



NICOLE BORDELEAU

Zénitude et double espresso

Réflexions et brins de sagesse
pour survivre au tumulte du moment

Zénitude
et double
espresso

Éditrice : Pascale Mongeon
Design graphique : Ann-Sophie Caouette
Correction : Sabine Cerboni
Infographie : Chantal Landry

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 dévelop-
pement 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.

03-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4096-2

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP*
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 Québecor 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
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – 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.
ZI, 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – 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

NICOLE BORDELEAU

Zénitude
et double
espresso

Réflexions et brins de sagesse
pour survivre au tumulte du moment



Une société de Québec Média

*« C'est par distraction
que nous n'entrons pas au paradis de notre vivant,
uniquement par distraction. »*

CHRISTIAN BOBIN



Avant-propos

Ma vie, comme la vôtre, est constamment ballottée par l'impermanence et les changements. Je vis, comme vous, des moments de bonheur ponctués de périodes d'insécurité. Malgré de nombreuses années de pratique du yoga et de la méditation, la peur, l'anxiété, la tristesse et la colère font encore partie de ma vie. Mais, au-delà des émotions qui traversent mon quotidien, j'ai fait la découverte de pratiques simples et accessibles qui m'apportent force et apaisement face aux vagues de l'existence.

Ce livre regroupe les réflexions et les apprentissages qui m'ont permis de tracer une nouvelle cartographie de ma vie. Bien que ces apprentissages se poursuivent toujours, j'ai fait le tri parmi les réflexions, les textes et les pensées qui m'ont le plus aidée à unifier mon monde intérieur et mon monde extérieur. Pour y parvenir, la vie m'a offert de nombreuses expériences,

certaines heureuses, d'autres fort douloureuses, et c'est parmi mes avancées, mes dérapages, mes difficultés, mes échecs et mes apprentissages que j'ai puisé le contenu de cet ouvrage.

J'ai choisi de vous présenter ces enseignements sous forme de textes courts et condensés. Comme un bouquet de pensées à méditer, vous trouverez, ici et là, des pratiques de méditation, des exercices respiratoires et des réflexions pour apaiser l'esprit. Que ce soit en lecture spontanée, où vous ouvrez une page au hasard, ou comme florilège de réflexions que vous posez sur une table de chevet pour en faire une lecture progressive au quotidien, ce livre se veut un compagnon pour des moments de réflexion ou pour traverser des temps difficiles.

Puisque nous sommes tous semblables, mais aussi tous uniques, certains de mes outils pourront vous servir dès maintenant, d'autres plus tard, et d'autres, peut-être, jamais. Toutefois, si un jour, au fil de votre parcours, vous sentez le besoin d'un peu de *zénitude*, j'espère de tout cœur que vous trouverez l'outil qui saura vous y conduire.

Aujourd'hui, chère lectrice, cher lecteur, je suis heureuse à l'idée de vous offrir ce livre.

Que la vie vous soit douce,

NICOLE

Le monde
en soi



Là où tu vas, tu es

Cette histoire se passe il y a très longtemps, loin d'ici, dans une grande cité foisonnante de vie et de couleurs. Devant la monumentale porte d'entrée de cette ville se trouvait un puits qui servait à abreuver les animaux des marchands ambulants qui arrivaient et repartaient. Un jour, un vieux sage, assis sur la margelle du puits, contemplait silencieusement les passants. Un jeune nomade, lourdement chargé et visiblement très fatigué, s'approcha du puits pour y faire boire son âne. Il salua poliment le vieil homme, puis le questionna :

« Monsieur, mon père m'envoie dans cette ville pour y faire du commerce, mais je viens d'un petit village et je ne connais personne. Comment sont les gens, ici ?

— Comment étaient les gens de ton village ? lui demanda le vieux sage en guise de réponse.

— Oh, c'est un joli village, monsieur. Les gens y sont très aimables et j'y ai beaucoup d'amis.

