



Par Sylvie Lauzon

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Sylvie Lauzon, a d'abord été connue comme animatrice et journaliste télé-radio, dans des émissions telles que *Café Show*, *Y'a rien de trop beau*, tout comme elle a été animatrice à l'émission *Salut Bonjour Week-end* pendant plus de trois ans à TVA. Vous l'avez peut-être aussi entendue à la radio au 107,3 FM du réseau Rock Dé-tente où elle a travaillé une dizaine d'années.

Après avoir été directrice générale de la *Fondation les petits trésors* de l'Hôpital Rivière-des-Prairies pendant plusieurs années, elle a aujourd'hui choisi de donner une nouvelle direction à sa vie.

Les arts et la création étant sa grande passion depuis sa tendre enfance, elle pourra dorénavant y consacrer plus de temps.

MIEUX JE ME CONNAIS, mieux je choisis par moi-même

Rencontre avec **Lucie Mandeville**

Comment allez-vous? Bien disposé? Si vous posez les yeux sur ce texte, c'est que vous avez fait un premier choix... Celui de le lire! Serait-ce que le thème de ce numéro vous interpelle? Si oui, arrivez-vous facilement à choisir, à vous choisir à travers l'infinité de petites et grandes décisions à prendre chaque jour qui passe?

Est-ce facile pour vous de prendre une décision, de trancher? Ou lorsque vient le temps de faire vos choix, avez-vous plutôt tendance à vous faire tout petit en espérant disparaître pour ne pas avoir à prendre position?

Laissez-vous les autres décider à votre place? Choisir peut-être à la fois simple et complexe, mais choisit-on vraiment? Ou encore qui, en nous, choisit? Est-ce la partie de nous qui vit dans la peur, le doute ou celle qui vit dans la confiance, dans la conscience?

Une question de confiance

Les réponses à ces questions nous révèlent à nous-mêmes. Choisir, c'est exercer son libre arbitre, c'est apprendre à s'entendre et surtout à s'écouter. C'est apprendre ou réapprendre à s'ouvrir à la Vie en nous et autour de nous.

Pour Lucie Mandeville, auteure et conférencière, choisir est une question de confiance, confiance en soi et dans le monde. Pour elle, choisir ne veut pas seulement dire d'exercer son libre arbitre, mais c'est avant tout de l'exercer avec justesse, avec ce qui a réellement du sens pour elle.

AUJOURD'HUI, JE CHOISIS!

Le mot **libre**, contenu dans libre arbitre, implique une réelle connaissance de soi, car comment pourrait-on véritablement faire les bons choix pour soi si on est prisonnier de nos conditionnements et si on ne sait pas vraiment qui on est? Le premier pas serait donc d'apprendre à se connaître. Certains diraient à se *reconnaître*, car tout au fond de nous, on ne s'est jamais vraiment perdu de vue. On a juste oublié...

«Est-ce que je sais qui je suis? Répondre à cette question dépend de tellement de choses... Ça dépend aussi de notre évolution. Je crois qu'on se découvre durant toute notre vie. À mon âge, j'ai 63 ans, j'arrive à m'ouvrir à ce que je reçois de la Vie. J'entends de plus en plus clairement ma petite voix intérieure qui me dit si ce sera un oui ou peut-être un non à ce que la Vie me présente. **Je choisis.** Je dirais qu'aujourd'hui, c'est plus mon être entier qui se positionne face à ce qui se présente à moi, et ça coule tellement plus facilement qu'avant.»

«C'est comme s'il y avait eu une transition dans ma vie. Avant, je disais oui à tout. Sans réfléchir. Je m'épuisais. Je me donnais corps et âme à mon travail, car c'était valorisant. Alors j'ai dû choisir! Est-ce que je vais continuer à m'épuiser juste pour me sentir valorisée, ou si je vais apprendre à respecter mon propre rythme en me valorisant moi-même?»

«Peu à peu, j'ai découvert que pour moi, faire des choix, ce n'est plus juste une question d'écouter ce que ma tête me dit, ça c'est transformé en une forme d'écoute intérieure. Certains appellent ça l'intuition, moi je dirais plutôt que c'est une ouverture à la Vie; une ouverture qui accueille ce qui se présente à moi dans l'harmonie.»

«Aujourd'hui ma vie est merveilleuse. Je n'ai plus peur de rien. Je ne suis plus anxieuse par rapport à la Vie, mais ça a été un mouvement qui s'est installé progressivement. Alors, si je résumais, pour moi choisir, c'est s'ouvrir à ce que la Vie nous offre et ensuite aller de l'avant en fonction de ce que l'on ressent à l'intérieur de soi.»

Pour moi, faire des choix
ce n'est plus juste une question
d'écouter ce que ma tête me dit,
ça s'est transformé en une forme
d'écoute intérieure.
- Lucie Mandeville



Parcelle de vie

Lucie Mandeville est une professeure retraitée du département de psychologie, à l'Université de Sherbrooke au Québec.

Ex-psychologue ayant pratiqué pendant 25 ans, elle est reconnue comme la principale référence en psychologie positive au Québec.

Auteure et conférencière, elle est présente sur différentes plateformes. Vous pouvez la voir et l'entendre en suivant les liens suivants :

➤ marcheb.ca/micro-b-lucie-mandeville

📘 facebook.com/lucie.mandeville.9/

📺 youtube.com/@luciemandeville

📺 youtube.com/@philucie388

➤ marcheb.ca/micro-b-lucie-mandeville

Pour la rejoindre :

bonheur.extraordinaire@gmail.com

Avant, je disais oui à tout. Sans réfléchir. Je m'épuisais. Je me donnais corps et âme à mon travail mais, en même temps c'était valorisant. Alors j'ai dû choisir! Est-ce que je vais continuer à m'épuiser juste pour me sentir valorisée, ou si je vais apprendre à respecter mon propre rythme en me valorisant moi-même?

