

CLAUDIA RAINVILLE

J'OUVRE LA PORTE À  
*ma nouvelle vie*

# Sommaire

Avant-propos .....	7
<b>Chapitre 1</b> Je commence une nouvelle vie.....	9
<i>Tout débute par une décision!</i> .....	9
<i>Les étapes de la transformation</i> .....	18
<i>Comment as-tu appris à exister?</i> .....	20
<b>Chapitre 2</b> Je me découvre.....	39
<i>Comment s'est édifiée l'image de soi-même?</i> .....	39
<i>Comment retrouver une image saine de soi-même?</i> .....	47
<i>Découvre tes forces</i> .....	54
<i>Cesse de te comparer aux autres</i> .....	60
<i>Je prends conscience des peurs qui me limitent</i> .....	61
<i>La volonté de croire en soi</i> .....	67
<b>Chapitre 3</b> J'ose être qui je suis .....	71
<i>Comment être soi-même?</i> .....	77
<i>Comment être soi-même et en accord avec soi?</i> .....	90

<b>Chapitre 4</b>	Je découvre l'existence de la mémoire émotionnelle.....	97
	Qu'est-ce que la mémoire émotionnelle ?.....	98
<b>Chapitre 5</b>	Je change le film de ma vie .....	127
	Mon film négatif.....	130
	Comment changer le film de sa vie ?.....	135
	Le film positif .....	151
<b>Chapitre 6</b>	Je maîtrise mes émotions .....	165
	Comment maîtriser nos chevaux ?.....	166
	Comment naît une émotion et comment elle évolue.....	169
	Comment maîtriser nos émotions ou leur auteur : notre mental ?.....	174
<b>Chapitre 7</b>	J'apprends à m'aimer.....	183
	Pourquoi est-ce si difficile de s'aimer ?.....	192
<b>Chapitre 8</b>	J'apprends à aimer les autres.....	209
<b>Chapitre 9</b>	Je prends conscience de mon pouvoir créateur.....	227
	Nos pensées sont de l'énergie .....	228
	Qu'arrive-t-il aux pensées que nous cessons d'entretenir ?.....	233
	Nos pensées créent notre réalité.....	239
	Ces croyances que nous entretenons !.....	243
	On attire ce que l'on pense .....	249
	Remerciements .....	253
	Pour aller plus loin.....	255

## Chapitre 1

# Je commence une nouvelle vie

*Tout commence par une pensée,  
mais une décision ferme vaut mille bonnes pensées.*



## *Tout débute par une décision !*

Tous les changements majeurs dans ma vie ont toujours été précédés par une décision ferme de ma part.

Vers l'âge de 30 ans, je traversais une phase très difficile où je me retrouvais constamment confrontée à des situations dans lesquelles je me sentais incomprise, rejetée et abandonnée. Ces situations étaient en résonance avec les blessures de mon passé.

Je me sentais dans un long tunnel noir et je disais : « Je ne m'en sortirai jamais. »

Je pensais que ce n'était pas normal d'être aussi émotive..., de ressentir un tel vide, alors que, pour mon entourage, j'étais comblée... Il m'arrivait de penser que je n'étais pas née sur la bonne planète.

Je me sentais si seule dans ces états d'âme. Je ne savais vers qui me tourner, à qui parler de mes envies de mourir, et j'avais peur d'être une malade mentale.

Ma mère avait l'habitude de me comparer à mon père, que je n'avais pas connu. Elle me lançait parfois : « Tu es pareille comme ton père. » À d'autres moments, elle me disait : « Ton père, c'était un malade mental. »

J'en conclus que si j'étais pareille à lui, je devais être, moi aussi, une malade mentale.

Ces sombres pensées, amplifiées par mes difficultés relationnelles, m'ont conduite dans une profonde dépression dans laquelle je m'enfonçais d'année en année. Arriva un moment où je pensais que mes enfants auraient plus de chances d'être heureux si je disparaissais, pour les laisser grandir avec une autre mère plus équilibrée que moi.

