

Guy Perron et Raymond Arpin

Rugir, ruminer ou respirer par le nez ?

21 pratiques pour chasser la négativité
et passer en mode cré-actif



**Rugir,
ruminer ou
respirer par le nez ?**

Édition: Liette Mercier
Design graphique: Marie-Josée Lalonde
Révision: Hélène Ricard
Correction: Joëlle Bouchard et Caroline Hugny

Données de catalogage disponibles auprès
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:

MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone: 450-640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays:

INTERFORUM editis
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Commandes:
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg:

INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

10-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2016
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4668-1

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
développement 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.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouver-
nement du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

Guy Perron et Raymond Arpin

Illustrations : Jean-François Vachon

Rugir, ruminer ou respirer par le nez ?

**21 pratiques pour chasser la négativité
et passer en mode cré-actif**

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

À tous nos enseignants, nos élèves et nos partenaires
À tous les membres de nos familles élargies

INTRODUCTION

Avez-vous remarqué que, malgré la richesse qui nous entoure, le confort qui nous sécurise, les progrès que nous offre la médecine, les enseignements spirituels qui nous permettent de cultiver davantage la paix intérieure, l'amour et la bonté, nous sommes toujours aussi insatisfaits ? Avez-vous constaté que l'utilisation abusive des appareils dits « intelligents » nous rend profondément déficients sur le plan humain, tels des ados rivés à leur écran, enfermés comme des androïdes dans leur monde virtuel ? Pendant les réunions d'affaires ou de famille, on ne se parle plus : on textouille, on twitaille, on facebookote. En voulant être partout en même temps, nous ne sommes présents nulle part. Il semble bien que notre niveau de connexion relationnelle soit devenu inversement proportionnel à notre forfait de cellulaire...

On peut l'affirmer sans trop se tromper : en dépit des apparences, les nouvelles technologies nous mènent à la stagnation, voire à la régression, dans nos relations interpersonnelles. Nous avons de la difficulté à prendre notre temps, à profiter simplement du moment présent pour nous brancher sur nous-mêmes et nos proches. Lorsque le téléphone vibre, nous nous jetons littéralement dessus, de crainte de manquer quelque chose d'important.

Mom T ou ? qd9 ?
stufais ?



A cote de toi
en train de
te Text. lol

Conséquence : nous passons à côté de l'essentiel. Nous croyons être au restaurant, au cinéma ou au magasin, mais en réalité, nous sommes engloutis dans les entrailles de nos appareils.

Comment se fait-il que, dans une société d'abondance où tout est pratiquement à portée de main, nous vivions au quotidien de l'insatisfaction et du mécontentement ? Se pourrait-il que la sollicitation extrême à laquelle nous sommes soumis mine sournoisement notre existence ? Que le mode réactif que nous avons adopté 24 heures sur 24 nous rende profondément insatisfaits sans que nous le réalisions ? Répondre à la chaîne à d'innombrables stimuli ne nous permet pas ce temps de réflexion nécessaire pour saisir les enjeux d'une situation et les occasions véritables qu'elle offre. Résultat : nous nous retrouvons à moitié satisfaits des choix que nous avons faits... à moitié.

Vivre en mode réactif est devenu la norme, au point où nous avons perdu l'essence même de notre cré-activité, cette capacité que nous avons d'agir de façon réfléchie et créative afin de retirer une satisfaction profonde de nos gestes et de nos choix, ce qui donne un sens, une direction à notre vie. L'impulsivité et l'agitation ont pris le pas sur l'attention et la réflexion. Nous sommes continuellement occupés, préoccupés. Si nous n'avons rien à faire, que se passe-t-il? Seuls avec nous-mêmes, nous paniquons, éperdument en quête d'agitation. **Vite, le numéro des urgences!**

Vous ne vous sentez pas concerné par ces propos? Juste pour voir, mettez votre téléphone de côté pendant une demi-journée et, pourquoi pas, tous vos écrans: tablette, ordinateur, télé et même radio... Faites-vous une faveur: **éteignez tout et allumez-vous**. Redécouvrez l'intimité avec vous-même et appréciez ce moment de solitude plein de possibilités. S'aimer, c'est se sentir bien en tête à tête avec soi-même et ne jamais se perdre de vue.