S'ÉCOUTER POUR MIEUX S'ENTENDRE

Cette fameuse petite voix intérieure, celle qui sait ce qui est beau et bon pour nous, celle qui connaît la direction à prendre, le piège à éviter, le défi à relever, a-t-elle toujours été en nous? Et si oui, pourquoi avons-nous fait la sourde oreille si longtemps et comment alors rétablir la communication?

« Cette petite voix intérieure, ma petite voix intérieure, a toujours été là, mais moi je ne l'entendais pas toujours. C'est en partie le message que je veux transmettre: nous nous sommes tous laissés programmer par les différents rôles que nous avons joués dans notre vie. On a été tellement occupés à jouer ces rôles, qu'on n'avait pas le temps d'écouter cette petite voix qui parlait à l'intérieur de nous. »

« Quand on fait de longues études, on finit par s'identifier à un rôle professionnel. On pourra aussi s'identifier à notre rôle de parent, d'adolescent, de citoyen... On passe notre temps à s'identifier. Je suis parent. Je suis auteure. Je suis conférencière... Ça, c'est en surface. **Mais au fond, qui suis-je?** »

« Tout ça, ce sont des programmations qui nous éloignent parfois de qui ont est vraiment. Ce sont des couches invisibles qui nous recouvrent et, en dessous de tout ça, il y a nous, notre vrai nous, **l'authentique.** »

« On évolue durant toute notre vie. Dès notre naissance, il y a des exigences sociales qui nous sont imposées et, peu à peu, c'est comme si on développait deux identités. En psychanalyse on parle du **ça** et du **surmoi**. Ça prend beaucoup de temps pour se dégager de celle et de celui qu'on a appris à être pour enfin devenir qui on est vraiment... »

« À 60 ans, fraîchement retraitée, j'ai décidé de changer complètement de vie. J'ai acheté une maison en Suède, un pays que je ne connaissais pas et personne ne me connaissait. Ce changement de cap m'a beaucoup aidée à me détacher de toutes les programmations que j'avais reçues. Ça m'a surtout permis d'entendre encore mieux ma petite voix intérieure. »

DÉVELOPPER L'ART DE CHOISIR

Que serait notre vie d'adulte, aujourd'hui, si dans nos jeunes années, sur les bancs d'école, on nous avait appris l'art de choisir?

« Après avoir enseigné la psychologie pendant 25 ans, je me suis rendu compte que la plus grande difficulté de mes étudiants au doctorat était qu'ils se demandaient s'ils avaient le droit ou pas de faire certaines choses. Ils hésitaient à choisir... Ça m'a beaucoup étonnée! »

« J'ai compris que comme depuis notre naissance nous avons tous été confrontés à des exigences sociales, temporelles et culturelles, on finit par avoir du mal à se retrouver entre ces exigences et notre véritable nature. Qui n'a jamais entendu l'histoire du musicien dans l'âme qui choisit la médecine pour répondre aux exigences familiales? C'est pourquoi choisir est parfois si difficile. »

« Mais s'il est difficile de se libérer de nos programmations, la bonne nouvelle c'est qu'il y a des moments clés qui surviennent et nous ouvrent les yeux! On fait alors des connexions, on comprend mieux. On devient plus conscient, plus alerte et plus ouvert. On réalise qu'on a été conditionné. »

VIVRE, c'est...

Choisir à partir de qui je suis!

On ne réalise pas à quel point faire un choix est important dans notre vie. Laisser notre tête prendre toutes nos décisions, c'est non seulement se couper d'une grande partie de soi, mais c'est surtout prendre le risque de ne pas vivre la vie pour laquelle nous sommes nés. Notre cœur et notre conscience doivent être conviés lorsque vient le temps de faire des choix.

« Cette prise de conscience vient nous réveiller, nous rendre plus à l'écoute de nous-mêmes. On va alors commencer à se demander: quand je fais quelque chose est-ce que ça vient vraiment de moi? Est-ce sain pour moi? Ou est-ce que ça vient d'une exigence du passé qui a été valorisée? »

« Là où il nous faut faire preuve de prudence, c'est que parmi tous les conditionnements que nous avons reçus, il y en a un qui est associé à notre valeur personnelle. On nous a appris que si on agit d'une telle manière, on est une « bonne personne », un bon citoyen, une bonne mère, un bon professionnel... Mais si on agit autrement, différemment du consensus social, on n'est plus cette « bonne » personne. C'est à la fois subtil et surnois comme conditionnement, car qui voudrait être perçu comme une « mauvaise » personne... »

« Notre enjeu est de remettre en question cette valeur qui a été attribuée à la soumission. On a très peur d'oser faire ce qui a du sens pour nous si ça va à l'encontre de la pensée populaire. On peut avoir l'impression qu'après on va se retrouver seul, dans le néant; qu'après il n'y aura plus rien. Mais ce n'est pas vrai! Il y a tout, après. Il y a tout ce que l'on veut qui y soit. »

« Ce qui changerait la donne serait que l'apprentissage à choisir soit en lien avec l'éducation; que l'on apprenne le libre-arbitre aux enfants à l'école. Après avoir passé de nombreuses années sur les bancs de l'école, je réalise maintenant que d'asseoir des jeunes toute la journée, ça n'a aucun sens! Ce n'est bon ni pour leur santé physique ni pour leur santé psychologique. Ça les met dans un tel état de passivité qu'ils ont du mal à prendre conscience de leurs besoins. Si je ne reconnais plus mes besoins, comment vais-je réussir à faire des choix conséquents... »

POUVOIR DE CHOISIR OU DOMINATION: LA LIGNE EST PARFOIS MINCE

Le droit de choisir est un droit inné qui nous donne un pouvoir sur notre vie. Nous en priver, c'est un peu comme de nous restreindre à vivre à l'intérieur des murs d'une prison. Ça nous coupe non seulement des autres, mais ça nous coupe aussi de nous-mêmes. Privés de notre droit de choisir, on peut même en venir à oublier ce droit, et à ne plus choisir.

