

JOSÉE-ANNE SARAZIN-CÔTÉ

Briller dans le noir

Tout perdre,
ou presque,
pour enfin
commencer
à vivre



N

JOSÉE-ANNE SARAZIN-CÔTÉ

Briller dans le noir

Tout perdre, ou presque,
pour enfin commencer à vivre

• ✨ • Les
• Nuées



Table des matières

Prologue	11
Chapitre 1 – Ma genèse	15
Chapitre 2 – Faire l’autruche	29
Chapitre 3 – «Ton âme l’a choisi»	43
Chapitre 4 – Le grand ménage	55
Chapitre 5 – Mes problèmes me rattrapent	67
Chapitre 6 – Mon corps me lâche	77
Chapitre 7 – Tourner le regard vers soi	89
Chapitre 8 – Le sandwich de merde	99
Chapitre 9 – Choisir de changer	107
Chapitre 10 – Rompre avec le stress	117
Chapitre 11 – Pourquoi méditer	131

Chapitre 12 – Apprendre à demander de l’aide	143
Chapitre 13 – Il n’est jamais trop tard	153
Chapitre 14 – Le « présent » : un véritable cadeau	163
Chapitre 15 – Parlons de patience	173
Chapitre 16 – L’art de se contenter	189
Chapitre 17 – Être un humain serein	199
Chapitre 18 – Mais où est la bienveillance?	209
Chapitre 19 – Oser la vulnérabilité	217
Chapitre 20 – Le mystère de la guérison	223
Épilogue	233
Remerciements	237



Prologue

Ce livre a mis du temps à voir le jour. Pour la première fois, j'ai dû écrire en respectant les limites imposées par mon corps et par le chaos qu'a été ma vie pendant un moment. Il faut comprendre que mes ouvrages précédents ont souvent été écrits sous la pression des délais. Pas cette fois. Tout ce temps a été hautement bénéfique, car il m'a permis de clarifier le message que j'avais envie de transmettre. L'angle a changé à quelques reprises en cours de route ; il s'est affiné, précisé. La mission de cet ouvrage est maintenant claire pour moi.

J'ai consacré deux ans et demi à l'écriture de ce livre. Je l'ai commencé en relative bonne forme et je l'ai terminé de nuit, parce que c'était le seul moment où je voyais suffisamment, en tapant à un doigt. Vous l'aurez compris, il m'est arrivé quelque chose pendant la rédaction. Il y a quelques années, j'ai reçu un diagnostic de maladie neurodégénérative qui a complètement chaviré ma réalité. Aujourd'hui, je m'en sers pour illustrer mes propos parce que j'ai appris à me

concentrer sur la vie plutôt que sur la maladie, à nourrir ma lumière intérieure malgré l'adversité ; à briller dans le noir.

Le récit que je partage avec vous dans ces pages démarre alors que je vivais dans un véritable tourbillon. La vie me semblait chaotique, j'étais stressée, impatiente, je prenais tout de façon personnelle. J'avais une enveloppe humaine, oui, mais une âme de machine, programmée pour la productivité et la performance. Pourtant, je crois que l'humain est fait pour être présent dans sa vie, et non pour la subir ou la traverser sans trop en avoir conscience. Je crois qu'il est fait pour traiter ses semblables avec amour, respect et compassion.

À travers les plus grandes épreuves de ma vie, étrangement, j'ai appris à être sereine, un état d'âme qui était tout nouveau pour moi puisqu'il m'avait quittée avec l'innocence de l'enfance. Et là, au fond du baril, avec ma vie éclatée en mille miettes, j'ai appris à être juste bien, en toutes circonstances, pas seulement une fois de temps en temps quand je m'offrais un moment pour moi. Être bien ne veut pas dire avoir une vie parfaite, sans épreuves. Les défis continuent de nous tarauder. La différence, c'est que nous vivons notre peine et nos difficultés sans nous laisser submerger. On peut, même à travers les moments difficiles, être en paix et se laisser toucher par le bien-être.

Vous ne trouverez pas de manuel d'instructions ou de formule magique entre ces pages. Il s'agit plutôt de souvenirs desquels, je crois, se dégage une certaine inspiration. Dans le cadre de ce récit, je partagerai parfois avec vous

des informations concrètes, mais le fil conducteur restera toujours mon cheminement pour retrouver mon humanité, dans l'espoir de vous inspirer, à vous aussi, l'envie de retrouver davantage la vôtre.

