**Denise Gaouette** 

# ACTIVE STATES

Comment prendre le volant de sa vie



# **Denise Gaouette**



Comment prendre le volant de sa vie



# AVANT-PROPOS

« La vie est comme une voiture : elle se conduit de l'intérieur, pas de l'extérieur. » Richard Carlson

ombien de fois vous est-il arrivé de vous perdre dans votre vie personnelle ou professionnelle? Combien de fois vous est-il arrivé d'avoir pris une mauvaise route pendant dix, quinze ou vingt ans sans savoir vraiment où vous alliez, de vous être assis sur le siège du passager en abandonnant le volant de votre vie à un patron, un conjoint, un enfant ou un parent? Au moment d'un changement de travail, d'une réaffectation ou d'une vie de couple en famille reconstituée, vous est-il arrivé d'avoir voyagé avec des compagnons imposés et souvent avec des valises préparées par d'autres? Un GPS aurait été nécessaire à ces moments-là, car le fameux «Recalcul en cours» vous aurait sans doute réveillé et sorti d'un affreux cauchemar.

Quand vous prenez la route avec votre véhicule, il est presque indispensable d'avoir un GPS (*Global Positioning System* ou *G*éolocalisation *Par Satellite*) pour arriver à destination à l'heure et surtout sans vous égarer. Mieux vaut

14

prévenir que guérir! De plus, quelle efficacité! Dès que vous changez de direction, votre GPS, toujours à l'affût, remet tout en place, sans vous blâmer, en lançant son fameux «Recalcul en cours». Vous avez l'impression qu'un ange gardien est assis à vos côtés. Ce serait agréable si vous pouviez avoir le même gadget dans votre vie pour vous assurer d'avancer sans vous perdre.

Le détecteur GPS que je vous propose est indispensable pour éviter de vous perdre de vue. Comme il n'a pas besoin d'être branché, il pourra vous suivre partout et en tout temps. Le détecteur GPS (Gagnant/Perdant/Sous-vivant) vous permettra de mesurer votre degré d'énergie (Gagnant +, Perdant –, Sous-vivant 0) et celui de votre entourage. Grâce à lui, vous apprendrez, autant dans votre vie personnelle que professionnelle, à vous amuser avec les Gagnants au lieu de vous user ou de vous consumer avec les Perdants ou les Sous-vivants.

Pour parler de mon détecteur GPS, j'utiliserai des images et des objets. J'ai compris avec les années que, pour changer des attitudes, les images et les objets ont plus de pouvoir que les mots, car ils communiquent avec votre subconscient. Pensez simplement au jonc que vous portez pour vous relier à votre amour quand vous êtes à la maison et que vous omettez parfois de mettre pour vous délier ou vous délivrer de ce même amour quand vous êtes en dehors de chez vous, en liberté provisoire, soit en congrès, en colloque, en comité ou dans un cinq à sept. Pensez aux photos que vous accrochez dans votre environnement quand vous aimez une personne, puis que vous décrochez rapidement quand cette même personne déserte votre vie. Pour imager mes concepts, j'ai choisi des objets que vous connaissez bien: un débouchoir, un éteignoir, un masque, une baguette magique, un détecteur de fumée, des lunettes, un thermomètre, un miroir, une laisse, une montre, des cartes et une chaise.

Peut-être qu'après la lecture de ce livre, lors d'un souper un peu houleux avec des Perdants, vous installerez un débouchoir bien en vue sur votre table de cuisine. Alors, il y aura eu un déclic, et quelque chose changera en vous. Au lieu de vous agiter, vous agirez. Si un seul de mes objets vous parle, j'aurai atteint mon but. J'aurai « dé-rangé » votre vie, et il y a de fortes probabilités qu'à ce moment-là votre GPS s'active.

# INTRODUCTION

«Si tu t'assois sur le siège du conducteur, assure-toi de savoir où tu vas. Si tu t'assois sur le siège du passager, accepte qu'un autre s'installe au volant de TA vie.» Denise Gaouette

melda. Elle n'aimait pas son prénom qui lui collait pourtant si bien à la peau, car Imelda signifie « en lutte, en combat ». Et c'est bien ce que j'ai connu d'elle, ma mère. Ses belles-sœurs et ses voisines avaient besoin de bien se tenir, car elles devenaient vite K.-O. quand Imelda déversait sa colère sur elles. Dans son cas, j'écrirais plutôt « K.-O. l'ère ». J'exagère peut-être un peu, mais pour moi, si sensible à cette époque, c'était l'ère du K.-O.

