

A close-up portrait of Nicole Bordeleau, a woman with short dark hair, smiling warmly. She is wearing a white jacket over a white top. The background is a soft, light blue gradient.

NICOLE
BORDELEAU

L'ART DE
SE RÉINVENTER

NOUVELLE ÉDITION

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

NICOLE
BORDELEAU

L'ART DE
SE RÉINVENTER

NOUVELLE ÉDITION

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

TRANSFORMATION



SE RÉINVENTER

On se lève le matin et déjà une longue liste de choses à faire nous attend. Dans la journée, sans cesse à la course, on a l'impression de faire mille et une choses en même temps, mais la liste, elle, continue de s'allonger. Les responsabilités à assumer, les problèmes à résoudre, les horaires à respecter et les performances à accomplir nous gardent perpétuellement prisonniers de l'angoisse de manquer de temps. Le soir venu, pour oublier sa journée, on s'installe devant un roman, la télé ou l'ordinateur. Sur l'écran, on se laisse emporter passivement par une image déformée de la réalité qui s'offre à soi sur les réseaux sociaux. Lorsqu'on ferme l'ordinateur, le téléviseur, qu'on range le magazine ou le roman, on a soudainement une pointe d'angoisse face à notre vie. On a l'impression que celle des autres est tellement plus excitante que la nôtre !

Devant cette constatation, on se laisse séduire par le rêve d'une autre existence. Ne sachant comment s'y prendre, on se laisse influencer par des images biaisées du bonheur. On s'imagine alors qu'une nouvelle coupe de cheveux, une voiture sport, une promotion au travail, une plus grande maison ou une nouvelle relation donnerait une nouvelle orientation à notre existence. On prend un rendez-vous chez le coiffeur, on postule pour un autre emploi, on visite des maisons avec un courtier immobilier, en croyant que tout cela nous rendra plus heureux. Et, quelques mois plus tard, lorsque la coupe

de cheveux est passée de mode, que la vaste maison ou la promotion n'a fait qu'augmenter notre stress, que notre nouvelle relation amoureuse ressemble plus ou moins à l'ancienne, nous sommes de retour à la case départ.

Mais comment fait-on pour changer sa vie? Comment faire pour se libérer de ses habitudes, pour dépasser ses angoisses existentielles? Comment accéder à cette excitante aventure de se réinventer? Quel est le premier pas à faire pour y parvenir? Cette période de questionnement, bien qu'inconfortable, est essentielle. Se questionner sur le sens de sa vie, c'est un premier pas vers une transformation intérieure.

Nous avons la capacité de nous réinventer sans avoir à tout chambarder autour de nous. Nous pouvons tous faire l'expérience d'une réinvention de nous-mêmes sans changer notre apparence physique, sans quitter notre emploi, notre maison, nos relations. Autrement dit, le point de départ, c'est soi-même!

Si vous scrutez très attentivement le monde autour de vous, vous verrez que la vie se réinvente continuellement. Dans la nature, rien ne se répète. À chaque instant, tout est frais. Tout est nouveau. Chaque jour, la vie se transforme. Et, chaque jour, elle nous fait la même invitation: celle de nous réinventer avec elle.

LA DERNIÈRE FOIS

À quand remonte la dernière fois où vous vous êtes arrêté pour sentir la chaleur du soleil sur votre joue ou l'herbe sous vos pieds en marchant ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez écouté le silence ? La mélodie du vent ? Le son de la pluie ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez levé les yeux pour admirer la beauté d'un ciel étoilé ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez goûté toutes les saveurs de votre repas ?

À quand remonte la dernière fois où vous avez ressenti intérieurement le doux va-et-vient de votre souffle ?

Et à quand remonte la dernière fois où vous étiez véritablement présent et conscient de vos pensées, de vos paroles, de vos actions, dans votre vie au quotidien ?

Ces questions pointent vers une seule et même réponse : nous nous contentons trop souvent de réfléchir à notre vie au lieu d'en faire l'expérience avec nos sens.

Pour transformer sa vie, on doit commencer par s'éveiller aux petits comme aux grands moments de l'existence. Qu'il s'agisse de rédiger un dossier ou de lire ce livre, de donner le bain aux enfants ou de faire la lessive, de contempler une œuvre d'art ou de nettoyer un dégât sur le plancher, si vous prêtez votre pleine attention à ce moment de vie, si anodin soit-il, vous serez pleinement présent. Et lorsque nous sommes vraiment présents avec nos cinq sens, rien ne manque. Le moment présent est un moment « parfait ».

UNE JOURNÉE NEUVE !

Pendant que j'écris ces mots, la douce brise du printemps fait bouger le petit carton jaune placé en permanence sur ma table de travail et sur lequel on peut lire: « Aujourd'hui, c'est une journée neuve ! » Voilà les mots qui m'ont aidée à me réinventer. La voilà, la phrase qui m'a donné le courage de me battre durant deux décennies contre la maladie et qui, un beau matin, m'a fait retomber amoureuse de ma vie.

