

Madeleine Arcand

# À 10 MINUTES DU BONHEUR

MOINS DE STRESS PLUS DE JOIE

## De qui suis-je à qui je suis

Je m'appelle Madeleine. Je vis dans les Laurentides avec mes quatre enfants âgés de 5 à 14 ans, mon chum et nos deux chats. Je suis la cofondatrice de l'entreprise de vêtements écoresponsables Rose Buddha, en plus d'enseigner la méditation et d'écrire des livres pour petits et grands. J'ai atteint un certain équilibre, la vie étant assez bonne avec moi. Mais ce ne fut pas toujours le cas. Comme vous, j'ai vécu et je vis toujours mon lot de hauts et de bas.

Je suis née en 1978 à Rouyn-Noranda, où j'ai grandi avec des parents aimants qui m'ont tout donné, surtout la confiance en soi. Ma mère est douce et présente, elle est très intelligente et a le bonheur facile. Mon père, c'est un fonceur. Il m'a enseigné que tout était possible dans la vie, et que ce que je voulais, je pouvais l'obtenir. Comme mes parents étaient très différents, ça n'a pas duré et ils se sont séparés alors que j'avais cinq ans. Je pense que cela a forgé en moi une idée bien ancrée : ça n'allait pas m'arriver. Avec le père de mes enfants, ce serait pour toujours.

J'ai quitté mon cocon, comme bien des jeunes adultes de ma région, pour aller étudier à Montréal. J'ai atterri dans un appartement de Montréal-Nord, puis j'ai fait un baccalauréat en sciences de la communication à l'Université de Montréal. Mon rêve, à ce moment-là, était de poursuivre mes études en France. J'avais eu la piqure lors d'un voyage en Europe organisé par ma professeure de français de 5<sup>e</sup> secondaire. J'avais alors acheté un t-shirt de la Sorbonne. Mon idée était faite : j'y retournerais. Ainsi va la vie qui va, je me retrouve à 21 ans à... l'Université de Versailles (je n'ai pas été acceptée à la Sorbonne), où j'ai obtenu une maîtrise en vulgarisation culturelle et scientifique. À cette époque, j'ai beaucoup voyagé : Australie, Espagne, Liban. Cet amour pour le voyage a fini par me transporter dans une trentaine de pays.

C'est à mon retour de France que j'ai rencontré le père de mes deux premières filles, Léonie et Adèle. Ça a été le coup de foudre. Solide. Nous étions pareils : fonceurs, égoïstes, extravertis. Nous nous adorions, mais, comme la plupart des couples, nous avons nos problèmes. Un soir, son téléphone qui traînait sur la table de la cuisine s'est mis à afficher des « Je t'aime » qui n'étaient pas de moi.

J'écris ces lignes et mon cœur bat très fort. Cet instant où ma vie a basculé me revient si clairement en tête. Je me souviens de ce que j'ai ressenti, de cette brûlure insupportable, de cette colère immense... Ce fut, et c'est encore à ce jour, la soirée la plus douloureuse de ma vie. Je suis partie avec mon bébé d'un an me réfugier chez une amie... puis je suis retournée à la maison. Nous avons discuté, pleuré, crié et nous avons décidé de poursuivre notre relation. Mais la blessure était là, la trahison, la déception profonde... Quelque chose s'était brisé. J'étais émotionnellement meurtrie et très rancunière. Comme pour me venger, je me suis embarquée dans une idylle avec un autre homme que j'ai rencontré en voyage, alors que je faisais un reportage sur un festival de musique. Il était musicien. Un Anglais à l'accent séduisant, beau comme tout et captivant. Dans le plus grand des secrets, nous nous sommes vus à quelques reprises, tandis que je voyageais pour le travail. Il venait me rejoindre là où j'étais. C'était surréaliste et enivrant, mais la culpabilité me rongea : cette situation me faisait tellement souffrir que j'ai mis fin à cette histoire et me suis concentrée sur ma relation avec mon conjoint. Puis, je suis tombée enceinte de mon deuxième enfant. Je me sentais encore honteuse de mon infidélité et je voulais plus que tout réussir ma famille nucléaire, sans cachotteries ni mensonges. J'ai avoué mon aventure à mon amoureux. Nous avons effacé l'ardoise et préparé la venue de notre belle Adèle.