J'espère de tout cœur que mes mots vous toucheront, en toute simplicité, suffisamment pour vous donner le désir de vivre avec un peu plus d'amour, de compassion et de présence. Le tout avec humour, humilité et une bonne dose de divertissement, puisque ma vie n'a pas été des plus reposantes jusqu'à ce que je me pose enfin. Je crois qu'ensemble, nous allons rire et pleurer, peut-être même « pleurire ». C'est ce que j'ai vécu de mon côté pendant la rédaction. Quelle gamme d'émotions !

Je pense que ce livre se préparait depuis longtemps, qu'il germait en moi, attendant le bon moment pour éclore. Chaque épreuve m'a menée jusqu'ici. Je suis profondément touchée de le partager avec vous aujourd'hui. J'y ai mis tout mon cœur.

Je vous souhaite une douce lecture !

Josée-Anne

Chapitre 1

Ma genèse



Octobre 2020 : je n'ai pas de fun. Aucun. J'ai l'impression d'être stressée du moment où je me réveille jusqu'à celui où, enfin, je finis par m'effondrer de fatigue. Je n'aime pas l'endroit où j'habite. J'ai l'impression de subir ma vie. Même avec ma fille – le soleil de ma vie –, je traverse des moments éprouvants. C'est là que commence notre récit.

Dressons d'abord un portrait de ma vie à cette époque. Plusieurs facteurs contribuaient à déposer beaucoup de stress sur mes épaules. D'abord, j'étais fraîchement séparée. Ma fille, âgée de trois ans et demi, acceptait difficilement le départ de son papa et la garde partagée. Elle, qui avait été avec nous deux à temps plein depuis sa naissance, vivait évidemment de grands chamboulements. Et pour couronner le tout, elle commençait la garderie.



Quand je me mets dans ses petits souliers, j'ai le cœur tordu. Tant de changements en même temps, et pas des plus faciles ! J'imagine donc son « Mais qu'est-ce que c'est

que ce bordel !? » interne quand, à peu près en même temps, elle s'est retrouvée à la garderie, en garde partagée et dans deux nouveaux lieux de vie.

Beaucoup d'émotions pour un si petit corps (même pour un grand, remarquez). Évidemment, ces bouleversements ressortaient de mille et une façons : anxiété de séparation, colère, agressivité, troubles de sommeil, etc.

Je sais que le fait de fréquenter la garderie n'a rien d'exceptionnel dans notre société moderne : les enfants vont se faire garder pour que les parents travaillent. Mais, moi aussi, j'étais chavirée. On n'avait jamais vécu cette réalité. En revanche, pour la première fois depuis la naissance de ma fille, je travaillais dans le silence plus de trois minutes d'affilée, sans interruption et sans un enfant sur les genoux. J'ai écrit des parties entières de mes autres livres avec, sur une moitié de mon écran d'ordinateur, mon ouvrage, et sur l'autre, le film *Moana*, avec une enfant assise sur moi. Ça, c'était mon ancienne façon de concilier travail et famille !

Ce mode de vie a fonctionné pendant un temps. Puis mon entreprise a grandi (lire : explosé), et je n'y suis tout simplement plus arrivée, surtout seule avec ma fille à temps plein à la maison. Son papa avait été vraiment présent et avait beaucoup sacrifié pour ma carrière lorsque nous étions ensemble (je lui en suis très reconnaissante). Me retrouver sans mon binôme a été une sacrée adaptation pour moi aussi.

Bref. Je n'avais pas l'habitude des matins pressés de garderie, et ils ne me plaisaient pas du tout. J'arrivais stressée à la garderie (« Bon matin ! ») en essayant d'accompagner mon enfant qui hurlait sa vie pour ne pas que je parte. Quand je revenais finalement à la maison pour travailler, je n'étais pas zen zen, je dois vous dire.

Puis j'allais rendre visite – à reculons – à ma maman, avec qui j'habitais depuis peu en maison bigénérationnelle. Ma mère avait reçu un diagnostic de sclérose latérale amyotrophique (SLA), une maladie vraiment dévastatrice qui fait que le corps arrête de travailler. Fonction après fonction, capacité après capacité, la personne atteinte perd graduellement l'usage de tout. C'est souvent expéditif ; on parle d'une espérance de vie de trois à cinq ans en moyenne, mais plusieurs en meurent en quelques mois. Vous pouvez imaginer l'onde de choc quand on reçoit un tel diagnostic...