Le règne des illusions

Nous avons tous des idées préconçues auxquelles nous sommes plus ou moins attachés. La plupart des jugements que nous portons reposent souvent sur des illusions, qui sont une distorsion de la réalité, plutôt que sur des faits établis. Pour amoindrir les difficultés, nier la peur ou éviter la souffrance, nous éprouvons le besoin de nous inventer des histoires. Au lieu de regarder calmement la réalité en face, nous nous entêtons à résister; nous nous mentons à nous-mêmes.

15 CROYANCES QUI NOUS GÂCHENT LA VIE

Pas convaincu ? Besoin d'exemples ? Voici 15 croyances qui nous maintiennent dans l'illusion et engendrent bien des faux pas et des mauvais choix.

- 1 Croire que le fait de réagir promptement à des événements nous donne du pouvoir sur eux...**
... alors que le contrôle que nous exerçons avoisine en réalité le zéro absolu.
- 2 Croire que la négativité est utile et qu'elle nous libère...**
... alors qu'elle pollue notre environnement et draine notre énergie.
- 3 Croire que nous sommes importants...**
... alors que ce qui est vraiment important est souvent extérieur à notre petite personne.
- 4 Croire que l'ego est utile à l'affirmation de soi...**
... alors qu'il nous maintient dans nos conditionnements et renforce nos multiples mécanismes de défense.
- 5 Croire que nous savons tout...**
... alors que nous avons toujours plus à apprendre.
- 6 Croire que notre réussite dépend des influences extérieures...**
... alors que l'influence la plus puissante pour nous amener à déployer notre potentiel se trouve en nous.
- 7 Croire que nous avons une multitude d'amis...**
... alors que la plupart d'entre eux sont virtuellement de purs inconnus.

- 8** Croire que nous sommes branchés sur le monde grâce à notre téléphone intelligent...
... alors que la vraie connexion se vit dans la présence à soi et aux autres.
- 9** Croire que nous avons fini de nous transformer...
... alors que chaque jour nous offre des perspectives de croissance.
- 10** Croire que nous devons être sans arrêt sous les projecteurs...
... alors que l'obscurité nous permet de contempler de nouvelles réalités.
- 11** Croire que nous sommes bien éveillés...
... alors que nous « dormons au gaz » la plupart du temps.
- 12** Croire que nous sommes énergiques et dynamiques...
... alors qu'en réalité, nous sommes stressés et agités.
- 13** Croire que nous agissons par altruisme...
... alors que nos actions visent avant tout notre propre satisfaction.
- 14** Croire que nous sommes divins et parfaits...
... alors que nous sommes humains et perfectibles.
- 15** Croire que nous devons FAIRE pour ÊTRE...
... alors que nous avons tout à gagner à ÊTRE pour mieux FAIRE.

Et vous, lesquelles de ces illusions ou croyances vous font sourire ou réagir? Quelles sont celles que vous entretenez secrètement? Comment mettre de côté les illusions qui vous réconfortent, mais vous aveuglent aussi? Comment être plus conscient et plus présent à ce qui a réellement de l'importance à vos yeux? Comment optimiser votre potentiel? Quel choix ferez-vous, finalement: continuer à rugir et à ruminer, ou prendre du recul pour, enfin, respirer par le nez?



Fini les conneries !

Voilà une expression qui, au premier abord, fait sourire. Elle peut aussi ouvrir la porte à une vague de transformations extérieures et intérieures. Cet ouvrage se veut un exercice vivant et dynamique pour recharger nos batte-

ries afin que l'énergie circule sur tous les plans : physique, émotionnel, intellectuel et spirituel. Il constitue une invitation à stopper l'agitation pour prendre un certain recul afin d'y voir clair et de revenir à l'essentiel. Son but est de nous aider à prendre conscience de la négativité dans laquelle nous baignons, à mettre fin à l'emprise du mode réactif et, ultimement, à donner plus de sens à notre vie. Il ne réinvente rien, mais revisite, dans la bonne humeur, des enseignements importants sur la conscience.

