

Jacynthe René

# *Respirer le bonheur*

un livre pour se faire du bien au quotidien



LES ÉDITIONS  
**PUBLISTAR**

# SOMMAIRE



INTRODUCTION	Et si on s'était trompé... ..	9
PREMIÈRE PARTIE – Les fondements		
CHAPITRE 1	Le déclic .....	11
CHAPITRE 2	Les enfants au cœur de nos vies .....	19
CHAPITRE 3	Réconforter les enfants .....	51
CHAPITRE 4	Laisser l'enfant être enfant .....	73
CHAPITRE 5	Féminité, virilité .....	91
SECONDE PARTIE – Des idées pour aider à atteindre l'enchantement		
CHAPITRE 6	Mettre fin à ses obsessions : chercher le plaisir et éviter les déplaisirs .....	112
CHAPITRE 7	Vitalité : ne pas prendre soin de nous est un péché! .....	124
CHAPITRE 8	Vert et liberté .....	147
CHAPITRE 9	Un jardin pour la vie .....	161
CHAPITRE 10	Être magique .....	169
CONCLUSION	.....	191
REMERCIEMENTS	.....	197

# CHAPITRE 1

## LE DÉCLIC



Le dé clic m'est venu de la théorie voulant que l'on doive laisser pleurer son enfant pour qu'il s'endorme seul et qu'il fasse ses nuits rapidement. Cette idée provient de livres du genre « Mon enfant ne dort pas » qui recommandent de laisser son bébé pleurer de plus en plus longtemps (de cinq à quinze minutes) seul dans son lit, en allant le voir seulement après un certain temps, pour qu'il s'endorme de fatigue ou de résignation. Lorsque mes enfants étaient en bas âge, trop de personnes m'ont demandé si j'appliquais cette méthode. Si tel était le cas, nous serions le seul animal à laisser nos petits en détresse ; tous les autres animaux veillent jalousement sur leur progéniture et la protègent. Peu d'entre eux laissent les autres s'en approcher. Nous, êtres humains, avons pour seule différence la capacité de réfléchir. Cet « avantage », cependant, ne nous conduit pas nécessairement toujours vers la bonne direction.

J'imagine le pauvre bébé qui pleure la nuit, fébrile, seul dans son berceau : il a besoin qu'on le prenne en position verticale pour le libérer de cet air qui le dérange et qui lui fait mal. Je crois fermement qu'il ne faudrait pas s'abstenir d'aller le consoler simplement parce qu'il est écrit dans un livre de laisser pleurer son enfant pendant un nombre précis de minutes avant d'aller le voir, sous prétexte que l'on veut l'aider à faire ses nuits. Le bébé est, selon moi, un être vulnérable qui compte sur ses parents

et alors, ces deux personnes en qui il met toute sa confiance ne viendraient pas l'aider. Personne ne viendrait l'aider. Ce qu'il vit dans un tel moment est certainement terrible. Je ne crois pas qu'un bébé pleure pour rien. Un bébé n'est pas capricieux. Il n'a aucun autre repère que ses parents. Il est incapable de mettre en perspective ce qu'il vit. Et tout ça pourquoi ? Pourquoi le laisse-t-on pleurer ? Pour que l'on puisse dire avec fierté qu'il fait déjà ses nuits ? Pour qu'il nous aide à mieux performer ? Pour qu'il soit autonome ? Bien sûr, on aimerait tous que notre bébé fasse ses nuits le plus rapidement possible afin que l'on puisse avoir du temps pour se reposer. Mais est-ce vraiment mieux de laisser son bébé pleurer sans répondre à ses besoins ? Car il est évident qu'à un certain moment, le bébé se résigne et arrête de demander de l'aide. Ça ne veut toutefois pas dire que la « technique » fonctionne ; ça veut peut-être simplement signifier que le mal est fait.

