

Isabelle Laflèche

Splendeur

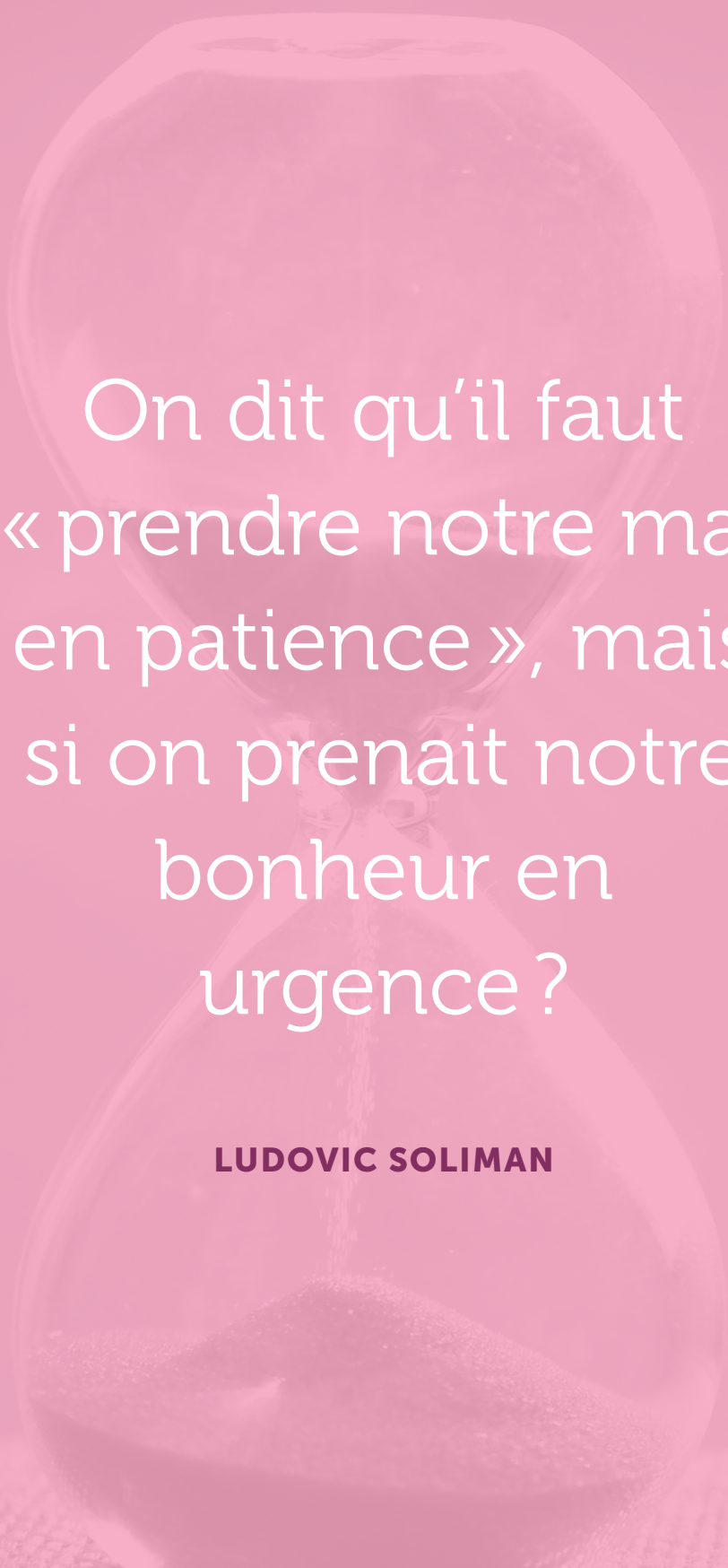
Naviguer à travers
le changement et
la transformation





CHAPITRE 1

**LES SIGNES
AVANT-
COUREURS
DE LA
DÉTRESSE**



On dit qu'il faut
« prendre notre mal
en patience », mais
si on prenait notre
bonheur en
urgence ?

LUDOVIC SOLIMAN

PETITE, J'ÉTAIS ATTIRÉE PAR LA SCÈNE. J'aimais organiser des spectacles, orchestrer des *talent show* à l'école secondaire, j'adorais le chant et le théâtre. J'aimais aussi fouiner dans les robes et chapeaux de ma mère et arborer des tenues farfelues afin de créer des looks ludiques. C'était tout à fait naturel pour moi de jouer la comédie, de chanter, de danser et surtout d'inventer des mondes imaginaires.

