



NICOLE
BORDELEAU

L'ART DE SE RÉINVENTER

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

L'ART DE SE
RÉINVENTER

Édition : Pascale Mongeon
Design graphique : Christine Hébert
Révision : Sylvain Trudel
Correction : Sylvie Massariol

Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province

Longueuil, Québec J4G 1G4

Téléphone : 450-640-1237

Télécopieur : 450-674-6237

Internet : www.messageries-adp.com

* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine

94854 Ivry CEDEX

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet : www.interforum.fr

Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE

Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68

Internet : www.interforumsuisse.ch

Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

Zl. 3, Corminboeuf

Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse

Commandes :

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66

Internet : www.olf.ch

Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6

B-1348 Louvain-La-Neuve

Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20

Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24

Internet : www.interforum.be

Courriel : info@interforum.be

09-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 20015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4268-3

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement
des entreprises culturelles du Québec pour son programme
d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos
activités d'édition.

NICOLE BORDELEAU

L'ART DE SE
RÉINVENTER



Une société de Québecor Média

« On a deux vies.
La deuxième commence le jour
où on réalise qu'on en a juste une. »

Confucius

AVANT-PROPOS

L'aube tire doucement sur la manche de mon pyjama. Sans résistance, je me lève. Il a plu à torrents durant la nuit. Dehors, la nature s'étire. La pluie l'a reposée. C'est un matin d'une grande intensité lumineuse. Au rez-de-chaussée de la maison, la cuisine est silencieuse. Le monde commence aujourd'hui et je renaiss avec lui !

Cela me fait sourire intérieurement, car il fut un temps où jamais je n'aurais pu écrire ni même penser de tels mots. Chaque jour était pour moi un épuisant combat. Après des années d'errance et de faux départs, j'atterrissais dans la réalité et le choc était brutal. Je sortais d'une dépendance à la cocaïne et d'une relation amoureuse qui m'avait coûté très cher en estime de moi. À cette époque, je n'avais que 25 ans, mais j'avais l'impression d'en avoir 105. Tout m'apparaissait tellement lourd et difficile à vivre. Je ne savais plus qui j'étais et encore moins ce que je voulais devenir. La seule chose qui me restait à faire, c'était de recommencer à zéro.

Je devais me réinventer de A à Z. La seule bonne nouvelle, c'est que, cette fois, je choisirais moi-même les nouveaux « morceaux » pour me créer cette nouvelle vie. Pour y parvenir, je devrais prendre les bouchées doubles. J'ai commencé par dénicher un petit appartement et un emploi. Je travaillais le jour, et le soir j'étudiais pour obtenir un diplôme qui m'ouvrirait les portes de la mode et des médias. J'en avais rêvé toute ma vie. Après plusieurs années d'efforts, j'avais réussi à me refaire une santé, j'enseignais dans une grande école de

mode, j'avais rencontré le grand amour, mais je n'avais pas encore trouvé de temps pour vivre. Au quotidien, ma vie était un véritable tourbillon d'activités et de projets sans fin. Mais les choses allaient bientôt changer.

À 38 ans et des poussières, on m'a appris que j'étais porteuse d'un virus mortel, l'hépatite C, pour lequel, à cette époque, il n'y avait aucun traitement. Très vite, j'ai compris que j'allais devoir me réinventer de nouveau. Mais, cette fois, la métamorphose serait plus profonde, je le pressentais. Face à la maladie, il ne servait à rien de faire mille et un changements extérieurement. La vie m'invitait à descendre au fond, au tréfonds de mon être pour m'y assembler et me recréer intérieurement.

J'étais terrifiée, mais je n'avais d'autre choix que d'avancer vers ce nouveau monde. Au début, j'avais à petits pas. Puis, j'ai commencé à progresser avec plus de confiance. Il ne s'agissait plus de changer d'apparence, de carrière, de relation, ni d'aller vivre au bout du monde, mais d'apprendre à vivre une existence plus riche, plus réelle, plus profonde et plus authentique.