Ma mère était une guerrière, prompte à réagir, prête à se défendre avant même d'être attaquée. Quand elle n'avait plus de guerres personnelles à livrer ni d'ennemis à combattre, elle engageait la bataille pour les causes des autres. Problème avec ton propriétaire? Imelda va régler cela. Problème avec ton conjoint? Imelda va s'en occuper. Problème avec ton enseignante? Imelda va s'en charger.

Jusqu'à ses quatre-vingt-dix ans, ma mère incarnait à la fois le dynamisme et la dynamite. Même à l'hôpital... Jusqu'au jour où elle a cessé de s'affirmer pour commencer à se renfermer. Quand je lui rendais visite, ses reproches et ses remarques parfois assassines n'étaient plus au rendez-vous. Il y avait seulement, sur ce lit d'hôpital, une triste résignation dans son sourire déjà absent. C'est à ce moment-là que je me suis rendu compte qu'Imelda, la battante, avait rendu les armes et s'apprêtait à rendre l'âme.

Au début, je ne l'aimais pas. Je m'opposais à elle. Je me suis même éloignée pour ne pas lui ressembler. Il est vrai que ce que l'on fuit nous rattrape toujours. Au fond de moi sommeillait une Imelda en latence. Eh oui! J'en ai fait, des guerres, dans ma vie personnelle et professionnelle. Par esprit de vengeance, moi, la douce Denise, j'ai jeté des mauvais sorts, utilisé des mots empoisonnés et mis fin abruptement à des relations. J'ai bousculé les Sous-vivants en leur reprochant leur inaction, leur manque d'ambition et leur pessimiste attrait pour le malheur. J'ai aussi appris à blasphémer avec les Perdants en jurant comme ces hommes de ma vie qui utilisaient le vocabulaire sacré de l'Église pour se donner du pouvoir. En réunion, combien de fois ai-je donné un solide coup de poing sur la table ou commencé ma phrase par un «vilain mot roche», comme dirait ma petite-fille Gabryelle?

Puis, un jour, j'ai senti que j'allais me perdre. Je me vidais avec les Perdants et je m'évitais avec les Sous-vivants. Je vivais en offensive ou sur la défensive. J'ai réalisé que la vie m'avait fait un don précieux, celui d'être une battante. J'ai donc décidé de jouer Gagnant en devenant davantage une guerrière pacifique qu'une guerrière polémique. Pour m'assurer de rester sur la bonne voie, j'ai créé mon détecteur GPS.

Certes, j'ai toujours des tendances à réveiller la Perdante qui dort en moi. Il m'arrive encore d'égratigner, de griffer ou de mordre les autres. Il m'arrive aussi d'entendre la petite voix de la Sous-vivante en moi s'étouffer dans ses mensonges en murmurant: «Ce n'est pas grave. Ça ne me fait rien. Ça ne me dérange pas. » Et c'est alors que mon GPS réveille ma vie avec son fameux «Recadrage en cours ».

Au fil du temps, mon détecteur GPS m'a procuré une meilleure qualité de vie. Avant, je perdais mon temps sans le savoir à sacrer avec les Perdants et à me sacrifier avec les Sous-vivants. Maintenant, je peux dire que j'apprends à me consacrer avec les Gagnants. Et c'est la grâce que je vous souhaite! Vite, activez votre GPS!

# 1

# EN MODE DÉTECTION

« Lorsque la confiance n'existe pas, c'est la méfiance qui s'installe.

Alors, on se confine derrière nos Peurs, nos Principes et nos Préjugés et on devient vite Pas Parlables Pantoute! »

Fernand Fournier

# UN GPS EN MODE DÉTECTION DE VOTRE ENTOURAGE

Protégez votre territoire grâce à votre détecteur GPS. On oublie malheureusement que l'énergie se transmet comme les maladies. Il suffit d'y être exposé. Dans votre journée, si vous croisez des Perdants qui chialent, vous allez chialer. Si vous croisez des Sous-vivants qui se plaignent, vous allez vous plaindre. Et le vaccin contre la grippe, les vitamines ou le lavage de mains ne sont pas très efficaces pour éviter ce genre de virus. Non! La mauvaise énergie est déjà là et elle va s'incruster. Attention à vous si vous travaillez comme bénévole avec des personnes malades ou en perte d'autonomie! Comme vous abordez des gens en souffrance, vous avez plus de risques de croiser des Perdants qui vous agressent et des Sous-vivants qui régressent que des Gagnants en allégresse.

Regardez les personnes que vous côtoyez dans votre vie personnelle et professionnelle. Parmi elles, il y a presque toujours un Gagnant, un Perdant et un Sous-vivant. Ce sont soit votre conjoint, votre ex, votre amant, votre enfant, l'enfant de l'autre, votre père, votre beau-frère, votre belle-mère, votre patron, un collègue, un employé, un voisin, un client, un inconnu que vous croisez à l'épicerie... Comment les reconnaître? Votre GPS vous permettra de détecter leur degré d'énergie (positive, négative ou nulle). Mettez dès maintenant votre GPS en mode détection de votre entourage.

