer le prix. Nous sommes condamnés, dès le moment de notre incarnation, à découvrir par notre intuition et par nos expériences le chemin de la libération. Voilà une douce condamnation, puisqu'au sortir de notre prison nous attendent la lumière et la paix intérieure.

L'éveil de la conscience est donc précédé d'une grande solitude puisque chaque être humain doit trouver sa propre route, sa propre motivation à être vivant. Cela dit, il n'est pas nécessaire, pour y parvenir, de devenir moine ou de passer toutes ses vacances dans un ashram. Par ailleurs, le désir sincère d'apaiser le mental et de prendre contact avec son intuition conduit le chercheur à un silence bénéfique qui ne saurait le quitter malgré ses multiples occupations professionnelles et familiales. Le silence intérieur peut, en effet, continuer d'être accessible malgré une certaine agitation extérieure. Des exercices de concentration y conduisent assez rapidement.

L'éveil de la conscience s'amorce dès le plus jeune âge, mais, en raison des sollicitations extérieures, nous ne lui accordons pas

un intérêt suffisant pour qu'il se poursuive. C'est comme s'il nous fallait prendre de multiples détours, expérimenter les déceptions et les peines, se retrouver les épaules au sol pour qu'enfin on y accorde une petite attention. On commence à s'éveiller, puis on se rendort pour quelques années. La période des études, celle où l'on commence à exercer sa profession, celle où l'on fonde une famille peuvent constituer des occasions pour devenir plus conscient, mais la plupart du temps on s'en sert comme prétextes pour remettre à plus tard le rendez-vous avec soi-même. Les objets matériels convoités, qu'il s'agisse d'autos, de maisons ou de gadgets électroniques, sont également de puissants facteurs de distraction; pour certains, même, la seule préoccupation de toute leur vie aura été de grossir leur compte en banque ou de jouir d'une puissance pécuniaire supérieure à celle de leur voisin. En général, c'est surtout lorsque les gens doivent faire face à des maladies, les leurs ou celles de leurs proches, puis à des décès, qu'est ravivé l'éveil de la conscience.

On dit de certaines personnes qu'elles ont une «vieille âme» et qu'elles sont donc plus conscientes que d'autres. Il importe peu que l'âme soit vieille ou jeune si l'on réalise que l'éveil de la conscience est une porte ouverte sur la vie elle-même. Cette réalité bien perçue, le choix n'est pas difficile à faire.

L'être humain qui permet à la conscience de s'éveiller en lui goûte à la source de la joie. Il ne peut cependant pas communiquer aux autres sa découverte, ni les faire boire à sa source. Il peut tout au plus offrir une parcelle de lumière, qui engendrera peut-être plus tard des feux de joie en ceux et celles qui auront été en contact avec cet être libéré et heureux. Les choses se déroulent selon un ordre qui dépasse l'entendement humain. Et cela est bien qu'il en soit ainsi. Le porteur de lumière ne sait jamais à qui sa lanterne servira, mais il n'a pas besoin de le savoir pour continuer son périple.

## *Le Courage d'être heureux*

Celui qui permet à sa conscience de s'éveiller découvre aussi qu'il est complètement libre de tous liens qui pourraient le renvoyer à sa prison passée. Il laisse également les autres complètement libres de leur cheminement et ne tente pas de les influencer pour les rallier à sa cause. Lorsqu'il a bien compris cette réalité, celui qui cherche réussit à éviter les pièges des dogmes ou des mouvements sectaires qui risqueraient de brimer cette liberté fondamentale.

Mon propre cheminement spirituel a toujours été empreint de cette volonté farouche de préserver mon libre arbitre et mon individualisme. Ce faisant, je n'ai jamais eu l'impression de me couper du reste du monde ou du reste de l'univers. Au contraire, je réalise que l'apprentissage de l'intériorité m'a permis d'entrer en contact encore plus intimement avec le reste de l'humanité et avec toute la vie elle-même. Les êtres humains qui se replient sur eux-mêmes, à l'intérieur d'un groupe sectaire, s'empêchent de goûter à la différence des autres, au plaisir de l'échange réel. Lorsqu'une doctrine préconise le retrait de la vie normale et la pratique de rituels incompréhensibles, il y a lieu de se questionner.

Le dalaï-lama déclare qu'il a été ravi, à la suite de son exil du Tibet, de découvrir d'autres religions que le bouddhisme et que sa rencontre avec des chrétiens, des juifs et des musulmans l'avait enrichi tant sur le plan intellectuel que sur le plan spirituel. Il ajoute que, plus jeune, il rêvait d'un monde où tous adhèreraient au bouddhisme, alors qu'avec le recul il constate que cela serait bien monotone et pas du tout un signe d'évolution.

La lecture des textes sacrés, la rencontre avec des personnes ayant beaucoup cheminé et la pratique de certains exercices sont très certainement des outils précieux pour permettre à notre conscience de s'éveiller pleinement, mais ces activités doivent surtout refléter un désir authentique de faire la démarche

intérieure. La ligne entre le désir authentique et l'orgueil est parfois si ténue qu'on risque à l'occasion de faire fausse route. Mais si cela se produit, on est tôt ou tard remis sur le chemin de la vérité. Après tout, il ne faut pas oublier qu'on est en cheminement et que le discernement peut être long à venir.

La lecture de textes sacrés et de nombreux livres sur la croissance personnelle a favorisé l'éveil de ma conscience. La pratique de la méditation et du recueillement aussi. Les différentes thérapies auxquelles je me suis soumise pour travailler sur mes carences passées ont également été des aides précieuses. Mais le chemin est en général assez long. En fait, c'est le travail de toute une vie. Après plus de trente ans de cheminement, je réalise que je découvre encore et encore des choses, que ma conscience n'a sûrement pas atteint sa pleine ouverture. Il nous faut sans doute passer par certaines erreurs pour comprendre où se situe notre être intérieur. Le travail sur soi demeure donc un outil appréciable dans cette recherche.

### *Le travail sur soi*

En entendant les mots « travail sur soi », certaines personnes font la grimace. Ces mots représentent, pour elles, une corvée de plus à accomplir, une contrainte à subir. Tout dépend, en fait, de la perspective.

Le travail sur soi, envisagé de façon positive, est tout à fait à l'opposé d'une corvée ou d'un poids lourd à supporter. C'est plutôt l'apprentissage de la formation permanente d'une personne qui, par sa volonté éclairée, décide d'investir dans sa progression. Cette formation permanente entraîne une amélioration graduelle de l'individu, sur les plans physique, mental et spirituel. Cette amélioration a pour but ultime le bien-être et le contentement

intérieur. Elle participe donc directement au bonheur des gens qui y consacrent un peu de temps.

Certaines tentatives pour trouver le bonheur peuvent s'avérer infructueuses et certaines approches, inefficaces. Le travail sur soi, comme outil de premier choix pour être plus heureux, fait l'unanimité. Que l'on soit croyant ou athée, riche ou pauvre, jeune ou plus âgé, le travail sur soi demeure, de loin, la façon la plus concrète et la plus utile pour augmenter son aptitude à vivre heureux.

Lorsqu'on parle de travail sur soi, la commande est plutôt vague et l'on peut à juste titre se demander par quoi commencer. Les chemins à emprunter varient bien sûr d'une personne à une autre, mais il y a tout de même certains dénominateurs communs qui peuvent suggérer une piste d'action.

Pour trouver sur quoi travailler, vous pouvez d'abord vous demander en quoi votre comportement, vos croyances, vos habitudes et votre mode de vie en général vous font du mal, vous rendent malheureux ou font du mal aux autres. En faisant ce premier travail de déblayage, vous constaterez sans doute que vous avez pas mal d'ouvrage à faire. Cependant, vous réaliserez aussi que certains des petits travers qui vous empoisonnent l'existence ou celle des autres peuvent être facilement corrigés. Dès cette prise de conscience, le travail peut être amorcé.

Il peut être difficile de tout travailler en même temps, mais ce n'est pas impossible. Certaines personnes préfèrent s'attaquer à une chose à la fois, d'autres travaillent en même temps sur plusieurs plans. Il faut respecter son rythme et ses limites. Mon expérience personnelle m'a permis de réaliser qu'il est parfois plus sage de travailler sur plusieurs choses en même temps, car certaines se résolvent assez facilement et assez rapidement. Ainsi,

la personne prend de l'assurance dans sa volonté de travail sur elle-même et commence plus rapidement à retirer les dividendes de ce travail. Si la personne s'acharne sur un seul point précis, mais qu'elle retombe toujours dans ses vieilles habitudes, elle risque de se décourager.

Une question extrêmement importante à se poser au sujet du travail sur soi est celle-ci : quels sont les aspects de moi qui m'empêchent de me sentir totalement libre et qui, somme toute, me rendent esclave de la situation plutôt que j'en sois le maître ? Pour certains, il s'agira de l'abus de nourriture, pour d'autres ce sera l'esclavage de leur vie sexuelle alors que d'autres encore seront asservis par leur travail.

Pour faciliter cette prise de conscience et bien cerner les aspects de soi qu'on aurait avantage à travailler, on peut s'imaginer qu'il ne nous reste qu'une seule semaine à vivre et qu'il faut épurer au plus vite tout ce qui nous relie à la matière et qui risquerait d'empêcher notre âme de s'élever. Faire un tel travail d'épuration ne signifie aucunement devenir des êtres dénués d'intérêts ou même de passion. Cela signifie simplement être capable de vivre sereinement toutes les expériences de la vie sans se laisser dominer par aucune d'elles. C'est tout un contrat, mais combien passionnant lorsqu'on réalise qu'on devient alors le capitaine de son navire et qu'on ne sera jamais plus une épave ballottée par les flots.

Chaque personne a son ou ses talons d'Achille. Il ne faut pas beaucoup de temps pour trouver les nôtres, à moins de jouer à l'autruche. Dans mon livre *Petits gestes et grandes joies*, je parle d'une piste intéressante pour le bien-être de l'âme : celle de combattre les vices en travaillant à développer les vertus. Pour mon amie Yvonne, il s'agit de travailler à supprimer ce qu'elle a baptisé des *défaçultés* au profit des facultés. Ces faiblesses,

## *Le Courage d'être heureux*

qui ont été clairement définies par les différentes approches métaphysiques, nous mettent souvent sur le chemin de nos propres défaillances. L'orgueil, la colère, la paresse, l'envie, la gourmandise, l'avarice et l'impureté constituent déjà un beau menu pour nous aider à percevoir nos difficultés à être libres. Travailler à remplacer ces défauts par des vertus comme l'humilité, la patience, l'ardeur au travail, l'empathie, la tempérance, la générosité et la pureté est très certainement une voie privilégiée pour atteindre le bonheur.

Jusqu'où devons-nous aller dans ce travail sur soi et comment savoir si l'on a réussi à atteindre les plus hauts sommets de la spiritualité ? Il n'y aura jamais de réponse unique à cette question. On peut se fixer des objectifs de départ très modestes puis réaliser, en cours de route, que l'on veut aller encore plus loin. Mon âme sœur a d'ailleurs choisi une devise bien particulière pour définir sa quête personnelle. Conscient de l'amplitude de sa démarche, il ajoute parfois, à côté de sa signature, les mots « plus loin... plus haut... ». Je dois avouer que ces mots m'agaçaient au début. N'ayant jamais pu vivre près de lui et ayant souffert de cet éloignement, j'aurais sans doute préféré qu'il écrive « plus près... plus chaud... », ce qui aurait laissé présager un rapprochement éventuel. Au fil du temps, j'ai cependant saisi le sérieux et le bien-fondé des mots qu'il avait choisis. J'ai aussi compris qu'il faut apprendre à faire confiance aux autres et accepter le fait que chacun est maître de sa destinée.

Le travail sur soi vise donc avant tout l'apprentissage de l'amour véritable de soi et des autres. Il vise également à libérer l'être humain de toutes les entraves qui l'empêchent d'accéder à son être intérieur. Ce travail est complexe car il concerne à la fois le corps, l'intellect et l'âme. Il demande une vigilance constante ainsi qu'une bonne dose de patience. Sur cette voie, on a parfois l'impression de faire du surplace ou, pire encore, de régresser.

On a aussi l'impression qu'on est vraiment seul au cours des pires tempêtes et qu'on va sans doute y laisser sa peau. En cela, on n'a pas tout à fait tort. Il faut cependant accepter ce passage, cette initiation, où personne ne nous tient la main et où il faut se débarrasser complètement de sa vieille peau pour faire place à une peau neuve. Comme la chenille devient papillon, l'être humain se métamorphose en quelqu'un de plus lumineux. Mais contrairement à la chenille, l'être humain a la chance de savoir, ou du moins de pressentir, que la transformation aura lieu. C'est un net avantage, mais qui comporte des responsabilités.

Pour entreprendre le travail sur soi, on peut observer des gens qu'on estime et les prendre comme modèles. On peut aussi observer la nature et ses lois pour en tirer des leçons. Cependant, comme chaque personne est unique, on ne peut porter les souliers de son voisin. Chaque personne doit donc définir sa propre échelle de valeurs, c'est-à-dire les paramètres auxquels elle accorde de l'importance, et tisser sa vie autour de ces valeurs. Le choix de certaines valeurs comme points d'ancrage et l'apprentissage de ces valeurs contribuent à garder le cap contre vents et marées. Lorsqu'on est conscient de ses valeurs et qu'on les respecte, la souffrance prend souvent un tout autre sens.

### *Le choix et l'apprentissage des valeurs*

Le choix de nos valeurs dépend presque toujours de l'enfance qu'on a eue et de nos réactions aux valeurs de nos parents, de nos amis, de nos professeurs ou même de certains personnages mythiques. La société dans laquelle nous vivons façonne aussi les valeurs d'une personne, parfois même à son insu. Il importe donc, lorsqu'on a l'âge de décider pour soi-même, de bien cerner ses valeurs et de bien évaluer si elles correspondent vraiment à ce qu'on veut devenir.

## *Le Courage d'être heureux*

L'être humain est avant tout un être spirituel en progression constante. Chaque fois qu'il investit dans une ou des valeurs, il fabrique son avenir spirituel. Si le choix de valeurs ne correspond pas à l'essence d'une personne, la souffrance sera au rendez-vous. Mais si, au contraire, son choix coïncide avec ses fondements spirituels, il peut en résulter une grande satisfaction ainsi qu'une plus grande harmonie avec tout l'univers.

Le piège des valeurs réside non seulement dans le choix à faire, mais surtout dans la façon dont on les intègre dans sa vie. En effet, pour qu'elles soient vraiment intégrées, il faut faire preuve d'authenticité. J'ai déjà abordé ce sujet dans *Le goût d'être heureux* en relatant ma participation à un stage de croissance avec le père Yvon St-Arnaud, spécialiste en psychosynthèse. Au cours de ce stage, j'ai compris que, même si une personne tend vers certains idéaux, il est possible qu'elle ne les atteigne pas. La raison de cet écart entre le choix de nos valeurs et leur apprentissage est toute simple : lorsque nous choisissons de vivre en fonction d'un idéal ou d'une conviction, la vie se charge de nous mettre à l'épreuve. Si nous réussissons à vivre conformément à notre choix chaque fois que se présente une telle épreuve, ce choix est réellement authentique pour nous. Si au contraire nous échouons dans la concrétisation de nos valeurs au moindre obstacle ou à la plus petite confrontation, ces valeurs sont inauthentiques, quel que soit notre discours.

Les valeurs assurent une trame de fond, une continuité dans notre vie et favorisent le contentement intérieur et le respect de soi. On peut perdre biens ou amis, subir les plus durs revers, essayer certains échecs, mais si on a la certitude d'avoir agi, pensé et décidé en fonction de ses convictions profondes, on en sort toujours l'âme en paix.

Inversement, la personne qui passe sa vie à prôner telle ou telle valeur, mais qui, en fin de compte, agit toujours à contre-courant de ses prétentions trouve rarement cette paix. Elle tergiverse sans cesse, tente de trouver des compromis, essaie de négocier lorsque le test de la confrontation la met à l'épreuve. Elle modifie constamment son échelle de valeurs, probablement parce qu'elle a choisi ces dernières à une période de sa vie où elle manquait de maturité spirituelle et émotionnelle.

On dit qu'on devient adulte vers l'âge de dix-huit ans, mais en réalité c'est souvent au tournant de la trentaine qu'une personne commence vraiment à cerner qui elle est véritablement. Jusqu'à cette période, les choix se font beaucoup par mimétisme ou, au contraire, en réaction contre ce que l'on a subi. Il peut arriver que certaines valeurs définies à un très jeune âge nous accompagnent jusqu'à la toute fin de notre vie, mais ce n'est pas fréquent. Si les valeurs sont le reflet d'une démarche sérieuse et personnelle, elles seront une source de satisfaction réelle. Si elles n'ont été choisies que pour ressembler à quelqu'un d'autre ou pour faire comme les autres, elles conduisent directement à l'absence d'authenticité. Elles ne seront pas présentes dans tous les gestes et pensées de la personne et, par conséquent, entraîneront des conflits perpétuels.

Pour vraiment savoir si une valeur est authentique, il faut se demander, avec toute l'honnêteté dont on est capable, si on peut l'intégrer en toute sérénité dans tous les petits recoins de notre vie. Si le cœur n'y est pas, on ne saurait parler d'authenticité. Si le corps se rebelle, on peut encore se questionner. Si l'âme souffre de notre attitude, il est pratiquement assuré que la valeur est fausse.

Entre l'adolescence et le début de la trentaine, plusieurs événements surviennent dans la vie d'un individu. Ces événements révèlent à cet individu sa nature profonde, son besoin de créativité

et son besoin de s'affranchir du joug des préjugés qui le tenaient captif jusqu'au moment de sa prise de conscience. Certains traversent la crise en douceur, d'autres traînent dans leur sillage une montagne de protestations. Mais il est certain que les valeurs choisies à ce tournant de la vie apportent une plus grande sérénité que celles qui auraient été adoptées trop tôt. Loin de nous brimer, les valeurs intrinsèques et authentiques ont pour effet de nous solidifier. Elles participent très certainement à notre bonheur. Les valeurs extrinsèques mobilisent toute notre énergie, mais nous amènent souvent à une nostalgie profonde. Comment, en effet, continuer de vivre ou de survivre en basant notre existence entière sur des valeurs imposées? Comment atteindre l'unité de notre être en refoulant constamment ses plus beaux trésors? Comment devenir une personne épanouie en bâtissant sur des fondations inauthentiques et précaires?

Un bon ménage s'impose donc pour départager ce qui nous appartient et ce qui nous a été imposé de l'extérieur. Cet exercice est extrêmement libérateur pour le corps, le cœur, la tête et l'âme. Une fois ce ménage complété, on mobilise toute son énergie et on profite de chaque petite occasion pour solidifier son choix de valeurs, son choix de vie. Il n'y a rien de tel comme élixir de jeunesse. C'est un défi de chaque instant. La vie aime nous confronter et il n'appartient qu'à nous d'être à la hauteur de ses défis. C'est stimulant et cela représente une source de motivation perpétuelle.

Je vous donne l'exemple de l'une de mes valeurs préférées: la transparence. Au nom de celle-ci, j'ai tout perdu sur le plan personnel, en apparence du moins. Alors que je vivais en couple, j'ai accepté de révéler mes sentiments amoureux pour une autre personne, en sachant bien quelles seraient les conséquences de ce geste. Par la suite, j'ai refusé de vivre une relation clandestine puisque cela allait à l'encontre de ma valeur intrinsèque. Vivre

un amour au grand jour a toujours été, pour moi, une condition essentielle à l'épanouissement serein de cet amour. La valeur importante qu'est la volonté d'être transparente m'a donc conduite à une certaine solitude. Bien assumée, cette solitude est génératrice d'un plus grand bonheur, pour moi, que si j'avais troqué ma valeur pour un certain *statu quo* qui m'aurait laissée assise entre deux chaises. Par ailleurs, si la sécurité avait été la valeur première à sauvegarder dans ma vie, ou encore si je m'étais accrochée à la stabilité à tout prix, j'aurais sans doute agi autrement. Des valeurs comme l'autonomie et l'indépendance ont très certainement appuyé mon besoin de transparence et m'ont aidée à assumer mes choix. Le besoin d'exclusivité a aussi été une valeur déterminante dans ma démarche. Je réalise pourtant que la force de mon sentiment amoureux pourrait, avec le temps, m'amener à nuancer ma perception de la situation et peut-être même à revoir mon échelle de valeurs.

Il est donc fondamental de ne pas essayer d'imiter les comportements des autres, mais plutôt de faire ses choix en fonction de ce qu'on est réellement. En essayant de faire comme les autres, on risque fort bien de se retrouver dans un état d'insatisfaction chronique. Je me souviens que ma mère, qui avait une peur bleue de la séparation, ne cessait de me répéter : « Le diable qu'on connaît est toujours mieux que le diable que l'on ne connaît pas. » Elle m'invitait ainsi à une grande vigilance à l'égard de ma belle histoire d'amour. Pour rien au monde elle n'aurait voulu que je me sépare de mon conjoint, car elle pressentait bien la déception qui m'attendait en bout de piste. Chère maman, qui me voit aujourd'hui de son petit nuage rose puisqu'elle est décédée à peine trois mois après ma séparation, comment réagit-elle ? Sûrement très bien. Elle doit se dire qu'elle avait raison de me mettre en garde, mais elle doit aussi constater tout le cheminement que j'ai accompli dans le respect d'une valeur que je chéris comme un véritable trésor.

## *Le Courage d'être heureux*

Quand on réalise que l'on a suffisamment de connaissance de soi pour choisir ses valeurs, et suffisamment de volonté et de courage pour assumer ses choix, on est prêt pour une aventure merveilleuse. Cette prise de conscience nous affranchit de plusieurs déceptions et elle nous permet aussi d'accepter le choix des autres. Quand on a bien compris l'importance de se respecter, on devient tellement plus tolérant envers son entourage.

Ma valeur de transparence m'en a fait voir de toutes les couleurs depuis quelques années. Les épreuves ont toujours été au rendez-vous pour me lancer les plus grands défis. Je les ai tous relevés. Parfois comme une bombe à retardement parce que l'émotion était encore trop vive, mais finalement en conformité avec mon idéal de transparence. Il a parfois été difficile de livrer la marchandise, mais, en fin de compte, je sors de l'épreuve plus forte et grandie. N'eût été de cette valeur, j'aurais une tout autre vie. Une vie très certainement plus à l'abri des intempéries, mais sans la satisfaction que je ressens aujourd'hui. Être le capitaine de son propre navire, affronter les pires tempêtes, garder la tête haute contre vents et marées, voilà quelques dividendes d'une vie vécue dans le respect de soi et de cette valeur qu'est la transparence. L'une de mes tantes à qui l'on demandait si elle pensait que j'avais dit la vérité, à une certaine occasion, répondit en riant que je préférerais sans doute mourir plutôt que de mentir.

D'autres valeurs aussi intéressantes et stimulantes peuvent orienter nos choix et nos actions. L'important est d'avoir la volonté et le courage d'être à la hauteur de ces valeurs. Si, par exemple, vous aspirez à vivre la générosité de façon authentique, il est important de vous rendre disponible aux autres lorsque ceux-ci ont réellement besoin de vous. Certaines personnes ne donnent de leur temps ou de leurs biens que pour répondre à leurs propres besoins. Il est facile de donner du temps à quelqu'un lorsqu'on a soi-même du temps à perdre. Il est aussi facile de se défaire

d'objets dont on voulait de toute façon se débarrasser. La véritable générosité est tout autre. C'est être à l'écoute des autres. C'est aussi accepter occasionnellement de se départir d'une chose à laquelle on tient tout simplement pour faire plaisir. Je dois dire que je n'ai pas encore réussi à intégrer complètement cette valeur dans ma vie. J'essaie cependant de m'améliorer à cet égard puisque je sais à quel point le fait de donner nourrit notre être spirituel.

Plusieurs personnes ont comme principale valeur l'engagement envers leur pays ou envers une cause qui leur tient à cœur. Elles font tout ce qui est humainement possible pour réaliser la concrétisation de leur valeur. Sans de telles personnes, plusieurs causes n'auraient pas eu le dénouement heureux qu'on leur connaît. L'altruisme ne doit cependant pas être une façon de fuir ses responsabilités envers sa propre destinée. On voit parfois des individus se « perdre » pour en sauver d'autres. C'est un piège bien tentant que celui de s'immoler au profit de l'humanité. Pourtant, se prendre en main en devenant l'artisan de son propre bonheur constitue également un apport social des plus constructifs. En fait, si chaque personne le faisait, on pourrait bâtir une société idéale où régneraient paix et harmonie. Les conflits avec les autres viennent souvent du fait qu'on est en conflit avec soi-même et qu'on lutte désespérément pour fuir sa souffrance. Sous prétexte de s'engager dans de grandes causes, on projette sa frustration et sa colère par des manifestations en apparence altruistes. Mais ces guerres de tranchées ne sauraient remplacer le devoir que nous avons tous de participer d'abord à notre propre évolution.

Une excellente manière d'évaluer si une de nos valeurs est authentique, c'est d'observer notre comportement par rapport aux autres lorsque cette valeur est en cause. Lorsqu'une valeur est authentique, la personne qui en fait l'apprentissage n'attend pas d'autre dividende que la satisfaction d'y avoir été fidèle. Quant à la personne qui, tout en croyant fermement mettre en pratique sa

valeur, attend constamment de l'approbation ou de la reconnaissance, elle fait probablement fausse route.

L'exemple le plus éloquent à cet égard concerne les personnes pour qui le « service à la famille » devient le centre de leur univers. Ces personnes ne cessent de se dépenser pour leurs enfants, ou pour leurs parents lorsque ceux-ci sont dans le besoin. Elles se glorifient de leur bonté, de leur altruisme et de leur magnanimité envers tout leur petit monde. Souvent, elles ressentent un grand vide intérieur et essaient de le combler en utilisant les autres comme substance anesthésiante. Mais si on tente de leur donner l'heure juste, ébranlées par la confrontation, elles en arrivent même à remettre en question la valeur qui leur a permis de survivre tout au long de leur existence. Elles se disent qu'elles se sont dépensées pour rien puisque les autres ne semblent pas les apprécier à leur juste valeur. Pour ces personnes qui attendent constamment une rétribution pour leurs bons gestes, le monde s'écroule lorsque cette reconnaissance fait défaut. Prises dans leur propre piège, elles ne peuvent admettre leur erreur. Elles chercheront donc, jusqu'à la fin de leur vie, de nouvelles victimes pour étancher leur soif de pouvoir. Ces personnes donnent souvent l'impression d'être humbles et soumises, pourtant elles peuvent être de véritables « bourreaux ». Elles ont malheureusement une triste destinée, car elles s'enfoncent, jour après jour, dans un puits de frustration ; pour en ressortir, il faudrait qu'elles regardent la vérité bien en face. Cependant, tant qu'elles trouvent une oreille compatissante et quelqu'un pour s'apitoyer sur leur pauvre sort, elles continuent de survivre.

Mais vient un jour l'heure de vérité : celle où l'être humain, seul avec lui-même, doit faire le bilan de sa vie. Ce jour n'est pas facile pour ceux et celles qui ont persisté à vivre dans la dépendance et sans authenticité. Il n'est cependant jamais trop tard pour réajuster le tir, réorienter positivement son échelle de

valeurs. Chaque âge possède ses forces et nous donne l'occasion de nous améliorer. Si quelqu'un s'est rendu au bout de sa route sans avoir été capable de redresser une situation difficile, d'autres vies lui fourniront sans doute l'occasion d'avancer un peu plus vers la lumière. Cette roue de secours n'est évidemment accessible qu'à celui pour qui la réincarnation est probable.

Pour la plupart d'entre nous, la spiritualité n'est pas le seul point d'ancrage, mais elle devrait constituer pour tous un idéal à atteindre. Pour quelques sages au destin hors du commun, elle suffit à tous leurs besoins. Les autres points d'ancrage, plus temporels, n'en demeurent pas moins des outils précieux pour rendre notre vie plus intéressante et plus heureuse. N'étant pas de purs esprits, il est normal et légitime que nous cherchions à vivre des expériences de contentement physique et psychique parallèlement à notre recherche d'intériorité. Le plaisir fait aussi partie de la vie et nous devons lui accorder une place de choix dans nos activités quotidiennes. Quand on veut avoir le courage d'être heureux, il ne faut pas hésiter à cultiver ces points d'ancrage sans lesquels le voyage serait beaucoup moins agréable. Le recours à ces points d'ancrage nous aide aussi à cultiver notre différence, à laisser notre marque et à préparer nos futures incarnations. On dit que Mozart est né avec des acquis importants qui ont fait de lui un génie. La simple hérédité peut-elle expliquer ces acquis, ou ceux-ci n'étaient-ils pas le fruit d'un travail effectué au cours de précédentes vies ? À vous de trouver la réponse qui vous convient le mieux.



## Quelques bienfaits de la vie

*J*uste pour le plaisir, je me suis un jour amusée à demander aux gens quels étaient leurs points d’ancrage. J’ai été fascinée par la diversité des réponses, mais également par le fait que plusieurs personnes hésitent beaucoup avant de répondre.

Pour aider ces personnes à cerner leurs points d’ancrage, je leur demandais notamment ce qui faisait qu’elles avaient envie de se lever le matin au lieu de rester couchées. En répondant à une telle question, on met souvent le doigt sur ce qui nous tient vraiment à cœur dans la vie, ce qui nous donne le goût d’affirmer que la vie vaut la peine d’être vécue. On dit souvent que la vie est belle « malgré tout », mais on pourrait tout aussi bien dire qu’elle est moche et décevante. Pourquoi certaines personnes prennent-elles les moyens nécessaires pour embellir leur vie alors que d’autres s’enlisent toujours dans le négativisme ?

## *Le Courage d'être heureux*

Il y a quelques années, j'ai fréquenté un ami qui trouvait la vie compliquée, difficile et noire. Il est né sous le signe du Scorpion et son ascendant est aussi du même signe. Est-ce la raison pour laquelle il est si défaitiste ? Sa perception négative l'a même conduit à décider de ne jamais être l'outil par lequel un esprit viendrait s'incarner sur terre. Bref, il ne voulait pas mettre un enfant au monde. Il a tenu sa promesse puisque, quand je l'ai revu, plusieurs années après notre séparation, il n'avait toujours pas d'enfant. Sa vision du monde était demeurée inchangée et il continuait de broyer du noir sur les malheurs de l'humanité. Pourtant, il avait vécu au sein d'une famille nombreuse et unie, et il était plutôt séduisant. Ayant bénéficié d'une bonne éducation et d'une formation universitaire, il n'avait pas de problèmes particuliers à se faire une place au soleil. Ce côté sombre ne l'a cependant jamais abandonné.