Ce livre, je le porte en moi depuis le début de cette aventure. Au terme de vingt-cinq années sur mon parcours, j'ai rassemblé patiemment les trésors, les leçons et les enseignements de vie qui m'ont aidée à me réinventer et à me redéfinir. Vous ne trouverez dans ce livre ni recettes ni formules magiques pour transformer votre vie en un coup de baguette. En ce qui me concerne, il m'a fallu du temps, beaucoup de temps, de patience, d'efforts et d'erreurs de parcours pour arriver à transformer ma vie intérieure et ma vie extérieure.

Si j'ai réussi à transformer mon existence de A à Z, c'est grâce aux outils et aux défis que la vie a placés sur ma route et aussi grâce à la grande sagesse des personnes qui m'ont accompagnée vers la guérison du corps, du cœur et de l'âme. Ce livre explique comment j'y suis arrivée, et, bien que mon apprentissage se poursuive toujours, le moment est venu pour moi de partager à mon tour ce que j'ai appris jusqu'ici.

Que vous soyez heureux et satisfait de votre vie actuelle, que vous soyez à un tournant important ou au cœur d'une crise existentielle, une invitation quotidienne vous est lancée : découvrir que vous portez déjà en vous-même des ressources insoupçonnées pour vous réinventer.

J'espère que vous trouverez dans cet ouvrage un mot, une phrase, une réflexion, un exercice ou une méditation qui vous aidera à réaliser que vous avez tout ce dont vous avez besoin pour vivre le meilleur de votre vie, dès aujourd'hui !

Que la vie vous soit douce,

NICOLE

TRANSFORMATION

SE RÉINVENTER

On se lève le matin et déjà une longue liste de choses à faire nous attend. Dans la journée, sans cesse à la course, on a l'impression de faire mille et une choses en même temps, mais la liste, elle, continue de s'allonger. Les responsabilités à assumer, les problèmes à résoudre, les horaires à respecter et les performances à accomplir nous gardent perpétuellement prisonniers de l'angoisse de manquer de temps. Le soir venu, pour oublier sa journée, on s'installe devant un roman, la télé ou l'ordinateur. Sur l'écran, on se laisse emporter passivement par une image déformée de la réalité qui s'offre à soi sur les réseaux sociaux. Lorsqu'on ferme l'ordinateur, le téléviseur, qu'on range le magazine ou le roman, on a soudainement une pointe d'angoisse face à notre vie. On a l'impression que celle des autres est tellement plus excitante que la nôtre !

Devant cette constatation, on se laisse séduire par le rêve d'une autre existence. Ne sachant comment s'y prendre, on se laisse influencer par des images biaisées du bonheur. On s'imagine alors qu'une nouvelle coupe de cheveux, une voiture sport, une promotion au travail, une plus grande maison ou une nouvelle relation donnerait une nouvelle orientation à notre existence. On prend un rendez-vous chez le coiffeur, on postule pour un autre emploi, on visite des maisons avec un courtier immobilier, en croyant que tout cela nous rendra plus heureux. Et, quelques mois plus tard, lorsque la coupe

de cheveux est passée de mode, que la vaste maison ou la promotion n'a fait qu'augmenter notre stress, que notre nouvelle relation amoureuse ressemble plus ou moins à l'ancienne, nous sommes de retour à la case départ.

Mais comment fait-on pour changer sa vie? Comment faire pour se libérer de ses habitudes, pour dépasser ses angoisses existentielles? Comment accéder à cette excitante aventure de se réinventer? Quel est le premier pas à faire pour y parvenir? Cette période de questionnement, bien qu'inconfortable, est essentielle. Se questionner sur le sens de sa vie, c'est un premier pas vers une transformation intérieure.

Nous avons la capacité de nous réinventer sans avoir à tout chambarder autour de nous. Nous pouvons tous faire l'expérience d'une réinvention de nous-mêmes sans changer notre apparence physique, sans quitter notre emploi, notre maison, nos relations. Autrement dit, le point de départ, c'est soi-même!