Ce n'était pas parfait, mais j'étais heureuse. Je venais d'accoucher, j'étais pleine d'hormones et je m'abreuvais de ce mélange de bonheur et de fatigue. Je me souviens de cet après-midi où j'ai dit à ma mère qu'on n'avait jamais été aussi heureux. Enfin, c'est ce que je croyais. Alors que notre petite n'avait que trois mois, les doutes quant à la fidélité de mon conjoint sont réapparus. Sans que je puisse expliquer précisément pourquoi, j'ai senti qu'il avait « changé ». Un beau matin, sachant pertinemment que quelque chose se tramait, j'ai fouillé dans son téléphone et trouvé des échanges sans équivoque. Re-drame, re-souffrance ! Je vous raconte cela parce que c'est à ce moment que j'ai entrepris un travail profond, très profond, sur moi-même. Il y a indéniablement un avant et un après décembre 2013.

J'ai eu la chance de me faire conseiller la plus formidable des psychologues. Une thérapeute exceptionnelle, qui était de surcroît méditante. C'est elle qui m'a dirigée vers la méditation. Puis se sont présentés sur ma route des professeurs de yoga et de méditation qui ont transformé ma vie. En tête de liste, Nicole Bordeleau, avec qui j'ai eu l'immense plaisir d'étudier de façon intensive. Je la considère aujourd'hui comme ma mère spirituelle. S'est ensuivie une foule de retraites, d'ateliers, de formations, de certifications en yoga et de méditation. Passionnée par cette pratique et fascinée par son effet sur moi, j'ai poussé plus loin la réflexion, jusqu'à étudier les écritures bouddhistes à Harvard.

Puis, en 2015, j'ai rencontré Benoit, un homme profondément bon, doux et d'une grande intelligence émotionnelle. Il était papa monoparental de la petite Sunny, qui est devenue ma troisième fille. Un an plus tard est né notre fils Oscar. Avec Benoit, nous avons fondé l'entreprise de vêtements écoresponsables et éthiques Rose Buddha, en compagnie de ma grande amie Maxime Morin, chez qui je m'étais réfugiée quelques années plus tôt et qui m'avait présenté ma psychologue adorée.

Aujourd'hui, bien installée dans ma montagne de Morin-Heights, je continue de travailler fort pour bien gérer mes émotions destructrices, faire confiance et mettre mon temps et mon énergie sur ce qui compte vraiment. Je n'y suis pas totalement parvenue, mais je suis sur la bonne route et j'aimerais partager avec vous les outils qui me permettent d'avancer. Au fond, on veut tous la même chose : (enfin) vivre moins de stress et plus de joie.