Je me souviens du sentiment de joie intense qui m'habitait au moment où le rideau tombait sur une de mes «performances». Et la fois où j'ai reçu une ovation après une performance théâtrale particulièrement hilarante. Il y a eu cette présentation hyper colorée au cégep sur la vie de Coco Chanel, cette femme et artiste que j'admirais, que mon professeur avait louangée. Et puis, il y a ce souvenir encore plus marquant d'un texte écrit en sixième année, qui ne devait comporter qu'une dizaine de pages et qui, à la grande surprise de mon professeur, a été aussi étoffé qu'un court roman.

Je portais incontestablement en moi une fibre artistique. L'écrivaine était déjà présente. Alors, pourquoi faire des études en droit? Était-ce un chemin naturel pour moi?

Certainement pas!

Pourquoi donc choisir une direction qui n'était pas alignée avec qui j'étais réellement?

Avec du recul et un travail intérieur important, je crois qu'il y a eu deux raisons principales. La première était la grande peur que j'avais de mon côté artiste, ayant grandi avec des parents qui, comme bien d'autres de cette génération, vivaient dans «la peur

de manquer». Ainsi, selon l'opinion générale de la société de l'époque, les artistes vivaient pauvrement et c'est un message qui était imprimé dans mon cerveau.

Aujourd'hui, avec mon expérience de vie, je sais que la véritable richesse est ailleurs. Ceux qui ne font que courir après le pouvoir ou les sources extérieures de gloire vivent pauvrement! Ce constat est venu plus tardivement dans ma vie, comme quoi il n'est jamais trop tard pour se réveiller!

Ce choix de vie a été motivé par une seconde raison. Au fil du temps, et en particulier au début de la vingtaine, je suis devenue une «*over-achiever*». Inconsciemment, j'ai développé ce trait de caractère afin de plaire à mon entourage, d'attirer l'attention et de faire (c'est ce que je croyais) ce qu'on attendait de moi. Je voulais être comme les autres. Je voulais *fitter* (qui ne veut pas ça, à 20 ans?). Ayant peur de devenir le «mouton noir» de ma tribu, j'ai choisi de faire comme la plupart de mes amies et de me diriger vers des études supérieures professionnelles.

Avais-je vraiment envie d'être avocate? Non, pas du tout. Me suis-je trahie?

Oui, *absolument*.

En y repensant bien, au fond de mon cœur, les signes de ma réticence et ma forte résistance devant ce choix de vie étaient déjà bien présents au moment d'opter pour ce parcours. J'ai seulement choisi de les ignorer.

Un premier signe évident? La veille de mes examens d'admission à la Faculté de droit, j'étais sortie avec des copines et j'avais fait la fête, au grand désespoir de mes parents. À l'époque, je sortais beaucoup dans les boîtes de nuit et, plutôt que de rester tranquille pour me reposer, je suis sortie tard, *très* tard. Je suis donc arrivée à l'examen un brin en retard et avec un solide mal de tête. J'essayais sans doute, de façon inconsciente, d'anéantir mes chances d'entrer

en droit. À défaut de lui offrir l'espace de s'exprimer librement, ma rebelle intérieure faisait son apparition.

À ma grande surprise, j'ai été acceptée. Je ne m'y attendais pas. C'était sans doute grâce à mon côté «*over-achiever*», ce côté de moi qui a pris le dessus, le temps d'un examen de plusieurs heures alors que je souffrais d'un pénible lendemain de veille. Ç'a été le début d'une bataille entre ces deux parties de mon être. Malheureusement pour mon âme et mon esprit, mon besoin de performance a souvent occupé le siège du conducteur, au lieu de demeurer un simple passager! Si seulement j'avais eu les outils que je possède maintenant!

Des études en droit, ce n'était pas du tout ce dont j'avais envie et ç'a été pour moi une période de grand stress. La Faculté de droit m'ouvrait ses portes et j'y suis entrée à reculons.

J'ai dû travailler fort pour arriver à mes fins. Je vivais selon l'adage «la fin justifie les moyens». Je travaillais d'arrache-pied pour réussir, je buvais du Coke Diète et je prenais des trucs malsains pour me permettre d'étudier toute la nuit. J'ai même commencé à fumer! Pfff, n'importe quoi! Bref, c'était une période stressante dans laquelle j'ai complètement mis de côté mon artiste intérieure et ma joie de vivre. Je compensais en allant faire du shopping les fins de semaine, en étudiant sans arrêt et en mangeant du «junk food». À cette époque, je ne dégageais pas une image très positive de moi-même. Mais il fallait foncer, bon sang. Une carrière en droit m'attendait!

Que de mensonges!

Trois longues années plus tard, j'ai obtenu ce satané diplôme. Je suis d'ailleurs tombée sur une photo de moi le soir de la remise des diplômes. Je n'avais pas une mine souriante, bien au contraire. À vrai dire, j'avais plutôt l'air d'une femme à qui une sentence venait d'être rendue. Avec le recul, je ne suis pas surprise de me voir avec ce triste minois ce jour-là. Je m'étais enfermée dans un chemin de vie qui était bien loin de mes rêves et de mes aspirations.

