

Marie-Josée St-Laurent

 **illumine ta vie!**

Illumine ta vie ! © St-Laurent Inc. — 2025

Tous droits réservés

Courriel : info@mariejoseestlaurent.com

Site web : www.MarieJoseeStLaurent.com

ISBN :

Version imprimée : 978-2-925220-13-8

Version PDF : 978-2-925220-10-7

Version EPUB : 978-2-925220-11-4

Version MOBI : 978-2-925220-12-1

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2025

Bibliothèque et Archives du Canada 2025

Auteure : Marie-Josée St-Laurent

Infographiste : Martine St-Laurent

Consultante en édition : Chantal Blanchette (mini-genie.com)

Table des matières

MISE EN GARDE !	5
BIENVENUE DANS TA TRANSFORMATION !	6
#1 : LES MOTS ONT UN IMPACT !	7
# 2 : L'ÉQUATION DE L'AMOUR : $1 + 1 = 3$!	11
#3 : TRAVAILLER POUR VIVRE ?	16
#4 : ON A TOUS UNE MISSION DE VIE !	19
#5 : LA RETRAITE ? POUR FAIRE QUOI ?	24
#6 : SOURIRE EST MOINS FORÇANT !	29
#7 : LA FOIS OÙ J'AI PERDU PATIENCE !	34
#8 : PROFITE DE LA VIE	40
#9 : MONTRE À L'UNIVERS CE QUE TU VEUX !	45
#10 : C'EST LA FAUTE DE L'ORIENTEUR !	51
#11 : JE NE SUIS PAS UNE EXTRATERRESTRE !	57
#12 : TOUT UN CLASH !	62
#13 : AVOIR OÙ NE PAS AVOIR D'ENFANT ?	68
#14 : OPTIMISTE OU PESSIMISTE ?	74
#15 : COUPLE, LA CONFIANCE DOIT RÉGNER !	79
#16 : LES SIGNES QUI NE MENTENT PAS !	85
#17 : UN BUT OU UN SOUHAIT ?	90
# 18 : DÉFI – 100 % – FIERTÉ !	94
# 19 : ÂGÉ OU DEVENIR VIEUX ?!	100
#20 : AH ! CES PERSONNES QUI EMPOISONNENT TA VIE !	106
#21 : ON EST DES PARFAITS IMPARFAITS !	114
#22 : AH ! LA MÉNOPAUSE !!!	119
#23 : POURQUOI MOI ?	125
#24 : LA BONNE PIÈCE DE THÉÂTRE ?	130
#25 : L'AMOUR, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !	135
#26 : SOURIS, TU M'INQUIÈTES !	140
#27 : LEÇON D'AMOUR VÉRITABLE !	144
#28 : BONTÉ DIVINE !	151
#29 : C'EST QUI L'AUTRE ?!	155
#30 : ARRÊTE DE VIEILLIR !	161
#31 : AMBITION OU OBSESSION ?!	167
#32 : ILLUSION OU DÉSILLUSION ?	171
#33 : À CHACUN SES BOTTINES !	177
#34 : LE RIDICULE NE TUE PAS !	182
#35 : MAUVAIS PERDANT ?	188

#36 : L'UNIVERS A TOUJOURS RAISON !.....	193
#37 : MARS ET VÉNUS !.....	198
#38 : PARLE-EN EN BIEN, PARLE-EN EN MAL.....	202
#39 : QUESTION DE JUGEOTE !	207
#40 : ROUGE DE HONTE !	213
#41 : MANGE DONC D'L'AMOUR !.....	218
#42 : ÇA PREND DE LA PATIENCE VIVRE EN SOCIÉTÉ !	225
#43: COMING OUT OU COMING IN?!	231
#44 : BIENVENUE AU QUÉBEC !.....	238
#45 : DES COMBATS QUI NE MÉRITENT PAS D'EXISTER !.....	242
#46 : TU ME CROIS PAS ? JE TE CRÉ ! MERCI !.....	245
#47 : 365 JOURS, 12 MOIS, 52 SEMAINES.....	252
#48 : TANT PIS !	258
#49 : LES SCEPTIQUES SERONT CONFONDUS !.....	264
#50 : J'AURAIS DONC DÛ !.....	271
#51 : TU DORS AU GAZ !	277
#52 : MES CONDOLÉANCES !.....	282

MISE EN GARDE !

Ce livre s'adresse à ceux et celles qui sont prêts :

- À rire, réagir et réfléchir !
- À accepter que le masculin/féminin puissent se retrouver mélangés dans un même paragraphe, selon mon feeling !
- Accepter que je me répète... C'est voulu !
- À accepter que mes textes soient écrits avec l'ancienne orthographe !
- À accepter que je parle de l'Univers, mais que pour toi ça puisse être Jésus, Dieu, Buddha, Allah, les extraterrestres, La Poutine, Elvis ou toute autre force qui plane au-dessus de toi !
- À accepter que les histoires soient disparates !
- À grincer des dents par mes propos crus !
- À ne pas être toujours d'accord avec moi !
- À lire et prendre le temps d'assimiler son contenu !
- À vivre une introspection incroyable !
- À appliquer dans ta vie quelques trucs appris !
- À transformer ta vie positivement !
- À effectuer les meilleurs choix pour toi !
- À ne plus tourner en rond !
- À te déculpabiliser des choix que tu fais ou que tu feras !
- À trouver ta VRAIE vie !
- À vivre un meilleur futur !
- À trouver TA voie !
- À réaliser tes rêves !

BIENVENUE DANS TA TRANSFORMATION !

Je suis Marie-Josée St-Laurent, créatrice de bonheur et de positif !

MA MISSION : Partager mes dons, mes talents, mes compétences et mon parcours pour t'aider à améliorer ta vie positivement.

Je suis là pour t'aider à voir plus clair dans ta vie !

Je te partage :

- 🍯 Des confidences
- 🍯 Des conseils
- 🍯 Des trucs
- 🍯 Mon parcours de vie
- 🍯 Mes expériences
- 🍯 Mes connaissances
- 🍯 Ma vérité

En échange, tu lis, assimiles, conscientises et réponds aux questions soumises à la fin de chaque chapitre !

Bonne lecture et bonne réflexion ! 😊

Marie-Josée XOX

#1 : LES MOTS ONT UN IMPACT !

Je suis une artiste par définition. Quand j'étais petite, j'avais une salle de jeu où je jouais tous les rôles. Il n'y a rien que je n'ai pas fait !

- Maman de 14 bébés.
- Maîtresse d'école à en péter des règles sur les bureaux de mes élèves parce qu'ils étaient trop tannants. Mes élèves imaginaires, bien sûr !
- Vendeuse du Tupperware et de produits Avon.
- Chanteuse
- Danseuse
- Comédienne, scénariste, costumière et metteuse en scène de pièces de théâtre !

Bref, j'étais aux anges !

En 1980, j'ai 12 ans. Je regarde le film *Fame* à la télé. L'action se passe dans une école à New York où les jeunes apprennent à jouer du théâtre, à jouer d'un instrument de musique, à chanter, à danser. Wow ! *Mon rêve !* Et dans ma tête d'adolescente, je me dis : *S'il existe une école pour ça, c'est parce qu'on peut en faire un métier.* Donc, j'annonce la « bonne nouvelle » à mes parents.

Je sais ce que je veux dans la vie : devenir une artiste !

Mes parents refusent. Selon leurs croyances, les artistes restent pauvres toute leur vie. Étant donné que j'étais douée au niveau académique, leur souhait était que j'aille à l'université.

Cette fin de non-recevoir a vibré tellement fort à l'intérieur de moi que je développe une scoliose, une déviation en « S » de la colonne vertébrale, ce qui fait que je porte un corset orthopédique, un carcan de plastique, tout mon secondaire.

Après quatre ans d'université, je deviens notaire. Je troque le carcan de plastique pour un carcan juridique. Je pratique pendant 31 ans. Ah oui ! Je fais de l'argent, mais maudit que je suis malheureuse. Moi, je veux devenir une artiste dans la vie. Chaque fois que j'assiste à un show, que ce soit une pièce de théâtre, un show d'humour, peu importe, je veux performer sur la scène. Je ne suis pas une groupie dans la vie. Non, moi, je me qualifie d'une *one of the boys!* Je fais partie de la *gang* d'artistes. J'ai toujours eu ce sentiment-là.

À 53 ans, je quitte le notariat. Je prends cette grande décision-là parce que je rencontre une coach de vie qui me fait comprendre que mon archétype financier, c'est la célébrité. Autrement dit, j'ai le droit d'être une artiste. Je suis faite pour être *on the spot* en bon québécois. J'ai le droit de vivre de ma passion d'artiste. Cette coach me redonne le droit

d'être. Elle me montre ma V-O-I-E, ma V-O-I-X. Elle me confirme que ma vraie nature est : artiste.

Avec le recul, je découvre que je déteste le droit. Faut le faire quand même ! Le titre « Maître », je suis incapable de sortir ce mot-là de ma bouche. Et quand les gens m'appellent « Maître », ça me fait friser les oreilles. À l'époque, je ne comprends pas pourquoi. Mais avec le recul, je m'aperçois que chaque matin, je me déguisais en notaire. Je mettais mes beaux costumes griffés et j'allais jouer le rôle du notaire devant mon auditoire qu'étaient mes clients. Je n'aimais pas ce job-là. Je n'étais pas dans la bonne vie. La seule raison pour laquelle j'ai duré aussi longtemps dans ce travail-là, c'est parce que j'aimais le monde.

Après deux ans (parce que ça fait deux ans que j'ai cessé d'être notaire) et avec ce recul-là, j'ai trouvé enfin que ma passion, dans le fond, c'est la création. Moi, je crée soit en écrivant, soit en étant sur scène, soit en célébrant des mariages, des funérailles ou en animant des événements.

Ma mission de vie c'est d'aider les gens à mettre du positif dans leur vie et à prendre des décisions pour soit améliorer leur vie ou carrément la changer. Tout ça, dans le but de vivre sa vraie vie heureuse comme moi je le suis aujourd'hui.

Ce que la parole n'arrive pas à exprimer, le corps s'en charge...

Isabelle Cox

Dans le fond, je te partage mes dons, mes talents, mes compétences, mon parcours, mes expériences pour t'aider, toi aussi, à trouver ta voie. On n'a qu'une vie à vivre et il faut s'organiser pour que ça soit la bonne. Si tu fais ce que tu aimes, tu nageras dans le bonheur. Pis le bonheur c'est quoi ? C'est ta passion.

Si tu trouves ta passion, tu seras heureuse toute ta vie. Moi, je gagne bien ma vie. On va se le dire, pas autant que la notaire. Je gagne moins d'argent c'est sûr ! Mais, mon Dieu que je suis heureuse ! Je ne compte plus les dodos avant de m'en venir au bureau. Non !

D'ailleurs, mon bureau est redevenu ma salle de jeu. Je peux passer des heures et des heures à créer. Le temps passe tellement vite, c'est fou !

Il est possible de bien gagner sa vie en exerçant sa passion. Je suis la preuve vivante que ça se peut ! Ce n'est pas vrai qu'il faut absolument travailler/se faire chier/faire quelque chose de difficile pour bien gagner sa vie !

Le proverbe : *L'argent ne fait pas le bonheur...* est VRAI ! J'ajouterais : La passion AUSSI !

***Vaux mieux des enfants pauvres et heureux que des enfants riches et malheureux !
Laisser tes enfants être ce qu'ils sont réellement est une preuve d'amour pur !***

Ne fais pas comme mes parents ! De grâce ! Ne scrappe pas la vie de tes enfants à cause d'une fausse croyance disant qu'il faut ABSOLUMENT gagner de l'argent dans la vie pour être heureux !

Fais confiance à tes enfants et à l'Univers et tout ira bien !

Tu es parent d'adolescents et tu veux le meilleur pour eux ?

En revanche ta définition du « meilleur » ne cadre pas partout avec ce qui veulent faire dans la vie ?

- Ta fille veut devenir Danseuse de ballet – Tu veux qu'elle fasse médecine.
- Ton gars veut devenir Comédien – Tu veux qui soit avocat.
- Ta plus vieille veut devenir Esthéticienne – Tu veux qu'elle soit infirmière.
- Ton plus jeune veut devenir Policier – Tu veux qui soit comptable ou notaire...
- Ton plus vieux veut devenir Mécanicien – Tu veux qu'il reprenne ta quincaillerie.

Vous vous obstinez continuellement sur quel métier y devrait choisir ?

Tu crains que tes enfants ne réussissent pas dans la vie à cause d'un mauvais choix de carrière ?

Tu crois, comme moi, ne pas être à la bonne place au travail ?

Tu as choisi ton métier pour les mauvaises raisons ?

Je suis passé par là et je peux t'aider à comprendre pourquoi il faut choisir le métier/profession qui fait vibrer en dedans !

Si tes enfants sont heureux dans la vie, tu le seras aussi !

Ton enfant peut réussir même s'il choisit de réaliser son rêve !

Ce n'est pas ce que tu veux pour tes enfants ? Qu'ils soient heureux ?!

Il est plus facile de construire un enfant fort que de réparer un adulte brisé... Sois consciente de tes mots, de tes actes et de leurs conséquences.

Toi aussi, tu peux changer de direction ! Tout est possible !

Face au choix de carrière de tes enfants (et le tien !), tu as TROIS OPTIONS :

🍌 Tu restes dans ce métier payant, mais que tu détestes ! Tu exiges de tes enfants qui choisissent un métier/profession leur faisant gagner beaucoup d'argent pour être sûr qu'ils vivent bien.

🍌 Tu décides de changer de *job* pour quelque chose qui te fait vibrer en-dedans. Tu laisses tes enfants choisir leur métier/profession en espérant qu'il réussisse dans la vie.

🍌 Toi et tes enfants cherchez et trouvez votre passion et vous dénicher l'emploi/profession résonnant avec votre passion !

Essaie de devenir ce que tu veux plutôt que de devenir ce qu'ils veulent que tu sois.

Bob Marley

2 : L'ÉQUATION DE L'AMOUR : 1 + 1 = 3 !

Es-tu en couple, mais désespérément malheureuse ?

Es-tu célibataire endurcie parce que tes relations amoureuses ne durent pas ?

Accumules-tu les échecs amoureux ?

Tu ne comprends pas pourquoi ce n'est jamais la bonne personne avec qui tu partages ta vie ?

Tu te ramasses toujours avec le même genre d'énergumène ?

Tu es écœurée de souffrir ?

Té « à boutte » de toujours devoir recommencer à zéro ?

Tu veux en finir avec ce pattern-là ?

Bonne nouvelle ! Il existe une raison à tout ça !

Je suis passé par là et je peux t'aider à comprendre pourquoi tu fais toujours de mauvais choix amoureux et comment y remédier une fois pour toutes !

*
**

Ma vie amoureuse n'a pas toujours été glorieuse. *Oh que non !* Entre 20 et 45 ans, j'ai vécu une dizaine de relations amoureuses ! La durée de celles-ci joue entre un à sept ans. Elles se sont toutes très mal terminées !

À 45 ans, je me divorce, parce que je n'ai pas marié le bon gars.

Les diplômés, ça ne donne pas tout !

C'était dur à oublier... Non pas le gars ! Le lendemain je ne me rappelais plus son nom ! Mais le divorce (Oh mon Dieu !) quel fiasco ! J'ai toujours eu de la misère avec les échecs. Ça m'a pris six mois à l'encaisser. À ce moment-là, je fais le constat suivant :

Coudonc, le problème, c'est toujours ben pas tous les gars étant passés dans ma vie ! Ça doit être moi le problème !

Et là, j'en viens à la conclusion que c'est moi qui suis à l'envers dans le *one way*. C'est moi qui a un problème, pas eux autres. Dans le fond, je veux connaître le grand amour et vivre avec, toute ma vie, mais il faut que je fasse quelque chose pour concrétiser mon souhait.






J'engage donc une coach de vie. Parallèlement à ça, je lis le livre *La guérison des cinq blessures*¹ de Lise Bourbeau.

Un truc : cette auteure offre deux livres =>

1. Les cinq blessures
2. La guérison des cinq blessures.

Mon conseil : saute tout de suite au deuxième, parce qu'il réexplique les blessures au complet. Donc, tu sauves du temps !

Quelles sont les blessures intérieures ?

-  L'abandon
-  Le rejet
-  L'humiliation
-  L'injustice
-  La trahison

Elles se créent entre zéro et six ans et sont en lien avec tes parents. Ne pense pas à lancer des roches à tes géniteurs, là ! Non, non, non ! Ce n'est pas leur faute. Ils ne peuvent juste pas donner ce qu'ils n'ont pas reçu. Tu dois juste leur pardonner.

On a tous des blessures intérieures. Elles se déterminent soit à partir d'un événement vécu ou de notre relation avec le père, la mère ou les deux.

Pour ma part, je me souviens (c'est d'ailleurs le plus ancien de mes souvenirs !) qu'à deux ans, je suis hospitalisée en dessous d'une toile d'oxygène pour une grosse bronchite... Je ne peux pas en sortir. À ce jeune âge, tu ne comprends pas nécessairement ce qui se passe...

Mon père entre dans la chambre, parce que ma mère en est incapable. Je me tiens debout dans ma couchette à hurler ma vie. Je tends les bras vers mon père au travers de la toile, parce que je veux qu'il me prenne. Visiblement, il ne peut pas... Je dois rester en-dessous de la toile.

À partir de ce moment-là, je n'ai plus jamais voulu que mon père me prenne. Et donc, ma blessure d'abandon s'est ouverte à ce moment.

Pour ma mère, ma blessure intérieure, c'est la trahison. Je crois sincèrement qu'elle ne voulait pas vraiment d'enfants. Elle en a fait pour plaire à mon père et parce qu'il fallait

¹ www.lisebourbeau.com

faire des enfants dans la vie. Elle s'occupait de nous autres, parce qu'elle le devait ! La blessure de trahison est née de là.

C'est en lisant Lise Bourbeau que je découvre que les blessures intérieures proviennent de l'ego. Dans son livre, elle nous demande de nommer celui-ci. Le nom Jean-Guy a « popé » dans ma tête ! Donc mon ego s'appelle Jean-Guy. Je trouve que ça lui va bien !

Toujours dans ce livre, on explique qu'on ne guérit pas nos blessures intérieures, on les contrôle, tout au plus. Pourquoi je te parle des blessures intérieures dans un chapitre concernant les échecs amoureux ? Parce qu'ils partent de là ! On a besoin de notre ego pour être fiers de nous. D'avoir un ego est une bonne chose. J'ai besoin de mon Jean-Guy, mais il doit s'asseoir sur le siège du passager. Parce que s'il est assis sur mes genoux et que je conduis la voiture (ma vie), on comprend que je ne vois rien et donc que je fais de mauvais choix !

L'ego n'est qu'un petit mot de trois lettres qui peut détruire un grand mot de huit lettres appelé relation.

Le même livre donne plein de trucs pour gérer Jean-Guy. Je t'en partage un en te racontant un fait vécu.

Je suis dans un souper mondain. On est tous assis à des tables de huit personnes. Une fille chante sur scène pendant le souper pour créer de l'ambiance.

Je connais cette fille parce que, 15 ans plus tôt, je l'avais congédiée de son poste de directrice générale d'un organisme à but non lucratif dont j'étais la présidente. Pour faire une histoire courte, elle évaluait les employés avec le jeu *Les dés de la destinée*, un genre de *Ouija*, mais avec des dés. Je trouvais que cette façon de faire était inappropriée et le conseil d'administration était de mon avis.

Je l'avais donc congédiée suivant une décision unanime du conseil d'administration. Bien évidemment, elle n'était pas contente et elle m'en voulait énormément. Et ce faisant, on mange, on mange et l'ancienne D.G. chante. Elle a beaucoup de talent et j'ai envie d'aller la féliciter. Et là, je me suis demandé :

Si je la félicite, qui ça paie ? Elle ? Moi ? Jean-Guy ? Ou les trois ?

Et la réponse fut : elle et Jean-Guy ! Cette démarche ne me donnait absolument rien d'aller la féliciter. Jean-Guy, lui, aurait été heureux et la chanteuse aussi. Donc, si ça ne me paie pas, je n'agis pas. Je suis donc restée assise.

J'applique ce truc partout. L'idée, c'est de conscientiser que Jean-Guy mène ta barque. Parfois j'agis quand même, mais en sachant très bien que je ne le fais pas pour Jean-

Guy. Parce qu'on va se le dire, on est loin d'être parfait ! Aussi, c'est bon parfois de faire plaisir aux autres sans rien recevoir en retour ! Tout est une question de conscientisation et de contribution !

C'est un bel exercice que j'applique 25 fois par jour, parce que, oui !, l'ego est très actif ! À force de le faire, ça devient naturel. Tout ça pour te dire que *La guérison des cinq blessures* a carrément changé ma vie. Quand tu connais la cause de tes insuccès (en l'occurrence, tes blessures intérieures) ça t'aide à travailler dessus. Ça t'apprend à ne pas répéter les mêmes patterns menant au malheur.

Quand tu sais d'où ça vient et que tu assoies Jean-Guy sur le siège passager, ça t'aide à prendre les bonnes décisions. Puis tu le remercies d'être dans ta vie parce que l'ego est quand même utile pour être fière de toi !

Moi, je connais une fille ayant lu le livre en même temps que moi. D'ailleurs, c'est même elle qui me l'avait proposé. Julie a des blessures intérieures encore plus grandes que les miennes, mais elle demeure au même point aujourd'hui, parce qu'elle n'applique pas les trucs du livre.

- Si ta relation de couple ne coule pas comme de l'eau sur le dos d'un canard, va-t'en. Quelque chose de mieux t'attend ailleurs.
- Si tu te fais domper là, remercie cette personne-là, parce que ça signifie qu'il existe quelque chose de mieux pour toi.

Imagine-toi en amour par-dessus la tête avec la personne de tes rêves. Le mariage, la belle vie, les enfants peut-être, toute la patente !

Pour arriver à ça, premièrement, tu dois admettre avoir un problème. C'est ce que j'ai fait à 45 ans suite au divorce. Il y avait un problème, là. C'était assez évident !

Tu dois admettre que tu as un problème, parce que tu répètes toujours les mêmes patterns et parce que ton ego est assis sur tes genoux.

Tu dois le régler, ce problème-là. Le constater, c'est une chose, mais tu dois aussi le régler. On fait comment ?

En lisant, en comprenant et en appliquant le livre. C'est là que ton succès en amour se concrétisera, parce que tu comprendras d'où viennent ces patterns-là.

Maintenant que je connais, je conscientise et je contrôle mes blessures intérieures, la vie est merveilleuse ! J'effectue de meilleurs choix. Avant, je tombais en amour avec l'amour. Je ne suis pas toute seule à faire ça ! Beaucoup de gens possèdent ce

syndrome ! On n'est pas en amour avec la personne, mais avec le fait que cette personne nous aime.

Avec les années et avec l'application de ces exercices-là, je me retrouve maintenant en couple avec Jean-François, que j'aime profondément. On est même mariés !

L'équation de l'amour : 1 + 1 = 3

Oui je sais compter comme du monde ! Je m'explique parce que cette formule mérite une explication, n'est-ce pas ? La somme des deux doit donner plus que les deux. Si toi, tu es bien seule et l'autre est bien seul.e, quand vous êtes ensemble et que ça fait juste deux, ça donne quoi d'être en couple ? Je répète souvent :

La vie est plus facile à affronter à deux.

Mais si ça fait juste deux, ça ne donne rien... Ça doit donner trois ou plus ! Je ne te dis pas qu'il faut ça soit des feux d'artifice tout le temps, tous les jours. Non ! Mais au moins, qu'il y ait un PLUS. Souvent, en couple, avec le temps, ça finit par donner des MOINS...

On sait qu'une relation est bonne pour nous quand elle nous permet d'améliorer notre vie... Pas de la compliquer...

- 🍯 Si tu es rendue à -50 dans ta relation amoureuse, va-t'en !
- 🍯 Si ça fait juste payer Jean-Guy, va-t'en !

En amour tu as QUATRE OPTIONS :

- 🍯 Tu ne changes absolument rien et tu restes malheureuse toute ta vie.
- 🍯 Tu lis le livre *La guérison des cinq blessures*, puis tu ne fais rien d'autre. Tu continues à collectionner les aventures amoureuses.
- 🍯 Tu le lis, tu le comprends, puis t'arrête là. Ton malheur amoureux continue...
- 🍯 Tu le lis, tu le comprends et surtout tu l'appliques ! Tu trouves l'amour de ta vie et tu nages dans le bonheur amoureux !

Tu mérites d'être avec quelqu'un qui te regarde comme s'il avait gagné à la loterie !

#3 : TRAVAILLER POUR VIVRE ?

Es-tu blasé de ta vie ?

Trouves-tu ton existence ordinaire et plate ?

As-tu l'impression de passer à côté de ta VRAIE vie ?

Comptes-tu les dodos avant un congé ?

Aurais-tu le goût de sacrer ta job là, mais la suite te fait peur ?

Tu détestes ton emploi, mais c'est payant ?

T'étais capable de sentir ton boss, mais tu continues à travailler là, parce que tu ne vois pas comment tu pourrais gagner ta vie autrement ?

Je suis passé par là et je peux t'aider à trouver ta voie et te donner le goût de te lever le matin !

On est d'accord pour dire que si tu aimes ce que tu fais, tu gambaderas jusqu'à la *job* !

Reste donc à trouver le travail de tes rêves !

Bonne nouvelle ! J'ai des trucs pour ça !



Comme je te l'ai dit précédemment, je suis une artiste par définition. Pendant mes 31 ans de notariat, je rêve secrètement de vivre ma passion. C'est quoi ma passion ? La création. Créer des livres, des shows, des conférences, des événements, des cérémonies de mariages, de funérailles, etc. Toutes les raisons sont bonnes pour célébrer !

À 53 ans, je subis une hystérectomie totale. *Bye bye les ovaires, bye bye l'utérus !* Par mesure préventive, il n'y avait rien de grave. Simplement un signe de l'Univers m'ordonnant de changer de vie. Donc, après une voie de contournement de plus de 40 ans, je saute dans le vide. Je vends ma *shop* de notaire, mon domaine de villégiature dans les Laurentides et ma maison. *La liberté, enfin !*

Oui, j'ai dû tout vendre parce qu'un changement de vie, ça coûte cher. Faut faire des choix ! Le chaos est nécessaire. J'ai donc diminué mes besoins et mes dépenses. Ce n'est pas facile, mais ça se fait.



Est-ce que j'ai le vertige ? Certainement.



Est-ce que j'ai peur ? Absolument.

Mais j'ai mon parachute ! Ma confiance en :

- 🍷 Moi
- 🍷 Mes dons
- 🍷 Mes talents
- 🍷 Mes compétences
- 🍷 La vie
- 🍷 L'univers

L'Univers m'a envoyé ce dont j'avais besoin... L'hystérectomie totale était le coup de pied au cul que ça me prenait pour sauter dans le vide pour vivre ma vraie vie !

J'avais besoin de te mettre dans une situation inconfortable, sinon tu n'aurais jamais avancé.

Signé : L'Univers

Tu dois montrer à l'Univers ce que tu veux ! Si tu ne fais rien, l'Univers ne le saura pas. Quand j'ai sauté dans le vide, l'Univers a bien vu que j'étais sérieuse. Et c'est là que tout est apparu :

- 🍷 Des contrats d'écriture et d'édition
- 🍷 Des contrats de célébrations de mariages et de funérailles
- 🍷 Des contrats de conférences positives
- 🍷 Des contrats d'animation d'événements

Bref ! L'Univers m'a amené tout ce dont j'avais besoin pour vivre de ma passion.

Avant, quand j'étais notaire, j'existais. Mais maintenant, je vis ! Ma mission de vie : offrir ma vraie nature au service des autres, comme je le fais aujourd'hui avec toi.

Mon bureau est redevenu ma salle de jeu. Moi, je ne travaille plus dans la vie. Non ! J'exerce ma passion à 300 % ! Quand tu mets tout ton cœur, ton âme, ton énergie, tes efforts dans quelque chose, comment ne pas réussir ? Je suis tellement à ma place maintenant. C'est une fête tous les jours.

Oui, je gagne peut-être un peu moins d'argent pour l'instant, mais je suis pas mal plus heureuse maintenant.

Imagine que tu te lèves le matin et que tu as hâte d'aller au travail.

Imagine que tu ne vois pas le temps passer tellement tu aimes ce que tu fais.

C'est possible !

Pour y arriver, tu dois arrêter d'avoir peur.

Tu dois faire confiance à l'Univers.

Tu dois écouter les signes et ton intuition aussi.

Il n'y a pas d'âge pour être là où tu as le goût d'être.

Corneille

Autrement dit, il n'y a pas d'âge pour changer de vie. Moi, je l'ai fait à 53 ans. Peu importe ton âge, tu peux le faire aussi. Puis, à ce moment-là, tu arrêtes de rêver, tu agis. C'est là que l'Univers t'envoie les outils, les moyens et les personnes nécessaires pour contribuer et te réaliser. Il suffit d'agir et le reste suit.

Face à ton travail, tu as TROIS OPTIONS :

- Tu continues dans cette *job*-là, tu gagnes de l'argent, tu survis au lieu de vivre. Tu es malheureuse toute ta vie.
- Tu continues cette *job*-là, mais tu te crées un *sideline* avec ta passion. Tu continues à compter les dodos avant un congé pour réaliser tes rêves. Parce que dans les congés, tu t'évades dans ce que tu aimes. Tu comptes sur tes congés pour faire ce que tu aimes le plus au monde. Tu survis, mais au moins, tu t'épanouis dans ta passion te donnant de l'espoir.
- Tu lâches ta *job* pour te lancer pleinement dans ta passion. Tu nages dans le bonheur. L'Univers t'apporte ce dont tu as besoin. Tu contribues à la société en partageant tes dons, tes talents, tes compétences et tu te réalises du même coup. Tu vis au lieu de survivre.

Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie !

Confucius

#4 : ON A TOUS UNE MISSION DE VIE !

Est-ce que tu te demandes ce que tu fais sur la Terre ?

Vois-tu le « boutte » d'arriver à quelque chose dans cette vie-ci ?

Tu ne vois rien de positif dans ton existence ?

As-tu des idées suicidaires ?

Veux-tu quitter ce monde merdique parce que tu ne sais pu quoi faire de ta peau ?

T'en peux plus de toujours brailler ?

Tu es écœuré d'être en colère ?

Tu ne vois pas la lumière au bout du tunnel ?

Je suis passé par là et je peux t'aider à comprendre que tu as autre chose à vivre avant de partir !

Tes émotions te montrent que tu n'es juste pas à la bonne place !

Bonne nouvelle ! J'ai des solutions pour toi !

*
**

J'avais 45 ans quand j'ai voulu partir définitivement. Nouvellement divorcée, je suis malheureuse. Au travail aussi, tu dois bien t'en douter ! Bref, ma vie va nulle part !