Un événement fut la goutte qui fit déborder le vase trop plein de mon mal de vivre et qui me fit vouloir mettre un terme à cette souffrance que je ne pouvais plus supporter. Depuis des mois, je harcelais mon conjoint pour que nous sortions ensemble un samedi soir, afin de briser la routine quotidienne, avec son cortège de petits problèmes liés aux enfants, à son travail et, surtout, à mon ennui. Je m'ennuyais dans cette relation de couple, je n'y trouvais plus aucun plaisir. J'aurais tellement voulu retrouver, ne serait-ce que pour quelques moments, l'ambiance amoureuse du début de notre relation, mais mes requêtes demeuraient sans réponse.

Un samedi, mon compagnon rentra, passé minuit, en compagnie de son frère. Une fois dans notre chambre, je lui demandai :

— Tu n’as quand même pas travaillé jusqu’à minuit ?

— Non, non, mon frère m’a téléphoné pour m’inviter à dîner, et après, nous sommes allés au cinéma ensemble.

J’entrai dans une de ces colères qui était l’expression de toute cette souffrance qui m’habitait.

Ce conflit fit fuir son frère, qui devait dormir à la maison. Mon conjoint entra à son tour dans une colère, qu’il contenait habituellement. Je n’en pouvais plus de vivre continuellement ce sentiment de me sentir sans valeur pour la personne que j’aimais. J’ai voulu en finir avec cette vie de souffrance. J’avalai tout un flacon de médicaments et j’allai dormir, espérant ne plus jamais me réveiller.

Vers 5 heures du matin, j’eus de sérieuses difficultés respiratoires, ce qui réveilla mon conjoint. Alerté par mon inconscience, il fit venir une ambulance. Lorsqu’on me descendit jusqu’à la civière, j’avais l’impression d’être 50 cm au-dessus de mon corps ; cette impression s’accrut dans la salle d’urgence, où, là, je me situais à la hauteur du plafond. Je voyais très bien mon corps et le personnel qui tentait de me réanimer. On procéda à un lavage gastrique, on me planta des aiguilles dans la peau... Une infirmière me pinçait les jambes, espérant me faire réagir... J’observais cette scène avec une totale indifférence. J’entendis clairement le médecin dire à mon conjoint : « Il lui reste environ deux heures à vivre. »

Je n’avais nul désir de revenir. Toutefois, je n’étais pas encore décidée à me laisser aspirer par ce couloir que je sentais très présent. J’avais l’impression d’être assise sur une clôture ; d’un côté, je voyais mon corps, et de l’autre, je sentais cette lumière prête à m’aspirer. Je savais, sans en être totalement consciente, que j’avais le choix de partir ou de revenir.

On m’abandonna dans un coin, attendant sans doute que je rende l’âme, pour m’envoyer à la morgue. Je suis demeurée un long moment dans cet état, où le temps et l’espace n’existent pas.

Je pensais : « Je vois au-delà des murs... » J'ai vu mes beaux-parents arriver par l'entrée principale de l'hôpital, alors que la salle d'urgence était située à l'arrière.

À 16 heures, il y eut un changement de personnel. Une jeune infirmière, qui venait de prendre son service, m'aperçut. Elle s'approcha et me regarda en disant : « Oh, mon Dieu, la pauvre chatte ! »

Dans ses mots, il y avait tellement de compassion que j'en fus touchée au plus profond de mon être. Mon indifférence fut ébranlée, et j'ai pensé : « S'il y a, sur la terre, une seule personne capable d'aimer comme elle, ça vaut l'effort de revenir ! »

Par cette pensée, j'ai réintégré mon corps. Ce fut un peu la panique à la salle d'urgence. La morte qui ouvrait les yeux. On me conduisit à toute vitesse aux soins intensifs.