« Pour moi, il y a un grand nuage gris sur l'humanité en ce moment, mais en même temps, il y a des vents forts qui poussent ce nuage et qui nous permettent de prendre conscience de notre conformisme. »

« Certainement que le fait de choisir oriente notre vie dans tous les domaines. Mais en même temps, nos propres choix ne devraient jamais être imposés à autrui, surtout en ce qui concerne la santé physique et psychologique. L'environnement dans lequel on vit

compte. L'harmonie et la paix sont aussi importantes. Alors si nos choix créent un impact négatif autour de nous, on va en ressentir les effets. On pourrait même créer le chaos. Ce n'est pas à négliger. »

« Je vivais déjà en Suède au moment de la récente crise mondiale. Là-bas, le gouvernement suédois a réagi en responsabilisant les gens. Ils ont dit: *Regardez... La planète choisit d'aller vers ces mesures-là, nous vous les recommandons, mais nous ne vous les imposons pas. C'est à vous de choisir.* C'est alors plus facile pour un individu de faire des choix et d'être en contact avec ce qu'il veut, malgré le mouvement de masse. Il n'y a malheureusement pas eu cette liberté de choix au Québec. »

« Pendant cette crise, le confinement m'a interpellée. Les gens se sentaient seuls, coupés de tout. Je me suis donc demandé ce que je pouvais faire pour aider. Quand le confinement a été décrété au Québec, j'ai appelé Radio-Canada Estrie et je leur ai proposé des chroniques pour aider les gens placés dans des conditions que je considérais comme étant scientifiquement injustifiées. J'ai ensuite entrepris des marches pour briser l'isolement. Ce mouvement a sauvé la vie de personnes qui en font maintenant état, car on ne survit pas en l'absence de sécurité affective. »

« Au fil de ma pratique, j'ai fait du bonheur ma spécialité, c'était évident pour moi que le facteur numéro un du bonheur, c'est la qualité des relations qu'on développe et qu'on entretient les uns avec les autres. Privé de relation, on est malheureux. On peut même en mourir, plusieurs recherches le montrent. »

Quand je fais quelque chose est-ce que ça vient vraiment de moi? Est-ce sain pour moi? Ou est-ce que ça vient d'une exigence du passé qui a été valorisée?

« L'être humain est grégaire. Sa nature le pousse à vivre en groupe et parfois même à se fondre dans le groupe. On n'est pas comme les tigres ou les lions qui ont la force de survivre seuls. Nous, on est plus du type fourmis. D'ailleurs, on travaille beaucoup comme les fourmis. On a besoin d'être en contact les uns avec les autres. »

« Pour les gens qui se sont retrouvés enfermés dans leurs maisons et qui ont senti un manque d'ouverture ou une difficulté de communication avec leurs proches, la crise sanitaire a été dramatique, surtout pour les personnes âgées qui avaient besoin de ce lien avec leurs proches. Elles avaient besoin de contacts physiques. Il y avait un non-sens absolu à les en priver. Je savais que c'était une question de survie. Le prix à payer aura été tous ces décès dans les CHSLD. »

LA PSYCHO, ÇA ME RESSEMBLE

Pourquoi avoir choisi la psychologie? Parce que ça me ressemblait... nous dit Lucie Mandeville. Curieuse de nature et ayant vécu avec des parents optimistes, c'était évident qu'elle étudierait l'être humain en mettant ses forces en lumière et non en se concentrant uniquement sur ses faiblesses.

On est submergé d'informations trop souvent contradictoires en ce moment et c'est déroutant. Le climat n'est pas sain. Il faut donc trouver des trucs pour préserver notre équilibre intérieur.



«Très jeune, je recueillais facilement les confidences, j'écoutais beaucoup. J'étais aussi très performante à l'école. Au départ, je m'étais inscrite en sciences pures, soit en physique et en chimie. Finalement j'étais tellement fascinée par mes cours de psychologie que j'ai changé d'orientation.»

«J'ai cependant eu un parcours un peu différent, c'est-à-dire que j'ai choisi d'expérimenter la Vie... Je suis allée en arts, en danse, j'ai voyagé beaucoup et je suis retournée à l'université de Sherbrooke plus tard pour faire ma maîtrise et à l'Université de Montréal pour faire mon doctorat. La psychologie ça me ressemblait. Au départ, j'ai fait le choix d'aller vers la psychologie humaniste, Rogers, Maslow, etc. Ça me convenait bien. Ça correspondait aussi à l'évolution de la psychologie qui, à partir des années 50-60 pouvait considérer chaque personne comme digne de confiance.»

«Immédiatement après mon doctorat, j'ai été engagée comme professeure. La psychologie humaniste, soit la considération de la personne comme étant unique et créatrice de sa vie, partageait quelque chose de commun avec la psychologie positive qui, elle, reconnaît les forces de la personne. Ça coulait de source pour moi de suivre cette direction.»

«Le hasard faisant bien les choses, La Revue Québécoise de Psychologie m'avait demandé de contribuer à un numéro qui portait justement sur le thème de la psychologie positive. Je me suis donc familiarisée avec le sujet et j'ai aussi rencontré des spécialistes qui s'y intéressaient. C'est une science qui, pour moi, était non seulement venue remettre en question la psychologie traditionnelle, mais je me suis reconnue dans la psychologie positive.»