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

31 32 33 34 35

36 37 38 39 40

41 42 43 44



45

4

5

9

*leçons étapes*

# É T A P E 1

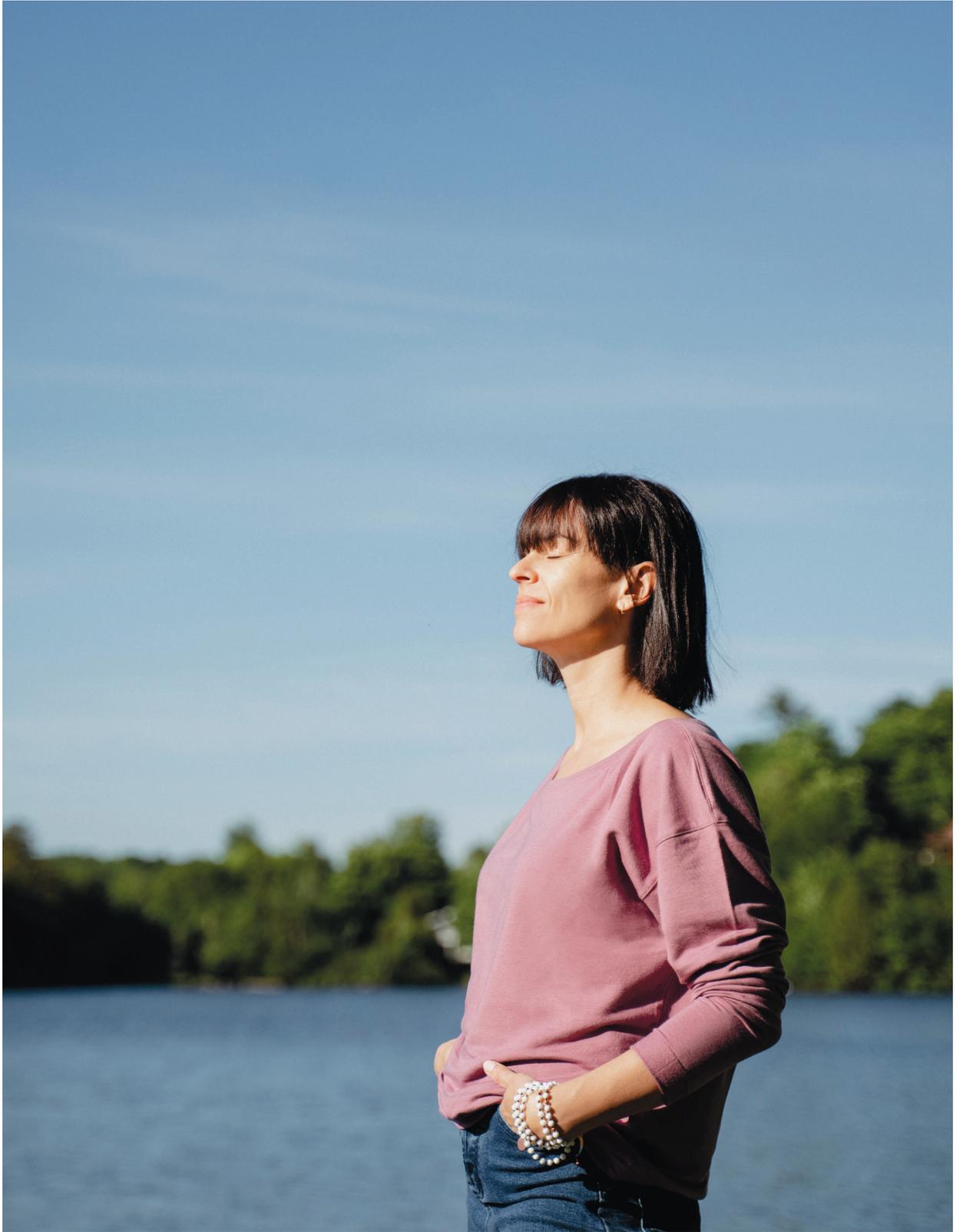
A scenic view of a lake with a forested shoreline and a blue sky. The text 'É T A P E 1' is overlaid in large white letters. The background shows a calm body of water reflecting the sky, with a dense line of green trees on the far shore. In the foreground, there are lush green plants and a rock.

L e g r a n d d é p a r t





# LE PREMIER JOUR DU RESTE DE MA VIE





# LES QUATRE NOBLES VÉRITÉS

Je ne suis ni psychologue, ni thérapeute, ni médecin. Mon champ d'expertise est la vulgarisation, les écritures bouddhistes et la pratique de la méditation pleine conscience. Dans les pages de ce livre, je vous présenterai les différents principes bouddhistes qui ont transformé ma vie et qui, je l'espère, auront une influence positive sur la vôtre. Je vous expose ici les « quatre nobles vérités », un principe fondamental de la culture bouddhiste. Elles serviront de base à tout ce qui suivra.

## **DUKKHA – LA SOUFFRANCE**

La première noble vérité nous enseigne que le monde dans lequel nous évoluons, celui que nous connaissons, est empli de souffrances physiques et mentales, y compris celles causées par le changement. Naître est souffrance, vivre est souffrance, mourir est souffrance. Être confrontés à ce que nous n'aimons pas est souffrance, être séparés de ce que nous aimons est souffrance. En effet, *dukkha* revêt bien des significations : insatisfaction, imperfection, impermanence, conflit ainsi que douleur. Tout cela peut sembler fort pessimiste, mais ça ne l'est pas quand on pense que ce que l'on veut et que l'on va cultiver est l'inverse, ce qui nous éloignera de la souffrance..

## **SAMUDAYA – CONNAÎTRE LES CAUSES DE LA SOUFFRANCE**

La deuxième noble vérité nous apprend que les souffrances ont des causes qu'on se doit de connaître. Elles sont diverses, mais peuvent se résumer ainsi : une soif liée au manque et à l'avidité. On veut toujours autre chose, toujours plus. Plus de plaisir des sens, plus de reconnaissance, plus de possessions, sans accepter de perdre ce à quoi on tient. Selon le Bouddha, « le monde manque et il désire avidement ; il est esclave de la “soif” ».

