

LE REFLET Y ÉTAIT

1. Deux séances de signatures

Nicole Bordeleau procédait à une séance de signatures de son nouveau livre, *Zénitude et double espresso*, au studio Yogamonde à Sainte-Catherine, samedi dernier, durant l'après-midi. Le lancement officiel de son livre qui invite les gens à trouver du calme dans le tumulte quotidien a lieu cette semaine. De son côté, Julie Provencher, auteure de *Trucs lecture*, qui s'adresse aux parents qui veulent faire aimer la lecture à leur enfant, a dédicacé ses œuvres dimanche matin, à la bibliothèque de Sainte-Catherine. Résidente de Mercier Mme Provencher s'est beaucoup investie dans la région pour promouvoir la lecture chez les tout-petits.

PHOTOS AMANDA LAPRADE

2. Lancement du Relais pour la vie

Une journée de lancement de la 7^e édition du Relais pour la vie de La Prairie avait lieu samedi dernier à la pharmacie Proxim à La Prairie, en présence des pharmaciens propriétaires et président d'honneur de l'événement, Pierre Lavallée et Judith Lemire. Le Relais pour la vie aura lieu le 31 mai au Parc Place-de-la-famille. PHOTO RAYMOND ST-LAURENT

3. La Foire des exposants

La deuxième édition de la Foire des exposants avait lieu en fin de semaine dernière au musée ferroviaire Exporail à Saint-Constant. L'événement était organisé par Johannie Delisle. Les visiteurs ont pu discuter avec les exposants et procéder à des achats.

PHOTO AMANDA LAPRADE

4. Rendez-vous annuel des intervenants jeunesse

Le 10^e rendez-vous annuel des intervenants jeunesse du Jardins-Roussillon avait lieu vendredi dernier à l'école secondaire de la Magdeleine à La Prairie. Julie Boulais (sur la photo), de l'équipe Surveillance de l'état de santé de la population, présentait avec Isabelle Michaud les faits saillants de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire. PHOTO JOËLLE BERGERON



1



1



2



3



4

Arts et spectacles

Tous les spectacles de la région, tous les jours, sur www.lereflet.qc.ca



PHOTO JUDITH CAILLIER

Nicole Bordeleau publie son deuxième livre, *Zénitude et espresso*, un outil qui comprend des réflexions, des exercices et des méditations pour que les gens puissent mieux vivre au quotidien. Comme quoi il n'est pas obligatoire de faire une retraite ou de s'isoler pour trouver le calme!

Être zen sans changer de vie

PAGE 53



Pour bien commencer la journée*



Regardez Salut Bonjour du lundi au vendredi de 6h à 9h30

Obtenez une tasse Salut Bonjour GRATUITE*

à l'achat de café Folgers exclusivement chez **metro**

Offre postale avec preuve d'achat.







*Détails complets de l'offre en magasin ou en ligne sur www.metro.ca/salutbonjour

©/TM® The Folger Coffee Company
Keurig, le dessin de la tasse et de l'étoile, Keurig Brewed, K-Cup et la configuration des systèmes d'infusion Keurig sont des marques de commerce de Green Mountain Coffee Roasters, Inc., utilisées avec autorisation.

NOUVEAU LIVRE DE NICOLE BORDELEAU

Être zen sans changer de vie

Après 25 ans de méditation, Nicole Bordeleau l'avoue: elle n'a pas atteint la zénitude 24 heures par jour, puisqu'il lui arrive encore de «péter les plombs» ou d'être angoissée. Ce qui a changé cependant, c'est qu'elle dispose d'un coffre à outils pour mieux gérer ce genre de situation, retrouver son équilibre, apaiser son corps et son esprit. C'est ce qu'elle veut partager avec le public par le biais de son livre *Zénitude et double espresso*.

HÉLÈNE GINGRAS

helene.gingras@quebecormedia.com

L'ouvrage de 251 pages paru aux Éditions de l'homme contient des pistes de réflexion, des exercices de respiration et de méditation qui lui ont servi et qui lui servent encore pour s'ancre dans le moment présent peu importe d'où vient la caféine du quotidien.

«On a beaucoup acheté cette idée que pour atteindre un niveau de spiritualité, il fallait changer de vie, s'asseoir sur un banc de bois pendant dix jours, etc.», explique-t-elle sans juger les expériences qu'elle a maintes fois essayées et appréciées.

«On est à rendu à l'intérieur de notre propre vie à marier zénitude et double espresso.»