«Comme ça n'était pas encore très présent ici au Québec, je me suis inscrite à des colloques et j'ai fait des lectures qui traitaient du sujet. À partir de là, si mon enseignement alliait à la fois la psychologie humaniste et la psychologie positive, mon créneau de prédilection est devenu la psychologie positive.»

UNE PSYCHOLOGIE QUI VOIT LES FORCES AVANT TOUT

Comment peut-on réellement venir en aide à un être humain qui souffre? En pointant ses faiblesses, ou en lui permettant de devenir conscient de ses forces? Pour Lucie, la réponse était évidente...

«Déjà, en allant vers la psychologie humaniste, il était évident que je n'adhérais pas à une vision traditionnelle strictement orientée vers les problèmes de l'être humain où le professionnel se positionne en expert qui va presque vous dire que dans votre passé il s'est produit quelque chose de tellement déterminant que vous ne vous en sortirez jamais...»

«Le fait de considérer uniquement les problèmes et les problèmes du passé ne me convenait pas du tout. Surtout qu'il n'y a jamais eu de recherches qui démontrent qu'une compréhension approfondie de notre passé pouvait régler nos problèmes actuels. Il y a des solutions beaucoup plus pertinentes qui existent dans le présent et qui n'ont aucun lien avec ce que nous avons vécu dans le passé.»

«Quand on travaille avec la psychologie positive, on considère la souffrance de l'individu, c'est certain, car la personne vient consulter parce que ça ne va pas bien. Mais on va aussi jeter un regard attentif sur les forces de cette personne, un peu

comme si on avait des lunettes à double foyers, un foyer qui voit *ce qui va mal* et l'autre qui voit *ce qui va bien*.»

«Qu'est-ce qui fait qu'elle a réussi à tenir le coup jusqu'à maintenant? Ça m'interpelle. Je suis curieuse et cela me passionne. Un psychologue qui pratique cette approche va donc travailler avec la personne à réactualiser ses forces de différentes façons dans toutes les sphères de sa vie. Il y a bien entendu des techniques qui existent, mais on travaille aussi de façon très naturelle.»

«On va donc porter notre attention sur ses forces, on va les nommer, les reconnaître, afin que la personne puisse elle-même se reconnaître et ait plus de facilité à les intégrer. Notre objectif est de faire sentir à l'autre sa valeur personnelle, ce qui est très différent d'un travail analytique.»

UNE PSYCHOLOGIE EN ROSE? LOIN DE LÀ!

La psychologie positive est loin d'une pratique dans laquelle on nierait les choses qui ne vont pas pour se raconter des contes de fées. Non. C'est une approche où, réalistement, on met l'accent sur les forces de la personne pour lui permettre d'apporter des changements positifs dans sa vie.

«Quand j'ai sorti mes livres sur la psychologie positive, lors des entrevues que j'accordais à la radio, la réflexion qu'on me faisait souvent c'était que je pratiquais une psychologie en rose... On associait un côté rose bonbon à la psychologie positive.»

«Je devais toujours répéter que c'est une science qui est très bien documentée. On peut même dire que c'est la plus récente qui se soit développée dans le domaine de

la psychologie. Et la première fois que j'ai fait une conférence au colloque de l'Ordre des psychologues sur la psychologie positive, la salle était bondée. C'était rafraîchissant de voir la psychologie autrement, mais surtout ça répondait à un besoin criant des psychologues et de leurs clients qui voulaient parler de santé, pas seulement de maladie. La psychologie positive venait donc changer le paradigme adopté par la psychologie, passant de celui de la maladie à celui de la santé.»

«Aujourd'hui, je dirais que la psychologie positive est la psychologie du bien-être. Peut-être l'a-t-on appelée psychologie positive justement pour confronter la vision négative que l'on a de l'être humain dans les approches qui mettent en lumière ses faiblesses. Pourtant, il n'y a pas que du négatif chez l'être humain. Les gens ont des forces et c'est surtout à ces forces que nous devons nous adresser.»

«La psychologie traditionnelle a emprunté une trajectoire relativement méprisante à l'égard de la santé psychologique. On s'est mis à dire qu'être optimiste c'était être naïf, même faible, et pourtant la recherche a démontré non seulement que c'est le contraire, mais aussi que l'optimisme est associé au bonheur!»

«Tu peux être un optimiste né et, en même temps, être conscient de tout ce qui se passe sur la planète de bon comme de moins bon. Quand les gens disent: *l'important c'est d'être réaliste...*, ils parlent d'une vision plutôt sombre de la réalité. Pourtant, c'est indépendant l'un de l'autre.»

«Alors que l'anxiété est une vision catastrophique du futur, tu peux être optimiste, avoir une vision positive du futur, tout en étant très conscient de tout ce qui se passe sur la planète et de tous les éléments qui sont en jeu; des choix que tu auras à faire et des choses que tu ne pourras pas changer.»

DÉTERRER LE PASSÉ POUR TROUVER LE BONHEUR? PAS SURE...

Doit-on réellement disséquer notre passé pour en comprendre le présent et choisir un futur heureux? Pas sure...

«J'ai l'impression que nous devrions faire un grand ménage dans la science en général, et dans la psychologie en particulier, parce que la voie qu'on a prise ne nous rend pas heureux. Ceux qui font des années de psychanalyse sont-ils plus heureux maintenant? C'est la grande question!»

«La confusion que la psychanalyse a installée dans nos têtes, c'est l'idée que si on comprend son passé, on sera plus heureux... Les gens se sont alors mis à faire de l'introspection, beaucoup d'introspection. J'ai travaillé avec des gens qui, malgré tous les «voyages» qu'ils ont effectués dans leur passé, n'étaient pas du tout heureux. C'est un peu comme si la personne se mettait à regarder tous les recoins de sa vie au travers d'une loupe. Quand tu vois toutes les bibittes qui t'habitent, ça peut devenir obsédant.»

