

Mieux-Être

POUR UNE VIE SAINE ET INSPIRANTE

VIVEMENT YOGA

Comment
S'INITIER

L'AYURVEDA,
un art
de vivre

**RETRAITE
PARADISIAQUE**
aux Bahamas

**LE
FENG
SHUI**
à l'occidentale

**TROUVER
LA PAIX
AU FOND
DE NOUS**



**NICOLE
BORDELEAU**
CÉLÈBRE LA VIE



PP 41771514
9995 Avenue de Cataraïa, suite J
Brossard QC J4Z 3V7

Photos: Laurence Labat,
Maquillage: Bruno Rhéaume
Coiffure: Stéphane W pour M&W



Nicole Bordeleau

ET LA CÉLÉBRATION D'UNE VIE

« Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin », disait Swami Vivekananda, maître spirituel hindouiste. Cet adage m'a fait penser à cette femme inspirante. La vie, elle la chérie à chaque instant, autant qu'elle le peut. Son corps est son outil. Le yoga, c'est ce qui l'a sauvée. Rencontre avec Nicole Bordeleau, maître de yoga, femme passionnée.

PAR CASSANDRA POIRIER

5 h 30 du matin sonne l'heure du réveil. Pour débiter la journée, Nicole Bordeleau se tire doucement du lit et s'installe pour une séance d'une demi-heure d'étirements et de respirations avec la pratique du pranayama, la discipline du souffle. « C'est vraiment ça qui relance mon énergie, parce qu'en règle générale, je vais me lever et il va y avoir une fatigue qui va être présente en raison de ma condition », raconte cette femme passionnée et sereine. Sa condition ? Nicole Bordeleau apprend, il y a quelques années, qu'elle est atteinte de l'hépatite C, une maladie incurable. C'est à ce moment que sa vie va changer et qu'elle découvrira à l'intérieur d'elle-même un monde insoupçonné.

À l'annonce de son diagnostic, Nicole Bordeleau sait qu'elle devra changer énormément de choses dans sa vie et apprendre à mieux gérer son stress dans l'espoir de vivre avec cette maladie. Elle tente absolument tout pour améliorer sa condition physique. Hélas, rien ne semble fonctionner, jusqu'au jour où la vie lui mit sur son chemin une lueur d'espoir, un cadeau venu du ciel. Nicole Bordeleau croise un ami couturier avec qui elle travaillait régulièrement et qu'elle

n'avait pas vu depuis un bon moment. « C'était quelqu'un qui auparavant était très réactif et nerveux. Il parlait à des vitesses incroyables et faisait mille et une choses à la fois. Mais ce jour-là, j'ai réalisé qu'il était différent et je lui ai demandé ce qu'il faisait. Il m'a répondu qu'il avait commencé à pratiquer le yoga, » raconte celle qui sera destinée à devenir maître de yoga.

Il y a vingt ans de cela, le yoga émerge à peine et paraît encore quelque peu mystique au Québec. « J'avais cette impression que le yoga était pour ces gens en pantalons bouffants qui faisaient des "ôm" sur des planchers de bois. » Intriguée par la transformation spectaculaire de son ami, Nicole Bordeleau entame des recherches et s'inscrit à un premier cours du yoga... qui ne fut pas du tout concluant. « Pendant trois mois, j'ai suivi cette classe de qui était plus ou moins adaptée pour moi, mais j'ai vu qu'il y avait quelque chose qui pouvait vraiment m'être bénéfique. J'avais tout simplement besoin d'un bon professeur. » C'est à ce moment qu'elle fera la rencontre avec son tout premier professeur de yoga et ce fut pour elle une grande révélation.

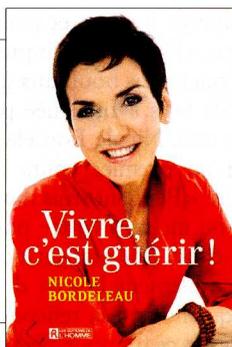
Nicole commence à suivre des cours une fois par semaine, et en l'espace de trois mois, elle passe à deux puis trois fois semaine. Petit à petit, elle retrouve une force, une vitalité et une énergie que la maladie lui avait enlevées. « Dans les moments où j'avais des douleurs physiques, où la fatigue me submergeait, je savais comment mieux respirer, raconte celle qui s'initia aussi petit à petit, parallèlement au yoga, à la méditation. Donc va s'ouvrir devant moi une porte qui m'a révélée un monde intérieur et extérieur que je ne connaissais pas. À ce moment-là, j'ai réalisé que le yoga était un océan. Cela a été le début d'une aventure extraordinaire. »

La fille pratico-pratique qui avait pour habitude de rouler à mille à l'heure et qui ne croyait pas trop au pouvoir du yoga transforme alors complètement ses habitudes quotidiennes. Sa vision de la vie change aussi. « On a à l'intérieur de nous les réponses à nos questions, les solutions à nos problèmes et un coffre à outils extraordinaire qui sont notre attention, notre concentration, notre souffle et notre vitalité, ce que les yogis appellent le *prana*. Tout cela est déjà à l'intérieur de nous, et le yoga ne fait que nous dévoiler à nous-mêmes. Il soulève les couches de stress, d'inquiétude, de peur, d'angoisse. »

Après avoir étudié avec les plus grands professeurs de yoga, Nicole Bordeleau cofonde avec Hélène Dalair en 2002 un centre de yoga sur la Rive-Sud de Montréal, Yogamonde. Elle acquiert également le titre de Maître de Yoga par la fédération francophone de yoga et de « experienced registered yoga teacher » par la Yoga Alliance des États-Unis. Nicole Bordeleau consacre également une partie de son temps à l'enseignement bénévole du yoga, un geste qu'elle considère très important. « Le yoga m'a tellement donnée que je souhaite également donner en retour », raconte-t-elle.