— Sois sans crainte, répondit le vieux sage dans un demi-sourire. Les gens de cette ville sont tout aussi aimables et tu t'y feras beaucoup d'amis. »

Rassuré par cette réponse, le jeune homme reprit son âne et, le sourire aux lèvres, fit son entrée dans la ville. Quelques instants plus tard arriva un nouveau voyageur qui fit halte lui aussi au puits pour y faire boire deux chevaux qui tiraient une gigantesque carriole.

« Tu as l'air fort fatigué lui dit le vieux sage sans même le regarder. Tu sembles avoir fait un long voyage. D'où viens-tu ?

— Oui, je suis fatigué et inquiet. J'ai traversé tout le pays pour venir refaire ma vie ici. J'espère que j'y serai bien accueilli.

— Et pourquoi donc fuis-tu ? N'étais-tu pas heureux là d'où tu viens ?

— Non, j'y étais fort malheureux. Là-bas, les gens sont cruels et malveillants. J'y avais beaucoup d'ennemis qui me voulaient du mal.

— Oh, j'ai bien peur que tu ne sois pas heureux ici non plus. Les gens de cette ville ne seront guère plus aimables. Je doute que tu puisses trouver la paix ici ! »

Le monde en soi

Déçu par les dires du vieil homme, le voyageur saisit la bride de ses chevaux et la lourde caravane fit demi-tour et disparut à l'horizon. Assis à l'ombre d'un figuier, un jeune berger qui avait assisté à la scène se leva et s'approcha du sage.

« J'ai tout entendu, dit-il. Je suis étonné par vos paroles contradictoires, vieux sage. Comment avez-vous pu dire au premier voyageur que les habitants de cette ville sont amicaux et à l'autre qu'ils sont hostiles ?

— C'est très simple, mon enfant. Nous transportons le monde au fond de nous-mêmes ! »



Une planète mobile

Une bande de nuages gris se dessine à l'horizon. Le soleil qui brille depuis le matin s'efface soudainement. Autre signe de l'orage à venir, un vent humide se lève brusquement et balaie la rue. Je presse le pas, car je n'ai ni parapluie ni imperméable. La pluie se met à tomber, d'abord fine, puis froide et mêlée de grêle. Bientôt, un rideau de pluie me frappe le visage, m'obligeant à pencher la tête.

Heureusement, le lieu vers lequel je me dirige n'est plus très loin. Dans mon entourage, les gens ne comprennent pas que je fasse tant de kilomètres pour venir jusqu'ici. « Juste pour prendre un café ! » comme ils disent. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que, pour une caféinomane de mon espèce, le café que l'on sert à cette brûlerie vaut vraiment le détour. Oui. Même sous la pluie ! Le mélange maison finement moulu, avec son arôme légèrement acidulé aux accents d'amande et de caramel, révolutionne tous

mes sens. Je marche vite, la nuque ployée. De plus en plus vite. Soudain, mon instinct m'ordonne de lever les yeux. J'aperçois un vélo qui fonce à toute allure dans ma direction et j'ai juste le temps de faire un pas de côté. Arrivé à ma hauteur, le vélo accroche mon sac qui tombe sur le trottoir. Au lieu de s'en excuser, le cycliste me lance un énorme juron. Furieux qu'un piéton emprunte le même trottoir que lui, il poursuit sa course folle vers le nord. Je ramasse mon sac en remerciant mon intuition, car, sans elle, ce vélo m'aurait frappée de plein fouet !

Je pénètre dans la brûlerie saine et sauve, mais trempée jusqu'aux os. Heureusement, la chaleur des lieux et l'arôme du café qui flotte dans l'air me réconfortent. Nous sommes vendredi et à cette heure de l'après-midi la brûlerie est toujours bondée. Je me hisse sur la pointe des pieds pour chercher une table du regard. Un serveur, les mains chargées de tasses vides, passe près de moi et me fait signe de la tête qu'une table se libère à l'instant. Je la repère aussitôt au fond de la salle. En posant mon sac à main sur la chaise, je remarque son aspect pitoyable — il est tout détrempé — et cette vision me ramène en arrière. L'incident avec le cycliste défile en détail dans ma tête. Je revois son regard furieux. De nouveau, son juron me gifle et je ressens encore le choc du vélo qui a fait voler mon sac. Je repense à cet homme. Je ne l'ai vu qu'une fraction de seconde, mais il avait l'air très préoccupé. Son regard était distant et soucieux. De nos jours, le sentiment d'urgence de tout accomplir est tel que l'on vit tous dans un état presque permanent de stress et de tension. Notre vision du monde étant façonnée par notre esprit, nous devenons et