Il est difficile de comprendre pourquoi certaines personnes semblent avoir plus d'aptitude au bonheur que d'autres. Moi-même issue d'une famille dysfonctionnelle, je réalise que mes frères et sœurs n'ont pas tous la même propension à être heureux. Je parlais récemment avec ma sœur Madeline, qui semble savourer chaque instant de la vie malgré son âge et les petits inconvénients auxquels elle doit faire face comme tout le monde. Elle s'occupe activement de ses deux fils et de ses deux petits-enfants. Elle va régulièrement voir notre sœur Doris, qui est aveugle et qui vit dans un foyer pour retraités depuis quelques années déjà. Elle continue d'entretenir sa maison en écoutant de l'opéra. Elle apprécie son conjoint et me dit à quel point elle se trouve chanceuse de partager sa vie avec un homme encore actif et jouissant d'une bonne santé. Ma sœur et son conjoint n'ont jamais été très riches, mais ils ont eu une vie bien remplie. Depuis que mon beau-frère est à la retraite, ils font un petit voyage dans le Sud chaque année. Ils vont au restaurant au moins une fois par semaine afin de satisfaire le goût de ma sœur pour les fruits de mer et les mets chinois. En fait, leur vie est bien simple, mais, en

## Quelques bienfaits de la vie

écoutant parler ma sœur, on voit bien qu'elle profite pleinement de la chance qu'elle a de vivre.

Certains chercheurs en santé mentale affirment qu'il y aurait quelque chose de génétique dans l'aptitude au bonheur. On essaie d'ailleurs de donner aux gens dépressifs certaines hormones pouvant suppléer à leur manque d'appétit pour le bonheur, à l'absence chez eux de soif de vivre.

Je pense que cette aptitude au bonheur, cette volonté de se battre, ce courage d'être heureux pourraient être qualifiés d'*état de grâce*. Comment quelqu'un comme Martin Gray, qui a perdu toute sa famille plus d'une fois, a-t-il réussi à s'accrocher à la vie et à continuer de sourire ? Comment Helen Keller, sourde-muette et aveugle de naissance, est-elle arrivée à surmonter ses énormes difficultés et à survivre aux mauvais traitements subis dans son enfance, puis à devenir écrivain et conférencière ? Comment toutes les victimes des guerres, comme les habitants du Kosovo, trouvent-elles la force de repartir à zéro après avoir tout perdu, après avoir été bafouées dans leur dignité ?

Cet *état de grâce* serait, selon certains chercheurs, inné. On dit des personnes douées de cet état de grâce qu'elles sont des « survivantes ». Elles traversent les pires épreuves et réussissent toujours à se relever, la tête haute et le sourire aux lèvres. Malgré tous les échecs et les difficultés qu'elles doivent traverser, elles trouvent le moyen de profiter des belles choses de la vie.

Certaines personnes ont peut-être en effet, dans leur bagage génétique, la faculté de mordre à belles dents dans la vie, de trouver le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Si ces personnes ont reçu un tel don, c'est sans doute pour en faire profiter les autres autour d'elles. Je suis par ailleurs convaincue que cet *état de grâce* peut aussi s'acquérir ; il faut alors le cultiver

## *Le Courage d'être heureux*

avec soin et y consacrer délibérément une partie de son énergie. Il est sans doute plus facile de se laisser aller et d'abdiquer au premier coup dur au lieu de se retrousser les manches et de se battre. Mais la lutte en vaut la peine si on veut atteindre l'état de grâce quand il ne fait pas partie de son bagage génétique. De cela je suis absolument certaine puisque j'ai moi-même suivi le dur chemin de l'apprentissage du bonheur pour y arriver.

L'état de bien-être et la capacité à savourer la vie prennent forme dans les points d'ancrage dont un être humain se sert tout au long de son voyage terrestre. Ces points d'ancrage sont tout simples, accessibles et permettent donc d'éprouver du plaisir à être vivant. Malgré les contraintes du corps et des émotions, on peut arriver au bonheur. L'esprit dégagé du corps et de l'intellect réagit probablement de façon différente et n'a sans doute pas besoin de points d'ancrage pour prendre son envol. Mais, comme le dit une de mes amies, profitons de ce que la vie nous offre maintenant ; une fois rendus dans l'au-delà, on verra bien comment s'accommoder.

Avant d'aborder plus en détail quelques points d'ancrage qui me sont chers et qui pourraient vous donner une nouvelle perspective des bienfaits de la vie, je veux partager avec vous quelques-uns des témoignages que j'ai recueillis. Grâce à ces témoignages si diversifiés, j'ai pris conscience de certaines réalités, qui m'étaient accessibles, mais auxquelles je n'avais pas accordé beaucoup d'attention, malgré leur présence évidente dans ma propre vie. On considère souvent les choses comme acquises et on a parfois tendance à s'enliser dans une certaine routine. Nos points d'ancrage, surtout en vieillissant, deviennent si importants et si confortables qu'on n'essaie plus d'en découvrir d'autres, qui pourraient pourtant être tout aussi motivants.

## Les points d'ancrage de mes amis

*L'*un des témoignages les plus marquants concernant les points d'ancrage est celui de mon collègue de travail Robert. Lorsque je l'ai questionné à ce sujet, il m'a répondu, sans l'ombre d'une hésitation, que son point d'ancrage le plus important était la découverte de « l'inconnu », chaque jour de sa vie. Ne sachant pas si j'avais bien compris son idée, je lui ai demandé des explications. Il me confia que son plaisir le plus grand, en se levant chaque matin, est de réaliser qu'il ne sait pas exactement ce qui va se passer au cours de la journée qui commence. Comme le dit Robert, il n'y a jamais deux journées identiques. Que ce soit la couleur du ciel, la forme des nuages, le goût du café, les propos échangés avec sa conjointe ou ses enfants, les dossiers à traiter, les personnes rencontrées, etc., tout est constamment renouvelé chaque jour. Certaines personnes prétendent qu'elles vivent une routine ennuyante, mais peut-être ne s'appliquent-elles pas à voir le nouveau et l'imprévu. Tellement convaincu de l'importance de cette valeur dans sa vie, Robert déclare que pour rien au monde il ne voudrait retourner en

arrière et revivre ses années passées. Non parce que ces dernières furent ennuyeuses, mais tout simplement parce qu'il les connaît déjà. Pour lui, le bonheur signifie notamment découvrir, aller de l'avant, expérimenter de nouvelles avenues. Il accepte même les expériences qui comportent de la souffrance ou de la peine parce qu'il a la certitude qu'il comprendra un jour la raison de ces passages difficiles dans sa vie. Robert est arrivé, au fil des ans, à la conviction que tout a sa raison d'être et que, si on est patient, le casse-tête finit par prendre forme et nous offre l'image complète.

Une autre collègue, Estelle, déclare que son plus beau point d'ancrage est la curiosité d'apprendre. En cela, elle se rapproche un peu de Robert, sauf qu'elle rassasie sa curiosité principalement au contact des livres. Estelle est linguiste de formation et elle dévore les livres comme je m'empiffre de pain aux noix. Sa curiosité intellectuelle semble insatiable. Elle ressent un tel bien-être en furetant dans Internet ou en feuilletant un ouvrage qu'elle en oublie parfois tout ce qui existe autour d'elle. Estelle est convaincue qu'elle ne s'ennuiera jamais, même si la vie l'obligeait à vivre seule un jour. Les gens qui ont cette curiosité de tout apprendre et de tout comprendre ont en effet un point d'ancrage inépuisable à leur portée. Pour lire tout ce qui a été publié, il faudrait plusieurs vies. Pour arriver à assimiler, digérer et traiter toute l'information transmise par ces livres, il en faudrait encore plus.

Nous n'avons pas tous cette forme de curiosité. Je me souviens, par exemple, d'un voyage de trois semaines que j'ai fait en France avec mon ami Jacques. Pour se préparer à ce voyage, il s'était procuré un guide et avait planifié le moindre déplacement. Il savait évidemment que telle cathédrale était de style gothique ou roman, que tel vin provenait de tel cépage, ou encore que les stalagmites d'une certaine grotte avaient telles propriétés. Comme je n'ai pas ce type de curiosité, j'ai oublié tous ces détails.

Par contre, vous pourriez me demander ce que j'ai ressenti dans tel petit café de Saint-Émilion où nous avons cassé la croûte avec des villageois, l'émotion que j'ai éprouvée en voyant les Hospices de Beaune ou les jardins de Versailles, et je vous répondrais instantanément.

Certaines personnes sont plus intellectuelles, d'autres, plus émotives. Il n'est pas impossible, par ailleurs, de retrouver chez un même individu autant de goût pour la découverte que pour l'expérience émotionnelle. Certaines personnes préfèrent se laisser guider par leur intuition plutôt que de se fier aux connaissances transmises par d'autres. Elles privilégient les expériences personnelles. Ce qui est fascinant chez l'être humain, c'est justement cette diversité dans la façon de vivre, de goûter, d'évoluer. De plus, rien n'empêche de modifier son approche au fil de son existence, comme je l'ai constaté en vivant avec mon ex conjoint, qui avait une soif intellectuelle plus prononcée que la mienne.

Ayant installé des mangeoires pour accueillir chez nous les oiseaux, je ne cessais de m'émerveiller devant les ballets aériens de ces derniers sans même me demander leur nom. Il y avait de petits et de plus gros oiseaux. Il y en avait des bleus, des roses et des jaunes. Certains avaient un long bec alors que d'autres en avaient un tout petit. J'aurais pu continuer longtemps encore à éprouver du plaisir sans jamais savoir qui étaient mes visiteurs ailés. Un jour, cependant, mon ex conjoint a apporté un livre sur les oiseaux et nous avons commencé à les identifier. Cette expérience m'a fait comprendre que l'effort investi en valait la peine. Maintenant, je distingue les geais bleus des hirondelles bicolores, les mésanges à tête noire des sizerins flammés, les bruants chanteurs des gros becs errants, les pics chevelus des tourterelles tristes, ce qui représente un plaisir accru dans ma vie. J'avais eu tort de décréter que ce n'était pas important de donner

## *Le Courage d'être heureux*

un nom aux oiseaux pour apprécier leur chant et leur présence. Cette attitude de ma part relève, je le confesse, d'une petite inclinaison à la paresse. De nature contemplative, je peux passer des heures béatement assise devant mes petits canards au bord du lac ou fascinée par les flammes d'un feu de foyer. Heureusement, le contact avec des personnes aux goûts différents des nôtres nous ouvre de nouveaux horizons, nous stimule à trouver d'autres centres d'intérêt.

Mon amie Ginette ne m'a pas surprise en me disant que ses deux points d'ancrage principaux sont le soleil et l'humour. Quel beau programme, vous ne trouvez pas? En effet, le soleil finit toujours par revenir et le sens de l'humour est un excellent antidote contre la déprime. Ginette a toujours été la spécialiste des calembours et des jeux de mots. Avec elle, on a rarement le dernier mot. À regarder et à écouter Ginette sans la connaître intimement, on pourrait imaginer qu'elle a tout reçu de la vie et qu'elle n'a pas connu d'épreuves importantes. Pourtant, moi qui la connais bien depuis plusieurs années, je sais qu'elle a eu plus que sa part d'épreuves et de grandes peines. Elle m'a confié qu'elle aurait difficilement traversé toutes ces épreuves sans son humour proverbial.

Un autre collègue de travail, Bernard, a un point d'ancrage qu'il partage avec son épouse: le besoin de diversifier leurs activités de couple. Bien conscients du risque que la monotonie s'installe dans un couple et voulant maintenir leur lien matrimonial en bonne santé, ils ne cessent de s'inventer de nouvelles façons de mettre du piquant dans leur vie. Pendant plusieurs années, ils firent beaucoup de moto, se joignant même à un club de personnes partageant cet intérêt. Ils ont ainsi fait des randonnées passionnantes à travers un vaste territoire et ont participé à des activités sociales avec les autres membres du club. L'année dernière, ils ont mis de côté leur passion pour la moto

pour investir dans la passion du vélo avec leur fils unique. Ils ont ainsi découvert d'autres endroits intéressants et ils ont même fait du camping en famille. Plutôt que de déménager, et toujours pour éviter la routine, ce couple a aussi décidé de décorer leur maison et tous deux ont mis la main à la pâte. Avec l'aide d'une décoratrice audacieuse, ils ont adopté un design moderne et choisi des mariages de couleurs peu courants pour leur nouvel aménagement. Ils sont apparemment enchantés du résultat.

Jacques, un autre ami de longue date, me faisait part de son désir de prendre sa retraite. Amateur de bons vins depuis toujours – son fils est d'ailleurs vigneron dans les Côtes-du-Rhône – et intéressé par les maisons anciennes, il s'est porté acquéreur d'une propriété dans les Cantons-de-l'Est, avec comme projet d'y faire un *couette et café*. Seulement deux chambres seront mises à la disposition des touristes puisqu'il s'agira plus d'un passe-temps pour lui que d'un gagne-pain. Fidèle à son engouement pour le vin et pour la France, il a déjà baptisé l'endroit *Le Clos Saint-Jacques*. Cet ami, qui vit seul, a su cultiver de nombreux points d'ancrage pour ne pas laisser la déprime s'installer. Amateur de vélo, il fait partie d'un club depuis plusieurs années. Également amateur de ski de randonnée, auquel il m'a initiée, il continue de pratiquer ce sport en compagnie de son frère Olivier. Récemment, Jacques s'est aussi découvert un intérêt pour les enfants. Déjà grand-père et n'ayant pas eu beaucoup de temps pour s'occuper de ses propres enfants lorsque ceux-ci étaient plus jeunes, il reprend le temps perdu, particulièrement avec son petit-fils Xénon, qui lui en fait voir de toutes les couleurs !

Raymond, le vétérinaire de mes animaux depuis plusieurs années, cultive intensément, en plus de son travail quotidien, deux grandes passions : l'écoute de l'opéra et l'élevage de vaches laitières. Voilà des centres d'intérêt assez éloignés l'un de l'autre. C'est justement ce qui fait la richesse d'un être humain que de pouvoir

passer de l'étable à la salle de concert avec un même sentiment de bonheur. Raymond et sa famille possèdent des fermes laitières et vendent des vaches à travers le monde. Cet intérêt, sans doute d'abord pécuniaire, l'amène toutefois à voyager un peu partout et à faire des rencontres très intéressantes. Ses vaches participent même à des concours internationaux et font l'honneur de la famille. Par exemple, Mona Lisa, une récente acquisition, a obtenu un premier prix pour la conformation globale et pour la conformation du pis. Tout un monde à découvrir! Raymond m'a raconté une très belle anecdote concernant ses fameuses vaches. La vache mère – on la nomme ainsi parce qu'elle est l'aïeule du troupeau – n'est plus en âge de reproduire. Elle n'a pourtant pas été conduite à l'abattoir et se prélassait dans le pré de la ferme familiale. Ses propriétaires ont en effet décidé de lui offrir une retraite confortable. Comme j'aime beaucoup les bêtes, j'ai été touchée par ce geste de reconnaissance envers un animal. L'homme est capable de tellement de bonté, parfois. Sans doute Raymond et sa famille pouvaient-ils se permettre cette fantaisie. Néanmoins, cette délicatesse envers la vie méritait bien une mention d'honneur.

En écrivant sur les points d'ancrage, je songe à Nicole, une copine, que je considère comme une artiste dans l'âme. Nicole s'exprime avant tout par la peinture, le dessin et la sculpture, mais elle ne donne pas sa place lorsqu'elle décide de prendre le crayon pour partager, avec des mots, sa perception de la vie. Douée d'une grande sensibilité et d'une aussi grande créativité, elle considère sa capacité d'expression artistique comme un véritable cadeau du ciel. Me trouvant moi-même privilégiée de pouvoir écrire, j'ai discuté de la question avec elle. Nous sommes arrivées à la conclusion que nos points d'ancrage liés à la créativité sont vraiment une bénédiction. Par contre, nous avons toutes deux beaucoup investi, à tous les points de vue, pour réaliser notre potentiel. Nicole a travaillé sans relâche à son art, elle a fréquenté les galeries, a

constamment travaillé à son cheminement intérieur, a lu beaucoup de textes profonds, a accepté de traverser des moments difficiles en essayant de comprendre les messages livrés par ces épreuves. Mon cheminement est analogue au sien, particulièrement en ce qui concerne le travail effectué pour avancer, évoluer, me perfectionner, arrondir les angles, devenir une meilleure personne. Tous ces petits pas, faits avec persévérance et patience, nous ont conduites à ce que nous sommes aujourd'hui. On dirait deux petites sœurs réunies par la magie de la créativité. Nous évoluons peut-être chacune dans notre bulle, mais nous nous comprenons si bien lorsque nous décidons de passer un bon moment ensemble.

Mes amis Jennifer et Paul n'ont pas d'enfants. Ils partagent des points d'ancrage communs, mais ont aussi leurs propres points d'ancrage. Ils raffolent tous les deux des animaux et des voyages. Ils ont deux chats et un chien dont ils s'occupent comme s'ils étaient des enfants. Dès que l'envie de voyager les prend, ils font appel à la mère de Jennifer, qui ne demande pas mieux que de s'installer dans leur magnifique maison et de prendre soin de la « marmaille ». C'est vrai que les animaux restent toujours comme de jeunes enfants et qu'ils ne deviennent jamais autonomes. Pour certains, cela représente un poids, mais pour d'autres, comme Jennifer et Paul, c'est un aspect positif. Certains parents déplorent le fait que leurs enfants s'envolent de la maison et qu'ils n'ont plus beaucoup de contacts avec eux. Avec des animaux familiers, aucun risque de ce côté. Quant aux points d'ancrage plus personnels, Paul est amateur de golf alors que Jennifer adore jardiner. Ils ont donc acheté une maison tout près d'un terrain de golf pour permettre à Paul de jouer le plus souvent possible. De son côté, Jennifer fait l'envie de tous les voisins tant son domaine regorge de belles plantes. Chaque année, elle installe aussi des jardinières qui enjolivent fenêtres et balcons.

Depuis quelque temps, de nombreuses personnes se branchent sur Internet et se découvrent une passion pour ce mode d'apprentissage et de communication. Les internautes se comptent maintenant par millions à travers le monde. N'est-ce qu'un engouement passager ou les adeptes continueront-ils de se multiplier ? Pour l'instant, il faut bien convenir que ce moyen de communication comporte énormément d'aspects positifs. J'entendais récemment une dame âgée parler de son apprentissage d'Internet et du plaisir qu'elle avait depuis que l'ordinateur était entré dans sa maison. Elle s'en sert pour communiquer tous les matins avec sa sœur au lieu de faire un appel interurbain. Elle visite plusieurs sites Internet qui la fascinent et elle entretient une correspondance outre-mer avec une personne partageant les mêmes centres d'intérêt.

### *Mes propres points d'ancrage*

Lorsqu'on me demande quels sont mes propres points d'ancrage, j'ai aussi une certaine difficulté à répondre parce que je suis une personne polyvalente et que j'accorde de l'importance à beaucoup d'éléments dans ma vie. En faisant un effort de sélection, je constate cependant que certains points d'ancrage sont plus forts que d'autres. Il y en a quelques-uns que j'ai depuis toujours et d'autres qui sont passagers. Je réalise aussi qu'en vieillissant je me suis appliquée à trouver et à développer des centres d'intérêt qui ne nécessitent pas absolument l'intervention ou la présence d'une autre personne. En agissant ainsi, je me suis donc prémunie contre la précarité de certains points d'ancrage. Pourquoi, en effet, s'exposer à la frustration en s'accrochant à des ancrages éphémères ? En tant que capitaine de mon navire, je veux pouvoir lever l'ancre et larguer les amarres à ma guise.

Si certains de mes points d'ancrage continuent d'inclure la participation des autres, la majorité d'entre eux, cependant,

m'amènent à poursuivre ma quête du bonheur en louve solitaire. Je suis bien consciente qu'il n'en tiendrait qu'à moi de vivre différemment ces points d'ancrage non partagés, mais cela ne m'apparaît pas encore essentiel à mon bonheur. Un peu plus loin, je traiterai plus en détail de certains points d'ancrage extrêmement importants dans ma vie. Auparavant, je vais faire un survol de l'ensemble de mes points d'ancrage. Ils sont nombreux, mais n'ont pas tous la même signification dans ma vie. Peut-être cela vous donnera-t-il le goût de multiplier les ancres de votre propre navire.

Mes points d'ancrage principaux, depuis toujours et pour toujours, sont sans l'ombre d'un doute *l'amour*, la *musique* et les *projets*. En premier lieu l'amour, au sens le plus large du terme, incluant la passion amoureuse et l'amitié. L'amour a toujours été le plus puissant moteur pour me propulser dans la vie. Sans amour, je n'aurais pas réussi à surmonter les carences de mon enfance. Sans amour, j'aurais peut-être eu peur de rencontrer l'enfant en moi. Sans amour, je n'aurais pas écrit et publié tous mes livres, et sans lui je n'aurais sûrement pas rencontré cet être d'exception que j'ai épousé. Sans la présence fidèle de mes amis de longue date, je n'aurais sûrement pas traversé certaines épreuves avec autant de chaleur et de réconfort. Même si je ne vois pas souvent mes amis, je sais que je peux compter sur eux si je me sens vulnérable. J'essaie, de mon côté, d'être à l'écoute de mes amis, particulièrement au cours de leurs périodes de remises en question ou de coups durs. Ce point d'ancrage constitue une richesse pour moi et je lui accorde une grande importance.

Un autre point d'ancrage aussi très fort, et même vital, c'est la présence dans ma vie de la musique sous toutes ses formes. Celle que j'écoute, celle que je chante, celle que je joue sur un piano. Du plus loin que je me souvienne, je vibrais de toute mon âme à la musique. J'ai même voulu être ballerine, puis pianiste, mais

j'ai finalement opté pour une carrière très éloignée du monde artistique. La musique m'a cependant profondément marquée et envoûtée tout au long de mon existence. J'ai d'ailleurs acquis la certitude qu'elle existe dans les sphères plus spirituelles. Cette conviction m'habite depuis très longtemps et je pense même que certains compositeurs la partagent.

Le troisième point d'ancrage parmi les plus significatifs pour moi, c'est la possibilité de faire des projets et de les rendre à terme. Je suis avant tout une personne d'action. Sans projets, je suis certaine que je serais une morte vivante. Les projets, des plus petits au plus grands, me stimulent, me mettent en contact avec toute mon acuité physique et intellectuelle, me font me sentir vivante.

Viennent ensuite trois autres points d'ancrage tout aussi constants dans ma vie que les trois premiers. Je les place cependant à un autre niveau que l'amour, la musique et les projets parce que j'ai été capable de vivre plusieurs années sans y goûter autant que je le fais aujourd'hui. Il y a d'abord *le contact avec la nature*, ce qui inclut les animaux, les arbres, les plantes, les montagnes et les cours d'eau. Ayant vécu plus de quinze ans à Montréal, loin de ma campagne natale, j'ai été privée de cette nature qui pourtant m'enchantait. Je réalise maintenant à quel point elle m'a manqué durant toutes ces années de vie urbaine, bien qu'à l'époque je n'en aie pas vraiment souffert. J'avais fait le choix de ne pas avoir d'animaux, persuadée que ces derniers sont plus heureux à la campagne. Par ailleurs, j'allais régulièrement au bord de la mer ou encore à la montagne pour y prendre des bains de nature. J'ai patiemment attendu mon retour à la vie rurale pour renouer plus intensément et quotidiennement avec la nature. Maintenant, j'espère rester en contact avec elle jusqu'à la fin de ma vie, peu importe l'endroit où je déménagerai dans le futur. Quant à mes animaux que je chéris comme s'ils étaient mes petits enfants, il

ne me viendrait pas à l'idée de m'en départir. Lorsque mes deux chiens arriveront au terme de leur voyage terrestre, je n'ai pas encore pris la décision d'aller en chercher d'autres. Ils seront sans doute mes petits trésors pour toujours et je continuerai à chérir leur mémoire lorsqu'ils me quitteront. Par contre, je ne peux m'imaginer vivre sans la présence des chats qui me passionnent.

Vous sourirez sans doute en apprenant qu'un autre point d'ancrage très constant dans ma vie, et qui devient de plus en plus important avec les années, est mon *contact avec l'eau*. Les ébats aquatiques constituent en effet pour moi, depuis plus de quinze ans, une activité que je trouve particulièrement reposante et énergisante. Qu'il s'agisse de bains, de douches, de natation en piscine intérieure, dans un lac ou dans la mer, j'ai besoin de ce contact et m'organise pour en profiter au maximum. Il n'y a vraiment pas de mots pour décrire mon bonheur à être dans l'eau. C'est encore plus important, pour moi, que de manger. Et lorsque je dis cela, c'est dire beaucoup, car j'aime manger et faire à manger. Je me suis abonnée à une piscine intérieure afin de pouvoir me baigner quotidiennement, été comme hiver. Dès que la belle saison se pointe le bout du nez, je suis la première à nager dans le lac, et la dernière à en sortir en fin de saison, vers la mi-septembre. Les bains aux huiles essentielles sont une détente que je m'offre le plus souvent possible, de même que les douches. Bref, pour une fille née sous le signe du Taureau et dont l'ascendant est le signe du Lion, je suis plutôt du genre aquatique !

J'accorde aussi beaucoup d'importance au *conditionnement physique*, et ce, depuis une trentaine d'années déjà. J'ai commencé par un simple cours de conditionnement physique pour ensuite me lancer à corps perdu dans la pratique du jogging. Ces quatre années de course à pied m'ont permis de produire beaucoup d'endorphines, mais ont également joué un vilain tour à mes genoux, qui sont maintenant atteints de chondromalacie. Je me

suis aussi adonnée régulièrement au ski de fond durant quatre années, mais la natation a vraiment battu tous les records de durée. La randonnée pédestre et le vélo de montagne ont ensuite pris la vedette sous l'influence de mon âme sœur qui m'y a initiée. Ces deux activités sont beaucoup plus que de simples activités physiques car elles allient le sport à la découverte de la beauté de la nature. Comme le ski de randonnée d'ailleurs. Il y a deux ans, j'ai commencé à faire de l'exercice en salle et je ne me suis pas encore lassée de cette forme de conditionnement. Il faut dire que je n'exagère pas et que je ne vise pas de hauts standards de performance. Tout ce que je veux, c'est garder la forme. La marche autour de chez moi, dans les rues ou en forêt, fait aussi partie de ma routine quotidienne.

D'autres points d'ancrage, bien présents dans ma vie il y a quelques années, ont été remplacés par autre chose sans me déstabiliser. Parmi eux, il y avait mon travail et la maison que j'avais acquise après ma séparation. J'aimais beaucoup mon travail à la Fonction publique du Québec et il a certes été pour moi un repère important. Me rendre au travail chaque jour n'était pas une corvée parce que j'avais le sentiment de bien accomplir mes tâches et d'apporter ainsi ma petite contribution à la société. Mon travail me procurait aussi une satisfaction intellectuelle appréciable, en dépit de la pression que je pouvais parfois ressentir. J'avais de plus, chaque matin et chaque soir, le plaisir d'être saluée par Réal, agent de sécurité dans l'édifice où je travaillais. Réal est reconnu pour son sourire, sa bonne humeur proverbiale et sa grande mémoire des prénoms. On m'a aussi confié qu'il avait une oreille attentive et que plus d'une personne lui aurait fait des confidences dans des moments de grandes joies comme de grandes peines. Son accueil chaleureux représentait certes une prime très appréciable. Le temps a passé et j'ai sans regret débuté une retraite que je savoure pleinement et joyusement.

J'ai aussi consacré beaucoup de mon temps à ma maison. Ayant habité seule pendant sept ans, j'ai constaté que j'ai hérité de mon père le goût de gérer mon petit chez-moi. Cette nouvelle expérience m'a également confirmé que j'ai une bonne résistance au stress et que je peux brasser pas mal de choses à la fois. Les années se suivent, mais ne se ressemblent pas lorsqu'on a une maison à entretenir. Les problèmes surgissent au moment où on s'y attend le moins. Chaque expérience est un nouveau défi, une occasion de réaliser son potentiel. Cet apprentissage passé me permet aujourd'hui de bien m'occuper de la maison que j'habite avec mon mari et de notre petit havre de paix à la campagne. Les imprévus ne me font pas peur et je trouve toujours des solutions lorsque les problèmes se présentent.

Je ne peux passer sous silence deux autres bienfaits de la vie qui se sont avérés des plus utiles tout au cours de mon existence. Il y a d'abord la *capacité de rêver*. Rêver à tout et à rien, à des choses impossibles et grandioses, à des sommets inatteignables. Pourquoi pas ? Ça ne coûte qu'un brin de folie et d'imagination. Il y a aussi la *boîte à souvenirs heureux*, qui s'ouvre à notre guise et qui nous rappelle que la vie vaut la peine d'être vécue. Quand j'ai le vague à l'âme ou que je ne sais pas comment résoudre un problème, je peux tout mettre de côté et sortir, d'un recoin de ma tête, ma boîte à souvenirs heureux. À cet endroit, à portée de cœur, toute une gamme d'émotions positives m'attend. Vais-je évoquer le souvenir impérissable du jour où j'ai reçu la Croix du Graal sous le regard complice de Georges ? Ma première rencontre avec mon mari dans un resto sympa à Place de la Cité ? Vais revoir le jour de notre mariage qui a été magique ? Vais-je me remémorer mon émoi lorsque je suis allée chercher ma chienne Soleil réincarnée, ou bien ma joie quand mon conjoint et moi avons acheté notre maison au bord du lac Morin il y a quelques années ? Peu importe, ma boîte à souvenirs heureux est pleine à ras bord et je n'ai que l'embarras du choix pour m'y délecter. Le souvenir du bonheur reste toujours

## *Le Courage d'être heureux*

du bonheur, peu importe le temps écoulé. Ma longue expérience m'en a convaincue !

### *Le sentiment amoureux*

J'aime l'état amoureux. Je l'entretiens, le cultive, le conserve précieusement comme on conserve un trésor. Toute ma vie j'ai cherché à comprendre le sens de l'amour, mais également celui de la complémentarité de l'homme et de la femme. Toute petite, je rêvais déjà à mon prince charmant. Mon programme de vie était tout tracé : rencontrer mon homme, l'épouser, avoir des enfants à chérir et, à la toute fin de ma vie, continuer à marcher la main dans la main avec l'élu de mon cœur. Je n'avais pourtant, autour de moi, que peu d'exemples concrets de cet idéal cher à mon cœur. D'où me venait-il donc ? Pourquoi était-ce si important que je trouve ou retrouve mon âme sœur pour atteindre la plénitude ?

Je n'ai plus besoin de connaître la réponse à ces questions, aujourd'hui, puisque j'ai compris que je pouvais être heureuse sans bouée de sauvetage. Le désir de partager, de goûter au plaisir du contact physique, de vibrer à l'unisson aux émotions de l'autre, d'échanger avec lui sur tous les plans est donc devenu, au cours de ma démarche, une préférence plutôt qu'un besoin essentiel à ma survie. Ce désir a toujours été un point d'ancrage très significatif jusqu'à maintenant, et il le demeurera sans doute durant tout le temps qu'il me reste à vivre. J'ai, en effet, délibérément choisi de poursuivre ma quête, quelle qu'en soit l'issue. Le désir d'avoir des enfants s'est vite estompé, mais le besoin d'investir dans la vie de couple est devenu prioritaire... surtout depuis ma rencontre avec mon mari, cet être d'exception que j'aime et que j'admire.