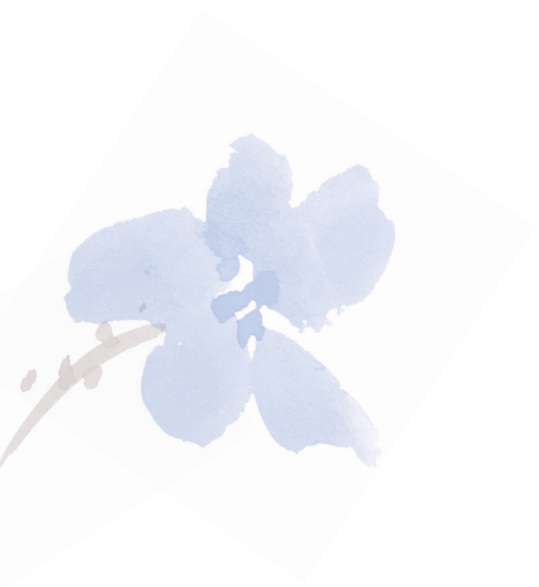
Ce jour-là, je me suis réveillée avec une boule d'angoisse en plein centre de la poitrine. La veille, j'avais eu quelques problèmes de gestion au travail et, depuis, je n'arrivais plus à penser à autre chose. J'avais tourné en rond toute la nuit pour trouver une solution et, au réveil, j'étais encore plus inquiète que la veille.

Au petit-déjeuner, mon esprit me ramenait constamment aux mêmes difficultés, sans me fournir de solution. Il ne faisait aucun doute que cette journée à venir serait pénible à vivre. J'ai terminé mon petit-déjeuner sur cette pensée, puis je suis montée à l'étage pour me préparer. Tout à coup, en rentrant dans la salle de bains, j'ai mis le pied dans une flaque d'eau. La tuyauterie du lavabo fuyait ! Bon sang ! Ce dégât allait me mettre en retard !

Je suis redescendue à la cuisine pour téléphoner de toute urgence au plombier en priant pour qu'il me réponde. Paulo, avec sa bonne humeur habituelle, m'a rassurée. Notre maison était située sur le chemin de son premier rendez-vous du matin et il serait là dans quelques minutes.

Comme il l'avait promis, une quinzaine de minutes plus tard, notre plombier au visage joufflu ouvrait sa boîte d'outils sur le plancher de la salle de bains. Pendant qu'il vérifiait la tuyauterie, j'en ai profité pour lui demander de ses nouvelles. Et, ce jour-là, sa merveilleuse réponse, jamais je ne l'ai oubliée: « Certain que ça va ben, c't'une journée neuve! »

Tandis que Paulo réparait le lavabo, mon premier geste fut de saisir un bout de carton et d'y inscrire ces sages mots: *Aujourd'hui, c'est une journée neuve!* Mon ami plombier venait de me faire cadeau d'une belle et grande leçon qui allait me suivre pour des années à venir: aujourd'hui, ce n'est pas une nouvelle journée pour répéter mes problèmes et ressasser mes anxiétés d'hier. Non! Il venait de m'ouvrir grand les yeux sur une autre perspective de vie grâce à une toute petite phrase d'une grande sagesse: c'est une journée *neuve!*



« L'art de vivre ne consiste pas
à se laisser aller avec insouciance
ni à se cramponner de peur.
Il consiste à être sensible
à chaque instant, en le regardant
comme totalement nouveau
et unique, en ayant un
esprit ouvert et pleinement réceptif. »

ALAN WATTS

ATTENDRE SON BONHEUR

Parce que notre société nous impose une image préfabriquée du bonheur, nous sommes nombreux à croire qu'il viendra avec l'achat d'un nouveau bien matériel, un rajeunissement dans notre apparence ou une perte de poids, une croisière en haute mer ou un voyage exotique, ou encore avec l'arrivée d'une nouvelle relation, d'une promotion ou d'un événement extraordinaire... Alors, on attend patiemment d'être heureux un jour, chacun son tour. On attend de terminer ses études ou de trouver un meilleur emploi. On attend de rencontrer le grand amour ou de divorcer. On attend de changer de voiture, de partir en vacances ou de déménager dans le condo de ses rêves. On attend d'avoir un enfant ou que les adolescents quittent la maison. On attend de payer ses dettes ou de partir à la retraite. On attend de reprendre la forme ou de recouvrer la santé. On attend ceci. On attend cela. Puis les années passent. Les responsabilités et les exigences de la vie changent, mais elles ne finissent jamais vraiment. Pendant ce temps, on est toujours dans la file d'attente.

Le bonheur, le vrai, ce n'est ni un événement ni une situation particulière, mais un état d'être. Le bonheur est un état d'esprit qui prend vie avec la simple décision d'être responsables à cent pour cent de notre bonheur et d'être heureux, ici et maintenant, dans le moment présent. Lorsque je pense à toutes les fois où j'ai attendu que les conditions extérieures de ma vie me fournissent des raisons pour être heureuse, je constate que j'ai perdu du précieux temps. Puis, un beau jour, j'ai finalement compris que je ne pouvais pas donner aux

autres ou aux circonstances de la vie la responsabilité de me rendre heureuse. À compter de ce moment-là, j'ai pris la décision d'être la seule responsable de mon bonheur.