La démarche proposée est personnelle et propre à chacun. Cependant, lorsqu'on l'entreprend, il est salutaire de s'entourer de personnes qui, comme nous, ont la volonté de se libérer de l'impatience, du découragement, de l'agressivité, du je-m'en-foutisme, de l'exaspération, de l'égoïsme, du jugement et de toutes les réactions négatives qu'on peut manifester devant certains événements, personnes, facteurs, etc. Pensez dès maintenant à une, deux ou trois personnes qui pourraient vous accompagner. Créez autour de vous un cercle de confiance où vous pourrez « parler vrai ». La confiance est essentielle à la progression. La démarche que vous entreprenez est importante; mieux vaut l'accomplir en bonne compagnie!

Tout au long de cet ouvrage axé sur la transformation, la bienveillance est une attitude à privilégier. Bienveillance envers nous-mêmes d'abord, mais aussi envers les autres. Après tout, chacun fait de son mieux avec ce qu'il est, non? Mieux vaut utiliser son temps à quelque chose d'utile pour soi et pour les autres plutôt que de fulminer contre son entourage. Comprendre qu'aucun d'entre nous n'est parfait, mais plutôt perfectible, fait baisser les attentes et diminuer la pression. Aspect non négligeable :

notre bienveillance peut devenir une source de motivation pour notre entourage.

Sceptique? Tentez l'expérience, juste pour voir! La prochaine fois que vous ferez face à une personne difficile, souhaitez-lui en silence ce à quoi vous aspirez pour vous-mêmes: «Je te souhaite d'être sereine et en paix. Que tout se passe bien pour toi, que rien de mal ne t'arrive. Que tu sois, toi aussi, cré-active, bienveillante et déterminée à fuir toute forme de négativité.» Vous serez peut-être surpris du résultat.

Un dernier point. L'humour demeure l'un des meilleurs antidotes à l'enflure de l'ego et aux réactions négatives. Alors, amorçons notre parcours avec humour, bienveillance et cré-activité. Ne nous prenons pas trop au sérieux et abordons ce qui suit avec le sourire. Et profitons-en pour en finir vraiment avec les conneries!



MATIÈRE À RÉFLEXION

J'amorce sans plus tarder ma réflexion sur moi et mes façons de faire. Est-ce que j'ai réellement le sens de l'humour ou suis-je capable de rire seulement des autres ?

1. Dans une soirée entre amis, on rit de l'un de mes travers. Quelle est ma réaction ?
2. Quelqu'un fait mention d'un de mes péchés mignons. Est-ce que je cherche immédiatement à me justifier et à m'expliquer, ou suis-je capable d'accepter ce qui est dit ?
3. Je reçois un compliment. Quelle est ma réaction ? Suis-je capable de rester humble ?

PARTIE



PRISE DE CONSCIENCE



Hi hi hi!
L'heure est grave:
on passe aux choses
sérieuses!

Et on éteint
son cellulaire!

CHAPITRE 1

LE MODE RÉACTIF, UN FLÉAU

Nous consacrons une grande partie de notre énergie à réagir aux événements. À nous conformer à eux. À nous contorsionner pour nous y adapter. Ce mode réactif nous est devenu naturel; nous le remettons rarement en cause. Une question? Vite! une réponse. Un problème? Allez hop! une solution, n'importe laquelle, pas trop tordue, fera l'affaire. L'instantanéité est devenue gage d'efficacité. Pourtant, petit à petit, l'engrenage des réactions à la chaîne nous broie. Le mode réactif finit par faire obstacle à notre santé physique, psychologique et sociale. Utilisé en boucle, il nous laisse chaque jour plus insatisfaits, amers, apeurés, vidés de notre vitalité, et pleins de frustration et d'amertume envers ceux qui nous entourent.