«Fondamentalement, les gens veulent être heureux, ils veulent être en paix avec eux-mêmes et avec les autres. C'est important. Malheureusement on est dur envers soi. On se maltraite souvent, autant physiquement que psychologiquement, et on le réalise beaucoup trop tard. Nous devons choisir d'être bienveillants envers nous-mêmes.»

«Je pense qu'il y a moyen de vivre mieux, beaucoup plus simplement, en développant par exemple des formes d'entraide



L'art,
un médicament
100% naturel.

Peut-on améliorer
sa santé par
l'expression artistique?

Oui, selon Mme. Gisèle Sirois, M.A., ATPQ.
Son expertise provient d'une formation universitaire **unique en Amérique du Nord.**

Sa méthode consiste essentiellement à capter les messages du corps en quête d'équilibre.

L'art comme thérapie s'adresse aux adultes, couples et familles au prise avec des épreuves de tous genres. Au-delà des mots, l'image, la forme, la couleur, le symbole permettent de mieux identifier la source de ses malaises. Son cabinet bilingue dispose d'un cadre de travail stimulant, d'un atelier offrant une variété d'outils artistiques favorisant l'expression de soi en toute confidentialité.

Consultations en individuel et bilingues.
Aucune formation artistique requise



PSYCART Centre d'art-thérapie Rive-Sud
70, de la Barre, Longueuil, QC J4K 5J3
450 904-2125

Info : Rechercher psycart sur **Google**
et/ou rechercher Gisèle Sirois sur le site web **aatq.org**

pour ne plus passer autant d'heures à travailler. Quand j'enseignais à l'université, ma valeur personnelle était que plus je me donne à mon travail, mieux c'est. À cette époque mes jeunes collègues résistaient déjà à l'idée du travail le soir et les fins de semaine. J'étais choquée d'entendre ça. Mais j'ai compris finalement qu'ils avaient en partie raison.»

CHOISIR, C'EST EXPRIMER QUI JE SUIS

Quels sont mes besoins? Suis-je capable de les reconnaître pour y répondre par moi-même? Sinon ma vie sera une quête extérieure sans fin qui m'éloignera toujours un peu plus de qui je suis vraiment.

«On naît avec la conscience de nos besoins. C'est inné chez l'être humain. Un enfant qui pleure parce qu'il a faim a conscience de son besoin physique. Il a aussi conscience de son besoin affectif quand il crie parce que sa mère n'est pas là. La conscience de ses besoins l'amène naturellement à réagir. Pourtant, avec le temps, il s'installe une forme de confusion intérieure qui fait en sorte que nous avons de moins en moins conscience de nos besoins. Comment l'expliquer?»

«À la naissance on répond rapidement aux besoins de l'enfant. Mais viendra le moment où la maman le laissera pleurer un peu plus longtemps. Il est possible de penser que l'enfant vivra alors une sorte de fracture dans la réponse immédiate à son besoin. Peu à peu, le fait que ses besoins ne soient pas toujours satisfaits rapidement, et que cela crée un malaise en lui, il va lentement se couper de ses besoins pour ne plus ressentir ce malaise. Au fil du temps, il va finir par ne plus ressentir ses besoins. Un cycle continu d'affranchissement de contact à soi va s'installer.»

«Par contre, si l'adaptation est une qualité essentielle à notre vie relationnelle, le vrai problème est que la réponse offerte aux besoins de l'enfant, et plus tard à ceux de l'adulte, vient de l'extérieur. Souvent, on offre une distraction à l'enfant qui pleure. À son tour, l'adulte se tourne vers un divertissement extérieur pour éviter de ressentir le manque. À force de vivre dans un monde de divertissements, ça nous éloigne de nous-mêmes.»

«Quand les gens viennent en thérapie, il y a déjà tout un ménage à faire sur ce plan-là. J'ai parfois l'impression que les gens ne sont plus en contact avec leur corps, et comme un besoin se ressent physiquement, il faut rétablir la connexion.»

S'AFFIRMER EN OSANT SA VULNÉRABILITÉ

Pourquoi avons-nous autant de difficulté à affirmer notre point de vue s'il ne correspond pas à celui de l'autre, ou pire s'il ne correspond pas à celui de la majorité? L'opinion des autres prédominerait-elle sur la nôtre? Si oui, pourquoi?»

«Je suis une personne qui a appris à s'ouvrir aux réalités de l'autre. Dans ma pratique, je reçois les personnes avec leur bagage d'expériences. Ce n'est pas une approche directive. Mon premier réflexe, c'est de dire: qu'est-ce qui t'amène? À travers cette question la personne doit se positionner et choisir ce dont elle veut me parler... Elle me parle d'elle, des circonstances qui la bousculent, d'une autre personne qui parfois... J'écoute. Je sais que cette personne m'expose sa vulnérabilité...»

«Aujourd'hui, montrer sa vulnérabilité, c'est mal vu. Et pourtant la vulnérabilité est une clé, c'est une porte qui s'ouvre. Quand on accepte de partager sa vulnérabilité, on peut avancer, passer à autre chose et s'en sortir. Si, en thérapie, il n'y a pas de vulnérabilité, on n'a aucun moyen de travailler. Ou encore, en relation, si on vit un conflit et que l'on ne montre qu'une image forte de soi, par exemple en restant dans la colère, qui souvent cache la tristesse, ça n'ira nulle part. Nous devons réapprendre à communiquer dans le vrai sens du terme.»