Aujourd'hui, Nicole Bordeleau va bien, et elle le doit en grande partie à ce que le yoga a opéré en elle. « Honnêtement, je ne sais pas à quoi ressembleraient ma vie et ma santé si je n'avais pas découvert cette discipline. D'ailleurs, les médecins n'en reviennent pas parce que jusqu'à maintenant je vais très bien. Ça ne veut pas dire que c'est miraculeux, c'est important de le mentionner, mais c'est un outil de vie qui peut vraiment faire une différence. »

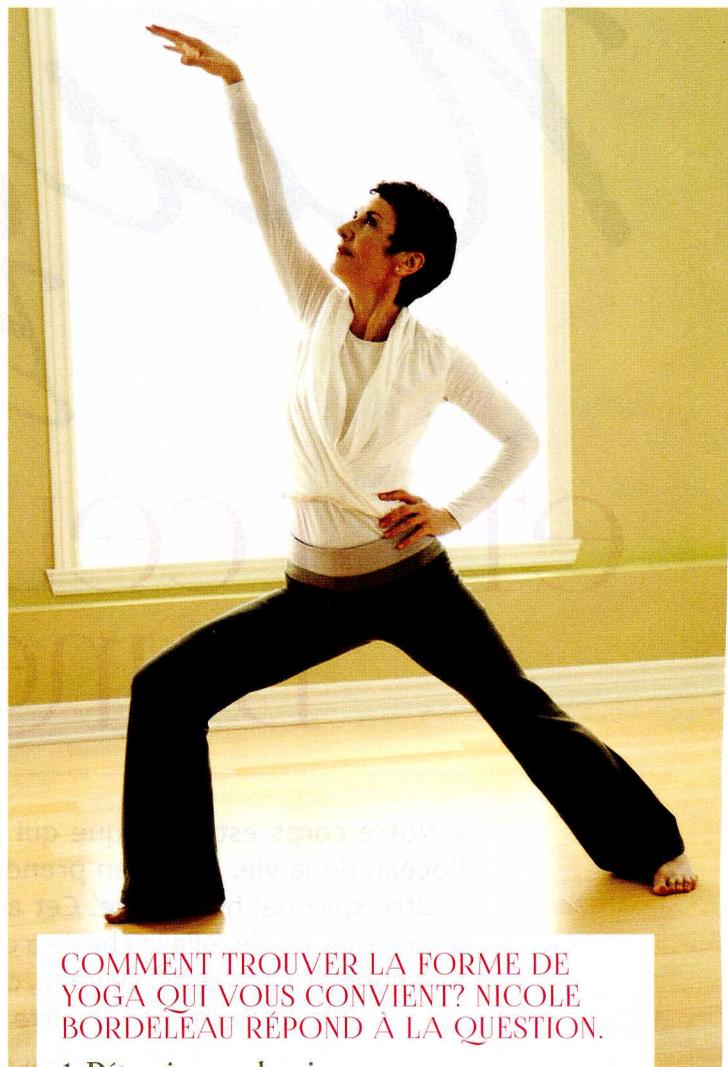
Chaque jour, Nicole Bordeleau célèbre cette vie qui lui est tant précieuse. « La maladie a été un cadeau bien mal emballé pour moi. Elle m'a redonné ma passion de vivre. Je ne sais pas quand ça va s'arrêter pour moi, mais chaque soir quand je me couche, je sais que ma vie est plus courte de 24 heures. Mais le matin quand je me lève, j'en ai 24 nouvelles ! Je ne pars pas à la course, mais j'essaie de les déguster. »



VIVRE, C'EST GUÉRIR !

L'autobiographie de Nicole Bordeleau est un témoignage rempli d'espoir sur la puissance de la force intérieure, du courage et de la résilience.

Paru aux Les Éditions de l'Homme.



COMMENT TROUVER LA FORME DE YOGA QUI VOUS CONVIENT? NICOLE BORDELEAU RÉPOND À LA QUESTION.

1. Déterminez vos besoins.

Avez-vous un état de santé fragilisé, des blessures, un handicap? Il faut être capable de nommer vos besoins pour ensuite trouver un professeur qui va avoir la créativité et les connaissances nécessaires pour adapter la pratique à vous.

2. Déterminez vos attentes.

Pourquoi allez-vous au yoga? Est-ce pour la gestion du stress, pour tonifier le corps? Est-ce un complément à un autre sport? Est-ce pour mieux dormir, mieux digérer? Est-ce pour accroître la performance au travail, pour avoir plus de concentration? Il y a un petit travail sur soi à faire.

3. Faites un cours à l'essai.

Je recommande de téléphoner à un studio, même si vous avez à déboursé une vingtaine de dollars avant de vous engager. Allez visiter le studio, rencontrez le professeur. Un bon professeur, en règle générale, va s'informer de vos attentes et vos besoins avant de vous vendre un cours. Faites le cours à l'essai et en général, votre intuition est assez bonne à savoir s'il y a quelque chose qui pourrait vous aider dans cette pratique, ou pas du tout.