Mon divorce représentait un échec total et j'ai toujours eu de la misère à passer à travers les échecs... Il n'y avait plus rien qui me tentait...

Le 29 décembre, je suis saoule. Couchée dans mon bain, je braille ma vie ! Tout ce que je veux c'est être heureuse. En amour, au travail, mener une belle existence. Rien d'extraordinaire, mais je veux être bien.

Comme je ne vois pas le bout où ça peut arriver, je décide de lancer un ultimatum à l'Univers. Je lui parle dans la face, quelque chose de rare ! Je regarde le plafond de ma salle de bain, en hurlant :

*Si y arrive pas quelque chose, d'ici la fin de l'année, bien, moi, je décrisse !
Stu clair ? Je décrisse !*

Choquée noire, je continue à divaguer une demi-heure. Après mon laïus totalement désespéré et désespérant, je sors de la baignoire. Étant dos au bain, une force² (je ne saurais dire ce que c'est !) me reprojette dans le bain. La vitesse était telle que si j'étais vraiment tombée dans le bain, je me serais cassé le cou et je serais morte sur le coup. Ce n'est visiblement pas le cas ! 😊

La même force me ramène d'un coup hors du bain dans le même élan. Là, je dégrise ben raide ! Dans ma divagation éthylique : *Ben voyons ! Qu'est-ce qui vient de se passer, là ?*

Je pense que ce n'est pas vrai : *Je suis saoule. Je n'ai pas toute ma tête. J'ai dû rêver ça.*

Mais, en même temps, quelque chose en dedans de moi me dit : *Et si c'est vrai, ce qui vient de se passer. Ça doit être parce qu'il y a une force en haut qui ne veut pas que je parte maintenant... Il y a quelque chose en haut qui me dit non, non, non, non, ne pars pas tout de suite, fille. Tu as d'autres choses à vivre sur la Terre.*

Je me couche, toujours en braillant, puis je m'endors assez facilement. Le lendemain, je repense à tout ça : *J'ai dû rêver. J'ai dû imaginer ça. Ça ne se peut pas que j'aie vécu ça.*

Je ressens une douleur à la fesse en m'assoissant : *Voyons ! Quessé que j'ai là ?*

Je me regarde le popotin dans le miroir. J'ai les robinets étampés sur les fesses... Le postérieur bleu-noir, toi ! Pas beau à voir ! Je comprends que ce que j'avais vécu la veille est vrai. Une force ne veut vraiment pas que je m'en aille tout de suite !

Le suicide est une solution permanente à un problème temporaire.

Robin William

Pour moi, l'Univers est composé de toutes les personnes mortes que je connais. C'est toute ma gang ! C'est ma croyance à moi, tu as le droit de croire autre chose !

Je comprends que tout ce beau monde en haut veut me faire vraiment saisir que j'aurais pu mourir ! Parce qu'à la force que je rentrais dans le bain, j'aurais crevé drette-là !

Bien que j'aie l'habitude d'écouter ma petite voix, je ne l'écoute visiblement pas assez ! Suite à cet événement, je commence à l'écouter de plus en plus. Je lui donne même un nom. Mon intuition s'appelle Georgette. Je trouve que ça y fait bien ! 😊

² Tu as le droit de ne pas me croire, mais c'est la vérité !

En plus d'écouter Georgette, l'Univers m'envoie les outils pour m'aider. Le premier : ma coach de vie. À travers mes séances avec elle, j'apprends que mon archétype financier est la Célébrité ! Elle m'apprend que je suis une célébrité par nature !

OK ! J'ai le droit d'être une artiste ! WOW !

Ça fait des lunes que ma vraie nature d'artiste est enfouie. Parce que dans mon enfance, je faisais plein de choses dans ma salle de jeu. Je chantais, dansais, jouais la comédie, mais la vie a fait que j'aie à l'université pour devenir notaire...

Ma coach me confirme finalement mon droit d'être l'artiste que je suis. Elle me redonne ma V-O-I-E et ma V-O-I-X. À partir de ce moment-là, je comprends que ma mission de vie et ma passion sont la création. J'ai donc le droit et je dois, en fait, créer des histoires, des conférences, des shows, des événements. Je dois partager mes dons, mes talents, mes compétences avec le monde pour leur faire du bien !

Je suis sur la Terre pour ça ! C'est ce que l'Univers a essayé de me faire comprendre en me projetant violemment dans le bain et en me ramenant aussi violemment en dehors de la baignoire. Grâce à cet événement on ne peut plus mythique, je suis encore en vie !

Je n'ai pas quitté mon emploi de notaire sur le champ, mais j'ai compris que je peux agir en tant qu'artiste. Je développe donc mon petit *sideline* d'auteure³ et d'éditrice⁴. Je prends des formations d'écriture et d'édition et je commence à écrire des livres. Eh oui, j'ai écrit sept livres d'anecdotes notariales se terminant toutes par une morale juridique et une morale philosophique. Un divertissement enrichissant ou un enrichissement divertissant, c'est selon !

Je développe aussi des guides sur le mariage, les successions, les testaments, l'achat d'une propriété et des aide-mémoire pour aider le monde⁵. Parce qu'à ce moment-là, le seul discours m'animant est le notariat. Je fais donc un compromis entre les deux. Je me sers de ma profession notariale, de ma passion pour la création et de mon don d'auteur mixés ensemble.

Je te partage le tout, car suite à tout ça, l'Univers m'envoie une foule d'occasions pour exercer ma passion ! Ainsi, le matin où Gilles Boucher (*morning man* de Radio boréale) m'appelle pour me demander de faire de la radio avec lui, c'est un de ces signes de l'Univers ! Même chose lorsqu'on réclame ma présence pour les mêmes raisons à la

³ Jamais au grand jamais tu ne me verras, m'entendras ou liras de ma part le mot *autrice* ! Je trouve que ça ressemble au nom d'une maladie ! 😊

⁴ J'ai démarré ma maison d'édition en 2015. Pour en savoir plus : www.maisondeditionstlaurent.com

⁵ Pour voir tous mes livres : <https://www.mariejoseestlaurent.com/boutique>

télé communautaire de mon patelin. Aussi, à la même époque, j'offre des chroniques juridiques sur YouTube⁶.

Maintenant que j'exerce ma passion à plein temps, j'écris et édite des livres pour d'autres et j'aide les gens à écrire leur livre en les accompagnant tout au long du processus ! Je célèbre des mariages (je donne aussi de la formation pour les célébrants), des funérailles, des mises en Terre, des rites animaliers. J'anime des événements inimaginables, parce que toutes les occasions sont bonnes pour célébrer (comme le divorce ou un anniversaire d'amitié !). J'offre des conférences positives et des podcasts. Étant humoriste ayant beaucoup de choses à dire et TRÈS à l'aise sur scène, j'offre une showférence (quelque chose entre une conférence et un show d'humour) où je fais rire, réagir, réfléchir et danser les gens ! On sait quand ça commence, mais pas quand ça finit !

Je présente aussi un show d'humour où je raconte les péripéties de la *notaire pas ordinaire*. Un résumé de mes anecdotes notariales, mais sans les bouts plates de notaire. Bref, je contribue à la société avec mes dons, mes talents, mes compétences. Pourquoi ? Parce qu'à un moment donné, je voulais partir, puis l'Univers a fait : *Non fille ! Tu ne partiras pas tout de suite. Tu as quelque chose à partager aux autres sur la Terre.*

It's not over till it's over!
(Ce n'est pas fini tant que ce n'est pas fini !)

Dans le fond, notre destin est dans les mains de l'Univers. Tu peux croire en ce que tu veux, mais crois en quelque chose ! C'est tout de même cette force supérieure qui décide.

Imagine-toi si tu trouvais ta mission de vie !

Tout le bien que tu ferais autour de toi !

Tout ce que tu en récolterais aussi, parce que tu fais du bien aux gens !

Tu recevrais de l'amour et du positif en retour.

Moi, je pense qu'on a toute une mission de vie sur la Terre, tu dois juste trouver la tienne.

Écoute les signes de l'Univers ou de ta puissance supérieure.

Écoute, ton intuition, ta petite voix.

⁶ Voici le lien pour voir ou revoir mes chroniques : <https://www.youtube.com/@notairepasordinaire260>

Ça te parle et ça te guide vers ta mission de vie.

Je te le répète, on a tous des dons, des talents, des compétences ! Là, je t'entends dire :

Ah non ! Moi je n'ai rien à partager.

Ce n'est pas vrai ! Tu ne te vois juste pas aller ! Pour moi, écrire, c'est facile, mais pour d'autres, c'est la fin du monde ! Performer sur scène, c'est facile pour moi ! Pour d'autres, juste à y penser y perdent connaissance !

**Pour toi, y a rien là !
Pour d'autres, c'est extraordinaire !**

Tu es une personne merveilleuse et tu as des choses extraordinaires à partager aux autres. Quand le temps sera venu de partir, une fois que tu auras trouvé ta mission de vie, que tu auras partagé tes dons, tes talents, tes compétences à tout le monde, que tout le monde sera heureux autour de toi, tu pourras partir en disant : *Mission accomplie !*

Le sens de la vie est de trouver son don, le but de la vie est de le partager !

Pablo Picasso

Face à ton désespoir de ne pas voir le « boutte », tu as TROIS OPTIONS :

- 🍷 Partir. Ne pas écouter les signes envoyés par l'Univers. Tu priveras les gens de tes richesses intérieures et de ta passion. Si tu crois à la réincarnation, tu devras recommencer cette vie-ci. Contrairement à ce que tu peux penser, tu manqueras à beaucoup de monde.
- 🍷 Ne pas percevoir les signes de l'Univers. Tu ne changes rien dans ta vie. Tu penses que tu n'as rien à offrir aux autres. Ce que tu fais est bien ordinaire ! Tu vis malheureux toute ta vie. Tu subis ta vie au lieu de la vivre, mais au moins tu vis.
- 🍷 Tu te retrousses les manches pour trouver ta mission de vie et l'exercer. Tu partages tes dons, tes talents, tes compétences aux autres avant de partir. Tu laisseras plus que juste une pierre tombale. Les gens se souviendront positivement de toi à cause de ta contribution à la société.

***Notre plus grande mission de vie est d'oser révéler nos talents et de les partager
brillamment avec le monde !***

#5 : LA RETRAITE ? POUR FAIRE QUOI ?

Es-tu du genre à rêver d'une retraite en Floride ?

Penses-tu à t'effondrer sur une chaise longue pour le reste de ta vie ?

Penses-tu être capable d'arrêter complètement de travailler ?

Quand tu lâcheras ta job actuelle, vas-tu te recycler en d'autres choses ?

As-tu peur de t'emmerder à ta retraite ?

Rêves-tu secrètement d'arrêter de travailler pour ENFIN faire ce que tu aimes ?

Attends-tu à ta retraite pour réaliser tes rêves ?

Je suis passé par là et je peux t'aider à te faire une tête sur tout ça !

À comprendre qu'à l'âge de ta retraite tu peux encore servir !

Bonne nouvelle ! J'ai des suggestions pour toi !

*
**

Dans les chapitres précédents, je t'ai raconté mon histoire : artiste par définition, devenue notaire par obligation, ayant quitté la profession pour mieux vivre de sa passion !

À 53 ans, j'ai pris ma retraite du notariat ! Loin de moi l'idée de ne rien faire de mes dix doigts ! *Oh que non !* Je suis dans la création douze heures par jour pour :

- 🍷 Des livres
- 🍷 Des scénarios de web-séries
- 🍷 Des shows
- 🍷 Des animations d'événements
- 🍷 Des podcasts
- 🍷 Des célébrations de mariages, de funérailles et de rites animaliers
- 🍷 Des conférences positives et motivatrices
- 🍷 Des coachings privés
- 🍷 Des cérémonies de vie sur mesure, etc.

Le tout, pour faire du bien au monde ! Tout ça ne s'est pas fait tout seul. Bien évidemment, j'ai eu l'aide de ma coach de vie. Elle m'a appris que l'argent est un outil de développement. Il doit circuler. Il ne sert à rien de le garder pour ne rien faire avec !

Quand tu termines un travail, soit parce pour la retraite ou soit parce qu'il arrive un événement (maladie, accident, opération, congédiement, etc.) te forçant à quitter ton emploi, la vie ne s'arrête pas là. Je le répète : la vie est faite pour partager tes dons, tes talents, tes compétences aux autres. Parfois, ça prend de la formation, du coaching, un perfectionnement pour t'aider.

Pour ma part, mon perfectionnement commence par des formations en écriture et en édition avec Chantal Blanchette de Mini-Génie. Ensuite, l'école Promedia, pour parfaire mes compétences en radio et télévision et une formation en écriture humoristique à l'École nationale de l'humour. Ma dernière formation (pour l'instant !) se passe avec l'Académie du podcast où j'apprends à produire mes épisodes de podcasts.

Bref, j'utilise mon argent pour investir en moi ! Pour parfaire mes connaissances et ainsi améliorer ma contribution aux autres ! Ça ne fait que commencer ! J'adore apprendre ! Quoi de mieux pour réaliser qu'effectivement, la retraite ne sert absolument à rien !

***Prendre sa retraite, c'est vraiment le début
de quelque chose de merveilleux dans la vie !***

Ça te sert à quoi de rester assis sur ta chaise longue à regarder ton béluga se baigner dans la mer ? Je comprends que tu es marié avec le béluga ! Mais ça sert à quoi ? À rien !

Il me semble que la vie est faite pour se réaliser, pour exercer sa passion et la partager pour faire du bien aux autres. Je ne sais pas pour toi, mais je crois beaucoup à la réincarnation. Qu'on évolue de vie en vie. Si tu t'es bien réalisée dans cette vie-ci, tu montes de niveau en niveau en évoluant chaque fois. Un moment donné, tu arrives quelque part dans l'Univers où c'est incroyable. Tu es rendue « maître » et tu ne redescends plus sur Terre. Tu apprends aux autres comment s'améliorer de vie en vie. Si tu ne fais rien pour évoluer, tu feras sans cesse la même vie... La morale de l'histoire : fais tout ce qui est en ton possible dans cette vie-ci pour évoluer assez pour te permettre de changer de niveau et devenir « maître » !

On va se le dire, tu n'amèneras pas ton argent dans ton cercueil. Donc, ça sert à quoi d'en accumuler autant pour ne rien faire avec ? Tu te dis sûrement :

- *Je veux gâter mes enfants*
- *Je veux leur laisser quelque chose à mon décès...*

Entre laisser de l'argent et laisser de beaux souvenirs, je pense que c'est bien mieux que tes enfants se souviennent de ce que tu auras apporté en termes de contribution à la société.

Plutôt que de laisser juste l'argent s'évaporer comme neige au soleil, pourquoi ne pas leur laisser des réalisations tangibles se perpétuant peut-être dans le temps ? L'argent c'est plate si tu ne fais rien avec ! Tes enfants sont supposés travailler eux-mêmes pour accumuler le-leur. Tes enfants et toute la société aussi !

Imagine si tout le monde exerçait sa passion et la partageait aux autres ! Le monde serait heureux de faire ce qu'ils aiment et de bien gagner leur vie, en plus de recevoir les richesses des autres moyennant de l'argent ! Tout ça, pour faire évoluer notre société ! C'est tu pas beau, ça ?

En plus d'exercer ta passion, tu te réalises. Tu laisses plus qu'une pierre tombale à la fin de tes jours. Tu fais une différence dans la société. Les gens vivant dans leur passion vivent pas mal plus vieux. On a qu'à regarder :

- Yvon Deschamps
- Ginette Reno
- Jeanine Sutto (décédée à 95 ans !)
- Jeannette Bertrand (vient d'avoir 100 ans !)

On comprend-tu que tout ce beau monde (et la liste est loin d'être finie !) a vécu longtemps, parce qu'ils étaient passionnés. Ils n'ont pas le temps de mourir !

Quand tu vis ta passion, tu ne vois pas le temps passer ! C'est ce que je te souhaite ! De ne pas avoir le temps de mourir et de ne pas voir le temps passer. Évidemment, pour moi, mon saut dans le vide à 53 ans vient avec une urgence de vivre ! J'ai deux vies à vivre dans une ! J'ai travaillé une partie de ma vie alors que la dernière partie sert à me réaliser pleinement et à contribuer à des causes plus nobles que la mienne, c'est-à-dire les autres !

Lorsque j'ai quitté le notariat, les gens m'accostaient dans la rue et me félicitaient : *Ah ! Bravo pour ta retraite !* Je leur répondais (et encore aujourd'hui) : *Je ne suis pas à la retraite. Je commence ma nouvelle vie. Le mot retraite n'est pas dans mon vocabulaire ! Oui, je suis retraitée du notariat, mais la retraite, non merci ! Je ne la prendrai jamais ! Je ne travaille plus, je m'amuse !*

Si tu es dans ta passion à 200 %, c'est le bonheur ! La vie est faite pour contribuer. Si tu contribues, en même temps que tu te réalises en partageant aux autres tes dons, tes talents et tes compétences, à ta mort, tu pourras dire : *Mission accomplie*. Assurément,

tu changes de niveau d'échelle dans les vies, si tu crois à la réincarnation. Non seulement tu auras réussi ta vie, mais tu laisseras plus qu'une pierre tombale à ta mort. Des beaux souvenirs, plein de choses que tu auras réalisées dans ta vie.

Si jamais tu ne sais pas ce qui te passionne, j'ai des trucs pour toi ! 😊 Je te souhaite sincèrement de la trouver pour exercer ta mission de vie, de sauter dans le vide et de bien vivre ta nouvelle vie qui ne fait que commencer.

Imagine que tu réalises ton rêve. C'est possible !

- 🍯 Par exemple, tu rêves d'acquérir ton équipement pour faire de la poterie... Imagine la poterie que tu vends au marché aux puces... Georgette, qui l'achète ton petit pot, sera-t-elle heureuse ? Certainement !
- 🍯 Tu rêves de chanter. Imagine que tu chantes dans tous les cabarets existant dans ta région ou ailleurs en province... Tu fais du bien au monde, c'est-tu pas merveilleux ?
- 🍯 Ta passion, c'est la mécanique. Tu bizounes dans ton garage et tu aides le monde avec leur tondeuse, leur coupe-bordure, leur tracteur, etc. Tu fais du bien au monde ! Tu es bien parce que tu es dans ta passion et tu rends service aux autres. C'est extraordinaire !


Si tu exerces ta passion, tu te sentiras tellement bien, tu ne verras pas le temps passer. Tout le monde autour de toi sera heureux aussi ! On a tous une mission sur la Terre. Tu dois juste la trouver. En fait, je te dirais, suis ton cœur, ta petite voix, ton intuition. Elle te parle, elle te guide vers ta mission de vie.

On a tous des dons, des talents, des compétences. On doit les partager aux autres. Puis si tu penses que tu n'es pas assez bonne, investis ton argent en toi. Investis-le en formations, coaching, perfectionnement, etc. Ce sera extraordinaire. Puis quand viendra le temps de partir, tu pourras affirmer : *Mission accomplie ! J'ai l'impression de m'être réalisée à 300 % dans cette vie-ci.*

La retraite, c'est quand s'amuser est ton seul travail.

Face à ta fin de carrière, tu as TROIS OPTIONS :

- 🍯 Tu prends ta retraite pour regarder ton béluga se baigner dans la mer. Tu ne dépenses pas trop ton argent durement gagné pour en laisser à tes enfants et tes petits-enfants.
- 🍯 Tu prends ta retraite. Tu te prends une petite jobine, question de ne pas t'emmerder dans la vie et ramasser un petit peu d'argent, mais tout ce que tu laisseras à ta mort, c'est ta pierre tombale et le peu d'argent qu'il te restera.

 Tu prends ta retraite. Tu investis en toi pour parfaire tes connaissances. Tu exerces ta passion et les gens aiment tellement ce que tu fais, que non seulement tu fais du bien, mais tu gagnes aussi beaucoup d'argent ! À ta mort, tu laisses plein de choses positives aux autres, en plus de ton argent.

Le problème avec la retraite, c'est que vous n'avez jamais un jour de congé !

Abe Lemons

#6 : SOURIRE EST MOINS FORÇANT !

Es-tu du genre à sourire pour un rien tout l'temps ou si tu portes ta face de bœuf à plein temps ?

Es-tu plus du style à voir le verre à moitié plein ou à moitié vide ?

Est-ce que tu vois les problèmes gros comme une montagne ou ce sont juste des petits défis à relever ?

Moi, je suis une éternelle positive dans la vie !

Je souris tout l'temps et je vois la vie positivement !

Quand je suis en voiture à attendre que le feu tourne au vert et que j'aperçois la face des conducteurs passant devant moi avec leur face de bœuf enragé ayant juste hâte d'arriver...

Je me dis : « *Mes aïeux ! Leur vie est donc ben difficile !* »

C'est toi que je vois, « *à boutte* » de ta journée de marde ENFIN terminée !

C'est toi que je vois avec l'envie de te sauver au lieu de préparer le souper...

D'aller à la brasserie au lieu de faire l'épicerie...

Bonne nouvelle ! Dans la vie on peut tourner le négatif en positif !

**

Mon avant-midi à la SAAQ aurait pu vraiment mal virer si je n'avais pas eu l'attitude du verre à moitié plein. Un certain mardi matin, je me rends à la SAAQ, pour transférer les immatriculations de mon tracteur racheté du garage pour ainsi le vendre à un particulier. *Ça a l'air que les garages ne font plus le transfert des véhicules !*

Donc, comme tout le monde, j'espère que ça ne sera pas trop long. *Bon ! Ça ouvre à 9 h, je vais me rendre pour 8 h 15.* Quand j'arrive devant la porte, déjà 10 personnes attendent. Si j'avais eu l'attitude du verre à moitié vide, j'aurais énuméré tous les mots d'église, qui sont pour moi de la ponctuation ! Mais non ! Avec mon attitude du verre à moitié plein : *Ben coudonc ! C'est moins pire que si j'étais arrivée à 9 h !*

À 9 h, la porte ouvre. On se fait accueillir par un gardien de sécurité. J'aurais pu pogner les nerfs en me disant : *Voyons, qu'est-ce que tu fais là, toi ? Qu'est-ce que tu fais dans mes jambes, toi ? Tasse-toi de mon chemin, chose !*

Bien non, j'étais contente de le voir. Et en me disant : *Mon Dieu, mais quel accueil ! En plus de m'accueillir gentiment, il m'appelle Mademoiselle. Qu'est-ce que tu veux de plus ?*

Ensuite, en me pointant le « truc-mûche » rouge dont un *ticket* en sort, il me dit : *Vous devez prendre un numéro !* J'aurais pu pogner les nerfs en constatant que mon numéro me demandera d'attendre un bon deux heures ! Ben non ! Avec mon attitude du verre à moitié plein : *Eille, fille ! Prends ton temps. Tu as un avant-midi de congé. Profites-en donc pour t'asseoir tranquillement et jouer à la patience sur ton téléphone, ça arrive tellement rarement !*

Entre deux parties de cartes, je me rends compte que du monde passe avant moi parce qu'ils ont réussi à prendre un rendez-vous en ligne... Avec l'attitude du verre à moitié vide, j'aurais pu pogner les nerfs et hurler : *Ben là ! Comment ça qui ont été capables de prendre un rendez-vous, eux autres ? Parce que moi, j'ai regardé comme il faut sur le site, je n'ai jamais été capable de prendre un foutu rendez-vous !*

Mais non ! Avec mon attitude du verre à moitié plein, j'étais contente pour eux autres d'avoir su en janvier qu'ils allaient transférer un char cet été ! Moi, je ne le savais pas. Ensuite, au bout de deux heures d'attente et beaucoup de patience (au sens propre comme au sens figuré !), mon numéro est appelé. J'entre dans le bureau de la commis et ferme la porte derrière moi. Elle me hurle : *Non ! Non ! Non ! Non ! La porte reste ouverte !* J'aurais pu pogner les nerfs et lui répondre : *Ben là ! Y vont tous entendre ce que je dis, moi ça ne me tente pas.*

Mais non, avec mon attitude du verre à moitié plein, j'ai compris que la pauvre petite madame se fait harceler à longueur de journée par des impatients. Elle est donc obligée de laisser la porte ouverte parce qu'il peut arriver n'importe quoi dans un bureau fermé.

En fait, j'étais contente de lui faciliter la vie en étant compréhensive et courtoise à son endroit. Une fois assise devant son bureau, je lui remets mes papiers. Elle commence à pitonner sur son ordinateur. Je vois bien qu'elle a de la misère et qu'elle est débutante dans ce travail... J'avoue que mon cas était particulier pour elle. Visiblement, elle n'avait jamais fait ça. J'aurais pu pogner les nerfs et lui répliquer : *Eille, tabarnane, pour ne pas dire d'autres choses, si tu ne sais pas comment faire, va-t'en chez-vous !*

Ben non ! Avec mon attitude du verre à moitié plein, j'étais contente de contribuer à son apprentissage. Elle a fait venir une de ses collègues, puis à deux, elles ont réussi à régler mon cas.

Au bout de trois heures, je suis finalement ressortie avec mes papiers et le sourire. Pourquoi ? Parce que je n'avais pas pogné les nerfs. J'avais l'attitude du verre à moitié

plein. Donc, j'étais positive. Rendue sur le trottoir, je pense : *Ben câline ! Ça a pris trois heures, mais je l'ai eu !*

Avec mon attitude du verre à moitié plein : *Pourquoi ne pas rendre service à l'acheteur de mon tracteur ?* Je suis rentrée à l'intérieur pour prendre un nouveau numéro pour lui !

Je te donne le truc : prends un numéro en fin de journée et retournes-y le lendemain dans l'avant-midi suivant. Tu n'auras rien manqué et tu n'attendras pas longtemps. D'ailleurs, mon acheteur était bien content quand je lui ai donné le petit numéro ! Effectivement, il est passé en fin d'après-midi, bien heureux, le monsieur !

***Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité.
L'optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté !***

Winston Churchill

Moi, je rêve du jour où tout le monde sera de bonne humeur et positif. Je sais que ça ne se peut pas. Que la vie serait merveilleuse si c'était le cas ! D'ailleurs, j'ai lu quelque part qu'être optimiste, c'est bon pour la santé. Quand tu es de bonne humeur, ça a l'air que ça renforce ton système immunitaire, donc augmente ton espérance de vie.

Tu es mieux d'être de bonne humeur dans la vie, tu vis plus longtemps. Si tu es en tabarnak à l'année, tu vis moins longtemps. Peut-être que c'est mieux de même si tu es en colère à l'année ! 😊

Dans la vie, vaut mieux être heureux et sourire :

- 🍯 Ça fait un monde meilleur
- 🍯 Tu vis plus longtemps
- 🍯 Tu bénéficies d'une vie plus harmonieuse
- 🍯 Tu es en santé

Qu'est-ce que tu veux de plus ?

- 🍯 Si tu souris, tu verras plus positif
- 🍯 Si tu vois positif, tu vis plus longtemps

Il y a moyen de voir du positif partout. Je te donne des exemples :

- 🍯 Si la Terre arrête de tourner parce qu'il n'y a plus de sucre pour ton café, mets du miel ou du sirop d'érable. C'est meilleur pour ta santé.

- 🍷 Si tu te mets à brailler parce que la charrue est passée, vois ça positif. Pelleter est un bon exercice !
- 🍷 Si tu piques une crise parce qu'Internet est planté et que tu n'as pas eu le temps de finir ta *game* de Candy crush, vois ça positif ! Lâche ton cellulaire, regarde par la fenêtre, vois comme la vie est belle et tu as de la neige à pelleter ! 😊.
- 🍷 Si tu es en amour avec un bonhomme laissant traîner ses bobettes sales partout, vois ça positif ! Au moins tu as un chum et il porte des bobettes. Il n'y aura pas le paquet aux genoux au bout de quelques années.
- 🍷 Si au travail, y a un collègue à côté de toi qui sent des aisselles, demande à ton *boss* d'effectuer du télétravail à la place.

Il existe une solution pour tout. Dans mon ancienne *job* de notaire, je portais des basculottes. J'ai réglé le problème le jour où j'ai décidé de ne plus en mettre ! Il y a TOUJOURS moyen de voir le côté positif !

Être positif, c'est payant dans toutes les sphères de ta vie !

J'avoue qu'en société, ça prend beaucoup de patience ! Si tu vois le verre à moitié plein, c'est plus facile d'endurer le monde. Puis en amour, on s'entend-tu que c'est plus agréable de baiser avec le sourire ? C'est meilleur aussi. Si tu es en colère à l'année, parole de ma coach de vie, c'est un signe que quelque chose ne tourne pas rond dans ton existence !

COLÈRE = BAROMÈTRE DE TON HUMEUR

J'ai été en colère tellement longtemps ! Dès l'âge de 12 ans ! C'est parce que je n'étais pas à la bonne place dans ma vie. Je ne faisais pas ce pourquoi j'étais destinée. Si c'est ton cas, tu dois changer ce qui cloche dans ta vie, c'est sûr. Mais commence par trouver du positif. Ça ira mieux !

Là, je t'entends maugréer : *C'est bien beau, mais si les autres sont négatifs, on fait quoi ?*

J'ai LA solution. Le sourire est contagieux. Tu reflètes ce que tu es. Commence par sourire, puis les autres souriront. Commence par être de bonne humeur, puis le monde autour de toi sera de bonne humeur aussi. C'est de même que ça marche.

Tu travailles au public comme :

🍷 Serveuse

- Caissière
- Esthéticienne
- Chauffeur de taxi

Peu importe !

Nécessairement, tu reçois des clients appelés à s'impatiser. Non pas parce que tu fais mal ta *job*. Au contraire ! Tu prends tout ton temps pour tes clients, donc nécessairement, des fois, ça prend plus de temps pour certaines gens et les autres s'impatisent.

Le sourire est le parfum du bonheur !

Face à la mauvaise humeur des gens (ou la tienne), tu as TROIS OPTIONS :

- Tu ne fais rien. Tu es marabout à longueur de journée. Tu gères des airs de bœuf jour après jour. Tu te couches déprimée et brûlée.
- Tu côtoies des airs de bœuf à longueur de journée en gérant ta bonne humeur et en te disant qu'ils passent une mauvaise journée. Tu luttas fort, fort pour ne pas te laisser contaminer par leur négativisme, mais c'est difficile !
- Tu t'arranges pour être de bonne humeur, parce que le bonheur part de toi. Tu fais tout pour les gens soient heureux. Tu passes des journées magnifiques ! Tu retournes à la maison en gambadant, en nageant dans le bonheur d'avoir croisé du monde et de les avoir fait sourire.

Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière !

#7 : LA FOIS OÙ J'AI PERDU PATIENCE !

Es-tu du genre à pogner les nerfs pour un rien ou tu es d'une patience incroyable et capable d'attendre qu'un triporteur traverse la rue devant toi... alors que tu es sur ta lumière verte ?

Es-tu du style à faire ton épicerie le jeudi en fin de journée comme si c'était une course contre la montre en virant les coins ronds à en faire tomber les étagères de cannes de bines ?