Le fait de blâmer nos proches n'est-il pas justifié, après tout? Si nous sommes responsables de 50% de nos problèmes, l'autre moitié n'est-elle pas imputable :

- à maman, éternelle mère poule;
- à papa, impossible à satisfaire;
- à nos amis, qui ne sont pas assez à l'écoute;
- à notre compagne ou compagnon, qui ne démontre pas assez d'affection;
- à nos enfants, qui laissent tout traîner dans la maison;
- au patron, qui nous en demande toujours plus;
- à la Bourse, qui est en chute libre;
- au gouvernement, qui sabre les budgets;
- au trou dans la couche d'ozone, qui occasionne le réchauffement de la planète;
- au prix de l'essence, qui nous empêche d'acheter le VUS de nos rêves...



Vous voyez? Nous ne sommes pas responsables. Ce sont les événements et les autres qui sont à blâmer. C'est à cause d'eux que nous sommes souvent frustrés, déprimés, en colère, dépassés, bouleversés, à bout de souffle. Ah! gagner le million... Plus personne à qui rendre des comptes. Enfin, la sainte paix! Ah! tout abandonner et fuir... Mais pour aller où? Et pour faire quoi?

Carburer à la négativité

Tout le monde s'en donne à cœur joie pour râler, médire, dramatiser et se défouler sur les autres. La vie manque de sel? Écoutons un téléroman bien triste pour pleurnicher en chœur. Besoin d'un peu de piquant? Pourquoi pas un film d'action avec beaucoup de bang bang et de maïs soufflé que nous mettrons deux jours à digérer? Sans mélodrame, nous serions condamnés à être heureux. En réalité, nous sommes accros à toute cette négativité. Sans elle, la vie nous semblerait fort ennuyeuse.

Toutefois, nos attitudes négatives nous rendent peu à peu toxiques pour notre entourage. Elles nous empoisonnent et contaminent sérieusement les autres, qui nous rendent la pareille. Alors, pour compenser le sentiment de vide et continuer de croire que nous sommes heureux, nous saturons notre quotidien de mille et une activités. Il faut absolument que ça bouge, que ça ne s'arrête jamais. Que notre vie ait un sens! Et le mouvement s'accroît, de plus en plus rapide. Le développement des nouvelles technologies n'est pas la cause de ce conditionnement, mais elle l'a sans doute grandement amplifié. Action-réaction, action-réaction...

Il y a pourtant lieu de nous questionner. À quoi voulons-nous réellement contribuer: à l'éveil collectif ou à la folie collective? Il est sûrement possible d'être serein et heureux sans avoir à gagner un (très) hypothétique gros lot. Mais comment y arriver, alors que pratiquement toute la planète est en mode réactif? Réagir avec empressement est une façon de faire profondément ancrée en nous. Nous ne pouvons quand même pas nous couper du monde et vivre isolés les uns des autres!



Oser mettre fin au mode réactif

Alors, que faire ? La clé se trouve du côté de nos attitudes face aux événements extérieurs. Nous voulons la sainte paix ? Alors, cessons de nous agiter et d'agir sous le coup de l'impulsion, bref, d'être en mode réactif. Réagir à tout sans réflexion est totalement improductif : la plupart du temps, les résultats ne sont pas véritablement utiles et, ultimement, n'apportent aucun changement valable. Prenons plutôt un temps salutaire de réflexion avant l'action afin de cerner ce qui nous tient réellement à cœur et d'agir selon nos aspirations et nos objectifs de vie. Et puis, bien sûr, cessons de nourrir nos émotions négatives, de nous préoccuper de l'avenir et de nous emprisonner dans le passé. En termes clairs, disons fermement : « Fini les conneries ! » À compter d'aujourd'hui, efforçons-nous d'agir en fonction de nos véritables valeurs et de ce qui donne une direction à notre vie. Ainsi, progressivement, le mode réactif et la négativité qui nous habitent feront place à l'action réfléchie et à la paix intérieure. Les comportements mécaniques et inconscients céderont la place à la présence et à une conscience rehaussée.