«La communication c'est comme une danse, parfois il faut accepter que l'autre nous guide. Il faut accepter de reculer et de ne pas toujours avancer. Quand on s'affirme trop frontalement, l'autre peut perdre l'équilibre. Quand on s'avance trop rapidement, trop longtemps, ça peut aussi créer un déséquilibre.»

«S'affirmer, c'est donc une danse continue avec des allers-retours. S'affirmer, c'est aussi reconnaître l'autre. On peut par exemple dire: moi je pense ça, mais je comprends que toi tu ne penses pas comme ça. On doit aussi faire attention à l'interprétation, car elle peut être très loin de l'intention de l'autre. S'affirmer, c'est donc une improvisation que l'on doit faire ensemble, dans le respect l'un de l'autre.»

LA PEUR DE SE TROMPER

Quelle place occupe la peur de se tromper dans le processus de choisir? Peur qui, trop souvent, fait qu'on va préférer se taire plutôt

que de parler, rester passif plutôt que de passer à l'action? Pourquoi cette peur nous fait-elle si peur? Pourtant... Se tromper n'est-il pas une source exceptionnelle d'apprentissage?

«La peur, physiologiquement parlant, se trouve au cœur de la partie la plus ancienne de notre cerveau, le cerveau reptilien. Quand les scientifiques analysent les réactions du cerveau, ils voient que la peur fonctionne de façon instantanée, sans aucun raisonnement. D'une manière positive, c'est ce qui nous protège du danger. C'est ce qui fait que, très rapidement, lorsqu'un danger se présente, on réagit instinctivement.»

«Personnellement, je trouve qu'il y a deux ennemis dont nous devons nous affranchir pour évoluer: la peur et l'égo. La peur, c'est physiologique et émotif. Ce n'est pas facile à contrôler. L'égo non plus d'ailleurs. Dans ma pratique, je dis souvent que nos problèmes trouvent souvent leur origine du fait que la peur nous freine et que l'énorme besoin de l'égo d'être aimé nous fait perdre nos moyens. On ferait tout pour être aimé.»

«Disons que l'égo est la représentation de soi. Il arrive que l'on place notre égo devant nous un peu comme un bouclier pour nous protéger de la peur fondamentale d'être jugés, d'être abandonnés ou rejetés. On peut dire que notre égo devient un personnage, le nôtre.»

«Quand on ouvre la porte et que l'on sort de chez soi, on endosse trop souvent le personnage que nous nous sommes créé. On vit tous avec notre personnage. Nous sommes experts de nous-mêmes... Et pourtant, si on veut développer notre capacité à faire des choix, on doit réapprendre à être pleinement nous-mêmes. C'est ensuite à travers nos choix que nous pourrions manifester qui on est. Quand on prend conscience qu'il y a une différence entre notre personnage et la personne que l'on est, on peut choisir de se libérer du personnage pour enfin avancer librement.»

CHANGER, PETIT PEU PAR PETIT PEU

Le changement... Ça en effraie plusieurs. On voit tout de suite l'Everest apparaître devant nous et on se dit qu'on n'y arrivera jamais! Mais le changement peut aussi s'opérer un pas à la fois, un geste à la fois, une habitude à la fois. Savoir avancer à petits pas peut nous mener très loin!

«Les gens vont parfois se rendre assez loin dans l'inconfort de leurs comportements. Ils vont dire: *ça ne va pas bien dans mes relations, je prends toujours trop de place ou au contraire j'ai toujours tendance à m'écraser, mais je veux changer.* Ce qu'ils imaginent, c'est qu'il faut qu'ils changent tout, et que, du jour au lendemain, ils deviennent quelqu'un d'autre. L'erreur est là.»

«Ce que je leur dis, c'est de changer quelque chose qu'ils sont déjà presque capables de changer. Ainsi, ils vont vivre une petite réussite qui va faire grandir leur confiance. Ça va les encourager à faire un pas de plus et puis un autre encore. Un pas à la fois, si petit soit-il, et tout devient possible. C'est fondamental de comprendre ça pour avancer.»

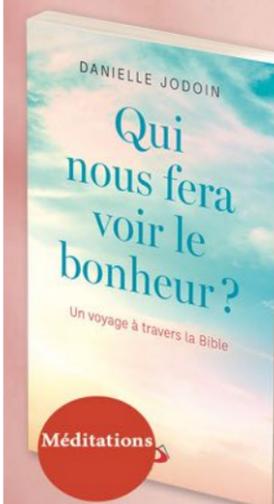
«Si, par exemple, une personne sait que la façon dont elle s'affirme dérange certaines de ses relations, je vais lui suggérer de se retenir, de s'affirmer un peu moins longtemps avec quelqu'un qui est capable de l'écouter sans problème. Je proposerai même à cette personne de s'affirmer avec moi ou encore de s'affirmer avec une personne en qui elle a confiance, en lui disant quelque chose qu'elle a de la difficulté à dire habituellement.»

«Prenons un autre exemple. Une personne qui ne veut absolument pas faire d'erreurs, et qui s'en veut à mort quand elle en fait une, même sans conséquence... Je vais l'inviter à commettre volontairement une erreur, comme mettre deux chaussettes dépareillées pour aller travailler. Je vais alors lui dire: *Il n'y a que toi qui vas le savoir. Essaie de voir comment tu te sens pendant la journée.* Ces exercices sont des premiers pas, mais ces premiers pas sont essentiels pour progresser vers un mieux-être intérieur.»

«Il faut donc commencer par prendre de petites décisions qui ne sont pas trop menaçantes et qui vont nous permettre de voir qu'on survit à celles-ci malgré nos craintes. Alors, on pourra continuer à prendre d'autres petites décisions, et d'autres encore. On apprend à choisir, petit à petit.»

