



S'AIMER PUIS AIMER LES

AUTRES, C'EST DONNER AUX

GENS LE DROIT D'AVOIR DES

CROYANCES DIFFÉRENTES.

PROPOS RECUEILLIS PAR AGATHÉ LEBELLE ET AUBRY FRANÇOIS PHOTOGRAPHIE PORTRAIT © MATHALIE JOUAN

Lise Bourbeau

“L'amour plutôt que la peur” pourrait être le mantra de Lise Bourbeau. Par ses mots, elle nous transmet un petit peu de sa confiance indéfectible envers la vie et ses perpétuels présents.

Suivre son cœur

C'est être conscient de ses besoins, et les écouter, chose difficile à faire car l'ego interfère tout le temps. Imaginez, quelqu'un se dit : « Ça y est, je quitte mon travail, je veux prendre une autre direction » ; tout de suite, l'ego répond : « Tu ne peux pas faire ça, ça ne marchera pas, tu ne gagneras pas d'argent, qu'est-ce que ta famille va dire ? » Face à ces discours, les gens n'écoutent ni leur cœur, ni leurs besoins. Dans la vie, on a le choix d'écouter son ego ou son cœur. L'essentiel de mon enseignement est donc d'aider les personnes à devenir conscientes de leurs besoins. Mais comment savoir si c'en est un ? Ce peut être un désir basé sur une peur, comme madame qui dit : « Moi, ça fait cinq ans que je souhaite avoir un compagnon dans la vie, et ça n'arrive pas. » Lorsque je lui demande la raison de ce désir, elle me répond qu'elle ne veut surtout pas finir sa vie toute seule. On voit donc que cette dame est motivée par la peur de se retrouver seule. Il y a un malaise vécu quand elle pense ne pas y arriver. Quand il s'agit d'un vrai besoin, quelque chose se passe à l'intérieur qui anime tout notre être. Même si l'ego finit par interférer, on doit l'accepter pour le moment mais sans oublier notre besoin. Suivre son cœur, c'est découvrir ce que l'on veut vraiment dans la vie, puis en prendre la direction, tout en se donnant le temps d'y parvenir. Si ce n'est pas tout de suite, on a au moins le plaisir de viser un but agréable. Une autre façon d'écouter son cœur, c'est de se dire : « Si toutes les circonstances étaient parfaites, si ça ne dérangeait personne, si j'avais tout le temps qu'il faut, tout l'argent à disposition, qu'est-ce que je voudrais vraiment ? » Et la réponse qui vient, c'est un besoin. L'ego est constitué d'énergie mentale, de croyances, de mémoires cellulaires, de souvenirs de l'âme, etc. Il pense que si on dévie de ce schéma, il va nous arriver des péripéties que l'on ne saura pas gérer. Il est aussi convaincu de nous protéger du jugement des autres. Ce qu'on peut faire, c'est lui dire : « Je t'entends, je sais que ton intention est bonne. Tu veux m'aider, me protéger, mais moi là, je veux vivre cette expérience. Ne t'inquiète pas, même si tu as peur que des ennuis arrivent. Je me sens capable de les assumer. »

Aimer

S'aimer et aimer les autres, c'est se donner le droit d'être des humains avec des peurs, des faiblesses, des forces et des talents. Il est fréquent de ne pas accepter nos peurs et il nous arrive même de cacher nos talents par peur d'en avoir plus que les autres. Pourtant, il suffit de permettre à tous ces aspects de soi-même d'exister. Par exemple, « je viens de me rendre compte que j'ai peur des personnes autoritaires. Eh bien, j'ai peur. Un jour, je veux arriver à me sentir en confiance, accepter que ces personnes-là n'ont pas l'intention de m'effrayer, que c'est

moi qui réagis de la sorte face à elles. Mais, pour le moment, je me contente d'observer cette crainte ». Il faut toujours passer par l'acceptation, tout en se souvenant où on veut aller, ne jamais perdre de vue notre “je veux”. Voilà le secret. S'aimer puis aimer les autres, c'est aussi donner aux gens le droit d'avoir des croyances différentes. Avec mon premier mari, je me disais : « S'il devenait comme moi, il serait plus heureux. » Moi, j'étais sûre que je faisais ça par amour, ne sachant pas ce que signifiait véritablement aimer. Son truc, à lui, c'était de regarder la télévision, ce qui me mettait hors de moi. Il laissait tout à la traîne, que ce soit le gazon à couper ou le garage à ranger. Alors, je criais, je le critiquais. Je n'étais pas prête à l'accepter comme tel. Avec les enfants, le travail à plein temps, j'avais une vie très active et je ne m'asseyais pas souvent. Je ne m'en donnais d'ailleurs pas le droit. Je ne pouvais pas paresser tant que tout n'était pas parfait autour. Tandis que lui se donnait ce droit. Plus tard, j'ai compris qu'il avait été là pour m'apprendre justement à m'autoriser la paresse et le lâcher-prise.

Gratitude

Beaucoup de gens pensent qu'avoir de la gratitude, c'est seulement dire merci quand on leur fait un compliment ou quand on leur donne quelque chose. En réalité, c'est trouver le plus d'occasions possible de se montrer reconnaissant. Remercier pour toutes les petites choses de la vie apporte un autre piquant au quotidien. Je ne sais plus quand j'ai commencé ce rituel, mais tous les soirs en me couchant, la tête sur l'oreiller, je commence mes “mercis” de la journée. Je pense à tout ce qui a été agréable car on s'endort mieux ainsi et la qualité du sommeil s'en trouve largement améliorée. Ensuite, lorsque je me lève, au matin, j'ai hâte de recevoir mes cadeaux du jour. La gratitude nous plonge dans un état d'esprit tout à fait différent. Trop de gens pensent seulement à ce qui ne va pas, en laissant passer tous leurs petits présents. Pourtant, pas une journée ne passe sans que l'on reçoive des cadeaux. Jamais. Que ce soit le sourire d'un enfant, de belles fleurs sur un chemin ou les deux beaux érables que je vois au bord du lac, près de la maison d'une amie. Ça change notre énergie. 🌸

Depuis la publication trentenaire d'*Écoute ton corps*, son premier livre à succès, Lise Bourbeau inspire des milliers de personnes à travers le monde. Elle vient de publier *La Puissance de l'acceptation* (Pocket).