Mon frère Louis, dont je parle abondamment dans mes deux livres précédents et qui m'a aidée à me libérer de la dépendance

affective, préconise, pour combler ce besoin de partage, de disperser sa soif d'attachement. Par expérience, il a réalisé que la passion amoureuse est souvent reliée à des émotions de souffrance incompatibles avec la sérénité. À son avis, celui ou celle qui a réussi à vaincre la dépendance affective ne risque plus de tomber dans le piège de la passion amoureuse. Il croit plutôt à une saine camaraderie finissant par se développer en une découverte de l'autre et aboutissant parfois à l'amour véritable. Il suggère aussi d'avoir beaucoup d'amis au lieu de mettre tous ses œufs dans le même panier. Il a tellement souffert de ses ruptures passées qu'il s'est promis de ne jamais plus traverser un tel désert. J'ai bien essayé de me convaincre de la pertinence de cette approche et de laisser la passion de côté. J'ai vite réalisé qu'en agissant ainsi j'abandonnais toute une partie de mon être au profit de la raison. N'était-ce pas la meilleure solution pour ne plus souffrir ? Mais n'était-ce pas, aussi, une façon de fuir une importante partie de moi-même ? Et puis, de toute façon, ma merveilleuse passion n'avait-elle pas eu pour origine une simple et pure amitié, justement ?

Pendant quelques années, j'ai donc refusé de baisser les bras par peur du rejet ou de la souffrance. J'ai aussi refusé de couper le contact avec mon cœur et mon âme qui m'imploraient de ne pas les empêcher de chanter leur amour parce que celui-ci n'était pas incarné au quotidien. À cette époque, mon défi a été le suivant : continuer à vibrer autant au sentiment amoureux sans que je sois meurtrie ou blessée. De toute façon, j'étais déjà dans le désert depuis un bon bout de temps et je ne risquais plus de ressentir le rejet puisque je vivais seule depuis longtemps aussi. Toute possibilité d'abandon et de trahison était donc chose du passé. Il ne restait que le bonheur d'aimer, d'être « follement » amoureuse ou bien la détermination de tourner la page. J'ai un jour tourné la page et j'en suis très heureuse. Mon défi était utopique puisqu'un amour à sens unique finit par s'user et diminuer en intensité. Le temps m'a démontré qu'un tel amour

## *Le Courage d'être heureux*

se transforme en amitié et en beaux souvenirs. Lorsque je songe à ma propre histoire, j'ai souvent l'impression de lire un bon livre ou d'assister à un film captivant dont je ne connais pas la fin. Honnêtement, loin de m'accabler, cela me stimule. Certains jours sont évidemment plus sombres que d'autres, mais n'en est-il pas de même pour ceux et celles qui vivent ensemble ?

Le défi était donc de taille, j'en étais bien consciente, mais il était en même temps des plus stimulants. Il fallait sans doute que je traverse ce désert pour mieux apprécier l'homme que la vie a ensuite placé sur ma route et qui est devenu mon mari. Un ami psychiatre m'a confié que peu de gens choisissent ce chemin d'évolution et il m'avait bien mise en garde contre ce qu'il appelle l'« angélisme ». Vouloir entretenir ainsi un amour à distance, sans attentes particulières et sans même un contact verbal, relève peut-être du rêve. Le mien était grandiose et peu commun. Heureusement, ce point d'ancrage n'était pas une chose que je voulais à tout prix conserver pour sauver la face ou pour nourrir mon ego. La vie m'a clairement fait comprendre que cette avenue n'était pas saine pour mon évolution, et j'ai accepté volontiers de prendre un virage. En refusant de lâcher prise, cette passion m'aurait empêchée de m'épanouir et de me réaliser. Ma vie actuelle en est la meilleure preuve.

Les plus grandes peines d'amour, que l'on vive seul ou en couple, viennent souvent des attentes non satisfaites et des impressions de rejet. Aimer sans rien attendre, apprendre à laisser le sentiment amoureux nous envahir et nous habiter sans nous détruire, vouloir être une meilleure personne simplement parce que l'être aimé fait naître en nous le goût du dépassement est, en soi, quelque chose de merveilleux. Nous avons été conditionnés à vivre l'expérience du couple d'une façon traditionnelle, et nous ne nous demandons même pas si c'est la seule digne d'intérêt. La plupart des gens renoncent à un sentiment

amoureux et le remplacent par un autre. Ils vivent donc une succession de chocs amoureux et de ruptures sans se donner la chance de vivre l'engagement. Dès qu'un obstacle survient ou que le partenaire ne réussit pas à combler leurs besoins, ils prennent la clé des champs. Pourtant, si le choix d'investir dans une relation ne résulte pas d'un vide à combler ou d'une blessure à cicatriser, la perspective n'est vraiment plus la même. On peut ainsi continuer d'aimer sans peur du rejet et surtout sans attentes particulières. En fait, l'amour et le sentiment amoureux nous appartiennent. Personne, même l'être aimé, ne saurait nous en priver. On est vraiment le seul gestionnaire de ce trésor unique. C'est une expérience étonnante, mais tellement enrichissante.

Marie-Madeleine Davy, philosophe d'origine française, constate que plusieurs personnes à la recherche d'intériorité optent pour le célibat et même pour la chasteté temporaire, préférant ne pas vivre l'expérience de la paternité ou de la maternité pour pouvoir se consacrer entièrement à leur démarche. Concernant le choix de la chasteté, elle précise qu'il doit être fait en toute liberté, sinon on risque de ressentir une frustration continue. Les personnes qui vivent une chasteté bien assumée savent pertinemment à quoi elles renoncent, mais elles le font pour atteindre un niveau plus élevé d'intériorité. Lorsqu'on regarde son cheminement passé, les morceaux du casse-tête se placent, comme le dit mon collègue Robert, et l'image globale vient expliquer certains choix qu'on n'aurait pas compris. En adoptant une attitude de confiance en son moi véritable, on n'a pas envie de regretter les choix du passé. On réussit à les assumer en étant pleinement conscient de leur pertinence. Tout a sa raison d'être. Les plus grandes peines comme les joies les plus intenses. À partir du moment où l'on change d'optique, la peur fait place à la lumière. Les projets les plus fous peuvent un jour devenir réalité.

## *Les projets*

La réalisation de projets est certainement un point d'ancrage accessible à tous. Il n'y a pas de limites aux projets. Qu'ils soient à court, à moyen ou à long terme, ils sont une source renouvelée de joie de vivre.

Dans *Pourquoi pas le bonheur?*, j'invitais le lecteur à se fixer des buts et à expérimenter le plaisir de les réaliser. Je précisais qu'il est important de prévoir les étapes à franchir, en laissant toutefois de la place pour réajuster son tir en cours de route. Cette approche de se fixer un objectif, d'en prévoir les étapes et de devenir le chef d'orchestre de sa réalisation se démarque de la programmation du subconscient. Cette dernière, en effet, laisse au subconscient le soin de choisir le ou les moyens appropriés pour atteindre l'objectif programmé. Grâce à cette méthode efficace, on réalise ses rêves sans trop investir d'efforts. On dirait même, à l'occasion, que les choses se déroulent comme par enchantement.

Cependant, l'être humain a aussi besoin de choisir ses expériences, de les planifier et de les réaliser en investissant son potentiel créateur. Il n'est pas nécessaire de se lancer dans de grands projets. L'impact du projet sur notre santé mentale a plus d'importance que son ampleur.

Une personne sans aucun projet est comme un navire laissé à la dérive, sans gouvernail et sans même une destination en vue. Une vie sans projets n'est pleine et entière que pour le contemplatif qui a choisi comme voie d'évolution la méditation perpétuelle, car son projet unique est en fait d'atteindre le nirvana par la pratique du détachement complet. Peu de gens réussissent à vivre de cette façon, mais ceux qui y parviennent dégagent toujours une impression de plénitude et de mouvement malgré

leur apparente passivité. C'est comme si leur esprit dégagé prenait toute son ampleur avant même de franchir l'étape de la libération par la mort physique.

Pour la majorité des gens, les projets représentent donc un point d'ancrage très important parce qu'ils donnent un sens à leur vie. Les projets permettent aussi de briser la monotonie des gestes quotidiens. Plusieurs couples entretiennent délibérément des projets justement dans le but de rompre avec cette monotonie et aussi pour mettre du piquant dans leur vie. Un des plus beaux projets pour deux êtres qui s'aiment, c'est d'avoir un enfant. C'est un projet sans fin puisque l'on est parent à vie.

Les voyages, les vacances, l'exploration de nouveaux territoires, la participation à des cours représentent aussi des projets intéressants à planifier et à réaliser. Ce qui est merveilleux dans un projet, c'est qu'on peut s'y investir autant qu'on veut. Le temps consacré à préparer un voyage n'est-il pas aussi passionnant que le voyage lui-même ?

Depuis ma plus tendre enfance, je me bâtis des projets. Par exemple, je me souviens des heures que j'ai passées à construire un théâtre de marionnettes avec des boîtes de carton, et des longues répétitions avant la grande première dans le sous-sol de la maison. Quel plaisir j'ai eu à préparer ces spectacles ! Comme j'étais pensionnaire presque toute l'année, j'en profitais pour mettre les bouchées doubles pendant les vacances d'été. Je m'amusais aussi à ramasser feuilles et fleurs de toutes sortes, que je faisais sécher et que j'insérais dans un cahier prévu à cette fin. Être admise à l'académie des Grands Ballets canadiens a constitué pour moi un grand objectif à atteindre. J'y ai tellement consacré de temps et d'énergie que j'ai finalement obtenu une bourse pour étudier tout un été dans cette école. Avec le recul,

## *Le Courage d'être heureux*

je constate que mon rêve était encore plus beau que le fait de recevoir la bourse.

Un peu plus tard, à partir de l'adolescence, je me suis intéressée aux voyages. Je suis d'abord allée dans le Sud, puis en Europe. Je ramassais mes sous et, dès que je le pouvais, je repartais. Cet engouement pour les voyages a duré une bonne vingtaine d'années et j'en garde les meilleurs souvenirs.

J'aime aussi élaborer de petits projets au quotidien ou à moyen terme. Cela m'empêche de sombrer dans la nostalgie ou de broyer du noir parce que je n'ai pas tout ce que je désire. Quelqu'un a déjà écrit : « Si vous n'avez pas tout ce que vous aimeriez avoir, appliquez-vous à aimer ce que vous avez. » Voici quelques exemples de projets à la fois tout simples et motivants : planifier l'entretien ou l'amélioration de son domicile, apprendre un nouveau sport, lire un bon livre, organiser une sortie au cinéma ou au théâtre, programmer son magnétoscope pour ne pas rater de bonnes émissions tout en évitant les publicités, entreprendre un programme de conditionnement physique, s'inscrire à un cours de massage... Se lever le matin avec un ou des projets en tête est plus efficace que tous les antidépresseurs.

Mon ex conjoint, à la retraite depuis quelques années, est un exemple éloquent de quelqu'un aux multiples projets. Chaque printemps le retrouve dans son immense jardin. Il aime cuisiner et s'organise pour avoir des légumes et des herbes fraîches à portée de main. Amateur de pêche depuis toujours, il planifie longtemps à l'avance ses excursions pour aller taquiner la truite. À plus long terme, il envisage de se procurer une autocaravane et se promet d'explorer les Rocheuses. Depuis quelques mois, il a découvert le réseau Internet et s'amuse même à travailler à temps partiel avec son frère qui gère une petite entreprise de marketing. Il communique ainsi, par affaires, avec Taiwan, la Thaïlande et le

Japon. En observant son mode de vie, on pourrait difficilement croire qu'il a déjà plus de soixante-dix ans. On lui en donnerait plutôt trente ou quarante. Comme me l'avait écrit un ami, à l'occasion de mon cinquantième anniversaire de naissance, on a l'âge de son cœur. C'est sans doute aussi la raison pour laquelle mon ex conjoint vit actuellement avec une partenaire de trente ans sa cadette. L'amour n'a pas d'âge non plus!

L'un de mes plus beaux projets est évidemment la rédaction d'un livre. Je prépare chaque nouveau projet pendant des mois pour finalement m'installer à mon ordinateur et y donner vie. C'est toujours une aventure passionnante au cours de laquelle la table des matières se modifie à quelques reprises et où la magie de la créativité m'envahit totalement. Je pense, au grand désespoir de mes éditeurs, non seulement au contenu du livre, mais aussi à son titre et à sa page couverture. Je dis cela en blaguant car, avec mes éditeurs, les suggestions de l'auteur sont toujours les bienvenues, du moment qu'elles sont raisonnables. Tout brasse constamment dans ma tête et dans mes tripes. Je me sens vivante. Un tel projet est fait sur mesure pour moi puisque je n'ai pas besoin de m'absenter de la maison pour le réaliser et qu'il peut se concrétiser à mon rythme. Le doute s'installe parfois et je me demande chaque fois si j'arriverai à livrer la marchandise à temps. Quel projet incroyable! Chaque livre est différent du précédent tant par son sujet que par la façon de le bâtir. Lorsque j'entreprends un tel projet, je ne cesse de m'émerveiller de la complexité du cerveau humain, mais encore plus de la capacité que nous avons de faire le silence en nous pour laisser entrer la lumière. Dans mes méditations quotidiennes, je demande constamment à la vie de se servir de moi comme d'un instrument, comme d'un canal pour cette lumière que j'ai la chance d'accueillir.

Les étapes d'élaboration et de réalisation d'un livre me procurent de grandes joies, mais j'ai, en plus, la satisfaction de le

voir en librairie ou en bibliothèque par la suite. Écrire un livre, c'est un peu comme donner naissance à un enfant. Dès qu'il est au monde, plus moyen de faire marche arrière. Il faut en assumer toute la responsabilité, mais on en récolte aussi toutes les joies. On doit accepter ses imperfections et ses défauts, ne rien regretter, l'aimer inconditionnellement. Puisqu'il a été conçu à un moment précis et de cette manière, c'est que cela devait en être ainsi. Mon bonheur lié à la rédaction d'un livre se prolonge ensuite par la réaction des lecteurs, leurs témoignages d'encouragement et leur tolérance à mon égard. Pour l'auteur comme pour le peintre, l'œuvre produite est toujours en deçà de l'idéal visé. C'est probablement ce qui les incite à récidiver pour faire quelque chose de nouveau.

Il est facile de constater à quel point un projet, quel qu'il soit, peut stimuler une personne, l'animer. Observez les gens autour de vous. Si vous demandez à une personne si elle va bien, elle vous répondra par l'affirmative car c'est la chose à faire. Vous parlerez peut-être ensuite de la température ou du dernier bulletin d'information. Mais si, au cours de la conversation, il est question d'un projet sur lequel travaille cette personne, vous verrez tout de suite ses yeux et son sourire s'illuminer. C'est infaillible. Observez votre propre état d'âme lorsque vous avez un projet et lorsque vous n'en avez pas. Vous constaterez rapidement que le moindre petit projet donne un sens spécial à votre journée.

La vie est pleine de possibilités et de projets accessibles à tout le monde. Ma sœur Doris, non voyante depuis l'âge de trois ans, a toujours fait des projets. Elle s'informait des concerts, planifiait des vacances dans des camps pour non-voyants, ne voulait rien manquer de ce qui passait. Elle voulait, malgré son handicap, être dans la parade, et c'est ce qu'elle a fait. Je me

souviens aussi que Doris aimait suivre la mode et se faisait un point d'honneur d'être bien mise. Elle m'a dit un jour que la cécité l'avait sans doute protégée d'une vie superficielle et volage. J'ai quant à moi toujours trouvé admirable sa capacité à élaborer des projets en dépit de son problème. Bien sûr, une personne non voyante a une autonomie réduite et a donc besoin d'aide, pour ses déplacements, par exemple. Ma sœur savait aussi trouver cette aide. J'ai souvent été mise à contribution pour lui permettre d'atteindre ses objectifs, car personne ne pouvait résister à sa volonté incroyable de faire ce dont elle avait envie. Je suis heureuse de lui avoir servi de guide et d'avoir ainsi contribué à lui procurer du bonheur.

Si vous avez la tête et le cœur remplis de projets, vous avez sans doute déjà compris que les réaliser est une bonne façon d'augmenter sa qualité de vie. Si vous n'avez pas l'habitude d'entreprendre des projets, je ne peux que vous encourager à tenter l'expérience. Il n'est pas nécessaire d'élaborer des projets grandioses. Il est d'ailleurs plus gratifiant d'avoir des projets relativement simples et de les mener à terme. Je sais que mon ami Serge-André sera probablement en désaccord avec ce propos de la femme d'action que je suis. Il est en effet plus important, pour lui, de vivre le processus que d'arriver au résultat. De mon côté, j'ai besoin d'un résultat concret, d'une finalité à atteindre pour ressentir un certain contentement. Si je planifie un voyage, un livre ou la restauration de ma galerie, j'anticipe un résultat et je ne serai pas satisfaite tant et aussi longtemps que celui-ci ne sera pas atteint. Une exception, cependant : ce projet amoureux a donné naissance à mon livre intitulé *Dialogue avec l'âme sœur*. Dans ce projet, le processus était perpétuel, la fin, incertaine, peut-être même inexistante. J'ai donc accepté de vivre pleinement le processus en ayant pour but non pas un dénouement précis, mais bien l'apprentissage de l'amour véritable. À vrai dire, je n'ai pas eu le choix de réajuster mon tir ou de tourner la page car on sait bien qu'il faut être deux pour

danser le tango! Ce projet non réalisé m'a toutefois conduite vers d'autres lieux où il fait bon vivre l'amour réciproque et paisible.

## *La musique*

Il faut être deux pour danser le tango, mais on peut profiter de la musique même dans la solitude la plus complète. La solitude favorise même l'écoute de la musique et l'apprentissage d'un instrument. On peut aussi danser et chanter dans les pires situations. En prison, sous la pluie, perdu en forêt ou dans le désert, nous avons le pouvoir de la musique en nous.

Si j'étais une bonne fée et qu'on me donnait la possibilité d'offrir un cadeau à tous les habitants de la terre, je n'hésiterais pas une seconde: je donnerais à tout le monde l'amour de la musique, tel qu'il m'habite et tel qu'il m'envoûte. Je peux difficilement traduire avec des mots ce plaisir intense, ce bonheur incomparable que je ressens en écoutant certaines pièces musicales. Je suis éclectique en musique. Je peux facilement me délecter d'un air d'opéra pour ensuite être emportée par une valse de Strauss. Bach, Mozart, Duteil ou les Beatles peuvent tous m'émouvoir sans discrimination. Travailler un prélude de Bach au piano représente, pour moi, un antistress par excellence. Écouter Cecilia Bartoli interpréter *Voi che sapete* de Mozart (dans *Les Noces de Figaro*) ou Kathleen Battle rendre merveilleusement bien certains lieder de Schubert me transporte au septième ciel.

Je ne suis pas capable de passer une journée sans chanter ou écouter de la musique. Très souvent aussi, je me surprends à danser, comme ça, sans raison, pour le plaisir. Depuis quelques années, j'ai eu le grand privilège de recevoir de magnifiques montages « audio » conçus par mon âme sœur, qui connaît

beaucoup mieux que moi ce monde merveilleux de la musique. Il joue aussi admirablement bien du piano, même s'il n'a pas étudié longtemps cet instrument. Son talent naturel s'est épanoui pour le plus grand bonheur de son entourage.

Les cassettes qu'il m'a préparées, et dont je ne me lasse jamais, m'ont fait passer par tous les états d'âme. De tels trésors dépassent en effet largement tous les atouts traditionnels de la séduction, du moins pour une personne amoureuse de la musique comme je le suis. Comment ne pas être reconnaissante de cet héritage légué avec tant d'amour ? Ces cadeaux sans prix m'ont aussi donné le goût de créer mes propres montages, ce qui m'a procuré des heures de plaisir, à écouter toutes sortes de pièces, à concevoir les montages, à les réaliser. Si ma connaissance intellectuelle de la musique est limitée, je suis certaine que ma passion pour elle ne saurait être plus grande. Cette passion ne se situe pas au niveau de l'intellect, mais bien au niveau du corps, du cœur et de l'âme. Je suis littéralement transportée par la musique, et en être privée serait un grand drame pour moi. C'est sans doute la raison pour laquelle je n'arrive pas à imaginer un au-delà sans musique. Pour moi, ciel et musique sont indissociables. Dans mon livre précédent, *Le goût d'être heureux*, j'ai d'ailleurs imaginé, dans le dernier chapitre, sur la mort, une histoire de réincarnation toute spéciale où la musique tient une place de choix.

La musique, comme l'amour d'ailleurs, ne peut ni s'expliquer ni se transmettre. Pour y accéder, il faut se mettre à son écoute. Il faut également accepter d'être parfois surpris et dérangé avant de goûter pleinement à sa beauté. Certaines mélodies populaires sont faciles d'accès. Dès la première écoute, on se surprend à les fredonner. D'autres œuvres plus recherchées ne se laissent capter qu'à petites doses, avec patience et persévérance. La subtilité et la complexité d'une œuvre musicale, à l'instar de celles d'une âme humaine, ne nous conquièrent totalement qu'après

une nécessaire période d'appivoisement. C'est notamment ce qui me fascine tant, et dans la musique et chez l'être humain.

Nous avons la chance inouïe d'avoir accès à une banque musicale illimitée, par la radio, les disques, les cassettes et même par Internet. Chez la plupart des disquaires, on peut écouter un CD avant de décider de l'acheter. Les vendeurs sont souvent de jeunes étudiants en musique qui ne demandent pas mieux que de nous conseiller. Lorsque je vais chez un bon disquaire, je demande des suggestions en indiquant ce qui me plaît. Dernièrement, conseillée par un connaisseur du répertoire classique, je me suis procuré un CD du violoncelliste Yo-Yo Ma. Je ne connaissais que son interprétation des suites pour violoncelle seul de Jean-Sébastien Bach. Sur ce nouveau disque, l'interprète est accompagné d'un orchestre et il reprend différentes pièces baroques avec une touche très originale. Je suis enchantée de mon acquisition. Il y a quelques années, il m'arrivait très souvent d'acheter au hasard des disques sans savoir si j'allais les apprécier. Le système de préécoute est tout à fait formidable pour éviter les mauvaises surprises et aider à s'y retrouver parmi les nombreux styles musicaux et interprètes.

Les chaînes radiophoniques sont également une source de belle musique. La plupart donnent volontiers les titres de pièces qu'elles ont fait jouer. Lorsqu'on les appelle, il faut spécifier l'heure exacte à laquelle on a entendu la pièce. On vous donnera alors toutes les informations nécessaires pour trouver la pièce chez le disquaire de votre quartier. Grâce à la radio, j'ai souvent découvert de nouvelles pièces que je n'aurais sans doute jamais connues autrement.

Je suis particulièrement sensible à la musique de Noël, surtout lorsqu'elle est interprétée par de grandes voix. Certains chœurs me donnent vraiment l'impression d'entendre des chants

interprétés par des anges. Contrairement aux gens qui n'aiment pas voir arriver le temps des fêtes avec sa musique traditionnelle, j'ai une bonne provision de CD de Noël que je commence à écouter dans ma voiture dès le début du mois de décembre. C'est un véritable rituel pour moi, tout comme celui de faire mon arbre de Noël avec les nombreuses décorations reçues lors de mon mariage en septembre 2003. Mon mari et moi avons en effet demandé aux gens qui voulaient à tout prix nous offrir un présent de mariage, de choisir un article en lien avec la fête de Noël. C'est formidable car à chaque Noël je ressors tous ces souvenirs qui me rappellent non seulement notre mariage mais tous ces parents et amis venus célébrer avec nous ce jour inoubliable.

Chanter est aussi une excellente façon de combattre la mélancolie. J'ai en tête, et souvent sur les lèvres, quelques chansons qui réussiraient à faire sourire la personne la plus triste. Vous vous souvenez peut-être de la fameuse chanson des *Joyeux Troubadours*, à la radio : « Toujours sourire, quand tout chavire..., c'est comme ça qu'on est heureux. Prendre une remarque sans tirer d'craque..., c'est comme ça qu'on est heureux. Toujours voir le ciel bleu quand il tonne et quand il pleut, c'est comme ça qu'on est heureux. » Rien de tel pour vous accrocher un sourire aux lèvres dans les moments les plus difficiles. Je la chante sous la douche, lorsque je marche seule en forêt ou encore dans ma voiture. J'aime beaucoup aussi, les paroles suivantes, d'une autre chanson : « Plus de joie, plus de lumière, plus de chants et plus d'ardeur. Si nous sommes sur la terre, c'est pour rayonner de bonheur. » Cette chanson représente aussi un excellent antidote à la déception. Lorsque je faisais de la randonnée pédestre avec mon âme sœur, nous avons souvent chanté comme on le faisait chez les scouts et les guides. À ces moments-là, j'ai bien réalisé que le cœur n'a pas d'âge, même si les genoux ne suivent pas toujours la cadence ! Que de beaux trésors pour la boîte à souvenirs. C'est encore mieux que des photos ou des vidéos.

## *Le Courage d'être heureux*

Parlant de cassettes vidéo maintenant transformées en DVD, je ne peux m'empêcher de vous faire part de ma découverte des membres de la troupe Riverdance, il y a quelques années déjà. J'ai été tellement subjuguée par leur musique, leur chant et leur danse que j'ai visionné le spectacle intitulé *The Show* une bonne trentaine de fois. Les danseurs vedettes sont Jean Butler et Michael Flatley. Ensemble, ils forment un duo incomparable. Ils ont, par la suite, dansé avec d'autres partenaires, mais la magie n'était plus la même. *The Show* contient également des interprétations fabuleuses de pièces celtiques, tant vocales qu'instrumentales. J'ai été tellement fascinée par cet enregistrement que j'en ai acheté un deuxième exemplaire pour le prêter à mes amis.

Chère musique de mon cœur ! Je pourrais facilement parler encore et encore de sa beauté, de sa puissance, de sa douceur, de sa profondeur, mais je ne réussirais sans doute pas à décrire les états d'âme dans lesquels elle me plonge si souvent. La musique a toujours été et restera, j'en suis convaincue, l'un de mes plus beaux points d'ancrage. Je remercie de toute mon âme ces compositeurs généreux dont le génie et le travail nous permettent d'avoir accès à tant de merveilles. Sans eux et sans ceux qui ont inventé les instruments pour transmettre la musique, la vie n'aurait certes plus la même saveur.

## La famille élargie

La famille a représenté, depuis des temps immémoriaux, le point d'ancrage par excellence pour assurer sa survie et pour donner un sens à sa vie. Le clan familial était un précieux trésor jalousement gardé. Les guerres de clans ont même provoqué des drames humains importants. Des personnages comme Roméo et Juliette illustrent bien comment l'opposition entre clans brimait l'individualité de leurs membres.

De façon générale, cependant, la famille a toujours procuré à l'être humain plus de bon que de mauvais. Faire partie d'une famille unie, se sentir protégé, compris et appuyé par tous les membres de cette famille, est quelque chose de plutôt rassurant lorsqu'on chemine dans la vie. Les thérapeutes familiaux confirment l'importance de la cellule familiale comme point de repère pour l'enfant et l'adolescent en pleine croissance. Et lorsqu'on arrive à l'âge adulte, ce point de repère demeure encore un élément

de valeur, tant pour partager les plaisirs de la vie que pour s'entraider dans les moments difficiles.

Les belles et grandes familles sont moins nombreuses qu'auparavant. Les contingences du travail amènent aussi les gens à se disperser et à réduire leurs contacts avec tous les membres de leur famille. Les mariages et les décès sont souvent les seules occasions pour réunir tout le monde, alors que les anniversaires de mariage se font plus rares en raison du taux élevé de divorces. Les fêtes de Noël, du Nouvel An et de Pâques étaient, pour nos parents et grands-parents, de belles occasions pour goûter à l'atmosphère du clan familial. Les coutumes ont bien changé depuis et ces fêtes représentent maintenant une période d'accalmie et de repos avant de reprendre le boulot après les vacances. Certaines familles veulent malgré tout poursuivre la tradition. Elles optent parfois pour les rencontres au restaurant, évitant ainsi la fatigue qu'occasionnent les grosses fêtes de famille.

Le besoin de sentir qu'il fait partie d'un clan est-il essentiel au bonheur d'un individu ? Le fait de ne pas avoir de conjoint, d'enfants à chérir et de n'avoir que peu de contacts avec ses père, mère, frères et sœurs pourrait-il empêcher quelqu'un de se sentir en sécurité et bien dans sa peau ? La réponse à ces questions est fort complexe, mais il m'apparaît important de s'y attarder parce que bon nombre de gens vivent complètement seuls et ne peuvent justement compter sur l'aide d'une famille pour être heureux.

Quelques semaines avant un Noël lointain, j'ai non seulement beaucoup réfléchi à ces questions, mais j'ai aussi vécu un passage très difficile de remise en question. Anticipant que j'allais vivre cette fête de Noël toute seule et sachant que mon bien-aimé la vivrait avec sa famille, j'ai en quelque sorte basculé dans une mélancolie digne des plus grands mélodrames. J'ai donc pris

pleinement conscience combien j'étais seule, moi qui n'étais à l'époque pas mariée, n'avais pas d'enfant et voyais rarement mes frères et sœurs. De plus, je n'avais pas vraiment le goût de donner suite à quelques invitations amicales pour le réveillon de Noël, comme s'il me fallait descendre au plus profond de ce puits de tristesse et de solitude dans lequel j'avais commencé à plonger. L'expérience douloureuse dura quelques semaines et j'ai bien pensé que ce dérapage laisserait des séquelles profondes et irréversibles. Je suis une personne très entière et, quand je plonge dans un ravin, il est toujours très profond, veuillez me croire.

On me demande parfois si j'ai des moments de désespoir où la lumière au bout du tunnel apparaît impossible à atteindre. Puisque dans mes livres je prône une philosophie de vie très positive, certaines personnes me croient à l'abri de l'angoisse existentielle. Les moments difficiles sont certes de plus en plus rares depuis quelques années et n'ont rien de comparables avec ceux qu'il m'a fallu traverser au cours de l'adolescence et au début de ma vie adulte. Ces périodes passées représentent, pour moi, l'image même de l'enfer sur terre. J'y ai connu l'angoisse de l'abandon, les crises d'anorexie et de boulimie, les déceptions amoureuses et la recherche d'un sens à ma vie. Peu satisfaite de mon corps, j'en ai fait une obsession pendant quelques années. Cherchant désespérément mon prince charmant, j'ai vécu de longues fréquentations avec des êtres merveilleux, mais avec lesquels je n'avais pas suffisamment d'affinités profondes pour bâtir quelque chose de durable. Ces périodes de vie à deux m'ont toutefois permis d'acquérir une bonne connaissance de ce que je suis et de ce que je veux réellement vivre à l'intérieur du couple. Je considère donc ces expériences comme des étapes enrichissantes et même nécessaires à la préparation de ce que je suis devenue. Mince consolation, me direz-vous, si après trente ans passés à définir son idéal on ne peut en jouir pleinement parce qu'il y a de nouveaux obstacles à surmonter. C'est effectivement ce que je me suis dit quelques semaines avant cette fête de Noël, sans trop

## *Le Courage d'être heureux*

savoir où cet état d'âme me conduirait. Je n'ai pas étouffé ce grand cri de mon cœur qui appelait à l'aide. J'ai tout simplement décidé d'accueillir cette souffrance atroce en lui demandant ce qu'elle avait à me dire.