Ma relation avec ma mère était alors déjà bien effritée. Heureusement, elle a fini par se transformer en quelque chose de magnifique (on en reparlera plus loin). Ma mère est décédée il y a quelques années, et j'ai eu l'immense bonheur de pouvoir lui lire cette partie de mon livre. Tout ce qui est entre ces pages porte son sceau d'approbation, c'est pourquoi je me permets ici de relever des choses du passé, qui sont bel et bien derrière nous.

D'ailleurs, je trouve important, pour le bien de tous, qu'on brise les tabous entourant la perception qu'on a de ses parents. J'ai l'impression que lorsqu'on parle d'eux, c'est

tout ou rien. On peut soit dire à quel point ils ont été merveilleux, quasi parfaits, ou, au contraire, évoquer une enfance vraiment difficile. C'est comme s'il fallait garder sous silence l'entre-deux qui, j'imagine, concerne la majorité des gens.

Je parle de toutes ces personnes qui ont eu la chance d'avoir des parents aimants et présents – et c'est une vraie chance –, mais qui ont aussi eu des parents... humains. Imparfaites, donc. Des parents qui ont fait leur possible, oui, mais qui ont aussi commis des erreurs, lesquelles ont laissé des traces. J'ai eu la chance d'avoir ce genre de parents. Des parents qui m'ont tellement donné, et qui, je le sais, ont réellement fait de leur mieux.

Or, toute ma vie, j'ai ressenti un immense tabou entourant les blessures que j'avais développées à la suite de certains de leurs comportements. Il était interdit d'en parler. Si j'essayais de le faire, j'étais rabrouée, complètement invalidée, ou, encore, une vraie tempête éclatait. Pourtant, c'est normal de laisser certaines blessures à ses enfants. C'est malheureux, oui, mais il faut se rappeler qu'on est tous humains. On fait de son mieux, mais on n'est pas parfaits. Des erreurs de parcours sont inévitables et, dans une certaine mesure, bénéfiques, puisque c'est ainsi qu'on apprend, qu'on grandit, qu'on se transforme. Nos parents agissent à partir de leurs propres blessures. Comme nous agissons à partir des nôtres avec nos enfants. Je sais donc avec certitude que, en raison de ma propre imperfection humaine, ma fille aura elle aussi des choses à devoir me pardonner un jour.

J'ai envie que nous apprenions à nommer le fait que nous avons pu être blessés par nos parents, mais que ça n'enlève rien à leurs qualités de parents ni à l'amour qu'ils nous ont porté. Au contraire ! C'est un grand pas vers l'acceptation de leur propre humanité et vers l'amour inconditionnel que de reconnaître leurs blessures et de leur pardonner.

Tout garder en dedans ne rend service à personne. Pour l'avoir vécu, je sais que ruminer ma douleur pendant des années n'a fait qu'aggraver les choses, rendre ma souffrance plus intense, envenimer les relations en cause et modifier mes souvenirs pour laisser beaucoup plus de place aux blessures qu'aux doux moments. Si j'avais pu en parler plus tôt, avec détachement, sans que la personne concernée se sente attaquée ou jugée, je sais qu'on aurait gagné de précieuses années, en profitant d'une relation réparée et harmonieuse.

Ne pas en parler peut faire en sorte que les sentiments montent en escalade de façon démesurée. Nous devenons hypersensibles, tant nous que la personne concernée. La plus petite action ou parole ravivant notre blessure devient insupportable, et nous nous retranchons immédiatement dans notre camp.

Je n'ai pas vraiment de souvenirs d'enfance. J'ai perdu mon père biologique autour de mes quatre ans, et ç'a été le plus gros traumatisme de ma vie. Encore à ce jour, nombre de séances de thérapie en tout genre auxquelles j'assiste sont consacrées à cette immense perte. Je commence tout juste à comprendre mes émotions de l'époque, que mon cerveau

avait refoulées, puis bloquées. Mon père était l'amour de ma vie. Quand je suis devenue adulte, ma mère m'a raconté à quel point il m'aimait, et comment notre relation était spéciale et précieuse avant l'arrivée de la maladie. La douleur de sa mort était tellement grande que j'ai voulu mourir.