Cette expérience fut si bouleversante qu'il me fallut des années avant de pouvoir en parler. Elle m'avait montré, sans l'ombre d'un doute, que c'est une illusion de croire qu'en en finissant avec la vie on en finit avec sa souffrance. Lorsque je n'étais plus dans mon corps, ces sentiments douloureux m'habitaient encore. Je n'en étais pas libérée pour autant. Si j'avais détruit le véhicule qu'est mon corps, il aurait sans doute fallu à mon âme un nouveau véhicule pour recommencer à vivre des expériences similaires pour intégrer les leçons qu'il me fallait apprendre. Mais, à ce moment-là, je ne le savais pas. Tout ce que je savais, c'est que c'était inutile de vouloir mourir ; il me fallait plutôt apprendre à vivre.

Je récupérai dans les jours qui suivirent, et je quittai l'hôpital. Lorsque je rentrai chez moi, la première chose que je fis fut d'aller chercher ma robe de chambre de couleur bordeaux dans laquelle je traînais toute la journée lorsque je me sentais déprimée.

Je pris cette robe de chambre comme un symbole représentant mes périodes dépressives, et j'affirmai haut et fort : « Avec cette

robe de chambre, je jette mes dépressions. Je ne sais pas quand, ni comment, mais je vais m'en sortir. »

J'ignorais, à ce moment-là, le pouvoir d'une telle décision.

**Une décision ferme est une direction que l'on donne à notre subconscient.**

L'été passa. Je réapprenais à vivre lentement. J'aspirais à un changement, je voulais changer de peau, changer de travail..., changer de vie.

Je songeais à m'orienter vers une nouvelle carrière, croyant qu'un nouveau défi pourrait me redonner le goût de vivre. Je consultai un conseiller en orientation de carrière. À chacune de nos rencontres, il me répétait que c'était en moi que je trouverais des réponses. J'attendais une guidance de sa part. Il me fit passer des tests, mais lui-même semblait confus vis-à-vis des résultats que j'obtenais.

Il essayait, tant bien que mal, de percer la carapace protectrice de ma souffrance, mais je n'étais pas encore prête à faire le grand ménage dans mes émotions. Après plusieurs rencontres, j'avais le sentiment de tourner en rond et de n'être pas plus avancée qu'au départ. Je pensais : « Si c'est au fond de moi que je dois découvrir cette nouvelle orientation, à quoi bon perdre mon temps et mon argent dans ces rencontres stériles ! » mais la vérité, c'est que ces rencontres me préparaient au changement de vie auquel j'aspirais.

Ce moment arriva sans que je m'y attende. Je regardais le journal du quartier, quand une annonce retint mon attention. Il s'agissait d'une soirée d'information où il était question d'apprendre à écouter son corps. Je décidai d'y assister. J'invitai ma sœur, qui déclina l'invitation à la dernière minute. J'allais y renoncer, quand mon compagnon m'offrit de m'accompagner. Étonnée, j'acceptai.

La salle était très grande, en proportion de l'assistance. On nous fit attendre encore, espérant sans doute quelques retardataires. Quelques personnes toussaient pour marquer leur impatience.



Soudain s’avança vers le podium une femme grande, mince, d’une quarantaine d’années, qui dégageait de la confiance en elle-même. Elle ne semblait pas du tout décontenancée par le peu de participants et s’adressa à ses auditeurs d’une façon familière et convaincante.

En la regardant, avec son micro à la main, je sus à cet instant précis que j’avais trouvé la réponse que je cherchais depuis des mois. Oui, je savais ce que j’avais vraiment envie de faire. À la fin de la conférence, j’allai vers elle<sup>1</sup> et lui dis :

— Ce que vous faites, c’est ce que j’aimerais faire un jour !

— Eh bien, tu n’as qu’à t’inscrire à mon cours de 10 semaines, qui débute la semaine prochaine.

— Je vais y réfléchir.

Je n’arrivais pas à trouver le sommeil. Mon mental s’agitait, remuait des peurs non fondées. J’étais d’un naturel influençable, alors, pour m’en protéger, j’avais développé le réflexe de la méfiance. Je me laissais aussi arrêter par le prix et par le temps que cela me demanderait.