Se tenir entièrement responsable de son bonheur va bien au-delà des limites de la simple pensée positive. Apprendre ou réapprendre à être heureux, ici et maintenant, c'est l'art le plus beau et le plus noble qui soit. Lorsque notre bonheur prend source de l'intérieur, nous devenons les maîtres d'œuvre de notre existence. Ainsi transformée, notre vie devient un grand et beau chef-d'œuvre.

Combien sommes-nous
à attendre le « bon » moment
pour vivre ?

Et si le « bon » moment,
c'était maintenant ?

MÉTAMORPHOSE

Peu importe notre âge, notre état de santé, notre niveau d'éducation ou nos conditions de vie, il existe en chacun de nous un incroyable pouvoir de transformation. Mais, pour parvenir à une véritable métamorphose de notre être, nous devons nous dégager des conditionnements, un à la fois, et laisser aller les idées et les croyances qui nous maintiennent à l'étroit, les comportements qui nous nuisent ou qui nous limitent. Et, parfois même, nous devons rompre certaines relations qui ne participent plus à notre évolution.

Toute transformation véritable sera précédée d'un mal-être, d'une période de doute et de remise en question. En plein cœur d'une métamorphose, il y aura une séparation entre ce que je considérais comme étant « moi » et ce que je souhaite devenir. C'est inévitable. Quand je suis à me réinventer, mon monde intérieur et mon environnement sont sur le point de changer. C'est normal. À ces moments-là, il faut éviter de se concentrer sur ce que l'on laisse derrière, sinon on aura l'impression de perdre plus que l'on gagne.

Quand le doute ou la peur monte parce qu'on doit se détacher de ce qui est familier, il faut s'inspirer de la transmutation que doit subir une chenille avant de devenir un papillon. Ce petit insecte devra changer quatre ou cinq fois de peau avant d'être transformé en chrysalide. Par la suite, pour se libérer de son cocon devenu trop étroit, il devra fournir des efforts gigantesques. En raison de son corps chétif et engourdi et de ses

ailes peu développées, ce passage vers la lumière lui demandera de grands efforts, mais ce sont tous ces efforts déployés par la chenille qui transmettront à ses ailes la force nécessaire pour se libérer du cocon. Et c'est au moment même où la chenille croit que son monde va s'écrouler qu'elle se métamorphose en magnifique papillon, prêt à prendre son envol.

Si, en ce moment même, vous hésitez à sortir de votre cocon pour prendre votre envol, rappelez-vous que c'est au moment même où vous croyez que tout s'effondre et que vous allez tout perdre qu'une transformation profonde se met à l'œuvre. Et grâce à votre persévérance, bientôt, très bientôt, vous découvrirez un nouveau monde.



« Il est tellement important de laisser certaines
choses disparaître.

De s'en défaire. De s'en libérer.

[...]

Vous devez clore des cycles,
non par fierté, par orgueil ou par incapacité,
mais simplement parce que ce qui précède
n'a plus sa place dans votre vie.

Faites le ménage, secouez la poussière,
fermez la porte, changez de disque.

Cessez d'être ce que vous étiez et
devenez ce que vous êtes... »

PAULO COELHO

À ce jour, ce livre a accompagné plus de 60 000 lectrices et lecteurs sur la voie de la transformation. Découvrez à votre tour la sagesse intemporelle des enseignements de Nicole Bordeleau.

Souhaitez-vous vivre le meilleur de votre vie aujourd'hui même ? Ce livre est pour vous ! Avec simplicité et humilité, Nicole Bordeleau y fait partager les apprentissages, les pensées et les exercices qui ont été les plus significatifs dans son parcours personnel. Elle enseigne un art de se réinventer qui n'exige pas de changer son apparence ni de fuir son quotidien. Se réinventer, c'est avoir le courage de transcender ses peurs, d'apprendre de ses erreurs, de nourrir des projets et des rêves. C'est aussi ouvrir son esprit à un monde qui ne cesse de se renouveler. Voilà la formidable invitation qui vous est lancée !

Dans cette édition bonifiée de son grand classique, l'autrice explore deux nouveaux thèmes, la souplesse et la vulnérabilité, afin de vivre plus facilement le changement et de solidifier la confiance en soi.



NICOLE BORDELEAU est maître de yoga, professeure de méditation, conférencière prisée et autrice de plusieurs ouvrages à succès. Elle est considérée, au Québec et à l'étranger, comme une référence en matière de mieux-être. Grâce à sa série populaire intitulée *Nicole Bordeleau en balado*, elle fait partager ses réflexions riches et profondes sur l'art de mieux vivre.

32,95 \$ CA / 22 €

ISBN 978-2-7619-6202-5




Groupe
Livre
QUÉBEC