Si vous scrutez très attentivement le monde autour de vous, vous verrez que la vie se réinvente continuellement. Dans la nature, rien ne se répète. À chaque instant, tout est frais. Tout est nouveau. Chaque jour, la vie se transforme. Et, chaque jour, elle nous fait la même invitation: celle de nous réinventer avec elle.

LA DERNIÈRE FOIS

À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes arrêté pour sentir la chaleur du soleil sur votre joue ou l'herbe sous vos pieds en marchant ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez écouté le silence ? La mélodie du vent ? Le son de la pluie ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez levé les yeux pour admirer la beauté d'un ciel étoilé ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez goûté toutes les saveurs de votre repas ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez ressenti intérieurement le doux va-et-vient de votre souffle ?

Et à quand remonte la dernière fois où vous étiez véritablement présent et conscient de vos pensées, de vos paroles, de vos actions, dans votre vie au quotidien ?

Ces questions pointent vers une seule et même réponse : nous nous contentons trop souvent de réfléchir à notre vie au lieu d'en faire l'expérience avec nos sens.

Pour transformer sa vie, on doit commencer par s'éveiller aux petits comme aux grands moments de l'existence. Qu'il s'agisse de rédiger un dossier ou de lire ce livre, de donner le bain aux enfants ou de faire la lessive, de contempler une œuvre d'art ou de nettoyer un dégât sur le plancher, si vous prêtez votre pleine attention à ce moment de vie, si anodin soit-il, vous serez pleinement présent. Et lorsque nous sommes vraiment présents avec nos cinq sens, rien ne manque. Le moment présent est un moment « parfait ».

UNE JOURNÉE NEUVE !

Pendant que j'écris ces mots, la douce brise du printemps fait bouger le petit carton jaune placé en permanence sur ma table de travail et sur lequel on peut lire: « Aujourd'hui, c'est une journée neuve ! » Voilà les mots qui m'ont aidée à me réinventer. La voilà, la phrase qui m'a donné le courage de me battre durant deux décennies contre la maladie et qui, un beau matin, m'a fait retomber amoureuse de ma vie.

Ce jour-là, je me suis réveillée avec une boule d'angoisse en plein centre de la poitrine. La veille, j'avais eu quelques problèmes de gestion au travail et, depuis, je n'arrivais plus à penser à autre chose. J'avais tourné en rond toute la nuit pour trouver une solution et, au réveil, j'étais encore plus inquiète que la veille.

Au petit-déjeuner, mon esprit me ramenait constamment aux mêmes difficultés, sans me fournir de solution. Il ne faisait aucun doute que cette journée à venir serait pénible à vivre. J'ai terminé mon petit-déjeuner sur cette pensée, puis je suis montée à l'étage pour me préparer. Tout à coup, en rentrant dans la salle de bains, j'ai mis le pied dans une flaque d'eau. La tuyauterie du lavabo fuyait ! Bon sang ! Ce dégât allait me mettre en retard !

Je suis redescendue à la cuisine pour téléphoner de toute urgence au plombier en priant pour qu'il me réponde. Paulo, avec sa bonne humeur habituelle, m'a rassurée. Notre maison était située sur le chemin de son premier rendez-vous du matin et il serait là dans quelques minutes.

Comme il l'avait promis, une quinzaine de minutes plus tard, notre plombier au visage joufflu ouvrait sa boîte d'outils sur le plancher de la salle de bains. Pendant qu'il vérifiait la tuyauterie, j'en ai profité pour lui demander de ses nouvelles. Et, ce jour-là, sa merveilleuse réponse, jamais je ne l'ai oubliée: « Certain que ça va ben, c't'une journée neuve! »

Tandis que Paulo réparait le lavabo, mon premier geste fut de saisir un bout de carton et d'y inscrire ces sages mots: *Aujourd'hui, c'est une journée neuve!* Mon ami plombier venait de me faire cadeau d'une belle et grande leçon qui allait me suivre pour des années à venir: aujourd'hui, ce n'est pas une nouvelle journée pour répéter mes problèmes et ressasser mes anxiétés d'hier. Non! Il venait de m'ouvrir grand les yeux sur une autre perspective de vie grâce à une toute petite phrase d'une grande sagesse: c'est une journée *neuve!*