C’est alors que j’entendis ma voix intérieure me dire : « *Vas-y, vas-y !* »

J’en parlai à mon conjoint.

« Si cela peut te rassurer, je peux le suivre avec toi, ce cours. »

Je n’en croyais pas mes oreilles. Lui, qui ne voulait jamais rien faire avec moi, m’offrait de suivre ce cours avec moi ! Depuis le temps que j’espérais que nous ayons des activités ensemble, je ne pouvais pas laisser passer une si belle occasion.

J’appelai, dès le lendemain matin, pour nous inscrire.

Ce fut le début d’un cheminement qui allait changer ma vie.

---

1. Cette conférencière, c’était madame Lise Bourbeau. Elle en était à ses débuts avec le centre de croissance personnelle *Écoute ton corps*.

À cette époque, je n'avais pas fait le lien avec cette décision que j'avais prise en jetant ma robe de chambre à la poubelle. Ce n'est que bien des années après que je découvris le pouvoir d'une telle décision.

**Prendre la décision de changer sa vie, c'est quitter sa position de victime, pour prendre la responsabilité de sa vie et de son bonheur.**

Par la suite, chaque fois que je traversais des moments difficiles ou que je faisais face à une situation qui m'insécurisait, j'utilisais de nouveau ce pouvoir de décision, en me répétant : « **Je ne sais pas quand, ni comment, mais je vais m'en sortir** », « **Je ne sais pas comment, mais je vais y arriver...** ».

À la fin de l'année 2002, j'ai été affectée d'un sérieux problème d'acouphènes. Tout ce que je lisais sur le sujet n'était guère encourageant.

On disait que cette affection ne se guérissait pas, que tout ce qu'on pouvait espérer de mieux, c'était d'obtenir un soulagement.

J'utilisai à nouveau ce pouvoir de décision en me répétant : « **Je ne sais pas quand, je ne sais pas comment, mais je vais en guérir...** »

Je voulais y croire, mais, à certains moments, les bruits étaient si forts, si handicapants, que je n'arrivais pas à chasser les doutes, que mon mental amplifiait. Dans ces moments-là, plutôt que de sombrer dans le découragement, je répétais avec conviction : « **Je ne sais pas quand, ni comment, mais je vais en guérir.** »

J'observai les moments où les bruits étaient plus forts, les moments où je ne les entendais plus, et j'ai réfléchi en me disant : « **Puisqu'il n'y a que moi qui entends ces bruits, y aurait-il quelque chose que je ne veux pas écouter au fond de moi?** » Il me vint que c'était mon besoin de vacances, je me mettais beaucoup de pression à écrire un livre qui devait sortir au printemps. Alors je pris la décision de faire une pause pour le temps des fêtes et de reporter la sortie du livre. Je me suis donc isolée en République dominicaine pour écrire ce livre. Je suis rentrée au Québec pour la période des fêtes. Les bruits

cessèrent pendant cette période. Puis je retournai en République dominicaine pour me remettre à l'écriture, et les bruits revinrent avec intensité. Alors j'entraî presque en lutte avec moi-même. Lutte entre cette partie de moi qui m'imposait ce travail et cette autre partie de moi qui voulait avoir du plaisir avec l'homme que j'aimais. Lorsque j'ai pu bien reconnaître leur cause et que j'eus trouvé des solutions, mes acouphènes ont commencé à diminuer, pour disparaître complètement.

Je demeure persuadée du pouvoir de cette décision que j'avais donné à mon subconscient. Il m'a conduit à découvrir la cause.

Jésus disait : « **Demandez, et vous recevrez ! Frappez, et l'on vous ouvrira !** »

Toi qui lis ces lignes, veux-tu opérer des changements importants ou commencer une nouvelle vie ?

Si tel est ton souhait, prends un cahier et nomme-le « **Le cahier de ma transformation** ».

À la première page, écris :

*Aujourd'hui, le (inscris la date), je commence une nouvelle vie, et voici ce que je décide :*

.....  
.....