OSER UNE SORTIE DE ZONE

Oui la routine, c'est sécurisant. On aime beaucoup entretenir nos habitudes, emprunter toujours le même chemin pour revenir à la maison, porter toujours le même genre de vêtements, manger les mêmes aliments, souvent aux mêmes heures. Est-ce que c'est ce qui pourrait nous



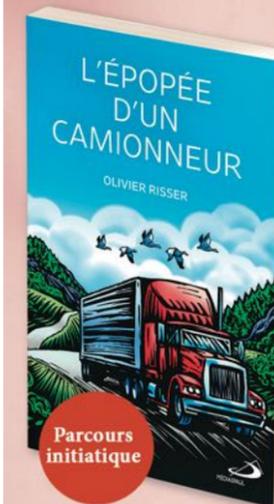
VIE INTÉRIEURE

QUI NOUS FERA VOIR LE BONHEUR ?

Un voyage à travers la Bible

Danielle Jodoin

S'engager à faire du bonheur un réel choix de vie !



DIVORCE

L'ÉPOPÉE D'UN CAMIONNEUR

Olivier Rissler

Une histoire magnifique d'espérance, de pardon, et de grâce, pour surmonter le ressentiment lié à la rupture.



JUSTICE RÉPARATRICE

UNE LUMIÈRE DANS LA NUIT

Du délit à la réparation

Daniel Moreau, Patrick Vinay

Consentir à la deuxième chance ? Un témoignage éloquent de réhabilitation.

Si je veux développer ma capacité à faire des choix, je dois réapprendre à être pleinement moi-même. C'est ensuite à travers mes choix que je pourrai manifester qui je suis.





L'humain est un miracle ambulante.
Il est ingénieux. Il peut apprendre. Il peut créer.

permettre de faire des pas de géants sur le plan de notre évolution? Peut-être pas...

«Pour être heureux, il faut choisir de s'éloigner de sa zone de confort. La recherche a démontré que si tu fais des choses qui ne sont pas habituelles pour toi, tu vas être plus heureux. Certains vont répondre à ça: *Alors pourquoi je suis heureux lorsque je suis dans mes vieilles pantoufles?* Il faut nuancer, encore une fois...»

«On a tous besoin d'avoir une base de confort, ce qui ne nous empêche pas de vivre des expériences qui nous amènent vers quelque chose de différent. On pourra développer sa confiance à travers de nouvelles expériences. De même, on pourrait voir notre confiance s'étioler si on choisissait de rester dans des situations trop confortables.»

«Le mode d'emploi, s'il en existe un, serait encore une fois d'y aller petit à petit, de s'obliger à vivre des expériences pour arriver à développer un sentiment de confiance et de confort devant l'inconnu. Quand on est incapable de faire des choix, d'utiliser son libre arbitre, c'est parce que pour toutes sortes de raisons la programmation est trop forte... Être dans l'action peut alors nous aider à savoir ce que l'on veut et donc à faire nos choix. Il y a toujours moyen d'essayer quelque chose, pas quelque chose qui nous met en danger, mais quelque chose qui nous permet d'avancer.»

«Je crois malheureusement que nous sommes passés d'un système d'apprentissage actif à un modèle d'éducation passif. On a perdu le courage d'essayer, de sortir de ce qu'on connaît, et de se faire confiance. Comme parent, comme élève, comme humain, on place notre confiance entre les mains d'un tiers. On fait également

confiance aux autres pour savoir ce qui est bon pour notre santé...»

«Il faudrait revenir au sens initial du mot apprentissage. La meilleure façon d'apprendre pour les enfants, c'est de les placer dans une situation d'apprenti avec des modèles qu'ils observent pour ensuite les essayer à leur tour, un peu comme on peut apprendre un travail manuel en observant une personne qui le pratique.»

«En médecine, les étudiants suivent les médecins pendant leurs stages et leur résidence. On devrait retrouver ça dans toutes les professions, non seulement pour se confronter à un tiers, mais aussi pour arriver à faire la part des choses, à différencier ce qui nous ressemble dans la pratique de notre métier ou de notre profession, de ce qui ne nous ressemble pas.»

«On pourra ensuite se demander ce qu'on a envie de faire, nous, et comment on veut le faire. C'est exigeant d'apprendre. Oui, ça demande un effort. Mais c'est une forme de sortie de zone qui peut nous amener à nous découvrir et à mieux choisir par nous-mêmes, et surtout pour nous-mêmes.»

PRENDRE MA RETRAITE EN RESTANT VIVANTE!

«Quand on prend notre retraite, on se dit qu'on va "se la couler douce. On se voit sur le bord de la mer avec un livre en savourant simplement la Vie. J'ai parfois l'impression qu'en tant que société, on avait eu l'idée qu'à partir d'un certain âge, il fallait tout arrêter, et que c'était fou de se donner de la misère... Il n'y a rien de plus faux! Ces idées préconçues font aussi partie du formatage dont on doit se libérer.»

«De mon côté, j'ai choisi de vivre une grande sortie de zone en venant vivre en Suède. Au départ, je me disais: je ne vais tout de même pas tout réapprendre à mon âge... Eh oui, en partie... Cette autre vie impliquait d'apprendre une nouvelle langue, de développer un nouveau réseau d'amis, une autre façon de faire et de vivre.»

«J'ai acheté une maison qui n'avait ni électricité ni fosse septique. Je me suis demandé pourquoi je me donnais toute cette misère... Après avoir réfléchi, je me suis dit que de travailler fort, de côtoyer l'inconnu, c'est ça qui me rend vivante, ça contribue à ma santé. C'est ça qui fait que je ne vieillirai pas sur le plan cognitif.»

APPRIVOISER LE SILENCE

Tout bouge tellement vite autour de nous, qu'il devient parfois presque impossible de s'entendre réfléchir. On doit donc trouver des façons d'être dans le silence, de tendre l'oreille à ce monde qui vit à l'intérieur de nous...

