



Sur un mur de son studio de yoga, des centaines de Post-it. « Tous les mercredis soir, lors de la séance de méditation, nous chantons le mantra de la compassion pour ceux dont le nom est inscrit ici. »

NICOLE BORDELEAU

# La vie et rien d'autre

ELLE ENTRAÎNE AVEC ELLE  
TOUT LE QUÉBEC DANS  
LA PRATIQUE DU YOGA  
ET DE LA MÉDITATION.  
RENCONTRE AVEC  
UNE FEMME D'EXCEPTION  
QUI VIENT DE PUBLIER  
SON AUTOBIOGRAPHIE.

par **CHANTAL ÉTHIER**  
photos **LOUISE SAVOIE**

**L**e studio baigne dans la lumière. Une oasis de paix en teintes pastel. Une vingtaine de femmes respirent d'un même souffle. Entre les tapis posés sur le sol se faufile une silhouette gracile : Nicole Bordeleau. De la voix et du geste, elle guide, encourage : « Ouvrez votre cage thoracique. Créez de l'espace dans votre corps. »

Il y a 10 ans, Nicole Bordeleau fonde le studio YogaMonde, à Sainte-Catherine, en banlieue sud de Montréal. Elle est persuadée que c'est là sa voie – même si tant de voix s'élèvent pour la décourager. Elle a 45 ans, un grave problème de santé et pas un sou en poche, ou presque. Et pourtant, le succès est tel qu'il faut embaucher plusieurs professeurs. Aujourd'hui, des centaines d'habitues – surtout des femmes – fréquentent son studio pour ses cours de yoga, de méditation, de qi gong (gymnastique traditionnelle chinoise qui met l'accent sur la respiration).

Cheveux très courts, visage sans maquillage : la maîtresse en yoga dégage une grande simplicité. On ne devinerait pas qu'elle a travaillé avec les grands noms de la mode québécoise et animé des chroniques


télé sur les tendances du moment. Et personne ne soupçonnerait que cette femme au sourire lumineux a déjà abusé de la cocaïne ni qu'elle souffre d'une maladie chronique. Son autobiographie s'intitule *Vivre, c'est guérir!* Est-ce vrai? Elle rit. « Parfois, c'est dans l'âme que s'opère la guérison », répond-elle, plus sérieuse.

Ce livre, elle l'a écrit à la demande de son éditeur aux Éditions de l'Homme. « Il était convaincu que mon histoire pourrait aider d'autres personnes à traverser les épreuves », dit-elle. Elle l'espère de tout cœur.

## AVANT LE YOGA

Ce qu'on découvre dans cet ouvrage, c'est que son chemin a été tortueux.

D'abord, son enfance à Senneterre, en Abitibi, aux côtés d'un père distant et alcoolique et d'une mère porteuse d'un lourd secret – « Ses yeux pouvaient s'éteindre au milieu d'une conversation ». (Une fois adulte, Nicole apprendra qu'elle a un frère aîné, donné en adoption, qu'elle retrouvera et avec qui elle sera en contact jusqu'au décès de ce dernier.)

À la fin de l'adolescence, la rebelle se libère de l'emprise paternelle quand elle déménage à Québec pour aller au cégep. Elle fréquente les bars gais et assume, 

## DES MANTRAS POUR 2013

Le mot *mantra* signifie « qui protège l'esprit ». Ce sont des mots ou des phrases utilisés comme objets de méditation et qui, prononcés intérieurement ou à voix haute, peuvent, selon la tradition bouddhiste, influencer notre façon d'être. Les préférés de Nicole Bordeleau.

1

### *J'inspire le calme, j'expire le stress.*

« On peut le répéter n'importe où, autant dans une file d'attente que dans un ascenseur. Je l'utilise quand je suis tendue ou anxieuse. Il me faut parfois le répéter 20 fois avant d'arriver à me calmer. »

2

### *Om mani padme hum.*

« Il est utilisé au Tibet pour faire face aux obstacles. On pourrait le traduire par "Le joyau du lotus est à l'intérieur de la fleur". Il signifie que, dans l'adversité, les solutions se trouvent à l'intérieur de soi. Ce mantra récité dans une langue étrangère permet de rester concentré sur les sons sans que notre attention soit détournée par des images mentales. »

3

### *La douleur est inévitable, mais la souffrance est optionnelle.*

« Ce n'est pas un mantra, mais un proverbe tibétain que j'ai beaucoup médité et que j'ai mis du temps à comprendre. Il nous rappelle que, même si nous subissons des coups durs, c'est nous qui choisissons de quelle façon nous allons réagir à ces événements. »

En se consacrant à sa guérison, Nicole ne se doutait pas que sa vie allait changer du tout au tout. Pour elle, guérir, c'est trouver l'apaisement. Et aussi venir en aide aux autres.

enfin, son homosexualité. Non sans mal. « J'avais l'impression d'être défectueuse », confie-t-elle avec une pointe de tristesse.

