LE BONHEUR
ça s'apprend

PAR MICHÈLE LEMIEUX

5 FAÇONS DE SE RÉINVENTER

MARCO WEBER

QUE NOUS LE VOULIONS OU NON, LA TRANSFORMATION EST AU CŒUR DE NOTRE EXISTENCE. PUISQUE LA VIE NOUS CONVIE CONSTAMMENT À NOUS RENOUVELER, POURQUOI NE PAS ACCEPTER L'INVITATION? ALORS QU'ELLE VIENT DE PUBLIER UN OUVRAGE PARTICULIÈREMENT INSPIRANT SUR LA QUESTION, NICOLE BORDELEAU NOUS PROPOSE CINQ FAÇONS D'ACCUEILLIR LE CHANGEMENT.

À MÉDITER
La résistance au changement crée des blocages. Mieux vaut laisser aller...

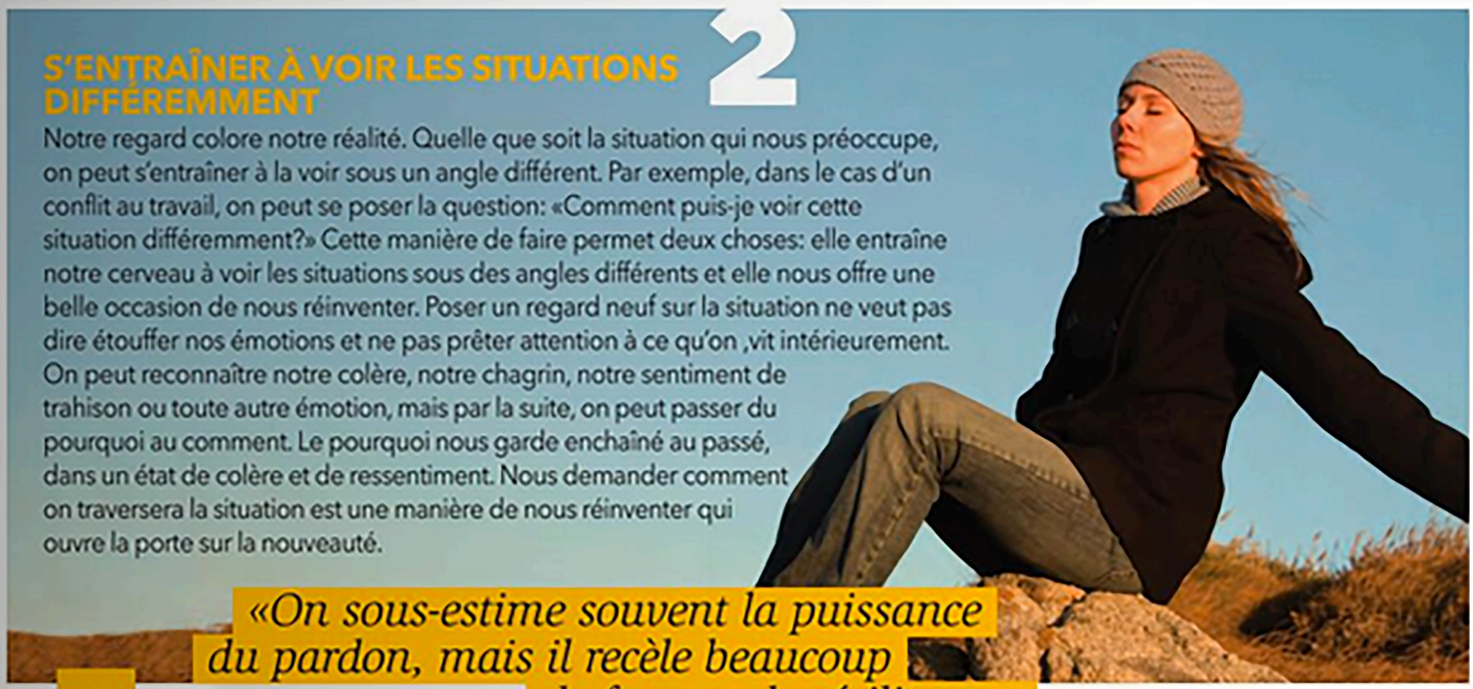
iSTOCK

1 RECONNAÎTRE QU'AUJOURD'HUI EST UNE JOURNÉE NEUVE

Dès le réveil, en ouvrant les yeux, on constate qu'une journée neuve s'offre à nous. Cet état d'esprit enclenche une attitude différente envers la journée à venir.