Oui, du haut de mes quatre ans, j'en ai voulu à la vie au point de refuser de continuer sans lui. J'ai voulu le suivre dans la mort. Je ne comprenais pas pourquoi ce n'était pas possible et pourquoi je devais rester avec cette douleur incompréhensible, impossible à déchiffrer toute seule. J'ai eu l'impression de perdre mes deux parents en même temps. Ma pauvre maman vivait le plus grand deuil de sa vie. À tout juste vingt-sept ans, elle avait accompagné son mari dans la maladie, puis la mort. Elle se retrouvait veuve, avec deux enfants en bas âge. Elle était tombée enceinte de mon frère avant qu'ils apprennent que mon père était atteint d'un cancer du cerveau.

Je ne peux même pas imaginer la souffrance qu'elle a vécue et je ne lui en veux pas du tout de ne pas avoir été là pour moi. Comment aurait-elle pu ? Je ne sais pas ce que vous faisiez à vingt-sept ans, mais moi, je vivais ma meilleure vie en surfant plusieurs heures par jour au Nicaragua. J'étais à des années-lumière de sa réalité, c'est pourquoi je ne la blâme pas. Le résultat demeure toutefois le même : j'ai vécu un immense traumatisme, doublé du trauma de le vivre seule, à quatre ans. Ma mère n'a pas pu accompagner mon deuil, elle avait le sien à gérer.

Saviez-vous que notre petite enfance détermine le reste de notre vie? Les recherches en neurosciences ont prouvé que cette période, soit de la naissance jusqu'à huit ans, est la plus importante dans le développement humain, puisqu'elle crée toutes les fondations, tous les mécanismes et toutes les croyances qui nous suivront pour le reste de notre vie¹. La petite enfance détermine l'adulte de demain. C'est à cette période que notre subconscient se développe et, comme on le verra un peu plus loin, c'est lui qui, par la suite, gouvernera notre vie.

Les traumatismes vécus avant nos huit ans, petits et grands, ont donc un impact important sur notre vie adulte. Dans mon cas, ce désir de ne plus être sur Terre et cette impression de me sentir seule au monde se sont imprégnés très profondément en moi. Si profondément que, jusqu'à tout récemment, je n'en avais pas conscience. À l'aide de diverses thérapies et de beaucoup de temps, j'ai fini par retrouver ces mémoires. J'ai pu commencer à faire la paix avec ces traumas, pardonner et, enfin, guérir. Je partage mon expérience avec vous pour que vous preniez conscience de votre propre petite enfance et de ce qu'elle a pu créer en vous. L'excellente nouvelle? On peut réparer et transformer tout ce qui a été imprégné en nous durant ces tendres années.

Mes souvenirs reprennent vers mes huit ans (tiens donc, pas de souvenirs de la petite enfance...). J'en ai plein de beaux, vraiment beaucoup. Mais une croyance a commencé

1. developingchild.harvard.edu/resources/inbriefs/inbrief-science-of-ecd

à émerger chez moi à ce moment-là, celle de devoir performer pour me sentir aimée et, donc, sentir que je ne suis jamais « assez ». À présent, j'ai le recul et, j'oserais dire, la sagesse pour savoir que mes parents (ma mère s'étant remariée avec celui que j'ai la chance d'appeler mon père aujourd'hui) m'élevaient à partir de leurs propres blessures, qui devaient drôlement ressembler aux miennes. Voilà le problème quand on ne verbalise jamais les choses ! On les traîne avec soi, et elles se poursuivent et se reproduisent pour la génération suivante.

Mes années d'adolescence se sont traduites par la course à la performance, mais aussi par la révolte. Je sentais que, peu importe ce que je faisais, rien ne serait jamais assez bien, alors autant en faire à ma tête. La compétition et le désir de plaire étant déjà bien ancrés en moi, ma révolte a été plutôt tranquille. Je suis restée une élève aux excellentes notes et une athlète – je pratiquais l'athlétisme au niveau national – aux très bons résultats. Le sport, que je prenais très au sérieux, m'a gardée loin de la fête et de la drogue. Ma révolte se situait ailleurs : dans mon apparence de punk, mon refus de l'autorité et ma vie sexuelle déjà active, malgré mon jeune âge. Ce dernier point est d'ailleurs venu ajouter quelques expériences traumatisantes...