Je ne veux pas porter de jugements (quoique c'est parfois difficile...), mais je note et j'observe les commentaires et les attitudes des gens. Je n'aime pas non plus recevoir des conseils gratuits. Et je ne veux pas en faire... Tout ce que j'ai envie de dire c'est que nous utilisons souvent des recettes toutes faites, mais qu'elles ne sont peut-être pas toujours celles qui nous conviennent le mieux. Elles peuvent certainement répondre à des besoins personnels, pour nous permettre de produire davantage, par exemple, mais est-ce vraiment la bonne chose à faire ?

Je suis en faveur de l'autonomie chez l'enfant, mais non de la performance à l'âge de six mois. D'ailleurs, est-ce que ce bébé

**Je suis en faveur  
de l'autonomie  
chez l'enfant,  
mais non pour  
la performance  
à l'âge de six  
mois.**

que l'on laisse pleurer deviendra réellement plus autonome ? N'est-il pas plutôt en train de perdre ses repères ? En fait, je suis profondément convaincue que c'est davantage celui qui aura été réconforté par ses parents qui aura le plus confiance en la vie et qui se tournera éventuellement vers le monde

extérieur. Est-il possible que cette technique de laisser pleurer son enfant ne soit pas la meilleure ? que l'on se soit trompé sur ses bienfaits ? De façon générale, les modèles véhiculés par la majorité sont rarement remis en question. Mais serait-il possible que les théories présentées dans ces livres soient erronées ? Dès qu'un message (lire plutôt doctrine) est émis par des gens d'autorité, particulièrement si c'est à travers les médias, un pourcentage inquiétant de la population l'acceptera sans se poser de questions.

Au quotidien, tellement d'informations, de « conseils » et de recettes nous sont présentés qu'on les « avale » sans réfléchir, sans se questionner. Pire, on les redistribue, on les cite. À l'exception du monde du sport professionnel (milieu plus sérieux que la maternité et l'éducation) où, dans les émissions de radio ou de télé, dans les journaux et dans les lignes ouvertes, on se fait un plaisir à revoir les stratégies, les règlements et les façons de faire. Mais pour nos bébés et nos enfants, on suit le courant de la course à la performance : faire ses nuits à trois mois, fréquenter un établissement préscolaire, se préparer pour la scolarisation à l'école internationale, apprendre une troisième langue, participer à de nombreuses activités parascolaires ou à des cours à gauche et à droite qui ne leur laisse plus le temps d'être des enfants, et ce, sans se demander si c'est bon pour eux, pour leur développement... ou juste pour leur bonheur. Ultimement, je crois que l'on ne devrait accepter ou enseigner que ce que l'on peut vérifier et expérimenter soi-même.

Évidemment, nous sommes le résultat de l'assimilation de toutes ces informations que nous recevons. Mais nous avons également l'intelligence qui nous permet de filtrer, de trier. Pour ma part, j'ai d'abord réfléchi aux références et aux statistiques que j'accepte et que je mets en pratique à ce moment-ci de ma vie. Évidemment, j'utilise les informations qui conviennent à ma propre philosophie et à ma façon de vivre ma vie. Et pour me donner un peu de poids, je repousse tout ce qui est en contradiction avec celle-ci.

Ne devrions-nous pas nous questionner lorsque de purs inconnus nous dictent comment nous occuper de nos enfants ? Comment une « recette » sur l'éducation pourrait-elle s'avérer universelle et donc s'appliquer à tous les enfants, sans exception ?

Le fait est que dès qu'une personne détient un titre (du simple bachelier au doctorant, en passant par le professionnel et l'expert), ou s'en donne un (!), elle fait, pour plusieurs, figure d'autorité. Pourtant, certains professionnels, même vingt-cinq ans après avoir posé un diagnostic, se sont excusés ou ont avoué s'être trompés. On s'entend que tout le monde peut faire des erreurs (même un professionnel), mais il ne faut tout de même pas prendre chaque information entendue à la radio ou lue dans un livre comme la vérité absolue. Surtout que si l'on s'y arrête bien, comment pouvons-nous penser qu'un même conseil peut s'appliquer à des millions d'enfants ?