« L'art de vivre ne consiste pas
à se laisser aller avec insouciance
ni à se cramponner de peur.
Il consiste à être sensible
à chaque instant, en le regardant
comme totalement nouveau
et unique, en ayant un
esprit ouvert et pleinement réceptif. »

Alan Watts

ATTENDRE SON BONHEUR

Parce que notre société nous impose une image préfabriquée du bonheur, nous sommes nombreux à croire qu'il viendra avec l'achat d'un nouveau bien matériel, un rajeunissement dans notre apparence ou une perte de poids, une croisière en haute mer ou un voyage exotique, ou encore avec l'arrivée d'une nouvelle relation, d'une promotion ou d'un événement extraordinaire... Alors, on attend patiemment d'être heureux un jour, chacun son tour. On attend de terminer ses études ou de trouver un meilleur emploi. On attend de rencontrer le grand amour ou de divorcer. On attend de changer de voiture, de partir en vacances ou de déménager dans le condo de ses rêves. On attend d'avoir un enfant ou que les adolescents quittent la maison. On attend de payer ses dettes ou de partir à la retraite. On attend de reprendre la forme ou de recouvrer la santé. On attend ceci. On attend cela. Puis les années passent. Les responsabilités et les exigences de la vie changent, mais elles ne finissent jamais vraiment. Pendant ce temps, on est toujours dans la file d'attente.

Le bonheur, le vrai, ce n'est ni un événement ni une situation particulière, mais un état d'être. Le bonheur est un état d'esprit qui prend vie avec la simple décision d'être responsables à cent pour cent de notre bonheur et d'être heureux, ici et maintenant, dans le moment présent. Lorsque je pense à toutes les fois où j'ai attendu que les conditions extérieures de ma vie me fournissent des raisons pour être heureuse, je constate que j'ai perdu du précieux temps. Puis, un beau jour, j'ai finalement compris que je ne pouvais pas donner aux

autres ou aux circonstances de la vie la responsabilité de me rendre heureuse. À compter de ce moment-là, j'ai pris la décision d'être la seule responsable de mon bonheur.

Se tenir entièrement responsable de son bonheur va bien au-delà des limites de la simple pensée positive. Apprendre ou réapprendre à être heureux, ici et maintenant, c'est l'art le plus beau et le plus noble qui soit. Lorsque notre bonheur prend source de l'intérieur, nous devenons les maîtres d'œuvre de notre existence. Ainsi transformée, notre vie devient un grand et beau chef-d'œuvre.

CONFIANCE PAIX COURAGE

Souhaitez-vous vivre le meilleur de votre vie, aujourd'hui même? Ce livre est pour vous! À la fois coffre à outils, aide-mémoire et compagnon de route, il vous convie à une réelle transformation de votre monde intérieur. Nicole Bordeleau y partage les enseignements, les situations, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs et les moteurs les plus puissants dans sa vie personnelle. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'implique pas de changer son apparence, de fuir au bout du monde ou de tout laisser tomber. La transformation qu'elle propose est beaucoup plus profonde. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, c'est apprendre de nos erreurs, c'est nourrir des projets et des rêves tout en appréciant le moment présent. C'est aussi laisser aller le passé, et enfin, ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà l'invitation qui vous est lancée.

Nicole Bordeleau est maître en yoga, auteure, conférencière et chroniqueuse. Elle est l'une des principales références au Québec en ce qui concerne la gestion du stress et l'art du mieux-être. Grâce à ses nombreux CD, DVD et livres à succès, elle a su transmettre à des milliers de personnes des pistes de réflexion, des exercices pratiques et des méditations pour passer du chaos au calme et vivre le moment présent.

SAGESSE TRANSFORMATION JOIE