Le fossé a continué de se creuser entre ma mère et moi. Je ne dis pas que c'est la vérité, mais c'est comme ça que je l'ai senti et c'est ce qui me semblait être *ma* vérité à cette période. J'en suis venue à ne plus vouloir rien partager de ma vie avec ma mère, parce que tout ce dont j'étais fière me paraissait accueilli négativement. Mon cœur se brisait

un peu plus chaque fois que je partageais une victoire et que je me faisais répondre : « C'est bien, MAIS [insérez ici un commentaire expliquant ce que j'aurais pu faire de mieux]. »

Bref. Je voulais mettre la (longue) table pour que vous compreniez mieux l'historique de ma relation avec ma mère et l'échec total de notre cohabitation. Et si le fait de lire ce récit vous évite quelques années de relations difficiles avec des proches, c'est tant mieux. Ma mission sera accomplie.

Si l'on revient au début de notre récit, donc, lorsque ma mère a reçu son diagnostic de SLA, notre relation n'allait pas bien du tout. Je m'étais énormément éloignée d'elle. Déjà que je la trouvais extrêmement négative, l'arrivée du diagnostic lui a fait broyer, la pauvre, une grande quantité de noir supplémentaire. (Évidemment !) Je n'avais pas les ressources intérieures pour lui parler calmement de mes blessures et, franchement, le moment n'était pas du tout propice pour qu'elle les accueille. Celles-ci restaient donc bien emprisonnées en moi et continuaient de pourrir en prenant toujours plus de place. Alors qu'elle avait besoin d'aide plus que jamais, je me sentais émotionnellement incapable de lui en donner, parce que mes blessures avaient pris des proportions tellement démesurées que je ne supportais plus le moindre commentaire de sa part.

Mais le désir de plaire et de performer n'était jamais bien loin. Et cette blessure de petite fille qui veut tout faire pour se sentir aimée, même ce dont elle n'a pas envie, était encore très présente. Quand ma mère a eu besoin d'emménager

avec quelqu'un et que personne n'a levé la main, qui s'est finalement proposé? Moi, bien sûr. La bonne petite fille, qui fait toujours ce qu'il faut. Avec du recul, je réalise que c'était sans doute une dernière tentative d'enfant blessée pour espérer réparer les choses. « Si j'emménage avec elle, elle va enfin m'aimer. » Pourtant, elle m'aimait déjà, comme elle le pouvait. Mais je n'étais pas encore prête à le reconnaître.

Pour aller habiter avec ma mère, j'avais vendu ma petite maison de rêve dans la forêt. J'ai aimé d'amour cet endroit. J'y repense toujours avec un pincement au cœur. J'avais beau répondre « Bah ! C'est juste une maison... » quand on me demandait ce que déménager signifiait pour moi, à l'intérieur, j'étais hors de moi. Tellement en colère de quitter cet endroit où je venais à peine de me poser et que j'aimais profondément.

Après quelques années à vivre en nomades (qui ont été particulièrement éprouvantes vers la fin avec, entre autres, une tentative d'habiter en *camper van* qui s'est avérée un échec cuisant), on se posait enfin. On devait être dans cette petite maison dans la forêt longtemps, pour s'y déposer, se reposer, prendre racine et bâtir une vie de famille stable et solide. Finalement, on y aura habité dix mois. J'avais l'impression de n'avoir eu le temps pour rien. Même pas un premier été de récoltes. Même pas un cycle complet des saisons pour découvrir toutes les richesses de ce nouvel environnement. Je m'y voyais des années et des années. La maison d'enfance de ma fille.

J'ai donc déménagé avec une immense quantité de rancune, de colère et de profonde tristesse. Ma voix intérieure me disait : « Mais voyons, Josée-Anne, personne ne t'a forcée ! Tu n'avais pas un fusil sur la tempe, tu aurais pu dire non si c'était si terrible que ça ! » Tout à fait. J'aurais vraiment pu refuser. Mais mon conditionnement et mes mécanismes m'ont poussée à accepter, même si, vous le devinez, j'aurais vraiment voulu dire non. Dire non allait à l'encontre de mon personnage de « bonne fille », celle que tout le monde aime, celle qui a l'air si parfaite et semble mener une vie idéale. La personne altruiste qui fait des sacrifices pour ceux qu'elle aime, qui fait passer tout le monde avant elle. Voilà pourquoi j'ai dit oui.

J'ai préparé mes boîtes en pleurant toutes les larmes de mon corps. Le jour du déménagement, j'ai sangloté toute la journée. J'ai ouvert la porte à mon frère et à son ami qui venaient m'aider en éclatant en sanglots. Je ne voulais tellement pas quitter cet endroit ! Puis, si je suis honnête, je ne voulais pas aller vivre avec ma mère. À l'époque, c'était trop difficile. Et, cerise sur le gâteau, c'est ma mère qui avait choisi la maison et elle ne pouvait pas être plus loin de mes goûts.

