

«Nous avons juste *une vie à vivre*» — Marie-Claude Barrette

«Pourquoi ai-je accepté telle ou telle chose?», «Pourquoi ai-je acheté cet objet alors que je n'en ai pas vraiment besoin?», «Comment se fait-il que ma vie ressemble à un long fleuve tranquille?», «Que sont devenues mes passions?»... Combien de fois vous êtes-vous posé ces questions?

LA LUMIÈRE À L'INTÉRIEUR DE SOI

À certain moments de notre vie, nous pouvons avoir l'impression de traverser un banc de brouillard. Dans ces périodes plus sombres, il est important de faire la lumière à l'intérieur de soi pour voir plus clair à l'extérieur. Il faut se rappeler les périodes heureuses, où nous étions capable d'éclater de rire, où la liberté nous appartenait et où le moment présent nous comblait. Il faut tenter de comprendre ce qui nous a éloigné de notre essence première, celle qui définit qui nous sommes.

Quand je sens la brume monter, je note par écrit ce qui ne va pas et je tente de comprendre à quel



Josélito Michaud s'est confié à propos de l'importance de «se reconnecter» à l'essentiel.

moment j'ai perdu le fil de ma vie. Je sais très bien que pour être en harmonie avec mon essence, je dois être bien dans ma vie personnelle et professionnelle. Si des changements

s'imposent, je tente de les faire et je sais que ça en vaut la peine, même si certaines décisions sont déchirantes. Vous connaissez certainement l'expression «On a juste une vie à vivre». Eh bien, assurons-nous de la vivre comme nous avons le goût de la vivre!



PHOTO: BRUNO PETROZZA

PHOTO: ADA WARSZCZYŃSKI



Coup de cœur

♦ Nicole Bordeleau est l'exemple parfait d'une femme qui a dû «se reconnecter» à son essence profonde pour passer à travers des épreuves difficiles. Sa biographie, *Vivre, c'est guérir!*, est très inspirante. Nous la suivons dans sa quête de jours meilleurs.