

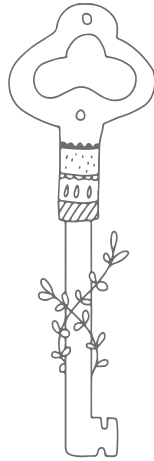
MAXIME MORIN  CATHIA MORIN



# LA PETITE MAISON

Guide pour une vie *slow*

  
Le jour



*La clé n° 1*

JE TROUVE  
MON ÉQUILIBRE



Pour me libérer  
de ma culpabilité

« La vie se trouve  
dans le fragile équilibre  
entre l'harmonie  
et le chaos. »

— MYLÈNE GILBERT-DUMAS, romancière québécoise



»»» **LUNDI 7 H 40, À LA MAISON**

*Flore se réveille en retard. L'école de ses enfants commence dans 40 minutes. Elle se lève en panique et réveille la maisonnée endormie. Rapidement, elle prépare les boîtes à goûter, les enfants avalent leur petit-déjeuner, puis fouillent dans le panier à linge propre qui déborde pour enfiler ce qu'ils peuvent trouver. Son fils résiste et fait la moue.*

*– J'ai pas le goût d'aller à l'école !*

*– Allez, allez, lui répond Flore, tu auras une merveilleuse journée, j'en suis certaine.*

*Après leur départ, Flore se prépare pour le travail ; un café, un smoothie pour plus tard.*

*Elle arrive au bureau avec deux minutes de retard : un client l'attend déjà.*

*Flore enfle les réunions les unes après les autres et ne prend pas le temps de manger, sauf pour avaler son smoothie du matin. De retour à la maison, pas le temps de souffler : les devoirs, le souper, le bain, l'histoire et vite, Flore termine ses tâches ménagères pour avoir 15 minutes avec son conjoint, qui lui aussi est vanné après une journée éreintante. Son corps et son esprit sont fatigués, elle est déboussolée : qu'est-ce qui se passe ?* <<<

## L'ÉQUILIBRE, UN OBJECTIF DIFFICILE À ATTEINDRE !

Notre être est un écosystème conscient. Un écosystème, c'est une communauté d'êtres et d'éléments vivant en interaction dans leur environnement : le climat, le support (sol, eau), la diversité (plantes, animaux), et ainsi de suite. Chez les humains, l'écosystème comprend la santé physique (alimentation, sport) et la santé mentale (bien-être), pour que le corps et l'esprit soient en harmonie avec l'environnement (un endroit confortable et sécuritaire adapté aux besoins de la personne) et la spiritualité.

Si nous devons visualiser notre écosystème, voici ce que nous pourrions apercevoir. La faune qui y habite représente la santé physique; la végétation, le bien-être psychologique; l'air qu'on respire, la spiritualité; le petit lac situé tout près de sa maison, l'environnement. Quand on néglige un élément au détriment d'un autre, l'écosystème souffre et tombe en déséquilibre. Tout est relié. Une végétation qui n'est pas assez abondante ne peut pas nourrir les animaux qui, à leur tour, tombent malades. C'est pareil pour soi: quand on vit à toute allure et qu'on ne prend pas le temps de s'arrêter pour prendre soin de sa santé physique, par exemple, l'écosystème se débalance.

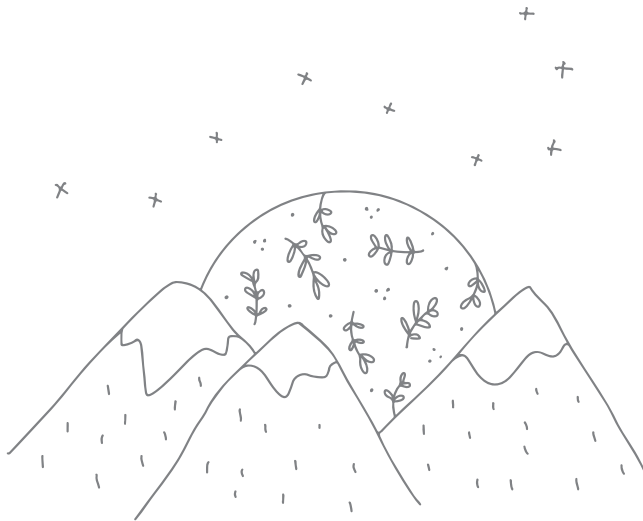
Tout écosystème doit maintenir un équilibre. Au centre de ce fragile équilibre se trouve notre *vie*, ou *énergie vitale*, et c'est cette vie que nous voulons protéger. Pour qu'elle puisse s'épanouir et se renouveler, et que nous soyons heureux et en bonne santé, les différents éléments qui la composent doivent coexister en interaction les uns avec les autres. Et ce n'est pas facile quand cet équilibre est constamment menacé par notre mode de vie.