Un bébé qui pleure est un bébé qui éprouve un besoin ; c'est sa seule façon de communiquer. Un bébé ne connaît pas le caprice. Et d'imaginer un bébé seul dans son berceau, qui a besoin d'être rassuré et d'être soulagé, me trouble. Ça vient me chercher. J'aimerais pouvoir soulager tous les bébés qui pleurent.

Et si l'on s'est trompé sur une chose aussi fondamentale que le besoin de réconfort de nos enfants, il m'apparaît fort probable que l'on fasse également fausse route dans plusieurs autres domaines. Ce livre est donc pour ceux qui désirent voir une autre façon de faire les choses, de penser, de vivre en encourageant les parents à s'écouter, à répondre aux besoins de leurs enfants, à veiller sur eux et à les réconforter. J'en profite aussi pour partager certaines idées très simples sur la santé, la vitalité et le bonheur. Rien de révolutionnaire.

## À l'écoute de son instinct

Les nouvelles mamans doutent souvent d'elles-mêmes et ont donc tendance à suivre les conseils de leur entourage ou les différentes techniques d'éducation présentées dans les livres spécialisés sur la

question, et ce, malgré ce que leur dicte leur instinct maternel. Cela n'a pas été mon cas, parce que je suis entêtée et que je vis depuis longtemps selon mes valeurs. Aussi, à la naissance de mon aîné, je me suis complètement isolée ; j'ai vécu en symbiose avec mon bébé. Puis j'ai fait la même chose avec mon deuxième fils et ce fut tant mieux pour moi, car cela m'a permis de me découvrir comme mère.

Je crois qu'il faut simplement cesser d'écouter tout bonnement les autres. Nous devons être sceptiques, nous poser des questions et nous recentrer sur nous-mêmes, sur nos valeurs profondes, et nos instincts. Alors, la réponse viendra d'elle-même. Lorsque l'on est en harmonie avec soi-même en tant que parent, il est facile d'être comblé par les situations qui correspondent à ce que l'on désire réellement.

**Lorsque l'on est en harmonie avec soi-même en tant que parent, il est facile d'être comblé par les situations qui correspondent à ce que l'on désire réellement.**

J'écoute les gens inspirants. J'adore demander conseil à une personne que je trouve épanouie et dont les enfants respirent la joie et resplendissent. Je suis alors curieuse d'en apprendre davantage sur ce qui les rend heureux. Si je vois un bonheur expérimenté, je questionne la source même. Je n'applique pas de théories douteuses promues par je ne sais qui, à l'aveugle. Pour mes enfants, c'est tellement important. Je veux voir de mes yeux les résultats ; je ne veux pas apprendre de quelqu'un qui n'a pas vécu la situation en question, mais qui aurait seulement étudié et transmis les informations. Donc, si je ne vous demande pas de conseil, ne m'en donnez pas, cela ne m'intéresse pas. Pour ma santé, même principe, je m'inspire de gens que je trouve attrayants. Nous sommes les meilleurs juges pour nous-mêmes et pour nos enfants. Alors ne laissons pas pleurer bébé si nous ne sommes pas profondément confortables avec cette pratique. Si ce livre pouvait susciter des questionnements et reconforter des mamans qui ne s'identifient pas aux modèles actuels, je serais comblée.

## Je suis et je suis avec

On entend souvent les gens dire que le temps passe vite. Je ne trouve pas. Il passe, tout simplement. Je n'ai aucun regret en lien avec la petite enfance de mes enfants. Je ne peux pas être plus présente que je lui suis maintenant. Oui, j'ai refusé quelques rôles, mais je me reprendrai plus tard. J'ai fait le choix d'être avec mes enfants et de l'être complètement. Je crois qu'on ne manque rien lorsque l'on fait des choix en accord avec qui l'on est. Au contraire, c'est souvent à ces moments que la vie, ou ce que nous sommes, nous mène vers de grandes réalisations. Probablement qu'en pleine carrière ou à courir après des buts que l'on se fixe (ce qui n'est pas nécessairement irréalisable, mais ce que je veux dire c'est que nous sommes toujours en train de nous fixer des buts au lieu «d'être») nous passons à côté de qui nous sommes véritablement et de ce que nous pouvons créer de grandiose et de valorisant. Il faut parfois s'arrêter pour laisser le bonheur être. Je suis avec mes enfants ; je suis avec mon chum ; je suis en harmonie avec la terre, avec la vie et sa magie ; je suis revenue à la source ; je m'écoute ; je suis ce que j'aime ; je suis ce que je veux ; je suis ici et j'en profite au maximum !