nous vivons ce que nos pensées nous dictent. Si l'on croit que la vie est difficile, elle le devient. Nos problèmes et nos difficultés ne sont pas dus, comme on le croit, à des événements extérieurs, mais à notre état d'esprit.

Un garçon de café qui connaît bien mes habitudes pose un double espresso devant moi. Le bouquet d'arômes qui me frôle les narines reconnecte mes sens. Du coup, ce qui s'est passé avant ce moment s'efface. Me voilà au seuil d'un instant tout neuf. Je respire profondément. Mon regard s'arrête sur la petite tasse de porcelaine blanche. Le liquide brun chocolat, à la surface délicatement marbrée de blanc, retient toute mon attention. Et, dès la première gorgée, je plonge au cœur d'une expérience sensorielle. Les parfums boisés qui s'échappent des grains de café et la saveur délicatement subtile de fruits, de caramel et de noix s'entremêlent dans un élan exquis qui me monte au nez. Dans le mouvement qui mène la tasse à mes lèvres, j'arrive à ressentir à la fois la fraîcheur de la porcelaine et la chaleur du liquide, deux sensations qui se produisent à l'interface du monde extérieur et de mon monde à moi. Un geste si simple, celui de boire un café, geste auquel je n'aurais peut-être pas été si sensible auparavant, est d'une grande richesse quand je lui prête attention. Pourquoi ces moments sont-ils si rares ?

Bang ! Un violent coup de tonnerre ébranle la vitrine du café. Éclairs, bruits de foudre. L'orage bat son plein, mais ce beau concert extérieur semble laisser les clients du café indifférents. Personne ne lève les yeux. À ma droite, un homme dans

la cinquantaine lit le journal sur sa tablette numérique. Rapidement, il fait le tour du monde du bout de son index, et les dernières nouvelles de la planète défilent sous ses yeux. Il ne cligne même pas d'un cil. On dirait que dans le monde virtuel, rien n'est important, rien ne semble essentiel : tout est vu ; tout est lu. Mais rien n'est retenu. Un peu plus loin, un groupe d'étudiants est assis à une grande table, mais personne ne parle. Certains ont le regard de ceux qui sont égarés dans leur tête. D'autres ont les yeux rivés sur l'écran d'un cellulaire ou d'un iPad. Ils sont plongés dans un océan de textos, de sites Internet, de fils Twitter, de blogues animés en 3D, de pages Facebook, de vidéos YouTube.

« *Vous ne vivez pas dans le monde, disait Swâmi Prajnânpad, vous vivez dans votre monde.* » Dans l'autobus, au restaurant ou dans un parc, où que l'on soit, il suffit de regarder autour de soi pour se rendre compte que c'est la vérité. Physiquement, nous sommes présents, mais notre esprit est ailleurs, très loin d'ici. Nous vivons tous avec un déficit d'attention, mais comment pourrait-il en être autrement ? Le bruit incessant, le manque de temps, l'accélération massive, l'angoisse et le vide existentiel, tout cela nous pousse à fuir. Nous sommes plus de sept milliards d'êtres humains et nous vivons sur une petite planète dont les ressources naturelles s'épuisent. Nous traversons en même temps, tous ensemble, une crise économique, une crise écologique, une crise sanitaire, une crise des valeurs, une crise de sens. L'absence de notre esprit serait-elle un moyen d'autodéfense contre toute cette pression extérieure ?

Le monde en soi

Dans une société qui carbure à la surconsommation, au perpétuel dépassement de soi, à la concurrence, à la dispersion, à la performance, peut-on vraiment profiter pleinement de l'instant présent ? De nos jours, peut-on vraiment encore espérer voir changer le monde ? Manifestement, si l'on croit que c'est le monde extérieur qui doit changer, la réponse est non. Mais, si l'on croit que le véritable changement commence par soi, la réponse est oui. En ce cas, nul besoin d'attendre à demain. La clé de ce nouveau monde est en chacun de nous. Plus précisément, dans notre *esprit*.