Un rythme de vie effréné, le stress, l'inactivité, une mauvaise alimentation, etc., sont des éléments déstabilisants.

Mais attention, tout est toujours en mouvement, l'équilibre parfait n'existe pas. Ce qui importe ici, c'est de prendre conscience de nos déséquilibres, car ils nous guident vers les clés qui nous permettent de nous connecter à notre être profond, dans notre petite maison intérieure. Ce n'est pas une fin en soi, mais plutôt un processus continu.

Lorsque nous sommes en équilibre, nous débordons de vitalité, de joie, nous avons l'impression d'être sur notre X. Nous sentons que nous sommes au bon endroit au bon moment, que notre vie a un but et un sens. Par contre, lorsque le déséquilibre s'installe, nous nous sentons stressés, fatigués, irritables, plus rien ne semble avoir de sens.

L'exercice suivant vous permettra de comprendre où se situe votre écosystème personnel.





## VISUALISER SON ÉCOSYSTÈME PERSONNEL

Cet exercice vous permettra de réfléchir à votre écosystème. Analysez chacune de ses parties en prenant un cahier ou une feuille de papier.

1. Ma santé physique (mon alimentation, ma façon de me mettre en mouvement) ;
2. Ma santé émotionnelle et psychologique/santé mentale (l'harmonie entre mon corps et mon esprit) ;
3. Mon environnement (un environnement confortable et sécuritaire qui me ressemble, ma relation avec l'autre et la nature) ;
4. Ma créativité (comment je manifeste mon unicité) ;
5. Ma spiritualité (quel sens je donne à ma vie).

Répondez ensuite aux questions suivantes en écrivant de la main gauche si vous êtes droitier et de la main droite si vous êtes gaucher. Cette méthode d'écriture permet de sortir du cerveau rationnel, qui cherche la « bonne réponse », et de laisser le subconscient nous guider.

- \* Suis-je en déséquilibre ?
- \* Quelles parties de moi manquent d'amour ?
- \* Qu'est-ce qui m'empêche d'accéder à la plus belle part de moi-même (ma petite maison intérieure), quels sont les obstacles ?
- \* Quelle partie de mon écosystème est-ce que je néglige ?

Il est important de répondre à ces questions sans jugement. Avec beaucoup de compassion envers soi-même. Écoutez votre réponse comme s'il s'agissait d'un enfant qui se confie à vous. Avec bienveillance et douceur. Si j'ai négligé ma santé physique, je peux me dire, par exemple : « D'accord, j'ai passé des heures sur le canapé. Je le reconnais, je n'ai pas fait de méditation. J'ai procrastiné, mais je m'aime et je me pardonne. »

## IDENTIFIER LE DÉSEQUILIBRE

Bien souvent, lorsque nous sommes absorbés par une sphère de notre vie, nous négligeons le reste. Notre maison ressemble à la chambre d'un adolescent. Nous mangeons de façon irrégulière, ou des aliments gras et sucrés. La pratique spirituelle est la première chose qu'on lance par-dessus bord. Qui a le temps de s'asseoir dix minutes sur un coussin pour respirer ? Ridicule !

Lorsque nous sommes épuisés, en *burnout*, au fond du baril qui contenait notre énergie, nous connecter à nous-mêmes, faire du sport ou ajouter une pratique spirituelle nous semble aussi impossible que de gravir une montagne après avoir couru un marathon. En fait, il n'est pas question ici d'ajouter une tâche à notre horaire déjà bien rempli, mais bien de ralentir le pas pour recharger nos batteries, ce qui, au bout du compte, nous fait gagner du temps. Une fois alignés avec nous-mêmes, ressourcés et calmes, nous devenons beaucoup plus efficaces et, peu à peu, nous découvrons que nous avons du temps. Il nous suffit de le prendre.