Tout comme les pensées et les émotions négatives peuvent être des causes de la maladie physique, la guérison psychologique peut sûrement aider la guérison physique. Mettre fin au mode réactif, c'est agir préventivement avant que le mal physique n'apparaisse. S'il est déjà présent, alors la guérison s'en trouvera facilitée. Pas certain d'avoir compris ? L'exemple suivant devrait vous aider à y voir clair. Voici deux attitudes radicalement différentes devant les mêmes événements.

Je rugis ou je rumine

« Je me lève en retard, car le réveil n'a pas sonné. Je fais la gueule : ma compagne ne s'est même pas donné la peine de m'avertir ! Je sors du lit en catastrophe et je cherche mes pantoufles partout. Le plancher est froid, ça me donne furieusement envie d'aller aux toilettes. Je réalise que je me suis levé du mauvais côté du lit ; mes pantoufles sont de l'autre côté. Je me dépêche d'aller au petit coin, puis je cours à la cuisine pour boire un bon café.

Je constate qu'il n'y a plus de café : les autres l'ont bu avant de partir. Ah ! ça me fait suer ! Je m'habille en vitesse, je sors à l'extérieur. Évidemment, il pleut. Je tente de démarrer l'auto... Peine perdue. J'ai laissé les phares allumés et la batterie est à plat.



Pourquoi personne ne me l'a dit ? À quoi sert le voisin qui m'épie tout le temps ? Une autre preuve qu'il ne faut jamais se fier à personne. Je prends mon vélo pour me rendre au bureau. Je souffle comme un buffle : je ne suis pas du tout en forme. Je me précipite à la machine pour acheter un café, mais l'appareil est vide. Le monde s'est vraiment ligué contre moi ! J'engueule un collègue qui passe par là : j'ai besoin de me défouler. Alertée par les éclats de voix, ma patronne me reproche mon attitude... et mon retard. >>

MATIÈRE À RÉFLEXION

Dans quelles circonstances m'arrive-t-il d'avoir des attitudes similaires ? De quelle façon se manifeste ma négativité ?

Prenons maintenant connaissance d'une attitude radicalement différente.

Je respire par le nez

« Je me lève en retard, car le réveil n'a pas sonné. Ma compagne m'a laissé dormir : cela m'a permis de me reposer 30 minutes de plus. La journée commence bien, je me sens plein d'énergie. Bon, où sont mes pantoufles ? Le plancher est froid, hum, ça m'aide à me réveiller. Et ça me donne envie d'aller au petit coin, hihhi ! En chemin, je remarque par la fenêtre que la pluie a fait verdigriser les arbres. Je me dirige vers la cuisine pour prendre un café.

Il n'y a plus de café, les autres l'ont bu. Ça tombe bien, je voulais justement diminuer ma consommation. Je m'habille en vitesse et enfile mon chandail préféré, celui qui me tient au

chaud. Il pleut toujours ; c'est bon pour le jardin. Je tente de démarrer l'auto... Peine perdue. La batterie est à plat. Râler ne servira à rien ; mieux vaut sauter sur le vélo avec un imperméable. Je souffle comme un buffle ; je réalise que c'est une bonne façon de me remettre en forme. C'est décidé : je vais pédaler pour aller au boulot. Je me rends directement à mon bureau ;



pas besoin de café, j'ai décidé de ne pas en boire aujourd'hui. Je dis bonjour à un collègue et explique à ma patronne la cause de mon retard. Même si elle me dit de mettre le réveil demain, elle est compréhensive. J'apprécie pleinement ma chance et remercie mon amoureuse, la vie, l'Univers ou Dieu pour toutes ces situations qui me permettent de m'adapter, de repousser mes limites et de progresser. >>

Même séquence d'événements, deux conduites différentes. Tout est dans l'attitude.