J'ai bien fini par émerger de ma peine, même si, à cette époque, je savais que je risquais de ne jamais atteindre mon idéal amoureux. J'ai commencé à voir le bout du tunnel en lisant le magnifique ouvrage dans lequel le dalaï-lama livre sa perception du besoin d'intimité. C'était comme si un voile se déchirait soudain pour me faire voir une toute autre perspective de ma propre vie. J'ai ressenti en mon cœur un vent frais d'espoir et de sérénité retrouvée. Puis la lumière est devenue intense lorsque j'ai volontairement décidé de me *recentrer* et de voir les nombreuses possibilités de partage qui s'offraient à moi depuis toujours. Après avoir traversé une gamme d'émotions difficiles, m'être apitoyée sur mon pauvre sort de femme seule sans enfants et avoir pensé que je serais sans doute mieux morte que vivante, j'ai décidé de revenir à la vie. J'ai aussi pensé à un ami qui a deux beaux enfants qu'il aime plus que tout au monde, mais qui est divorcé depuis quatre ans déjà. Comme son ex conjointe et lui ont décidé d'assumer à tour de rôle la garde des enfants, il ne peut fêter Noël avec eux qu'aux deux ans. Pour traverser plus sereinement le jour de Noël où il est seul, cet ami fait un voyage. Cette année, au cours de son voyage, il a rencontré une dame charmante, qu'il fréquente depuis. Il ne sait pas si ses Noël solitaires sont chose du passé, mais il semble ravi de cette rencontre fortuite. De mon côté, je n'ai pas attendu la fête de Pâques pour m'offrir le cadeau de la résurrection, car ma souffrance n'avait plus sa raison d'être. Il y a un temps pour chaque chose et je devais maintenant reprendre contact avec le beau côté des choses.

Ce beau côté des choses, pour moi comme pour toute personne ne bénéficiant pas de la présence constante d'une famille, consiste à se réinventer une famille. Il n'est en effet pas nécessaire d'être lié par le sang pour vivre un contact riche et intense avec les autres. Ceux qui n'en sont pas convaincus passent peut-être à côté du bonheur. Enfants uniques ou célibataires depuis toujours, ils se croient tellement différents des autres qu'ils ne risquent pas cette intimité dont parle le dalaï-lama. La vie nous offre tant d'occasions d'établir de beaux liens que personne ne devrait envier son voisin pour sa chance. L'amour filial est un sentiment merveilleux que l'on devrait respecter et cultiver. Mais pour ceux qui n'ont pas l'occasion d'en bénéficier, il y a toujours d'autres possibilités. Faisons une analogie : si on aime les fruits de mer, mais qu'on y est allergique ou qu'on n'en a pas sous la main, on ne s'empêche pas de choisir autre chose, n'est-ce pas ?

### *Le contact avec les autres*

Si je prends la peine de m'arrêter quelques minutes pour penser à tous les contacts qu'il m'est donné de vivre chaque jour, je réalise que je n'avais, à cette époque de ma vie, aucune raison de me plaindre de ne pas être mariée et de ne pas avoir le privilège d'être mère. Pleurer sur mon sort aurait en effet été d'une inconscience totale puisque je bénéficiais constamment de rapports plus que chaleureux avec un nombre incalculable de gens. Je pense notamment à mes petits voisins Catherine, Édouard et Charlotte avec lesquels je pouvais passer des heures sans me lasser. Des amies de Catherine sont venues un jour m'interviewer sur le travail d'écrivain. Elles devaient rédiger un travail scolaire qu'elles présentaient devant la classe. Elles m'ont demandé si j'acceptais de me rendre à leur école le jour de la présentation afin de répondre aux questions des autres élèves. J'ai accepté avec joie et j'ai été ravie de répondre à

toutes leurs questions très bien préparées. Je leur ai néanmoins précisé qu'à mes yeux j'étais davantage auteur qu'écrivain. Pour moi, en effet, le mot écrivain évoque la grande littérature, celle des Balzac, Hugo, Gabrielle Roy ou Christian Bobin, écrivain français dont l'écriture me séduit. Mon travail d'auteur se résume à livrer des messages à mes lecteurs en essayant d'être le plus claire possible pour faciliter la compréhension des messages.

Catherine et ses amies venaient souvent me saluer et elles me racontaient plein d'histoires. Elles ont fait des expériences en demandant aux petits êtres de l'essentialité de les aider à retrouver des objets perdus et m'ont dit que cela avait très bien fonctionné. Comme c'est moi qui les ai initiées à cette réalité, j'étais toujours la première à entendre leurs aventures à ce sujet. Catherine est venue me montrer un texte d'une de ses amies sur les elfes. Pour une petite fille de onze ans, c'était impressionnant. Une histoire pleine de rebondissements, avec illustrations, s'il vous plaît. Ces enfants aimaient aussi venir chez moi car ils avaient la permission d'entrer avec Mafalda, leur mignon cocker, et Maggy, le caniche de leur cousin. Bien des gens refusent de laisser entrer les animaux dans la maison, mais chez moi ce n'est jamais un problème, même depuis que je vis en couple avec un mari très compréhensif.

Il est vrai que les rapports avec de gentils voisins, un collègue de travail, un commis de boutique ou un ami de longue date ne sauraient remplacer la présence aimante d'un conjoint et d'enfants qui nous sont chers. Il faut cependant admettre que le fait de fonder une famille ne comporte pas seulement des joies, mais également de grandes responsabilités et des inquiétudes constantes. Les gens qui vivent seuls pourraient facilement idéaliser ceux et celles qui vivent en couple et ont des enfants. Ces personnes ne réalisent pas toujours les sacrifices qu'exige la vie de famille. Elles ne voient pas les conflits, les reproches, les

ajustements, les échecs. Elles imaginent le petit nid tout chaud, les sourires complices, les premiers mots du bébé, ses premiers pas, ses premières dents. Elles oublient les courses à la garderie, les otites à répétition, les nuits blanches et les tours de force pour arriver à boucler le budget. Chez les gens mariés comme chez les célibataires, il y a un envers à la médaille.

Aucune vie n'est parfaite et exempte de problèmes. Lorsqu'on est marié, qu'on a des enfants et une belle petite maison accueillante, il est sain de l'apprécier et de savourer sa chance. Mais si on n'a pas cette chance, pourquoi ne pas tirer profit d'autres avantages dont on bénéficie ? Alors que j'étais célibataire, Aline, une collègue de bureau, m'a gentiment prêté une cassette vidéo sur laquelle j'ai pu voir sa fille aînée, Marili, jouer le rôle-titre dans un spectacle scolaire. Le reste de la cassette était consacré à Catherine, sa petite dernière, ainsi qu'au chien Poutchi, petit caniche dont toute la famille raffole. En visionnant cette cassette, j'ai pu admirer la maison où Aline habite, mais qu'elle quittera bientôt pour s'installer dans un endroit encore plus spacieux. Je n'ai pas vu Yves, son conjoint, mais j'ai entendu sa voix. Au début du visionnement, j'ai éprouvé une certaine nostalgie en me disant que j'étais passée à côté de quelque chose d'important. Par la suite, j'ai pensé à ma vie, à mes centres d'intérêt et à tous mes contacts avec mes amis, les jeunes enfants de mon entourage et mes collègues de travail, et je me suis rapidement sentie beaucoup mieux. Je suis libre et je jouis d'une bonne santé. De plus, je reçois sans cesse des témoignages de gratitude de mes lecteurs. J'étais émue, quand j'ai remis la cassette à Aline et que je lui ai fait mes commentaires admiratifs sur ses deux filles et sa maison. De son côté, ayant pressenti que j'éprouverais un vague à l'âme en voyant ses deux belles fillettes, elle m'a dit qu'elle aussi, à l'occasion, aimerait bien avoir une vie un peu différente. Elle parle de moi à des amies et leur raconte qu'elle aimerait expérimenter une vie comme la mienne dans une prochaine « incarnation ». Nous avons été amusées de constater la similitude de nos états d'âme, puis

## *Le Courage d'être heureux*

avons convenu de toujours apprécier ce que nous avons plutôt que de déplorer ce qui nous manque.

Mon frère Louis a toujours rêvé d'appartenir à une famille unie et fonctionnelle. Réalisant que notre famille était quelque peu déficiente à cet égard, il a donc pris les moyens pour trouver son idéal. Louis se rend régulièrement, depuis quelques années, en République dominicaine et à Cuba. Puisqu'il parle couramment l'espagnol, il s'est lié d'amitié avec des familles vivant dans ces pays pour en faire ses familles d'adoption. Il entretient des contacts réguliers avec ces gens et leur fournit assidûment certains produits dont ils manquent. C'est une façon bien personnelle de faire partie de cellules familiales répondant à ses critères et à ses goûts. Louis a toujours été fasciné par la qualité de l'amour et de la tendresse que les mamans de ces pays ont pour leurs bébés. Comme il considère n'avoir pas été sevré comme devrait l'être un enfant, ce n'est pas étonnant qu'il voue une admiration sans bornes à ces jeunes mères dominicaines et cubaines. Il s'est aussi pris d'affection pour un monsieur très âgé qu'il considère comme un deuxième père. Il a réussi, l'année dernière, à lui faire parvenir tout le matériel nécessaire pour une nouvelle prothèse dentaire. J'ai été touchée par cette histoire et je me suis dit que mon frère avait trouvé une bonne façon de compenser l'absence de vie familiale.

Une autre histoire touchante est celle du fils d'une collègue de travail. Âgé de trente-cinq ans et actuaire de profession, il n'a pas d'enfants. Divorcé depuis plus d'une année, il réalisa soudainement son manque de contacts avec les gens. Il constata également que ses activités quotidiennes ne l'amenaient pas à se sentir utile. Il décida alors de suivre un cours pour apprendre le massage. Maintenant qu'il a terminé ce cours, il fait régulièrement du bénévolat dans une résidence pour personnes âgées. Ces personnes reçoivent si peu de visites et on les touche si rarement

qu'il s'est convaincu qu'il pouvait leur procurer un bien-être physique et mental en leur donnant des massages. Chaque semaine, il se rend notamment offrir un massage à une dame centenaire au caractère assez spécial. Elle est encore très lucide et il semble qu'elle serait plus détendue après chaque séance de massage. La dernière fois qu'il a été la voir pour lui prodiguer ses soins, elle se demandait ce que son fils penserait de tout cela. « Une dame respectable de cent ans recevant un massage d'un jeune homme de trente-cinq ans, est-ce convenable? » Le fils en question a déjà soixante-quinze ans et il est père mariste. Le fils de ma collègue a souri en entendant cette vieille dame se soucier encore du qu'en-dira-t-on.

Pour les gens qui vivent seuls et qui n'ont pas de famille, les groupes d'entraide représentent une solution de rechange de plus en plus populaire. Les rencontres au sein de groupes tels qu'Al-Anon, les Alcooliques anonymes, les Émotifs anonymes ou les Dépendants affectifs permettent à ces personnes seules de sortir de chez elles, à peu de frais puisque ces rencontres sont gratuites, et de vivre une expérience enrichissante. Ces réunions, plus fréquemment appelées *meetings* par les habitués, permettent aussi à ces personnes de réaliser que d'autres vivent exactement les mêmes souffrances et les mêmes difficultés qu'elles. Au cours de ces soirées, on peut même nouer des amitiés durables. Mon frère Louis, qui ne souffre plus de dépendance affective depuis plusieurs années, continue pourtant, avec son copain Guy, à se rendre chaque semaine à des réunions d'entraide. Il en ressort toujours impressionné par la chaleur et l'authenticité qu'il y trouve et par le sentiment qu'il a d'être proche de tous les participants.

Dans un même ordre d'idées, les clubs sportifs sont un excellent moyen de faire des activités de son choix tout en partageant son plaisir avec d'autres. Une de mes voisines qui vivait seule depuis plus d'une année et qui voulait vraiment partager son quotidien

avec un conjoint s'est inscrite à un club de plein air tout près de chez nous. Avec ce groupe, elle a fait des excursions en vélo et des randonnées pédestres dans des endroits magnifiques, et a finalement rencontré l'élú de son cœur. Elle continue de faire du ski de fond et du vélo alors que son amoureux, infatigable travailleur, s'occupe de l'entretien de la maison qu'ils habitent maintenant ensemble. Le père de cette voisine avait l'habitude de lui dire qu'il est plus important de réussir *sa* vie que de réussir *dans* la vie. Pour elle, réussir sa vie signifiait avant toute chose la partager avec un conjoint. Avec son club de plein air, elle a trouvé ce qu'elle recherchait après neuf mois de belles activités de groupe. Au lieu de rester chez elle à pleurer sur son célibat, elle a pris le taureau par les cornes et s'est mise en mouvement. La vie fait bien les choses. En plus de trouver un compagnon, elle a maintenant deux belles petites filles à aimer. Son ami et l'ex conjointe de ce dernier ont la garde partagée de leurs deux enfants. Ma voisine et son copain peuvent donc se retrouver seuls « en amoureux » une semaine sur deux et faire des projets en famille le reste du temps. Elle est donc comblée par sa nouvelle situation. Elle admet néanmoins que sa vie de célibataire comprenait aussi ses charmes et ses avantages. Elle avait plus de temps pour elle, plus de contacts avec ses amies, et pouvait mieux se concentrer lorsqu'elle avait des textes à écrire. En discutant de ce sujet, nous avons toutes les deux réalisé qu'il n'y a pas de vie parfaite, de lumière sans ombre. Il s'agit simplement de tirer le meilleur parti de chaque situation et d'en jouir pleinement au moment où elle se présente.

Une autre avenue de rencontres intéressantes, ce sont les voyages. Véronique, une amie qui est veuve depuis plus de dix ans, voyage régulièrement avec des groupes. En plus de faire partie d'un club de bridge et de jouer au golf, elle fait un ou deux voyages par année. À peine revenue d'une excursion, elle songe déjà à en faire une autre. Elle me disait récemment que trois de ses amies ont commencé à fréquenter un partenaire (pas le même!), mais qu'elle préfère toujours conserver sa liberté. Il est vrai

qu'elle a deux filles et une petite-fille à chérir. Elle est par contre tellement occupée avec ses amis qu'elle doit occasionnellement tenir sa propre famille à distance. Comme elle le dit elle-même, elle n'a plus autant d'énergie qu'auparavant pour s'occuper d'un bébé.

Les amateurs de théâtre et de concerts peuvent aussi nouer des amitiés pour partager leurs intérêts artistiques. Je pense à ma copine Louise qui fait partie du conseil d'administration d'un grand théâtre. En plus d'assister à de très beaux concerts ou à des spectacles de danse magnifiques, elle côtoie régulièrement des artistes qui enrichissent sa vie. Grand amateur de théâtre, de danse et de belle musique, elle ne manque jamais une occasion d'augmenter son bagage artistique tout en se liant d'amitié avec des personnes de talent.

Il existe aussi, pour les personnes seules, des déjeuners ou soupers rencontres suivis d'activités sociales. Certaines personnes participent régulièrement à ces activités moins pour y trouver un partenaire que pour avoir l'occasion de converser avec d'autres gens. Paul, un ami qui est célibataire dans l'âme, mais qui adore rencontrer de nouvelles personnes, ne manque jamais son brunch rencontre du dimanche. Le dimanche était auparavant la journée qu'il trouvait la plus difficile en raison de sa vie solitaire. Il travaille toute la semaine et profite du samedi pour faire l'entretien ménager et les courses. De temps à autre, le dimanche lui pesait lourdement et il décida d'essayer ces brunchs rencontres. Il profite d'abord de sa matinée pour lire et écouter de la musique. Sachant qu'une petite sortie est au programme, il n'éprouve plus le vague à l'âme d'autrefois. Le repas est suivi d'une activité proposée par les organisateurs, mais celle-ci est tout à fait facultative. Il peut s'agir d'une visite dans un musée ou d'une promenade dans les rues du vieux Québec. Lorsque Paul n'a pas d'autres activités personnelles au programme, il se laisse parfois

tenter. Il m'a dit qu'il s'est fait quelques bons copains et copines depuis qu'il assiste à ces brunchs.

Dans mes deux livres précédents, j'ai parlé du phénomène Internet. On dirait presque que j'en suis le porte-parole! Je considère en effet que ce moyen d'établir des contacts avec des personnes du monde entier, et ce, à un coût abordable, est tout simplement une révolution extraordinaire. Des personnes handicapées, par exemple, peuvent, sans sortir de leur maison, communiquer avec tout un réseau de correspondants de leur choix. La pratique du *chatting* ou bavardage est de plus en plus répandue. L'écriture est un bon moyen de se révéler et de permettre aux autres de mieux nous connaître. Lorsqu'on n'est pas influencé par le statut social ou l'apparence physique d'une personne, comme c'est le cas avec Internet, il est souvent plus facile de découvrir sa personnalité réelle. Lorsqu'on est face à face avec quelqu'un, on est soucieux de l'image projetée, de nos défauts, de nos limites. Assis devant notre ordinateur, nous sommes tous égaux, quels que soient notre âge, notre sexe et nos handicaps. Il y a d'autres avantages à la communication par ordinateur : on peut écrire à l'heure où ça nous convient, pendant aussi longtemps qu'on le désire, et le nombre d'interlocuteurs est illimité. On ne téléphonerait pas à des gens en pleine nuit, mais, avec Internet, il est très facile de trouver quelqu'un avec qui bavarder à toute heure du jour ou de la nuit. La communication est toujours assurée. Des couples se sont même formés à la suite d'une correspondance informatique. Des groupes ont aussi été créés grâce à ce véhicule. Des gens qui correspondaient ainsi depuis quelques mois ont eu le goût d'associer un visage aux mots et de faire un pas de plus.

La famille élargie est donc à notre portée et les moyens à notre disposition pour combler notre besoin d'intimité avec d'autres personnes, multiples. Si vous avez l'impression d'être condamné

à la solitude parce que vous ne vivez pas en couple ou n'avez pas d'enfants, je vous encourage fortement à faire un tout petit effort de volonté pour changer votre perspective. Les exemples des pages précédentes devraient vous mettre sur une piste, mais je suis persuadée que nous pourrions en trouver beaucoup d'autres encore. La famille, réinventée grâce à ce nouvel éclairage, peut donc demeurer un point d'ancrage pour chacun d'entre nous. Les contacts avec d'autres personnes ne sont par ailleurs pas les seuls à solidifier ce point d'ancrage. La présence des animaux et la possibilité d'établir des rapports avec eux représentent aussi un aspect intéressant de la famille élargie.

### *Le contact avec les animaux*

Pour combattre le sentiment d'isolement, l'absence de contacts charnels dans sa vie affective et l'impression de ne pas être très important pour quelqu'un d'autre, rien de tel que d'avoir un animal de compagnie. On ne peut comparer un animal à un enfant, mais on peut facilement établir des parallèles entre nos attitudes envers l'un et l'autre.

La plupart des personnes qui vivent seules et qui s'occupent d'un chat, d'un chien ou de tout autre animal de compagnie savent bien à quel point ces petits êtres nous comblent par leur présence attachante. Combien de fois ne suis-je pas revenue à la maison accablée par une journée de travail stressante, ou attristée parce que j'aurais eu envie d'embrasser mon amoureux absent ou simplement de lui raconter ma journée ? En entrant chez moi, cependant, plus possible de continuer à broyer du noir. Soleil, ma chienne enjouée, m'attendait à la porte et me signifiait sa joie de me revoir. Avant même que je n'enlève mon manteau, je voyais Chaton sauter sur le comptoir de la cuisine et je l'entendais me saluer avec deux ou trois miaulements de bienvenue. Quant à Filou, mon petit chat un peu plus discret, il se laissait toujours

désirer. Mais je savais pertinemment qu'il apparaîtrait au pied de mon lit à peine quelques minutes après que je m'y allongerais. Il s'approcherait alors langoureusement de moi et me demanderait avec insistance sa part de câlins.

Les animaux sont l'incarnation parfaite de l'amour inconditionnel. Comment se sentir seul alors que notre animal dépend entièrement de nous pour son entretien et sa survie ? Le plaisir de communiquer avec un animal n'est pas comparable à celui d'échanger avec un être humain, mais il n'en demeure pas moins fascinant. D'ailleurs, même des personnes vivant au sein d'une famille très heureuse aiment profiter de la présence d'animaux.

Ayant vécu seule plusieurs années, je suis de plus en plus consciente de la possibilité que nous avons de *parler* avec les animaux. Ceux-ci ont un langage différent du nôtre, mais qui est bien réel. Mon chat Chaton, par exemple, était un verbomoteur insatiable. Il parlait sans arrêt, non seulement lorsqu'il entraînait dans la maison, comme pour me raconter sa journée, mais aussi lorsqu'il faisait des petites visites de courtoisie chez les voisins. Jennifer et Paul, dont j'ai parlé précédemment, étaient toujours fascinés de voir descendre Chaton du sous-bois pour aller leur faire la causette. Comme ils aiment tous deux les animaux, ils l'encourageaient bien sûr dans cette voie de sociabilité. Étant sur le point de déménager dans leur nouvelle propriété, j'étais certaine que Chaton les chercherait pendant quelque temps par la suite. Je leur avais d'ailleurs demandé de parler de lui aux prochains propriétaires de leur maison actuelle. J'espérais que ces gens aimeraient les chats, sinon Chaton aurait risqué de les importuner avec ses visites quotidiennes. Quand on aime les animaux, ceux-ci peuvent au contraire apporter tant de joie. C'est le cas d'un couple âgé qui vivait à trois maisons de chez moi. Tous deux étaient fous de Chaton. La dame m'a appris qu'il leur rendait régulièrement visite et qu'elle le berçait au moins vingt à trente minutes chaque jour. Comme

cette dame est une fumeuse, j'ai compris pourquoi mon Chaton revenait parfois de ses tournées avec une odeur de cigarette sur lui. Mon amie Yvonne disait à la blague qu'il fréquentait les boîtes de nuit. Le mystère a donc été élucidé.

Avoir un animal est aussi une façon de rencontrer des gens. Certaines personnes vivant seules ont pris l'habitude d'aller au parc pour la promenade quotidienne de leur chien. Comme les mamans qui se rencontrent au parc et partagent leurs expériences avec leur bébé, les propriétaires de chiens se parlent tout naturellement. Les chiens eux-mêmes font souvent les premiers pas de fraternisation et c'est aux maîtres, si le cœur leur en dit, de faire les suivants. Même si vous ne rencontrez pas l'âme sœur par l'intermédiaire de votre animal de compagnie, vous aurez certainement l'occasion de parler avec beaucoup de gens qui voudront le flatter ou vous demander des conseils sur le comportement des animaux en général.

Il n'y a pas que les chiens et les chats pour ajouter à notre joie de vivre. On peut adopter des oiseaux. Certains sont non seulement très beaux, ils sont aussi capables de dire quelques mots. Je me souviens du superbe oiseau exotique de Francine, une amie. Dès qu'elle était au téléphone, il se mettait à crier son nom pour l'empêcher de parler à quelqu'un d'autre que lui. On pouvait l'entendre dire sans arrêt « Bonjourrrr, Frrrancine » en roulant les « r » de façon très prononcée. L'oiseau est paraît-il un animal très possessif qui n'accepte pas facilement de partager son maître avec quelqu'un d'autre. Je ne suis personnellement pas attirée par ce type d'animal de compagnie, mais il en faut pour tous les goûts. Mieux vaut cependant être conscient de ses caractéristiques lorsqu'on décide de porter son choix sur tel ou tel animal.

Je pense aussi à Jean-Pierre, un collègue de travail maintenant à la retraite. C'était une véritable ménagerie chez lui durant la période d'études de son fils, qui s'est dirigé vers les sciences naturelles et la botanique. La famille a eu un énorme serpent, des tarentules, des chiens, des chats et des oiseaux. Comment tout ce petit monde a-t-il pu cohabiter pendant tant d'années ? Je pense que la tolérance des parents et leur amour pour leur fils y ont été pour beaucoup. La maison s'est vidée depuis, le fils s'étant installé, avec ses animaux, à la campagne. En raison de la passion de leur fils, Jean-Pierre et sa conjointe se disent qu'ils n'iront sans doute pas à son mariage dans un avenir rapproché. Je me demande en effet quelle fille va accepter, comme l'a fait sa maman, de dormir dans la même maison qu'un énorme serpent. Mon ami Yvonne m'a déjà dit que les serpents sont des créatures très intelligentes et qu'il est possible d'établir un contact intéressant avec eux. Elle a peut-être raison, mais je doute que je pourrais jamais surmonter mon appréhension à leur endroit et arriver même à les toucher.

Un animal de compagnie dont on parle peu, c'est le porc. Il semble cependant qu'il communique avec les êtres humains tout autant que le chien ou le chat. À l'émission *Ça se discute*, que je ne rate jamais, j'ai justement entendu le témoignage d'une dame qui a accueilli un porcelet comme animal de compagnie. Elle et son conjoint avaient déjà un chien et deux chats. Elle expliquait, bandes vidéo à l'appui, que son porcelet était tout simplement l'animal de compagnie idéal. Selon elle, sa capacité d'apprentissage serait supérieure à celle du chien et, de plus, il adore jouer avec les autres animaux de la maison. J'ai aussi appris que, contrairement à l'image que l'on s'en fait, le porc est un animal très propre et qu'il raffole qu'on le toilette.

Au cours de la même émission, on a fait la connaissance d'un être étrange qui vit complètement seul avec une bande de loups.

## La famille élargie

Il a affirmé que sa vie avec les loups, depuis plus de vingt ans, lui apporte un bonheur qu'il n'a jamais pu trouver au contact des êtres humains. Ce cas, bien qu'exceptionnel, confirme qu'il est possible d'établir des liens profonds avec les animaux. Un autre invité de cette émission vit, pour sa part, dans les montagnes où il est berger. Il descend occasionnellement au village pour y chercher des vivres et s'informer de ce qui se passe dans le monde, mais il remonte très vite rejoindre ses amies les bêtes. Pour lui, la vie calme et sereine avec son troupeau constitue une véritable source de paix. Il y a quelques années, il a essayé de changer son mode de vie et de s'éloigner du monde animal, mais il a vite compris son erreur et est retourné à la montagne pour ne plus la quitter depuis.

Les expériences avec des animaux ne sont cependant pas toutes heureuses. Je pense par exemple à cette pauvre dame, également présente à l'émission *Ça se discute*, qui a gardé un chimpanzé chez elle durant quatorze ans. Parce qu'elle vivait seule, un ami lui a offert un mignon bébé singe auquel elle n'a pas résisté. Elle s'est très vite attachée à l'animal, qu'elle a pratiquement élevé comme un enfant. Elle l'emmenait partout et lui avait montré les bonnes manières. Arrivé à l'âge de quatorze ans, l'animal a quitté le monde de l'enfance et est devenu de plus en plus agressif. C'est un phénomène naturel chez le chimpanzé. Dans ces conditions, la femme ne pouvait plus le garder et elle le confia à un zoo. La séparation fut d'autant plus douloureuse qu'un tel animal, après avoir vécu avec un être humain, ne peut plus s'intégrer dans un groupe de ses semblables. Il est donc condamné, pour le restant de ses jours, à vivre seul en cage. En écoutant ce reportage, je me suis demandé pourquoi, dans des cas aussi pathétiques, on ne met tout simplement pas fin à cette vie animale vouée à la souffrance perpétuelle.

## *Le Courage d'être heureux*

Il n'est pas nécessaire, pour profiter du contact avec l'espèce animale, de posséder soi-même un animal de compagnie ou de visiter les zoos. Tout autour de nous, la vie animale se manifeste quotidiennement. Les oiseaux, les papillons, les libellules, les grenouilles, les lucioles, les coccinelles, les canards ou les écureuils se retrouvent partout et il n'en tient qu'à nous de nous laisser charmer. Nous pouvons aussi garder les animaux d'amis lorsqu'ils s'absentent, profitant ainsi de la présence d'un animal sans en avoir toute la responsabilité quotidienne. S'intéresser au comportement animal en lisant sur le sujet ou en regardant des reportages est aussi une excellente façon de se sentir encore plus vivant et moins seul. Le monde animal, du plus petit au plus majestueux spécimen, est tout simplement fascinant. Nous pouvons en tirer de belles leçons de vie, apprendre à respecter toute forme de vie plutôt que de tout détruire. Le respect des animaux est un grand signe de compassion et d'évolution de la part d'un être humain. En prenant la peine de mettre une araignée sur un bout de papier et de la sortir de la maison plutôt que de l'écraser sans lui laisser une seule chance de survie, l'être humain augmente son niveau de conscience quant au privilège d'être vivant. De tels petits gestes de bonté et de communication avec le règne animal peuvent sembler anodins, mais ils entraînent très souvent une plus grande aptitude au bonheur.

## *Le contact avec la vie*

La grande famille de la vie ne comprend pas uniquement nos frères et sœurs humains et nos amis les animaux, mais aussi tous les éléments de la Création. Les fleurs, les plantes, les arbres, les pierres, les minéraux ou les astres comme les planètes et les étoiles font partie de notre univers et peuvent nous aider à ne pas nous sentir seuls.

## La famille élargie

Apprendre à communiquer avec tous ces éléments naturels, sans préjugés ou attentes spécifiques, procure d'immenses bienfaits. Bien sûr, la communication avec un arbre ou une pierre ne saurait être identique à celle qu'on établit avec les gens ou les animaux. Pourtant, chez certaines personnes, elle peut engendrer des états d'âme aussi intenses et aussi gratifiants, que seule l'expérimentation peut démontrer.

Mon expérience en ce domaine ne saurait être comparée à celle de peuples très avancés où la culture et la tradition invitent, dès la plus tendre enfance, à cette expérimentation. C'est guidée par mon instinct que j'ai découvert cette façon si simple d'avoir accès à autant de bonheur. Je me suis aussi rendu compte que plus on multiplie les contacts, plus on augmente le bonheur ressenti au fil des mois et des ans. C'est comparable à la musique : plus on l'écoute et plus elle nous rejoint au plus profond de l'âme. Les gens qui s'adonnent à la culture des fleurs ou des légumes savent à quel point on parvient à aimer ces merveilles de la vie, allant même jusqu'à leur parler. J'ai déjà entendu dire que parler à ses plantes est la meilleure façon de les garder en santé. C'est comme si ces dernières éprouvaient de la joie à être belles et en santé pour nous faire plaisir. Pour accepter une telle réalité, il faut en faire soi-même l'expérience. Il faut être prêt à mettre de côté sa logique rationnelle. Mais, comme je le disais pour la programmation du subconscient, ça ne coûte rien de se permettre quelques fantaisies et d'en retirer ensuite les bienfaits.