### G: LE GAGNANT\*



Comment reconnaître les personnes gagnantes de votre entourage? Un Gagnant, c'est un sage, non pas un vieillard ou une sainte personne trop raisonnable.

C'est simplement une personne en confiance, en paix, qui vous contamine par son excitation et son frisson. Bref, le Gagnant est en vie. Une vraie pile Energizer qui se comporte tel un dauphin nageant en énergie positive (+). Et parce qu'il se sent en sécurité, le Gagnant est capable de faire preuve d'ouverture en acceptant les reproches.

Jadis, en plus de mon travail de conseillère pédagogique, je cumulais plusieurs fonctions: conférencière, auteure, consultante, professeure à l'université, etc. Comme je travaillais presque tous les soirs, ma secrétaire Henriette, très maternelle envers moi, me faisait souvent la remarque suivante: « Denise, ça ne me regarde pas, mais tu ne devrais pas travailler autant. Tu négliges tes deux jeunes enfants. Ce n'est pas bon pour eux

<sup>\*</sup> Voir Tableau-synthèse *Vue d'ensemble*, à la page 137.

d'être avec des éducatrices en garderie le jour et d'être avec un gardien chez vous le soir. À cet âge, tes enfants ont besoin de ta présence. » Quand j'étais en paix avec moi-même, je lui répondais calmement : « C'est vrai, Henriette! Tu as raison, le m'absente trop souvent. Je réfléchis à tout cela actuellement. le tente de mieux équilibrer ma vie personnelle et ma vie professionnelle.» À ce moment-là, comme ie faisais des efforts pour mieux m'arrimer à ma vie, je me comportais en Gagnante. le pouvais donc être réceptive aux commentaires des autres. Par contre, d'autres fois, quand Henriette me faisait la même remarque, je me fâchais et je lui répondais presque brutalement: «C'est vrai! Tu as raison. Ça ne te regarde pas. Tu n'as pas à jouer à la psychologue avec moi. Tu es payée pour produire mes documents, un point c'est tout. Mêle-toi de tes affaires.» Comme je n'étais plus arrimée à ma vie et que je me sentais coupable, je n'étais plus une Gagnante qui se confesse, mais plutôt une Perdante qui conteste.

### P: LE PERDANT

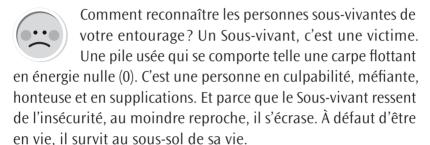


Comment reconnaître les personnes perdantes de votre entourage? Un Perdant, c'est un guerrier et parfois même un bourreau. Une vraie torpille qui se com-

porte tel un requin nageant en énergie négative (—). C'est une personne en souffrance, en fermeture, qui s'exprime avec haine et colère. Et parce qu'il ressent de l'insécurité, au moindre reproche, le Perdant se fâche. À défaut d'être en vie, il envie les autres.

Comme bien des gens, il m'est arrivé d'avoir festoyé lors d'une soirée bien arrosée. Le lendemain, quand mon conjoint me reprochait mes paroles ou mes faits et gestes de la veille, conséquences d'une trop forte consommation d'alcool, je le mordais par mes ripostes et j'attaquais les autres : «Toi aussi, tu as bu et tenu des propos déplacés. Ta secrétaire a bu bien plus que moi. Tu ne la juges pas, elle. » Comme je n'étais pas fière de moi et que je me sentais coupable, je me détournais de moi et j'accusais les autres.

### S: LE SOUS-VIVANT



Le Sous-vivant s'attend à recevoir davantage des reproches que des compliments. J'ai déjà eu une collègue de travail qui était très anxieuse. Si je lui faisais un léger commentaire sur le travail qu'elle me remettait, elle en concluait tout de suite qu'il n'y avait rien de bon. Le problème, c'est qu'elle se confondait avec son travail, si bien qu'elle repartait en faisant le constat suivant : « Comme mon travail est nul, je suis moi-même un gros zéro. »

# ÉNERGIE +, ÉNERGIE - OU ÉNERGIE O







Un bon truc pour détecter l'énergie des gens que vous côtoyez, pour savoir s'ils sont Gagnants (énergie +), Perdants (énergie –)

ou Sous-vivants (énergie 0), c'est d'utiliser vos sens. Eh oui! L'énergie, ça se voit, ça s'entend et ça se sent.