»»» **MARDI 13 H, AU BUREAU DE LA PSYCHOTHÉRAPEUTE<sup>1</sup>**

*Andrée, la psychothérapeute de Flore, n'avait même pas encore eu le temps de refermer la porte de son bureau que Flore la bombardait déjà de questions sur cet équilibre « dont tout le monde parle tout le temps ». Andrée lui a calmement offert un thé, que Flore a poliment décliné avant de continuer son monologue :*

*« Si j'avais le choix et que ça n'avait pas de répercussions sur les autres, je partirais dès maintenant une semaine dans les bois. J'ai besoin d'être seule avec moi-même au cœur de la forêt, dans une petite maison toute blanche. Des murs blancs nus, pas de décoration, pas d'objet superflu, pas de téléphone, pas de télévision, aucune tâche ménagère, rien à organiser, rien à planifier, aucune sollicitation extérieure, juste moi, une chandelle et une doudou blanche, dans une belle petite maison blanche. »*

*Andrée sourit. <<<*

## PRENDRE SOIN DE SOI

Quatre mots si courts, mais si puissants. Quatre mots qui s'accompagnent trop souvent de culpabilité et entraînent leur lot de questions. Nous devons prendre soin de nous, mais nous ne le faisons pas. Pourquoi? Nous devons trouver du temps, mais quand, où et comment? La culpabilité prend le dessus et nous cherchons la raison de notre inertie. Nous nous en voulons,

---

1. Mise en garde : les séances de psychothérapie présentées dans ce livre sont fictives. Les conseils prodigués par la psychothérapeute peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Nous vous invitons à faire vos propres démarches d'aide, si nécessaire.

nous nous jugeons. Tout ça ne sert absolument à rien. Au contraire, nous nous laissons entraîner dans cette spirale infernale.

Si l'objectif est de retrouver notre chemin vers notre petite maison intérieure, culpabiliser ne mène à rien. C'est un peu comme si on érigeait une très haute clôture tout autour et qu'on en bloquait l'accès. Notre propre jugement élève des cloisons et nous empêche d'avancer.

Quand tout va vite, qu'on a l'impression de manquer de temps et qu'on est prisonnier de cette voix intérieure qui nous mine, il ne reste plus qu'une chose à faire, et c'est de s'arrêter. *Stop*. Même si ça peut sembler contre nature, il faut ralentir pour pouvoir observer les parties de notre écosystème qui ont manqué d'amour et... se pardonner.

Le moine et philosophe français Matthieu Ricard affirme que si on n'a pas 20 minutes par jour pour méditer ou prendre du temps avec soi-même, alors il faut prendre 40 minutes. Si nous n'avons à ce point pas le temps de nous arrêter, c'est que nous avons encore plus besoin de le faire. Mais attention : prendre le temps ne veut pas dire ralentir quand on doit aller vite. Ce n'est pas parce que vous voulez ralentir pour vous recentrer que vous devez vous mettre à marcher et parler lentement, et à porter des colliers de billes et des sandales de liège. Il est souhaitable d'être efficace et rapide pour effectuer certaines tâches. Le « hic », c'est lorsque nous continuons d'être efficaces et rapides dans l'accomplissement de tâches qui ne demandent pas autant de vitesse d'exécution et que nous pourrions faire avec plus de présence et de calme.

Avez-vous parfois l'impression que tout est urgent ? Le matin, préparez-vous votre café, les enfants pour l'école, et vous habillez-vous avec la rapidité d'un urgentologue en pleine crise sanitaire ? Comment pouvons-nous être davantage dans l'instant présent, attentifs à ce qui se passe à l'intérieur, calmes, même quand tout va vite autour de nous ? C'est justement en prenant chaque jour le temps de nous déposer, comme l'oiseau qui se perche sur une branche pour contempler l'horizon avant de reprendre son vol, que nous développerons cette capacité de retrouver le calme, la paix, la clarté d'esprit dont nous avons besoin.