Les Upanishads, ces textes philosophiques qui forment la base théorique de la religion hindoue, nous enseignent quant à eux qu'il existe cinq causes de la souffrance. En prendre conscience nous permettra de trouver les outils pour nous en éloigner :

- Ne pas connaître et avoir accès à qui vous êtes fondamentalement ;
- Ne pas arriver à lâcher prise sur ce que vous ne pouvez contrôler ;
- Ne pas accepter que tout est impermanence ;
- Vous identifier à cette construction du mental qu'on appelle l'ego ;
- Avoir peur de la mort.

### **NIRODHA – SE LIBÉRER DE LA SOUFFRANCE**

La troisième noble vérité veut que nous nous questionnions sur les causes des souffrances qui nous tourmentent. Une fois les causes identifiées, nous devons reprendre notre pouvoir et agir de façon consciente afin de les éradiquer, jusqu'à ce que nous atteignions la « libération finale » (nirvana).

### **MAGGA – CESSER DE SOUFFRIR**

La quatrième noble vérité est celle du « Noble Chemin » menant à l'arrêt des souffrances. On l'appelle parfois « Chemin du milieu », car il ne se situe pas aux extrêmes qu'on trouve, d'un côté, dans la recherche du bonheur par la dépendance aux plaisirs des sens, et de l'autre, dans la poursuite de la perfection.

Le Noble Chemin se compose de huit branches détaillées sur la page ci-contre. Nous partirons de ces enseignements fondamentaux pour nous propulser. Vous êtes à l'aube d'un voyage extraordinaire et nous franchirons les étapes du périple une à une, ensemble. *I got your back.*

## LA VUE JUSTE

voir la réalité telle qu'elle est, en réalisant que tout est impermanence

## LA PENSÉE JUSTE

avoir une pensée non conditionnée, qui ne se laisse pas emporter par le mental

## LA PAROLE JUSTE

s'exprimer de manière authentique afin de créer l'harmonie et d'éviter de blesser les autres ou soi-même

## L'ACTION JUSTE

agir dans le respect de l'autre et de soi-même, en harmonie totale avec le moment présent, sans ego

## LES MOYENS D'EXISTENCE JUSTES

gagner sa vie de façon éthique, honnête, pacifique

## L'EFFORT JUSTE

déployer l'énergie nécessaire pour persévérer et mettre en application les enseignements du Bouddha

## L'ATTENTION JUSTE

être pleinement présent, quitter le futur et le passé pour être conscient de ses pensées et de ses émotions, ainsi que de celles des autres

## LA CONCENTRATION JUSTE

se détacher du mental et de ses trois poisons que sont l'ignorance, l'avidité et la colère, par la pratique de la méditation

# TABLE DES MATIÈRES

De « qui suis-je ? » à « qui je suis » 6

## ÉTAPE 1

### LE GRAND DÉPART

LEÇON 1 – Le premier jour du reste de ma vie 12

Les quatre nobles vérités 15

LEÇON 2 – Comment savoir comment je vais? 18

LEÇON 3 – Mon insatisfaction est le début de mon progrès 22

La fleur de lotus: la beauté dans la boue 25

Reprenre le contrôle des émotions destructrices 28

LEÇON 4 – Et si j'arrêtais mon hamster mental? 30

*Samatha* - Appuyer sur pause 32

LEÇON 5 – Au fond, qu'est-ce que je veux vraiment? 34

## ÉTAPE 2

### LE LÂCHER-PRISE

LEÇON 6 – Voyons, mes pensées sont bien rendues loin! 40

Nos pensées: des chevaux fous 44

LEÇON 7 – Je résiste ou je plie? 46

La banane et la rivière 49

Lâcher prise, respiration après respiration 50

LEÇON 8 – Bonne nouvelle, mauvaise nouvelle, qui sait? 52

Le fermier et le cheval 54

Cadeaux mal emballés 54

C'est ainsi 55

LEÇON 9 – Culpabilité, quand tu me tiens... 56

Travailler sa modestie 60

Se donner de l'importance 60

L'indulgence envers soi-même 61

LEÇON 10 – Je contrôle mes pensées 62

Regarder passer les nuages 65

## ÉTAPE 3

### LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

LEÇON 11 – Si je souhaite que quelque chose change, je dois changer quelque chose 68