Tu es plus du style à prendre ton temps, jaser avec le monde (y a du monde un jeudi soir à l'épicerie !) en profitant de ce temps pour faire ton « sôcial » parce que c'est ta seule sortie de la semaine ?

Si toi aussi tu as déjà scappé un manteau parce que le *zip* n'ouvrait pas et/ou ton ordinateur portable, pour les mêmes raisons...

Bienvenue dans le club !

Bonne nouvelle ! Il y a moyen de développer ta patience !

**

Je te raconte ma fameuse histoire avec l'inspecteur de la Chambre des notaires du Québec. Comme tu le sais, j'ai pratiqué comme notaire. Dans cette ancienne vie, tous les 4-5 ans, la Chambre des notaires nous inspecte pour vérifier si on fait notre *job* comme du monde !

C'est comme le gars de l'impôt qui vient dans ton entreprise. Tu n'aimes pas ça. Tu sais que tu n'as rien à te reprocher, mais coudonc, il doit faire sa *job* lui aussi. Ce genre d'inspection est annoncée au moins deux mois à l'avance par une lettre que la Chambre envoie pour qu'on puisse se préparer mentalement à sa venue !

Parfois, la Chambre décide d'effectuer une inspection surprise. Les inspecteurs débarquant sans s'annoncer, juste pour venir vérifier la comptabilité en fiducie. Parce que qu'on va se le dire, des millions passent chaque année dans notre compte « *in trust* ».

Juillet est un mois passablement occupé pour les notaires avec les mariages et les transactions immobilières. Ma secrétaire est en vacances. Pendant que j'attends mes copies avec la face dans la fenêtre, j'aperçois un monsieur se stationnant de l'autre côté de la rue. Il descend de sa voiture de location et prend sa mallette. Je constate que c'est un homme d'affaires ne venant pas d'ici. Il traverse la rue et entre dans mon immeuble.

Oh Boy !

Là, je capote ! *Ah, non, non, non, non. Oh non, non, c'est quoi ça ? Qu'est-ce qu'il veut ? Premièrement, y viens-tu me voir ?*

Parce que dans l'immeuble, il n'y a pas juste moi. Il y a des avocats et des comptables. Je pense : *Ce n'est peut-être pas moi qu'il vient voir.*

Il ouvre la porte de mon bureau et il se présente : *Bonjour, je suis Maître Montreuil. Je viens vous faire une visite surprise.*

Ah, non, c'était pour moi... Oh, mon Dieu ! Mon Dieu ! Mon Dieu !

Quand j'ai entendu « inspection surprise », mon cerveau a immédiatement fait l'équation suivante : inspection + surprise = désastre total, parce que je n'ai pas le temps !!!

J'ai de l'ouvrage par-dessus les oreilles. Je suis toute seule, ma secrétaire n'est pas là. Je capote ! Je deviens complètement hystérique, enragée noire ! J'ai une tonne de dossiers à finaliser. *Je n'ai pas le temps de gérer ça, moi, un inspecteur !*

Je lui hurle : *Noooooon !*

Une vraie folle, toi. Le notaire me regarde droit dans les yeux, puis il me répond d'un ton sec : *Oui !* Et moi, de lui répéter d'un air malin : *Noooooon ! Je n'ai pas le temps. Je n'ai pas le temps pour ça.*

Et lui de me répondre : *Vous n'avez pas le choix, Maître.* Déjà que me faire appeler « maître », je déteste ça ! *Rien pour vous faire aimer, monsieur l'inspecteur !*

J'essaie tant que mal de justifier mon désarroi ainsi : *Oui, mais notaire, Montreuil, je suis occupée. Je n'ai pas de secrétaire. J'ai de l'ouvrage par-dessus les oreilles. Je n'ai rien à me reprocher. Écoutez, ma comptabilité en fiducie est tenue à la cenne noire près. Tout est parfait. Vous n'avez pas besoin de faire l'inspection.*

Et lui me rétorque avec autorité : *On n'a pas le choix, notaire.* Il prend un air plus autoritaire parce qu'il voit bien que je suis folle. Moi, je suis encore plus enragée... J'ai un air de bœuf, pour ne pas dire un air de bœuf magistral ! En ne disant pas un mot, je lui pointe mon bureau. Ça signifie en traduction libre : *Va t'asseoir là, ferme ta boîte, pis j'arrive !*

J'étais tellement hors de moi ! Ça me brûlait en dedans ! Me voyant sur le bord d'y sauter dans la face, il s'assoit docilement à ma table de consultation et y dépose sa valise. Il me dit : *Vous savez, Maître, je ne fais que mon travail.* Et moi, de lui répondre d'un ton très bête : *Oui, mais moi aussi, justement !*

Résignée à subir cette incursion non souhaitée dans ma vie, je demande à « Maître Inspecteur » ce qu'il attend de moi. Il me donne une liste de dossiers à sortir pour lui. Je m'exécute. Quand j'arrive avec la pile d'un pied de hauteur, je dépose le tout « délicatement » en un gros BOOM sur la table. Très bête, je ferme la porte en lui faisant savoir par mon air renfrogné que je ne veux pas lui revoir la face de l'avant-midi ! Il a compris le message puisqu'il n'a pas bougé de là durant deux heures, sans me poser une question !

Une fois sa besogne terminée, il sort de mon bureau avec son beau sourire, puis il me dit : *Notaire, j'ai terminé. Tout est beau. Tout est parfait.*

Ben oui ! Je le savais ! Je n'avais pas besoin de lui, pour me faire dire que tout était parfait. C'est sûr qu'à un moment donné dans l'histoire, il a fallu que je lâche prise... Parce qu'être en tabaslak, ce n'est pas bon pour le cœur. Ben coudonc ! Fais ce que tu as à faire, parce que moi j'ai d'autres choses sur le feu. Je ne peux pas rester choquée éternellement ! J'ai de l'ouvrage !

De toute façon, je n'avais aucun de contrôle sur lui ni sur la situation ! Je me suis raisonnée : *Si je n'ai pas de contrôle sur lui, ben, lâche prise.* Je l'ai donc laissé faire sa *job*, j'ai fait la mienne et il est parti.

***Un moment de patience peut préserver de grands malheurs.
Un moment d'impatience peut détruire toute une vie.***

Proverbe chinois

Cette histoire m'a permis de réaliser que, dans le fond, lorsqu'une tempête s'abat sur toi, tu es mieux d'attendre que ça finisse. Et ça finit toujours par se terminer !

La patience, c'est meilleur pour ta santé et pour ton cœur aussi ! Bref, on a tous des vertus à développer sur cette Terre. Et moi, visiblement, c'est la patience ! Quand cette vertu est passée chez nous, je n'étais visiblement pas là. Et je ne suis pas toute seule ! Oh, non !

La preuve : Radio Énergie ! Pendant 15 ans, les Grandes gueules et encore aujourd'hui avec l'émission *Ça rentre au poste !* aident les gens à patienter dans le trafic. Si ma mémoire est bonne, c'était la raison première de leur embauche !

Ça signifie que je ne suis pas la seule impatiente dans la vie ! On peut aussi penser aux malades dans les hôpitaux... Pas pour rien qu'on les appelle « patients » !

Pour permettre aux gens de patienter avec le sourire, j'ai inventé des cartes virtuelles que je publie à tous les matins sur Facebook. J'en ai fait des collections numériques

pour que les gens puissent les regarder sur un écran : cellulaire, tablette, écran d'ordinateur, écran de télé, dans la salle d'attente, dans le taxi ou au restaurant.

Partout où des gens attendent, c'est utile ! L'idée : permettre aux gens de rester de bonne humeur en attendant. Parce que je sais très bien que je ne suis pas toute seule à être impatiente !

✓ Qui n'a JAMAIS pogné les nerfs devant une mamie reculant dans un stationnement et qui te fait ruminer : *Elle devrait être à l'hospice en train de tricoter, cette pauvre !*

✓ Qui n'a JAMAIS pogné les nerfs sur la route en apercevant « un chapeau »⁷ conduisant à 70 km/h dans une zone de 90 ?

✓ Qui n'a JAMAIS pogné les nerfs sur la route en tentant de dépasser un *scooter* roulant à 50 km/h ? Je me demande tout le temps : *Y sont où les parents ? Sont-ils conscients du danger ? Se sont-ils désengagés ? C'est quoi l'histoire ?*

✓ Qui n'a JAMAIS perdu patience à chercher un « Charlie⁸ » chez Canadian Tires ? Parce qu'on va se le dire, si tu ne trouves pas le commis au gilet rouge, tu ne trouves jamais ton stock et tu passes ta vie là !

✓ Qui n'a JAMAIS voulu étrangler la caissière à la banque ou à la caisse, qui dépose son affiche « Guichet suivant » à 11 h 28, alors que 30 personnes attendent ? Pourquoi elles prennent leur pause-dîner en même que nous ? Cette plage horaire nous permettant d'effectuer les commissions, dont les dépôts, à la caisse ou à la banque ?

✓ Qui n'a JAMAIS voulu sauter en bas du char pour brasser fort, fort, la personne appuyant sur le bouton de passage pour piéton pour que le signe s'allume et lui permette de traverser la rue, pour finalement changer d'idée et tourner les talons ? Dans ce temps-là, j'ai vraiment juste envie de descendre de voiture pour hurler à cette personne : *Excuse-moi ! Tu as pesé sur le piton, faque que tu vas traverser la rue, OK ?*

Visiblement, je ne suis pas encore totalement guérie ! Des affaires viennent encore me chercher !

Je t'avoue que je suis hypoglycémique. Quand je prends ma voiture à l'heure du dîner, je peux hurler dans le char pour des riens. Quand j'ai faim, je deviens folle ! Folle ! Folle ! Folle ! Donc, avant de prendre le volant, je dois manger sinon c'est dangereux

⁷ Parce que c'est seulement ce qui dépasse du siège !

⁸ Faisant référence à la bande dessinée, mais pour un commis au gilet rouge !

pour tous ! Mon chum me voit aller et à tout bout de champ, il me dit : *Oh ! Toi, t'as faim !* Entre les lignes, ça veut dire : *Ok ! T'es folle, faque je vais te nourrir.* Il s'arrange pour que je mange au plus vite pour redevenir moi-même... jusqu'à la prochaine fois !

D'où vient l'impatience ?

- De l'hypoglycémie
- Des blessures intérieures

Si tu as la blessure de trahison parce que tu t'es sentie manipulée ou trahie par un de tes parents ou que tu as vécu de la maltraitance, nécessairement, ça développe de l'impatience chez l'enfant.

Si tu as vécu de la violence entre tes parents, ça aussi peut créer de l'impatience et tu peux devenir contrôlante. Une forme d'impatience du fait que tu ne peux pas tout contrôler. Plus tu fais preuve d'impatience et d'intolérance, plus tu as de la difficulté à gérer tes émotions, notamment la colère. Si tu veux toujours tout contrôler et que tu perds le contrôle, tu deviens impatiente ou, comme moi, complètement folle ! 😊

Une autre forme d'impatience liée aux blessures (dont j'ai hérité !) : vouloir avoir fini avant de commencer ! Plus l'impatience est grande, plus tu deviens en colère. C'est une roue qui tourne. Ce n'est pas la joie.

Voici quelques trucs pour gérer ton impatience :

🍌 Quand tu attends en ligne à la caisse de l'épicerie un jeudi, fin de journée, que la petite madame pas familière avec la patente⁹ essaie fort, fort d'apprivoiser la bête tout en demandant l'aide du commis toutes les cinq secondes... Tu peux te répéter trois fois la phrase suivante en respirant profondément entre chacune : *Ça prend beaucoup de patience pour vivre en société !* Une fois l'exercice terminé, tu auras tendance à te dire : *Elle est bonne, la madame !*

🍌 Si tu te fais bombarder par ta famille au souper du dimanche à propos du fait que tu es encore célibataire à 50 ans, ou que tu manges ta pizza avec de la mayonnaise, ou que tu es toujours habillée en mou, etc. Attends que le vent tourne de bord. Un moment donné, ils vont se tanner. Tu ne réponds pas. Tu attends que la tempête de critiques/préjugés/questions/commentaires stupides passe.

🍌 Quand ton chum ou ta blonde te tape sur les nerfs avec sa maudite idée d'aller aux pommes ou de sortir tout le stock du garage et de ne rien ranger à la fin de la journée... Fais du EFT. C'est quoi ? Emotional Freedom Technique. Va voir sur

⁹ On va se le dire, en haut de 70 ans, une caisse libre-service, c'est comme si c'était un extraterrestre !

Google, ça en vaut la peine ! C'est une technique de tapotement. L'idée derrière l'EFT, c'est de changer la direction de ton énergie changeant brusquement de bord suivant de vives émotions comme l'impatience, la colère, etc. Une fois l'exercice terminé, tu te sens beaucoup mieux. Détail plus loin. Je t'en parle plus en détail au chapitre 42.

🍯 Quand tu attends à l'urgence ou ailleurs, un bon truc : imagine tout le monde tout nu. C'est le truc de mon chum ! Ne l'ayant jamais essayé moi-même, ça a l'air que le temps que tu ris, tu ne vois pas les heures passer.

🍯 Tu lis un bon livre. J'en ai toujours un dans ma sacoche ! Dieu sait qu'il y a du *stock* dans un sac à main de bonne femme ! Peu importe où je suis, j'ouvre mon livre et j'oublie le temps ! Idéalement, un livre drôle ! De cette façon, le temps passe et tu ne t'en rends pas compte. Ça peut être un livre papier, en version numérique ou audio.

🍯 Écouter des épisodes de podcast comme le mien, par exemple !¹⁰

🍯 Jouer à Candy crush ou à la patience sur ton cellulaire !

Le chemin de l'impatience est toujours le mauvais chemin.

Kyuzo Mifune

Face à ton impatience, tu as TROIS OPTIONS :

🍯 Tu pognes les nerfs, solides. Tu envoies chier tout le monde et tu passes une journée de marde !

🍯 Tu te gères en luttant fort, fort, pour ne pas sauter dans la face du gars qui te coupe en char ou de la petite madame faisant vérifier ses millions de billets de loto au dépanneur sur ton heure de dîner. Tu respires par le nez quand ça prend une éternité au service au volant, parce qu'il y en a un qui a commandé un filet de poisson au McDo ou un latté au Tim Hortons.¹¹ Tu te ronges les ongles au sang en attendant ta cliente en retard de 30 minutes pour son rendez-vous¹² !

🍯 Tu contrôles ton impatience !

La patience c'est accepter calmement que les choses arrivent dans un ordre parfois différent de celui qu'on espérait.

David G. Allen

¹⁰ Tous les épisodes disponibles ici : <https://www.mariejoseestlaurent.com/marie-josee-st-laurent-podcasts>

¹¹ Je l'avoue ! C'est moi qui commande un latté au Tim Hortons qui ralentit le trafic.

¹² Ça me rappelle une anecdote que tu peux lire dans ma trilogie !

#8 : PROFITE DE LA VIE

Es-tu du genre à profiter de la vie et à vivre le moment présent ?

Tu es plus du style à courir après le temps tout l'temps ?

Es-tu de ceux qui se disent : *Maudit que le temps passe vite !*

Tu es plus du genre à rêver en pensant : *J'ai hâte à 65 ans, j'aurai ENFIN le temps de profiter de la vie !*

C'est bizarre, hein ?! Quand tu veux que le temps passe vite, c'est long, pis quand c'est trop bon, ça passe trop vite !

Jean-Marc Chaput disait :

Le temps c'est comme le dentifrice... Une fois sorti du tube, y rendre pu !

Autrement dit : profite de la vie MAINTENANT ! Hier est passé et demain n'est pas encore arrivé !

Une certitude s'impose :

La vie est un contrat par lequel on ne s'en sort pas vivant !

Reste à savoir comment profiter du temps qui nous est accordé ici maintenant !

Pas toujours évident ! 😊

**

Je t'ai raconté précédemment mon enfance dans ma salle de jeu, mon désir d'être une artiste et ma scoliose, par suite de la décision de mes parents, de même que mes 31 ans de notariat, suivis de mon saut dans le vide.

Après 25 ans de pratique à 45 ans, je rencontre une coach de vie m'annonçant que mon archétype financier est la célébrité. Autrement dit, elle me confirmait mon droit d'être une artiste.

Il ne m'en fallait pas plus pour comprendre que je pouvais partager mes dons, mes talents, mes compétences en utilisant ma nature d'artiste. J'ai donc pris des formations d'écriture et d'édition. J'ai fondé ma propre maison d'édition. J'ai aussi commencé des chroniques notariales à la radio et à la télé de mon patelin.

Étant toujours notaire à l'époque, je réussis à concilier « pas pire » les deux mondes ! Je réussis à trouver un bon compromis là-dedans ! L'artiste écrit des livres et la notaire fournit les anecdotes s'étant réellement passées dans son bureau.

Même chose avec mes chroniques notariales à la radio et à la télé. L'artiste s'exprime dans le jargon de la notaire ! En 2001, les notaires commencent à célébrer des mariages ! Je suis aux anges ! Une autre façon d'être sur la sellette tout en étant notaire ! J'adore ça, parce que je crée la cérémonie, tout en faisant du bien aux futurs mariés en organisant le déroulement de la célébration et en leur donnant des trucs.

Étant notaire, je peux effectivement célébrer le mariage et le rendre valide en déposant la déclaration légale au directeur de l'État civil. Par suite de mon changement de vie, je commence aussi à célébrer des funérailles. Et encore là, l'artiste crée le contenu de la cérémonie, dont l'hommage et la notaire s'occupe du protocole de la célébration et de l'accompagnement aux proches, ayant l'habitude de côtoyer des gens en deuil.

Quand tu es dans ta passion, bien évidemment, le temps passe vite. Le défi, par contre, c'est de la trouver, cette passion-là. Une fois que tu l'as découverte, tu dois te dire : ***J'ai juste une vie à vivre !***

***Emploie bien ton temps.
Ne perds pas un moment.
Le présent passe en un instant.***

Tu ne peux pas passer à côté de ta passion. Quand tu la vis pleinement, tu partages tes dons, tes talents, tes compétences aux autres. Moi, je pense que c'est ce qui nous différencie des animaux. On est là pour faire du bien aux gens. Mais l'autre défi, c'est de trouver du temps pour le faire !

Avant que je prenne ma retraite de notaire, j'organisais mon temps en conséquence. J'exerçais ma passion durant les week-ends, le matin, avant d'aller notarié. Ça me faisait de grosses journées !

N'attends pas qu'il soit trop tard !

Dans ma vie de notaire et encore aujourd'hui, combien de fois j'ai vu des gens mourir soudainement ? Avant même de venir faire leur testament ou d'acheter leur maison, mes livres sont pleins d'anecdotes du genre !

J'ai eu la surprise quand le gars censé venir acheter sa maison meurt le matin même dans un accident de moto. Ça m'est arrivé à maintes reprises ! Encore aujourd'hui, je célèbre des funérailles d'une femme de 49 ans morte d'un ACV... Bang, bonsoir, elle est partie...

Bref, ce que je veux que tu retiennes :

- ❖ La vie ne tient qu'à un fil !
- ❖ Tu dois en profiter pleinement, ce qui signifie aussi de réaliser tes rêves maintenant !
- ❖ Si tu fais juste rêver, il ne se passera rien...
- ❖ Si tu agis en sautant dans le vide ou en commençant à exercer ta passion, l'Univers, te voit aller !
- ❖ Une fois que l'Univers sait où tu t'en vas, il t'apporte les outils, les personnes et les moyens nécessaires pour exercer cette passion-là et pour réaliser tes rêves !

Ça se peut qu'à un moment donné, tu te dises : *C'est ben trop bon, moi je veux juste faire ça dans la vie !* Que tu finisses par comprendre que ta *job* ne te tente plus.

Si tes loisirs nuisent à ta job, lâche ta job !



C'est ce que j'ai fait ! Je suis encore en vie ! Ça ne fait pas mourir ! Ça se fait par du monde ! C'EST POSSIBLE ! Je t'encourage à le faire, toi aussi ! Le temps passe vite et du temps, ça ne s'achète pas. Si tel était le cas, j'en achèterais une vanne, c'est sûr ! Oui, la vie va vite. Si tu as de la misère à réaliser que la vie te file entre les doigts, voici un truc infailible te faisant réaliser que tu n'es pas éternelle !

Achète un terrain au cimetière et déposes-y ta pierre tombale. Ensuite, fais écrire ton nom et ton année de naissance dessus... Tu m'en redonneras des nouvelles, lorsque tu auras vu ça ! Crois-moi, ça fesse ! Évidemment, tu ne veux pas mourir tout de suite, mais tu n'as pas de contrôle là-dessus. Tu ne dois pas remettre à demain ce que tu peux faire aujourd'hui ! Tu dois réaliser tes rêves et partager ta passion aux autres.

Un autre truc pour réaliser à quel point le temps passe vite : compte les années qui te restent à vivre en printemps. Par exemple : je veux vivre jusqu'à 120 ans et j'ai 56 ans. Il ne me reste que 64 printemps à vivre. Vu comme de même, ce n'est pas beaucoup !

Prends le train quand il passe, parce qu'il ne repassera pas. Embarque dedans maintenant.

Utilise ton temps efficacement !

-  Si tu joues beaucoup trop longtemps à Candy crush = lâche ça tout de suite !
-  Si tu passes tes soirées complètes à jouer au PlayStation = lâche ça tout de suite !

- 🍷 Si tu es scotchée devant la télé des heures durant = lâche ça tout de suite !
- 🍷 Si tu es toujours sur TikTok = lâche ça tout de suite !

Le temps que tu passes là-dessus, ça ne te sert à rien. Parlant de cellulaire, ce n'est pas parce qu'il sonne que tu es obligé de répondre. C'est un téléphone, ce n'est pas une laisse. Personnellement, je n'ai pas d'Internet sur mon cellulaire par choix, parce que j'ai d'autres choses à faire dans la vie. Je t'encourage fortement à faire la même chose ! Tu gaspilles ta vie là-dessus ! C'est mon opinion et je te la partage ! Tu as le droit de ne pas être d'accord avec moi.

Je te partage une confidence : mon dada, c'est la télé. Je suis une maniaque finie ! Les films, les séries, les documentaires... Mais, je me limite ! Parce que j'écouterais la télé tout le temps ! Probablement par culpabilité, quand je m'assois sur le divan pour regarder la télé, je suis incapable d'y rester plus que 30 minutes en ligne.

Maintenant je réalise que le temps est important et que j'ai tellement d'autres choses à faire ! Plein de projets à réaliser ! Oui, regarder la télé, c'est l'fun, mais ça ne doit pas prendre tout ton temps ! Cependant, les loisirs sont bienvenus ! Mais pas trop longtemps ! 😊 Je suis la preuve vivante que c'est possible de travailler et de vivre de sa passion en même temps. Je l'ai fait pendant six ans ! J'étais notaire la semaine et artiste le week-end ! L'idée, c'est d'organiser ton temps en conséquence et selon ton métabolisme.

Je te donne des exemples. Je suis une fille « de jour ». J'ai de la concentration le matin. Considérant que je suis performante et plus concentrée en matinée, je « travaille » sur mes mandats d'écriture et autres. L'après-midi est réservé pour répondre aux courriels, retourner les appels, rencontrer des clients en coaching et autres tâches demandant moins de concentration. Mon mercredi après-midi est réservé pour mes *rendez-vous de bonne femme* (coiffeuse, manucure, esthéticienne, etc.) Fais-le-toi aussi, parce que tu dois te donner du temps et prendre soin de toi. Ton métabolisme te dicte les moments où tu es la plus performante. C'est à toi de décider où tu veux l'être : au travail ou dans ta passion, ou un peu dans les deux !

D'autres trucs existent pour sauver du temps. Un endroit où on peut en épargner, c'est à l'épicerie. Je dresse ma liste d'achats en fonction de mon trajet dans l'établissement. Je ne reviens jamais en arrière. Je sauve du temps. Je vais au Costco justement pour contrer l'éternel recommencement : papier hygiénique, mouchoirs, essuie-tout, savon à lessive, etc. Bon, OK ! Il n'y a plus un pouce carré de plancher à la vue dans la maison, mais ça dure longtemps. Même chose quand j'effectue mes commissions. Je prévois mon trajet en fonction de l'emplacement des commerces. Comme à l'Halloween : un bord de rue à la fois ! De cette façon, je ne reviens jamais en arrière. Tu dois trouver

que je suis folle ! Oui, je le suis ! Le temps m'obsède. Ça a toujours été le cas ! Je dois gaspiller moins de temps possible.

Un autre truc pour sauver du temps : si tu es en affaires, si tu possèdes une entreprise où c'est possible de le faire, ferme ta *shop* durant les vacances de la construction. Deux semaines à Noël, deux semaines l'été. Quand tu reviens, tu pédales un peu pour rattraper le travail, mais au moins tu es reposée. C'est devenu de plus en plus populaire ! Les gens comprennent ! Tu jouis de temps de qualité en vacances et tes employés aussi. Tout le monde revient au boulot reposé et prêt à travailler. Sinon, ta *business* roule à moitié parce qu'il y a toujours quelqu'un en vacances.

On ne peut pas rattraper le temps perdu, mais on peut arrêter de perdre son temps !

Jennifer Lawrence

Face au temps qui passe, tu as TROIS OPTIONS :

🕒 Tu vis ta vie jour après jour en comptant les dodos avant ta retraite. Durant ce temps-là, tu te promets de faire plein de choses que tu rêves de réaliser depuis longtemps. Malheureusement, tu meurs dans un accident à 58 ans, sans avoir rien fait, faute d'avoir commencé avant. Ce que tu laisses en arrière de toi, c'est une pierre tombale. Point final. Les gens ne se souviendront pas de toi, tu n'as rien fait.

🕒 Tu prends ta retraite pour t'effoier sur une plage en Floride à regarder ton béluga se baigner... Durant ce temps-là, tu rêves à plein d'affaires. Tu t'en fais des projets... dans ta tête. Tu finis par mourir du cancer de la peau d'avoir trop pris de soleil sans avoir accompli aucun de tes rêves. Ce que tu laisses derrière toi, c'est une pierre tombale avec un beau voilier pis une mappemonde gravés dessus, parce que ton rêve le plus cher était de faire le tour du monde.

🕒 Tu vis ta vie jour après jour en l'organisant de façon à te permettre de réaliser tes rêves. Tu travailles ET tu exerces ta passion. Tu partages tes dons, tes talents, tes compétences, tes expériences avec les autres, sans jamais penser à la retraite. Tu ne seras jamais à la retraite ! Tu développes plein de projets et tu les réalises en plus ! À un moment donné, tu finis par lâcher ton travail pour vivre de ta passion à temps plein. Tes funérailles, on n'en parle même pas. Parce que tu exerces ta passion, tu es heureuse. Tu vivras très, très, très, très longtemps. Tu es loin d'être rendue à la fin de ta vie !

Il y a deux types de personnes. Celles qui te font perdre ton temps et celles qui te font perdre la notion du temps !

Aurore Caparros

#9 : MONTRE À L'UNIVERS CE QUE TU VEUX !

As-tu des rêves ?

Es-tu du genre à juste rêver ou si tu passes à l'action rapidement dès que tu mijotes un projet ?

Les rêves entretiennent la vie et y en a qui vivent plus que d'autres !

Toi, vis-tu ou tu préfères regarder la vie passer devant toi sans embarquer dans le train ?

On pense souvent que nos rêves sont impossibles à réaliser !

Rien n'est impossible dans la vie !

**

De toute ma vie, j'ai toujours aimé jouer des rôles. Ça a commencé de bonne heure ! À 5-6 ans, le samedi matin, mon père m'amenait avec lui, à mon plus grand bonheur !, à son garage John Deere. Dans l'immeuble se trouve un espace à bureau. C'est l'endroit qui m'intéresse ! J'y entre à la course pour m'asseoir à tous les postes. La secrétaire, le comptable, les vendeurs. À chaque bureau où je m'assois, je rencontre des clients imaginaires. Mais avant, je prends soin de fouiller dans les poubelles pour trouver des *papiers importants* s'avérant être des factures toutes chiffonnées !

Je vends de la machinerie : une pelle mécanique, un tracteur, une charrue, etc. Je pitonne allégrement sur la calculatrice à gros pitons faisant du bruit pour additionner le montant de la facture. Y en sortent des kilomètres de papier-caisse après mes grosses transactions ! Je suis aux anges !

À la fin de l'avant-midi, mon père vient me chercher et je lui montre tout ce que j'ai fait. Il est découragé de voir à quel point j'ai gaspillé du papier, mais bon ! Durant que je m'amusais, il pouvait s'occuper de ses clients sans inquiétude !

L'artiste en moi est comblée ! Mon père croît que je ne fais que m'amuser, alors que pour ma part c'est beaucoup plus qu'un jeu ! Je suis en train de développer ma nature de comédienne et d'artiste ! Je suis maniaque de TV, c'est pas pour rien !

J'écoute tout ce qui se fait à la télé. J'ai mes billets de saison à la salle de spectacle. Je regarde tous les humoristes. J'achète tous les DVD d'humoristes sur le marché ! Bref, quand je les regarde à la télé ou sur une scène, je veux être avec eux autres. Contrairement à bien du monde, je ne suis pas une groupie dans la vie. Non ! Je suis *one of the boys!*

Donc, après une voie de contournement de plus de 40 ans, je décide de faire le saut dans le vide. À 53 ans, je décide de vendre ma shop de notaire où, pendant 31 ans, j'ai joué le rôle du notaire... Avec le recul, je peux affirmer que je déteste le droit. Ce qui m'a fait « toffé » si longtemps ? Chaque matin, je me déguisais en notaire avec mes beaux petits costumes griffés, puis j'allais jouer le rôle du notaire devant mon auditoire. Mon auditoire étant mes clients.

Mais, après 31 ans de pratique, j'en ai assez. Peu importe ce qui arrivera, je choisis : *Je n'ai qu'une vie à vivre, saute dans le vide !* Je ne sais pas si j'atterrirai sur le cul, sur la tête ou sur mes deux pattes, mais je décide de sauter pareil ! Puis, j'ai mon parachute : ma confiance en moi, en mes dons, en mes talents, en mes compétences et en la vie aussi. Ce qui fait en sorte que je me dis :

Écoute, il arrivera ce qui arrivera. Si je ne le fais pas, je ne le saurais pas !

Suivant mon changement de vie, je découvre que l'Univers m'apporte ce dont j'ai besoin lorsque je lui montre où je veux aller avec des actes concrets. Quand je pratiquais le notariat, je montrais à l'Univers que je voulais rédiger des contrats. Il ne se passait rien dans ma vie, j'étais notaire, j'avais des clients. Le jour où j'ai sauté dans le vide, j'ai montré à l'Univers que j'étais sérieuse dans mon changement de vie.