Pauvre maison ! Je ne lui ai laissé aucune chance. Dès le jour un, j'avais décidé que je ne l'aimais pas et que je ne l'aimerais pas. Voyez-vous, dans la vie, j'apprécie la simplicité, les petits espaces, le fait d'avoir juste ce dont j'ai besoin et qui me rend réellement heureuse, pas plus. J'étais dans une démarche de simplicité volontaire depuis plusieurs années et voilà que je me retrouvais dans un CHÂTEAU.

Bon, on s'entend que ce n'était pas un vrai château, mais, à mes yeux, c'était tout comme. Une maison immense, décadente... détestable. J'étais gênée de montrer où j'habitais. Je trouvais que c'était un tel gaspillage de ressources et d'espace. Cette maison allait contre toutes mes valeurs !

Cela dit, je comprends pourquoi ma mère l'avait choisie. Dans cette maison bigénérationnelle, sa propre partie était parfaite pour ses besoins : elle était sur un seul étage et juste assez grande pour qu'elle se déplace aisément partout. C'est de mon côté de la maison que les choses se gâtaient... Je ne m'y sentais pas bien et j'ai dépensé une petite fortune pour essayer de le rendre davantage à mon image, dans l'espoir de m'y sentir mieux. Devinez quoi ? Rien n'y a fait. Aucune quantité de matériel ne peut changer un mal-être, un inconfort intérieur. J'ai eu beau y mettre tous mes objets « de rêve », je m'y sentais toujours aussi mal. Moi qui savais pourtant que le matériel ne rend pas heureux, que le bonheur est un état intérieur... je suis tombée dans le piège.

Ajoutez à l'inconfort du lieu l'immense sentiment de rancune et de colère que j'entretenais envers ma mère... Vous avez là de beaux ingrédients pour une cohabitation assez désagréable, et c'est évidemment ce qui s'est passé. Je n'avais pas envie d'être là. J'étais en colère contre ma mère, la maison, l'abandon de ma vie de rêve, je rageais du fait que cette nouvelle vie n'était pas alignée avec moi... Dès que ma pauvre maman me demandait de l'aide – j'étais pourtant là pour y répondre –, je le faisais à reculons et je le laissais paraître. Disons que je n'étais pas très subtile dans mon irritation...

Je repense à ces quelques mois de l'automne 2020, qui pourtant ne sont que cela : quelques mois. Qu'est-ce que quatre mois sur l'échelle de toute une vie ? Pas grand-chose. Et pourtant, j'ai eu l'impression qu'ils duraient des années tant ils étaient intenses, remplis d'une souffrance condensée, venant de tous les côtés en même temps.

Faire l'autruche

✦ Comme un malheur n'attend généralement pas l'autre, c'est aussi à cette période que je me suis séparée du père de ma fille. J'étais plongée dans un très gros deuil et je sentais que je n'avais pas le droit de le vivre parce que, à côté du diagnostic de ma mère, mon problème paraissait minime. Et c'est vrai qu'il l'était. Mais chaque personne a droit à sa peine, même si quelqu'un d'autre vit quelque chose de plus difficile. L'un n'invalide pas l'autre.

Et pour couronner cette période glorieuse, le travail n'allait pas du tout. Eh oui, on avait là tous les ingrédients pour créer un beau cocktail explosif !

Je suis entrepreneure depuis 2012. Mes projets se sont transformés et réinventés à plusieurs reprises. À ce moment-là, j'avais une entreprise en ligne dans l'univers de l'éso-térisme et de l'astrologie, qui avait connu une croissance fulgurante. Et, comme on le sait, en Occident, la réussite et le succès sont un must, un objectif de vie. Il s'agit là

d'un autre mythe à déconstruire, selon moi. La définition de la réussite devrait tellement être personnelle. Ce qui symbolise le succès pour moi peut différer de la définition qu'en donne mon voisin, puisque nous sommes des personnes uniques et différentes. Il est normal qu'on n'ait pas les mêmes objectifs ni la même vision du bonheur.