Au-delà de la vie végétale et des éléments naturels qui nous entourent généreusement, il ne faudrait pas oublier tous les êtres invisibles à l'œil humain, mais pourtant bien vivants. La communication avec ces êtres a souvent donné lieu à des controverses et a fini par avoir mauvaise réputation. Les oracles d'autrefois étaient respectés, mais les sorcières ont été brûlées

sur des bûchers. Des livres sacrés comme la Bible et les écrits bouddhiques regorgent pourtant d'exemples et d'indications invitant l'homme incarné à ne pas couper le contact avec les voix de l'au-delà. Les anges, les archanges et les voix mystiques sont très présents dans tous les textes sacrés. Les messages spirituels et les visions prémonitoires n'ont pas été transmis par le téléphone ou le service postal. Pourquoi donc, avec l'arrivée des temps modernes, l'être humain semble-t-il avoir renoncé à établir des contacts avec l'au-delà et à comprendre les messages issus du monde spirituel ?

Le charlatanisme de certains adeptes des sciences occultes a très certainement été un facteur déterminant dans la méfiance des gens à l'égard des phénomènes dits paranormaux. Ces phénomènes existent bel et bien pourtant, et devraient, à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle, être complètement démystifiés. Communiquer avec les êtres désincarnés, expérimenter la télépathie et la télékinésie ou avoir des rêves prémonitoires ne relève pas du démon ou d'une psychose profonde. Il s'agit, au contraire, de phénomènes tout à fait naturels, qui se manifestent spontanément. Pour qu'ils se développent, il faut les accueillir sereinement. Il est évident que la peur et les jugements erronés relatifs à ces manifestations ont trop souvent comme effet d'arrêter le processus. Par ignorance de cette réalité pourtant très positive, bien des gens se ferment à elle ou empêchent leurs enfants d'y accéder.

Catherine et son amie Claude me questionnaient parfois au sujet de la possibilité de communiquer avec les morts. Elles étaient très intriguées par la question et m'ont un jour emmenée visiter un cimetière tout près d'où nous habitons. Dans ce petit cimetière modeste, mais très bien entretenu, il n'y a que des familles d'origine irlandaise. Étant moi-même de descendance irlandaise par mon grand-père paternel, j'ai

été curieuse de les accompagner à cet endroit. Elles furent particulièrement intriguées par une jolie pierre tombale, sur laquelle deux anges sont gravés, à la mémoire d'une petite fille décédée à l'âge de quatre mois et demi. Cette tombe et toutes celles qui sont autour portent le même nom de famille. Claude et Catherine auraient bien aimé communiquer avec l'une des personnes enterrées dans ce cimetière pour savoir de quoi le bébé est mort. Elles m'ont demandé quel rituel ou quelle incantation pourrait les conduire à des résultats concluants.

Étonnée de leur grand intérêt pour la communication avec les morts, je leur ai expliqué que dans ce domaine, comme dans d'autres, il est toujours préférable d'être simple et naturel. Si une personne décédée veut communiquer avec nous, elle trouvera bien le moyen de le faire. Et si l'on veut entrer en communication avec un être cher, nul besoin de se mettre un turban sur la tête, de faire brûler de l'encens ou de boire une potion magique. Il s'agit simplement de se recueillir et de lui parler comme on l'aurait fait de son vivant. Si le décès est récent, il y a de bonnes chances que la personne nous entende. Si le décès date de plusieurs mois ou de plusieurs années, il est possible que cet être désincarné vaille alors à d'autres occupations, sous sa nouvelle forme spirituelle, mais il n'est pas interdit de tenter de le joindre malgré tout. C'est comme essayer de joindre quelqu'un au téléphone. Il est possible que la personne soit là, mais il est aussi possible qu'elle soit absente et ne prenne ses messages que plus tard. J'aime croire que mes prières ou paroles d'amitié adressées à des personnes décédées ne sont jamais perdues. Elles doivent sûrement atteindre ces êtres à un moment ou à un autre. Comme sur la terre, cependant, ceux-ci ont le choix de répondre ou non à notre appel. De plus, on se doit d'être aussi respectueux à l'endroit des êtres désincarnés qu'à l'endroit des êtres vivants. Il ne faut surtout pas forcer les choses, mais nous pouvons quand même demander à être guidés dans notre démarche. J'ai donc promis à Catherine et à Claude de leur présenter ma grande

amie Yvonne, qui a toujours communiqué facilement avec les personnes décédées. Ravies de mon offre, elles ont attendu avec impatience sa visite chez moi. Avec elle, Claude et Catherine en ont appris davantage sur ce sujet.

Toutes les histoires de communication avec l'au-delà qui m'ont été racontées par des personnes dignes de confiance se sont produites très naturellement et sans intermédiaire. Prenons l'exemple de mon ami Jean. À l'âge de vingt ans, on l'a hospitalisé parce qu'on lui avait découvert une masse au cerveau. On se demandait même si une chirurgie importante ne s'avérerait pas nécessaire. Comme le pauvre Jean était dans un hôpital anglophone, mais ne parlait pas un mot d'anglais, il se sentait bien seul et se demandait ce qui lui arrivait. Un soir, il vit apparaître sa grand-mère décédée quelques mois auparavant. Elle lui parla et réussit à le rassurer. Intrigué par cette vision, Jean décida d'en parler, quelques jours plus tard, à la seule personne qui parlait français, soit le prêtre chargé de visiter les malades. Fort heureusement, ce prêtre connaissait ce phénomène et dit à Jean de ne pas s'inquiéter. Il l'encouragea même à demander à sa grand-maman de revenir le voir. C'est ainsi que Jean eut ses premiers contacts avec une personne décédée. Par la suite, sa masse au cerveau disparut « miraculeusement », selon les médecins qui avaient suivi son cas. L'un de ces médecins, le D<sup>r</sup> Stephen Langevin, fut tellement surpris par cette étrange et subite guérison qu'il demanda à Jean de faire des recherches avec lui sur la communication avec les morts. Jean accepta et développa même des liens d'amitié avec le D<sup>r</sup> Langevin et un ami de ce dernier, un certain M. Blondeau dont j'ai oublié le prénom. Pendant plus de vingt ans, ces trois chercheurs ont fait de nombreuses expériences et ont constaté cette capacité réelle que nous avons d'entrer en contact avec des êtres spirituels, qu'il s'agisse de nos guides, d'anges gardiens ou de personnes décédées, tout dépendant de nos croyances. Après la mort de M. Blondeau et du D<sup>r</sup> Langevin, Jean continua à communiquer

avec eux. Il a ainsi beaucoup appris des êtres qui sont dans l'au-delà.

Faire l'apprentissage de la communication avec la vie sous toutes ses formes est l'un des plus beaux cadeaux que l'on puisse s'offrir. La communication avec nos enfants et nos petits-enfants, si nous en avons, est aussi quelque chose d'extraordinaire. Malheureusement, certaines personnes ont consacré toutes leurs énergies à leur rôle de parent ou de grand-parent, en s'oubliant totalement, et n'ont plus que ce seul centre d'intérêt à la fin de leur vie. J'écoutais récemment un reportage où témoignaient justement de telles personnes. Elles expliquaient que leur bonheur dépendait entièrement de la présence de leurs enfants et petits-enfants. Ces témoignages assez pathétiques démontraient clairement que certaines de ces personnes ne se sentaient vraiment heureuses et vivantes qu'au moment où elles recevaient la visite de leur petite famille. Les enfants et les petits-enfants aiment bien visiter leurs aînés, mais ils doivent aussi vaquer à leurs nombreuses occupations. Ces aînés ne ressentiraient pas moins de joie et d'amour quand ils voient leur famille s'ils avaient développé d'autres centres d'intérêt. En réalisant à quel point nous sommes constamment entourés d'êtres invisibles avec lesquels nous pouvons communiquer, aucun être humain ne souffrirait plus de solitude et de peine lorsque la visite se fait rare. Comme l'a écrit le sage Khalil Gibran dans son magnifique livre *Le prophète*, les enfants nous sont prêtés et on doit accepter de les laisser aller à leur destin le moment venu. La vie, elle, ne nous est pas prêtée. Elle nous est donnée dans toute sa splendeur, et ce, pour l'éternité. Il n'en tient qu'à nous d'apprendre à en découvrir toutes les subtilités même si elles ne sont pas toujours apparentes au premier regard.

L'être humain traverse donc cette vie passionnante en essayant d'en comprendre la complexité et en étant conscient de

## *Le Courage d'être heureux*

ses limites temporelles. Le travail est d'envergure, mais cette vie même donne à l'être humain toutes les ressources nécessaires pour accomplir son périple de façon harmonieuse. Selon certaines théories, lorsqu'un esprit quitte temporairement le monde spirituel et s'incarne sur terre, c'est pour élever son niveau de conscience. Chaque passage sur terre représenterait quelque chose de merveilleux, mais en même temps de déstabilisant. Le fait pour un esprit d'être captif d'un corps et d'un intellect l'obligerait à négocier sans cesse avec ces véhicules temporaires. Il doit se sentir capable de prendre son envol durant sa vie terrestre et au moment de la quitter, mais il doit aussi permettre à ce corps et à ces facultés mentales d'exprimer totalement leur nature incarnée au cours de la vie terrestre. Maintenir l'équilibre entre toutes ces parties de notre être représente donc un défi de chaque instant. Faire le pari de l'équilibre malgré la présence de pulsions opposées, celle des polarités et celle des obstacles inhérents à la condition humaine, demande aussi du courage et de la volonté. Celui qui accepte de relever les manches peut aspirer à un tel équilibre même s'il lui faut, pour cela, travailler sans relâche. L'équilibre représente donc un idéal à atteindre, un objectif à viser. « Plus loin... plus haut... », comme dit mon âme sœur. Rien n'est impossible lorsqu'on y consacre le temps nécessaire.

## Pensées sur les points d'ancrage

*Les points d'ancrage sont des points de repère qui donnent un sens à notre vie et qui devraient, en principe, en améliorer la qualité.*



*Il est possible qu'un point d'ancrage nous rende heureux pendant des années puis, soudain, nous rende malheureux ou nous empêche d'évoluer. Dans ce cas, nous devons réévaluer notre échelle de valeurs et déterminer si nous conservons ce point d'ancrage par peur d'avancer ou pour d'autres raisons plus légitimes.*



*Nos ancêtres avaient, pour la plupart, trois points d'ancrage traditionnels: la religion, la famille et le travail. Les temps ayant changé, ces ancrages doivent être transformés positivement. À nous de trouver nos solutions de rechange.*



## *Le Courage d'être heureux*

*La recherche de l'intériorité constitue le point d'ancrage le plus stable et le plus universel que puisse utiliser un être humain pour trouver la plénitude.*



*La découverte qu'il est possible d'habiter avec soi-même conduit à un tel sentiment de paix que l'on comprend, dès l'instant où l'on entre en contact avec son véritable être intérieur, que l'on ne ressentira jamais plus cette expérience extrêmement douloureuse qu'est le sentiment d'être abandonné.*



*Il est important de déterminer si nos valeurs sont authentiques ou non. Les valeurs authentiques reflètent ce que nous sommes intrinsèquement. Elles sont vécues dans les moindres pensées et gestes.*



*Le travail sur soi est un outil précieux pour augmenter son bien-être et son contentement. L'amélioration continue de ce que l'on est physiquement, mentalement et spirituellement favorise la paix intérieure.*



*Les points d'ancrage peuvent varier d'une personne à une autre, mais il est important de se fixer des repères pour continuer à garder le cap avec le sourire.*



## Pensées sur les points d'ancrage

*Quelques exemples de points d'ancrage: l'amour et l'amitié, la musique, le contact avec la nature, la famille, le travail, le jeu, la boîte à souvenirs heureux, le conditionnement physique, la maison, la curiosité intellectuelle, les livres, le soleil, l'humour.*



*Lorsqu'une valeur est authentique et constitue un point d'ancrage, la personne qui en fait l'apprentissage n'attend pas d'autres dividendes que la satisfaction dans l'accomplissement de cette valeur.*



*Chaque jour apporte son bagage d'inconnu pour nous surprendre et nous permettre d'apprendre. La saine curiosité peut constituer un point d'ancrage pour tout le monde. Le fait d'envisager positivement la journée qui vient nous aide à sortir du lit avec le sourire aux lèvres.*



*Trouver des moyens de vivre pleinement sa créativité, dans les petites comme dans les grandes choses, est un point d'ancrage universel grâce auquel chaque personne est un être unique, original et irremplaçable.*



*Il faut s'accorder le droit de rêver, se permettre de protéger jalousement ses espoirs les plus fous. Les grandes réalisations ont souvent comme origine un rêve impossible.*



## *Le Courage d'être heureux*

*Une personne sans projet est comme un navire laissé à la dérive, sans gouvernail et sans même une destination en vue.*



*Avoir de nombreux projets et les rendre à terme est non seulement une bonne façon de donner un sens à sa vie, mais c'est aussi l'antidote par excellence à la monotonie.*



*Ce n'est pas tant l'envergure d'un projet qui est stimulant, mais bien plus l'enthousiasme qu'il suscite en nous.*



*Avoir des projets à court, moyen et long terme permet à l'être humain de ne pas laisser sa pensée errer sans but. La personne qui a trop de temps pour penser développe souvent des fixations malsaines.*



*La famille est un excellent point d'ancrage pour beaucoup de gens. Si votre vie actuelle ne comprend pas le contact chaleureux d'une famille, vous pouvez combler votre besoin d'intimité d'une façon différente. La famille élargie reflète les temps modernes et constitue une solution de rechange intéressante pour les personnes seules.*



*Attendre que les autres viennent vers soi est la meilleure façon de rester seul. Faire le premier pas, aller au-devant de l'autre avec un*

## Pensées sur les points d'ancrage

*sourire ou une parole bienveillante est un geste réconfortant tant pour celui qui le fait que pour celui qui le reçoit.*



*Les animaux sont l'incarnation parfaite de l'amour inconditionnel. Avec eux, aucun risque de rejet, d'abandon ou de trahison.*



*On ne peut certainement pas comparer un animal à un enfant, mais on peut facilement établir des parallèles entre nos attitudes envers l'un et l'autre. Avoir la responsabilité d'un animal implique beaucoup d'amour et de tendresse ainsi qu'une bonne discipline. C'est la raison pour laquelle on ne devrait jamais imposer cette responsabilité à un enfant. Confierait-on la garde d'un bébé à un enfant ou même à un jeune adolescent ?*



*Apprendre à établir une communication constante avec les fleurs, les plantes, les arbres, les pierres, les minéraux ou les astres, sans préjugés ou attentes spécifiques, est une expérience unique à vivre.*



*Il est plus que temps, à l'aube du XXI siècle, de redonner ses lettres de noblesse à notre capacité de communiquer avec les êtres désincarnés. Qu'on en finisse une fois pour toutes avec les chasses aux sorcières et qu'on apprenne enfin à se servir de toutes ses facultés.*



## *Le Courage d'être heureux*

*Les points d'ancrage peuvent varier d'une personne à une autre et il est important de respecter les différences. Des goûts et des couleurs on ne discute pas, dit-on. Il en est de même des points d'ancrage. Ce qui est important pour vous paraîtra peut-être futile à votre voisin. En faisant preuve de tolérance, on se donne la chance de découvrir de nouvelles facettes à la vie.*



# *Troisième partie*



**Gagner le pari de l'équilibre**



## *Troisième partie*

### **Gagner le pari de l'équilibre**

*L*e mot « équilibre » évoque spontanément des notions comme la sagesse, la modération, le contrôle, la pondération et l'absence d'excès. Il fait apparaître à l'esprit l'image d'une balance dont les plateaux ne pencheraient ni d'un côté ni de l'autre. Il peut également nous faire rêver de la juste mesure en tout et partout. Enfin, il nous conduit parfois à imaginer une vie sans failles, exempte de peines et de souffrances et d'une stabilité à toute épreuve.

Cette vision de la notion d'équilibre ne correspond pas du tout à la réalité de la vie humaine qui est, en fait, une succession ininterrompue de hauts et de bas, de joies et de peines, de réussites et d'échecs. C'est aussi l'expérimentation occasionnelle

## *Le Courage d'être heureux*

des extrêmes et des excès pour éventuellement trouver un endroit confortable qu'on pourrait appeler le centre. Le pari de l'équilibre consiste à accueillir cette grande diversité de la vie et à l'appriivoiser. Le pari de l'équilibre c'est aussi la capacité de traverser la vie avec ce qu'elle comporte de bon comme de difficile tout en continuant à être heureux.

Il serait en effet utopique d'imaginer une vie idéale à l'abri de tout mouvement et de tout déséquilibre passager. Comme un funambule marchant sur un fil étroit, nous avons besoin, pour traverser la vie, d'une grande capacité de concentration, mais aussi de la faculté d'adaptation. Le fil bouge constamment sous les pieds du funambule, les spectateurs font du bruit autour de lui et, s'il tombe, il n'y a pas toujours un filet pour amortir sa chute. Les longues heures de pratique de son art l'ont pourtant conduit à bien utiliser son stress plutôt qu'à essayer de le supprimer.

Aspirer à l'équilibre pourrait donc signifier vivre intensément le moment présent tout en préparant l'avenir, plonger dans ses passions sans en devenir l'esclave, oser le risque en dépit du danger, garder le cap malgré les passages initiatiques difficiles.

Il est intéressant de constater que l'équilibre est avant tout un état vers lequel on se dirige, auquel on aspire toujours sans toutefois avoir la possibilité de l'atteindre de façon absolue et permanente. Le juste milieu entre les excès, le bon dosage en toutes circonstances sont en effet des idéaux rarement atteints à la perfection. Nous devons aussi admettre que l'équilibre est une réalité personnelle, individuelle, qui peut donc être définie très différemment d'un individu à un autre. L'excès ne prend pas la même ampleur chez tout le monde. Ce qui constitue un excès pour une personne peut en effet être la normalité chez une autre. L'image du funambule représente bien cette autre réalité

concernant l'équilibre. Sur un même fil, à une hauteur identique et sur une même distance, il est certain que deux personnes n'effectueront pas le parcours de la même façon. Selon la taille, le poids, l'agilité et le degré de concentration de celles-ci, leur façon d'avancer sera forcément différente. Il en est de même des épreuves de la vie. La diversité des gens fait aussi la diversité de leur passage sur terre.

Le mot *libre* fait partie du mot équilibre. Cela n'est sans doute pas le fruit du hasard, mais, si ce l'était, je n'hésiterais pas une seconde à en profiter. De nature passionnée, j'ose faire le pari d'un équilibre où je suis totalement libre de vivre pleinement mes passions les plus folles tout en gardant les pieds sur terre, où je suis libre aussi de me promener allègrement d'un pôle à un autre, puisque j'ai la capacité de me recentrer à ma guise, où je suis libre de me relever au lieu de rester par terre, de retrouver le sourire au lieu de continuer à souffrir.

Cette façon d'envisager l'équilibre peut étonner et pourrait aussi créer un sentiment d'insécurité chez les personnes habituées à fuir tout ce qui leur semble un déséquilibre. Ces personnes évitent tout risque et tout danger parce qu'elles craignent l'inconnu. En observant attentivement les gens, on peut constater que les personnes les plus dépourvues d'équilibre ne sont pas toujours celles que l'on croit. J'ai mis longtemps à comprendre la perception de mon ex conjoint à ce sujet. Il me complimentait pour mon acuité intellectuelle, mais ne se privait jamais d'ajouter, avec un petit sourire narquois, que j'étais aussi une personne déséquilibrée. Je comprends aujourd'hui son point de vue. Pour lui, en effet, aller à fond dans des idéaux ou des passions, que ce soit pour une journée, un mois, un an ou toute une vie, s'apparente à un manque d'équilibre. Il constatait parfois mes tendances excessives dans certains domaines et, pour lui, excès était synonyme de déséquilibre.

Il est évident que certaines passions conduisent à leur perte ceux qui s'y adonnent entièrement. Certaines dépendances aussi peuvent être malsaines et même mortelles. L'équilibre repose donc sur la faculté de bien user de nos ressources et de nos élans. Pour trouver le « juste milieu » qui nous permettra d'atteindre l'équilibre, il faut parfois plonger dans certains excès et souffrir suffisamment pour décider de ne plus s'y enliser.

Mon frère Louis donne, comme exemples d'excès, ses rapports amoureux passés et ses habitudes de consommation d'alcool pendant une certaine période de sa vie. Dans un cas comme dans l'autre, ces abus ou excès étaient directement reliés à sa condition de dépendance affective et le conduisaient à faire des descentes aux enfers dont il a gardé bonne mémoire. Afin de contrer ces excès, il s'est d'abord dirigé tout à l'opposé de ceux-ci pour vivre leur contraire. Ainsi, de l'alcoolisme il est passé à la sobriété totale. De dépendant affectif et amoureux blessé, il est devenu totalement indépendant, sans désir de s'attacher à nouveau à une femme. Ces deux situations illustrent bien le fait de passer d'un extrême à un autre sans avoir nécessairement atteint l'équilibre. Mon frère a maintenant atteint un certain équilibre en ces domaines. Il peut en effet boire modérément et il entretient une relation saine et harmonieuse avec son épouse. Il admet toutefois qu'il ne gère pas toujours parfaitement bien ces deux aspects de sa vie et que, s'il n'y prêtait pas attention, il pourrait être précipité dans ses anciennes habitudes nocives. Conserver une certaine vigilance dans l'apprentissage de nouvelles approches est une bonne façon de veiller à l'équilibre. Nos vieux réflexes tendent en effet à nous renvoyer rapidement d'où nous venons.

Mon axe de conduite a toujours été le même pour me diriger dans la vie et pour gagner le pari de l'équilibre. Je représente cet axe, tant dans mes livres que dans mes conférences, par l'image d'un tricycle. Les trois roues symbolisent le corps, l'intellect et

l'esprit (ou l'âme). Si une personne décide de n'utiliser qu'une seule roue, ou même deux, elle devra sans cesse pédaler pour avancer. Aucun temps de repos possible, aucun ralentissement sans risquer de basculer. Sur trois roues, les chances de garder l'équilibre sont plus grandes. Beaucoup de gens visent surtout l'équilibre physique et mental en négligeant l'aspect spirituel de leur être. Lorsque les épreuves se présentent, il leur est alors plus difficile d'y faire face.

Les échecs passagers, qu'il s'agisse d'une crise de croissance, d'une maladie, d'une perte importante ou d'un échec professionnel, ne devraient pas, en principe, déstabiliser quelqu'un de façon permanente. Ceux qui ont pris l'habitude de développer harmonieusement toutes leurs ressources se donnent de bonnes chances de ne pas perdre longtemps l'équilibre.

Ainsi va la vie. Tous les scénarios malheureux sont évidemment du domaine du possible. Il est cependant probable qu'en travaillant avec vigilance à l'harmonie et à l'unité des trois grandes parties de notre être nous nous donnons de bons outils pour parer aux déséquilibres et pour apprendre, le cas échéant, à rééquilibrer les circuits en panne. Une vision positive de la vie est aussi un atout précieux pour mieux accepter les difficultés. Comprendre que les difficultés de la vie favorisent notre croissance et l'éveil de notre conscience diminue grandement la souffrance qu'entraînent ces difficultés.

En plus de mon axe de conduite de base, j'ai aussi orienté mes choix et mes énergies en travaillant à développer trois attitudes tout aussi importantes. Il s'agit du sens des responsabilités, du jugement et du courage. Avec ces trois armes puissantes, un individu peut traverser la vie en protégeant ce bien précieux qu'est la liberté individuelle, mais aussi en apprenant le respect de l'autre. Cet apprentissage nécessite néanmoins un réajustement

## *Le Courage d'être heureux*

perpétuel des valeurs, une attention constante aux conséquences de nos choix et le courage de se relever si l'on vient à perdre pied.

Accepter le pari de l'équilibre permet donc à l'être humain de vivre à fond tout ce dont il a envie sans se sentir coupable. La perspective de devenir, au fil du temps, une personne de plus en plus heureuse, donc meilleure par le fait même, est encourageante. On constate en effet que les gens épanouis et heureux sont habituellement bons envers les autres. Les gens qui s'acharnent à faire du mal aux autres sont souvent des personnes qui souffrent elles-mêmes beaucoup. Ces personnes ne se donnent pas le droit d'être heureuses et elles déversent leurs frustrations sur leur entourage. Ceux qui au contraire se permettent le plaisir et la joie, tout en conservant la paix de l'âme, n'ont qu'une seule envie : partager leur bonheur avec autrui.

Lorsque je fais un survol de ma vie, je constate à quel point elle a été remplie de soubresauts, de déséquilibres temporaires, de douleurs émotionnelles et de difficultés de croissance. J'y vois aussi tellement de passion, d'amour, de beauté et d'expériences d'évolution que les problèmes que j'ai eus et la souffrance qui les accompagnait s'envolent aussitôt en fumée. Je pourrais pourtant me concentrer sur tous ces malheurs passés et me percevoir comme une pauvre victime à plaindre.

Pour m'amuser, j'ai décidé à un certain moment d'illustrer ce que pourrait être une telle perception de ma vie, en ne mettant l'accent que sur ses aspects les plus difficiles. Il s'agit d'une longue suite de pièces musicales — puisque j'aime tant la musique — qui devrait, en principe, me conduire à un repos éternel bien mérité.

Gagner le pari de l'équilibre

**Suite en fa pitié pour  
second violon sans orchestre**

*Prélude à une vie de combat*

*Sonate en famille dysfonctionnelle*

*Fugue en anesthésiants successifs*

*Duo en sol fragile*

*Trio infernal*

*Concerto de la grande illusion*

*Romance sans paroles*

*Variations sur un même thème*

*Sérénade à mille temps pour flûte traversière et guitare sèche*

*Intermède romantique*

*Cantate de la cinquantaine*

*Requiem pour une enfant mal aimée*

*Symphonie céleste*

Me voici pourtant, en dépit de ce portrait tragique, remplie d'énergie et n'acceptant pas de tomber dans le piège de la « victimite » aiguë. À quoi bon sombrer dans la tristesse alors que les trois corps se portent bien, que la passion m'habite ? La peau est sans doute un tantinet moins ferme qu'à dix-huit ans, mais le regard est plus limpide que jamais. Quant au cœur et à la tête, ils sont tant et tant de fois passés par l'attendrisseur qu'ils sont maintenant, comme l'âme d'ailleurs, on ne peut plus épurés. Le meilleur est toujours à venir quand on suit avec confiance le chemin de l'évolution.

Le travail d'entrer en contact avec l'enfant en moi a aussi été des plus déterminants dans ce pari de l'équilibre. Libérée de l'angoisse profonde dont je souffrais auparavant et qui avait pour

origine les carences de mes besoins d'enfant non satisfaits, je peux maintenant prendre plus de risques sans avoir peur de m'effondrer à la suite d'un abandon. Ayant développé une estime de moi réelle et solide, je peux aussi faire des erreurs, les admettre et les corriger sans me sentir coupable de ne pas être parfaite. Le voilà, cet équilibre tant recherché : savoir traverser la vie en constatant ses polarités et en décidant, en toute liberté, d'alterner entre elles, selon notre bon vouloir et nos états d'âme.

Les polarités sont innombrables chez l'être humain. On pourrait facilement écrire plusieurs livres sur elles sans réussir à en cerner toutes les facettes. Les commentaires de lecteurs sur mes livres précédents m'ont cependant appris que les êtres humains, malgré leur caractère unique, ont aussi des ressemblances frappantes. Dans leurs lettres, plusieurs personnes disent avoir l'impression, en me lisant, de se retrouver à chaque page. Si nous sommes très différents, nos comportements, eux, se ressemblent à plusieurs égards.

On a parfois tendance, hélas, à cataloguer les individus en ne tenant pas du tout compte des polarités. Si l'on prend conscience de telles polarités en soi, on est perplexe et on se demande comment atteindre l'équilibre malgré elles. On dit souvent, de soi ou des autres, que nous sommes des paradoxes vivants. Drôle de façon d'envisager toutes les nuances d'un être humain, toute la gamme des émotions qu'il peut éprouver et toute la diversité des expériences, même opposées, qu'il est en droit de vivre. Pourquoi dire de quelqu'un qu'il est un travailleur acharné et se surprendre de le voir paresser quelques jours lorsqu'il en a envie ? Pourquoi penser qu'une personne qui est à la recherche de spiritualité dans sa vie a probablement une aversion pour la sexualité ? Pourquoi porter un jugement sévère sur soi parce qu'on se donne le droit d'expérimenter le paradoxe, de changer de cap, de se remettre en question ou de modifier son mode de vie ?

## Gagner le pari de l'équilibre

Le pari de l'équilibre, c'est apprendre à connaître toutes ces facettes, toutes ces possibilités, et de faire le choix éclairé de les utiliser à bon escient. Éduquer un enfant nécessite occasionnellement de la fermeté, mais aussi, bien sûr, de la tendresse et de la douceur. De même, pour que nous accomplissions bien notre travail, une certaine discipline s'impose, mais elle ne devrait pas nous interdire l'accès au jeu et à la fantaisie. Plus nous nous donnerons des chances d'être polyvalents, plus nous goûterons à un équilibre épanouissant.

Lorsqu'on décide de vivre ses passions ou de passer d'un pôle à un autre, il faut être bien conscient qu'on risque de faire des excès et de manquer de discernement. Comme la perfection n'est pas de ce monde et que l'erreur fait aussi partie de l'apprentissage, il est important d'accepter, à l'avance, que l'on ne réussira pas toujours facilement à se recentrer et à rééquilibrer ses circuits instantanément.

Pour ceux et celles qui y croient, il existe des méthodes qui peuvent aider à surmonter les déséquilibres graves. Lorsque nous nous enlisons dans des émotions néfastes à notre bien-être, nous avons parfois besoin d'une aide professionnelle, comme celle d'un psychologue. Des thérapies plus corporelles visant à équilibrer les polarités et à rétablir les courants énergétiques sont aussi très efficaces.

Ces approches ne conviennent pas nécessairement à tout le monde. Je suis personnellement très réceptive à des traitements comme l'acupuncture et l'ostéopathie, mais certaines personnes pourraient réagir différemment à ces techniques. La plupart des thérapeutes de médecine traditionnelle ou de médecines douces sont d'accord pour dire qu'un maximum de dix traitements est largement suffisant pour déterminer si un type de traitement s'avère efficace. En général, cependant, on peut le savoir dès les

premiers traitements. Quant aux psychothérapies, elles exigent plus de temps pour rétablir certains déséquilibres et pour travailler en profondeur sur la résolution des carences de l'enfance. Il faut être patient et accepter d'investir le temps nécessaire pour atteindre l'objectif visé.

On pourrait a priori penser que certaines facettes de nos comportements ne visent que le corps, d'autres, le mental et enfin certaines, l'âme. En observant bien toutes les activités humaines, on constate, au contraire, que le corps, la tête et l'âme sont toujours intimement reliés et interagissent constamment entre eux. Manger, par exemple, pourrait être perçu comme un acte qui satisfait uniquement les besoins du corps. Mais un bon repas procure aussi des émotions agréables. De plus, lorsqu'on ressent de la gratitude parce qu'on a tant de bonne nourriture à sa portée, on rejoint alors l'âme. Il en est ainsi pour la plupart de nos actions, de nos pensées et de nos choix.