À 18 ans, elle s'installe à Provincetown, en Nouvelle-Angleterre, destination prisée de la communauté gaie, où elle restera cinq ans (avec des retours au Québec). Elle décroche un emploi dans un bar. C'est là qu'elle découvre la cocaïne. Au début, elle en consomme des doses homéopathiques. Puis, la poudre blanche finit par avoir raison de sa volonté. Les doses augmentent et augmentent jusqu'au jour où l'une de ses cloisons nasales se fissure. Un médecin la met en garde : à ce rythme, son corps ne tiendra pas longtemps.

Elle se joint alors à un groupe d'entraide et, après des mois d'efforts, se libère de sa dépendance. « Ce ne sont pas des années perdues. Au contraire. C'est en luttant pour m'en sortir que j'ai pris conscience de ma force », dit-elle, assise en tailleur et enveloppée dans un grand châle écru.

## LA MODE, LA TÉLÉ... ET L'HÉPATITE C

Elle a 36 ans. Pour la première fois de son existence, elle a l'impression d'avoir trouvé sa place : elle rencontre Hélène, l'amour de sa vie, et entre dans le milieu de la mode québécoise. Elle organise des défilés et collabore avec les Jean Claude Poitras, Marie Saint Pierre, Philippe Dubuc, Denis Gagnon... Bonne communicatrice et plutôt photogénique, elle tient des chroniques télé sur la mode et la beauté dans les émissions *Flash*, *Aux petits plaisirs de Clémence* et *Salut Bonjour*. « J'adorais mon métier », lâche-t-elle.

Seule ombre au tableau : certains jours, elle se sent nauséuse et une douleur sourde lui martèle le côté droit. Au début, elle n'y pense pas trop. Mais, en 1996, la simple odeur du café lui donne mal au cœur. Et puis, il y a cette fatigue...

Le médecin qu'elle consulte lui assène la nouvelle : elle est atteinte de l'hépatite C, une maladie chronique du foie souvent





Enjouée, lumineuse, elle dégage une grande sérénité et fait preuve d'une empathie profonde envers autrui.

mortelle. Pendant des jours, elle tourne en rond, incapable de faire taire la panique. Une fois encore, tout s'effondre.

Où, comment et quand a-t-elle attrapé cette saloperie qui se transmet par le sang ? Ses yeux se font à la fois graves et rieurs. « C'est probablement en empruntant la paille d'un autre cocaïnomanes. » On utilise cet accessoire pour renifler la drogue et les muqueuses nasales des cocaïnomanes saignent souvent...

### **POUDRE DE PERLIMPIN ET AUTRES TRAITEMENTS**

Dans l'espoir de guérir, elle essaie absolument tout. Diètes, produits naturels, potions miraculeuses... Sans compter les traitements de guérisseurs et autres charlatans. Mais son foie continue de se détériorer.

C'est alors qu'elle pense au yoga. Cette pratique millénaire sort des cercles d'initiés – on est au milieu des années 1990. Elle s'inscrit à des cours. Les séances sont

épuisantes : de retour à la maison, elle s'effondre sur son lit. Mais peu à peu, son corps retrouve une certaine force. Le yoga lui apprend aussi « la pratique de la gratitude » : « Moment présent, moment parfait » ; « Ici et maintenant, j'ai tout ce dont j'ai besoin »...

Son horizon s'élargit, ses problèmes de santé deviennent moins dramatiques. Un ami l'aiguille vers la yogathérapie, issue du yoga indien, qui soulage certains de ses symptômes : fatigue, bouffées de chaleur, nausées.

Les résultats l'enchantent. Elle entreprend une formation de maître qui la mènera à ouvrir son propre studio de yoga. Après des années d'études, elle devient aussi bouddhiste. « Ce n'est pas une religion, c'est une philosophie de vie qui a adouci mon regard sur moi-même et sur les autres », souligne-t-elle.