Plantée là, dans mes vêtements beiges, tenant mon diplôme à la vue de tous pour une photo de groupe, je m'apprêtais à commencer une existence beige qui ne me ressemblait pas du tout. Cette photo, ce n'était qu'un présage des choses à venir... encore plus de beige et, tristement, de la noirceur.

Frapper le fond

Vous est-il déjà arrivé de rêver d'atteindre un but, un objectif précis ou bien une réalisation professionnelle, pour vous rendre compte que, finalement, ce n'était pas du tout ce que vous désiriez? Moi oui. D'autant plus que c'était dans des circonstances aux proportions hors normes: 11 ans de travail acharné à coup de semaines de 75 heures, 4 promotions professionnelles majeures, et ce, avant l'âge de 33 ans. Une mutation à Toronto, puis à New York dans un grand cabinet d'avocats et enfin dans une banque de Wall Street.

Ouf! Juste à y penser, c'est étourdissant!

La «*over-achiever*» en moi a fait ses preuves. Mais à quel prix? Celui de ma santé physique et mentale. Et à quoi bon tout cela? Pourquoi s'étourdir et s'épivarder ainsi? Après avoir terminé mes études, j'ai accepté un travail à Toronto auprès d'une grande banque canadienne. On m'a offert ce poste, car j'étais parfaitement bilingue. Je n'avais aucune expérience en droit bancaire ni en valeurs mobilières, mais on m'a donné une chance et je l'ai prise.

J'ai rapidement gravi les échelons et, dans ma mi-vingtaine, je suis devenue une avocate membre de deux Barreaux, un titre important sur ma carte professionnelle. Mais était-ce vraiment ce que je souhaitais? Ce dont j'avais vraiment envie? Plus j'accumulais de Barreaux, plus ma prison paraissait solide.

Elle est devenue une prison dorée.

À cette époque, je travaillais souvent 12 heures par jour, je buvais au minimum 6 à 8 tasses de café et je mangeais des mets à emporter livrés à mon bureau. Bienvenue, le déséquilibre! Après une interminable journée, je prenais un verre avec les copains et recommençais le lendemain. Je carburais à l'adrénaline, au sucre et à la caféine, le trio toxique par excellence. Malgré tout, c'était une vie triste et beige, comme ces vêtements portés sur la photo lors de la remise des diplômes. Cinq longues années ont filé très rapidement, mais, au fond, je n'en avais pas encore assez. Puis, un beau matin, les crampes abdominales ont commencé. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je me suis retrouvée recroquevillée de douleur sous mon bureau au travail. Ensuite, sur le plancher froid de ma salle de bain. Mon corps m'envoyait un signe clair: j'étais malade. Après avoir passé de nombreux tests, j'ai reçu un diagnostic de la maladie de Crohn. Comment était-ce possible? Je n'avais pas le temps de m'occuper d'un souci pareil.


Mon ego était en déni total, de tout le tort quasi irréparable que je causais à mon corps, à mon âme et à mon esprit. Pour compliquer les choses, mon patron m'a offert la possibilité de le suivre en allant travailler à New York. J'ai tout de suite accepté, sans réfléchir, ce que j'aurais dû prendre le temps de faire.

J'aurais dû analyser toutes les possibilités, mais plutôt que d'écouter mon intuition, mon âme et mon cœur, j'ai fait ce que je croyais être la chose appropriée dans les circonstances. J'ai refoulé mes émotions, mon anxiété et mes maux de ventre, et je suis partie pour New York.



*Sans apprentissage
de la douleur,
le bonheur
n'est pas solide.*

FRÉDÉRIC BEIGBEDER



Juste avant mon départ, et à la suite du diagnostic, un gastroentérologue de Toronto m'avait regardée droit dans les yeux et m'avait demandé avec une douce inquiétude: «Vous jouez la femme forte, mais, au fond, qui s'occupe de vous?» La réponse était évidente: personne, et surtout pas moi-même. Je ne savais pas comment me traiter avec bienveillance. J'étais devenue une véritable machine à production, cachant mes émotions, mes traumatismes et mon côté humain.

Un mois plus tard, j'étais en plein cœur de Manhattan, là où tout est possible, même la souffrance. Mon style de vie était calqué sur ces émissions de télévision à la mode de l'époque, dont *Sex and the City*, avec tout ce que cela comporte: soirées mondaines, 5 à 7 dans les bars les plus branchés, restos de luxe et week-ends dans les Hamptons. La maladie s'est aggravée, car je vivais encore dans le déni... Deux ans ont filé ainsi.