MATIÈRE À RÉFLEXION

1. Dans quelles circonstances m'arrive-t-il d'adopter une attitude pleine de contentement et d'appréciation ?
2. Qu'est-ce qui m'empêche d'adopter une telle attitude en toutes circonstances, quoi qu'il arrive ?

Il n'y a pas de secret: notre sérénité repose sur notre maîtrise face aux événements extérieurs. Tout est dans l'état d'esprit qu'on choisit d'adopter. Cessons de car-burer au mode réactif et à la négativité, nous allons finir par nous épuiser. Prenons plutôt le temps de réfléchir et de respirer par le nez. Changeons d'attitude et nous sentirons plus de quiétude croître en nous. Une telle façon d'agir peut aussi nous éviter de tomber dans certains pièges dont il est difficile de s'échapper, par exemple :

- S'enfermer dans des principes et des idées pré-conçues ;
- Développer un trop grand attachement à sa maison, à son emploi, à sa voiture, à ses cartes de crédit ;
- Travailler avec acharnement pour construire son fonds de retraite en oubliant de vivre le moment présent ;
- Maintenir à tout prix une image de perfection et de réussite ;

- convoiter un bateau, une voiture de luxe, une moto-marine et un tout-terrain alors qu'on n'en a pas les moyens ;
- S'acharner à vouloir tout contrôler: enfants, amis, conjoints, etc.;
- S'oublier au profit des autres, parfois en les subissant, parfois pour obtenir leur affection ;
- Se maintenir dans des rôles qu'on ne souhaite plus jouer, en faisant des choses qu'on ne désire plus faire ;
- Devenir platement matérialiste et égocentrique ;
- Entretenir ses blessures du passé ;
- Anticiper inutilement l'avenir en suivant des règles qui seront inévitablement désuètes au moment de les appliquer.

Acceptons ce qui arrive. N'anticipons pas ce qui va se produire. Composons simplement avec les événements qui ont cours au moment présent. Nous sommes libres. Il n'y a pas de limites à nos aspirations, nous avons la possibilité de nous réinventer. D'innombrables événements extérieurs nous distraient et nous éloignent peu à peu du chemin que nous aurions choisi. En mode réactif, nous continuons d'avancer, mais sans but, sinon celui de perpétuer le mouvement. Cette façon de vivre génère une pression qui, à la longue, devient difficile à supporter. Nous devenons des candidats à la grogne, au malheur, à la déprime. Nous nous transformons en zombies sous l'emprise du mode réactif et de la négativité. Vous n'êtes pas convaincu ? Faites le test.

L'avez-vous remarqué? Pendant les réunions d'affaires ou de famille, on textouille, on twitaille, on facebookote... En voulant être partout simultanément, nous ne sommes plus nulle part. Pour exprimer notre mal-être, nous revêtons différents personnages: Pète-les-plombs, Drama Queen, Pôvre Victime, Monsieur Sofa... Se pourrait-il que le mode réactif que nous avons adopté 24 heures sur 24 nous fasse perdre notre cré-activité, cette capacité que nous avons d'agir de façon réfléchie afin de tirer satisfaction de nos choix?

Avec humour, les auteurs nous invitent à prendre conscience du négativisme ambiant et proposent 21 pratiques pour y remédier. Libérez-vous de l'impatience, du découragement, de l'agressivité, du je-m'en-foutisme et de l'égoïsme, et, avec eux, **clamez bien fort**:



Raymond Arpin

est formateur, coach en gestion du changement et conférencier auprès d'entreprises et d'organismes. Il compte plus de 1000 interventions en milieu de travail. Il a été comédien à la LNI pendant 10 ans.

Guy Perron

a été éditeur de magazines, puis agent littéraire. Depuis plus de 20 ans, il enseigne la conscience et la philosophie spirituelle et donne des ateliers et des conférences au Québec et à l'étranger.