Vous avez dit «esprit»?

NOTRE ESPRIT...

Comment le définir?

On ne peut ni le circonscrire ni s'en approcher.

Il ne renvoie pas à une entité.

Personne ne peut y toucher.

Cependant, nous savons tous que nous avons un esprit.

Comment le savons-nous?

Nous le savons, car nous avons tous fait l'expérience d'un moment où nous sommes en train de travailler, de lire ou d'étudier; notre corps est assis sur une chaise, notre cerveau s'acquitte de quelque tâche dans le moment présent, mais notre esprit... s'évade dans le passé, dans le futur ou n'importe où dans le monde. Donc, c'est lui, cette partie de nous-mêmes, sans forme et sans limite d'espace-temps, qui est responsable de notre absence ou de notre présence au monde. Et c'est ce même esprit qui possède le pouvoir de nous faire vivre toutes sortes d'états d'âme.

Quand notre esprit est instable, confus et agité, nous sommes ballottés dans des flots perturbateurs d'émotions telles que l'angoisse, la colère, la peur, l'envie, l'irritabilité, la jalousie.

À l'inverse, quand notre esprit est clair et paisible, nous faisons l'expérience du contentement, de la joie, de la paix intérieure, du bonheur.

Autrement dit, notre esprit, c'est la fenêtre à travers laquelle nous voyons la vie. Et si nous voulons changer de vie, nous devons commencer par transformer notre esprit.



Royaume imaginaire

Petite, j'étais fascinée par le fait que seuls les saints possédaient un *esprit*. Dans ma tête d'enfant, il n'y avait que le *Saint-Esprit*, et rien pour les autres. J'en étais venue à cette conclusion, puisque les seules fois où j'entendais prononcer ce mot, c'était à l'église, et « esprit » était toujours précédé de « saint ».

Faute de pouvoir accéder à l'*esprit saint*, j'avais créé en moi une sorte de génie qui pouvait m'inventer des fantasmes à profusion et me fabriquer des rêves à volonté. Ce génie vivait dans un royaume imaginaire dans lequel je puisais toutes sortes d'histoires et d'aventures rocambolesques. Un jour, j'étais une fée maléfique capable de faire disparaître la terre entière. Le lendemain, par chance, j'étais une héroïne courageuse venue sauver le monde.

À l'adolescence, grâce à cet *esprit* débordant d'imagination, j'arrivais facilement à me détourner du réel. Je n'avais qu'à stimuler quelques neurones de mon cerveau pour transformer l'existence morne d'une adolescente de l'Abitibi en vie fabuleuse d'une actrice hollywoodienne. Dans cet univers préfabriqué, je ne m'imposais aucune limite de temps ou d'espace. Avec un minimum d'efforts, j'arrivais ainsi à me voir différemment et à m'inventer une autre réalité. Alors que dans la réalité j'avais 14 ans, j'étais une brunette aux cheveux frisés, de grandeur et de poids moyens, dans mon imaginaire, j'avais déjà 19 ans, j'étais blonde et j'avais de longs cheveux raides, mon corps était ciselé, grand et mince, j'avais les yeux verts en amande, et de superbes dents blanches éclatantes. J'arrivais même à changer la face du monde. Par la pensée, du moins.

J'ai quitté la maison la veille de mes 17 ans. Trop rusée pour le monde des adolescents et trop naïve pour celui des adultes, je suis partie à la recherche de ce « monde » que j'avais mille fois visité en pensée. Pendant quelque temps, j'ai cru l'avoir trouvé, mais cette habitude de maquiller la réalité m'a conduite dans un monde où j'ai vu toute possibilité de rêve s'évanouir. Alors que j'ignorais encore tout de la vraie vie, par manque de maturité et de discernement, je venais de m'immiscer dans un univers dur et cruel: le monde de la cocaïne. Dans ce « royaume » artificiel, j'allais vivre différents types d'expériences qui induisaient des états de transe, et j'allais aussi vivre cinq longues années au milieu de dépendants de toutes sortes: des fêtards, des manipulateurs, des excessifs, des menteurs, des dépressifs qui, tout comme moi, voulaient fuir la réalité.

