

LIVRES

MARIE-FRANCE BORNAIS AGENCE QMI

Nicole Bordeleau – *Vivre, c'est guérir!*PARCOURS
VERS UNE VIE
MEILLEURE

Nicole Bordeleau, spécialiste du yoga et de la méditation, auteure de nombreux CD et DVD à succès, lève le voile sur le long chemin qui lui a permis d'accéder à une sérénité, en dépit d'une maladie chronique diagnostiquée à l'âge de 37 ans. En toute transparence, elle se livre entièrement dans *Vivre, c'est guérir!*



Nicole Bordeleau, dont la voix apaise des milliers de personnes lorsqu'elles l'écoutent pour méditer et faire le plein d'énergie, se livre entièrement, avec transparence dans son livre. Drogue, homosexualité, hépatite C : elle parle de tout. Avec douceur, compassion, sincérité, intelligence et un profond engagement personnel.

Elle a fait preuve d'audace et de courage. «Je n'ai pas écrit cette autobiographie pour m'exposer ou pour ouvrir les portes de mon intimité, ou pour étaler ma vie au grand jour. C'est une forme de remerciements pour tous ceux et celles qui, depuis dix ans, me font confiance. C'est un retour du balancier.»

Elle ne s'imaginait pas donner des conseils ou des enseignements sans dire d'où ils venaient et quels impacts ils avaient eus sur sa propre vie. «Si je dis : Détendez-vous, c'est parce que je sais ce que c'est d'être angoissée.»

Homosexualité

Nicole Bordeleau parle de son orientation sexuelle et de son histoire d'amour avec Hélène, sa conjointe. Les choses sont dites, avec pudeur toutefois. «J'ai dévoilé qui je suis dans mon entièreté. Avec la pratique de la méditation, à un certain moment, on se donne permission d'être qui nous sommes, de vivre avec authenticité, avec intensité, avec transparence. C'est une très bonne histoire d'amour : 20 ans, c'est un des grands succès de ma vie, si je peux nommer ça ainsi. Je souhaite à tout le monde d'aimer et d'être aimé à ce point.»

La douceur

La méditation a permis à Nicole Bordeleau d'adoucir le regard qu'elle portait sur elle-même. «Ça a été une étape déterminante dans ma vie. Quand j'ai été capable de toucher avec compassion à mes propres

peurs, à mes angoisses, à toutes mes émotions, je me suis retrouvée capable d'accepter celles des autres. Ça a adouci mon regard envers les autres.»

La méditation n'est pas une pilule magique ni une évasion. «La méditation que je pratique, c'est pour atterrir en plein centre de ma vie, pas pour m'évader dans des univers parallèles. C'est pour être capable de me regarder, à me connaître profondément, à apprendre mes forces et mes faiblesses, mes qualités, mes défauts. Tout ça a permis que j'écrive ce livre. J'ai respiré à chaque virgule et médité à chaque page et j'assume pleinement chaque phrase, chaque mot. Je suis vraiment en paix.»

Être utile

Nicole Bordeleau considère que si la vie lui a donné une deuxième chance, c'est pour qu'elle s'en serve, pour aider les autres et être utile. «Je suis là pour dire que, dans la vie, on peut avoir un parcours tout croche. On peut tomber; on peut se relever; on peut rechuter, mais il y a toujours, toujours, sur notre chemin, des gens qui vont nous aider et on ne doit jamais abandonner. Peu importe la dépendance. Ce livre aurait pu être écrit par quelqu'un dont sa différence était son poids ou la couleur de sa peau. Moi, c'est l'homosexualité. Quelqu'un aurait pu avoir une dépendance à la bouffe, au sexe, au travail, au magasinage. Moi, c'était à la cocaïne.»

«Mon message, c'est que peu importe où vous êtes, n'abandonnez jamais. Relevez-vous. Quand on se relève, la vie vient nous rencontrer à mi-chemin. Il y a quelque chose de profondément mystérieux là-dedans, mais il faut faire le premier pas.»

Pour connaître l'horaire des ateliers et conférences présentées par Nicole Bordeleau: www.yogamonde.ca



Nicole Bordeleau, *Vivre, c'est guérir!*
Les Éditions de l'Homme,
224 pages.
En librairie le 31 octobre.

Extrait

«Les véritables changements sont apparus quelque temps plus tard grâce à la pratique du yoga nidra, cette technique qui suit les étapes d'intériorisation propres à la méditation, qui agit sur les différents systèmes du corps et amène le pratiquant à un état équivalent au sommeil profond, mais sans les rêves. Ce puissant moyen de transformation personnelle permet de sortir de la ronde des pensées négatives, de compenser les insomnies, de se recharger quand on est nerveusement épuisé, de développer les capacités d'attention et la mémoire. Il a de grandes incidences sur l'apprentissage et sur le ressourcement de notre être, ce qui est confirmé par les plus récentes découvertes en neurosciences.»

— Nicole Bordeleau,
Vivre, c'est guérir!