Une agence de casting m'accepte comme comédienne et j'obtiens des rôles. Mon premier rôle concerne un court-métrage. Quand j'arrive sur le plateau de tournage, je me sens bien. Je me sens à ma place. Je n'ai aucunement le sentiment d'imposteur. Je suis vraiment là où je dois être. Je n'ai même pas de formation de comédienne. C'est comme si j'avais fait ça toute ma vie. J'ai joué le rôle du notaire pendant 31 ans, j'ai une bonne partance !

***J'ai compris que dans la vie, tu ne dois pas juste rêver.
Tu dois poser des gestes concrets.***

Lors de mon premier tournage, tout le monde vient me féliciter de mon jeu. Quand je leur avoue n'avoir aucune formation et que c'est ma première fois, ils ne me croient pas ! Ce qui me fait dire : *Ben coudonc ! Pas besoin de formation !*

Je joue aussi un petit troisième rôle muet dans *Cinquième rang* et je réalise deux rêves dans un lorsque j'obtiens le rôle d'une jurée¹³ dans la populaire série *Indéfendable*. Je dis deux rêves parce que je rêvais de jouer dans cette série et j'ai toujours voulu agir comme jurée, mais à cause de ma formation juridique, ce poste m'était interdit.

¹³ On va régler la question une fois pour toutes ! Le jury, c'est l'ensemble des jurés. La personne est jurée dans un jury.



J'ai appris cette mauvaise nouvelle à mon premier cours d'université. Un cours de droit criminel où le prof a dit en commençant : *Si vous aviez le rêve de devenir juré dans un jury, ça ne sera pas possible étant donné votre formation juridique.* Quand ils m'ont appelée pour jouer la jurée numéro 3 dans Indéfendable, je saute de joie !

Tout ça pour dire que lorsque tu montres à l'Univers où tu veux aller et que tu te mets en action, les moyens, les outils et les personnes nécessaires pour réaliser tes rêves arrivent comme par magie. Tu dois juste y croire, tu dois avoir confiance.

***L'Univers n'est pas en train de te punir ou de te bénir.
L'Univers est seulement en train de répondre à la fréquence vibratoire que tu émetts.***

Quand tu te poses la question : *Qu'est-ce que je fais sur la Terre ?* Tu peux tourner en rond longtemps et *freeker* solide en bon québécois ! Je suis d'avis qu'une de nos missions sur la Terre, c'est de partager nos dons, nos talents, nos compétences aux autres. On est tous uniques ! Pourquoi ne pas faire bénéficier aux autres tes richesses ?

J'en ai d'autres rêves ! Je montre tous les jours à l'Univers ce que je veux faire en posant des actions et je reçois ce dont j'ai besoin pour me réaliser. Je suis sûre que toi aussi tu peux ! Tu as l'opportunité de faire la même chose dans ta vie. Pose-toi la question : *Quels sont les rêves que je veux réaliser ?* Mets-toi en action et tu verras le résultat ! Tout apparaîtra comme par miracle dans ta vie !

Ayant été chroniqueuse à la radio et à la télé de mon patelin, j'ai décidé de parfaire mes connaissances en la matière en suivant une formation à l'école Promedia en télé et en radio. Par la suite, j'ai envoyé mon CV dans toutes les stations du Québec. L'Univers connaît maintenant mes intentions, reste à attendre le moment opportun où l'Univers me fera parvenir des opportunités dans le domaine ! Si tu ne reçois rien, pas de panique ! Ce n'est juste pas le bon moment ! Aie confiance ! 😊

Parce que je voulais aussi devenir conférencière, j'ai suivi des formations en ce sens. Encore là, je montre à l'Univers que je veux partager plein de choses sur scène au profit des autres. Je n'ai pas la vérité infuse, on va se le dire. Mais je pense sincèrement que ma vérité peut faire du bien aux gens. Depuis la fin de cette formation, je reçois plein de demandes pour des conférences un peu partout au Québec et ailleurs !

Un autre de mes rêves : devenir humoriste ! Je suis actuellement en formation en écriture humoristique à l'École nationale de l'humour. J'ai le goût de faire rire, réagir, réfléchir le plus de gens possible, en même temps, au même endroit ! L'Univers, au courant de mon plan, m'amènera ce dont j'ai besoin pour réaliser ce rêve-là au moment le plus propice pour atteindre le succès.

Bref, j'aurais pu lâcher ma *job* de notaire, prendre ma retraite pour ne rien faire d'autre après. Vivre de mon argent accumulé, puis m'en aller chez nous, continuer à regarder mes séries à la télé et mes humoristes sur DVD. Mais non ! J'ai décidé d'agir et de faire des choses concrètes pour réaliser mes rêves. Parce qu'on va se le dire, si tu ne fais rien, il ne se passera rien.

Pour moi, la retraite est une perte de temps. Accumuler de l'argent ne sert à rien non plus ! L'argent ne te suit pas dans le cercueil. Tu as ben beau apporter ton argent dans ta tombe, tu ne peux rien acheter avec rendue au paradis ! Ça mettra juste tes héritiers en beau tabarouette.

L'argent doit circuler. Tu dois la dépenser. Investis en toi, en formation, en coaching, etc. De grâce ! N'accumule pas ton argent pour la donner à tes enfants par la suite. Non, prends-la POUR TOI ! C'est toi qui l'as gagné, c'est toi qui dois la dépenser POUR TOI !

Quand tu investis en toi et en ton développement, ça te fait évoluer dans la vie. Puis si tu n'en as pas de projet, moi, j'en ai plein d'autres encore. Si tu ne veux pas investir en toi, investis en moi ! Je blague, bien sûr ! 😊

Dans le fond, le message que je te partage, c'est de croire en tes rêves, de croire en la vie, en l'Univers. L'erreur, c'est de ne pas y croire. Dans mon écosystème, plusieurs exemples m'ont inspiré :

- Mathieu Baron, Kim Rusk. Ils ont fait tous les deux *Loft Story* et ils sont rendus acteurs et animateurs.
- Marie-Pier Morin. Après *Occupation double*, elle est devenue comédienne et animatrice. Elle fait des pubs aussi.
- Éric Salvail. Son histoire a mal fini, mais au début, il travaillait dans le costumier de Radio-Canada pour ensuite être engagé comme animateur de foule, pour finir un des animateurs les plus populaires.

Plein d'autres personnes ont réalisé leur rêve :

- Céline Dion ! Elle a réalisé son rêve d'être la plus grande chanteuse ou une des plus grandes chanteuses au monde.
- Jeannick Fournier de Chicoutimi. Préposée aux bénéficiaires le jour, elle chantait dans les bars le soir. Mère adoptive d'enfants trisomiques, elle s'est inscrite à *Canada's Got Talent* et elle a gagné. Si elle ne l'avait pas fait, elle ne l'aurait pas gagné. Elle croyait en elle, elle est allée et elle a gagné ! L'Univers a compris que son rêve était réalisable et qu'elle pouvait réussir.

Bref, ce sont tous des exemples te montrant que tu peux réaliser tes rêves. L'important, c'est d'y croire, ne pas avoir peur, avoir confiance en toi et en la vie. Tout est dans l'attitude !

Pense à Elvis Gratton avec son légendaire *Thing big esti* ! Tu dois avoir l'attitude du verre à moitié plein ou, si tu préfères, être optimiste avec l'attitude de gagnant. Si tu penses positif, tout ira très bien. Si tu as le sentiment d'imposteur en partant, oublie ça, ça ne marchera pas.

Si tu n'es pas sûre de toi, je te donne un truc :

Si tu es une femme, devant le miroir, dis-toi :

- *Je suis bonne*
- *Je suis fine*
- *Je suis belle*
- *Je suis capable*

Si tu es un homme :

- *Je suis musclé*
- *Je suis amanché*
- *Je suis smatte*
- *Je suis game*

Voilà ! Dis-toi cette phrase à répétition chaque matin, tu réussiras à réaliser tes rêves.

Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez grands. Rêve plus grand.

C'est-tu assez beau ça ? J'adore cette phrase ! Elle nous élève dans nos actions. Je te partage aussi l'équation du succès :

**RÊVES + ACTIONS =
PROJETS PASSIONNANTS + SUCCÈS**

Donc, si tu rêves et que tu agis, tu développeras des projets passionnants. Tu verras ton succès arriver. Quand tu es passionnée, tu ne peux pas faire plus que donner ton 200 %, et ce, parce que tu ne vois pas le temps passer. Donc, tu ne peux pas faire plus que réussir.

***Il n'y a pas de gros ou de petits succès dans la vie.
Un succès, c'est un succès.***

Fais comme moi. Saute dans le vide. Tiens-toi bien serré après ton parachute : ta confiance en toi, en tes rêves, en la vie. Je te l'ai dit plus tôt, tu ne sais pas sur quoi tu

atterriras, sur les pieds, la tête ou le cul, mais tu atterriras. Je te partage une phrase que j'espère que tu retiendras de ce que tu lis aujourd'hui :

Si tu ne le fais pas, tu ne le sauras pas !

Combien de gens pensent : *Oui, oui. Je vais essayer.* Tu dis à une personne qui prend sa voiture : *Fais attention, sois prudente !* Cette personne de te répondre : *Oh, oui, je vais essayer !* Mauvaise réponse !

Suis ta félicité et l'Univers t'ouvrira des portes là où il n'y avait que des murs !

Face à tes rêves, tu as TROIS OPTIONS :

🕒 Tu continues à rêver sans rien faire, puis ta vie est vraiment plate. Personne ne connaîtra les richesses qui sommeillent en toi. Tes dons, tes talents, tes compétences resteront lettre morte. À ta mort, tout ce que tu laisseras en arrière, c'est ta pierre tombale.

🕒 Tu penses qu'il est trop tard pour réaliser tes rêves, donc tu investis dans les rêves de tes enfants. Tu vis tes rêves par procuration. Tu investis dans les projets des autres en pensant que ça te fera grandir. Mais non ! À ta mort, les gens se rappelleront quoi ? Que tu étais une personne généreuse de ton temps et de ton argent, mais personne ne connaîtra ta vraie valeur !

🕒 Tu prends ton courage à deux mains en faisant confiance en la vie. Tu poses des actions concrètes pour réaliser tes rêves en croyant en toi, en tes dons, en tes talents et en tes compétences. Tu prends toutes les formations et les coachings possibles et nécessaires pour arriver à tes fins. Tu réalises tes rêves. À ta mort, tout le monde parlera de toi, de tes exploits, de tes réalisations, de ta persévérance et de ta réussite.

La première étape est de te dire que tu peux !

Will Smith

#10 : C'EST LA FAUTE DE L'ORIENTEUR !

Trouves-tu que tu es dans la bonne job ?

Fais-tu ce que tu rêvais de faire dans la vie ?

Est-ce que ton métier te satisfait pleinement ou tu t'emmerdes à plein temps ?

As-tu choisi ta profession pour l'argent ou parce que tu l'aimes vraiment ?

Choisir ce qu'on veut faire dans la vie à 16 ans, ce n'est pas évident !

Mais y a toujours moyen de changer si tu t'es trompé !

Je suis passée par là et je te montre comment c'est possible !

*
**

Dans mon enfance, j'adorais manipuler le papier. J'en aimais l'odeur, la texture, c'est encore vrai aujourd'hui ! Je suis du genre à amener des livres « papier » en voyage, quitte à payer un *overcharge* pour ma valise en surpoids ! Pas question pour moi de lire un livre sur une tablette !

À l'école secondaire, j'ai la manie d'écrire mon nom partout : dans mes cartables, sur mon étui, etc. Le truc à la mode consiste à prendre du *Liquid paper* (qui n'existe plus aujourd'hui !) et d'en étaler une couche sur mon cartable ou mon étui. Lorsque j'ai le *kick* sur un gars, j'écris : *Marie-Josée Love* (le nom du gars).

Une semaine après, c'est le tour d'un autre gars d'apparaître dans ma mire, nécessitant une autre couche de *Liquid paper* par-dessus le nom de mon ancien *kick* et ainsi de suite ! Je ne te dis pas combien de pouces d'épais mes cartables étaient rendus et mon étui à la fin de l'année !

Bref, j'écris mon nom partout. Mon paternel qui me voit aller me dit un jour : *Toi, quand tu vas être grande, tu vas jouer dans le papier et tu vas écrire ton nom partout !*

Faisant référence à l'époque où je fouillais dans les poubelles pour brasser de grosses affaires ! Il a raison ! La *job* du notaire consiste à jouer dans le papier et à signer ton nom des dizaines de fois par jour !

À 16 ans, je dois trouver le métier que j'exercerai toute ma vie ! Ishhhh ! Pas facile, ça ! À cet âge, je suis bien plus préoccupée par mon acné que par mon métier ! Pour mon géniteur, il est très très important d'aller à l'université (lui n'étant pas allé) et en toute bonne petite fille voulant plaire à son père, je l'écoute.

Si j'avais rencontré l'orienteur et qu'il m'avait posé des questions sur ce que je voulais faire dans la vie, j'aurais peut-être trouvé un métier dans les communications ou le journalisme. C'est peut-être moi qui serais Véro ou Céline Galipeau, aujourd'hui !

Si tu as mon âge, te rappelles-tu ce drôle de personnage qu'est l'orienteur ? Lui, il connaît tous les métiers et il a choisi d'orienter les étudiants. De ce que je me rappelle, le local de l'orienteur était rempli de classeurs. D'après moi, l'orienteur se cachait à l'intérieur, parce que je ne l'ai jamais vu !

Je me rappelle que je fouillais dans les classeurs pour trouver mon avenir là-dedans... Quand tu ne sais pas ce que tu cherches, c'est difficile de trouver ! Je choisis le notariat par inadvertance. Personne ne m'a tordu un bras pour devenir notaire. C'est par hasard qu'à ma première année de cégep en sciences humaines¹⁴ que Joanne (que je n'ai jamais vue de ma vie !) vient nous parler de testament.

Fouille-moi pourquoi quelqu'un nous parle de testament quand tu es en première année de Cégep, que tu vis encore chez tes parents, pis que tu n'as rien à ton nom ! Peu importe ! J'ai trouvé ce que je voulais faire dans la vie, au grand bonheur de mon père. Quand je lui annonce que je veux devenir notaire, il saute dans les airs.

Il n'y a pas si longtemps, mon père m'avoue : *Je n'ai jamais compris pourquoi tu avais choisi le notariat*. Ben oui ! C'est le fun de se faire dire une chose pareille après 31 ans de pratique ! *Y aurait pas pu se préoccuper de mon sort quand j'étais ado ?!*

Comme tu le sais, j'ai changé de vie à 53 ans pour revenir à ma vraie nature. Après un an de recul, je peux affirmer que je détestais le droit. Je me suis posé la question : *Mon Dieu, mais comment ça se fait que j'ai « toffé » aussi longtemps dans cette profession-là ?* Pas compliqué ! Je jouais le rôle du notaire avec mes beaux petits costumes griffés devant mes clients ET mes aptitudes me laissent croire que je suis faite pour ce métier-là !

Ma mémoire photographique, mon amour de la lecture et ma douance m'ont berné pour éviter que je quitte le notariat prématurément !

Avec le recul, je me rends compte que l'important, c'est de choisir un métier non pas en fonction de tes aptitudes, mais en fonction de ce qui vibre en dedans. J'ai choisi le notariat selon mes aptitudes, mais ce qui vibrait en dedans était loin du notariat ! Ce qui vibrait dans mes tripes, c'était l'artiste. Au bout d'un certain temps (trop longtemps !) je décide de changer de métier parce qu'il ne me ressemble pas.

¹⁴ C'est le choix sensé quand tu ne sais pas quoi faire dans la vie !

***Le succès n'est pas la clé du bonheur.
Le bonheur est la clé du succès.
Si tu aimes ce que tu fais, tu réussiras.***

Choisir ce que tu veux faire dans la vie, c'est loin d'être évident. Ça se peut que tu te trompes. Je suis la preuve vivante qu'on peut se leurrer ! Parfois, ce sont les parents qui veulent que leurs enfants soient eux aussi médecins ou avocats, et ce, sans se préoccuper du désir et de la vraie nature de leurs rejetons...

Voici plusieurs mauvais choix de carrière :

🍷 Le vidangeur ayant la nausée quand il change la couche de son bébé... Imagine-le un 20 juillet, le jour des bacs vert et brun... Les vers se font un *rave* là-dedans ! Il passe une très mauvaise journée et il regrette d'avoir choisi ce métier !

🍷 Le père Noël du centre d'achats haïssant les enfants ! Quand ils l'approchent, il sort les dents. Lui aussi, je pense qu'il n'a pas la vocation de son métier.

🍷 L'embaumeur craignant les morts. On comprend-tu qu'il est sur le prozac à longueur de journée ? Je pense qu'il n'est pas à la bonne place !

Si tu n'es pas au bon endroit dans ta vie, il n'est jamais trop tard pour changer. Je suis la preuve vivante que ça se fait.

Ça signifie qu'à n'importe quel âge, tu peux décider de changer. Parfois, ce processus implique de retourner à l'école. Si tel est le cas : BRAVO ! J'ai longtemps donné une bourse à l'école des adultes de mon patelin pour féliciter et rendre hommage à ces gens ayant réussi à obtenir leur diplôme après trois enfants et en travaillant à temps plein pour subvenir à leur famille ! Je leur lève mon chapeau. Je n'aurais jamais été capable de faire ça quand j'étudiais.

À l'université, tout ce que j'avais le temps de faire était étudier, manger et dormir ! Si on m'avait déclaré que mon diplôme n'était pas bon, je serais allée flipper des boulettes au McDo, c'est clair !

Dans le fond, l'important dans la vie, c'est de choisir un travail te faisant vibrer. Pour savoir ce qui te fait tripper, tu dois retourner dans ton enfance. Tu dois retrouver ton enfant intérieur. Je t'entends penser : *AH ! La fatigante avec son maudit enfant intérieur !* Mais c'est ça pareil !

Je te donne des exemples :

🍷 Si dans ton enfance tu aimais jouer avec des petites voitures Matchbox, achète-toi un garage ou engage-toi comme mécanicien.

🍷 Si dans ton enfance tu faisais de la popote avec des roches pis de la bouette, pars-toi un restaurant ou fais-toi engager comme cuisinière, quelque part !

Tu comprends l'idée ? Il n'y a pas de sot métier dans la vie. Oh que non ! Pour ma part, j'ai un très grand respect pour les serveuses, les livreurs, les femmes de ménage, les plongeurs.

Si tu manges au restaurant et qu'on t'invite à laver ta vaisselle après..., pas sûr que tu aimerais ça ! J'ai toujours eu une femme de ménage dans ma vie, mais je ne comprends pas comment elle fait pour aimer torcher le monde. Déjà, faire le ménage, je déteste ça et je suis nulle, mais y a du monde qui aime ça ! Parfait pour moi !

J'ose espérer que tous ces gens mentionnés plus haut aiment leur métier et qu'ils ne le font pas juste pour gagner de l'argent et/ou parce qu'ils ne peuvent travailler ailleurs... Ce n'est pas le métier en soi qui importe, c'est d'aimer le faire et l'exercer avec passion !

Plusieurs ont la vocation de leur métier, tellement ils sont passionnés. Je l'ai dit, il n'est jamais trop tard pour changer d'idée, la preuve :

🍷 François Bellefeuille était vétérinaire avant d'être humoriste. Lui aussi, il a sauté dans le vide et a fait : *Non ! C'est fini les euthanasies et les chirurgies ! Je veux faire rire le monde !*

🍷 Jean-François Mercier était actuaire avant d'être humoriste. Un actuaire, c'est rare comme de la marde de pape parce qu'il en sort cinq par année de l'université. Ça gagne beaucoup d'argent, un salaire dans les six chiffres en partant ! Lui, ça ne faisait pu son bonheur. *Non ! Au diable les probabilités et l'argent qui vient avec ! Je m'en vais sur scène faire rire le monde.*

Je suis d'avis qu'un travail, c'est plus qu'un salaire. Ça ne devrait même pas s'appeler « travail » ! Ça devrait s'appeler « passion » et/ou « vocation » Tu exerces ta passion/vocation dans la vie si tu ne vois pas le temps passer.

Quand tu exerces ta vocation, tu partages tes dons, tes talents, tes compétences aux autres. Ça vibre en dedans. Tout ce que tu veux, c'est faire du bien aux gens. Est-ce ton cas ? Sinon, ta vie ressemble peut-être à :

🍷 Le gardien de sécurité, dans le fin fond du Nunavut, surveillant un corridor où personne ne passe... J'espère qu'il aime sa job, parce que 12 heures de temps assis sur

une chaise à ne rien faire, ça doit être long et plate. Mais s'il aime sa *job*, parce qu'il est payé pour lire un livre par jour, tant mieux !

🍷 Le monteur de lignes travaillant pour Hydro-Québec, risquant sa vie tous les jours en grimpant dans les pylônes... J'espère qu'il aime sa *job* et qu'il ne la fait pas juste pour la paie. Il risque sa vie ! Oui, il est payé cher et travaille l'équivalent de six mois par année, mais j'ose espérer qu'il ne fait pas juste ce métier-là pour l'argent, qu'il le fait parce qu'il l'aime vraiment.

🍷 Les mineurs, je leur lève mon chapeau en tabaslak ! Je suis claustrophobe ! Juste à penser descendre dans le métro à Montréal, je capote. Je sais, ma vie est très difficile parfois. 😊 Pour ne pas passer dans le tunnel Hyppolyte-Lafontaine, je fais des détours ! Beaucoup de jeunes choisissent le métier de mineur pour les gros salaires. Le problème, c'est qu'ils s'endettent jusqu'à concurrence de leur paie... Avec leur gros salaire, ils achètent plein d'affaires, la cour est pleine de toutes sortes de bébélles inimaginables ! Puis, à un moment donné, ils se rendent compte que leur vie coûte cher et qu'ils n'ont pas le choix de rester dans cette *job*-là pour payer toutes ces bébélles-là ! En plus, ils n'ont pas le temps de s'amuser avec leurs achats parce qu'ils doivent travailler pour les payer ! Lui aussi, j'espère qu'il aime son métier.

C'est important d'aimer ce que tu fais et si c'est le cas, tu réussiras !

Si tu es passionné, tu donnes ton 200 % !

Si tu donnes ton 200 %, tu ne peux pas faire plus que réussir !

Depuis que j'ai changé de vie, je ne travaille plus ! Mon bureau est redevenu ma salle de jeu ! Ma vie est merveilleuse ! Je t'en souhaite tout autant.

Qu'est-ce qui est mieux entre :

🍷 Te lever le matin de peine et de misère, manger ta petite *toast* au beurre de peanuts, te traîner au bureau en maudissant la vie de t'avoir mis au monde et de compter les dodos avant le prochain congé.

OU

🍷 Te lever de bonne humeur avec le sourire en te disant : *Eille ! Ça sera une merveilleuse journée !* Tu chantonnes en prenant ton déjeuner. Tu gambades jusqu'à la *job* et tu ne vois pas le temps passer.

Peu importe qui tu es ou qui tu as été, tu peux être qui tu veux !

Face à ton avenir, tu as TROIS OPTIONS :

- 🍌 Tu écoutes tes parents, tu choisis un métier ou une profession pour leur faire plaisir. Tu es malheureuse toute ta vie.
- 🍌 Tu choisis un métier ou une profession en fonction du salaire qu'il te rapportera. Oui, tu es peut-être riche, mais maudit que tu es malheureux !
- 🍌 Tu écoutes tes parents, tu choisis un métier ou une profession qui leur fait plaisir ou tu choisis un métier ou une profession en fonction du salaire qu'il te rapportera, mais un bon matin, tu décides que c'est assez, puis tu sautes dans le vide. Tu choisis une occupation qui te fait vibrer et tu mènes une vie merveilleuse !

Choisis un travail que tu aimes et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie !

Confucius

#11 : JE NE SUIS PAS UNE EXTRATERRESTRE !

Te poses-tu 56 000 questions par jour ?

Quand tu les partages, tout le monde te trouve vraiment bizarre ?

Es-tu du genre à trouver des solutions inusitées ?

Es-tu du style à voir des choses que les autres ne voient pas ?

Est-ce que tu perçois facilement les émotions des gens, et ce, sans même les connaître personnellement ?

Est-ce que tu t'es déjà dit :

Ben voyons ! Pourtant c't'évident ! Comment ça que je suis seul à voir ça ?

Est-ce que tu te fais répondre souvent des choses comme :

Ça ne s'est jamais fait, ça !

On n'a jamais vu ça !

Ben voyons, ça ne se peut pas, ça !

Alors que pour toi, c'est ben ben standard !

Je suis passée par là et je t'explique la raison de tout ça !

*
**

Durant toute ma scolarité, de la maternelle à l'université, j'ai toujours aimé étudier et encore aujourd'hui, j'adore apprendre. Jamais dans mon enfance ni dans mon adolescence, mes parents ont dû me forcer à faire mes devoirs. Non ! J'étais toujours dans ma chambre en train d'étudier. J'étais vraiment une étudiante modèle !

Durant mes études universitaires, j'ai dû passer à travers l'équivalent de 30 pieds de hauteur de papier, minimum ! C'était incroyable ce qu'il fallait lire. D'ailleurs, j'ai passé mon droit, grâce à ma mémoire photographique. J'étudiais de jour comme de nuit. Je voyais mes notes de cours passer à la minute où je me fermais les yeux. C'était extraordinaire !

Je ne suis pas une personne brillante dans la vie. *Oh que non !* Il fallait que j'étudie beaucoup pour réussir ! Ma vie se résumait à : manger, dormir et étudier. Je ne faisais que ça. Mes seules activités étaient l'épicerie et manger mon assiette de nachos chez Zack's dans le Marché By d'Ottawa. C'était ma récompense de la semaine. Je n'étais pas trop dure à contenter !

Aussi, je suis une personne très solitaire. Autant dans mon enfance que dans mon adolescence et encore aujourd'hui, la solitude ne m'importune pas et le silence non plus. On peut rouler des heures et des heures en voiture sans parler, et ce, au grand bonheur de mon chum !!

Je suis tellement différente de ma famille, que j'ai toujours pensé que j'étais adoptée ! Du plus loin que je me souviens, je trouvais que je ne « fittais » pas dans cette famille-là. Eux autres, ils aimaient fêter, les *partys* avec plein de monde dans la maison. Moi, j'allais me cacher dans les manteaux de la visite sur le lit de mes parents, parce que ça ne me tentait pas. Je n'étais pas bien dans tout ça. Je voulais être seule, dans ma bulle. Eux autres aiment jouer aux cartes. Je déteste ça... Ils ne me comprenaient pas. Ils ne me comprennent pas encore aujourd'hui, on va se le dire !

Dans notre quartier, on était les seuls à bénéficier d'une piscine creusée. Tout le monde voulait venir se baigner. Pour faire taire ma mère, je mettais mon maillot et je regardais des films dans le sous-sol. Ma mère me criait : *Marie, viens te baigner !* Moi de hurler : *Non ! J'veux pas !* Ils n'ont jamais compris que je n'aimais pas la baignade, comprends-tu ? *C'est pas parce qu'on a une piscine creusée dans la cour que je dois me baigner plus !*

Bref, ma famille ne m'a jamais comprise. À un moment donné, il n'y a pas si longtemps, j'ai voulu en avoir le cœur net. *J'peux pas venir de cette famille-là, c'est impossible.* Pour vérifier mes origines, je regarde mes albums photos. Parce que dans le temps, ma mère prenait beaucoup de photos ! *Ben, coudonc !* J'ai dû me rendre à l'évidence que je ne suis pas adoptée, car des photos de moi à l'hôpital à ma naissance existent ! Mais encore là, je doute ! Je commande donc mon dossier médical... Là, je n'ai pas le choix d'abdiquer ! Je ne suis ni adoptée ni extraterrestre et ni Asperger. Parce que je me suis posé aussi cette question ! Avoir autant de caractéristiques bizarres comme ça, je me disais, ça se peut peut-être ? *Ben non !*

À 52 ans, j'ai eu la vérité ! Ma belle-fille me parle de D-O-U-A-N-C-E. Sur le coup, premier réflexe : *Ah, ben non ! Je ne suis pas douée, moi, voyons donc !* Elle me répond : *Non ! Non ! Va googler le mot « douance ».* Ce que je fais. *Oh mon Dieu !* La révélation, toi ! Enfin un mot décrivant ! C'est là que je comprends tout ! J'ai de la douance !

Si vous avez la chance d'être différent, ne changez pas !

Taylor Swift

Cet état fait de moi un être différent des autres, une personne neurodivergente. Même si ce terme a l'air d'une maladie, il met du bonheur dans ma vie et me donne confiance.

Maintenant un mot existe pour définir mes bizarreries ! Je connais la raison pour laquelle je suis si différente. La preuve qu'il ne faut jamais désespérer ! Avoir la réponse à une question si existentielle à 52 ans !

Suivant cette découverte, je me parle : *Tu ne dois pas sous-estimer ce don*. Qu'est-ce que la douance ? Je n'ai pas la vérité infuse, mais je te partage ma vérité. Si tu veux en savoir plus, tu n'as qu'à chercher sur les *zinternets* !

Tu dois comprendre que la douance c'est une addition de plein de choses :

🍯 Grande capacité de concentration. Dans un aéroport, combien de fois j'ai failli manquer mon vol, trop concentrée dans ma lecture. Je ne comprends pas, c'était pourtant de la lecture légère ! 😊

🍯 Très grande mémoire photographique. C'est grâce à elle que j'ai passé mon droit ! J'ai une facilité à mémoriser les numéros de plaques d'immatriculation¹⁵ et les numéros de téléphone. Cette manie ne donne rien, je suis dyslexique des chiffres... Ça s'annule, donc ! Un autre avantage d'avoir une mémoire photographique : je peux dresser une liste d'épicerie ou une liste de tâches et la jeter ensuite. Elle s'imprime dans ma tête !

🍯 Curiosité accrue. Je me pose tellement de questions dans une journée, ce n'est pas possible. Je te donne des exemples : qui nomme le nom des lacs ? Tu sais ? Les petites pancartes brunes indiquant les cours d'eau que l'on traverse sur nos routes ? Elles me fascinent ! Comme j'ai une imagination assez débordante, je m'imagine des fonctionnaires du ministère de la Faune ou je ne sais pas quoi, arrivant blasés, le lundi matin avec un café gris dans le troisième sous-sol d'un immeuble à Montréal ou à Québec. Assis autour de grandes tables remplies de dictionnaires et de cartes géographiques. Ces valeureux fonctionnaires choisissant au hasard le nom des lacs. Un autre exemple : les dessins sur les rochers aux abords des routes... Qui les fait ? Quand ? Comment ? On ne les voit jamais ! C'est un mystère pour moi ! Quand je vois l'inscription : *Julie, Bernard, Nathalie et Néné*¹⁶... C'est qui Néné ? Un chien ? Une personne ? Qui conduit le char ? Je sais ! Je suis bizarre !