2 S'ENTRAÎNER À VOIR LES SITUATIONS DIFFÉREMMENT

Notre regard colore notre réalité. Quelle que soit la situation qui nous préoccupe, on peut s'entraîner à la voir sous un angle différent. Par exemple, dans le cas d'un conflit au travail, on peut se poser la question: «Comment puis-je voir cette situation différemment?» Cette manière de faire permet deux choses: elle entraîne notre cerveau à voir les situations sous des angles différents et elle nous offre une belle occasion de nous réinventer. Poser un regard neuf sur la situation ne veut pas dire étouffer nos émotions et ne pas prêter attention à ce qu'on ,vit intérieurement. On peut reconnaître notre colère, notre chagrin, notre sentiment de trahison ou toute autre émotion, mais par la suite, on peut passer du pourquoi au comment. Le pourquoi nous garde enchaîné au passé, dans un état de colère et de ressentiment. Nous demander comment on traversera la situation est une manière de nous réinventer qui ouvre la porte sur la nouveauté.



«On sous-estime souvent la puissance du pardon, mais il recèle beaucoup de force et de résilience.»

3 ENTRETENIR LA CURIOSITÉ

Développer ou entretenir en nous la curiosité a du bon. En vieillissant, on a souvent tendance à faire les mêmes choix ou à répéter les mêmes choses. Habituellement, on lit les mêmes sections des journaux, on regarde les mêmes émissions de télévision, on fréquente les mêmes restaurants, on prend des vacances au même endroit, on écoute la même musique... Petit à petit, on s'enlise dans des habitudes de vie sclérosantes. Pour stimuler notre curiosité, on peut apporter de petits changements à notre vie: choisir de lire une nouvelle section du journal; écouter des musiques différentes; regarder un film d'un nouveau genre; manger un plat qu'on n'a jamais goûté; rester ouvert et intéressé à de nouveaux sujets de conversation, etc. Rester curieux nous réinvente sur le plan physiologique; nos neurones en bénéficient. En effet, chaque fois qu'on est devant une nouveauté, notre activité cérébrale en est stimulée.

4 PARDONNER À SOI-MÊME ET AUX AUTRES

Lorsqu'on vit un conflit, on peut se réinventer par le pardon. Pardonner n'est pas excuser les gestes des autres, baisser les bras ou laisser les autres nous piler sur les pieds. Le pardon permet de nous libérer de ce qui nous fait souffrir, et de nous réinventer dans le présent. On sous-estime souvent la puissance du pardon, mais il recèle beaucoup de force et de résilience. Le pardon permet de poursuivre notre route sans traîner de boulet derrière nous, car il invite à laisser aller ce qui nous fait souffrir. On commence par se pardonner à soi-même. On pardonne d'abord pour soi-même. Cela crée inévitablement de l'espace dans notre vie.

5 IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Peu importe notre âge, notre situation, notre santé, notre vie amoureuse ou professionnelle, il n'est jamais trop tard pour nous réinventer. Des gens très âgés se renouvellent encore. Jusqu'à notre dernier souffle, la vie nous invite à nous renouveler, jour après jour. C'est une invitation remplie de promesses!

Se réinventer en douceur, au quotidien

Nul besoin d'entreprendre de grands projets d'envergure pour nous réinventer, rappelle sagement l'auteure et professeure de yoga. L'invitation nous est faite au quotidien.

Nicole Bordeleau nous a offert récemment un nouveau livre intitulé *L'art de se réinventer*, publié aux Éditions de l'Homme. «À ma grande surprise, il m'a transformée! confie-t-elle. Ce livre m'a appris à accepter le changement, non pas comme un affront à qui nous sommes, mais comme un mouvement naturel de la vie.» On s'informe plus en détail sur les cours de Nicole Bordeleau sur le site de son école, Yoga Monde, au www.yogamonde.com.