Imaginez que vous êtes un « hydrologue », un spécialiste de l'eau. L'eau, vous l'avez étudiée en profondeur. Elle n'a plus de secret pour vous : vous connaissez sa composition, sa texture, ses courants. La journée terminée, vous rentrez chez vous, et la personne avec qui vous habitez vous demande comment s'est déroulée votre journée. « Très bien, répondez-vous, j'ai passé une magnifique journée, mais j'ai soif, ma gorge est sèche, je me sens déshydraté. » Lorsque l'on vous offre un verre d'eau, vous répondez : « Non, je connais tout sur l'eau, je ne devrais pas avoir soif ! » Si l'on insiste : « Tiens, prends ce verre d'eau froide, ça va te faire du bien », vous continuez à refuser, sous prétexte que vous êtes un expert et que vous en connaissez beaucoup plus que tout le monde sur le sujet.

En fait, il semble ridicule de refuser un verre d'eau quand on a soif, sous prétexte qu'on est expert en la matière. Eh bien, c'est souvent ce que nous faisons avec le bien-être. Nous achetons des tonnes de livres sur la méditation, le mieux-être, comment découvrir notre mission de vie, nous téléchargeons toutes les applications de méditation offertes sur le marché, nous nous

inscrivons à des ateliers sur la pleine conscience. Nous nous sentons inspirés et passons de longues soirées à discuter du sujet avec des amis en dégustant un verre de vin (bio). Mais nous refusons d'appliquer la théorie à notre quotidien, ce qui demanderait de prendre du temps pour se connecter à soi tous les jours, que ce soit par le yoga, la méditation, l'écriture ou la marche en nature.

Comment pouvons-nous nous connaître, nous aimer, sans prendre le temps de nous asseoir en silence avec nous-mêmes ? Ce moment nous permet de nous connecter à nos émotions, nos désirs, et à nous poser la question : comment vas-tu aujourd'hui, toi ? Ne pas prendre ce petit moment et souhaiter vivre plus de joie, de calme, et être en harmonie avec notre mission de vie est impossible. C'est exactement comme se plaindre d'avoir soif et refuser de boire.

## FABRIQUER DU TEMPS

Ce que nous cherchons ici, c'est à prendre du temps pour nous afin de rééquilibrer notre écosystème. Voici une façon très concrète d'insérer cinq, dix ou vingt minutes par jour dans notre horaire pour être en connexion avec nous-mêmes.

Prenez votre agenda et regardez tout ce qui s'y trouve : vos rendez-vous, vos réunions, vos tâches, toutes ces choses que vous devez faire. Pouvez-vous en laisser tomber quelques-unes ? Peut-être pourriez-vous profiter de votre trajet en voiture, quand vous vous rendez au travail, pour écouter de la musique, ou méditer une fois arrivé dans le stationnement. Vous pourriez aussi vous réveiller dix minutes plus tôt.

Ces dix minutes avec vous-même feront une grande différence et vous apporteront davantage d'énergie que dix minutes supplémentaires de sommeil. Vous pouvez également prendre cinq minutes avant de vous coucher pour faire le vide et retrouver un état de calme. Déterminez un moment dans votre journée, toujours le même, et enregistrez une notification dans votre téléphone. Les premières journées sont les plus difficiles, car le cerveau résiste. Notre ego nous fait croire qu'un autre épisode d'une bonne série télévisée nous fera plus de bien, parce que nous le méritons. Nous travaillons fort et sommes fatigués. Pourquoi en rajouter ? Cet « ajout » est en fait une clé qui permet de se libérer du trop-plein. De retrouver le calme.

Prenons l'image d'un bocal rempli d'eau et de sable. On agite le bocal, l'eau devient trouble. Voilà comment est notre esprit la majorité du temps : brouillé, agité, troublé. Nos petits rendez-vous avec nous-mêmes permettent aux grains de sable de se déposer au fond du bocal et à l'eau de devenir limpide. Nous le répéterons souvent tout au long de ces pages : vous n'êtes pas « brisé ». Il est important de le comprendre. Il ne vous manque rien, vous êtes parfait et complet. Il vous suffit de prendre le temps qu'il faut pour retrouver le chemin qui mène à votre maison.





## LE PARDON

Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un coussin, prenez trois grandes respirations et répétez la phrase suivante : « Je me pardonne de ne pas avoir bien pris soin de mon écosystème ; à partir de maintenant, je choisis de faire preuve de bienveillance envers moi-même. Je vois cette situation comme une occasion d'aller à la rencontre de la part de moi qui est la meilleure. »

## LE COFFRE À OUTILS DE LA CLÉ N° 1

Voici quelques trucs pratiques pour retrouver son équilibre personnel.