J'ignore encore par quel miracle, mais un jour, au plus fort de ma dépendance, mon esprit s'est éclairci. J'ai compris que j'étais malade et que si je ne cessais pas de fuir la vérité, j'en mourrais. À 25 ans, j'ai choisi de quitter ce monde artificiel pour reconstruire lentement et péniblement ce qui restait de ma vie.



Nous sommes au début du printemps 1996. J'ai maintenant 38 ans et je vis depuis quelque temps avec une multitude de symptômes physiques : nausées à répétition, insomnie, maux de tête, fatigue excessive, inflammation des articulations, etc. La liste est longue. Chaque jour, mon esprit plonge dans un véritable tsunami d'émotions. Ballottée au gré des flots de l'angoisse, de la colère, de la tristesse, j'en ressors complètement épuisée, vidée. La nuit, je ne dors plus. Je gaspille des heures à faire le tour de ma vie, cherchant son sens, mais je demeure sans réponse. À l'aube, je suis de nouveau à bout de souffle, inquiète et dissipée. Pendant un certain temps, ma course folle pour accumuler des biens, des connaissances, des relations, des expériences, toute cette frénésie engourdit mon mal-être intérieur. Je m'invente toutes sortes d'urgences qui réclament mon attention. La multiplication des tâches, le bouillonnement continu de faux problèmes, la perpétuelle confusion de vouloir être partout et nulle part, me donnent la fausse impression d'une vie riche et passionnante. Et pourtant, à l'intérieur, le vide se creuse. Cette sensation, je l'éprouve davantage jour après jour.

Le matin, je me lève avec l'intention de me recentrer et de me concentrer sur les choses essentielles de l'existence. Mais, dès que je pose le pied hors de la maison, je sors de moi. J'ai des responsabilités, des factures à payer, des engagements professionnels à respecter, des tâches à accomplir. Pendant ce temps, mon corps tente d'établir des limites. Durant quelques jours, fatigue oblige, je ralentis, mais la peur de perdre ma place augmente et je reprends la course en augmentant ma vitesse de croisière.

Pendant des mois, j'ai continué à faire semblant que tout allait bien, alors que je recevais des avertissements de plus en plus clairs m'indiquant que ma vie de surface commençait à se fissurer. J'ai alors tenté de réparer les pots cassés. J'ai négocié avec la vie comme on négocie un prêt avec un créancier : j'ai promis de ralentir, de réduire mon horaire de travail, d'allonger mes vacances, de me reposer et de ne plus accepter de nouveaux contrats.

Mais, le 15 juillet 1996, malgré toutes mes négociations, j'ai perdu mon combat contre la réalité. Ce jour-là, j'apprenais que j'étais porteuse d'un virus mortel, l'hépatite C.

Métro, boulot, rendez-vous, courses à faire, soucis quotidiens... Au cœur de ce tumulte, comment peut-on rester zen? Existe-t-il une méthode pour échapper aux courriels qu'on consulte vingt fois l'heure? Comment quitter le monde des fausses urgences et vivre davantage au présent?

Avec simplicité, authenticité et humour, Nicole Bordeleau nous fait partager sa propre quête d'équilibre et d'apaisement. Grâce à des pistes de réflexion, à des exercices et à des méditations, elle nous donne accès à un nouvel art de vivre simple, riche et profond, qui s'adapte facilement à un monde sans cesse en mouvement. Une invitation à reprendre notre souffle, ici et maintenant, pour passer du chaos au calme, de la peur à la liberté intérieure.



Chroniqueuse, conférencière et auteure de nombreux ouvrages sur le yoga et la méditation, Nicole Bordeleau est souvent citée comme référence dans des magazines, des émissions de télévision et de radio concernant la gestion du stress et l'art du mieux-être.