# L'énergie, ça se voit

Quand vous donnez la main à quelqu'un, regardez ses yeux et non son sourire. L'énergie +, l'énergie – et l'énergie 0, ça se voit dans les yeux, par l'intérieur et non par l'extérieur. Méfiez-vous du sourire trop poli et parfois trompeur! Observez seulement les yeux de votre interlocuteur et vous apercevrez le regard allumé du Gagnant, le regard en feu, incendiaire du Perdant et le regard éteint du Sous-vivant. Quelques jours avant sa mort, Marilyn Monroe disait: «Je souris encore, mais mes yeux sont éteints. » Devant son public, elle s'efforçait de projeter une belle image, mais son estime d'elle-même était au plus bas.

Je me suis souvent amusée à examiner les photos de mes proches ou celles d'artistes dans des magazines, en cachant le haut et le bas de leur visage de façon à ne voir que leurs yeux. Essayez et vous découvrirez le réel état d'âme des personnes que vous aimez.

# L'énergie, ça s'entend

En réunion, ouvrez bien l'oreille. Fermez les yeux pour mieux vous concentrer sur la respiration et la voix des personnes autour de la table. Vous détecterez le Gagnant qui respire et qui ponctue ses phrases d'éclats de rire. Le Perdant prendra de la place avec ses soupirs et ses délires. Par contre, vous entendrez un peu moins le Sous-vivant, qui expire.

# L'énergie, ça se sent

Quand vous travaillez sur un projet, vous pouvez très vite reconnaître les personnes qui font équipe avec vous. Observez comment les gens abordent la tâche et l'exécutent. Le Gagnant s'implique dès le départ. Le Perdant réplique avant même d'arriver. Il complique la tâche et met plus de temps à se faire expliquer le travail qu'à l'exécuter. Le Sous-vivant s'applique à faire ce que vous lui demandez en vérifiant sans cesse : « Est-ce que c'est ça que tu veux que je fasse?»



Au moment où vous lisez ce livre, que vous soyez chez vous, dans une salle d'attente, au travail ou en vacances, regardez, écoutez et observez bien les comportements. Il y a peut-être un Perdant ou un Sous-vivant tout près de vous. Et comme l'énergie est transmissible, faites attention à vous!

### UN GPS EN MODE DÉTECTION PARTOUT

Ne partez jamais sans votre détecteur GPS. Où que vous soyez, dans une rencontre de famille, en réunion avec vos collègues de travail, au restaurant avec des amis, en train de jouer à des jeux de société ou de pratiquer votre sport préféré, votre GPS vous aidera à détecter les Gagnants, les Perdants et les Sous-vivants qui gravitent autour de vous. Comment se comportent-ils?

### **EN FAMILLE\***

Ah! Ces rencontres de famille auxquelles on se rend soit avec le cœur d'un Gagnant, soit avec la rancœur d'un Perdant, soit à contrecœur et avec le mal de cœur d'un Sous-vivant! Comment se passent ces rencontres de famille qui devraient pourtant être festives?

<sup>\*</sup> Voir Tableau-synthèse *En famille*, à la page 138.

# Aujourd'hui, vous comportez-vous comme...

un **Gagnant**, qui arrive avec son cœur; un **Perdant**, qui arrive avec sa rancœur; un **Sous-vivant**, qui arrive avec un mal de cœur?

À la manière d'un système GPS, qui guide le conducteur sur la route en effectuant au besoin le recalcul nécessaire, cet ouvrage constitue un outil indispensable pour mieux diriger sa vie.

Gagnant, Perdant, Sous-vivant: ce détecteur GPS sert à mesurer votre niveau d'énergie et celui de votre entourage. Vous apprendrez dès lors à vous amuser avec les Gagnants, plutôt que de vous user ou de vous consumer avec les Perdants ou les Sous-vivants.

L'auteure vous propose de faire un grand ménage dans votre vie personnelle et professionnelle et d'éloigner ce qui vient vous agresser et ce qui vous fait régresser. À trop encaisser, on finit par s'écraser ou par éclater!

En fin d'ouvrage, des tableaux-synthèse résument en phrases mémorables et inspirantes les caractéristiques des catégories G, P et S.

Activez votre GPS est aussi un témoignage personnel permettant d'amorcer un recentrage essentiel pour toute âme en détresse.



Enseignante, conseillère pédagogique, professeure à l'Université de Sherbrooke, **DENISE GAOUETTE** aura appris à lire à beaucoup d'enfants. Depuis plus de vingt ans, elle travaille comme conférencière en partageant son expérience et son dynamisme avec des intervenants de tous les milieux: affaires, éducation, santé, syndicalisme, bénévolat, retraite. En publiant *Activez votre GPS*, Denise Gaouette fait dans les leçons de vie... pour les grands.