🍯 Une autre caractéristique de la douance : l'hypersensibilité. Un psy m'a appris que je suis hypersensible et que ce n'est pas donné à tout le monde. Je pensais qu'on possédait tous ce petit morceau-là. Eh bien non ! Dans mes livres d'anecdotes, ça transparait beaucoup ! J'ai toujours utilisé (et l'utilise encore !) cette force-là pour

¹⁵ J'aurais fait une bonne police !

¹⁶ Je ne l'invente pas, elle existe pour vrai, non loin des chutes Roland dans le parc de La Vérendrye !

parler, écouter et comprendre mes clients dans mon ancienne vie de notaire. Comme là, je ressens que tu es en train de te demander : *C'est qui Néné !* 😊

🍷 Solitaire. Je suis TRÈS solitaire. Je peux passer des jours seule, manger au resto ou aller au cinéma seule sans problème !

🍷 Perfectionniste. Mon chum dirait « folle », mais bon ! Quand on te demande en entrevue : *Donnez-moi une qualité* et que tu réponds : *Perfectionniste*, pas sûre que c'est une qualité tout le temps !

🍷 Créatif. Je te l'ai dit, j'ai beaucoup d'imagination !

🍷 Soif de liberté. Je confirme ! Je déteste me sentir obligée... Un médium m'a déjà dit que j'étais, dans une autre vie, un esclave dans les galères du temps de Ben-Hur. Je croyais que ça venait de là, ou peut-être des deux parce que suis incapable de recevoir un ordre.

🍷 Tu penses et réfléchis différemment. Par exemple : un lave-vaisselle, c'est bon pour laver de la vaisselle, mais aussi pour laver la brosse à toilette, les bibelots, le siphon, les caquettes de mon chum, les Crocs et le dentier de pépère ! Ce n'est pas parce qu'on l'appelle « lave-vaisselle » qu'il ne peut pas laver autre chose ! Autre exemple : une sècheuse, on n'y dépose pas du linge déjà porté et trempé. Non ! Une sècheuse, c'est fait pour sécher du linge propre. Autre exemple : un réservoir de toilette, si tu apportes une bouteille de champagne ou une bouteille de vin blanc à boire à l'hôtel et qu'il n'y a pas de glace, qu'est-ce que tu fais ? Tu déposes la bouteille dans le réservoir de toilettes. L'eau est froide, ça marche !

🍷 Tu n'es ni trop mauvaise ni trop bonne. Tu es ordinaire dans bien des affaires et très bonne dans d'autres. Je suis poche en maths... Au cégep, j'étais très poche en philo. Je craignais le prof ressemblant à Einstein avec ses petites lunettes sur le bout du nez à nous poser des questions existentielles pas possibles ! *Mon Dieu, mais qu'est-ce qu'il veut que j'y dise ?* En revanche, je suis excellente en français et en histoire.

Et là, je me suis posé une autre question... *De qui je retiens ça ?* Aucune idée ! La douance est héréditaire de 40 à 60 %. Je peux te dire que lorsque la douance a passé chez nous, il y avait juste moi !

***Être différent n'est ni une bonne ni une mauvaise chose.
Cela signifie simplement que vous êtes suffisamment courageuse pour être vous-même.***

Albert Camus

Face à ton essence, ta personnalité et ta vraie nature, tu as TROIS OPTIONS :

🍯 Tu doutes de tes origines, tu n'assumes pas tout ce que tu es, tu te sous-estimes. Quand le monde se moque de toi, tu pars à la course pour te cacher dans ta cave. Tu finis seule à l'hospice, puis toutes ces richesses que tu possèdes en dedans de toi passent inaperçues.

🍯 Tu assumes ce que tu es. Tu fais ta petite affaire tranquille, sans déranger personne. Tu inventes plein de belles choses révolutionnant le monde, mais tu es trop gêné de les montrer, de peur de te faire traiter de fou. Tu meurs sans avoir partagé tes dons, tes talents, tes compétences et le monde est privé d'un trésor restant enterré à jamais avec tes plans et tes prototypes. Merci, bonsoir. Que de tristesse !

🍯 Tu assumes ce que tu es. Tu utilises tes dons, tes talents, tes compétences pour faire plein de choses, comme écrire des livres, inventer des trucs utiles, enseigner aux autres ce que tu sais. Tu aides les gens, tu partages tes connaissances aux autres pour leur faire du bien. Et le monde est très heureux que tu existes.

C'est parce que nous sommes différents que chaque personne est fort précieuse.

Margaret Mead

#12 : TOUT UN CLASH !

Es-tu du genre à rester dans les mêmes bottines pour ne pas avoir de surprise ?

As-tu de la misère à t'adapter à une nouvelle réalité ?

Pognes-tu les nerfs quand Facebook décide de tout changer ?

Es-tu du style à manquer d'air quand on t'annonce que tu dois changer ton ordinateur désuet ?

Je suis passée par là et je peux t'aider à maîtriser cette peur de l'inconnu qui te ronge l'intérieur !

*
**

Après quatre ans d'université, on m'assermente comme notaire. Lors de la cérémonie, 800 personnes sont présentes dans la salle de bal d'un hôtel chic de Montréal. Mes parents et mon chum de l'époque sont du nombre. Le doyen de la faculté de droit nous déclare : *Souvenez-vous de cette journée mémorable, car vous avez en mémoire tout le Code civil par cœur. À partir de demain, vous commencerez à l'oublier.*

Et il avait raison ! Parce que malheureusement, quand on commence à travailler, le quotidien prend le dessus. On oublie une grande partie de la théorie. Oui, on se réfère toujours au Code civil sans oublier les grands principes. On travaille avec eux tous les jours. Mais les petites particularités pointues disparaissent de notre paysage.

J'ai trouvé très difficile de passer des études à la pratique. À ma sortie de l'université, j'avais l'impression d'être sur le bord d'un précipice. Parce que toute ma vie, les seuls objectifs que à atteindre étaient de

- Réussir tel examen
- Passer telle session
- Finir telle année
- Obtenir tel diplôme.

Ça a été ça pendant toute ma vie, jusqu'à l'âge de 22 ans.

Un moment donné, boum ! J'arrive sur le marché du travail, rendue au bout du chemin. Il n'y a plus rien en avant de moi. La route se termine là. Pis là, je suis supposément prête à travailler ! Hiiii ! Pas facile ! Parce qu'il n'y a plus d'objectif à atteindre. Niet, néant !

Une différence entre la théorie et la pratique existe ! *Bienvenue dans le monde des grands, ma chère.* Oui, parce qu'à mon premier jour de travail, en tant que notaire, le téléphone sonne... Un client... C'est la première fois que je réponds à mon téléphone ! *Ah, mon Dieu, ça sonne !* Le client me demande : *Combien ça coûte pour acheter ma maison ?*

Là, je comprends vite en tabarouette que je ne suis plus sur un banc d'école. Y faut que je change ma façon de penser, d'être et de vivre. Je ne suis plus aux études où papa paie ! Je dois maintenant travailler pour gagner ma vie, pour aider les gens à acquérir leur maison, leur testament, etc. Donc, ce n'est plus une question de résultats académiques, mais de service à la clientèle.

Quand tu sors de l'université, tu sais tout, mais tu ne sais rien. J'ai le Code civil par cœur dans la tête, mais je ne sais pas comment fonctionne la vraie vie. J'entre dans le monde du travail en 1991, en pleine récession. J'effectue pas moins de 800 téléphones pour me trouver un emploi... Personne n'est capable de m'engager. Tous les notaires mettent à pied leur secrétaire de 25 ans d'expérience à leur grand désarroi. C'est épouvantable.

J'en viens à l'évidence. *Je dois ouvrir mon propre bureau.* C'est ce que je fais, malgré mon inexpérience. Je n'ai aucune notion en démarrage d'entreprise. Je maîtrise le juridique, mais dans la vraie vie, comment ça marche ? *Aucune espèce d'idée.* Je pratique seule pendant un an. *Pas facile !*

Puis, un jour la chance me sourit ! Me Alain Plante m'appelle pour m'engager. La fête au village ! *Enfin, j'aurai un salaire décent qui rentre et un mentor qui m'apprendra les rudiments du métier !* Bref, c'est grâce à lui que je deviens la notaire que je suis. Parce que toute seule, je ne sais pas ce que ça aurait donné, au final !

À chaque sommet on est toujours au bord d'un précipice !

Avoir un mentor, c'est primordial quand tu commences dans la vie. Tu dois prendre les outils, les moyens et les personnes que l'Univers place sur ton chemin pour t'aider à ce que le clash soit moins gros. Alain en fait partie pour moi.

Huit ans après mon embauche, je décide d'ouvrir mon bureau à nouveau. Je suis prête à voler de mes propres ailes. Une belle qualité des entrepreneurs que j'apprends au fil du temps : s'adjoindre les gens comblant tes incompétences.

Je déteste les chiffres ! Une comptable effectue le travail pour moi. Je suis incapable (et je n'ai pas le temps non plus !) de produire de l'infographie. Martine produit mes pubs et mes livres magnifiquement bien ! Ce sont des exemples parmi tant d'autres ! C'est

important d'admettre ces incompétences. Il existe des gens meilleurs que toi dans plein de choses. Tu dois juste l'admettre et chercher la perle rare venant combler tes incapacités. En équipe, on fait de très grandes choses !

À 53 ans, je vis exactement le même genre de *clash*. L'hystérectomie totale me forçant à arrêter le notariat. Deux mois de convalescence : impossible à rattraper. Je partais deux semaines en vacances et c'était la fin du monde au retour !

Étant tannée du notariat et étant incapable, à cause de la peur (la maudite peur !) de sauter dans le vide par moi-même, c'est donc l'Univers qui décide à ma place ! Après une voie de contournement de plus de 40 ans, je réalise mon rêve : redevenir l'artiste que je suis ! Je vends mes propriétés et diminue mes besoins. Snif ! Snif ! Plus de robes ni de sacoches ! *Pas facile !* 😊 Tout ça pour vivre de passion.

Sur le bord du précipice, assise sur mon divan à essayer de survivre à la chirurgie,¹⁷ je ressens la même peur que jadis, mais cette fois, avec mon parachute : ma confiance en moi, en mes dons, en mes talents, en mes compétences, en la vie, en l'Univers.

Parce qu'à la suite de mon saut dans le vide, l'Univers m'amène à faire partie d'une agence d'artistes, à participer à des tournages, à obtenir des contrats d'écriture et d'édition, à célébrer beaucoup de mariages et de funérailles, à offrir des conférences corporatives pour plein d'entreprises et d'organismes. Aussi, j'obtiens plein de contrats d'animation d'événements.

Il fallait que je saute dans le vide pour que l'Univers m'envoie tous ces contrats. Si je ne l'avais pas fait, l'Univers n'aurait pas vu où je voulais aller. Elle aurait dit : *Non ! Non ! Toi, tu es notaire, tu restes dans ton notariat et je t'envoie des contrats de notaire.* Quand on montre à l'Univers où on veut aller, il nous donne ce dont on a besoin. Cependant, le chaos est nécessaire pour évoluer :

- Mon *stock* dans un *container* pour une durée indéterminée...
- Pu de maison, que le nécessaire dans une valise. Pas facile pour une princesse comme moi !
- Vivre chez ses parents...

Après un an dans ces conditions, je peux te confirmer que mon existence est devenue simpliste ! Dorénavant, je me contente de peu !

¹⁷ Je blague à peine ! Faut dire que c'était ma première et j'espère ma dernière, chirurgie à vie !

Pour évoluer, il est nécessaire de changer. Tu dois faire les bonnes choses. Tu dois sauter dans le vide. Tu dois avoir confiance. Puis, à un moment donné, tu arrives à quelque chose. Un proverbe stipule :

Que ta décision soit bonne ou mauvaise, l'important c'est d'en prendre une !

Pas grave si tu te trompes, l'Univers te remettra dans la bonne *trail*. Tu as le droit de te tromper. L'important, c'est d'avoir confiance qu'à un moment donné, ça ira bien. Dans le fond, ce que j'essaie de te dire, c'est que si tu subis :

- 🍷 Une opération (pas un arrachage de dent ou une vasectomie, là !), un grand long congé, te faisant dire : *Ah, mon Dieu ! Ça va tout « fucker » ma vie !!!*
- 🍷 Une maladie grave (et je ne te parle pas d'une allergie au gluten ou de la varicelle, là !) qui bouscule ta vie...
- 🍷 Un accident chamboulant ta vie complètement...

C'est le signe que tu dois changer de vie ou changer quelque chose dans ta vie pour évoluer.

Si une telle chose t'arrive, tu dois croire que rien n'arrive pour rien !

Tu as quelque chose à apprendre. Tu dois évoluer à la suite de ce changement. Je n'avais pas choisi l'hystérectomie. La preuve que c'était le signe ultime de l'Univers pour changer de vie : je n'avais pas de cancer. Ce n'était que par mesure préventive. C'était vraiment juste pour m'arrêter et me dire : *Eille fille ! Tu n'es pas dans la bonne vie. Change de vie !*

Que ce soit une chirurgie, une maladie, un accident, une séparation, le décès d'un proche, ce sont tous des événements pour évoluer. Tout arrive pour quelque chose.

Parenthèse pour ce qui concerne les maladies. Je ne te demande pas de me suivre, mais je suis convaincue que nous créons nous-mêmes nos maladies par nos émotions. Par exemple :

- Une femme ayant le cancer de l'utérus, c'est souvent une femme cocue
- Une femme ayant le cancer du sein, c'est souvent lorsque les enfants partent de la maison, le lien maternel est rompu = tristesse = cancer.
- Infection urinaire ou problème de vessie : si tu te sépares ou tu vis un deuil, tu peux ressentir des problèmes de vessie. Je l'ai vécu et je confirme la véracité de mes prétentions ! 😊 Tu peux avoir des problèmes de vessie sans nécessairement que ça soit un cancer. Tout dépendant du stade où tu es prise en charge.

➤ Les poumons : tu manques d'air, tu étouffes. Les personnes âgées meurent souvent d'un cancer des poumons. Pourquoi ? Parce qu'ils se ramassent dans une petite chambre au CHSLD. C'est trop petit, tout simplement.

➤ Une otite (quand c'est rendu à « ite », c'est parce que c'est vraiment aigu. Tu dois faire quelque chose !) : tu as entendu quelque chose ne faisant pas ton affaire. Par exemple : *Le voisin, c'est ton père OU Ton père c'est ton frère...* Tu sais, des affaires banales de mêmes ! 😊 On comprend que c'est assez pour devenir sourd ?

➤ Un accident, ça arrive AUSSI pour quelque chose. Si tu subis un accident, c'est parce que tu devais changer de vie ou changer quelque chose dans ta vie pour te faire évoluer.

Tu vois le genre ? Je ne te dis pas que la médecine, ce n'est pas bon. Au contraire, on a besoin de la médecine pour obtenir un diagnostic. Une fois le diagnostic trouvé, on travaille sur le problème en conscientisant les émotions vécues.

Mon chum a subi un grave accident de voiture. Il n'était plus censé marcher... Comme la seule chose qu'il savait faire était de rester au lit, la vie lui a donné deux autres enfants ! 😊 Tête de mule, il s'est remis à marcher pour pouvoir s'occuper d'eux ! Sa vie a complètement changé. S'il n'avait pas eu cet accident, peut-être qu'ils n'auraient jamais eu ces deux enfants-là.

Tu es sur le bord du précipice... Tu as peur... Si tu restes dans la peur, c'est le statu quo. Tu restes là et ce n'est pas bon, ça. Tu dois évoluer pour atteindre une vie riche de sens ! C'est ton ego qui gère ta peur. Jean-Guy peut te faire faire ce qu'il veut.

Dans la vie, il existe deux états :

➤ Celui de l'amour : l'état d'amour signifie que tu as confiance en toi, en l'Univers, en tes rêves, en tout.

➤ Celui de la peur : la peur t'enlève toute confiance et te cloue au tapis. Imagine quelqu'un en position fœtale n'osant pas bouger en attendant que les coups viennent...

Tu as le choix entre ces deux états :

🍌 Avoir confiance en toi, en tes rêves et en l'Univers et renvoyer ton ego chez-lui !

🍌 Rester dans ta peur et ne rien faire de ta vie !

Tout ce que tu veux est de l'autre côté de la peur !

Face à ta peur du changement, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu vis ta petite vie plate, même si tu es malheureuse. Tu passes à côté de ta vie. L'Univers t'envoie soit une maladie, un accident, une chirurgie pour te forcer à changer ta vie. La seule affaire te venant à l'idée, c'est d'agir en victime. Tu te dis : *Ah mon Dieu, pourquoi moi ?* Bref, ça n'a rien changé, tu ne fais que te victimiser, puis tu meurs en bout de ligne avec l'impression que tu as eu une vie de merde et ce sera ton ego qui aura gagné !

🍷 Tu es misérable dans cette vie-ci. Tu crains de changer quelque chose. L'Univers t'envoie une maladie, une chirurgie, un accident pour te forcer à changer ta vie. Au lieu de changer, tu t'adaptes à ta nouvelle condition sans rien modifier vraiment. Tu meurs en héros d'avoir su composer avec ces conditions difficiles. C'est encore ton ego qui gagne !

🍷 Ta vie c'est n'importe quoi et tu en es consciente. Tu veux changer, mais tu ne sais pas comment. L'Univers t'envoie donc une chirurgie, une opération, un accident et les moyens, les outils et les personnes pour t'aider à évoluer. Tu vois et tu te serres de tout ça ! Avec tes dons, tes talents, tes compétences, tu partages ton expérience et tes connaissances aux autres pour les aider, eux aussi, à évoluer en même temps que toi. Tu contribues ainsi à la société. Ta vie est transformée positivement. À ta mort, tu auras à ton actif plein de belles réalisations et les gens diront de toi que tu es une personne extraordinaire. Ton ego braille sa vie de ne pas avoir réussi à te garder dans la peur et à te contrôler.

Ne laisse pas ton ego diriger la boutique, sinon elle fermera !

Elizabeth Gilbert

#13 : AVOIR OÙ NE PAS AVOIR D'ENFANT ?

Té pas sûr d'en vouloir ?

Ton chum en veut, mais toi... pas tant que ça ?

Tu te poses continuellement la question : j'en fais-tu ou pas ?

Tu es à la bonne place aujourd'hui !

Je t'explique ma vision des choses dans quelques minutes !

Je suis passé par là et je peux t'aider à te déculpabiliser si tu n'en veux pas et je t'honore si tu as décidé d'en faire !

Tu as choisi de ne pas avoir d'enfant ?

Bienvenue dans le club !

Tu as accouché d'une tralée de rejetons ?

Je te félicite !

Parce qu'à mon sens, faire des enfants c'est un exploit et un pensez-y-bien !

*
**

Moi, j'ai décidé de ne pas en faire donc j'en *scrappe* pas !

Mon choix de ne pas avoir de progéniture s'explique ! L'hôpital s'appelle souvent *L'hôtel-Dieu*... Dans ce nom, on retrouve le mot *Hôtel*. Dans ma tête, si j'accouche d'un enfant :

- 🍷 Je choisis mon forfait séjour cinq étoiles, sept jours s.v.p. !
- 🍷 Je réserve ma chambre, mon menu, mes activités, etc.
- 🍷 À mon arrivée à l'*Hôtel Dieu*, j'attends mon petit « coquetel » de bienvenue avec le petit parasol, la danse accueillante, pis toute la patente !
- 🍷 J'exige une césarienne, pour ne pas scraper l'équipement !
- 🍷 Avec un *zipper*, au cas où j'en voudrais plusieurs !

Une fois accouchée de ce bel enfant, je dirais :

Gardez-le ! Vous me le ramènerez quand il sera propre, quand il parlera et quand il marchera !

Par la suite, je le reprends et l'enferme dans une cage, quelques années pour m'assurer qu'il ne lui arrive rien. À l'adolescence, je le renvoie en pension en leur disant :

Vous me le ramènerez quand il parlera sans grogner, quand il se lavera et quand il marchera droit !

Tu comprends maintenant pourquoi je n'ai pas eu d'enfant ! Oui, j'aurais été la première cause de jurisprudence et la première page du Journal de Montréal : *les enfants veulent divorcer de leur mère !*

Je blague, bien sûr. Mais pas tant que ça. J'ai vécu un événement chez la gynécologue me confirmant pourquoi que je ne voulais pas d'enfant. Ne désirant pas tomber enceinte, on m'installe un stérilet. Et lors de la mise en place, je perds la carte. J'ai chaud, l'eau me pisse chaque bord de la tête.

Comme je suis très dure sur mon corps, je ne comprends pas ce qui se passe. Je demande à ma gynécologue : *quessé qui s'est passé, coudonc ?*

Et elle de me répondre candidement : *Tu as eu deux contractions !*

Et moi, de rétorquer en pensant à toutes les femmes vivant cette torture pendant des heures pour accoucher : *Mais vous êtes folle, tabarnak !*

Je ne comprends pas comment font les femmes pour endurer ça pendant des heures. Je me rappelle ENCORE la douleur subie ce jour-là !

J'avais l'impression qu'un sabre me traversait le ventre, bord en bord. C'est infernal cette douleur-là et indescriptible. Donc, tu comprends que pour moi, faire des enfants, c'est un exploit !

Mais au-delà de l'accouchement, bien évidemment, il y a le *terrible two* : ça grimpe partout, c'est *capable tout seul*. Il y a aussi le *fucking four* : où ça dit *Nooon!* tout le temps.

***Avoir un enfant c'est épanouissant.
J'aimerais juste qu'il ne s'épanouisse pas dès 6 h du matin !***

Je sympathise tellement avec la crise de bacon. Ça se garroche à terre à la banque ou à l'épicerie. Moi, quand je vois ça :



Ça brûle dans mon estomac



Je sympathise tellement avec le parent



J'ai rien qu'envie de lui dire : *Eille ! Une petite claque en arrière de la tête, ça ne te tente pas ? Ça n'a jamais fait mourir personne.*

Parce que souvent, ce sont des enfants rois. On peut se poser la question : à qui la faute ? Sûrement pas à Passe-Partout ! À part la crise de bacon, les enfants me tombent royalement sur les nerfs au restaurant. On va se le dire, je les aime, mais au restaurant, quand ça braille, c'est interminable...

J'ai pour mon dire :

Si tu paies 200 \$ pour un repas au restaurant, tu dois avoir les moyens de te payer une gardienne, c'est comme rien !

L'autre endroit où les enfants m'horripilent au plus haut point, c'est en avion. J'ai déjà incroyablement peur ! Si, en plus, un enfant braille, ce n'est pas une bouteille de champagne que je bois, mais une bouteille de Malox au complet, s'il-vous-plaît ! Peut-être les deux, à bien y penser ! 😊

Bravo à ceux qui décident d'avoir des marmots parce qu'on va se le dire, un enfant c'est une boîte à surprises !

- 🍌 Qui est content de voir son rejeton vider la boîte de céréales pour obtenir la surprise ?
- 🍌 Qui est content quand on te téléphone pour chercher ton *kid* au poste de police ?
- 🍌 Qui est content de voir son ado à moitié nue sur TikTok ?

Durant l'adolescence, les surprises continuent ! Si tu as une fille, tu dois surveiller tous les pénis de la Terre. Si tu as un gars, tu dois gérer le fameux consentement. C'est une *job* à temps plein ! C'est sans parler des taxis. Tu dois transporter continuellement ta progéniture ou tu leur achètes un *scooter*. Les *esti-de-scooters-à-marde* ! Moi, je les appelle les *maringouins-à-casse-dur* ! Sur la route, c'est assez dangereux, merci !

Après ça, l'adulescence ! C'est encore un petit peu adolescent, parce que ça fait des niaiseries du genre brûler ses pets, mais adulte avec l'âge de boire une bière partout dans le monde ! Tu connais le tanguy : 35 ans et encore chez ses parents ! Je sympathise un peu avec eux autres, parce que je suis revenue deux fois à la maison à 25 et 35 ans. Je l'ai dit que j'avais eu des déboires amoureux... C'est ça ! Je ne suis pas restée longtemps. Mais il y en a qui restent *ad vitam aeternam*. Pauvres parents !

Avoir un enfant est un projet de 20 ans, si les enfants font bien.

S'ils ne font pas bien, c'est un projet de toute une vie !

Sadhguru

J'ai choisi la carrière au lieu d'avoir des enfants, parce que je ne voulais pas mettre des humains au monde juste pour faire comme les autres, sachant très bien que je n'étais pas capable de m'en occuper correctement. J'ai un chien, c'est assez !

J'ai même laissé mon premier chum avec qui j'étais en couple depuis cinq ans et demi... À l'entendre parler, à 30 ans, on était mariés avec trois enfants. *WO!* Je me suis quasiment sauvée en courant. Premièrement, il n'était pas question que je voie juste un pénis dans ma vie, mais ça, c'est un autre dossier ! Deuxièmement, non, je ne voulais pas d'enfant. Son laïus Nostradamussien¹⁸ m'a fessé comme une vanne dans le front. J'ai avoué : *Désolé, chéri, mais je ne veux pas d'enfant, donc je quitte le navire !*

Comprends-moi bien ! J'aime les enfants, mais je ne suis juste pas faite pour en avoir ! Avec le temps, j'ai découvert que tous les hommes que je fréquente en ont...

J'ai donc vécu avec des « enfants rapportés » toute ma vie. J'en ai élevé une méchante trâlée ! Je te donne un truc : si tu es en couple avec quelqu'un ayant des enfants, mets-toi dans la tête tout de suite que tu passeras toujours en deuxième. Si tu penses être la personne la plus importante pour ton amoureux, ôte-toi ça de l'idée de suite. Ce sont ses enfants. Si tu comprends que tu passeras toujours après eux, la vie sera merveilleuse.

La famille ce n'est pas une question de sang, mais une question de cœur.

Même s'ils n'étaient pas mes enfants, je les aimais comme si c'était les miens et je les aime encore ! J'ai eu de belles surprises tout au long de ma vie !

Raphaël, pour ne pas le nommer, le premier « enfant rapporté » dans ma vie avait deux ans et demi lorsque j'ai rencontré son père et sept ans lorsque nous nous sommes quittés. J'ai appris par personnes interposées, 20 ans plus tard, que Raphaël a avoué à des gens qui me l'ont dit, que c'est grâce à moi qu'il disait, *s'il vous plaît et merci*, dans la vie. *Wow! Ben, coudonc, hein?* Parfois, on fait une différence dans la vie de quelqu'un sans le savoir. *J'ai quand même fait une pas pire job avec lui.* Et probablement avec les autres aussi, mais je ne le saurai jamais.

Je reste même en contact avec ces jeunes-là. Lorsque j'étais notaire, il m'est arrivé de procéder à l'achat de leur maison ! Rien pour me rajeunir ! C'est pareil quand les enfants devenus grands que j'ai gardés dans ma jeunesse viennent faire leur testament... *Aoutch!*

Mon mari a quatre filles : Gabrielle, la plus vieille, vient d'accoucher de Laurent. À mon grand plaisir, je suis rendue une *Mammy-doo*. C'est ma façon d'accepter mon rôle de grand-mère rapportée ! Première fois ! Je trouve ça cool ! Ça ne m'était jamais traversé l'esprit que je vivrais cette belle expérience-là, un jour !

¹⁸ C'est mon livre, j'invente des mots si je veux ! Signifie : une prédiction apocalyptique qu'on ne veut surtout pas qui se réalise !

C'est merveilleux, parce que quand ça braille, tu le redonnes à sa mère et c'est tout ! Je blague... à peine ! 😊

Quand je dis que j'ai eu la *brillance de ne pas faire d'enfants*, c'est sans prétention. Je savais que je n'étais pas faite pour ça. Et je n'ai jamais regretté mon choix. Parce que ce choix-là, je l'ai fait avec mes tripes. Je l'ai fait en fonction de moi. Mais ce n'est pas la même affaire pour tout le monde... Parfois, la vie est mal faite. Certains veulent des enfants, mais ne peuvent pas en avoir...

Imagine que tu as une trollée d'enfants et que tu n'en voulais pas. Je te l'ai dit, mon chum a quatre enfants... et il n'en voulait pas ! C'est sûr que maintenant que ses filles sont dans sa vie, il les aime plus que tout et il ne regrette ABSOLUMENT rien ! Parfois, il trouve ça dur, parce que les deux plus jeunes sont adolescentes, alors qu'il est grand-père !

En tout cas, ceux qui en veulent des enfants, faites-en, parce qu'on va se le dire, il faut perpétuer la race, les extraterrestres s'en viennent. Je suis peut-être seule à penser ça, mais bon, je vous le partage pareil !

Bien sûr, il y a l'adoption. Quand j'étais notaire, j'ai vécu une histoire relatée dans mon livre¹⁹ d'anecdotes notariales réellement vécues dans mon bureau. Un couple venu me demander d'authentifier des documents pour adopter un enfant en Chine.

Tu aurais dû voir la valise pleine de papiers ! Ça mesurait quasiment un pied d'épais, cette affaire-là.

- ✓ Les diplômes
- ✓ Les analyses de sang
- ✓ Le certificat de mariage
- ✓ Les rapports de police
- ✓ Les rapports de psychologue
- ✓ Etc.

Ça n'en finissait plus. Je n'en revenais pas de tout ce qu'ils pouvaient demander comme informations avant de PEUT-ÊTRE accepter de leur remettre un bébé.

Je vous le dis, c'est une affaire de fou, mais je vous la partage pareil, parce que ça me fait du bien ! 😊

Ma réflexion :

¹⁹ Page 43 de mon livre *La maîtresse récidive !!!* Disponible en version numérique : <https://maisondeditionstlaurent.com/fr/product/1071663>

Si les autres pays demandent autant de preuves et de papiers afin de vérifier s'ils seront de bons parents, pourquoi on ne fait pas pareil au Québec ?

Parce qu'ici, c'est aussi simple que :

Un pénis + Un vagin = Un enfant

Tu peux en avoir une trâlée si tu veux ou tu peux ! Mais si on faisait le même processus, c'est-à-dire qu'il faudrait demander un permis pour avoir des enfants... La DPJ serait peut-être moins occupée ! 😊

J'étais une mère merveilleuse avant d'avoir des enfants !

Par rapport à ton choix d'avoir ou pas des enfants, tu as TROIS OPTIONS :

- 🍯 Ne pas en avoir parce que tu n'en veux pas.
- 🍯 En avoir sans en vouloir, parce que tout le monde te fait comprendre que tu dois faire des enfants dans la vie, ton chum, ta famille, tes amies, etc.
- 🍯 Tu en fais parce que tu veux vraiment en avoir. C'est TA décision que tu prends en fonction de TOI, pas des autres.

Les enfants, ça console de tout... Excepté d'en avoir !

Hippolyte Taine

#14 : OPTIMISTE OU PESSIMISTE ?

Es-tu du genre à dire : « *Ça ne marchera jamais !* » quand on te présente un projet ?

Ou tu es plus du style à convaincre tes chums en leur disant :

Si on ne l'essaie pas, on ne le saura pas !

Si tu es en couple, est-ce que ta douce moitié est comme toi ?

