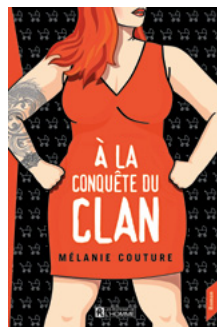


## Notre prescription bonheur du mois À la conquête du clan

«**Accoucher, c'est l'équivalent d'un marathon. Ça se prépare. Le tapis roulant m'emmerdait. Marcher pour aller nulle part me rendait folle et le cardiovélo (spinning) irritait ma vulve. Sans farce, chaque fois que je participais à un cours de cardiovélo, ma vulve ne s'en remettait que trois jours plus tard. On dirait qu'elle est allergique.**» (Mélanie Couture, *À la conquête du clan*.)



Photo: Joséphine



Il n'y a que la **rondelette et heureuse Charlie** pour nous accrocher un sourire ou nous faire rire aux larmes à ce point! Voilà que Mélanie Couture, ex-sexologue, **mais surtout humoriste** qui se passe maintenant de présentation, présente la suite des aventures de **notre héroïne** bien-aimée. Si elle a vécu sans remords ni regrets dans le premier roman, *21 amants*, Charlie entend cette

fois trouver l'homme qui fera **chavirer son cœur... et ses ovaires**. Parce qu'à 39 ans, elle réalise qu'elle pourrait bientôt devoir dire adieu à son projet maternité. Le réalisera-t-elle avec Cowboy 2, l'ami d'une amie, monsieur radio-radio ou encore avec Winston O'Neill? Pour le savoir, il faut plonger dans les **aventures loufoques**, absurdes, mais pleines de tendresse qui la mèneront (on l'espère) à deux petites lignes roses.

À la conquête du clan, Mélanie Couture, Les Éditions de l'Homme, 240 pages, 19,95 \$.



## 10 règles à mettre en pratique Qu'est-ce que la slow life?

**La vie va vite.** Pour tout le monde, sans exception. Voilà qu'une nouvelle tendance se dessine dans l'objectif de nous faire r-a-l-e-n-t-i-r. Le mouvement *slow life*, ou l'art de lâcher prise, souhaite nous faire prendre conscience de nos actes et nous propose d'opter pour la qualité plutôt que la quantité, pour notre mental, mais aussi dans une optique environnementale. Voici quelques trucs pour y parvenir.

1. S'écouter davantage.
2. Redéfinir ses priorités.
3. Délaisser les médias sociaux et se débrancher plus souvent, pour mieux connecter avec son intérieur.
4. Faire une seule chose à la fois.
5. Refuser d'être en compétition avec quelqu'un d'autre que soi.
6. S'accorder des pauses pour nourrir sa créativité.
7. Demander une journée de télétravail si cela est possible.
8. Faire le grand ménage de sa maison pour créer des espaces vides.
9. Prendre le temps de réfléchir à ses achats et faire des choix écologiques (alimentation, cosmétiques, vêtements, etc.).
10. Réduire son empreinte écologique.

## Entrevue exclusive avec Nicole Bordeleau La transmission

Ce collectif qui s'amène sur les tablettes traite d'un thème rarement évoqué, mais qui mérite qu'on s'y arrête: la transmission. Plusieurs auteurs d'exception y témoignent de leurs expériences, dont le moine bouddhiste Matthieu Ricard, le sociologue et philosophe Frédéric Lenoir, mais aussi Nicole Bordeleau. Je serai totalement transparente: je suis éblouie par la lumière de cette grande dame, professeure de méditation et maître en yoga. À elle seule, Nicole constitue une raison, parmi tant d'autres, de vous procurer *Transmettre: ce que nous nous apportons les uns les autres*.

### Nicole, est-ce nécessaire de transmettre dans notre société actuelle?

L'humain est programmé dans son ADN pour le faire, consciemment ou non, en offrant des leçons, des outils, des apprentissages. Il y a des gens qui ont progressé vers un chemin spirituel ou professionnel, ou qui ont initié une transformation personnelle et fait la rencontre de grands maîtres. Savoir comment ils en sont arrivés là est très inspirant. **Avez-vous hésité avant de prendre part à ce projet?** Honnêtement, j'ignorais si je pouvais vraiment apporter quelque chose à ce livre déjà si beau et si complet. Puis, je me suis souvenu d'une belle leçon d'une amie au pouce vert, qui m'a expliqué que pour grandir, une semence devait avoir toutes les conditions idéales. Sinon, on pouvait manquer notre coup. Ce fut le point de départ de ma réflexion. J'ai aussi accepté parce que je voulais rendre hommage à un professeur qui m'a transmis la compassion. Je méditais depuis une dizaine d'années déjà à raison d'environ une heure par jour. Je voyais des changements, mais il me restait 23 autres heures à vivre, à jongler avec mes angoisses, mes souffrances, mes peurs. Cet homme, c'est Stephen Levine, un Américain qui m'a

dit: «*Nicole, have mercy*» (traduction libre: aie pitié). Ça m'a littéralement détruite intérieurement: ma carapace, mon armure, mon corset de fer. Il m'a appris la compassion et ça a été la plus grande transmission pour moi.