-NICOLE BORDELEAU, AUTEURE DE *ZÉNITUDE ET DOUBLE ESPRESSO*

Mais, précise-t-elle, il est faux de croire qu'on doit absolument attendre de se réincarner dans une prochaine vie pour accroître son niveau de bien-être ou faire une activité précise pour y parvenir.

«La méditation n'en demande pas tant. On est à rendu à l'intérieur de notre propre vie à marier zénitude et double espresso», affirme l'auteure d'un premier livre, sa biographie intitulée *Vivre, c'est guérir!* parue à l'automne 2012.

Ses enseignements tirés de sa propre expérience de vie sont simples, accessibles et pratico-pratiques. Comme à son habitude, Nicole Bordeleau continue de vouloir faire œuvre utile. La mise en pages aérée contribue à laisser réfléchir le lecteur.

Zénitude et double espresso peut se dévorer d'un seul trait ou se laisser savourer par petites bouchées, une histoire à la fois, dans l'ordre ou le désordre.

«Je l'ai écrit pour tout ceux qui m'ont écrit sur Facebook (elle est suivie par presque 15 000 personnes) et qui me



Nicole Bordeleau n'est pas toujours zen au quotidien, mais elle a des trucs pour diminuer le stress. PHOTO JUDITH CAILHIER

disaient qu'ils ne pouvaient pas venir chez nous, comme cette mère qui a des enfants avec un déficit d'attention, qui vit avec un ado qui la confronte dans sa capacité d'aimer, que sa mère est à l'hôpital avec l'Alzheimer ou que ça va mal dans sa vie amoureuse», rapporte la professeure de yoga et copropriétaire du studio Yogamonde à Sainte-Catherine.

Néanmoins, Mme Bordeleau se garde de vanter le yoga dans son livre même si un adepte y retrouvera plusieurs pratiques (respirations, méditations et mantras).

«Je ne tenais pas à étiqueter parce que pour quelqu'un retrouver le calme peut être de pratiquer le qi gong, peindre, écouter une sonate de Mozart ou prendre un verre de vin avec un amoureux. Pour atteindre la zénitude, il n'est pas nécessaire de venir au studio.»

La décennie de l'esprit

L'auteure, qui réside à Sainte-Catherine, croit que l'heure est à redéfinir la notion de succès et à revenir à la simplicité des choses.

«Depuis une quinzaine d'années, on s'est beaucoup occupé de notre corps, on s'est mis à faire plus l'exercice. Puis, on a commencé à s'intéresser à notre alimentation pour mieux manger. Je crois que la prochaine décennie sera celle de l'esprit», envisage celle qui affirme, dans son livre, que «l'esprit est la fenêtre à travers laquelle nous voyons la vie. Et si nous voulons changer de vie, nous devons transformer notre esprit.»

La respiration est un puissant outil pour nous permettre de plonger au plus profond de nous-mêmes. À condition de ne pas respirer superficiellement.

«Quand tu vis en surface avec ta

propre respiration, tu vis en surface, déclare-t-elle. Quand tu vis là, n'importe qui peut te faire vaciller, tu peux être victime de toutes sortes d'influence. Quand on descend dans la profondeur de notre ventre, on habite le centre de notre être et on est beaucoup moins vulnérable.»

Mme Bordeleau n'aurait pas pu écrire ce livre il y a 10 ou 20 ans. Il l'habitait néanmoins depuis un bon moment.

«Ce livre s'est imposé à moi. Il m'a confronté. Il m'a tout pris. Je sais ce que je voulais dire, puisque je médite et que je pratique la respiration depuis longtemps, mais ça n'a pas été facile pour autant de nommer précisément tout en gardant l'essentiel», affirme l'auteure qui a investi 18 mois de labeur dans ce travail dont le lecteur est loin de se douter tellement le fil conducteur est fluide.

FESTIVAL DE CREVETTES
7 jours sur 7
RESTAURANT **TERRY'S**
58, boul. Marie-Victorin Delson
450 638-1411
Grillades • Fruits de mer • Pâtes
Apportez votre vin

Café Saint-Paul
RESTO-BAR Ouvert 7 jours
Ce week-end, en direct du
Mathieu Nardi Mario Lento - 12 avril dès 21 h
11 avril dès 21 h HOMMAGE À ELVIS MUSIQUE VARIÉE
Prochainement Pike River Blues Band - 18 avril
The Ramblers - 25 et 26 avril
• Dîner • Souper • Musique Live
Pour réserver, appelez 450 907-4667
345, boul. Taschereau, La Prairie cafestpaul.ca