L'observation de mon propre cheminement m'a permis de réaliser à quel point l'être humain doit constamment faire des choix, prendre des décisions ou vivre des émotions tout en acceptant la présence des polarités dans sa vie. La vie nous invite donc, à chaque instant, à une alternance de comportements en apparence opposés, mais qui s'inscrivent finalement dans un tout harmonieux qu'on pourrait nommer équilibre.

Les exemples de polarités décrites dans les pages qui suivent vous permettront sans doute de constater dans votre propre vie cette alternance d'attitudes contradictoires, mais tout à fait normales. Ils vous montreront aussi que l'on peut vivre de profonds déséquilibres sans y laisser sa peau. En observant certains déséquilibres dans sa vie ou dans celle d'autres personnes, on peut mieux définir ensuite son propre idéal en la matière. Puisque l'équilibre est une chose très personnelle, observer ses

## Gagner le pari de l'équilibre

propres excès est un outil approprié pour trouver un bon mode de vie pour soi. En apprenant à bien se connaître, à canaliser son énergie et à se recentrer au besoin, on peut en effet traverser les déserts les plus arides et en ressortir renforcé par l'expérience douloureuse. Mon but n'est certainement pas de vous inciter à rechercher les excès, mais de vous assurer que tous les espoirs sont permis, quelle que soit la route empruntée.



## Amour de soi et amour des autres

Comment atteindre l'équilibre en ayant comme objectif l'amour de soi alors que nous sommes constamment sollicités par notre entourage – notre famille, nos amis et la société en général –, qui demande ou même exige notre présence et notre contribution active ? « Aime ton prochain comme toi-même », nous a recommandé Jésus.

La Révolution tranquille, le phénomène des *baby boomers*, la libération sexuelle et l'engouement pour les thérapies de croissance personnelle ont tous été des facteurs qui nous ont incités à prendre notre place en tant qu'individu. Mon ex conjoint, un peu réfractaire aux approches thérapeutiques, qualifiait péjorativement ce style de démarche de *nombrilisme*. Empreint d'un grand idéalisme social et communautaire depuis son plus jeune âge, il a toujours été mal à l'aise avec ce besoin que j'avais d'analyser sans fin « mon petit moi » pour atteindre la paix et le bonheur. Il a même longtemps eu l'impression que je n'aimais pas

les gens. En fait, il était persuadé que j'aimais plus les animaux que les humains.

Je comprends son attitude, mais je réalise aussi que ma démarche d'introspection ne pouvait être évitée parce que je souffrais de carences affectives profondes. Pour être capable d'aimer son prochain, il faut d'abord apprendre à s'aimer soi-même. Une telle entreprise ne se fait pas rapidement pour tout le monde. Le but de la thérapie n'est pas d'éloigner une personne de tous comportements altruistes, mais de l'aider à mieux se connaître et à faire l'apprentissage de l'amour de soi. Par la suite, les comportements altruistes n'en sont que plus authentiques et, surtout, gratuits. De tels comportements ne sont alors plus le fruit d'un vide ou du besoin de donner à tout prix un sens à sa vie. Ils reflètent une compassion sincère et réelle que nous sommes tous invités à expérimenter. Pour parvenir à cette compassion, il faut donc apprendre à s'aimer et il faut parfois vivre des transitions plus ou moins longues. L'une des transitions de ma propre vie a été d'apprendre à avoir de la compassion et de l'amour pour les animaux avant de pouvoir ressentir de tels sentiments pour les êtres humains. Cela n'étonne pas quand on connaît le milieu dysfonctionnel dans lequel j'ai grandi et surtout quand on réalise quel sentiment d'abandon j'ai ressenti au moment de l'enfance. Comment aimer les êtres humains et avoir confiance en eux alors que nos propres parents ne nous ont pas apporté la sécurité dont nous avons besoin ?

Les animaux ont toujours eu une grande place dans ma vie parce qu'ils y ont assuré une continuité sur le plan de ma vie affective, pour le moins complexe. Mon attachement pour les animaux pouvait, à une certaine époque, sembler démesuré. Je constate aujourd'hui qu'à cet égard un équilibre a fini par être atteint dans ma vie. Après avoir tant vibré à la vie animale, j'ai appris à m'aimer. Après avoir appris à m'aimer en tant qu'être

humain, j'ai commencé à être sensible à la souffrance humaine. Je constate en effet que mon cheminement d'introspection et de « nombrilisme », pour employer l'expression de mon ex conjoint, m'a permis d'établir un contact authentique et empathique avec les autres. Ce contact, je m'en rends compte maintenant, était auparavant impossible. Je réalise aussi que le partage avec les autres, rendu possible par l'apprentissage de l'estime de soi, est maintenant aussi intense dans la joie que dans la peine.

Il est intéressant de constater que mes premiers élans de générosité envers mes semblables, notamment en faisant du bénévolat dans une institution pour malades chroniques, se sont justement manifestés lors de ma première thérapie de croissance personnelle. Les choses se manifestent parfois en alternance, mais aussi avec synchronisme. Cette recherche pour me trouver m'a donc amenée à vouloir sortir de mon silence, de mon gouffre, pour aller vers d'autres souffrances encore plus importantes que les miennes.

Ce long travail pour apprendre à me connaître et à m'aimer est également celui qui m'a incitée à partager mon bonheur avec les autres. Mon premier livre, *Pourquoi pas le bonheur ?*, a été écrit d'abord et avant tout pour partager ma grande découverte de la programmation du subconscient avec d'autres personnes. Je me disais que si j'aidais ne serait-ce qu'une personne à trouver le bonheur, le livre valait la peine d'être écrit.

Ma capacité à vibrer aux autres a également pris un essor considérable quand j'ai vécu l'expérience unique de rencontrer une âme sœur. Je dirais même que sans cette expérience heureuse, un certain mur de protection continuerait d'être érigé entre mon âme et celles des autres. Mon âme sœur a d'abord suscité en moi des sentiments amoureux profonds qui ont bravé avec succès l'usure du temps. À son contact, mon goût inné du dépassement

s'est accentué. Par je ne sais quel phénomène étrange, cet amour merveilleux et pourtant exigeant m'a conduite à une sensibilité accrue pour tout le genre humain. Les barricades que j'avais construites pour me défendre se sont démantelées une à une pour me libérer de cette prison dans laquelle je m'étais inconsciemment enfermée. Cette évolution marquée de mon cheminement personnel n'aurait sans doute pas été la même si je n'avais pas rencontré cette âme sœur. Lorsque je vois les gens du Kosovo à la télévision, par exemple, j'en ai maintenant les larmes aux yeux. C'est la même chose pour la joie : lorsque je regarde des entrevues avec une personne comme Julie Payette, j'en suis toute remuée.

L'altruisme peut se manifester de bien des façons et il est difficile de savoir si nous aimons suffisamment les autres, si nous les aimons de la bonne manière. L'amour et l'estime de soi sont toujours des préalables essentiels à l'équilibre. En apprenant à devenir son propre parent et à combler ses besoins, l'être humain se donne la chance d'apprendre aussi à éprouver de la compassion et de l'amour pour les autres.

Certaines personnes négligent complètement d'apprendre à s'aimer et choisissent plutôt de consacrer toutes leurs énergies à s'occuper des autres. Cette attitude, qui semble d'abord vertueuse et estimable, représente toutefois un piège dans la majorité des cas. De telles personnes souffrent très souvent de dépendance affective et ne cultivent en fait leur amour pour les autres que dans le seul but de combler un vide dans leur existence. Comme elles n'ont pas appris à s'aimer, elles sont donc incapables d'aimer les autres véritablement malgré tous les efforts déployés à cette fin. Elles iront jusqu'à se rendre malades pour aller au bout de leur démarche. Mais seul l'apprentissage qu'elles n'ont jamais accepté de faire leur permettrait de retrouver l'équilibre.

Les trois attitudes dont je parlais précédemment, soit le sens des responsabilités, le jugement et le courage, sont des guides efficaces pour trouver le dosage légitime entre l'amour de soi et l'amour des autres. Dans la plupart des situations que nous vivons et des choix que nous avons à faire, ces trois indicateurs sont toujours utiles et de bon conseil.

Les chemins que nous prenons ne peuvent malheureusement pas toujours être exempts d'obstacles. L'équilibre parfait entre l'amour de soi et celui des autres est rarement atteint. Il faut en être conscient. L'être humain possède un libre arbitre qui l'amène à faire des choix qui risquent de le blesser ou de blesser les autres autour de lui. La vie est ainsi faite qu'elle est rarement idéale. Il m'apparaît donc essentiel, pour atteindre l'équilibre et la paix intérieure, de développer une attitude de réconciliation avec ses choix, de réconciliation avec soi.

Selon un vieux dicton, on ne peut pas faire d'omelette sans casser des œufs. Rien n'est plus exact. On dit aussi qu'on ne peut garder à la fois le beurre et l'argent du beurre. Les personnes qui souffrent des plus grands déséquilibres physiques et émotionnels sont celles qui assument mal leurs choix, justement. Elles rêvent d'un équilibre parfait, aspirant à leur propre bonheur et espérant en même temps ne jamais faire souffrir qui que ce soit autour d'elles. Ce rêve utopique ne conduit jamais à l'équilibre et au bonheur.

Pour atteindre l'équilibre et le contentement intérieur, on est souvent invité à plonger dans le noir, dans l'inconnu. On pressent intuitivement que ce mouvement est nécessaire à notre évolution et qu'il fait partie de notre destin. Pour arriver à assumer pleinement ce destin, il nous faut cependant accepter de vivre un déséquilibre passager, une absence temporaire de stabilité.

## *Le Courage d'être heureux*

Ces moments sont parfois plus difficiles pour ceux et celles qui nous entourent qu'ils ne le sont pour nous-mêmes. Ils n'en sont pas moins utiles pour les uns comme pour les autres. Il faut en effet réaliser qu'en acceptant de relever les défis que la vie met généreusement sur notre route, on favorise non seulement notre évolution, mais également celle des autres. Le meilleur exemple à donner à ceux qu'on aime et dont on se sent responsable n'est-il pas celui du courage et de l'authenticité ?

Plusieurs avenues sont accessibles pour nous aider à prendre de bonnes décisions quant à nos choix de vie, surtout lorsque ces choix auront de grandes répercussions pour l'avenir. Qu'il s'agisse de nos relations personnelles, de notre travail ou de nos loisirs, comment trouver la bonne route, celle où nous nous sentirons solides et heureux ? Certains prônent l'action, le combat et la parole pour arriver à faire des choix efficaces. D'autres vous diront que s'arrêter complètement, lâcher prise et méditer en silence est le meilleur moyen pour déterminer ce que l'on veut vraiment et y accéder.

## Action et méditation

*L*es hommes et les femmes d'action ont toujours eu bonne réputation. On dit de ces personnes qu'elles ont le vent dans les voiles, du cœur au ventre et qu'elles ont un bon sens de l'organisation. Si, en plus, ces personnes sont pourvues d'un bon sens de la communication, elles sont susceptibles d'atteindre leurs idéaux plus facilement que les autres. C'est du moins ce que laisse croire une certaine approche de la vie moderne.

Dès le passage de l'enfance à l'adolescence, un être humain est confronté à la dure réalité de la compétition féroce et de la loi du plus fort. Cette réalité énerveille les uns alors qu'elle en écrase d'autres. Les premières tentatives pour se faire un ou une amie de cœur sont souvent déterminantes dans la perception que l'on a de soi comme gagnant ou perdant en ce domaine.

## *Le Courage d'être heureux*

Les expériences acquises dans le milieu scolaire ou dans celui de la recherche d'un emploi peuvent aussi marquer à tout jamais la personne qui en est à ses premières armes dans la vie.

Les gens combatifs – les anglophones disent plutôt *assertive* – sont cités en exemple comme modèles à suivre. Bien des jeunes s'efforcent donc de solidifier leur carapace, suivent des cours de motivation offerts par des firmes reconnues et développent toute une batterie de moyens pour faire leur place au soleil. Ils sont persuadés que le succès appartient au plus fort ou, du moins, à celui qui semble l'être. Les cours visant à améliorer la présentation de soi, le comportement en entrevue et la qualité d'élocution obtiennent également beaucoup de succès. On y enseigne même la façon de s'habiller pour mettre toutes les chances de son côté.

Ces méthodes où l'action et une certaine stratégie dominent sont intéressantes, mais elles ne mènent au résultat escompté que si on les allie à d'autres attitudes non moins valables et pourtant très différentes. La force physique, par exemple, ne saurait jamais être supérieure à la force mentale. Des légendes comme celle de David et Goliath nous montrent bien que l'habileté et la réflexion sont souvent supérieures à la force brutale irréfléchie. Des attitudes axées sur la méditation, la relaxation et le lâcher-prise représentent donc des atouts aussi importants que les autres pour réussir dans tous les domaines. Tout réside en fait dans le dosage et l'habileté à manœuvrer entre les uns et les autres.

J'avais presque trente ans déjà lorsque j'ai compris qu'il était possible d'utiliser volontairement le subconscient en le programmant. Sans cette connaissance, j'aurais sans doute continué à multiplier les efforts pour atteindre certains objectifs, alors qu'avec cette méthode, simple, silencieuse et ne demandant qu'un minimum d'investissement, j'ai obtenu encore davantage.

À peu près à la même époque, j'ai compris aussi que la pratique de certaines techniques de méditation et de relaxation pouvait constituer un atout aussi valable que mes diplômes ou ma personnalité. Le yoga, l'autohypnose, le rêve dirigé, la visualisation créatrice, le training autogène, la répétition de mantras ou phrases clés et même l'écriture sont quelques-unes des approches complémentaires qui, alliées à l'action, m'ont aidée à atteindre un meilleur équilibre.

En fait, l'alternance et la complémentarité de l'action et de la méditation, de la parole et du silence, de la persévérance et du lâcher-prise, du travail et du repos nous permettent d'atteindre de façon harmonieuse nos objectifs. Cette manière d'utiliser toutes nos facultés génère aussi une impression gratifiante d'équilibre.

Celui qui passe ses journées à rêver à de belles choses, mais n'accepte jamais de se relever les manches pour mettre la main à la pâte, n'ira pas très loin. L'une de mes nièces, par exemple, a toujours caressé le rêve d'être médecin ou psychologue. Le problème, c'est qu'elle n'a jamais réussi son cours de mathématiques de cinquième secondaire et n'a pas voulu prendre les moyens nécessaires pour réaliser son rêve. Elle l'a donc abandonné parce que sa concrétisation lui demandait un effort trop important.

D'autres personnes ne ménagent aucun effort pour arriver à leur but, mais elles le font parfois sans réflexion préalable. Elles risquent alors d'avoir des surprises désagréables en cours de route. Quand on fonce tête baissée, il arrive qu'on frappe un mur. Ce n'est pas parce que c'est une mauvaise route, puisqu'il n'y a pas de mauvais chemins. De telles expériences répétées nous amènent cependant à une certaine maturité. On apprend justement la pertinence de mûrir un projet et de se préparer intérieurement à traverser l'expérience avant de passer à l'action.

Ceux et celles qui ont lu mon premier livre, *Pourquoi pas le bonheur?*, savent que j'avais raté une occasion d'avancement dans mon milieu de travail et que j'avais été déçue par cette contre-performance. Pourtant, elle m'a permis d'apprendre beaucoup. Plusieurs années suivant cet échec, je décidais de poser ma candidature à un poste que je rêvais d'obtenir. Cette fois, ma préparation fut tout autre. Je me suis d'abord bien documentée sur l'organisme qui offrait ce poste, en étudiant la loi qu'il administrait et en lisant son rapport annuel, puis j'ai visualisé ma démarche. Reposée et sereine, je me suis présentée à l'entrevue. L'examen écrit s'est très bien passé parce que j'étais très bien préparée. Quant à l'entrevue, elle s'est déroulée dans une atmosphère de calme et d'assurance. Rien à voir avec la Michèle qui avait échoué quelques années auparavant. En alliant les forces opposées d'action et de réflexion, j'ai obtenu l'emploi facilement. J'ai travaillé à cet endroit pendant dix-sept ans et j'y ai relevé des défis intéressants.

Dans le domaine du travail, les choses n'ont pas été de tout repos pour moi. Mais le sont-elles pour quiconque? Je suis bien consciente pourtant de ma chance d'avoir occupé, durant toute ma vie professionnelle, un emploi stable et intéressant. Sans ce travail, particulièrement au tout début de ma vie d'adulte, mon équilibre aurait sans doute été encore plus précaire. Comme je devais lutter pour ma survie émotionnelle et affective, panser mes blessures d'enfant mal aimée, j'ai sûrement pris une bonne décision en m'orientant vers la fonction publique, qui a répondu à mes attentes. Préférant être spécialiste que généraliste, j'ai pu apprendre et maîtriser les connaissances nécessaires à l'exercice de mes fonctions dans chaque organisme pour lequel j'ai eu l'occasion de travailler. Les défis furent de taille et jamais reposants. Mon passage à la Société de l'assurance automobile, où je fus pendant sept années présidente d'auditions, a laissé en moi des traces inoubliables. Les horaires de travail, la souffrance des victimes d'accidents d'automobile, les analyses complexes

à faire, la pression des médias sur cet organisme, les baisses salariales n'ont cependant pas eu raison de mon ardeur au travail. Lorsqu'on aime ce que l'on fait, on est prêt à bien des sacrifices.

D'autres sphères de ma vie m'ont aussi fait connaître des états d'âme douloureux et fort complexes. Étant maintenant sortie de ces enfers et étant consciente des excès dans lesquels j'ai dû tomber avant d'arriver à bon port, je remercie la vie de ma chance. Ces déséquilibres profonds n'ont fort heureusement pas laissé de séquelles importantes, mais ils ont à tout jamais marqué mon cœur et mon âme. L'un de ces déséquilibres a duré un peu plus de dix années, soit de seize ans à vingt-sept ans. Il s'agit de ma période d'anorexie/boulimie.



## La nourriture: le cauchemar et la guérison

*M*on histoire d'anorexie et de boulimie ressemble probablement à celle de plusieurs autres jeunes filles malheureuses. La souffrance des anorexiques s'exprime par le refus de manger, l'aspiration à atteindre une maigreur excessive, la difficulté à accepter de devenir une personne adulte. Celle des personnes boulimiques – dont on dit qu'elles mangent leurs émotions – s'exprime, quant à elle, par l'ingestion massive d'aliments afin de faire taire cette souffrance, de la remplacer par le dégoût de soi, de son manque de volonté et de ses kilos en trop.

J'ai vécu ce drame. Et ce qui ne m'a pas aidée, c'est que je n'avais jamais entendu parler de cette maladie. Je venais juste d'avoir seize ans quand cette maladie insidieuse a commencé à se manifester, à gruger mes énergies.

## *Le Courage d'être heureux*

L'histoire débute de façon assez spectaculaire. Je travaillais comme monitrice dans une colonie de vacances pour déficients mentaux et, en moins de deux mois, mon poids passe de cinquante kilos à près de soixante-cinq kilos. Je suis complètement déstabilisée et paniquée. Ma mère tente de me consoler en m'assurant qu'elle va m'aider à m'acheter de nouveaux vêtements. Je n'ai que faire de ses encouragements. En fait, je n'ai qu'un seul objectif: retrouver mon poids initial.

L'automne suivant, ayant quitté la maison pour aller étudier à Montréal, je décide de me mettre au régime. J'achète tous les livres que je trouve sur le calcul des calories, les diurétiques et même les laxatifs, pour éviter que la nourriture ne séjourne trop longtemps dans mon corps. J'ai conservé plusieurs de ces livres remplis de diètes miracles qui promettent une silhouette filiforme. À mon grand désespoir, mes efforts me conduisent, une année plus tard, à un poids encore plus élevé. Je me rends allègrement jusqu'à soixante-dix kilos et je ne comprends pas ce qui se passe.

Je suis parfois trois ou quatre jours sans manger aucun des aliments interdits, soit les quatre « p » — pain, pommes de terre, pâtes et pâtisseries —, et je me gave de laitue. N'en pouvant plus, je me console soudain avec ces interdits en me promettant qu'il ne s'agit que d'une incartade passagère. Je ne réalise pas, à l'époque, qu'en mangeant de façon aussi déséquilibrée, je ne fais que donner à mon corps l'occasion de prendre des kilos. Lorsque le corps est privé d'un ingrédient pendant plusieurs jours, il l'assimile de façon plus dramatique lorsqu'on se remet à en manger.

Je passe ainsi d'un régime à un autre pendant plus de quatre ans. Les résultats sont parfois spectaculaires parce que je tiens le coup pendant plusieurs mois. Ces périodes où mon poids descend

me rendent euphorique. Je me sens tellement forte et fière de ma volonté de ne pas manger. Mais dès que je relâche ma vigilance, je vois avec horreur remonter l'aiguille du pèse-personne et sombre à nouveau dans un découragement profond. Je me revois encore monter délicatement sur le pèse-personne, appuyer la main sur un meuble à proximité pour faire descendre l'aiguille, puis n'enlever ma main qu'avec une extrême lenteur, de peur de voir l'aiguille remonter trop haut. Je revois mon sourire de contentement lorsque l'aiguille ne dépassait pas les cinquante-deux kilos et mes larmes lorsque c'était le contraire. Je me détestais alors si fort que j'aurais voulu disparaître pour toujours.

Depuis plusieurs années maintenant, je ne me pèse qu'occasionnellement, lorsque je vais à l'entraînement ou lors d'examens médicaux. Mon poids est d'une stabilité à toute épreuve, même s'il ne me déplairait pas maintenant de prendre quelques kilos, question d'ajouter des rondeurs à mon corps gracile. J'ai de bonnes jambes, en raison de la pratique de la danse, et une taille très fine, mais, à l'instar de toutes les personnes ayant souffert d'anorexie, les clavicules et les omoplates me semblent un peu proéminentes. Chez les anorexiques, on peut souvent parler d'angles au lieu de rondeurs. Peine perdue, impossible de prendre un seul kilo, et ce, depuis plus de trente ans déjà. Je suis condamnée à la minceur ! À tout prendre, je ne m'en plaindrai pas, car pour rien au monde je ne voudrais retourner en arrière et revivre ce cauchemar. Les angles peuvent aussi avoir leur charme, selon l'œil qui les regarde. De toute façon, je préfère de loin mon corps actuel, anguleux peut-être, mais qui me permet une grande liberté quant à l'alimentation. Sans être gourmande, je suis une bonne fourchette et j'aime bien savourer de bons petits plats. Je suis aussi friande de chocolat noir et de crème glacée. Il m'arrive fréquemment de prendre un goûter, comme des biscuits et un bon verre de lait, avant de me coucher. Par contre, je ne mange jamais entre les repas.

Pour revenir à mes excès alimentaires, j'ai donc continué à suivre tous les régimes qui me tombaient sous la main, pour ne pas dire sous la dent, dans l'espoir de stabiliser mon poids. Cette aventure dura jusqu'à la fin de mes études de droit. J'étais alors âgée de vingt-trois ans et commençais ma vie professionnelle. À partir de cet instant, ce fut une véritable débandade alimentaire. Vivant seule en appartement, il m'était facile de manger n'importe comment et n'importe quoi sans que personne m'en fasse la remarque. Je vécus aussi quelque temps chez l'une de mes tantes, mais je m'arrangeais toujours pour manger à des heures différentes des siennes afin qu'elle ne sache pas quelles étaient mes habitudes. Se cacher pour manger ou ne pas manger est une attitude caractéristique des personnes souffrant de boulimie et d'anorexie. On ne veut pas que les autres sachent qu'on a un problème et on le camoufle. À cette époque, qui dura un peu plus de trois ans, j'ai imaginé les pires stratagèmes pour assouvir mon besoin d'ingestion et ma hantise de prendre du poids. J'avais, par exemple, inventé une recette hypocalorique infaillible pour me bourrer l'estomac sans risquer d'engraisser. J'achetais du lait évaporé et écrémé en conserve. J'y ajoutais un succédané de sucre et des essences, comme de la vanille. Je passais ensuite ce mélange au malaxeur pour faire gonfler le lait. Rempli de bulles d'air, comme une mousse, le lait prenait alors un volume incroyable, un peu comme de la crème fouettée. Lorsque j'ingérais cette concoction de mon cru, je vous jure que j'en avais pour quelques heures à me sentir pleine et ballonnée. J'ai utilisé ainsi mon imagination pour inventer des façons de continuer à être gloutonne sans prendre de poids. Je m'en voudrais de donner d'autres exemples de ces petites inventions diaboliques, de crainte qu'elles ne soient copiées par d'autres personnes souffrant actuellement de cette triste maladie. Je suis pourtant persuadée que ces personnes réussissent à trouver des trucs, comme je l'ai fait moi-même, sans avoir à copier qui que ce soit. Lorsqu'on souffre d'un tel problème, notre petit démon intérieur vient à bout de tous les obstacles et il nous suggère les pires idées.

Il fut un temps où je ne mangeais que des protéines pour pouvoir boire des boissons alcoolisées sans risquer de prendre du poids. Cette approche, que j'avais trouvée dans un livre écrit par un médecin, était en fait très mauvaise pour la santé car elle me privait de certains aliments nécessaires au bon fonctionnement de tous les systèmes corporels. Il y eut aussi des périodes de jeûne partiel, où je ne me permettais que des raisins et de l'eau. Après de telles cures, qui pouvaient me faire perdre jusqu'à deux kilos en deux jours, je n'étais plus capable de voir une grappe de raisins sans avoir envie de vomir. Un peu plus tard, ayant découvert le yogourt et ayant entendu parler de ses propriétés nutritives, mais pas trop engraisantes, je me suis nourrie de ce seul aliment pendant une période de trois mois: deux yogourts au déjeuner, deux au dîner et deux au souper. Après un tel excès, vous vous doutez sans doute qu'aujourd'hui encore j'ai de la difficulté à manger un yogourt sans repenser à ces longs mois «yaourtiens».

J'ai également connu une période «gigot d'agneau». Matin, midi et soir, le gigot d'agneau était au menu. J'ai compris, en entendant récemment des témoignages pathétiques, qu'il est fréquent pour les anorexiques de réduire leur ingestion de nourriture à un aliment unique. Ils se sécurisent par ce moyen et sont certains de ne pas dépasser le nombre de calories permises pour ne pas prendre de poids.

J'ai ajouté, à ces méandres douloureux de privations et de gavages incroyables, des vomissements provoqués, des injections contre la cellulite, des enveloppements qui favorisent la sudation, l'ingestion de diurétiques et de laxatifs. J'ai tellement souffert durant cette période que je ne trouve aucun mot pour décrire cette souffrance. C'était une obsession continuelle de chaque heure, je dirais même de chaque instant de ma vie. Ces années auraient pu être si belles et si merveilleuses, mais mon destin était celui des personnes pour qui le passage de l'adolescence à l'âge

adulte est dramatique. Mon frère Louis m'a dit récemment qu'à l'époque il ne s'est même pas rendu compte de mon désarroi et qu'il était très étonné de l'apprendre maintenant. Il se demande d'ailleurs si j'ai véritablement souffert d'anorexie puisque j'ai réussi à m'en sortir sans aide médicale. Pour avoir entendu des reportages et discuté avec des personnes dont l'anorexie/boulimie a été diagnostiquée, je n'ai personnellement aucun doute à ce sujet. Je sais que je me suis rendue au fond de l'abîme durant cette période et que j'ai espéré mourir tellement je ne pouvais plus supporter cette vie misérable. Puisque je m'en suis sortie si bien, j'ai sans doute fait preuve d'un courage peu commun tout en bénéficiant de l'aide constante de mes guides. Je ne peux qu'en remercier la vie et constater que je l'ai échappé belle.

Les personnes souffrant de ce problème vivent donc dans un déséquilibre total. Fort heureusement pour moi, ce cauchemar s'est terminé avant que j'atteigne la trentaine. Je réalise maintenant que cette maladie aurait pu me conduire directement à la tombe si je n'avais pas eu la chance inouïe de rencontrer Jerry, dont je parle dans *Pourquoi pas le bonheur ?* et qui m'a fait connaître la programmation du subconscient. Après avoir subi le martyre des régimes pendant dix longues années, j'ai enfin découvert cette technique avec laquelle j'ai stabilisé mon poids sans avoir à me priver. Cette technique n'a pas réglé tous mes problèmes émotionnels, mais elle a certainement été un déclencheur efficace qui m'a conduite, petit à petit, à une libération totale de mon déséquilibre alimentaire.

Ce déséquilibre n'était en fait que la pointe d'un iceberg qu'il m'a fallu aussi découvrir, le moment venu. Les personnes souffrant d'anorexie et de boulimie souffrent en effet, pour la plupart, de dépendance affective, dépendance qui est directement liée au fait que les besoins de l'enfant n'ont pas été suffisamment bien comblés, ce qui entraîne des carences profondes. Pourquoi donc,

au sein d'une même famille, les besoins d'un individu sont-ils comblés de façon satisfaisante, mais pas ceux d'un autre? Cette réalité difficile à comprendre s'explique peut-être par la sensibilité de la personne en cause et sa difficulté à capter les messages d'amour qui lui sont destinés. Se sentant rejeté et incompris, un enfant court évidemment le risque de devenir plus tard un adulte carencé et sujet au déséquilibre. Les êtres sensibles ont parfois plus de difficulté que les autres à contrôler leurs émotions et leurs instincts. La raison et la passion se livrent bataille plus souvent chez ces personnes que chez celles ayant connu une enfance plus sereine.



## Raison et passion

*D*epuis un peu plus de treize ans, j'ai le bonheur de vivre au quotidien avec un homme merveilleux avec lequel j'ai trouvé la stabilité émotionnelle. La dépendance affective dont j'ai souffert pendant plusieurs années a sans doute été la grande responsable de ma difficulté à établir une relation stable avec une personne du sexe opposé. Ma nature farouchement indépendante et passionnée y est sans doute aussi pour quelque chose. Ne désirant que le meilleur, pour moi comme pour mon partenaire, il m'a fallu chercher longtemps avant de trouver l'élu de mon cœur. Mieux vaut tard que jamais, dit-on souvent. Dans mon cas, ce dicton s'avère très juste. Je suis une femme ardente et je me suis engagée dans le mariage après avoir trouvé chaussure à mon pied.

Il n'existe pas qu'une seule voie pour atteindre l'équilibre entre la raison et la passion. Il y a autant de routes que d'individus. J'ai compris, en observant ma propre vie et celle des autres, que la meilleure façon d'être heureux, c'est d'être capable de décider

quand on veut être passionnément raisonnable et quand on sera raisonnablement passionné.