Son régime de vie est spartiate : couchée tôt, levée tôt, yoga, méditation, qi gong, « un merveilleux outil de guérison ». ➔

## CE QU'ELLE A APPRIS

**« Dans chaque difficulté se trouve une occasion d'évoluer. »**

Mon père a été dur avec moi, mais cela m'a rendue combative et m'a aidée à me sortir de la drogue et à mener à bien mes projets. »

**« Vous voulez grandir, évoluer ?**

**Pas besoin de parcourir le chemin de Compostelle ou de suivre un gourou.** Votre enfant turbulent vous apprendra la patience ; votre voisin bruyant, la tolérance... »

**« Même dans les moments les plus sombres, il y aura toujours quelqu'un pour nous tendre la main.** Souvent, ce sont des inconnus, des anges humains que l'on croise au supermarché ou dans la rue qui ont des gestes de bonté totalement gratuits. »



Nous devrions tous consigner notre vie par écrit, que ce soit publié ou pas. Cela nous permet de comprendre le chemin qui nous était destiné.»

Elle ne regrette rien. Même pas son ancienne vie tourmentée. « Dans chaque difficulté se trouve une occasion d'apprendre, dit-elle. Mais pour la saisir, il ne faut pas se considérer comme une victime. »

L'écriture du livre lui a aussi rendu ses parents. « Mon père est décédé, mais ma mère est toujours là et elle m'a beaucoup soutenue dans cette aventure, plus qu'elle ne l'avait jamais fait auparavant. »

La vie lui a fait un autre cadeau : le journal personnel de son père, découvert par hasard sous une pile de vieux documents. En tournant les pages, la fille mal aimée est tombée sur cette phrase : « J'aimerais être capable de dire à Nicole que c'est d'elle que je m'ennuie le plus au monde. » La prononcer lui noue la gorge : « En quelques mots, il venait d'effacer des années de souffrance. » ♦

Et un agenda modulé selon ses capacités. « Pour le moment, je vais bien. » Pour le moment parce que, avec cette maladie, rien n'est jamais gagné. « Je vis six mois à la fois », précise-t-elle dans un petit rire.

Elle voit son hématologue deux fois par an, se soumet à des tests et attend les résultats. Parfois ils sont bons, parfois ils sont mauvais. C'était le cas au printemps dernier. Les médecins ont pensé lui prescrire de nouveau de l'interféron, un antiviral que son corps tolère mal. Puis, d'autres tests ont montré que l'alerte était passée. « La vie venait de m'accorder un autre sursis de six mois ! »

Que pourrait-il lui arriver de pire ? Une cirrhose, un cancer du foie... Chaque matin, elle est reconnaissante de jouer d'une nouvelle journée. « Quand la mort nous souffle dans le cou, l'envie de vivre devient étonnamment forte. »

Et puis, il y a ce livre, qui pourra peut-être aider d'autres gens. « Pour ma part, le seul fait de l'écrire aura été thérapeutique.



**VIVRE, C'EST GUÉRIR !**  
PAR NICOLE BORDELEAU,  
LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME, 224 PAGES.

**À LIRE**  
Un extrait de son  
autobiographie sur  
[chatelaine.com/  
bordeleau](http://chatelaine.com/bordeleau)

## POUR RALENTIR ET S'APAISSER

Nicole Bordeleau a conçu plusieurs outils permettant de pratiquer à la maison le yoga, la méditation et le qi gong. Voici une sélection :

1

### QI GONG YOGA - L'ÉNERGIE QUI GUÉRIT

Un programme de 35 minutes qui combine les mouvements lents du qi gong au yoga et à la méditation pour soulager en douceur les douleurs mentales et physiques.

DVD, 19,99 \$

2

### UNE ANNÉE POUR MIEUX VIVRE

Réflexions, relaxations guidées et pratiques de méditation qui aident, entre autres choses, à faire la paix avec le passé, à dire non à la culpabilité et à se libérer du perfectionnisme.

COFFRET DE 6 CD, 39,99 \$

3

### MÉDITATIONS POUR MIEUX VIVRE

Cinq séances de méditation pour augmenter la confiance en soi, calmer l'esprit, apaiser les émotions et soulager les douleurs physiques. Plus une séance de relaxation profonde et de yoga du sommeil.

COFFRET DE 3 CD, 24,99 \$

4

### YOGA ANTI-STRESS, YOGA ANTI-FATIGUE, YOGA ANTI-ÂGE

Des mouvements adaptés selon l'objectif recherché.

3 CD VENDUS ENSEMBLE (39,99 \$)

OU SÉPARÉMENT (19,99 \$)

[yogamonde.com](http://yogamonde.com)