Vous êtes tous les deux optimistes ? *Yes !*

Ou plutôt deux pessimistes ? *Je ne voudrais pas vivre chez vous !*

Vous vous complétez ? Un optimiste + un pessimiste ?

Dans mon couple, c'est exactement ça !

Mon chum est un pessimiste professionnel !

Et je suis l'éternelle fervente du verre à moitié plein !

Tous les jours, j'me répète :

*Une chance que je suis positive au possible !
Avec son attitude de merde, ça s'annule !*

En fait, je travaille très fort pour l'aider à voir la vie du bon côté et ça marche !

Oui ! Je suis d'avis qu'on peut améliorer son côté positif !

Imagine ! Si tout le monde était optimiste, maudit que la vie serait merveilleuse !

C'est possible !

*
**

Jadis, naguère, autrefois, à 25 ans, je finis ma journée au 5 à 7. À cette époque, j'étais jeune, célibataire et tout le temps au bar. Non pas que je bois de l'alcool, mais de l'eau minérale. Bref, au comptoir à côté de moi, un homme d'une vingtaine d'années que je ne connais pas n'a pas l'air dans son assiette. Je m'assois à côté de lui. Sa face d'enterrement et ses yeux rougis me confirment qu'il ne va pas très bien. Visiblement quelque chose ne va pas dans sa vie. Étant curieuse et écoutant ma Georgette, je lui demande : *Pourquoi tu es triste de même, toi ?*

Il me raconte que Mario, son colocataire, s'est suicidé la veille, après avoir joué toute la soirée à un jeu vidéo en ayant bien du plaisir. Vers minuit, ils se rendent chacun dans leur chambre pour dormir. Au matin, Jean s'aperçoit que son chum ne se lève pas. Il cogne, cogne et cogne encore sans obtenir de réponse.

Il finit par ouvrir la porte et constate que Mario est inanimé. Il appelle le 911. Les ambulanciers arrivent et essaient de le réanimer, mais en vain. Son ami est mort. Il aperçoit toutes les nombreuses bouteilles de médicaments vides sur sa table de chevet. Il se rend à l'évidence : c'est un suicide.

Jean se révolte à partir de ce moment-là, parce qu'il n'a jamais vu venir cet événement malheureux. Il n'a jamais vu ou senti la détresse de son ami. Comme bien d'autres gens ayant vécu un suicide, il se pose plein de questions.

En plus d'être dévasté de la mort de son chum, il est frustré et fâché. Il s'interroge :

Comment ça qu'il s'est tué, lui ?

Pourquoi il m'a fait ce coup-là ?

Pourquoi il s'est organisé pour que ce soit moi qui le trouve ?

Jean est vraiment en colère après Mario. Premièrement, qu'il soit parti. Deuxièmement, qu'il se soit enlevé la vie. Troisièmement, qu'il n'a rien vu venir. Quatrièmement, qu'il se soit suicidé chez eux.

Malgré qu'il ait raison d'être fâché et triste, j'ai toujours tendance à trouver un côté positif à toute situation, même quand c'est un suicide.

Je dis à Jean :

– Tu sais Jean, Mario t'a fait le plus beau cadeau qu'il pouvait faire à quelqu'un dans les circonstances.

Jean me regarde comme si j'étais une extraterrestre en me jetant un regard rempli d'éclairs et voulant dire *tu te moques de moi, toi là !*

Et moi de lui rétorquer :

– Il t'a donné les dernières heures de sa vie. Il aurait pu choisir de les passer à vivre sur la Terre avec sa famille ou avec d'autres personnes que toi... Moi, je pense que c'est un vrai cadeau. Il aurait pu choisir de passer cette soirée-là avec quelqu'un d'autre. Non ! Il t'a choisi toi. Il me semble que c'est un beau cadeau, ça ? Puis en plus, il savait, il l'avait prémédité. Il savait que c'étaient les dernières heures de sa vie et il t'a choisi pour vivre ses derniers moments sur la Terre. Je pense que c'est un beau cadeau.

Jean me regarde en faisant « oui », tout sourire.

– Wow ! Tu as bien raison.

Son attitude a changé du tout au tout ! Il voit ce moment avec plus de positif. Oui, il a de la peine, mais il voit le cadeau que son chum lui a fait. Il me remercie. Après ces quelques minutes, il se sent déjà mieux. Il est plus serein, plus léger, avec une certaine paix à l'intérieur de lui. Sa colère, sa frustration sont disparues.

***Le hasard n'existe pas.
Chaque circonstance de la vie est un cadeau
pour amener à grandir davantage dans la lumière.***

Je te raconte cette histoire-là parce qu'il y a moyen de voir du positif dans tout, comme pour Jean. Il suffit juste de le trouver. C'est sûr que dans ta vie, des irritants t'agacent. Tu dois juste te gérer. Ce n'est pas compliqué. Tu connais, le Ying et le Yang ? Il existe un côté positif et un côté négatif à chaque chose. Il ne faut juste pas te laisser abattre par le négatif. Il existe, mais tu ne dois juste pas focuser là-dessus !

Je te donne des trucs :

🍷 Côté les bonnes personnes. Fréquente des gens te tirant vers le haut. Éloigne-toi des personnes toxiques, même si c'est du monde de ta famille. Ce n'est pas parce qu'ils ont le même sang que toi qu'ils ont du bon sens !

🍷 N'écoute plus les nouvelles. Depuis que je les ai bannies, ma vie est merveilleuse ! *Je le saurai bien assez vite si la Terre a explosé !*

🍷 Arrange-toi pour être dans la bonne vie. Si tu es enragée à l'année, c'est parce que tu n'es pas à la bonne place. La colère, c'est le baromètre de ta bonne humeur ! Si quelque chose dans ta vie ne va pas bien, tu dois effectuer un changement.

La folie, c'est de toujours faire la même chose et s'attendre à un résultat différent !
Albert Einstein

🍷 Si ta vie amoureuse ne coule pas, si vous êtes toujours en train de vous pogner : va-t'en. Rappelle-toi de l'équation de l'amour : $1 + 1 = 3$!

🍷 Le négatif = coup de pied au cul. Tu dois le voir comme un défi et non comme un problème. Quand tu te fais dire : *T'es pas game*, tu fonces ou tu t'effondres ? Tu dois foncer ! Il existe une raison à tout, il suffit de la trouver. Dis-toi bien que l'Univers conspire avec toi et non contre toi ! Rien n'arrive pour rien dans la vie et tu dois le voir positif. Je te donne des exemples :

➤ Dans mon ancienne vie de notaire, j'étais incapable de gérer mon titre de *Maître*. Les oreilles me frisaient quand j'entendais ce mot-là ! J'étais encore moins capable de le dire. Puis, curieusement, depuis que je ne suis plus notaire pour devenir, entre autres, maître de cérémonie, le mot *Maître* ne m'importune plus !

➤ Encore dans mon ancienne vie, cette profession nous oblige à nous vêtir en petit costume chic et donc de porter des bas-culottes ! *Invention du Diable* ! Ça ravale toujours, ça fait des échelles, c'est un bordel à gérer. J'ai réglé ça en n'en mettant pu ! Voilà ! Problème = solution positive, c'est merveilleux !

🍷 Si tu dois subir une chirurgie, une personne négative se victimisera, alors qu'une personne positive comprendra que c'est l'occasion de se reposer, de réfléchir à de nouveaux projets, peut-être de changer de vie.

🍷 Même chose pour un accident de voiture. Une personne négative ronchonnera : *J'ai pas les moyens de faire réparer ça* ! La personne positive dira : *Yééé ! Je change de char, enfin !*

🍷 Si tu as une maladie, la personne négative dira : *Pourquoi moi ?* La positive dira : *Eille, je pourrais être morte !*

🍷 Ta femme t'annonce qu'elle est enceinte du quatrième. Le pessimiste ruminera : *Maudite marde ! Va falloir changer de char ! Chu pas millionnaire !* L'optimiste, lui, dira : *Eille ! Pensais pas être encore fertile. Ça pourrait être pire, ça pourrait être des jumeaux !*

🍷 Tu as perdu ta *job*. Le pessimiste dira : *M'en va sul' BS...* L'optimiste, lui, dira : *Eille ! Ça doit être parce que j'aurai mieux ailleurs, c'est peut-être l'occasion de partir ma business !*

🍷 Ton chum ou ta blonde t'a dompé là. Le pessimiste, braillera sa vie, mangera de la crème glacée directe dans le pot et boira du vin ou de la bière en quantité industrielle. L'optimiste dira : *Ben, une meilleure personne ailleurs m'attend. Tout simplement !*

🍷 Ta femme est en ménopause. Elle a toujours chaud. Elle n'est pas endurable. Elle sèche de partout. Elle veut te tuer toutes les deux minutes. Le pessimiste dira : *Je ne suis plus capable de l'endurer.* L'optimiste, lui, dira : *Je suis chanceux ! Je suis en couple !*

🍷 Tu viens d'avoir 60 ans. Tu ne vois plus clair. Tu commences à être sourd. Tu as mal partout. Le pessimiste dira : *Maudite vieillesse !* L'optimiste, lui, s'exclamera : *Eille ! Je pourrais être mort, je suis chanceux d'être encore en vie !*

🍷 Ta blonde veut de nouveaux seins. L'optimiste pense : *Ma blonde me coûte cher, mais au moins, j'en ai une !* Le pessimiste maugréé : *Batinse !*

L'attitude positive, ça se cultive ! Tu dois arrêter de te traiter d'épais et de niais ! Parce que plus tu te le dis, plus tu le seras. Tes pensées reflètent ce que tu es. Donc, tu dois penser positif ! Tu réalises quelque chose de bien ? Dis-toi : *Ah mon dieu ! Que je suis merveilleuse !* Tu fais un bon coup ? Dis-toi : *Maudit que je suis fort !*

Pour t'aider, répète cette phrase devant le miroir :

Les filles : *Je suis belle, je suis fine, je suis bonne, je suis capable !*

Les gars : *Je suis musclé, je suis amanché, je suis smart et je suis game !*

Autant les optimistes que les pessimistes contribuent à la société. L'optimiste invente l'avion, le pessimiste, les parachutes !

Georges Bernard Shaw

Devant le négatif, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu cultives le négatif. Tu te demandes comment les gens font pour sourire et être de bonne humeur avec tout ce qui se passe dans le monde. Tu te demandes pourquoi tout arrive à toi. Tu vois la vie en gris tout le temps. Tu n'entrevois pas la lumière au bout du tunnel. Ben non ! Parce que tu ne le vois même pas le tunnel ! Tu penses : *Maudit que ma vie, c'est de la marde !* Personne ne veut te côtoyer.

🍷 Tu vois bien plein de gens heureux et tu les envies. Tu voudrais donc être comme ça, toi aussi ! Tu te demandes comment ils font. Tu consultes pour trouver des solutions. Tu veux changer pour devenir une meilleure personne. Si tu y arrives, les gens viennent à toi naturellement, parce que tu deviens une personne aimable. Une personne positive, c'est attirant !

🍷 Tu transformes ton attitude négative en positive. Tu veux participer au bonheur des autres. Tu crois que si tu distribues aux autres la bonne humeur, les gens te côtoieront et plus les gens t'aborderont, plus ils seront heureux. C'est la spirale, le festival du bonheur.

La vie est composée pour 10 % par ce qu'il t'arrive et 90 % par comment tu y réagis !

Charles Swindoll

#15 : COUPLE, LA CONFIANCE DOIT RÉGNER !

Es-tu du genre à lui faire confiance les yeux fermés ou toujours te méfier ?

Quand tu y donnes les clés de ton char neuf, es-tu du style à douter de tous ses faits et gestes ou si tu te dis :

Adviennne que pourra ! On gérera ça dans l'temps comme dans l'temps !

Quand tu y donnes ta carte de crédit, est-ce que tu lui fais confiance ou tu pris :

Seigneur ! Faites que les soldes de fin de saison soient finis !

Pour ma part, j'ai une confiance absolue en mon chum pour les affaires sérieuses comme effectuer les paiements, s'occuper des enfants, me mettre sur son testament ou de se brosser les dents !

Là où je doute, c'est dans les petites choses comme ne pas fumer plus qu'un demi-paquet par jour, ne pas dépenser pour des gadgets inutiles sur Internet, ne pas oublier de sortir les poubelles...

Je te partage une phrase fétiche du film St-Elmos Fire²⁰ : *Les hommes, on ne peut pas vivre avec, mais on ne peut pas s'en passer !* On peut facilement adapter cette phrase au goût du jour en remplaçant les hommes par douce moitié, raison de vivre, amour de ma vie, etc.

Être en couple nécessite d'avoir ÉNORMÉMENT confiance en l'autre, sinon ta vie amoureuse s'en va chez l'diable !

C'est possible d'améliorer ta vie de couple, et ce, malgré les p'tits travers de chacun !

**

Voici une histoire réellement vécue dans ma vie de notaire. Monsieur et Madame Vermette, petit couple « laveuse-sécheuse » dans la soixantaine viennent me rencontrer pour leur testament. Monsieur travaille encore, madame est à la maison. Tu sais, une « petite madame », soumise, fière, toujours bien maquillée, bien coiffée. Le monsieur, lui, en complet cravate, un beau monsieur. Charmeur, sans être déplacé, tu vois le genre ?

Un petit couple votant Libéral depuis toujours. Madame Vermette vote comme son mari, sans trop savoir pourquoi. La seule chose qu'elle ne veut pas, c'est perdre « ses

²⁰ Pour en savoir plus sur ce bijou : [https://en.wikipedia.org/wiki/St._Elmo%27s_Fire_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/St._Elmo%27s_Fire_(film))

rocheuses ». Pour te donner une idée, elle signe ses chèques *Madame Lucien Vermette !* Beaucoup de personnalité, la madame !

Aussi, elle est du genre à se lever plus tôt que son mari pour se maquiller, se coiffer et s'habiller, pour être belle au réveil de son mari. Elle lui laisse toujours choisir sa place en premier au restaurant. Ce n'est pas compliqué, le *Guide de la parfaite ménagère* de 1960, c'est elle qui l'a écrit !

Au premier rendez-vous, je prends les renseignements pour rédiger leur testament. C'est un cas type. Ils se lèguent l'un l'autre à leur bien. S'ils meurent en même temps, tout va aux enfants. Bref, tout le tralala. Au deuxième rendez-vous, leur face me dit : *Enfin ! Ça achève !* Ils sont à bout !

Comme bien du monde, ils ont hâte que ça finisse parce que parler de la mort, c'est déplaisant. Donc, je leur lis et leur explique le contenu de leur testament en leur donnant des exemples concrets. Puis, ils signent. Normalement, mes honoraires sont payables au moment où l'acte est signé, parce que ma *job* est faite. C'est comme à l'épicerie, tu prends une livre de beurre, tu paies astheure !

Monsieur Vermette me dit, mal à l'aise, avoir oublié son carnet de chèques. Je conviens avec lui de repasser le lendemain. J'aurai le temps de préparer les copies à lui donner. Le lendemain, monsieur Vermette arrive. Je le sens « tout croche ». Je me demande ce qui se passe. Avec mon hypersensibilité, je perçois son malaise.

Je lui demande :

– Est-ce qu'il y a quelque chose qui ne va pas ?

– As-tu le temps de me recevoir dans ton bureau pour une couple de minutes ? qu'il me supplie presque, visiblement angoissé.

J'accepte, car il ne m'a pas fait mon chèque encore ! Je vois bien dans son langage non-verbal que sa visite sera plus longue que juste me donner un chèque. Il s'assoit confortablement, le dos adossé dans sa chaise. *Mes aïeux ! Qu'est-ce qu'il va me dire, là ?* Donc, je lui demande parce que ça n'aboutit pas.

– Que puis-je faire pour vous, Monsieur Vermette ?

Et lui de me répondre en hésitant :

– Je veux refaire mon testament.

Je suis tout énervée. J'en suis à ma deuxième année de pratique, donc encore toute naïve, pensant avoir commis une erreur...

- J’ai tu fait quelque chose de pas correct, Monsieur Vermette ?
- Non, non ! J’ai juste changé d’idée.
- Qu’est-ce que vous voulez changer ?
- Je veux remplacer ma femme par ma maîtresse.

Oui ! Tu as bien lu ! J’ai été aussi surprise que toi ! Comme ce n’était pas illégal, juste immoral, je lui ai demandé le nom de sa maîtresse et je lui ai refait son testament ! J’espère juste que sa femme mourra avant lui, parce que si c’est lui qui meurt avant, elle voudra le ressusciter, pour le tuer elle-même !

Fidélité-Sincérité-Confiance :
Trois mots importants pour une relation durable.
C’est la base !

C’est surprenant comme histoire ! C’est sûr que lorsque tu es en couple, tu dois faire confiance. Dans la vraie vie, parfois, ça accroche. Tu dois différencier les petits délits des gros accros. Dans les petits délits, le lâcher-prise est un très bon moyen pour ne pas virer folle.

Il y a des combats qui ne méritent pas d’être menés. Moi, je me dis :

Si je n’ai pas de contrôle sur la situation, lâche prise.

J’ai des exemples :

- 🍷 Si ton chum laisse traîner ses bobettes partout = lâche prise !
- 🍷 S’il répond toujours *Oui, je vais le faire tantôt* et qu’il ne le fait jamais = lâche prise !
- 🍷 Si c’est toujours toi qui effectues les jobs de bras dans la maison = lâche prise !
- 🍷 S’il déteste ta famille = lâche prise !
- 🍷 S’il fait du bruit en mangeant = lâche prise !
- 🍷 S’il dépense trop pour des futilités = lâche prise !

Pour les gros accros :

- 🍷 Si ta « douce » moitié te bat = va-t’en !
- 🍷 Si tu es cocue = va-t’en !
- 🍷 S’il te vole = va-t’en !
- 🍷 S’il reste avec toi pour ton argent = va-t’en !

Tu comprends qu’il y a des affaires qui ne peuvent pas passer, mais tu dois quand même faire confiance jusqu’à preuve du contraire. Par exemple :

- 🍷 Si ta douce moitié a déjà trompé son ex, ça ne signifie pas qu'elle fera la même affaire avec toi = tu lui laisses une chance !
- 🍷 S'il a laissé son ex pour toi = tu lui laisses une chance !
- 🍷 Si ta douce moitié a déjà fait de la prison ou a déjà fait de faillite = tu lui laisses une chance !
- 🍷 S'il te fait de la violence verbale, psychologique ou physique, UNE fois, PAS DEUX = tu lui laisses UNE chance ! Y a des limites !

Si ta relation de couple n'est pas au mieux, c'est peut-être parce que tu as fait le mauvais choix. Parfois, ils viennent de notre ego. Je reviens aux blessures intérieures. Je te réfère à ce que je t'ai auparavant avec mon Jean-Guy. Voici des exemples de mauvais choix :

- 🍷 Une personne violente
- 🍷 Une personne méchante
- 🍷 Une personne qui ne *fitte* carrément pas avec toi
- 🍷 Une personne n'ayant pas les mêmes valeurs que toi

L'idée, c'est de conscientiser la situation et de partir si ça ne fait pas ton affaire. Parlant de relations de couple, je me permets une parenthèse parce que c'est fascinant à quel point les hommes et les femmes ne pensent pas pareil.

Les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus !

La femme est sûre qu'elle trompe son chum, juste à PENSER qu'elle en embrasse un autre !

Tandis que le gars, lui, baise à qui mieux mieux avec tout ce qui bouge et n'a pas l'impression de tromper sa femme. Non, parce qu'il ne les aime pas !

Tu vois ben qu'on ne vient pas de la même planète ! 😊

Pourquoi les hommes et les femmes sont-ils si différents ? Ça vient du temps des cavernes. À cette époque, l'homme chassait le mammouth pour nourrir sa famille et la femme restait dans la caverne pour s'occuper des enfants, du feu, des prédateurs, d'aller chercher de l'eau, du ménage de la caverne, etc. C'est pourquoi les femmes sont reconnues pour être multitâches !

En revanche, les hommes possèdent le sens de l'orientation. C'est sûr ! Il devait revenir à la caverne avec son butin ! C'est pour la même raison qu'ils ne peuvent effectuer plus d'une chose à la fois. À l'origine, il devait focuser : *Mammouth ! Mammouth !*

Si on reporte ça dans notre vie d'aujourd'hui, je te donne des exemples :

🍷 Toi et ton/ta partenaire vous êtes perdus en voiture. La femme suggère de demander son chemin au prochain commerce qu'ils rencontrent. *Erreur monumentale !* Monsieur est frustré ! Parce que l'homme gère les solutions. Donc, ils sont perdus (problème) et la solution est de retrouver leur chemin. Ça peut prendre trois jours dans le char à manger des sandwiches de dépanneur, mais il finira par le retrouver ! Comprends-tu ?

🍷 Pour les femmes, 85 % du problème « se règle » juste en jasant. On ne règle rien, mais ça nous apaise d'en parler ! Donc, si un problème se présente, les femmes jasant et les gars se réfugient dans leur caverne jusqu'à ce qu'ils trouvent la solution ! *On peut ben se pogner !* 😊

🍷 Quand ton chum arrive du travail et que tu l'aperçois dans le cadre de porte de la maison avec une face de beux Catégorie A-1, visiblement de mauvaise humeur... Le premier réflexe de la femme : *Ah, mon Dieu ! Qu'est-ce que j'ai fait de pas correct ?* Alors que le gars a juste ramené un problème de *job* à la maison. Tant qu'il ne l'aura pas réglé dans sa tête, il sera marabout, pensif, dans sa bulle. La solution : demander à ton chum d'aller régler son problème et de revenir lorsqu'il en aura trouvé la solution ! Durant ce temps-là, tu vaques à tes occupations, pendant que monsieur rumine dans sa caverne ou dans le cabanon, c'est selon. Tout le monde est heureux.

Voilà, je ferme la parenthèse !


Dans la vie, tout est une question de confiance. Envers toi, en premier et envers l'autre en deuxième. L'important, c'est de t'aimer TOI en premier. Si dans ta vie de couple quelque chose ne fait plus ton affaire, tu dois t'aimer assez pour dire : *C'est assez, je m'en vais !* Suis ton intuition, ta petite voix. Si ta petite voix te le dit, vas-y ! Elle a toujours raison ! 😊

***L'amour n'a pas à être parfait.
Il n'a qu'à être vrai !***

Face à tes doutes envers ta douce-moitié, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu restes avec. Tu ne fais rien. Tu doutes de lui. Tu ne vis pas, tu survis. Tu es toujours sur le qui-vive, parce que tu ne sais jamais ce qui arrivera. Tu meurs jeune, faute de quiétude.

🍷 Tu pognes les nerfs continuellement sur tout ce qu'il fait ou ne fait pas. Votre relation est chaotique au possible, parce que vous êtes toujours en train de vous pogner. Tu restes avec, de peur de te ramasser seule pour la vie. Tu meurs jeune, faute d'amour réel et toujours dans l'inquiétude.

 Tu lâches prise sur toutes les petites choses que ton partenaire de vie fait de travers. S'il fait quelque chose d'impardonnable, comme te tromper, tu t'en vas, parce que tu t'aimes plus que tu l'aimes. L'Univers a encore mieux à t'offrir. Tu meurs à 112 ans, nageant dans le bonheur, parce que tu as fait le bon choix. Tu as finalement trouvé LA bonne personne. Tu es dans la bonne vie, c'est merveilleux !

Un couple solide est celui qui s'entraide pour corriger ses erreurs et être de meilleures personnes, en surmontant les obstacles ensemble.

#16 : LES SIGNES QUI NE MENTENT PAS !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien écoutes-tu ta petite voix intérieure, ton intuition ?

Premièrement, l'entends-tu ta petite voix ?

Je ne parle pas de schizophrénie ici !

Tu sais ta petite voix intérieure te dictant de faire telle chose ou de ne pas la faire...

As-tu le 6^e sens (ou le p'tit doigt, c'est selon !) aiguisé ?

Es-tu du style à écouter ce que ton intuition te dicte de faire, tout l'temps, religieusement ? Et tu marches toujours dans le droit chemin grâce à elle !

OU

Es-tu plus du genre à entendre ta petite voix sans l'écouter ?

Parce qu'il y a une différence entre entendre et écouter !

OU

Tu l'entends ta petite voix, mais tu t'obstines avec, pis tu finis par faire à ta tête... Tu te retrouves dans merde parce que tu ne l'as pas écouté ? Je l'avoue ! C'est souvent mon cas !

Mais, plus j'avance en âge, plus j'entends ma petite voix (mon intuition) et plus je l'écoute !

Parce que je me rends compte (trop souvent !) que lorsque je ne suis pas ses conseils... je me ramasse dans l'trouble !

Combien de fois je me suis fait prendre à laisser mes vitres de char baissées alors que Georgette me disait : *Monte-les, y va mouiller cette nuit !*

Si tu penses que tu ne l'as pas ce morceau-là, rassure-toi, on l'a tous !

Et il est possible d'apprendre à entendre et à écouter ta voix intérieure !

*
**

Pendant mes 31 ans de notariat, je me suis fait croire (mes beaux costumes griffés aidant !) que j'étais à la bonne place. J'avais un titre : *Maître*. J'avais un statut, la notoriété, de la poudre aux yeux, oui ! Pendant tout ce temps-là, j'étais incapable

d'assumer mon titre de *Maître*, encore moins de le dire ! Prononcer *Maître St-Laurent* auprès de mes clients, jamais je ne faisais ça ! Ça ne sonnait pas bien dans ma tête.

Pas capable non plus d'entendre ça des autres. Me faire appeler *Maître* me faisait friser les oreilles ! Ce titre me donnait l'impression d'être un être suprême. J'imaginai le monde dans la cave et moi en haut du *building*. J'ai le vertige dans un escabeau de trois marches, donc, on s'entend-tu que le cœur me lève en haut du 25^e étage ?!

Un autre signe que je n'étais pas à la bonne place dans ma vie se passe pendant mes cours de perfectionnement. Les notaires doivent suivre 30 heures de formation continue tous les deux ans. À l'époque, avant la pandémie, on le faisait en présentiel. Imagine tous les notaires de la province au même endroit... Plate, tu dis ?

Durant l'heure du dîner, tous assis en table ronde, ça parlait évidemment de droit ! Incapable d'entendre parler de testament ou de servitude de puisage d'eau entre deux bouchées de poulet en sauce ! Je mangeais en vitesse et me sauvais en courant pour prendre l'air dehors. Oui, je te l'avoue, je fumais une de mes huit cigarettes par jour !²¹

Juste de subir (et le mot est faible !) ces formations-là c'était un supplice pour moi. Mon désir dans la vie, c'était d'exercer ma vraie nature d'artiste à temps plein. Avoir la liberté d'être ce que je suis vraiment, de faire ce pour quoi je suis sur la Terre. Exercer ma mission de vie : créer du bonheur et du positif en partageant mes dons, mes talents, mes compétences.

Ma passion, c'est la création. Créer des événements, performer sur scène, animer, écrire, éditer, etc. Je n'ai rien fait pour la concrétiser pendant mes premières 25 années de pratique. Jusqu'au jour où ma coach de vie me montre que j'ai le droit d'être et donc, je crée ma maison d'édition et commence à faire de la radio et de la télé.

L'hystérectomie a été le coup de grâce me faisant comprendre une fois pour toutes que je devais changer de vie ! Comme j'étais incapable de le faire de mon propre chef, l'Univers m'a garroché ça en pleine face. Après avoir changé de vie, je découvre que je suis enfin libre d'être et de faire les choses que je veux vraiment.

Je ne travaille plus, depuis ce jour-là ! Mon bureau est redevenu ma salle de jeu de mon enfance. Je m'amuse 7 jours sur 7, 12 heures par jour ! Le temps passe excessivement vite. Je n'ai jamais été aussi occupée et j'adore ça. En plus, j'ai le temps de l'écouter, ma Georgette. Avant, je ne l'entendais même pas parce que je ne prenais pas le temps. Tu sais, quand tu es occupée dans la vie et que « tout est trop tout » ? Je ne m'arrêtais

²¹ J'en fume pas plus que huit, je te le jure !

jamais, moi. Ma *job* de notaire me prenait tout mon temps et mon esprit. Je n'étais pas en mesure ni d'entendre ni d'écouter ma voix intérieure.

Aujourd'hui, je prends le temps. Plus j'écoute mon intuition, plus elle me donne de l'inspiration. Curieusement, depuis que je suis maître de cérémonie de mariage, de funérailles et maître de cérémonie de toutes sortes d'événements que j'anime, le mot *Maître* goûte bon dans ma bouche. Un autre signe que je suis maintenant à la bonne place !

*C'est parce que l'intuition est surhumaine qu'il faut la croire.
C'est parce qu'elle est mystérieuse qu'il faut l'écouter.
C'est parce qu'elle semble obscure qu'elle est lumineuse.*

Victor Hugo

Extraordinaire, non ? Tout ça pour dire que c'est important d'écouter les signes que l'Univers t'apporte par l'entremise de ta petite voix. Tu dois juste trouver les endroits et les moments propices pour l'entendre et l'écouter. Si j'avais entendu mon intuition avant, c'est sûr que j'aurais sauté dans le vide plus tôt ! Avant que l'Univers me garroche l'hystérectomie totale...

De l'intuition, on en a tous, mais ce n'est juste pas tout le monde qui la perçoit. Tu dois être attentive. Ta Georgette te parle, tu dois l'écouter ! Tu dois juste trouver le calme pour l'entendre. L'entendre, c'est une chose, l'écouter en est une autre ! Si tu ne l'écoutes pas, tu es dans la marde !

🍯 Si Georgette te dit de ne pas porter un col roulé un matin parce qu'il fera 22 °C en après-midi. Écoute-la ! Parce qu'au retour du travail, l'eau te coulera chaque bord de la tête, pendant que tu es prise dans le trafic !

🍯 Quand Georgette te dit de ne pas te rendre à ce rendez-vous-là, c'est dangereux. Vas-y pas ! C'est sûr que tu finiras nue dans une ruelle ou dans un sac de vidanges !

🍯 Si Georgette te dit d'envoyer ton CV à tel endroit, fais-le, ça marchera !

L'intuition, c'est très mystérieux. On ne sait pas qui nous parle. On ne sait pas d'où ça vient, mais on sait que les messages sont vrais. Je dis souvent : *Je ne sais pas pourquoi je le sais, mais je le sais !* J'ai la certitude que c'est la vérité ! Je ne sais pas d'où ça vient, mais je le sais.

Tu dois faire confiance à ta petite voix. Suis-la. Souvent, tu doutes d'elle. Il ne faut pas ! Elle a toujours raison ! Quand tu ne l'écoutes pas, elle se met à hurler. Quand elle hurle, c'est parce qu'il faut vraiment que tu l'écoutes, sinon tu seras dans le trouble, solide !

Ma Georgette je la visualise comme un mélange entre le petit ange et le petit diable. Comme dans les comiques, le petit ange dicte le bien et le petit diable dicte le mal. Souvent je l'appelle « mon caporal ». Elle se situe entre les deux. Elle a la dureté du diable, mais la vérité de l'ange !

