

NICOLE BORDELEAU

# Revenir au monde



Vivre au cœur  
de l'instant  
présent grâce  
à la méditation

Le meilleur de votre vie n'est ni ailleurs,  
ni à un autre moment.

Il est là où vous êtes,  
à cet instant même.



## Introduction

Si je commence ce livre avec mon histoire personnelle, c'est que je crois qu'elle ressemble à celle de bien d'autres personnes. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu la certitude que nous venions sur cette terre pour être heureux. Enfant, j'étais fascinée par la nature contemplative de mon grand-père paternel. Cet homme, qui avait le « bonheur facile », comme on dit, a été mon premier maître zen. Il me disait toujours : « Ne sois pas si pressée, laisse venir les choses... »

Cependant, en entrant dans l'adolescence, en raison de mon caractère fougueux et de mon impatience de vivre, j'ai été davantage attirée par un style de vie plus aventureux. Rapidement, j'ai pris des habitudes de vie d'adulte qui m'ont menée sur des chemins tortueux. J'en ai oublié les leçons de vie de mon grand-père, et au fil des années j'ai omis de me questionner sur le sens de ma vie. Jusqu'au jour où j'ai reçu une nouvelle qui allait bouleverser le cours de mon existence.

À trente-huit ans, j'ai appris que j'étais affligée de l'hépatite C. À cette époque, il n'existait encore aucun traitement pour éradiquer ce virus mortel. Brusquement, j'ai été projetée contre le mur de la réalité.

Des premières semaines suivant le diagnostic, je ne me souviens de rien d'autre que des moments de désespoir et d'angoisse. Puis, peu à peu, j'ai réalisé que j'allais devoir vivre avec une épée de Damoclès au-dessus de ma tête, composer avec de multiples symptômes physiques déstabilisants, de nombreuses questions sans réponse et une peur bleue de ce que me réservait l'avenir. Cette prise de conscience allait déboucher sur une piste de solution : il me fallait trouver une autre manière de vivre au présent. Une autre façon d'être au monde.

À cette époque-là, je ne connaissais que deux façons de vivre : tout mettre en œuvre pour que la vie réponde parfaitement à mes désirs et à mes besoins ; ou fuir le moment présent en m'évadant mentalement.

Au-delà de ces deux modes d'être, je ne savais pas vraiment comment reprendre contact avec moi-même. Ni comment me réconcilier avec ma nouvelle réalité. J'étais aux prises avec tant de questions sans réponse : Comment accède-t-on à l'instant présent ? Comment fait-on pour y demeurer ? Comment y trouver la sérénité ?

Nous traversons tous, à un moment ou l'autre de notre existence, des passages où nous nous remettons en question, où nous nous interrogeons sur le sens de notre vie. Dans ces périodes où l'on perd ses repères, que l'on doute de soi ou qu'on ait l'impression de s'être perdu, parfois, avec un peu de chance, une porte s'ouvre à l'intérieur de soi. Et si l'on trouve la force de faire un premier pas en sa direction, la vie nous offre alors un cadeau inestimable : faire la connaissance réelle de qui nous sommes dans notre for intérieur. Mais par où commencer ?

Personnellement, j'ai toujours éprouvé une résistance à l'encontre des formules toutes faites et des gadgets qui promettent un « éveil instantané ». Je n'ai pas à juger les gens qui ont recours à cela, mais, pour ma part, ce n'est pas ce que je recherchais. Je ne cherchais ni à tout chambarder dans mon existence, ni à me forger une nouvelle identité, ni à renoncer aux doux plaisirs de la vie. Je voulais simplement apprendre à vivre plus consciemment.

Après des mois de recherche, après avoir fait l'expérience de quelques disciplines méditatives qui m'apportaient peu ou pas de résultats, j'ai eu la chance de découvrir la méditation de *pleine présence*, couramment appelée de *pleine conscience*. Il s'agit là d'une manière de méditer et d'être au quotidien, qui découle d'une attention ouverte et tranquille. Tout comme le font les traditions orientales depuis des millénaires, il s'agit de s'exercer à être en pleine présence, que ce soit en méditation, chez soi, au travail, et partout ailleurs.

Depuis plus de vingt-cinq ans maintenant, je m'exerce à cet art de vivre, et après avoir ressenti les effets bénéfiques de cette pratique sur ma santé, j'ai décidé de suivre des formations et des retraites pour l'enseigner à mon tour. Depuis une quinzaine d'années, je vois des gens qui, au lieu de vivre sur le pilotage automatique, se servent de la méditation de pleine présence dans leurs activités personnelles et professionnelles. Grâce à cette pratique, certains disent mieux naviguer dans des situations de stress, d'anxiété ou de conflit relationnel. D'autres s'en servent comme d'un outil complémentaire pour diminuer un déficit d'attention, vivre plus sereinement avec une douleur chronique, la maladie grave d'un conjoint, les besoins grandissants d'un enfant ou d'un parent vieillissant, ou encore pour les aider à se libérer d'une dépendance. En résumé, l'art de cultiver une attention bienveillante dans leur expérience méditative les aide, par la suite, dans toutes les sphères de leur existence.

Ici, je ne prétends pas que la méditation est une cure miracle pour effacer tous vos maux et vos problèmes. En revanche, le fait d'entraîner votre esprit, quelques minutes chaque jour, à diriger une attention ouverte et tranquille sur ce qui se passe en vous et autour de vous peut vous aider à vivre, instant par instant, de manière plus consciente, plus riche et plus profonde.

Toutes les ressources pour y parvenir sont déjà là, en vous, tel que vous êtes. À travers cet ouvrage, je n'espère qu'une chose : vous faire découvrir que vous portez en vous-même les clés de la paix intérieure et du bonheur véritable.

Que la vie vous soit douce,

NICOLE



« J'ai toujours éprouvé une résistance à l'encontre des formules toutes faites et des gadgets qui promettent un éveil instantané. Je n'ai pas à juger les gens qui ont recours à cela, mais, pour ma part, ce n'est pas ce que je recherchais. Je ne cherchais ni à tout chambarder dans mon existence, ni à me forger une nouvelle identité, ni à renoncer aux doux plaisirs de la vie. Je voulais simplement apprendre à vivre plus consciemment. »



Combien sommes-nous à vivre enfermés dans notre tête, à courir d'urgence en urgence, à oublier de savourer l'instant présent ? Avec la simplicité et l'authenticité qu'on lui connaît, Nicole Bordeleau nous invite à « revenir au monde ». Grâce à des enseignements et à des exercices accessibles, elle nous accompagne à la découverte d'une pratique simple, ancrée dans le quotidien, appelée méditation de pleine présence. En vous y exerçant chaque jour, vous découvrirez comment :

- ~ vivre pleinement chaque instant, le cœur et l'esprit en paix ;
- ~ être plus bienveillant envers vous-même et plus attentif aux autres ;
- ~ affronter les changements de l'existence avec lucidité et sérénité ;
- ~ solidifier la confiance en soi en devenant qui vous êtes réellement.

**NICOLE BORDELEAU** est maître de yoga, auteure et conférencière. Cofondatrice de YogaMonde, elle pratique la méditation depuis vingt-cinq ans et l'enseigne depuis quinze ans. Considérée comme l'une des principales références au Québec sur le mieux-être, elle a publié une douzaine d'ouvrages sur le sujet, dont *Zénitude et double espresso* et *L'art de se réinventer*. Elle signe ici un livre des plus inspirants sur la méditation.