«On est submergé d'informations trop souvent contradictoires en ce moment et c'est déroutant. Le climat ambiant n'est pas sain. Ça rend les choses encore plus difficiles. Il faut donc trouver des manières de préserver notre équilibre intérieur, par exemple en apprenant à faire le vide en pratiquant une action qui nous absorbe tout en nous faisant du bien.»

«De mon côté, comme je suis incapable de méditer, je joue un tour à mon cerveau en l'occupant à autre chose, comme par exemple nourrir le feu dans mon poêle, faire du canot, faire la cuisine, etc. Ainsi je ne suis plus noyée sous un tsunami de pensées. Il faut retrouver notre capacité à garder le silence à l'intérieur de soi. Personnellement, être dans l'action m'aide énormément.»

«Nous devons également réapprendre à observer. Le fait que la connexion avec la réalité se fasse entre l'information qui circule à l'extérieur de nous et notre tête, ça nous amène à être de moins en moins attentifs à ce qui se passe dans notre corps. Les gens se retrouvent trop souvent passifs devant leurs écrans, prenant pour vérité tout ce qu'ils y voient défiler. Dans cette forme de passivité, ils perdent le contact avec eux-mêmes.»

«Il ne suffit pas de regarder, mais d'observer et de tirer de cette observation des leçons de vie. Par exemple, le simple fait d'observer la nature nous permet de nous rendre compte que bien des choses que l'on fait n'ont plus rien de naturel. On peut alors choisir de réajuster notre façon d'être et d'agir.»

POUR MOI, UN ÊTRE HUMAIN C'EST...

Plus j'apprends à me connaître, plus je peux faire des choix qui sont en cohérence avec la personne que je suis, plus mes choix seront cohérents, plus je serai en mesure de créer en moi et autour de moi un univers où il fera bon vivre. Plus je vais vivre dans la cohérence et plus je vais donner aux autres l'envie de le faire...

«L'humain est un miracle ambulante. Il est ingénieux. Il peut apprendre. Il peut créer. Ma perspective est celle de l'être humain qui se considère comme un être vivant, respectueux de ses semblables – humains, animaux, végétaux – en suivant la seule véritable loi, celle de la Nature.»

«Je crois en une société qui a pour fondement la bienveillance via des petites collectivités qui rendent cette bienveillance possible. Comme on le disait dans le bon vieux temps: «Small is beautiful». À quoi j'ajoute: «Big can be horrible».

«J'aspire à une économie du don, favorisant la décroissance et une vie plus simple, plus authentique. Je crois qu'il est possible de soigner la maladie de la consommation en évitant l'hyperproduction et en favorisant le partage et l'entraide.»

«Je découvre l'immatérialité et l'amour comme la source de la Vie sur Terre, et peut-être dans l'Univers. Je reconnais aussi notre faculté d'influencer le cours des choses, notamment à travers l'émerveillement, c'est-à-dire la joie et la gratitude.»

«Enfin, j'estime que l'humilité est une qualité importante à cultiver, nous permettant de reconnaître notre existence comme une vague dans un océan d'éternité et de nous reconnaître nous-mêmes comme l'expression de la Création; un point d'attention dans l'Infini.»

Merci Lucie...

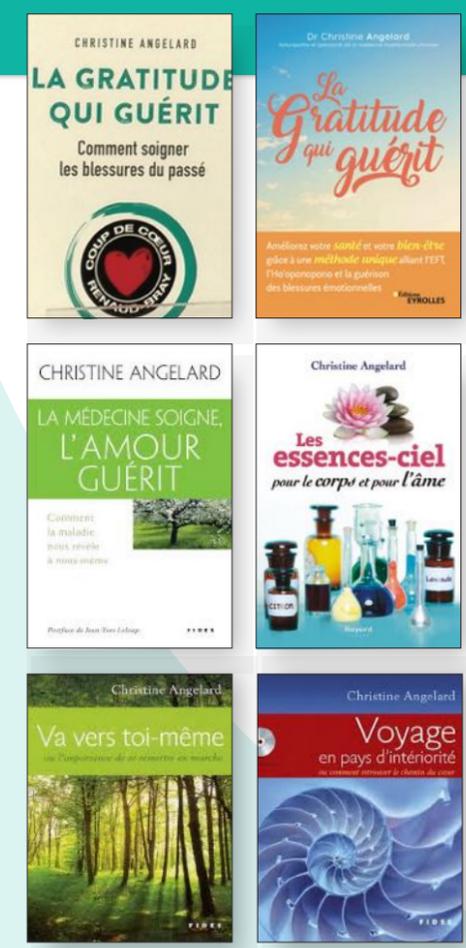
Merci Lucie Mandeville de nous rappeler que choisir représente bien plus que de dire oui à une chose et non à une autre. Merci de nous rappeler l'importance d'être vraiment nous-mêmes, dans toute notre beauté, dans toute notre grandeur; l'importance de nous libérer de tout ce qui nous a éloignés de qui nous sommes vraiment depuis trop longtemps. Moi seule sais ce qui est bon pour moi, pour ma santé, pour ma paix intérieure. C'est au travers de tous les choix que je fais consciemment, si minimes soient-ils, que je peux enfin exprimer pleinement qui je suis. Merci!



christine angelard.

Thérapeute en santé globale

Diplo.D'état Doc en Médecine (France)
Naturopathe Agrée
Auteure et Conférencière



Suivez ses articles, conférences et ateliers via:
www.christineangelard.com
@ChristineAngelard

514 276-3697

Consultations en cabinet : à Montréal
Consultations possibles ailleurs,
via Skype ou Zoom.