Si vous obligez une personne passionnée à entrer dans un moule ou un carcan défini à l'avance par la société, vous risquez d'éteindre sa flamme. Vous la condamnez à un équilibre qui ne correspond probablement pas à ses besoins. C'est ce qui se passait, il n'y a pas si longtemps, dans le milieu scolaire. Il fallait rester assis, des heures durant, à assimiler toutes sortes d'informations, sans possibilité de se dégourdir les jambes, de satisfaire son besoin de se retrouver au grand air. Fort heureusement, les programmes scolaires ont été réaménagés et tiennent maintenant compte de tous les aspects de l'être humain. On a aussi créé des classes spéciales pour donner une chance aux marginaux, aux décrocheurs.

En définissant d'avance l'équilibre, on a forcé des milliers de gens à prendre une route qui ne leur convenait peut-être pas. Il fut un temps où c'était bien vu, au Québec, d'avoir au moins un prêtre ou un médecin dans sa famille. Quel honneur pour les parents qui s'étaient « saignés à blanc » pour payer les frais d'instruction du jeune homme en question ! Les jeunes filles, pour leur part, ne pouvaient aspirer qu'à un emploi d'institutrice, d'infirmière ou de secrétaire jusqu'à ce qu'elles trouvent un mari pour fonder un foyer. Quant à celles qui demeuraient célibataires, on les traitait de « vieilles filles » et on insinuait qu'elles n'avaient pas les atouts nécessaires pour susciter l'amour d'un homme.

La société a imposé un même modèle d'équilibre et de perfection pendant des décennies. Il fallait dompter, refouler la passion. Une masse de gens a ainsi suivi la voie de la raison, en ne se gênant pas pour montrer du doigt les personnes plus marginales. Heureusement, les temps ont bien changé. L'être humain a réussi à briser les chaînes des préjugés et des balises

préétablies pour exercer enfin son libre arbitre quant à ses choix de vie. Tant sur le plan personnel que sur le plan professionnel, les cadres étroits et injustifiés ont craqué. La passion peut maintenant s'exprimer. La raison a également sa place, mais elle relève maintenant de la conscience individuelle. Plus question de juger les autres pour leurs imperfections, plus question de définir la vertu au nom de la raison.

À ce sujet, l'attitude de l'ancienne première dame de France, Danielle Mitterrand, à la suite du décès de son mari, François Mitterrand, est très éloquente. Elle a démontré une telle dignité et un tel degré d'évolution que j'en ai eu des papillons dans le creux de l'estomac. Dans une entrevue, on lui demandait pourquoi elle avait accepté que la femme avec qui son mari avait eu une liaison et la fille issue de cette union amoureuse assistent aux funérailles. Avec candeur et bonté, Danielle Mitterrand a répondu que cela aurait sans doute été le souhait le plus cher de son mari puisqu'il aimait profondément ces deux personnes. Elle a aussi ajouté qu'en agissant de la sorte elle espérait contribuer à ouvrir les esprits et les cœurs. Elle considérait que l'amour de son époux pour cette autre femme était aussi légitime que celui qu'il avait partagé avec elle pendant de nombreuses années et a donc accepté sans hésiter sa présence aux funérailles nationales. Quelle femme audacieuse et forte que cette Danielle Mitterrand! En faisant éclater les barrières des conventions, elle a respecté la passion de son mari et a fait preuve d'une grandeur d'âme exceptionnelle. La raison, dans son cas, a été d'accepter les choses telles qu'elles étaient sans tenter de nier la réalité. Pourquoi camoufler la vérité et essayer de donner au monde entier une image fautive de cet homme qu'elle avait aussi aimé profondément? Danielle Mitterrand a précisé que la meilleure façon de prouver son amour et son respect pour lui était justement de ne pas cacher une partie importante de ce qu'il avait été, comme si cette partie était mauvaise. Mme Mitterrand a déclaré enfin qu'elle souhaitait de tout son cœur que les êtres humains commencent enfin à s'aimer

au lieu de se battre les uns contre les autres. Je ne peux qu'admirer son courage et son besoin d'authenticité.

Raison et passion entrent souvent en conflit dans nos vies, mais finissent fort heureusement par se côtoyer avec équilibre. J'ai tout récemment eu la chance de faire la connaissance d'Andréa, une femme originale et déterminée qui n'a pas eu peur d'aller au bout de ses rêves. Elle habite une immense propriété en bordure du lac où mon mari et moi avons aussi une petite résidence secondaire. Originnaire de Québec, elle a grandi au sein d'une famille nombreuse composée de neuf garçons et de deux filles. Ayant eu comme modèle un père qui réussissait bien en affaires, elle a très rapidement décidé que sa vie ne se passerait pas dans la pauvreté. Elle aurait même dit à ses parents qu'elle épouserait un jour un banquier. Avant d'avoir atteint la majorité, elle se sauve de chez elle et trouve un emploi dans un hôtel. Elle réussit à suivre des cours de chant et décroche finalement un emploi comme chanteuse « populaire » à New York. C'est alors, à vingt ans, qu'elle fait la rencontre d'un homme riche et puissant, banquier de surcroît, et de trente-cinq ans son aîné. Il est marié, mais ne tarde pas à se libérer pour demander à la belle de ses rêves de partager sa vie. Elle n'a pas le coup de foudre pour cet homme, mais est consciente qu'il représente sa chance d'accéder enfin à tout ce dont elle a rêvé depuis si longtemps. Bien qu'elle n'en soit pas follement amoureuse, elle cède donc aux avances de son prétendant.

Elle fréquentait déjà, au moment de sa rencontre avec celui qui allait devenir son mari, un jeune homme d'origine yougoslave. « Il était beau comme un dieu, dit-elle avec le sourire, mais je ne voulais pas m'engager avec lui parce qu'il était pauvre et aussi beaucoup trop jeune. » Elle ne lui avait d'ailleurs pas caché ses ambitions dès le début de leurs fréquentations. Cette dame a une expression bien à elle pour signifier qu'une personne ne

correspond pas à ses attentes. « Tu ne te qualifies pas », disait-elle à son beau Yougoslave lorsqu'il parlait de leur union.

Le mariage d'Andréa a été un succès malgré les motivations matérialistes qui l'ont conduite à cet engagement. Il a duré vingt-cinq ans, jusqu'au décès de son époux, qui la surnommait affectueusement Sunny parce qu'il la considérait comme son rayon de soleil. Une petite fille est née de ce mariage peu conventionnel et ses parents lui ont donné tout ce dont un enfant peut rêver.

Intriguée par cette histoire tellement différente de la mienne, et curieuse de mieux comprendre cette union que je n'aurais même pas envisagée une seconde dans ma propre vie, j'ai voulu en savoir un peu plus. Comment une femme peut-elle être heureuse en acceptant un mariage de raison ? Est-ce possible d'être fidèle dans une union où le choc amoureux n'a pas eu lieu ? Le luxe et l'argent peuvent-ils être un gage de bonheur pour certaines personnes ? Moi qui me considère comme une passionnée intransigeante et qui préférerait épouser par amour le plus pauvre du village que de m'engager dans une union par goût du luxe, j'ai pourtant compris cette personne et son cheminement. Bien qu'elle n'ait pas eu le coup de foudre pour son mari, elle a toutefois appris à l'aimer véritablement en vivant à ses côtés. Elle dit que c'était un homme charmant, très raffiné et d'une prestance incomparable. Avec lui, elle a assisté à toutes les premières, au théâtre, au cinéma, à l'opéra. Elle a fréquenté les meilleurs restaurants et les grands de ce monde au bras de cet homme puissant. Je n'aurais même pas tenu le coup deux semaines, au rythme où se déroulait sa vie mondaine et sociale. Pour cette femme et son époux, ce fut cependant une vie de rêve. Elle dit qu'elle a vécu un conte de fées en partageant sa vie avec cet homme exceptionnel, et qu'elle ne l'a jamais regretté. En écoutant cette

## *Le Courage d'être heureux*

personne si différente de moi et pourtant aussi déterminée que je le suis, j'ai compris que c'est bien qu'il existe des différences entre les gens et que c'est facile de les apprécier lorsqu'on est heureux et sûr de soi. C'est aussi l'avis d'Andréa. Puisqu'elle est riche et possède beaucoup de biens matériels, certains pourraient l'envier et éprouver de la jalousie à son endroit, ou s'imaginer des histoires à son sujet sans même l'avoir rencontrée. Pour sa part, Andréa n'en a rien à faire et continue à vivre selon ses fantaisies et ses rêves. Elle a imaginé, pour sa maison, de telles particularités qu'on verrait bien ce décor dans un film de Disney. Elle me fait penser au personnage d'Alice au pays des merveilles, une éternelle petite fille qui aime provoquer mais qui aime surtout se faire plaisir. Est-elle vraiment heureuse et possède-t-elle la paix intérieure ? Ne la connaissant pas très bien, je ne pourrais le dire, mais j'ai constaté qu'elle a un sourire franc et une capacité peu commune de dire les choses telles qu'elles sont. Elle ne semble pas porter de masque, elle est naturelle et elle mord dans la vie à belles dents. J'aurai très certainement l'occasion de revoir cette personne unique en son genre et de mieux la connaître.

Le court, mais significatif passage de cette femme originale dans ma vie, m'a conduite à une réflexion sur l'équilibre à atteindre au regard des biens de ce monde. Certains ne pensent qu'à accumuler des biens sans toutefois profiter des bienfaits de la vie. Ils travaillent tant qu'ils se retrouvent à la fin de leur séjour sur terre sans avoir pris le temps de goûter le fruit de leur labeur. D'autres accordent si peu d'intérêt au confort et à la richesse qu'ils sont capables de tout abandonner au profit de la liberté. Comment trouver le juste milieu ?

## La possession et la capacité de dépouillement

*J*ssue d'un milieu assez aisé, j'ai vécu les douze premières années de ma vie sans me soucier des biens matériels. C'était d'amour, en fait, que je manquais, et non de vêtements ou d'argent de poche car, de ce côté, j'étais comblée. Les choses ont complètement changé au décès de mon père, alors que je venais tout juste d'avoir douze ans. J'ai vu ma mère souffrir d'une très grande insécurité matérielle, pas tant pour elle que pour nous, ses cinq enfants mineurs, qui étions habitués à un certain niveau de vie.

L'accumulation de biens n'a jamais été pour moi un idéal à atteindre, mais j'ai toujours considéré qu'il fallait absolument que je sois autonome sur le plan financier. C'était pratiquement une obsession chez moi et je n'ai pas épargné les efforts pour atteindre cet objectif important. Obligée d'emprunter pour payer mes études universitaires, je me suis retrouvée criblée de dettes dès le début de ma vie professionnelle. Rembourser ces dettes

dans un délai raisonnable m'apparaissait la chose la plus urgente à faire dès la fin de mes études. Contrairement à d'autres jeunes qui profitent de cette étape de leur vie pour partir à l'aventure et découvrir le vaste monde, je me suis résignée à vivre modestement et à ne dépenser que pour le strict nécessaire. Malgré ces contraintes difficiles, je trouvais quand même le moyen de faire quelques voyages au bord de la mer, qui me fascinait et m'apportait un bien-être unique. J'ai d'abord vécu dans un petit appartement meublé, puis j'ai pu déménager dans un trois pièces et j'ai acheté quelques meubles d'occasion. Pendant plus de dix ans, je n'ai pas eu d'appareils électroménagers personnels. Comme beaucoup d'autres, j'allais dans des lavoirs publics pour y faire ma lessive. Je devais en trouver un près de chez moi parce que je n'avais pas de voiture. Inutile de vous dire que je ne pensais pas du tout à me procurer des biens considérés comme luxueux, pas même une chaîne stéréo sophistiquée, malgré mon grand amour de la musique. J'ai toujours réussi, cependant, à m'entourer de livres. Pendant plusieurs années, j'ai beaucoup fréquenté les bibliothèques et les librairies qui vendent des livres usagés. J'ai aussi fait des échanges dans ces magasins où vous pouvez obtenir un livre usagé en donnant deux des vôtres. Tous les moyens étaient bons pour assouvir ma soif de lire et d'apprendre.

J'ai finalement remboursé toutes mes dettes et me suis procuré ma première voiture à l'âge de trente-cinq ans. Une petite Renault 5 gris métallique, manuelle et à toit ouvrant. C'était la fête! Quant aux appareils électroménagers — cuisinière, réfrigérateur, laveuse et sècheuse —, je ne les ai obtenus que lorsque j'ai déménagé à Québec avec mon copain. J'avais alors trente-huit ans. Je me rends compte, en repensant à tout cela, que j'ai possédé très peu de biens matériels pendant ces longues années. Je dois pourtant admettre que je n'en ai pas beaucoup souffert. Heureuse d'avoir été admise au barreau et d'avoir trouvé un emploi intéressant,

je ne considérais pas ma situation comme dramatique. Je réalisais que bien d'autres jeunes travailleurs étaient dans le même bateau et je n'enviais pas ceux qui ne l'étaient pas. Ma préoccupation se situait ailleurs; j'étais en quête de paix intérieure et j'entretenais l'espoir de rencontrer quelqu'un avec qui je pourrais vivre l'harmonie physique, mentale et spirituelle.

Avec le recul, je constate aussi que je n'aurais pu avoir meilleur modèle de détachement des biens matériels que ma chère maman, qui est maintenant décédée. Elle était tout à fait incroyable. Elle ne s'attachait à rien et donnait facilement tout ce qu'elle possédait et qui semblait intéresser quelqu'un d'autre. On ne pouvait jamais faire un cadeau à ma mère en ayant l'assurance que celui-ci resterait en sa possession bien longtemps, sauf peut-être si on lui offrait des fleurs; maman aimait bien les regarder et personne n'osait lui demander de s'en départir. Mais pour le reste... Produits de beauté, lingerie fine, bijoux, chocolats ou bonbons, accessoires pour la maison et même les livres dont elle raffolait, tout risquait de se retrouver ailleurs. Personnellement, je n'en ai jamais été offusquée, sachant bien à quel point il lui faisait plaisir de donner et de se départir des « biens de ce monde », pour employer son expression.

Ayant d'abord choisi la vocation religieuse puis celle d'infirmière, ma mère avait pour modèle la petite Thérèse de Lisieux, sainte Thérèse de l'Enfant-Jésus. Elle n'avait donc pas le goût du luxe ni le désir d'accumuler des biens terrestres. Plus portée à la spiritualité que matérialiste, elle disait toujours qu'on n'emporte pas ce genre de biens au paradis. Elle faisait preuve d'un tel détachement que cela me tombait parfois sur les nerfs. Je la trouvais un peu désincarnée et j'aurais aimé qu'elle demande occasionnellement avec insistance un objet ou un autre. Rien à faire. Elle a vécu ainsi jusqu'à l'âge de quatre-vingt-huit ans et n'a jamais dérogé à son mode de vie. Elle aurait pourtant eu l'occasion

de modifier sa façon de voir les choses lorsqu'elle a épousé mon père. En effet, celui-ci avait toujours fait, à sa première épouse, des cadeaux luxueux, comme des manteaux de fourrure, des bijoux et de beaux vêtements. On m'a raconté que maman a tout donné ce qui avait appartenu à la première épouse dès les premières semaines de son mariage et n'a jamais rien demandé par la suite. Elle ne se maquillait pas, portait rarement des bijoux et ne désirait que des vêtements classiques et sobres. Une couturière choisissait elle-même les patrons et les tissus pour confectionner ensuite les vêtements de ma mère. Lorsque ceux-ci étaient prêts, ma mère se rendait à l'essayage. Elle pouvait ainsi accompagner mon père en portant des toilettes convenables sans avoir à faire l'effort de les choisir elle-même. Cet aspect de la personnalité de ma mère m'a toujours semblé incompréhensible, mais je réalise aujourd'hui que ma capacité de détachement a probablement eu pour origine cet exemple de grand détachement. Et comme le passage de maman de l'autre côté de la vie a été d'une douceur infinie, je me dis qu'elle avait peut-être pressenti qu'un tel détachement préparait bien le grand départ.

J'ai donc commencé assez tard à prendre conscience du désir bien légitime de se procurer du beau et du confortable. Pour une personne du signe du Taureau, c'est plutôt inusité. On dit en effet des personnes nées sous ce signe qu'elles seraient matérialistes et très habiles en affaires. J'imagine que mon ascendant Lion a eu plus d'influence puisque je suis une éternelle romantique qui ne fait pas toujours bon ménage avec les chiffres. Je n'ai cependant pas suivi la voie tracée par ma mère et j'ai plutôt opté pour l'atteinte d'un équilibre très personnel entre les biens matériels et le détachement. J'ai en effet réalisé que posséder des biens n'est absolument pas un empêchement à l'évolution spirituelle. J'ai aussi compris que, selon la façon dont une personne envisage la possession matérielle et la place qu'elle accorde à la richesse dans son échelle de valeurs, cette richesse pouvait soit participer harmonieusement à la vie de cette personne, soit l'empoisonner.

L'histoire de Pierre, un ami de longue date, m'a beaucoup fait réfléchir sur cette question. Cet ami, un dentiste, avait ouvert un bureau avec des collègues. Marié et père de deux enfants, il avait, en apparence, tout pour être heureux : une maison luxueuse dans le quartier Notre-Dame-de-Grâce à Montréal, un chalet dans les Cantons-de-l'Est, deux autos de l'année et un revenu passablement au-dessus de la moyenne. Un jour, les plombs ont sauté et Pierre a pris conscience qu'à gagner ainsi sa vie il était tout simplement en train de la perdre. Pour arriver à maintenir son train de vie, il devait travailler sans relâche. La crise se préparait depuis longtemps, comme le laissaient présager nos grandes discussions sur les valeurs de la vie, sur son besoin de respirer, de prendre l'air, de bouger, d'apprendre et de vivre autrement qu'il ne le faisait. Il avait l'habitude de citer cette phrase de Victor Hugo : « Le plus lourd fardeau c'est d'exister sans vivre. »

Pierre était l'exemple parfait de celui qui a toujours suivi le droit chemin sans y déroger d'un iota. Brillant étudiant, il avait complété ses études universitaires sans problème et avait obtenu son diplôme de dentiste très jeune. Fils unique, il était la fierté de ses parents. Lorsqu'il décida de partir pour la Thaïlande avec pour seul bagage son sac à dos et son courage, sa mère passa à un cheveu de la crise cardiaque. Quant à son épouse, elle voyait venir le coup depuis quelques années et ne fut pas trop surprise. Pierre laissa tous ses biens à sa famille pour qu'elle ne soit pas dans le besoin, et, d'un commun accord, sa femme et lui divorcèrent. Le mariage battait de l'aile depuis longtemps et ils ont convenu que dans leur cas c'était la meilleure chose à faire, tant pour eux que pour les enfants. Pierre avait absolument besoin de se retrouver et, surtout, de prendre le temps de vivre.

Je n'oublierai jamais le jour où mon ami Jacques et moi avons été le chercher à son retour de Thaïlande. Jamais je n'avais vu Pierre si radieux. Dégagé de toutes ses contraintes matérielles,

## *Le Courage d'être heureux*

il avait pris le temps de réfléchir et avait décidé de laisser sa profession pour un temps indéterminé. Il s'inscrivit en théâtre à l'Université du Québec à Montréal, où il rencontra Marie-Nicole. Pendant plusieurs années, ils voyagèrent ensemble et avaient trouvé comme heureux compromis de ne travailler que les fins de semaine. Ayant peu de besoins, ils pouvaient se le permettre. Pierre et Marie-Nicole ont donc vécu selon un horaire différent de celui de la plupart des gens. Lui avait repris son travail de dentiste et elle devint son assistante. Je ne les ai pas revus depuis cette époque, mais j'ai appris d'un ami commun qu'ils vivaient toujours ensemble et n'avaient pas perdu leur charme de bohémiens. Cet exemple d'une personne qui ne peut s'épanouir malgré une situation matérielle enviable m'a beaucoup impressionnée. J'ai compris que l'équilibre et le bonheur d'une personne ne se mesurent pas à son compte en banque.

Posséder des biens matériels ne garantit donc pas le bonheur et la paix intérieure. En manquer n'est cependant pas très agréable. En s'appliquant à bien développer ses talents et ses ressources, une personne réussit habituellement à se procurer ce dont elle a besoin pour s'épanouir sereinement. J'ai constaté en effet que la vie m'a toujours apporté ce qu'il me fallait, ni plus ni moins. Mes biens les plus précieux sont mes animaux et quelques objets dont la valeur est avant tout sentimentale. J'ai la chance de vivre dans une maison non hypothéquée et j'ai finalement réussi à me déplacer avec une auto entièrement payée. Quand j'ai dit à Andréa que deux autres personnes avaient la clé de notre maison, elle en a été très surprise. « Tu n'as pas peur qu'on te vole ? » m'a-t-elle demandé. Ayant elle-même eu ce problème à quelques reprises, elle est plus prudente que moi à cet égard. J'ai réalisé, en lui parlant, que le fait de ne pas être riche et de ne pas avoir beaucoup de possessions me protégeait en quelque sorte d'une inquiétude propre à ceux qui ont sans cesse la hantise de perdre leurs biens ou de n'être fréquentés que pour leur richesse.

## La possession et la capacité de dépouillement

L'idéal, à mon avis, c'est d'avoir la possibilité de s'offrir ce que l'on désire et, surtout, ce dont on a besoin, sans toutefois s'accrocher à ses biens et en faire le centre de son existence. Puisque nous nous dirigeons tous vers le grand détachement qu'est notre mort physique, nous pouvons nous y préparer en reconnaissant que tous les biens terrestres nous sont seulement prêtés et qu'ils ne sauraient constituer notre véritable trésor. La vraie richesse se situe à l'intérieur de notre tête, de notre cœur et de notre âme. Mère Teresa ne possédait que son amour et son sourire. Elle fut pourtant l'une des personnes les plus lumineuses et les plus respectées du XX<sup>e</sup> siècle.



## Corps, intellect et âme

Que vous soyez jeune ou âgé, riche ou pauvre, de nature passionnée ou flegmatique, l'appel de l'équilibre vous invite à bien considérer toutes les parties de votre être. En prenant conscience que l'être humain n'est pas seulement un corps ou une machine à penser, mais qu'il est constitué de matière, de pensée et d'esprit, on a déjà fait un pas vers l'équilibre. Le défi, par la suite, est d'arriver à composer harmonieusement avec toutes ces parties de l'être, un peu comme le fait un chef d'orchestre avec tous les musiciens qu'il dirige. Chaque instrument a son espace, son intensité et sa durée durant l'interprétation d'une pièce musicale. Si le premier violon décide d'enterrer la clarinette, ou que le basson joue à contretemps, il n'y a plus de beauté. Le chef d'orchestre est bien conscient de cette nécessité d'équilibre et d'harmonie. Avec ses musiciens, il répète des heures et des heures avant de livrer le produit final. La grande première n'est jamais à la hauteur de ses aspirations, mais il est quand même heureux de la performance. Au début des répétitions, les failles sont grandes

et pourraient même décourager tout le monde. L'amour de la musique empêche cependant les interprètes d'abandonner et les conduit au dépassement.

L'amour de la vie nous invite à donner à chaque partie de notre être ce dont elle a besoin pour s'épanouir. Sans intelligence, un corps bien galbé ne reflète pas l'équilibre. Une tête pleine de connaissances théoriques dans un corps négligé volontairement dénote un maigre appétit pour le bien-être et la santé. Ne pas s'occuper de son âme par paresse spirituelle ne peut certainement pas contribuer au bonheur à long terme. S'intéresser sérieusement à chaque partie de son être, donner à chacune la place qui lui revient avec enthousiasme et détermination, voilà ce qui aide à vivre des moments d'équilibre, même si cet idéal n'est jamais parfaitement atteint. Le jour où l'on ressent cet équilibre des forces et des ressources en soi, on rend hommage à la vie et à son Créateur. Les voies pour atteindre cet équilibre sont différentes d'une personne à l'autre, mais elles mènent toutes au même port.

Bien doser nos activités pour ressentir que toutes les parties de notre être ont leur juste part n'est pas toujours facile. Chaque étape de la vie nous amène, par la force des choses, à investir davantage dans une partie que dans une autre. L'enfance, par exemple, est avant tout axée sur l'apprentissage et le développement du corps. Dès la naissance, nous apprenons à respirer et à crier. Il nous faudra ensuite apprendre à manger, à utiliser nos mains, à marcher et à développer nos cinq sens. Une fois cet apprentissage terminé, il faut bien sûr conserver les acquis et travailler sur la force musculaire, la souplesse et l'endurance ; un système cardiovasculaire mal entretenu est source de maladie et d'inconfort. Des outils simples, mais efficaces permettent à l'être humain de développer son corps harmonieusement et de le conserver en bonne forme jusqu'à la fin de ses jours. C'est le travail de toute une vie et non de quelques années seulement. Une

bonne alimentation, des exercices quotidiens favorisant la santé de l'appareil cardiovasculaire et la souplesse, un sommeil réparateur et la bonne humeur sont très certainement des clés essentielles au bien-être du corps. Vous pouvez abuser occasionnellement de l'alcool ou vous priver de sommeil, vous pouvez mal vous nourrir durant une certaine période ou faire peu d'exercices, mais si vous exagérez vous ne pourrez pas vous sentir en forme et détendu.

Le travail physique, qu'il s'agisse d'entretenir sa maison, de tondre la pelouse, de jardiner, de faire du vélo ou de la marche rapide, de nager ou d'apprendre les arts martiaux, amène certainement une qualité de vie supérieure. Les personnes plus riches qui peuvent engager des gens pour accomplir les tâches domestiques n'échappent pas à la nécessité de faire travailler leur corps si elles veulent se sentir bien. Réalisant cela, j'ai décidé d'accepter le travail même le plus routinier comme un mal nécessaire et d'en faire un joyeux labeur. Cette façon d'envisager le travail physique comme quelque chose de positif plutôt que comme une corvée est vraiment efficace. Je réalise qu'elle est même la source d'une grande satisfaction personnelle.

Une personne qui vise l'équilibre essaie également de développer ses facultés intellectuelles et de bien les utiliser. Dans ce domaine, les outils sont tellement nombreux que nous avons l'embarras du choix. Il n'est pas nécessaire de fréquenter les institutions d'enseignement pour faire preuve de curiosité intellectuelle. La santé mentale vient plutôt du contentement de notre intellect, de l'impression que nous apportons à ce dernier les ingrédients dont il a besoin pour se développer à sa pleine capacité. On dit que l'être humain n'utilise qu'un faible pourcentage de ses capacités. Paresse intellectuelle ou ignorance des lois de la psychologie? Probablement un mélange de différents facteurs qui finissent par nous plonger à notre insu dans une certaine inertie. À l'école, on apprend davantage aux élèves à se remplir la tête de

connaissances dans le but de réussir aux examens que le plaisir de la connaissance elle-même. Certains échappent à cet écueil parce qu'ils ont déjà en eux l'appétit de la curiosité, de la découverte.

À cet égard, je suis persuadée que le livre est le meilleur véhicule de transmission de connaissances auquel un être humain puisse avoir accès. Avec d'autres véhicules, comme la télévision, la radio, Internet ou les spectacles, on ne retrouve pas la même intimité, la même sensualité qu'avec un livre. Ce moyen unique d'accéder à la connaissance et de développer ses facultés mentales est malheureusement moins populaire qu'autrefois. C'est dommage. Il est à espérer que le livre retrouve ses lettres de noblesse et une place de choix dans tous les foyers. Je me fais un devoir — qui est aussi un plaisir — de lire au moins quelques pages chaque jour. Les horaires chargés empêchent souvent les gens de s'asseoir et de savourer un bon livre. Prendre l'habitude de lire quelque chose de nouveau chaque jour est une excellente façon de garder son intellect en éveil.

Lorsqu'on pense équilibre mental, on pense aussi à la capacité de se sentir en paix intérieurement, heureux et serein. Mon pharmacien me disait que le nombre de personnes ayant des attaques de panique ou ayant recours à des antidépresseurs est à la hausse. Cette constatation de mon pharmacien m'a bien sûr attristée et m'a convaincue de la nécessité de continuer à me faire le porte-parole de la pensée positive. Tout en étant bien consciente des difficultés inhérentes à la condition humaine, puisque je les vis comme tout le monde, je n'en demeure pas moins persuadée que nous pouvons grandement améliorer cette condition en mettant du positif dans notre façon de voir les choses, dans notre quotidien. La pensée positive n'empêche pas les épreuves ni les accidents de parcours. Elle ne peut pas non plus transformer les personnes autour de vous si celles-ci ne décident pas elles-mêmes

de modifier leur perspective. La pensée positive peut néanmoins faire réaliser que chaque épreuve contient un message à découvrir et qu'elle représente une excellente occasion d'affirmer sa force de caractère. Elle peut aussi devenir un tremplin pour accéder aux bienfaits de la vie au moment même où l'on rencontre cette souffrance inévitable. Doser la joie et la peine par l'utilisation de la pensée positive, cela s'apprend, quel que soit notre âge. En pratiquant cette philosophie de vie et en la partageant avec des milliers d'autres personnes, je me suis fait un cadeau inestimable. Je réalise en effet que ma capacité d'accueillir la souffrance et de retrouver la sérénité dans les épreuves les plus accablantes n'a cessé de grandir au fil des ans. Au tout début de ce livre, j'ai dit que j'étais plus jeune maintenant que je ne l'étais à vingt ans. Je pourrais ajouter que j'étais fragile à vingt ans et que je suis beaucoup plus forte aujourd'hui. Paradoxalement, cette force n'a en rien altéré ma sensibilité et ma capacité de vibrer à la vie : plus forte qu'avant, je suis aussi plus amoureuse que jamais auparavant et plus heureuse que je n'aurais pu l'imaginer dans mes rêves les plus audacieux.

Pour tendre vers un équilibre heureux, j'ai appris à passer avec bonheur de la routine à la créativité, du travail aux loisirs, de la discipline à la fantaisie, de la parole au silence, de la solitude au partage. Le fait d'avoir vécu seule pendant quelques années m'a sûrement aidée à doser plus facilement toutes les possibilités qui s'offraient à moi parce que je n'avais pas beaucoup de compromis à faire. Je réalise par ailleurs que ma capacité d'adaptation est beaucoup plus grande qu'avant et que je ne me laisse plus déstabiliser par les imprévus inévitables de la vie. J'adore les petits rituels et la répétition de certains gestes quotidiens. La recherche de l'équilibre m'a pourtant appris qu'il est intéressant de se laisser distraire et surprendre au moment où on ne s'y attend surtout pas. De la vieille fille bien dans ses petites habitudes et son horaire des plus réguliers, je suis passée à l'état de dame respectable au cœur d'enfant, à la souplesse de l'adolescente,

à la maturité de l'adulte et à un début de sagesse généralement attribuée aux aînés. C'est le résultat du travail d'une vie que je recommencerais sans hésitation. Il faut cesser de penser et de dire que la pensée positive est une espèce de pensée magique. Elle est totalement différente en ce sens qu'elle n'invite pas à jouer à l'autruche et à se raconter des histoires. La pensée positive a été et reste pour moi un outil puissant pour traverser la vie avec équilibre et espoir.