**Sur votre chemin, vous avez eu tellement d'embûches. Mais celles-ci vous ont fait grandir. Est-ce nécessaire de rencontrer des obstacles pour devenir une meilleure personne, et ensuite pouvoir transmettre?**

Oui et non. Il y a des gens qui arrivent à une profondeur d'âme sans passer par la grande noirceur. Mais la semence, ce qu'on nous transmet, est un outil pour donner un sens à toutes ces choses qui se dressent devant nous à titre d'obstacles.

**Si vous pouviez vous adresser à la jeune Nicole, que lui transmettriez-vous comme message?**

Quelle belle question. Je lui dirais d'adoucir son regard envers elle-même. Que les obstacles sur son chemin n'en sont pas, qu'elle a son propre chemin qui va la mener à des expériences.

**Est-ce que le fait de transmettre vous nourrit aussi en tant que femme, en tant qu'amoureuse et en tant que professionnelle?**

Le monde de la méditation est un où il y a beaucoup de



philosophes, de scientifiques, de professionnels de la santé. Moi, j'arrive sans diplôme scientifique, sans être une psy, une médecin ou une chercheuse. Je n'ai pas le choix de m'appuyer sur ma propre expérience, car je ne peux pas le faire par la science ou la recherche. En transmettant mon histoire, ça me permet de mieux me connaître, de mieux me comprendre, d'être plus présente dans mes relations avec les autres et plus présente en tant qu'amoureuse et professeure.

**On ne peut pas être aimé de tous ni aider tout le monde. Est-ce parfois difficile de réaliser qu'il n'y a pas de transmission possible?**

Oui, et il faut faire la paix avec ça. Ce qui m'aide, c'est mon intention. Si mon souhait est de transmettre quelque chose de précieux, d'utile



Photo: Laurence Labat

et d'instructif, je dois faire la paix avec la réception du message. Si, à l'inverse, on cherche à impressionner les gens, à se faire aimer, à plaire, ce n'est pas une intention qui fera jaillir le meilleur. Depuis quelques années, j'ai fait la paix avec le fait que mes enseignements peuvent répondre ou non à des besoins. J'en reviens toujours à mon intention. Si elle est bonne, je suis en paix.

**J'aime votre sagesse! Mais aussi que vous admettez que, parfois, plus rien ne va, même si vous avez un merveilleux coffre à outils.**

Eh oui! Ce n'est pas de la fausse modestie. Je suis encore traversée par la peur. Mon esprit fait face à des angoisses. Mais ça fait partie de mon humanité. Détrompez-vous si vous pensez que le saint dalaï-lama ne se fâche jamais. Il peut être très ferme et rigoureux, mais il y a une chose, ce n'est jamais dirigé vers quelqu'un. J'aspire à pouvoir exprimer ma colère ou mon indignation et qu'après, il ne reste plus aucun résidu. Comme un oiseau qui traverse le ciel sans qu'il y ait de traces.

*Transmettre: ce que nous nous apportons les uns les autres*, collectif, Édito (Québec), 240 pages, 24,95 \$.

## Vrai ou faux?

Des champignons hallucinogènes pour contrer la dépression

**Vrai.** C'est du moins le résultat d'une étude de l'Imperial College London au Royaume-Uni publiée dans la revue médicale *Nature*. Cette dernière révèle que des patients dépressifs, qui n'avaient pas vu d'impacts avec le traitement conventionnel, **ont été soignés avec des champignons hallucinogènes** (en réalité un composé psychoactif qui se trouve naturellement dans ceux-ci). Résultat? Leurs symptômes se sont atténués, c'est-à-dire qu'ils ont vu une amélioration de leur humeur et un soulagement du stress, et ils ont remarqué un **regain d'activité cérébrale**. Mais attention! Il s'agit d'un petit échantillon composé de 20 personnes, il n'y avait pas de groupe témoin, et il faudra encore de nouvelles études avant que cette forme de traitement soit envisagée.