Au bout du compte, je ne me suis jamais réveillée de mon propre gré. Il a fallu que l'univers mette sur ma route une voyante qui m'a arrêtée dans la rue à Manhattan, pour me dire que j'étais complètement à côté de la «track». Comment était-ce possible d'ignorer tous les signes et, surtout, de ne pas écouter mon intuition? Après cette rencontre fortuite (ou orchestrée par plus grand que moi), j'ai compris que j'allais tout droit dans le mur, un vrai, et que si je laissais ma vie en suspens, les dommages seraient irréparables. C'est à ce moment que tout a changé. J'ai commencé à voir clair; je méritais d'être moi-même et d'être heureuse. Aujourd'hui, avec du recul et un travail intérieur intense, je sais sans équivoque qu'il existe un lien entre nos pensées, nos émotions, le stress et notre santé.

La maladie, comme toutes les circonstances extérieures, est influencée par nos pensées et nos émotions. Notre corps est sensible à celles-ci, notamment la peur, l'anxiété, la colère, le ressentiment et le désespoir. Ces émotions toxiques ne font qu'aigrir notre bien-être. Le corps est le serviteur de notre cerveau. Si celui-ci carbure aux pensées négatives, le corps répondra de la même façon. Si nous

maintenons des pensées positives et joyeuses, le corps répondra avec santé. Notre corps aura une apparence radieuse et saine. Mais, à cette époque, j'ignorais tout cela. J'étais totalement dans le champ gauche. Heureusement, cette voyante new-yorkaise a croisé mon chemin. Elle m'a véritablement sauvée. Je lui en suis infiniment reconnaissante.

Aujourd'hui, je remercie la vie, et j'espère à mon tour pouvoir vous servir de voyante, de phare pour éclairer vos zones d'ombre, pour faire de la place à ce trésor qui est enfoui en vous depuis trop longtemps.

On peut toujours faire des changements. Il n'est jamais trop tard pour modifier sa trajectoire. Je l'ai fait et je ne suis pas la seule. D'autres ont relevé le défi avant moi, et ce, avec grand succès.

Et vous, êtes-vous prêt à faire le saut? N'attendez plus. Le moment est venu. La vie est faite pour être vécue. Votre intuition vous parle, votre corps aussi. Ils s'expriment haut et fort. Vos talents et vos passions n'attendent qu'une chose: que vous trouviez le courage de laisser éclore votre splendeur!

Pourquoi nourrit-on une fausse vie ?

Bien souvent, après avoir fait des études «sérieuses» ou trouvé «un vrai travail», nous mettons nos espoirs et nos rêves au rencart, emballés dans des boîtes bien scellées et remisées à jamais au grenier de nos aspirations de jeunesse.

Nos espoirs se transforment en des images floues, reléguées à l'arrière-plan, alors que nous sommes occupés à foncer à toute vitesse vers l'avenir, le nez dans le guidon, sans prendre le temps de nous poser des questions ou de réfléchir. Parce que se poser des questions, bien souvent, ça peut faire mal. Alors, on assouvit

Table des matières

INTRODUCTION Faux départ.	7
CHAPITRE 1 Les signes avant-coureurs de la détresse	17
CHAPITRE 2 Changer de cap sans couler, c'est possible! . .	33
CHAPITRE 3 Acceptation, amour de soi et quête de sens. .	45
CHAPITRE 4 Se déposer pour mieux s'envoler!	51
CHAPITRE 5 Faites le ménage, ça presse!	61
CHAPITRE 6 Les bienfaits de l'art: renouer avec sa créativité.	77
CHAPITRE 7 Mon histoire d'amour avec le yoga.	85
CHAPITRE 8 Renouer avec son intuition	101
CHAPITRE 9 Vous êtes splendide!... et autres affirmations positives	111
CHAPITRE 10 Ma déesse intérieure, paillettes incluses!. . .	117
CHAPITRE 11 Allez jouer dehors!.	125
CHAPITRE 12 Les messages de la terre: mère Nature nous parle!.	131

CHAPITRE 13 Découvrir une nouvelle destination	137
CHAPITRE 14 À l'aube d'une nouvelle ère: nouvelles énergies, nouvelle conscience.	147
CHAPITRE 15 Direction: les étoiles!	157
CHAPITRE 16 Ouvre ton cœur.	165
CHAPITRE 17 Nous sommes tous ici pour briller. Allez-y, foncez!	171
CHAPITRE 18 Revenir chez soi	179
CHAPITRE 19 Faire comme si... ça fonctionne?	189
CHAPITRE 20 C'est un signe!	201
CHAPITRE 21 Faire confiance et lâcher prise.	209
CONCLUSION L'importance de la magie dans nos vies.	217
BIBLIOGRAPHIE	218
REMERCIEMENTS	220