L'intuition vient de ton inconscient. Il n'y a aucun raisonnement logique. Elle provient de tes expériences passées et de tes souvenirs inconscients refoulés. Les synonymes de l'intuition :

- Voix intérieure
- Sixième sens
- Petit doigt

Ça sert à faciliter ta prise de décision. Elle contribue à t'aider à faire des choix et à développer ta confiance aussi. Parce que plus tu l'écoutes, plus tu te rends compte qu'elle dit la vérité. Plus tu l'écoutes, plus elle te donne confiance. C'est une roue qui tourne !

Pourquoi te fier à ton intuition ?

- Elle te permet de savoir quoi faire dans une situation donnée.
- Elle te permet de faire les bons choix.
- Elle te donne de l'inspiration aussi.

Pour ma part, elle me guide sur le bon chemin. Tu dois voir ta Georgette comme ta boussole intérieure. Tu possèdes plein d'outils à l'intérieur de toi, il faut juste les utiliser. Si tu n'entends pas ta petite voix, c'est peut-être justement parce que tu manques de confiance en toi. Si tu n'as pas confiance en toi, tu auras de la misère à faire confiance à ta petite voix. Parce que le concept de « petite voix » c'est flou, intangible.

Admettons que tu joues à un quiz en famille et que tu connais la réponse parce que ta petite voix te l'a dit.... Tu ne lui fais pas confiance, donc tu ne réponds pas de peur de passer pour une folle ou une conne. Finalement, tu avais la bonne réponse. Si cette situation t'arrive souvent, c'est un signe que tu dois écouter ta petite voix plus souvent. Si tu ne l'entends pas et que tu ne l'écoutes pas, c'est parce que tu es trop rationnelle.

C'est sûr que ton mental dira : *Non ! N'écoute pas ça, elle dit n'importe quoi !* Mais tu dois l'écouter. Il m'arrive souvent de m'obstiner avec ma Georgette et je perds tout le temps ! Souvent, on ne l'écoute pas parce que c'est notre ego qui nous dit de ne pas l'écouter. Notre ego (Jean-Guy pour moi) veut tout contrôler. Qui contrôle ton Jean-Guy ? La peur !

En fait, ton ego te contrôle par la peur et il le fait très bien ! Jean-Guy se nourrit par tes blessures intérieures. Tu peux avoir développé des croyances limitantes, comme : *Je suis née pour un petit pain*. Ce n'est pas vrai, mais ton *background* fait en sorte que tu penses que tu n'es pas grand-chose dans la vie. Ça t'empêche donc d'écouter ta petite voix. Ça t'empêche d'avoir confiance en toi et en tes moyens.

C'est ton ego qui prend le contrôle de ta personne avec la peur. Nécessairement, tu as peur de te tromper, peur de l'échec. Tu n'entends pas ta petite voix, ton intuition, c'est parce que tu n'es pas dans le moment présent. Pour entendre l'intuition, la petite voix qui essaie de t'envoyer des réponses, tu dois être là, ici, maintenant, pour l'écouter. Autrement dit, il ne faut pas que tu sois partie dans la brume. Tu dois être attentive et calme. Tu dois faire le vide dans ta tête.

Pour ma part, j'entends mon intuition lorsque je suis :

- 🍷 En voiture sur un long trajet
- 🍷 Sur le point de m'endormir
- 🍷 Durant un massage ou un soin quelconque
- 🍷 Dans mon bain/douche
- 🍷 Sur la toilette (quand c'est long ! 😊)

Bref, partout où j'ai le temps de me déposer. C'est dans ces moments que j'ai mes meilleures idées ! OK, ce n'est pas pratique lorsque tu as une idée, mais que tu n'as rien pour écrire... Assure-toi d'avoir toujours ton cellulaire pas loin et utilise la fonction du dictaphone.

*Apprends à suivre ton instinct.
Il sait ce que ta tête n'a pas encore compris !*

Face aux signes provenant de ton intuition, tu as TROIS OPTIONS :

- 🍷 Tu ne les écoutes pas et tu es dans la merde jusqu'au cou !
- 🍷 Tu les écoutes le plus possible et tu restes dans le droit chemin.
- 🍷 Non seulement tu les écoutes, mais tu trouves aussi l'inspiration pour créer plein de choses. Imagine tout ce que tu peux créer si tu écoutes ta petite voix ! Tu dois juste trouver les moments de calme propices où tu seras en mesure de l'entendre et de l'écouter.

Je te l'avais dit !

Cordialement, ton intuition

#17 : UN BUT OU UN SOUHAIT ?

Sur une échelle de 1 à 10, à combien souhaites-tu gagner le gros lot à la loterie ?

Prends-tu des billets au moins ?

Es-tu du genre à vouloir tout, mais ne rien faire pour l'obtenir ? À attendre que ça tombe du ciel ?

Connais-tu le proverbe : *Aide-toi et le ciel t'aidera !*

Tu es plus du style à te donner des objectifs clairs et tu fais tout pour les atteindre ?

Un but reste un souhait si tu ne prends pas d'actions concrètes pour y arriver !

Si tu veux gagner à la loterie, mais que tu ne prends jamais de billet = un souhait.

Si, par contre, tu prends des billets = un but à atteindre !

Bonne nouvelle ! Il y a moyen de transformer tes souhaits en but !

**

À ma première année de cégep, je choisis le notariat comme profession à venir. Pour me préparer à ce qui s'en vient à l'université, je passe ma deuxième année de cégep à Montréal avec des cours liés au droit. La petite fille de l'Abitibi, lâchée lousse dans la grande ville, toi !

Juste pour te donner une idée, j'ai déjà traversé la rue Saint-Denis, à quatre pattes, à 3 h du matin, s'il-vous-plaît ! Tout ça pour dire que je suis moins assidue aux études... J'applique aux facultés de droit des Universités au Québec et à l'université d'Ottawa. Je suis sur la liste d'attente. On est-tu surpris ? Deux semaines avant le début des cours, je reçois un appel de l'université d'Ottawa, parce que j'ai reçu zéro réponse avant ça. La dame me dit que je suis la 100^e sur la liste d'attente et me demande si je veux continuer. Je lui hurle presque mon « *OUI !!!* » désespéré dans les oreilles !

J'espère toujours qu'il se passera un miracle ! Quatre jours avant le début des classes, c'est rendu mon tour. L'université d'Ottawa m'appelle pour m'annoncer qu'ils sont rendus à moi ! Mon père jubile lorsque je lui apprends qu'on doit partir le lendemain pour Ottawa !

On embarque (mes parents et moi) dans le char, les valises, toute la patente pour me chercher un hébergement. Ishhhh ! C'est épouvantable ! On visite des taudis n'ayant pas de bon sens. Même mon chien ne vivrait pas là. Bref, on finit par trouver quelque chose. Une chambre dans une maison en rangée située tout juste à côté de l'aéroport

d'Uplands. Une femme célibataire, Suzan, nouvellement divorcée et super fine, veut arrondir ses fins de mois en louant ses chambres libres.

Ce n'est pas l'idéal, car je dois faire une heure d'autobus pour me rendre à l'université et j'entends les F-18 me passer au-dessus de la tête à toute heure du jour ou de la nuit... Pour la première fois de ma vie, je me ramasse toute seule. Lorsque j'étudiais Montréal, j'habitais avec mon amie Christine et son frère, Alain.

Je suis seule dans une ville que je ne connais pas, anglophone en plus ! Je baragouine l'anglais, sans plus. Le droit est une matière trèèèèè difficile. L'université s'avère être un autre monde aussi. Bref, je trouve ça tellement dur que durant toute ma première année, je développe des infections urinaires à répétition. Ayant rompu avec ma famille, ma ville natale, ma vie d'avant, voilà la source de mes problèmes de vessie.

La première année d'université, je suis le tronc commun. Les mêmes cours pour tout le monde. Même si je veux devenir notaire, mon premier cours à vie à l'université en est un de droit criminel... On s'entend-tu pour dire que ce n'est pas dans ma palette ? À ça, on rajoute le droit constitutionnel et l'histoire du droit... *Plate à mort !* Bref, je dois suivre ce chemin pour arriver au bout de la patente ! *Pas facile !*

Quand je reçois mon bulletin à Noël, je constate que je passe tous mes cours, mais je n'ai pas la moyenne. *Ça va pas bien !* Mon désir de devenir notaire me force à me botter le cul ! *Go ! Go ! Go ! La grande, donne tout ce que tu peux, parce que sinon, tu n'y arriveras pas !*

Je me fais agacer pendant mes quatre ans d'université par mes amis ayant choisi de devenir avocat. Qu'à cela ne tienne, je tiens mon bout ! Je leur réponds : *Non ! Mon idée est faite ! Je serai notaire !* Je m'accroche à mon objectif initial. À la fin de la première année, je passe tous mes cours et la moyenne. À ce moment je me dis : *Si je suis rendue là, c'est parce que je suis vraiment à la bonne place.* Ça me donne le coup d'envoi pour réussir à devenir notaire.

Un objectif est un rêve doté d'une date d'échéance !

Napoléon Hill

Avec beaucoup de volonté et de persévérance, on arrive à tout dans la vie ! Avec un petit coup de pied dans le cul aussi ! L'idée, c'est de focuser sur ton objectif. Je voyais le notariat au bout de quatre ans. Oui, il y a eu des tempêtes et des détours, mais en gardant mon objectif en tête, j'y suis arrivée.

C'est sûr que si tu n'as pas d'objectif, tu ne fais pas grand-chose. Il existe une différence entre un but et un souhait. Entre les deux, c'est souvent le coup de pied au derrière que tu te donnes qui fait la différence ! Le truc, c'est de visualiser ton objectif tout le temps !

Un objectif réalisable, on s'entend ! Quand je prends une marche le matin, je me donne un objectif avant de partir. Je trace mon trajet dans ma tête et je le suis jusqu'au bout. Si je ne visualise pas ma route avant de partir, je ne fais rien de bon. Plusieurs exemples de personnes ayant réussi leurs objectifs :

● Patrice Godin, acteur et écrivain, il fait des ultras marathons ! Six heures de course !

● Mon chum : m'endurer, pas facile !

● Jeanick Fournier : Femme de Chicoutimi, préposée aux bénéficiaires et mère adoptive d'enfants trisomiques, le jour et chanteuse dans les bars, le soir. Elle voulait participer à *Canada's Got Talent*. Elle est allée et elle a gagné ! Elle a sûrement gardé son objectif en tête du début à la fin !

● Farah Alibay : ingénieure de Joliette. Son objectif ultime : travailler à la NASA. Il a fallu qu'elle passe par l'Angleterre pour réussir à y arriver, mais elle a atteint son but ! Curieusement, son projet d'astromobile envoyé sur Mars se nomme Persévérance ! Coïncidence ? Qui sait ?!

Je te l'ai déjà dit, tu dois croire en tes rêves. Si tu te donnes un but, qui peut être un rêve, tu dois y croire. Si tu n'y crois pas, tu n'y arriveras pas.

Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez gros, rêve plus grand !

En plus de croire en toi et en tes rêves, tu dois agir, parce que juste rêver, ça ne donne rien. L'Univers ne te voit pas aller si tu fais juste rêver. Tu dois poser des actions concrètes. Il ne faut pas avoir peur. Accroche-toi bien fort après ton parachute : tes dons, tes talents, tes compétences, ta confiance en toi, en la vie, en l'Univers. Si tu crois en ça, tu y arriveras. OK. On ne sait pas si tu atterriras sur tes pieds, sur ton cul ou sur ta tête, mais tu atterriras quelque part. Ça, c'est sûr !

Si tu as des buts dans la vie pouvant être des rêves à réaliser, je te rappelle l'équation suivante :

**RÊVES + ACTIONS =
PROJETS PASSIONNANTS + SUCCÈS !**

Il n'y a pas de petit ou de gros succès. Un succès, c'est un succès ! Roger, qui se rendait au dépanneur en voiture, il y va maintenant à pied. C'est un succès. OK, il achète encore des chips et du Pepsi, mais il y a de l'espoir. Petit train va loin !

Parfois, il vaut mieux élaborer des petits objectifs. Petit à petit objectif, étape par étape, tu finis par y arriver ! Un autre truc faisant toute la différence : des listes. Fais-toi des listes de tâches à accomplir au quotidien pour la semaine, le mois, le trois mois, l'année, la décennie ! Bref, fais-toi des listes !

LISTE DE TÂCHES = OBJECTIFS À RÉALISER !

Chaque tâche à accomplir sur ta liste est un mini-objectif. Quelle satisfaction de cocher une tâche réalisée ! *Je capote !* Si j'effectue quelque chose n'étant pas sur la liste, je l'écris pour mieux la cocher ! Comme dirait Louis-José Houde, je pourrais gagner à la *Golden coches !*

Aussi, garde toujours en tête que la vie n'est pas éternelle. Du temps, tu n'en as pas tant que ça. Arrête de remettre à demain ce que tu peux faire aujourd'hui. C'est un proverbe, ça ! Ça doit être vrai ?!

Beaucoup se croient sans avenir alors qu'ils sont juste sans objectif !

Face à l'adversité et/ou à la procrastination, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu te pognes le cul à longueur de journée en rêvant à des choses passionnantes que tu voudrais créer, mais tu ne les fais pas parce que tu as peur et parce que tu manques de *guts*, de confiance. Tu meurs en ne laissant rien d'autre que tes rêves. Sur ta pierre tombe, on gravera l'image de ton rêve, les gens se souviendront de toi comme étant un grand rêveur.

🍷 Tu poses des actions concrètes pour réaliser ton rêve le plus cher : des formations, des coachings, tu investis en temps, en énergie et en argent dans ce rêve-là, mais à la moindre embûche, tu abandonnes en te disant : *Ben, coudonc, j'aurai au moins essayé.* Sur ta pierre tombale, on gravera l'image de ton rêve inachevé, puis les gens se souviendront de ta démarche, puis de ton échec.

🍷 Non seulement tu poses des actions concrètes pour réaliser ton rêve, mais tu persévères malgré tous les pièges et les problèmes se mettant sur ta route. Tu vois plutôt ça comme étant des défis. Sur ta pierre tombale, on gravera l'image de ton rêve réalisé et les gens se souviendront de toi, de ton exploit et de ta persévérance pour arriver à tes fins.

***Tu as deux vies.
La deuxième commence quand tu réalises que tu n'en as qu'une !***

Confucius

18 : DÉFI – 100 % – FIERTÉ !

Il nous arrive tous un jour ou l'autre de ne pas nous sentir à la hauteur de la situation !

On se demande : « *Quessé je fais icitte ?* »

On se questionne sur la perception qu'ont les gens vis-à-vis nous ?

On se dit : « *Ben voyons ! Quessé qui voit que moi je vois pas ?* »

Parce que, nous autres, on se trouve ben ordinaire !

Mais le monde nous perçoit autrement !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien tu t'estimes ?

Parce qu'une grosse différence existe entre l'humilité et ne pas se voir aller !

Moi la première ! Le monde me demande si je dors la nuit !

Euh... Ben oui !

Je ne comprends pas pourquoi ils me posent cette question-là !

Le monde pense que parce que je fais plein de choses dans la vie, je ne dors pas !

Eh ben, non ! Je dors mes huit heures par nuit !

Mais je me lève très tôt !

Y disent que la vie appartient à ceux qui se lèvent tôt !

J'ai beaucoup d'avenir, mais pas de vie, parce je dois que je me couche à 20 h !

Je trouve ça toujours bizarre que les gens me perçoivent comme si je n'arrêtais jamais !

Et pourtant, j'ai mes moments de *je ne fais rien pantoute !*

C'est normal de faire son p'tit bonhomme de chemin, ti train va loin, sans regarder en arrière !

Mais y a des limites à se sous-estimer et à sous-estimer ses dons, ses talents et ses compétences !

Bonne nouvelle ! Y a moyen de changer tout ça !

Pendant 15 ans, j'ai « bénévoler²² » au Tournoi national midget de hockey d'Amos. Ma tâche consiste à faire signer les feuilles de match, communément appelées : *line-up*. Parce que dans ma *job* de notaire, je rends officiels des documents, quoi de mieux qu'une notaire pour officialiser une feuille de match ! Il faut dire que sans ce papier, il n'y a pas de match.

En plus de mon bénévolat annuel, je commandite une équipe de hockey s'appelant *Notaire St-Laurent*. Pas très original, mais bon ! Je suis quand même fière de mon équipe. À sa deuxième année de vie, en 2012, j'exécute ma jobine de *line-up*, c'est-à-dire, courir après les coachs pour qu'ils signent la feuille de match. C'est dur de ne pas me voir, je passe mes journées dans l'aréna ! On est samedi soir, je suis sur le bord de la bande pour « pogner » le coach de mon équipe au vol !

En attendant qu'il y vérifie la liste des joueurs présents pour le match ainsi que leur numéro, je lui jase de ma vision du hockey, sans prétention. Il m'écoute et a l'air de trouver mes propos intelligents, sans plus. Le dimanche matin, comme tout bon tournoi, les finales commencent. C'est l'équipe que je commandite qui débute la journée.

Contrairement aux autres matins où les jeunes arrivent à 7 h, les yeux collés et encore endormis, les joueurs de mon équipe sont *primés*, comme jamais. On sent leur fébrilité.

J'ouvre une parenthèse. Est-ce que c'est juste moi qui trouve ça épouvantable ? Je ne sais pas comment font les joueurs ayant joué une partie la veille qui remettent leur équipement encore mouillé le lendemain matin... Il n'a pas eu le temps de sécher ! Souvent, ils le laissent dans leur poche de hockey, dehors... Parce que ça sent le diable ! Imagine ! Ils remettent ça le matin, froid et mouillé ! J'ai le frisson, juste d'y penser ! Je ferme la parenthèse.

Donc, les « petits gars » de mon équipe qui ont toute une tête de plus que moi (!!!), sont tous nerveux et le coach aussi ! Je suis solidaire avec eux ! Non pas parce qu'une victoire m'apporte de la pub, mais parce que mon hypersensibilité fait en sorte que je ressens leurs émotions !

Comme à l'habitude, je rencontre le coach, pour le *line-up*. À 8 h du matin, l'aréna est vide, je le trouve rapidement. Il boit son café sur le bord de la bande, la tête pleine de stratégies ! À mon approche, il tend la main pour prendre mon *pad* de *line-up*. Il vérifie le tout et signe. En me remettant le tout, il me demande :

– J'aimerais ça que tu viennes dire aux jeunes ce que tu m'as dit hier.

²² Clin d'œil à Yvon Deschamps ! 😊

Me voilà toute confuse et gênée. Voyant mon embêtement dans ma face, il renchérit :

– C’était bien ce que tu as dit et j’aimerais ça que tu viennes leur lâcher ça ce matin.

Et moi de répondre :

– Ben là ! Je suis juste la commanditaire. Je n’ai pas la vérité infuse ! Je ne suis pas coach, moi.

Et lui de me rétorquer :

– Non, mais j’y tiens. Je veux que tu viennes.

Il insistait tellement que j’y suis allée. *Si ça peut faire une différence, tant mieux. Pis sinon, j’aurai vu de jeunes adolescents en bobettes en train de s’habiller pour jouer au hockey !*

Je ne rêvais pas de ça, mais bon ! Gênée, je rentre dans la chambre. En même temps, je me questionne : *Qu’est-ce que je fais là ?* J’ai le sentiment d’imposteur étampé dans la face. Les jeunes s’habillent en jasant et en riant pendant que je suis mal à l’aise que le diable, parce que les ti-gars sont en bobettes...

Par chance, c’est la première partie de la journée. L’odeur ambiante n’est pas au top ! Moins pire que la dernière partie de 21 h ! Pour faire taire sa *gang*, le coach lâche un cri. Il poursuit :

– Je vous présente Marie-Josée, c’est elle, notaire St-Laurent.

Les jeunes me regardent comme si j’étais un extraterrestre. Parce que d’après moi, ils pensaient que c’était un gars. Mais non, c’est moi ! Les ti-gars arrêtent tout et se retournent dans ma direction. Je veux ramper sous le tapis ! Je prends mon courage à deux mains et mes couilles imaginaires en même temps, puis GO, je me lance :

– Si tu donnes ton 100 %, tu seras fier de toi, ton coach sera fier de toi, tes coéquipiers, tes parents, tout le monde dans l’aréna sera fier de toi aussi. Ça se peut que l’adversaire soit plus fort que vous autres, mais ça, vous avez pas de contrôle là-dessus. La seule personne sur laquelle t’as du contrôle, c’est toi. Donne tout ce que t’as, pis c’est juste ça qu’on te demande. Si tu donnes le meilleur de toi, ben tu pourras rien te reprocher.

Et là, je ne sais pas ce qui m’a passé dans la tête, mais j’ai un flash :

– Criez après moi : défi 100 % fierté, défi 100 % fierté, défi 100 % fierté !

J'étais comme en transe... Le capitaine trouve visiblement que mon idée a du bon sens !
Il se lève debout et crie :

– Envoyez les gars ! Go ! Défi 100 % Fierté !

Et ils se mettent tous à crier la même chose, plusieurs fois ! Je capote ma vie ! J'ai la chair de poule bord en bord du corps ! Je suis émue aux larmes ! *Sors de là, la grande, avant de te partir à brailler comme un veau !* Comme de fait, je sors de la chambre en braillant effectivement ma vie !

Tout ça pour dire que finalement mon équipe a gagné cette *game*-là ! Ils ont gagné la finale dans leur catégorie J'étais bien contente ! En même temps, je me questionnais à savoir si j'avais vraiment fait une différence dans l'histoire ! On ne le saura jamais.

Cinq ans plus tard, je paie ma commande d'épicerie et un petit gars me suit dans la file d'attente. Il n'arrête pas de me regarder et je le regarde du coin de l'œil en me disant : *Voyons, je le connais, mais où je l'ai vu ?* C'est l'histoire de ma vie ! J'ai une mémoire photographique, mais pas une mémoire géographique !

Je m'adresse à lui :

– Coudonc, je t'ai-tu déjà vu, toi ?

Il me répond, tout sourire :

– Oui, oui. Je jouais dans ton équipe de hockey. Défi 100 % fierté !

Surprise, je m'exclame :

– Wow ! Tu t'en rappelles !

– Oui, absolument !

– T'appliques-tu ça ailleurs que dans le sport ?

– J'applique ça dans ma vie tous les jours.

– Merci infiniment de me partager ça.

J'ai les yeux dans l'eau... encore... ! Quand je suis sortie de l'épicerie, je me suis dit : *Ben, coudonc ! Je parlais pas dans le vide, finalement !*

La vérité ne consiste pas à dire ce qui est vrai, mais ce que l'on pense !

Si j'avais refusé, ce matin-là, de faire mon *speech* aux jeunes, je l'aurais probablement regretté. Sans la conviction du coach que mon « discours » faisait du sens, je n'aurais jamais pensé que mes paroles pouvaient faire une différence pour la *game*, et sinon plus, dans leur la vie. Loin de moi l'idée d'avoir la vérité infuse ou que ma théorie est la bonne, mais c'est ma vérité et ma théorie, j'y croyais et j'y crois toujours. Je le dis sans prétention, là !

Autrement dit, si ma gêne avait été plus forte que ma petite voix qui me forçait à y aller, j'aurais privé ces jeunes-là de mon *enseignement*. J'ai juste suivi mon intuition, malgré ma peur de faire rire de moi. Je l'ai dit souvent, je le répète : on a tous des dons, des talents, des compétences. Sinon, t'es un ver de Terre ! Tu dois les partager ! Avec l'aide (pour ne pas dire le coup de pied !) du coach, j'ai communiqué un message qui a résonné et qui résonne visiblement encore pour certains d'entre eux.

Un proverbe connu : *Là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir.*

C'est vrai. Et j'ajouterais : *Là où il y a de l'inconfort, fonce !*

Ce matin-là, j'étais immensément inconfortable dans cette chambre de hockey à m'improviser coach à deux cennes noires, mais je ne suis pas morte, je respire encore ! Puis, j'ai fait une différence ce matin-là, sans le savoir en plus.

Il existe un moyen de partager son savoir sans se vanter. L'idée, ce n'est pas de se péter les bretelles, mais d'en faire bénéficier les autres. Je te donne des exemples :

➤ Si tout le monde capote sur ta salade aux patates et sur ta bouffe en général, partage tes recettes. Tu feras juste plaisir au monde. Tout le monde dira : *La salade aux patates de Nicole est bonne en ta ! J'veux sa recette !*

➤ Si tu bizounes toutes sortes d'affaires dans ton garage et que ça te donne des résultats surprenants, partage tes trouvailles aux autres. Ils diront : *Réjean, t'es donc ben génial !*

➤ Si tu exerces un métier où il t'arrive plein de péripéties abracadabrantes, fais comme moi, raconte-les ! J'ai écrit une trilogie d'anecdotes notariales, des histoires drôles, touchantes, abracadabrantes qui se sont réellement passées dans mon bureau.

Arrête de penser que ce que tu fais, ce n'est pas grand-chose. Je te l'ai dit tantôt, on ne se regarde pas aller. On fait notre petit « train-train va loin », et on ne pense pas que ça peut apporter plein de bénéfices aux gens. C'est une erreur de te sous-estimer et de sous-estimer tes dons, tes talents, tes compétences.

C'est une erreur aussi de ne pas les partager aux autres parce qu'ils peuvent aider. Dis-toi bien que les gens ne demandent qu'à constater et profiter des trésors qui sommeillent en toi. Aussi, de voir les gens heureux par tes partages te rend aussi heureux ! Donner, c'est gratifiant ! Sois fière, de ce que tu fais ! Sois toi-même et montre aux autres ce que tu es. Pas certaine de ce que je dis ? Écoute ta petite voix. Plus tu attends pour partager tes dons, tes talents, tes compétences, plus le monde se prive de tes richesses.

Ce matin-là, j'ai vaincu ma peur d'avoir l'air innocente ou l'air fou. Parce que la peur, dans le fond, nous empêche d'évoluer. Au fur et à mesure que tu partages ton savoir aux autres, ça te fait évoluer parce que les gens te donnent des *feedbacks*. Et tout ça te fait du bien à toi aussi !

Je te partage un truc : Remplace les MAIS par des DONC !

Par exemple :

- *Mon parcours est rempli de leçons de vie, MAIS je le garde pour moi parce que j'ai peur de faire rire de moi.*

OU

- *Mon vécu n'est pas banal et ça mérite d'être connu de tous, DONC je le partage en espérant que ça puisse aider les autres.*

Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser !

Face à ton estime de soi, tu as TROIS OPTIONS :

- Tu continues de penser que t'es une personne ben ordinaire qui ne fait rien de plus qu'exister, déplaçant pas trop d'air et ne dérangeant pas. Personne ne connaîtra les richesses qui sommeillent en toi !

- Tu donnes ton opinion quand on te la demande, tu partages tes connaissances à ceux qui te le demandent, sans plus !

- En toute humilité, tu crois que t'as plein de choses à partager qui pourraient en aider d'autres et tu décides de sauter dans le vide pour diffuser tes connaissances à tous ! Tu laisses autre chose qu'une pierre tombale ! Héritage grandiose ! Tu meurs heureux parce que tu as rendu les autres heureux !

***L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour
par un regard sur soi positif et bienveillant !***

19 : ÂGÉ OU DEVENIR VIEUX ?!

La peur de vieillir, on l'a pas mal tous !

Personne ne veut mourir !

Dans notre tête « vieillir » rime avec « mourir » !

On n'a pas vraiment le choix ! On y passera tous un moment donné !

C'est une évidence !

Mais y a moyen de bien jouer notre jeu !

Comme le titre de ma showférence :

VAUT MIEUX EN RIRE AVANT DE PARTIR !

Autrement dit :

VAUT MIEUX AVOIR DU PLAISIR AVANT DE MOURIR !

La vie est comme un jeu de SERPENTS ET ÉCHELLES.

BON COUP : tu montes l'ÉCHELLE.

MAUVAIS COUP : tu descends le serpent...

L'IDÉE C'EST DE FAIRE LE PLUS DE BONS COUPS POSSIBLE !



Dans mon bureau de notaire, plusieurs catégories de gens m'ont fait réfléchir :

- Les jeunes me font réaliser à quel point le temps passe vite. Pourquoi ? Ils me vouvoient. Ça me *pitch* en pleine face que je suis maintenant « une petite madame » ! Quand l'année de naissance commence avec un 2 ou que leur numéro d'assurance sociale commence par un 3, ça signifie qu'ils sont BEAUCOUP plus jeunes que moi. *Je pourrais être leur mère ! Je suis allée à l'école avec leurs parents ! My God !*
- Les personnes âgées encore très en forme !
 - Une « petite mère » de 91 ans, sûrement décédée aujourd'hui. Maigre comme un cure-dent avec du gaz au pied carré ! Elle me raconte qu'elle demeure dans le fond d'un rang et qu'elle pellette sa cour l'hiver, elle-même ! *Mon Dieu, mais où cé qu'à prend son gaz ?*

- Le grand-père de 95 ans allant à la danse tous les samedis, à l'âge d'or. Ça aussi, ça prend de l'énergie.
- La dame de 84 ans qui ne mange plus à cause de ses problèmes d'estomac, d'intestin, puis de diabète, mais qui marche son 8 km par jour. Elle ne mange plus, mais elle a pris le temps de me cuisiner des galettes en forme de cœur !

Ces personnes âgées encore actives ont du gaz à revendre parce qu'ils restent actifs. L'âge, on n'y échappe pas. Le compteur tourne tous les jours. Il faut lâcher prise, parce qu'on ne peut pas l'arrêter.

Je veux vivre jusqu'à 120 ans, en forme, en santé, avec une qualité de vie à 100 %. Il est reconnu en droit, que l'on doit demander plus au juge pour recevoir moins... Je fais la même chose avec l'Univers ! Je demande 120, on verra ce qu'il me donne ! 😊

Ne vis pas ta vie en fonction de ton âge, mais en fonction de comment tu te sens !

Dans mon livre à moi²³, une différence entre être âgé et devenir vieux, demeure. Je te confirme que je ne deviendrai jamais vieille ! Malcommode, oui, mais jamais vieille !

Je dois juste faire le nécessaire pour y arriver ! Il ne faut pas virer fou, par exemple. Je la mange ma poutine hebdomadaire ! Tout est dans l'attitude ! L'âge n'est qu'un chiffre. On n'a pas de contrôle là-dessus. Tu dois lâcher prise, *that's it!*

Tout est aussi dans l'action. Si tu bouges, tu restes actif physiquement, tu restes actif mentalement. Je te l'ai dit, il existe une différence entre un but et un souhait.

- Un souhait : tu ne veux pas mourir, mais tu manges comme un cochon, tu fumes comme une cheminée, puis tu bois comme un trou.
- Un but : tu manges bien sans oublier ta poutine par semaine, tu fumes huit cigarettes par jour, tu bois une bouteille de vin par week-end, donc, tout est dans la modération.