Or, on a tellement perdu contact avec soi-même qu'on se tourne souvent, par défaut, vers la définition du succès établie par la société dans laquelle on vit : le statut, un bon emploi, le confort financier, un certain type de résidence, de voiture, de « jouets » (bateau, piscine, spa, chalet, etc.). Souvent, sans s'en rendre compte, on vise un bonheur matériel et on carbure à l'endettement.

Aux yeux de beaucoup de personnes, le succès de mon entreprise était formidable. Il était évident pour elles que c'était le but à atteindre, que j'avais enfin « réussi ». Dans les cercles d'entrepreneurs dont je faisais partie, c'était souvent l'objectif ultime : grosses équipes, revenus importants, grande quantité de clients et style de vie huppé qui finit par en découler. Et ce, le plus rapidement possible. Au diable, la qualité de vie ! Il faut tout donner, sans se ménager : un coup dur pendant des années, pour potentiellement se la couler douce un jour. Sur ce chemin du surmenage, les raccourcis sont les bienvenus, tant que l'entreprise et les revenus sont en croissance.

Une entrepreneure de l'industrie du bien-être que j'admirais à l'époque nous avait dit dans son coaching privé qu'un de ses secrets était de ne jamais bien payer ses employés.

Elle préférerait engager des gens basés aux Philippines à quelques dollars de l'heure, qui pouvaient remplir les mêmes tâches que des Occidentaux qui lui coûteraient cinq fois le prix. Ce conseil m'avait dégoûtée. Venant d'une leader de l'industrie soi-disant «conscientée», en plus ! J'ai commencé à décrocher du monde entrepreneurial, à ne plus avoir envie d'en faire partie. Heureusement, tous les entrepreneurs ne pensent pas ainsi, et je crois que les choses changent de plus en plus. Mais, à cette période de mon parcours, j'avais peu d'exemples qui allaient contre ce courant où l'objectif était la richesse à tout prix.

Ce que personne ne m'avait dit dans le monde de l'entrepreneuriat, c'est qu'une croissance trop rapide, en vérité, est loin d'être souhaitable. Elle met une pression quasi inhumaine sur l'entrepreneur, elle mine la qualité de vie de l'équipe pendant des mois, voire des années. C'est sérieusement dangereux pour la santé mentale et physique de toutes les personnes impliquées, mais encore plus pour celle qui gère le tout. La réalité d'une croissance trop rapide, c'est que, lorsqu'elle se produit, on n'a souvent ni les ressources, ni les connaissances, ni la capacité de la gérer. Soudain, on n'arrive plus à répondre à autant de clients, ce qui affecte directement le service à la clientèle. On se met à commettre des erreurs ; on reste des humains, après tout. La communauté aimante qu'on connaissait auparavant s'est tout d'un coup élargie. Maintenant, des gens qui ne nous connaissent pas et qui veulent obtenir un produit le plus rapidement possible s'attendent à recevoir un service rivalisant avec ceux des géants du commerce, se fichant bien des humains qui y travaillent.

COMMENT ACCEPTER L'INACCEPTABLE ALORS QU'ON N'A QUE TRENTE-TROIS ANS, AVEC UNE JEUNE ENFANT ?

Voici la question à laquelle est confrontée Josée-Anne Sarazin-Côté lorsqu'on lui diagnostique une maladie neurodégénérative qui atteint rapidement sa capacité de voir et de marcher. Dans sa quête de ressources pour la soutenir, Josée-Anne constate vite à quel point on essaie de lui vendre des solutions miracles, qui l'encouragent à chercher dans toutes les directions... sauf en elle-même.

À mi-chemin entre le récit et le guide de croissance personnelle, *Briller dans le noir* raconte l'histoire d'une femme qui a compris que seul le travail intérieur a le pouvoir de provoquer de réels changements dans notre existence. Qui a appris à remplacer le stress par la sérénité, la victimisation par la gratitude et, surtout, qui a su retrouver son humanité. Ce livre, c'est une invitation à plonger au plus profond de soi-même, à transformer son regard sur la vie et à continuer de briller coûte que coûte, malgré la noirceur.



JOSÉE-ANNE SARAZIN-CÔTÉ est entrepreneure du Web, autrice et Youtubeuse active depuis une dizaine d'années. Elle est suivie par une fidèle communauté de plus de 100 000 personnes sur l'ensemble de ses plateformes sociales. Elle anime actuellement le balado *La Vie douce* et mène bel et bien une vie tout en douceur avec sa fille, en Estrie, au Québec. *Briller dans le noir* est son quatrième livre.