Écris les décisions importantes que tu veux prendre pour amorcer cette nouvelle vie.

Voici, à titre d'exemple, ce que j'avais écrit en 2005 :

*« Aujourd'hui, le 1<sup>er</sup> mars 2005, je commence une nouvelle vie et je décide de me donner le droit au bonheur.*

*Je décide de vivre dans des lieux harmonieux, qui sont en accord avec ma divinité, où je me sens totalement bien. Je décide de m'aimer, de me respecter et d'avoir de la considération pour moi*

*afin de ne plus permettre à qui que ce soit de me manquer de respect ou de tirer profit de ma tolérance et de ma générosité.*

*Je décide de croire en moi et en mon potentiel afin de déployer le meilleur de moi-même dans tout ce qui me tient à cœur.*

*Je décide de m'accorder plus de temps pour me détendre et profiter de la vie.*

*Et ce, avant le 1<sup>er</sup> mai 2006.*

**Voici ce à quoi je m'engage vis-à-vis de moi-même pour que cela prenne forme ou se réalise :**

*Je m'engage à rester optimiste, à chercher à comprendre la cause de mes difficultés relationnelles et les leçons qui s'y rattachent.*

*Je m'engage à voir la vie comme une amie qui veut me donner le meilleur.*

*Je m'engage à être plus indulgente envers moi-même et les autres.*

*Je m'engage à faire davantage confiance à la vie.*

*Je m'engage à vivre dans la gratitude vis-à-vis de tous les cadeaux que la vie m'offre tous les jours.*

*Je remercie pour tout ce que j'ai reçu jusqu'à présent et pour tout ce que je vais recevoir. »*

Ce que j'avais écrit en 2005 s'est complètement réalisé, mais pas totalement avant le 1<sup>er</sup> mai 2006. Mon subconscient m'y a conduite, et le tien pourra t'y conduire aussi, si tu prends le temps de lui donner une direction précise.

Plus tu écriras ces lignes avec une aspiration sincère et profonde, plus tu auras de chances que ces décisions se concrétisent.

Souviens-toi, toutefois, que tu ne peux décider pour quelqu'un d'autre, et que ce que tu décides doit aller dans le sens de ton évolution.

## *Les étapes de la transformation*

Lorsqu'on souhaite effectuer un changement dans sa vie, dans quelque sphère que ce soit, trois étapes sont essentielles.

La première étape est : **LA PRISE DE CONSCIENCE.**

*On ne peut rien changer dont on ne soit conscient.*

Si nous ignorons que nous portons une culpabilité de vivre, comment pourrions-nous nous en libérer ?

Si nous avons tiré une conclusion défavorable d'une expérience douloureuse, cette conclusion peut diriger notre vie sans que nous en soyons conscients.

Si nous réagissons continuellement par la colère sans être conscients de ce qui l'active, nous pouvons vouloir nous libérer de cette colère sans y parvenir.

La deuxième étape est : **L'ACCEPTATION.**

*On ne peut rien changer que l'on n'accepte pas.*

Accepter, c'est cesser de nier ou refuser ce qui est, c'est dire oui plutôt que non. « Oui, j'ai mal », « Oui, je souffre », « Oui, j'ai besoin d'aide », etc. C'est reconnaître, admettre... : « Oui, j'ai fermé mon cœur... », « Oui, je suis un dépendant affectif... », « Oui, je n'arrive pas à l'oublier... », « Oui, je n'arrive pas à lui pardonner... »

Dans l'acceptation, il n'y a pas de jugement envers soi-même ou envers les autres... Il n'y a que la reconnaissance de ce que nous ressentons ou avons ressenti, de ce que nous pensons ou avons pensé, de la difficulté que nous rencontrons ou que nous avons rencontrée...

Tant que nous tenons les autres pour responsables de ce que nous vivons, rien ne change. L'autre est peut-être, pour nous, une occasion de souffrir, mais c'est une illusion de croire que, si l'autre change, nous en serons libérés. Tant que la leçon que contient cette