### **Se connecter avec son corps**

Notre corps est le haut-parleur de ce qui se passe à l'intérieur de nous. Nous pouvons apprendre à écouter ses chuchotements avant qu'ils deviennent des cris d'alarme ou de désespoir. Faites un scan de votre corps en portant votre attention sur chacune de ses parties, une à une, des pieds à la tête. Pratiquez le yoga ou un sport qui vous oblige à être attentif à vos sensations. Faites une promenade dans la nature. Mais attention, laissez votre portable à la maison !

### **Se connecter aux gens**

Nous sommes des êtres sociaux, interdépendants. Même les plus timides et introvertis d'entre nous ont besoin d'interaction avec d'autres êtres humains. Même le plus petit des contacts a le

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	5
Respirons .....	5

## *La clé n° 1*

### JE TROUVE MON ÉQUILIBRE

(Pour me libérer de ma culpabilité)

L'équilibre, un objectif difficile à atteindre! .....	16
Identifier le déséquilibre. ....	19
Prendre soin de soi .....	20
Fabriquer du temps. ....	23
Le coffre à outils de la clé n° 1 .....	25

## *La clé n° 2*

### J'AI LE POUVOIR DE CHANGER LES CHOSES

(Pour me libérer de mes fausses croyances)

Remplir le vide. ....	33
Refuser de s'écouter, c'est dangereux .....	35
Se connaître : un défi de taille! .....	35
Le grand plongeon .....	46
Le coffre à outils de la clé n° 2. ....	48

## La clé n° 3

### J'APPRIVOISE LA PEUR

(Pour me libérer de mes scénarios cognitifs)

La peur, un acte de résistance? .....	59
Out, les pensées négatives! .....	61
Le coffre à outils de la clé n° 3.....	63

## La clé n° 4

### JE PROTÈGE MON JARDIN

(Pour me libérer de la peur de mettre mes limites)

Le droit universel aux limites .....	75
Des signes avant-coureurs de l'absence de limites .....	78
Pourquoi avons-nous autant de difficulté à établir et faire respecter nos limites? .....	80
Je dis non, donc je suis .....	82
Ce que cache la difficulté à dire non .....	83
Créer de saines limites: un beau défi! .....	85
Le coffre à outils de la clé n° 4.....	88

## La clé n° 5

### J'ASSUME QUI JE SUIS

(Pour me libérer de mon ego)

Choisir la liberté .....	98
Cultiver l'authenticité.....	102
L'intégrité et l'acceptation .....	109



Retrouver la paix intérieure . . . . .	109
Reconnecter avec la spiritualité . . . . .	111
Choisir d'être heureux . . . . .	113
Le coffre à outils de la clé n° 5 . . . . .	120

## *La clé n° 6*

### JE CRÉE DE L'ESPACE

(Pour me libérer de la comparaison)

La méditation, c'est la santé. . . . .	132
L'équilibre, c'est aussi la santé! . . . . .	136
Mission créativité . . . . .	141
Un environnement équilibré . . . . .	142
Le coffre à outils de la clé n° 6 . . . . .	145

## *La clé n° 7*

### JE CULTIVE MON BONHEUR

(Pour me libérer de mes attentes)

Comment être heureux? . . . . .	155
Dis-moi qui tu es et je te dirai ce qui te rend heureux . . . . .	157
Mon bonheur est plus beau que le tien! . . . . .	158
Encore l'équilibre? . . . . .	160
Accumuler des choses et se fixer des buts. . . . .	161
Atteindre ses objectifs en alignement avec soi . . . . .	163
Le coffre à outils de la clé n° 7 . . . . .	165

# La clé n° 8

## JE CULTIVE LA GRATITUDE

(Pour me libérer de la pensée que les autres prendront soin de moi)

La bienveillance envers soi-même. ....	176
La reconnaissance de son humanité. ....	177
La pleine conscience. ....	177
L'autocompassion et l'estime de soi. ....	179
Célébrer les petits moments. ....	182
Pratiquer le <i>hygge</i> ! ....	184
Le coffre à outils de la clé n° 8. ....	187
CONCLUSION. ....	193
REMERCIEMENTS. ....	203