« Bien » avec ses problèmes 70

Je suis comme ça 70

Action! 74

LEÇON 12 – Je retrouve mon équilibre 76

S'aimer 78

La peur de déplaire 78

LEÇON 13 – Comment me débarrasser des émotions négatives? 80

Se raconter des histoires... et se croire 83

L'art de dominer l'émotion destructrice 85

Un pansement, avec ça? 86

Retour à *samatha* 86

Boire du poison 87

LEÇON 14 – J'apprends à distinguer satisfaction momentanée et satisfaction profonde 88

« T'es où, bonheur? » 91

Apprécier ce que l'on a 91

Le Bouddha et le fermier 92

Vouloir moins, apprécier plus 93

LEÇON 15 – Mes réactions, des chemins mentaux si bien tracés 94

Neuroplasticité du cerveau 97

Avant le mur 98

Croquer un carré de chocolat... ou méditer 99

## ÉTAPE 4

### L'ATTACHEMENT

- LEÇON 16 – L'enfant blessé en moi 102
- Faire preuve d'empathie 106
- LEÇON 17 – Je m'attache, donc je souffre 108
- Impermanence 112
- Réaliser que tout passe 112
- LEÇON 18 – Mes dépendances, petites et grandes 114
- Ouvrir les portes 117
- LEÇON 19 – Suis-je un poisson accroché à un hameçon? 118
- LEÇON 20 – Je fais le point 124

## ÉTAPE 5

### LES ATTENTES

- LEÇON 21 – Comment mes émotions forgent mon caractère 130
- Agir *versus* réagir 132
- S'arrêter et s'observer 132
- Ouvrir un nouveau sentier 133
- LEÇON 22 – Je prévois ou je m'inquiète? 134
- Contrôler le contrôlable 137
- LEÇON 23 – Je reconnais l'ego 138
- Moi *versus* le monde 142
- Écarter l'ego de son chemin 143
- LEÇON 24 – Comment diminuer mes attentes? 144
- Suivre la vague 148
- LEÇON 25 – Trop de passé et de futur, pas assez de présent 150
- Reconnaître les deux types de stress 152
- Reprendre le contrôle 155

## ÉTAPE 6

### LES ÉTATS INTÉRIEURS

- LEÇON 26 – Je surveille mon état intérieur 158
- Ange gardien 161
- LEÇON 27 – Je reste souple 162
- LEÇON 28 – *Vipassana* : je vois la réalité telle qu'elle est 164
- En rajouter une couche 167
- LEÇON 29 – Bilan de mi-parcours : je fais de la place aux émotions nourrissantes 168

LEÇON 30 – Être pleinement conscient de ses réactions 172

Aller dans la bonne direction 175

## ÉTAPE 7

### LA PLEINE CONSCIENCE

- LEÇON 31 – Et si je trouvais un bonheur invulnérable aux conditions extérieures? 180
- Pieds nus dans la forêt 184
- LEÇON 32 – J'épuise les émotions négatives par la compassion (et ça marche) 186
- Mon amie la compassion 189
- LEÇON 33 – Je médite pour mieux dormir 192
- LEÇON 34 – J'avance sur le chemin de la pleine conscience 194
- Tomber dans le piège 198
- LEÇON 35 – Comment cultiver des émotions saines? 200

## ÉTAPE 8

### LE CALME PROFOND

- LEÇON 36 – Je reste calme au cœur de la tempête 206
- Impermanence, lâcher-prise, attachement 208
- Retour à *vipassana* 209
- LEÇON 37 – Quand et comment pratiquer la méditation? 210
- Déterminer ce qui est réaliste pour soi 213
- LEÇON 38 – Où suis-je? 214
- LEÇON 39 – Mon yoga express 218
- La pratique en photos 220
- LEÇON 40 – Les ruminations mentales : j'en prends conscience et je m'en libère 222
- Choisir le « mode être » 225

## ÉTAPE 9

### DESTINATION INTUITION

- LEÇON 41 – Les mantras et leur puissance 228
- Exprimer sa gratitude 231
- LEÇON 42 – Je crée mon propre mantra 232
- LEÇON 43 – J'ouvre les différentes portes menant à la pleine conscience 238
- LEÇON 44 – Quelle chance j'ai de vivre aujourd'hui 242
- Aller bien même quand ça va mal 246
- LEÇON 45 – Maintenant (et pour toujours), je connais le chemin qui se rend à... moi 248