L'observation de la nature et de ses caprices a aussi contribué à m'apprendre à mieux composer avec les aléas de la vie. Il ne fait pas toujours soleil, mais les pires tempêtes de neige ou de pluie finissent bien par cesser. Lorsqu'une calamité me tombe sur la tête, je trouve toujours un moyen de dédramatiser la situation, pour me donner une chance d'émerger. Je me souviens de cette période de Noël, dont je parlais précédemment dans ce livre et qui est totalement différente des Noël que je vis maintenant avec mon conjoint, nos familles et nos amis. Malgré ma souffrance morale, je me suis gâtée et j'ai trouvé des projets intéressants pour m'aider à traverser ce passage difficile. Chaque jour, j'ai continué à faire des exercices physiques, soit à l'extérieur avec ma chienne Soleil, soit à la piscine que je fréquentais à l'époque. Me retrouver au chaud dans le sauna et nager mes trente longueurs a toujours eu le don de m'apaiser. Durant cette période, j'ai fait le ménage de ma bibliothèque et j'ai décidé de me départir de tous les livres que je n'avais pas envie de relire un jour. En accomplissant ces gestes modestes, mais utiles, j'ai pu conserver un certain équilibre malgré ma peine.

L'une de mes publications précédentes, intitulée *Petits gestes et grandes joies, l'aide mémoire des gens heureux* constitue, comme l'indique son titre, un aide-mémoire d'activités de toutes sortes, un guide de petits bonheurs au quotidien qui favorisent justement l'équilibre que nous recherchons tous au cours de notre

vie. C'est souvent dans les choses les plus simples qu'on trouve les plus grandes joies. C'est du moins ce que ce volume démontre, exemples à l'appui. J'y ai aussi parlé de l'âme et de mes ressources préférées pour contribuer à son bien-être. Prendre soin de son âme est tout aussi important pour atteindre l'équilibre que de s'occuper de son corps et de sa tête. N'oublions pas que le corps et l'intellect ne sont que des véhicules temporaires pour l'âme qui les habite. Trop de gens l'oublient. C'est comme si l'on décidait d'accorder plus d'importance à la carrosserie de notre voiture qu'à son moteur ou encore à l'apparence de notre chaîne stéréo plutôt qu'à sa solidité. L'être humain est avant tout un esprit incarné. L'esprit ou l'âme est en réalité la seule partie qui ne s'éteint pas après la mort physique. Que l'on soit la plus belle, la plus intelligente ou la plus instruite des personnes, nous ne quitterons cette terre qu'avec notre âme.

Bien des gens s'imaginent qu'ils peuvent vivre sans se soucier de leur vie spirituelle et sans même prendre conscience de l'existence de leur âme. En agissant ainsi, ces personnes se coupent d'une énergie puissante qui ne demande pourtant qu'à s'exprimer. Cette réaction vient probablement du fait que pendant trop longtemps on a obligé l'être humain à vivre dans la peur du châtimeur de l'enfer et dans la honte du péché. Au Québec plus que partout ailleurs, la notion de péché était étroitement liée à tout le domaine de la sexualité, ce qui a eu pour effet d'éloigner un grand nombre de personnes de toute vie spirituelle. Je ne peux qu'encourager ces personnes à envisager cet aspect de leur être selon une nouvelle perspective. Je peux aussi témoigner du fait que cet intérêt pour l'âme et ses manifestations n'a été que bénéfique dans ma propre vie. Mon cheminement a été parsemé d'expériences, de recherches, de questionnements et parfois de doutes. Jamais cependant je n'ai été déçue en faisant appel aux ressources inépuisables de mon âme. Ma foi en une force supérieure à laquelle je peux avoir recours, ma volonté de travailler sans cesse à devenir meilleure, mon courage à regarder

la vérité bien en face et avec humilité, ma pratique assidue d'exercices d'intériorité sont des facteurs d'équilibre appréciables.

Pour favoriser l'harmonie et l'équilibre du corps, de l'intellect et de l'âme, certaines activités se démarquent vraiment dans ma vie. La musique, par exemple, peut à elle seule rétablir cet équilibre en moins de deux. Lorsque je me sens fatiguée ou soucieuse, je n'ai qu'à me plonger dans la réalisation d'un montage audio et le tour est joué. Tout mon être participe alors à ce projet merveilleux. En écoutant la mélodie et les paroles d'une chanson, je suis prise entièrement, corps et âme. Mes oreilles écoutent avec attention, mon cerveau fait des recoupements et imagine les enchaînements du montage et mon âme s'émerveille à chaque note. C'est une sensation extraordinaire qu'on ne peut comprendre si on ne l'a pas expérimentée soi-même.

Le contact de l'eau a sur moi un effet tout aussi apaisant. J'en ai parlé précédemment, mais je ne peux m'empêcher d'y revenir. La piscine où je vais régulièrement effectuer mes longueurs est maintenant remplie d'une solution saline plutôt que chlorée. Le corps humain étant composé en grande partie de sel et d'eau, c'est sans doute ce qui explique le grand bien-être que je ressens à me détendre dans cet élément. Je constate aussi que le fait de quitter la maison pour me retrouver dans un décor tout à fait différent, de prendre quelques minutes pour méditer dans le sauna, pour y faire le vide, a souvent comme effet immédiat de m'apporter de nouvelles idées. Combien de fois ne suis-je pas revenue de la piscine avec la tête pleine et le cœur allégé!

J'ai très peu parlé dans ce livre de mon goût pour l'inactivité. Comme je m'intéresse toujours à quelque chose de nouveau et que je suis pleine de projets, vous pourriez m'imaginer comme une personne hyperactive, pour ne pas dire compulsive. Je suis en effet très douée pour l'action, mais la contemplation me plaît

également. Je peux ainsi rester assise des heures à regarder un feu de foyer ou le lac et les reflets de la montagne dans ce dernier. Ces moments d'arrêt où rien ne se passe, mais où la vie passe calmement sont aussi très importants pour mon équilibre. Sans ces périodes, je ne résisterais certes pas à toutes mes obligations et au stress inévitable de la vie. J'aime aussi prendre le temps de bien manger après avoir préparé un plat recherché. J'ai un faible pour les plats très relevés, à la cajun par exemple, et je me permets occasionnellement un bon vin corsé pour les accompagner. Je préfère les pinots noirs de Californie, mais je me laisse aussi tenter par d'autres vins provenant de différents pays. Il n'y a rien de tel pour me faire plaisir que de préparer un bon repas avec mon amoureux, puis de le savourer en tête à tête, à la chandelle. Ces moments intimes et reposants font aussi partie de ma boîte à souvenirs heureux. Je suis certaine que l'avenir continuera de garnir cette boîte, car les recettes sont nombreuses et les bons vins à déguster aussi.

Le rêve fait également partie de mon équilibre. Malgré mes nombreuses réalisations, on dit souvent de moi que je suis une grande rêveuse. On a bien raison. Je rêve d'un monde sans guerres où les enfants auraient tous le droit au bonheur. Je rêve de me rendre à Zagreb, en Croatie, où a débuté la merveilleuse mission de Braco, un homme exceptionnel au sujet duquel je veux publier un livre. Je rêve aussi d'un jour où tous les êtres vertébrés seraient végétariens. Le guépard ne chasserait plus l'antilope, et les ours se contenteraient de fruits et d'herbe plutôt que de pêcher le saumon. Mais si mon rêve devenait réalité, qu'advierait-il de l'équilibre écologique ? Il y a beaucoup de choses qui dépassent l'entendement humain. Il faut donc s'en accommoder et comprendre que sans une part de mystère la vie ne serait plus ce qu'elle est : belle, capricieuse et parfois difficile à apprécier.



## Enfin l'équilibre

Après un long périple, le navire tangué doucement et il sait qu'il a réussi à braver les pires tempêtes. Combien de temps lui reste-t-il à parcourir les flots calmes ou déchaînés avant d'atteindre le dernier port, celui vers lequel il se dirige depuis le tout début ? Il l'ignore et ne s'en soucie guère.

Comme le navire dont je suis le capitaine, je sais que j'ai atteint un état qui pourrait s'apparenter à celui de l'équilibre. *Mon Dieu, donne-moi la force de changer ce que je peux changer, le courage d'accepter ce que je ne peux changer et la sagesse d'en voir la différence.* Cette prière simple, mais tellement réconfortante, m'a été enseignée par mon frère Louis qui a, pendant quelques années, fait partie du groupe des alcooliques anonymes. Cette prière propose une acceptation de la réalité tout en encourageant l'être humain à ne pas baisser les bras au premier obstacle. À moins d'être convaincu d'avoir tout fait pour améliorer une situation difficile et de réaliser que celle-ci est irréversible, il faut

toujours conserver l'espoir et lutter. Cette façon d'envisager la vie avec sérénité et courage ne pourrait-elle pas représenter une belle voie vers l'équilibre ?

L'équilibre, c'est de continuer à vouloir vivre intensément malgré le risque d'avoir mal, d'être déçu ou de ne pas atteindre tous ses objectifs. C'est continuer d'avoir les yeux pleins d'eau chaque fois qu'on entend les premières mesures de la *Petite musique de nuit* de Mozart ou des *Quatre saisons* de Vivaldi même si ça fait des centaines de fois qu'on les entend. C'est rire aux larmes sans raison et pleurer de joie parce que l'on est témoin d'un beau geste humanitaire. C'est dormir du sommeil du juste parce qu'on a la certitude qu'on a tout fait ce que l'on pouvait et qu'on a l'âme en paix.

L'équilibre, c'est accepter d'être seul au plus profond de son âme, mais constater, à chaque instant, l'intense communion de cette âme avec toutes les autres âmes qui la côtoient et qui ont soif de lumière. Cette solitude quitte alors son antre stérile et devient irradiante. Cette solitude ne fait pas souffrir. Dégagée de toute angoisse ou d'un quelconque sentiment d'abandon, elle devient plutôt terrain d'accueil et d'amour. Ne pas mettre son bonheur ou même une parcelle de son bonheur sur les épaules d'une autre personne, mais accepter de partager ce bonheur avec l'ensemble de l'univers conduit à une autosuffisance reposante.

L'équilibre m'a invitée à plonger dans l'amour comme on plonge l'or dans le feu pour en retirer le meilleur. J'y ai appris à me réchauffer sans me consumer, à me laisser apprivoiser sans me renier, à donner sans m'oublier. La rencontre d'une âme sœur n'est pas le chemin de la facilité. C'est pourtant celui que la vie m'a permis de suivre parce que je l'en avais implorée passionnément. La vie m'a surprise en m'offrant généreusement ce fruit de mes désirs, et m'a obligée à y faire face. Je sais aujourd'hui que ce

## Enfin l'équilibre

chemin exige confiance, respect et abnégation. Je sais aussi que l'être humain possède toutes les forces nécessaires pour assumer ses choix parce qu'il est à l'image de la vie elle-même. L'amour de la sagesse et la sagesse de l'amour, voilà où m'a conduite ma recherche de l'équilibre.

Cette recherche ne m'a donc pas évité la souffrance. Elle m'a appris à l'accueillir, à lui faire face courageusement et à accepter de la laisser partir le moment venu. Sans la souffrance, je n'aurais pas atteint la maturité, mais sans la joie je n'aurais pu survivre à cette souffrance. L'équilibre entre joie et souffrance représente un idéal que je vis maintenant avec bonheur.

L'équilibre, c'est un avant-goût du ciel. Lorsqu'on commence à tendre vers l'équilibre et à y goûter, on voudrait vivre jusqu'à cent ans et plus pour savourer encore et encore tous les bienfaits de la vie. Assez paradoxalement, on se sent aussi prêt à partir tout de suite parce qu'on ne laisserait pas de regrets derrière soi. On se sent fort et vulnérable à la fois, mais en ayant toujours la certitude que la vie vaut vraiment la peine d'être vécue. La mort, ultime passage de l'âme qui retourne à ses origines spirituelles, prend alors une signification nouvelle : elle est l'aboutissement d'un long, mais passionnant voyage, le voyage intérieur, celui de la connaissance de soi.



## Pensées sur l'équilibre

*La vie est un éternel va-et-vient de hauts et de bas, de joies et de peines, de réussites et d'échecs. Le pari de l'équilibre consiste à traverser la vie avec ce qu'elle comporte de bon comme de difficile tout en continuant à être heureux.*



*Les êtres passionnés ont parfois la réputation d'être déséquilibrés. La plupart du temps, cette réputation leur est faite par ceux qui ignorent tout de la passion, mais l'envient parfois.*



*Aspirer à l'équilibre pourrait signifier vivre intensément le moment présent tout en préparant l'avenir, plonger dans ses passions sans en devenir esclave, oser le risque en dépit du danger, garder le cap malgré les passages initiatiques difficiles.*



## *Le Courage d'être heureux*

*L'équilibre est une réalité personnelle, individuelle, qui peut donc être définie très différemment d'un individu à un autre. L'excès n'a pas la même connotation pour tout le monde. Ce qui constitue un excès pour une personne peut en effet être la normalité chez une autre.*



*Pour trouver le « juste milieu » qui nous permettra d'atteindre l'équilibre, il faut parfois plonger dans certains excès et souffrir suffisamment pour décider de ne plus s'y enliser.*



*Conserver une certaine vigilance dans l'apprentissage de nouvelles approches est une bonne façon de veiller à l'équilibre. Nos vieux réflexes tendent en effet à nous renvoyer rapidement d'où nous venons.*



*La vie nous invite, à chaque instant, à une alternance de comportements en apparence opposés, mais qui s'inscrivent finalement dans un tout harmonieux qu'on pourrait nommer équilibre.*



*Le sens des responsabilités, le jugement et le courage sont des guides efficaces pour trouver le dosage légitime entre l'amour de soi et celui des autres. Dans la plupart des situations que nous vivons et des choix que nous avons à faire, ces trois indicateurs sont toujours utiles et de bon conseil.*



## Pensées sur l'équilibre

*L'altruisme peut se manifester de bien des façons et il est difficile de savoir si nous aimons suffisamment les autres, si nous les aimons de la bonne manière. L'amour et l'estime de soi sont toujours un préalable essentiel à l'équilibre.*



*Les personnes qui souffrent des plus grands déséquilibres physiques et émotionnels sont souvent celles qui assument mal leurs choix. Elles rêvent d'un équilibre parfait, aspirant à leur propre bonheur et espérant en même temps ne jamais faire souffrir qui que ce soit autour d'elles. Ce rêve utopique ne conduit jamais à l'équilibre et au bonheur.*



*Pour arriver à assumer pleinement notre destin, il nous faut occasionnellement accepter de vivre un déséquilibre passager, une absence temporaire de stabilité. Ces moments sont parfois plus difficiles pour ceux et celles qui nous entourent qu'ils ne le sont pour nous-mêmes.*



*L'alternance et la complémentarité de l'action et de la méditation, de la parole et du silence, de la persévérance et du lâcher-prise, du travail et du repos conduisent de façon harmonieuse à l'atteinte de nos objectifs. Cette façon d'utiliser toutes nos facultés génère aussi une impression gratifiante d'équilibre.*



*Il n'existe pas qu'une seule voie pour atteindre l'équilibre entre la raison et la passion. Il y a autant de routes qu'il y a d'individus.*



## *Le Courage d'être heureux*

*À moins d'être convaincu d'avoir tout fait pour améliorer une situation difficile et de réaliser que celle-ci est irréversible, il faut toujours conserver l'espoir et lutter. Cette façon d'envisager la vie avec sérénité et courage ne pourrait-elle pas représenter une belle voie vers l'équilibre ?*



*L'équilibre, c'est accepter d'être seul au plus profond de son âme, mais constater, à chaque instant, l'intense communion de cette âme avec toutes les autres âmes qui la côtoient et qui ont soif de lumière.*



*La meilleure façon d'être heureux, c'est d'être capable de décider quand on veut être passionnément raisonnable et quand on sera raisonnablement passionné.*



*La passion peut maintenant s'exprimer. La raison a également sa place, mais elle relève maintenant de la conscience individuelle. Plus question de juger les autres pour leurs imperfections, plus question de définir la vertu au nom de la raison.*



*L'équilibre et le bonheur d'une personne ne se mesurent pas à son compte en banque.*



## Pensées sur l'équilibre

*Posséder des biens matériels ne garantit pas le bonheur et la paix intérieure. En manquer n'est cependant pas très agréable. En s'appliquant à bien développer ses talents et ses ressources, une personne réussit habituellement à se procurer ce dont elle a besoin pour s'épanouir sereinement.*



*Puisque nous nous dirigeons tous vers le grand détachement qu'est notre mort physique, nous pouvons nous y préparer en reconnaissant que tous les biens terrestres nous sont seulement prêtés et qu'ils ne sauraient constituer notre véritable trésor. La vraie richesse se situe à l'intérieur de notre tête, de notre cœur et de notre âme.*



*S'intéresser sérieusement à chaque partie de son être, donner à chacune la place qui lui revient avec enthousiasme et détermination, voilà ce qui aide à vivre des moments d'équilibre, même si cet idéal n'est jamais parfaitement atteint. Le jour où l'on ressent cet équilibre des forces et des ressources en soi, on rend hommage à la vie et à son Créateur.*



*L'équilibre, c'est de continuer à vouloir vivre intensément malgré le risque d'avoir mal, d'être déçu ou de ne pas atteindre tous ses objectifs. C'est continuer d'avoir les yeux pleins d'eau chaque fois qu'on entend les premières mesures de la Petite musique de nuit de Mozart ou des Quatre saisons de Vivaldi même si ça fait des centaines de fois qu'on les entend.*



*Le Courage d'être heureux*

*L'équilibre, c'est un avant-goût du ciel. Lorsqu'on commence à tendre vers l'équilibre et à y goûter, on voudrait vivre jusqu'à cent ans et plus pour savourer encore et encore tous les bienfaits de la vie. Assez paradoxalement, on se sent aussi prêt à partir tout de suite parce qu'on ne laisserait pas de regrets derrière soi.*



## Un pas de plus

*L*es chemins qui peuvent conduire au bonheur sont nombreux. Ceux qui favorisent la connaissance de soi, des autres et de la vie le sont également. Les maîtres à penser ont toujours privilégié, entre toutes les voies possibles, celle de la question. Combien de fois le grand maître Bouddha n'a-t-il pas répondu à une question d'un disciple par une autre question ? En agissant ainsi, il obligeait le disciple à faire un effort pour trouver la réponse qui sommeillait au fond de lui.

Prendre le temps de répondre à certaines questions constitue donc une route particulièrement efficace et rapide pour mieux se connaître et pour faire des pas d'évolution. Chaque personne possède un sage intérieur qui ne demande pas mieux que d'être consulté.

On peut aussi se tourner vers l'extérieur et demander l'aide de thérapeutes, ce qui peut certainement s'avérer utile. Ayant

suivi des thérapies à trois périodes de ma vie tout en faisant un cheminement complémentaire avec l'aide de mon frère Louis, je ne peux qu'approuver une telle démarche.

Il vient un temps, par ailleurs, où la rencontre avec soi-même et avec son sage intérieur s'impose de façon naturelle et bienveillante. C'est un moment passionnant puisque nous tournons alors le regard vers l'intérieur pour faire face à nos peurs, à nos angoisses et à nos doutes, mais aussi pour découvrir tout le potentiel de réflexion et d'action qui nous habite. En nous posant des questions et en notant nos réponses, puis en tentant de trouver leur fil conducteur, nous bénéficions d'un outil puissant pour libérer l'enfant sain en nous et pour nous donner accès à la créativité.

Je vous propose donc de faire cette rencontre avec vous-même en commençant d'abord par la simple lecture des questions proposées un peu plus loin dans ce livre. Ensuite, pour tirer le meilleur parti de ces questions, je vous suggère d'y répondre par écrit, dans un cahier, par exemple, en notant la date. Ne recherchez pas la beauté du style ou la perfection de la grammaire. La seule consigne que je puisse vous donner, c'est de faire cet exercice avec la plus grande authenticité possible. Laissez ensuite reposer les réponses pendant quelques jours. Puis, avant de vous endormir, relisez une ou plusieurs de vos réponses et demandez à votre guide de vous instruire davantage à leur sujet, par l'intermédiaire du rêve ou de tout autre véhicule de son choix.

Cette simple habitude vous permettra très certainement de faire des prises de conscience intéressantes. Elle vous ouvrira aussi certaines portes auxquelles vous n'aviez sans doute pas pensé. Vous pouvez travailler sur une ou plusieurs questions à la fois, selon vos besoins. Laissez-vous guider par votre intuition

et vous trouverez la voie qui convient le mieux à votre situation personnelle.

Plusieurs thèmes sous-jacents à ces questions sont largement commentés dans mes deux livres précédents, *Le goût d'être heureux* et *Petits gestes et grandes joies*. On y trouve aussi différentes pistes d'action pour favoriser le bien-être ou pour solutionner des problèmes auxquels font face la majorité des gens. Mes deux premiers livres, *Pourquoi pas le bonheur?* et *Les clés du bonheur*, contiennent aussi des outils pour aider le pèlerin qui emprunte le chemin du bonheur à atteindre son objectif plus facilement. Je vous encourage néanmoins à faire d'abord l'effort de répondre seul aux questions qui suivent avant de consulter mes livres. Ce travail préliminaire pourrait en effet constituer un raccourci étonnant et vous faire découvrir des facettes de vous-même oubliées ou méconnues.

L'être humain qui se questionne sérieusement trouve toujours des réponses. Ces réponses le conduisent généralement à d'autres questions importantes pour lui. Le travail peut durer quelques mois pour les uns, quelques années pour les autres ou toute une vie pour ceux qui visent encore plus loin et plus haut. Il n'y a que vous qui puissiez déterminer le point de départ et le point d'arrivée. Capitaine de votre navire, vous en prenez la responsabilité et le contrôle. Vos premiers pas seront peut-être difficiles, mais vous constaterez, chemin faisant, que le travail sérieux et assidu enlève de nos épaules un poids incroyable. C'est comme si, parti pour une longue marche avec un sac à dos très lourd, on arrivait à se départir, au fur et à mesure de la randonnée, de certains objets inutiles.

Le travail investi pour se connaître soi-même et s'améliorer n'est jamais perdu. C'est l'une des activités les plus intéressantes et

les plus utiles qu'un être humain puisse effectuer au cours de sa vie. Prendre quelques minutes chaque jour et décider de faire un pas de plus pour grandir, n'est-ce pas la meilleure façon de participer à la bonne santé de l'humanité ? C'est l'une de mes convictions et je souhaite la partager avec vous qui cherchez aussi le bonheur et la paix. Je ne peux vous préciser quel résultat vous pourriez obtenir en accomplissant ce travail passionnant, mais je peux assurer que vous ne serez jamais perdant. Chaque pas accompli vous conduira vers un contentement intérieur toujours plus grand. Chaque marche franchie vous rapprochera d'un sommet dont vous seul pouvez fixer la hauteur.

### *Des questions*

- ◆ Est-ce que j'ai l'impression de bien me connaître ? Comment pourrais-je me décrire en quelques mots ? Est-ce que je trouve le moyen d'exprimer ma créativité et de développer mes talents ?
- ◆ Est-ce que j'ai une bonne estime de moi ? Est-ce que je me respecte et sais me faire respecter par les autres ?
- ◆ Qu'est-ce qui m'apporte le plus de bonheur dans la vie ? Pourquoi ?
- ◆ Quelles sont les activités quotidiennes que je m'offre pour éprouver de la joie ?
- ◆ Est-ce que je sais comment utiliser mon intuition ? Est-ce que j'ai appris à me servir de mon subconscient pour améliorer ma qualité de vie ?

## Un pas de plus

- ◆ Est-ce que j'ai parfois des obsessions qui m'empêchent d'être heureux? Est-ce que je suis capable d'en parler aux autres? Qu'est-ce que je pourrais faire pour diminuer mon stress par rapport à ces obsessions?
- ◆ Est-ce que je suis à l'écoute des occasions qui se présentent dans ma vie? Est-ce que je suis attentif aux coïncidences et aux hasards qui me sont favorables?
- ◆ Est-ce que je trouve des moyens pour vivre en harmonie physique, mentale et spirituelle? Quelle partie de mon être aurait actuellement besoin d'être encouragée pour rejoindre les deux autres?
- ◆ Est-ce que je suis une personne ayant beaucoup d'énergie? Lorsque je manque d'énergie, comment est-ce que je réussis à recharger mes batteries?
- ◆ Est-ce que mon besoin de donner ou d'être utile aux autres est satisfait? Comment suis-je utile aux autres? Est-ce que cela m'apporte quelque chose de positif ou ai-je l'impression de me sacrifier?
- ◆ Quel est mon rapport avec la sensualité? Lequel ou lesquels de mes cinq sens m'apportent le plus de plaisir à vivre dans un corps physique?
- ◆ Quel est mon rapport avec la sexualité? Est-ce que je me considère comme une personne épanouie sur le plan sexuel? Pourquoi? Si je ne me sens pas épanoui sexuellement, quels sont les moyens dont je dispose pour améliorer la situation?

*Le Courage d'être heureux*

- ◆ Quel est mon rapport avec l'amitié? Est-ce que j'ai beaucoup d'amis? Est-ce que je me sens aimé et compris par mes amis? Est-ce que les gens abusent de moi?
- ◆ Quel est mon rapport avec la vie amoureuse? Est-ce que je suis satisfait de ma vie amoureuse passée ou actuelle? Est-ce que je voudrais vivre quelque chose de différent de ce que je vis présentement?
- ◆ Est-ce que j'ai peur de l'engagement et de l'intimité? Est-ce que je considère que le fait d'être amoureux constitue une entrave à ma liberté?
- ◆ Est-ce que je sais ce qu'est la dépendance affective? Est-ce que je souffre parfois de dépendance affective? Est-ce que j'utilise des activités ou des personnes comme anesthésiants de ma souffrance?
- ◆ Est-ce que je suis dépendant de mon passé? Est-ce que je m'accroche à des choses qui m'empêchent d'avancer, d'évoluer et d'être heureux?
- ◆ Quel est mon rapport avec la vie intellectuelle? Est-ce que j'ai l'impression de bien utiliser mes ressources mentales, dans mon travail, dans mes loisirs?
- ◆ Quel est mon rapport avec la vie spirituelle? Est-ce que je crois à la présence de l'âme? Quelles sont mes principales ressources pour favoriser le bien-être de mon âme?
- ◆ Suis-je capable de laisser de la place aux remises en question et aux doutes dans mon cheminement spirituel?

## Un pas de plus

Est-ce que je m'accroche avec rigidité à des principes par simple habitude ou par paresse ?

- ◆ Est-ce que je ressens parfois la peur du rejet ? Par qui ai-je peur d'être rejeté ? Comment puis-je trouver le moyen de me sentir aimé ?
- ◆ Est-ce que j'ai sans cesse besoin d'être parfait ? Quelle est la pire chose qui puisse se produire si je faisais une erreur ? Est-ce que je veux être parfait pour moi-même ou pour faire plaisir aux autres ?
- ◆ Est-ce que je suis une personne qui veut tout contrôler ? Comment est-ce que je réagis quand les autres veulent aussi me contrôler ?
- ◆ Est-ce que j'appréhende de vieillir ? Est-ce que je vois des avantages dans le fait de vieillir ? Comment est-ce que je m'imagine dans dix ans ? dans vingt ans ? dans trente ans ? Jusqu'à quel âge aimerais-je vivre ?
- ◆ Comment est-ce que je vis la solitude ? Est-ce que je la recherche ou est-ce que je l'évite à tout prix ? Qu'est-ce que les moments de solitude pourraient m'apporter de positif ?
- ◆ Quel est mon rapport avec l'argent ? Est-ce que je trouve que j'ai suffisamment d'argent et de sécurité matérielle ? Comment puis-je améliorer ma situation matérielle ?
- ◆ Est-ce que je suis toujours capable d'être complètement moi-même, au travail, avec ma famille, avec mes amis ? Est-ce qu'il y a quelque chose de moi que je me sens obligé de cacher aux autres ?

*Le Courage d'être heureux*

- ◆ Est-ce que je suis capable d'exprimer mes émotions? Quelle est l'émotion la plus difficile à ressentir pour moi? Pourquoi ai-je de la difficulté à ressentir et à exprimer cette émotion?
- ◆ Suis-je capable de prendre des risques ou l'inconnu me paralyse-t-il?
- ◆ Est-ce que j'ai parfois l'impression de me mettre des barrières ou de saboter inconsciemment mes projets d'avenir? Pourquoi est-ce que je ressens un tel besoin que des choses ne se produisent pas? De quoi ai-je peur?
- ◆ Est-ce que je suis prêt à faire des changements dans ma vie ou mon insécurité et ma peur me tiennent-elles prisonnier?
- ◆ Si j'osais faire un changement dans ma vie, quel serait-il? Est-ce que je sais comment trouver le courage de faire ce changement?
- ◆ Quelles sont mes valeurs principales? Quelle est la place que j'accorde à chacune d'entre elles dans mon échelle de valeurs? Est-ce que je réussis à vivre en conformité avec mes valeurs?

## Un pas de plus

- ◆ Comment est-ce que je réagis à la maladie ? Suis-je capable de parler de mes problèmes de santé facilement ? Suis-je capable d'entendre les autres me parler de leurs problèmes de santé ?
- ◆ Est-ce que la mort physique est un sujet dont j'évite de parler ? Est-ce que j'envisage ma propre mort avec sérénité ? Quels sont les moyens que j'utilise pour préparer mon départ de la terre ?

### *Les réponses*

C'est maintenant à vous de parler ou d'écrire. Vos réponses aux questions ci-dessus vous aideront certainement à commencer le processus menant à l'équilibre ou à le poursuivre si vous avez déjà amorcé ce travail.

Un tel travail peut aussi se faire avec l'aide d'une personne qui vous connaît suffisamment bien ou avec celle d'un thérapeute. Mais le simple fait que vous ayez pris le temps de lire ces questions représente déjà l'amorce d'un changement positif dans votre vie.



## Le mot de la fin

Comme le funambule sur la corde raide, l'être humain avance doucement, en hésitant parfois, mais en demeurant toujours attentif et vigilant. Le regard fixé sur l'objectif à atteindre, il ne doit jamais s'immobiliser, au risque de perdre l'équilibre.

Comme le funambule, il doit développer la confiance en lui, en cette corde sous ses pieds et en sa capacité à poser le pied au bon endroit malgré la peur de tomber. Cette confiance le déserte occasionnellement, l'espace d'une distraction ou d'un moment de lassitude, mais elle ne tarde pas à revenir, car le funambule a fait d'elle une amie indispensable. Le funambule a peu d'amis : en effet, lorsqu'il part d'un point pour se rendre à un autre, personne ne peut lui tenir la main. Outre la confiance, ses seules amies véritables sont la force, la souplesse et l'agilité.

Comme le funambule, l'être humain s'offre en spectacle sous le regard bienveillant ou cruel des spectateurs avides de sensations fortes. Les entendant crier leur joie ou leur peur, il réussit à communier avec eux. Le funambule et les spectateurs ont le même vertige à surmonter, le même trac à maîtriser.

Lorsqu'il réussit sa performance, le funambule entend les applaudissements du public heureux et il sourit. Au-delà de cette reconnaissance gratifiante, mais éphémère, il est avant tout satisfait de son propre courage : le courage d'être un funambule, le courage d'être heureux.