## Un nouveau modèle, pourtant ancien

Je suis fatiguée d'entendre seulement parler (et rire) de la maman qui n'est pas toute là ; de celle qui est imparfaite. C'est à la mode en ce moment, et c'est correct, puisque aucune mère ne peut prétendre être parfaite. Mais je regarde notre société d'aujourd'hui et je constate que les enfants, bien malgré eux, paient pour nos choix. Je pense qu'il y a un juste milieu, ou un équilibre familial (qui est plus que parental), à atteindre. Je sais que moi, je suis l'autre extrême : la maman qui, sans tout abandonner, en fait beaucoup pour ses enfants et les a toujours dans ses bras.

Le modèle de société qui est présentement véhiculé ne me rejoint pas du tout et j'ai peur aux conséquences désastreuses

qu'il aura sur nos enfants. Avec l'arrivée de la « modernité », on a oublié les façons de faire d'il n'y a pourtant pas si longtemps. J'ai, pour ma part, choisi plutôt de miser sur mes propres valeurs et sur l'harmonie avec la vraie nature des choses. J'ai voulu créer un monde « sur mesure » pour ma famille et moi en dépit de ce que la société véhicule comme idéal. Je désire un univers où l'on prend du temps pour être avec ses enfants et pour les réconforter quand ils en ont besoin. Pour mon couple, je souhaite un univers où l'homme et la femme s'encouragent à vivre leur vie, à travers une vie commune. Je veux également un univers où la santé est une priorité et où l'on vit davantage en harmonie avec ce que nous sommes et ce qui nous entoure. Pour y arriver, j'ai tout simplement misé sur la recherche du plaisir et la magie.

J'ai choisi de remettre ces priorités au cœur de ma vie. *Respirer le bonheur* présente ma vision du monde idéal. J'ai voulu présenter une alternative qui, je l'espère, permettra à plusieurs personnes d'être davantage en accord avec elles-mêmes.



« **Respirer le bonheur**, c'est réconforter nos enfants, prendre le temps d'être avec eux, miser sur notre santé, nos rêves, nos amours, vivre dans un environnement apaisant et être inspiré avec la nature. Tout cela est possible si c'est ce que l'on souhaite vraiment. »



Avec l'arrivée de ses enfants, la comédienne Jacynthe René a changé sa façon de vivre. Elle s'est établie à la campagne, entourée des siens, d'animaux et de verdure. À l'écoute des besoins de ses enfants et de son partenaire, elle s'est sentie interpellée par un mode de vie plus simple, plus vert et, surtout, plus cohérent avec ses valeurs.

**Respirer le bonheur – Un livre pour se faire du bien au quotidien** se veut une réflexion sur un mode de vie différent, qui est désormais le sien : proche de la nature, de sa famille et de ses émotions. Dans son livre, elle en surprendra certains avec des propos très terre à terre, loin de ce que la société propose aujourd'hui. Elle parle de la famille, de l'éducation des enfants, du couple, du rôle de la femme, de la santé, de la vitalité, de la visualisation et de l'environnement. Bref, *Respirer le bonheur* est un livre sur le bien-être, qui nous propose de vivre autrement, d'honorer nos journées, nos idées et nos bien-aimés.

Comédienne, **Jacynthe René** s'est d'abord fait connaître grâce à son rôle dans la série *Diva*. Elle a joué à la télévision, au cinéma et au théâtre. En parallèle, elle a développé des projets sociaux très novateurs : elle a initié la création d'une école alternative publique dans son quartier et a mis sur pied une fondation, la Fondation Éden, qui prône l'épanouissement des enfants par un retour à la terre.