J'ai débuté ce chapitre en parlant de bons coups. Si tu fais juste de bons coups dans ta vie :

- 🍷 Tu es heureux en amour
- 🍷 Tu as choisi la bonne personne
- 🍷 Tu as fait de beaux enfants et bien élevés
- 🍷 Tu as une *job* passionnante, tu n'as pas l'impression de travailler.
- 🍷 Au lieu de gagner de l'argent, tu te réalises tous les jours

²³ Clin d'œil à Stan des Boys ! 😊

🍌 Tu prends soin de ton corps et de ton esprit

Si c'est ton cas, lâche ça ici, change de chapitre ! Celui-là n'est pas pour toi ! Tu as déjà compris la patente et tu peux donc vivre ton bonheur ailleurs. Et je te souhaite une bonne vie !

Par contre, si ce n'est pas ton cas :

🍌 Tu te dis probablement souvent que ta vie c'est de la marde.

🍌 Tu as l'impression de descendre tout le temps avec les maudits serpents de ta vie...

J'ai des solutions pour toi ! Pour améliorer ta vie et vivre plus longtemps. Voici une foule de trucs infailibles :

❖ Utilise ton temps comme du monde. Autrement dit, lâche ton cellulaire !

❖ Achète-toi une pierre tombale au cimetière et fais écrire ton nom et ton année de naissance dessus ! Ça te fait réaliser que tu n'es pas éternel !

❖ Fréquente des gens te tirant vers le haut. Éloigne-toi des personnes toxiques, même si c'est de la famille. Ce n'est pas parce qu'ils ont le même sang qu'ils ont du bon sens. Des personnes toxiques, c'est du monde défaitiste disant des affaires comme :

- *Ça ne marchera jamais.*
- *Tu ne réussiras pas.*
- *Voir si ça se fait.*

❖ Choisis un métier, une carrière qui te fait vibrer. Il n'est jamais trop tard pour changer !

❖ Choisis la bonne personne en amour. De grâce, ne reste pas avec à cause des enfants. Rappelle-toi de l'équation de l'amour : $1 + 1 = 3$.

❖ Ne prends jamais ta retraite ! Tu ne fais plus rien. Tu ne te réalises plus. La vie est faite pour être vécue !

❖ Ne te laisse pas abattre par le négatif ! Du positif et du négatif existent dans tout ! Il ne faut juste pas que tu te laisses abattre par ça. Donne-toi un coup de pied dans le cul. Ça, c'est du positif ! Les *Té pas game* de ce monde, prends-les comme des défis ! Les problèmes aussi ! Des irritants, il y en a partout. Tu dois juste les gérer.

❖ Trouve le positif partout ! Aie l'attitude de gagnant, l'attitude positive, du verre à moitié plein.

- ❖ Éloigne-toi du négatif. N'écoute plus les nouvelles. Ça fait quatre ans que je ne les écoute plus, la vie est merveilleuse ! Ce n'est pas que je ne sympathise pas avec ce qui se passe ailleurs, mais je n'ai pas de contrôle là-dessus. Ça me sert à quoi de m'en faire pour tout ce qui se passe ailleurs que dans ma vie ?
- ❖ Si tu veux vivre longtemps, tu dois faire pour. C'est toi qui décides. On va se le dire, prendre soin de toi, c'est une *job* à temps plein. Il y a toujours bien des maudites limites à la chirurgie plastique et au Botox ! Tu manges bien, sans virer folle. Tu dors bien. Tu fais de l'exercice. Pour t'aider à ne pas abandonner, dépêche-toi à t'habiller pour t'entraîner. Une fois dehors, il ne reste qu'à te mettre en action. Le pire est fait !
- ❖ Donne-toi des objectifs. Tu pars du point A jusqu'au point B. En décidant d'avance de ce que tu veux faire, il sera plus facile de ne pas abandonner en cours de route ! Si tu n'établis pas d'objectif, tu n'arriveras à rien.
- ❖ Boire beaucoup d'eau. Moi, je bois quatre litres d'eau par jour. Oui, je suis toujours rendue aux toilettes, mais c'est le moment où j'ai mes meilleures idées ! Pourquoi ? Parce que je n'ai rien d'autre à faire que de penser !
- ❖ La modération dans tout ! Je bois ma bouteille de vin ou ma bouteille de champagne (c'est moins calorique !) par week-end !
- ❖ Si tu es adepte de diètes, mais que tu as de la misère à la tenir, un bon truc : voyage dans le Sud et bois l'eau locale ! Si tu n'as pas pris ton Dukoral, crois-moi, tu vas maigrir !
- ❖ Aie de l'équilibre dans ta vie. Imagine ta vie comme une horloge :
 - 25 % au travail = tu décides si tu te fais chier à la *job* ou si tu te passionnes
 - 25 % en famille ou en couple, ou dans ta vie personnelle si tu es célibataire = c'est toi qui décides de tes relations
 - 25 % de sommeil = tu décides si tu baisses ou tu dors ! 😊
 - 25 % c'est pour toi, tes loisirs = avec ta femme ou ta maîtresse ! Je blague !
- ❖ N'attends pas qui soit trop tard pour prendre des vacances. Sinon, tu les prendras au cimetière avec ta pierre tombale. Là, c'est correct d'aller en Floride. Juste une semaine, deux semaines, un mois peut-être, mais tu dois revenir, parce que tu as d'autres choses à faire dans ta vie, pour t'accomplir. Si tu te réalises, tu vivras longtemps, parce que tu n'attends plus de mourir.

❖ Suis ton horloge biologique. On retrouve des personnes nocturnes vivant de nuit et des personnes diurnes (comme moi !), vivant « de jour ». L'histoire du travail de nuit, jour, nuit, jour, du 3-2-2-3... C'est inhumain ! Il n'y a pas un animal qui accepterait de faire ça.

- ❖ Lâche prise sur les choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle. Par exemple :
- La ménopause. C'est un passage obligé, sauf les chanceuses ! On l'a tout vu LOTO-MÉNO avec Véro ! On a chaud, on perd la mémoire, on sèche de partout, on veut tuer notre chum toutes les 30 minutes ! On prend des hormones, puis c'est tout. La vie continue. *That's it!*
 - À 50 ans, le corps commence à sacrer le camp. Tu rapetisses, mais le nez, le menton et les oreilles t'allongent ! Les tétines de peau te poussent partout. On les fait enlever !
 - Pour les hommes = l'andropause. Tu bandes pu. Tu as pu de tonus musculaire. Tu as des bouffées de chaleur. Tu n'es pas endurable. Tu dors pu. Tu fais d'la bedaine. Le poil te tombe, mais y en pousse dans le nez et dans les oreilles ! Lâche prise !

❖ Tout est dans l'attitude, en fait. Comme le fameux Elvis Gratton : ***Think big!***

La vie est merveilleuse, mais tu dois voir le verre à moitié plein, avoir l'attitude de gagnant. Quand tu te lèves le matin = *Yes ! Je suis en vie !* Si tu penses positif, tout ira bien.

***Je m'en fous de vieillir !
Je fais autant de conneries qu'avant, juste plus lentement !***

Face à ta peur de vieillir, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu vis ta vie à 200 milles à l'heure sans te soucier de rien. Tu brûles la chandelle par les deux bouts et tu souhaites vivre longtemps malgré tout ! Tu ne te poses pas de questions. Tu vis, point final. Tu meurs jeune, mais on pourra dire que t'as bien vécu !

🍷 Tu ne veux pas vieillir. Tu as une peur bleue de mourir. Tu fournis un effort en marchant tes 10 kilomètres quotidiennement, mais c'est pour mieux manger ton foie gras et boire ta bouteille de vin tous les soirs ! Tu mises sur la génétique familiale pour vivre longtemps parce que ton grand-père est mort à 108 ans !... Mais tu oublies qu'il avait une tout autre hygiène de vie que toi ! Tu fais l'amour plusieurs fois par semaine avec une personne différente chaque fois pour croire que tu es génial et que tu fais de l'exercice ! Tu es workaholique et maniaque de télé-réalités. Tu mourras seul ou en faisant le sexe, avec le diabète et le cholestérol accotés dans barrure et on se souviendra

de toi comme une personne nageant dans le bonheur, alors que l'anxiété te rongait de l'intérieur !

🍷 T'as une bonne hygiène et un bon équilibre de vie. Tu es entourée de bonnes personnes. Tu vibres l'amour et le positif. Tu es zen face à tout ce que tu ne contrôles pas. Tes loisirs se passent à l'extérieur et/ou entre amis. Tu t'accordes du temps de repos et d'agrément. Tu manges ta poutine par semaine et tu bois ta bouteille de vin par week-end. Tu es en amour avec la bonne personne et pour les bonnes raisons. Tu n'as pas l'impression de travailler parce que tu te réalises au lieu de gagner de l'argent. Tu apprécies le moment présent et tu profites de chaque minute pleinement. Tu meurs à 107 ans avec le sourire aux lèvres d'avoir bien vécu ta vie et tout l'monde se souviendra de toi comme une personne merveilleuse et tous s'ennuieront de ta présence.

Si tu penses que l'aventure est dangereuse, essaie la routine, elle est mortelle.

#20 : AH ! CES PERSONNES QUI EMPOISONNENT TA VIE !

La famille est censée être ton nid, ta sécurité.

Tes parents, tes frères et sœurs sont censés être tes alliés, ton meilleur public.

Pas toujours...

Aussi, dans ton entourage, il arrive parfois qu'une ou des personnes viennent miner ton bonheur...

Des :

- Parents
- « Supposés » amis
- Collègues de travail
- Beaux-frères
- Belles-sœurs
- Oncles
- Tantes
- Parrain
- Marraine
- Clients

Parfois, juste d'être en leur compagnie suffit pour te virer à l'envers...

Tu voudrais vivre ailleurs parce qu'en leur présence, tu ne te sens pas bien...

Tu ne te sens pas à la hauteur, tu es malheureuse...

Juste à l'idée d'être avec eux détruit ta bonne humeur...

Bonne nouvelle !

Tu as le droit de choisir les personnes que tu veux côtoyer !

Des personnes qui te font du bien !

**

Quand j'étais petite, dans ma salle de jeux, j'étais dans mon monde. C'était comme si les murs de cette pièce créaient comme une cloche à gâteau où j'étais protégée. J'y étais bien, parce qu'ailleurs je ne l'étais pas...

Je n'ai jamais été bien chez nous. J'ai toujours été mieux autre part que chez nous. J'avais une amie dont la mère était monoparentale sur l'aide sociale. Quand je me

trouvais chez elle, j'étais heureuse ! Pour souper, sa mère nous cuisinait de la saucisse au riz. Un repas « de pauvre » pas compliqué : tu rissoles dans une poêle des saucisses à hot-dog auxquelles tu ajoutes du riz minute cuit et du ketchup ! C'était le meilleur repas du monde. Pourquoi ? Parce que la maison était remplie d'amour. On éprouvait du plaisir et une complicité avec sa mère que je n'ai jamais vécus avec la mienne.

On faisait des galettes à la mélasse à 22 h, la normale, quoi ! Dans la cuisine, on chantait, on dansait, tout en cuisinant. C'était extraordinaire ! Tellement, que je ne voulais plus revenir chez nous. À l'adolescence, je me suis même demandé si je n'étais pas adoptée, tellement je ne « fittais » pas dans ma famille...

De cette époque jusqu'à mon saut dans le vide, je compte sur les doigts de mes deux mains et de mes orteils les fois où j'ai voulu quitter ce monde... Si je mettais bout à bout tous les honoraires payés aux psy, thérapeute et coach de vie, je serais millionnaire aujourd'hui !

Toute ma vie, j'ai tenté de survivre malgré mon mal-être de ne pouvoir vivre ma vraie nature d'artiste, et ce, jusqu'à ma rencontre avec Isabelle, ma coach de vie qui m'a redonné des ailes avec mon archétype financier de la célébrité.

Parallèlement à ce coaching, j'ai lu, compris et appliqué les enseignements de Lise Bourbeau dont je t'ai parlé précédemment. J'y ai compris :

- 🍯 Que j'avais des blessures intérieures grandes comme la Terre !
- 🍯 Qu'elles se développent entre zéro et six ans.
- 🍯 Qu'elles viennent de mon rapport avec mes parents.
- 🍯 Que je dois pardonner à mes géniteurs, parce qu'ils ne peuvent pas me donner ce qu'ils n'ont pas reçu.

J'ai compris aussi que si je ne cadre pas dans cette famille-là, c'est que je n'ai pas les mêmes valeurs qu'eux. Je ne sais pas pourquoi. Je suis totalement différente de ma famille. Mon but dans la vie, c'est de contribuer en faisant du bien aux gens. L'argent est bien secondaire pour moi ! L'important, c'est que je rende le monde heureux.

Pour ma famille, il n'y a que l'argent et les apparences qui comptent... Mon Dieu, que le paraître est donc important ! Tu vois bien que je ne cadre pas pantoute dans le décor !

J'ai découvert, il n'y a pas si longtemps, que je n'ai jamais été valorisée par ma famille. On ne m'a jamais demandé :

- *Qu'est-ce que tu fais de bon ?*
- *Comment ça va ?*

Mes parents ne se sont jamais intéressés :

- À ce que j'étais
- À ce que je faisais
- À ce que j'avais

Non, je n'ai eu aucune reconnaissance non plus... Jamais au grand jamais j'ai entendu « *Je suis fière de toi, ma fille !* » JAMAIS !

À travers mon cheminement, j'ai connu l'amour véritable, parce que j'étais prête ! J'ai connu Jean-François au début des années '90 à Amos, où il est D.J. dans un bar. Malheureusement, il est très en couple ! Je suis très amoureuse de lui, mais je respecte sa situation. Ledit bar fête ses 20 ans d'existence le 5 novembre 2016 et JF est invité à venir animer l'événement ! Maintenant célibataire tous les deux, nous mangeons ensemble et notre histoire d'amour prend son envol !

Le 16 novembre suivant, je lance mon premier livre. JF habitant à Québec, il me communique son désir d'être présent pour cet événement important dans ma vie. Je constate alors que ce gars-là croit en moi, en mes dons, en mes talents, en mes compétences. Il me comprend. Il voit bien l'artiste en moi. Il est encore avec moi aujourd'hui et je l'aime d'amour. D'ailleurs nous nous sommes mariés le 5 octobre 2024 !

Ne laisse entrer dans le jardin de ta vie que ceux qui ont des fleurs à y planter !

Mon mari m'apprend à aimer, car j'ai énormément de difficultés autrement qu'avec de l'argent. Parce que mon père nous a aimés de cette façon, je reproduis le pattern... JF est dans ma vie pour m'apprendre à aimer avec :

- 🍷 Du temps
- 🍷 De l'énergie
- 🍷 De la patience
- 🍷 De l'acceptation
- 🍷 Du lâcher-prise

Je te raconte tout ça pour que tu comprennes que l'important, c'est d'être avec des gens qui t'aiment vraiment et de la bonne façon !

Tu dois t'éloigner des gens qui ne te font pas du bien.

Des personnes toxiques ou simplement des gens qui font que tu n'es pas bien en leur présence...

Même si c'est de la famille, tu dois t'en éloigner !

Tu dois t'adjoindre des gens possédant les mêmes valeurs que toi.

Tu as le droit d'avoir ton propre code de valeur totalement différent des valeurs familiales.

On est tous uniques ! Nous possédons des forces, des faiblesses et surtout des valeurs !

Dans ma famille, je n'ai manqué de rien au niveau matériel, mais j'ai manqué d'amour véritable, de reconnaissance et de valorisation...

Vaut mieux tard que jamais ! Ça m'a pris 53 ans, mais il n'est jamais trop tard ! Si tu veux t'éloigner de mauvaises personnes dans ta vie, fais-le maintenant ! L'important, c'est de faire le premier pas. Si tu ne le fais pas, tu ne le sauras pas. Tu dois vaincre tes peurs. La peur te laisse dans le statu quo. PAS BON !

Dans le fond, mon père ne voulait pas mal faire. Il n'a pas eu la chance d'aller à l'université. Il a donc vécu son rêve par procuration, étant donné mes résultats académiques. Mais, ce n'est pas nécessairement ce que moi, je voulais. Donc, vis donc TA vie. Tu n'as qu'une vie à vivre, vis-la. Au diable les autres ! On se fout de ce qu'ils pensent !

Dans ta vie, garde les gens qui t'aiment vraiment. Ceux qui :

- Te motivent
- T'encouragent
- T'inspirent
- T'aident à t'améliorer
- Te rendent heureuse
- Te tirent vers le haut

Regarde-les aller. Examine quelles sont leurs valeurs et copie-les dans ta vie ! Tu dois focuser sur toi. Tu es la personne la plus importante. Tu dois t'estimer. Tu es ta priorité !

Ce n'est pas parce que tu es ouverte d'esprit que tu dois tout tolérer. Si tu es en couple avec une personne n'étant pas fine avec toi, tu n'as pas à l'endurer. Va-t'en ! Tu trouveras mieux ailleurs. Il suffit de partir pour que le meilleur arrive dans ta vie ! Si tu restes dans la même situation, tu vivras toujours la même affaire. Change de décor !

Toute relation n'est pas obligatoire. Tu peux t'en aller et ne pas craindre la suite. Au contraire, l'Univers conspire avec nous et non contre nous. Donc, tu dois juste :

- ✓ Changer de pièce de théâtre
- ✓ Changer d'environnement
- ✓ Changer d'entourage

Et le beau arrivera, j'en suis persuadée. Je suis la preuve vivante que ça se peut !

De grâce, n'écoute pas et ne fais pas tiennes les pensées négatives des autres. Je suis sûre que tu vois des visages dans ta tête ! On a tous des gérants d'estrade dans notre vie. Mais ces gens-là te tirent vers le bas. Si tu n'es pas capable de les éloigner de ta vie, au moins ne les écoute pas !

Bref, tu dois te choisir. Tu dois choisir les bonnes personnes aussi ! Dans ma vie, j'ai laissé tomber des amis, parce que ça ne me tentait plus, tout simplement. Il ne faut pas regretter. Ces gens-là passent dans notre vie et ne restent pas. Ils s'en vont ou tu les quittes.

Peu importe qu'elle soit bonne ou mauvaise, l'important c'est de prendre des décisions, se mettre en action ! Si tu ne prends pas la bonne, l'Univers te ramènera dans le droit chemin. Tu as le droit de te tromper ! Regarde en avant.

Si tu ressens envers quelqu'un : la peur, la haine, la douleur, la colère, ce sont des émotions t'indiquant nécessairement que quelque chose dans ta vie ne va pas bien ou quelqu'un est de trop dans ton entourage !

J'ai payé beaucoup de consultations pour finalement comprendre que j'étais une bonne personne. Que tout ce qui m'arrivait n'était pas ma faute. Comme je vois toujours le verre à moitié plein, au moins, des gens sont là pour nous aider.

Habite tes couilles ! Ne te transforme pas pour les autres. Tu es une belle personne. Tu possèdes des dons, des talents, des compétences, tu es TOI. Tu n'as pas besoin d'être quelqu'un d'autre. Souvent, les gens sont influençables et se transforment. Un exemple anodin : tu pars en France, tu changes d'accent. Il ne faut pas faire ça. Tu dois rester toi. Si les gens de ton entourage n'aiment pas ce que tu es, éloigne-toi, tout simplement !

J'ai tellement tout fait pour que mes parents soient fiers de moi. J'ai *bénévolé*. J'ai aussi été aussi conseillère municipale, parce que mon père avait été maire. Il y a tellement de choses que j'ai effectuées dans ma vie juste pour recevoir de la reconnaissance et me sentir valorisée. J'ai eu la reconnaissance et la valorisation de tout le monde, sauf des personnes dont je voulais les avoir. Tu dois utiliser ton énergie à bon escient, pour les bonnes raisons, pour les bonnes personnes.

Aujourd'hui, je fais du bénévolat, mais pour faire du bien aux gens. J'attends moins de reconnaissance. Si je fais du bien : *Tant mieux !*

Si une de tes relations ne va pas bien et que tu sais pertinemment qu'en parler ne servira à rien, prends tes distances. Des personnes sont passées dans ma vie avec lesquelles j'ai simplement coupé les ponts, sans m'expliquer vraiment. Entre autres, deux filles tellement *weird*, ça « fittait » tellement pas avec moi. Elles soutenaient de mauvaises valeurs. J'ai simplement dit : *On va arrêter notre amitié-là, parce que c'est mieux comme ça*. Puis je suis partie, tout simplement. Parfois, il est inutile de dépenser de l'énergie pour s'expliquer. Ils ne comprendront pas, de toute manière !

À l'époque, je ne connaissais pas ma valeur. Je faisais plein de choses justement pour me sentir valorisée. Tellement ! Entre 20 et 40 ans, il y a des journées où j'avais quatre réunions à part de ma *job* de notaire. C'était fou ! Je n'avais pas de chum, pas d'enfant. Je ne sais pas comment je faisais, mais je réussissais ! Une poule pas de tête pis moi : pareil ! Ça servait à quoi ? Rien !

Dans la vie, il y a des gens que tu penses extraordinaires, jusqu'à tant que tu les connaises ! À l'inverse, des gens que, si tu te fis juste à leur apparence, tu ne les approcherais jamais. Un exemple ? Une fille tatouée des cheveux aux orteils, tu la regardes de travers en te disant : *Mes aïeux, elle a donc ben l'air pas fine, elle !* Mais si tu passes une demi-heure à jaser avec, tu ferais peut-être : *Wow ! Elle est vraiment extraordinaire !* Parfois, tu dois aller au fond des choses pour connaître une personne. Ce n'est qu'après ça que tu peux faire ton choix de dire : *Je reste ou je m'en vais*.

Tu es libre d'être toi, peu importe ton entourage. Si on te critique négativement, va-t'en ! Fais ta vie, parce que tu ne peux pas plaire à tout le monde même si ce sont tes proches.

Tu dois te faire respecter dans la vie. Ça commence par toi. Tu dois te respecter toi-même, en respectant tes limites. Tu dis NON quand c'est contraire à tes valeurs. Tu dois être respectueuse envers toi pour te faire respecter des autres.

Tout ce que tu peux faire dans la vie, c'est d'être toi-même. Certains t'aimeront pour qui tu es. La plupart t'aimeront pour les services que tu leur rends. D'autres ne t'aimeront pas. C'est à toi de voir pourquoi les gens t'aiment. S'ils t'aiment juste pour du matériel, sans se préoccuper de ta personne, éloigne-toi !

Si tu es sexuellement active et du jour au lendemain, ça ne te tente plus. Ça se peut que ton ou ta partenaire de vie s'en aille parce que tu ne lui donnes plus ce qu'il aimait de toi. C'est correct. Laisse cette personne-là partir. Il y en a d'autres qui t'aimeront. On ne peut pas plaire à tout le monde !

C'est toi qui décides si tu restes dans ta prison ou si tu en sors. Lorsque tu en sors, tu constates que tout est possible dans la vie ! Ne reste pas dans ta cellule, sors de ta prison et l'Univers t'aidera !

Ne change jamais pour personne. Quelqu'un qui t'aime ne te modifie pas. Cette personne te complétera ! Ton conjoint ne devrait jamais essayer de te changer. Le pire, c'est que je pense qu'on le fait tous dans notre cheminement amoureux. On rencontre quelqu'un et on essaie de le changer... Mon ex-mari a essayé. J'avais des tocs épouvantables et il a essayé de me changer, mais c'est lui qui est parti ! Je l'ai foutu dehors. Il ne faut pas essayer de changer l'autre, car on doit se compléter. On accepte les défauts de l'autre, parce que nous sommes imparfaits aussi ! Sinon, va-t'en !

Quand j'ai décidé de changer de vie, j'aurais pu m'asseoir avec ma famille et leur expliquer mon choix. Ça n'aurait rien donné... Premièrement, ils ne m'auraient pas écouté. Deuxièmement, ils n'auraient jamais compris pourquoi. Parce que chez nous, je ne suis pas une artiste. Non ! Tout le monde nie ma vraie nature. Donc, ça ne me donne rien de me justifier d'être qui je suis, donc je suis partie !


Tant que tu es d'accord avec ce que tu fais et que tu le fais pour toi, que tu aimes ce que tu fais, que tu es d'accord avec tes choix, les autres, on s'en fout. Tu ne peux pas contrôler le comportement des autres, mais tu peux certainement contrôler le moment où tu ne veux plus avoir à le subir. C'est justement ce qui doit se passer avec les personnes toxiques de ta vie. Tu n'as pas à subir les situations, les personnes ou les choses qui ne font pas ton affaire. Tu as une vie à vivre, arrange-toi pour être bien. Ce qui ne fait plus ton affaire, tasse-le.

Quand tu restes toi-même, tu es dans tes propres valeurs, dans ta vraie nature. Les gens t'apprécient vraiment pour ce que tu es, pour ce que tu fais, pour ce que tu as, resteront. Les autres s'éloigneront ou si tu décides que c'est terminé, ils ne t'oublieront pas de sitôt !

Si tu veux que ta vie change, tu dois changer quelque chose. Si tu cuisines toujours le gâteau avec les mêmes ingrédients, le gâteau sera toujours pareil. Donc, tu dois changer les choses pour obtenir un résultat différent. Fais confiance à l'Univers. Je te le garantis que tu ne le regretteras pas.

Tu ne peux t'entourer de personnes négatives et espérer vivre une vie positive !

Face aux personnes toxiques de ton entourage, tu as TROIS OPTIONS :

 Tu les gardes dans ta vie. Tu as une vie totalement médiocre. Tu survis au lieu de vivre pleinement ta vie. Tu cultives les émotions négatives. Tu consultes, puis tu

prends des pilules. Tu finis par te suicider, faute de t'être choisi dans la patente qui est la vie. Tu crois qu'ils auront ta mort sur la conscience. Ce qui est étonnant dans tout ça, c'est que ce genre de personnes-là, n'en ont rien à cirer ! Ils diront que c'est toi, le ou la *looser*...

🕒 Tu gardes ces personnes-là à distance en les côtoyant le moins possible, seulement quand c'est nécessaire. Tu n'écoutes pas tout ce qu'ils ont à dire. Tu conscientises que ces gens-là sont inadéquats pour toi. Tu leur pardonnes parce que la rancœur ne sert à rien. Ils ne peuvent probablement pas donner ce qu'ils n'ont pas reçu. C'est mieux de leur pardonner, ça fait du bien à toi, pas à eux. Tu t'efforces de voir la vie positivement, d'avoir confiance en tes dons, tes talents, tes compétences. Tu focusses sur tes objectifs de vie sans te laisser influencer. Malgré tout, tu auras une bonne vie, mais elle sera parsemée de négatifs en présence de ces fameuses personnes toxiques-là. Si tu n'es pas assez forte pour combattre leurs énergies négatives, tu consulteras. Tu prendras peut-être des pilules. Tu finiras par avoir hâte à leur mort pour te libérer enfin de leur emprise sur toi.

🕒 Tu coupes les ponts totalement avec ces personnes toxiques-là. Tu vis ta vie pleinement et tu meurs à 107 ans avec le sourire aux lèvres d'avoir bien vécu ta vie. Tout le monde se souviendra de toi comme étant une personne merveilleuse et les gens s'ennuieront de toi.

***Quand les mauvaises personnes quittent ta vie,
les bonnes choses commencent à arriver !***

#21 : ON EST DES PARFAITS IMPARFAITS !

On aspire tous à la perfection !

On veut tous être les meilleurs dans tout !

On regarde les autres qui ont donc l'air parfaits et on veut devenir comme eux !

Le syndrome du voisin gonflable, on l'a tous un peu, non ?

C'est toujours mieux ailleurs !

La perfection n'est pas de ce monde !

Sauf avec l'intelligence artificielle...

Même là, on le sent qui manque quelque chose....

L'humanisme !

À trop vouloir atteindre la perfection, on se met trop de pression !

Nos imperfections démontrent que nous sommes humains !

On dit souvent que l'erreur est humaine !

Bonne nouvelle !

Nous sommes humains ! Pas besoin d'être parfaits pour être heureux !

Y faut juste assumer nos bourdes, nos bêtises, nos gaffes !

Ça fait juste quelque chose de plus à raconter au prochain party ou devant la machine à café !

Le ridicule ne tue pas ! Par chance, je serais morte depuis longtemps !

*
**

Je suis une artiste par définition. J'ai besoin d'être *on the spot*. J'ai besoin de partager mes dons, mes talents, mes compétences avec les autres. Quand je décide de le faire sur Facebook, j'ai un problème de taille. Je ne me résigne pas à paraître au naturel, à être ordinaire... À cause de cette obsession de la perfection, ça prend des années à me produire en direct sur Facebook !

Durant mon époque notariale, j'offre des chroniques juridiques à la radio et à la télé de mon patelin. J'accepte en me disant que personne n'écoute ça. Erreur ! Tout le monde m'arrête à l'épicerie ou dans la rue pour me complimenter sur mes chroniques. Mais ça, c'est correct. Je ne sais pas ce qui se passe dans ma tête, mais ça, c'est correct. On dirait que le fait de présenter mes vues sur le web, je me mets à nu devant le monde entier ! Dans ma tête, c'est beaucoup trop de monde !

Comme je suis vierge de signe astral et avec ma douance, comprends-tu que pour moi la perfection c'est la norme ! Je dois y aller méthodiquement ! Je crains le jugement des autres et le ridicule. Bref, j'ai la chienne ! Mais je veux à tout prix partager mes anecdotes de notaire. Je commence à produire mes vidéos en différé sur mon cellulaire. La qualité est tellement mauvaise, car il n'y a pas de filtre comme sur Facebook ! Comble de malheur, je dois me maquiller... *Quelle histoire !* Comme je ne l'ai pas ce talent-là, j'ai l'air de Ronald McDonald la première fois !

Un matin, je me décide ! *Je ne le ferai jamais si je ne commence pas !* Donc, après deux ans d'hésitation, je me lance sur mon téléphone, pas en direct, non, pas tout de suite ! Je publie le tout en ayant toujours la chienne des commentaires. *Advienne que pourra !* Si tu veux rire, je pense que c'est encore quelque part sur les zinternets !

Je me convaincs : *Ça plaira à qui ça plaira, puis ceux qui me jugeront, me jugeront. Je n'ai plus de contrôle là-dessus.* Je le lance, point final. Par la suite : *Tant qu'à faire ça en grand, ça me prend un studio !* En toute bonne vierge et douée que je suis, je monte un studio avec l'éclairage pour donner une meilleure qualité vidéo, un décor et toute la patente ! Je mets aussi mon adjointe, Martine, dans le coup ! Elle est mon assistante tout au long des enregistrements. On dirait qu'avec elle à proximité, c'est moins pire. Je ne suis pas seule !

De fil en aiguille, je me conditionne à éventuellement faire des *lives* Facebook. Petit train va loin, la vie fait que je dois produire de la promo pour mon nouveau site Internet. Encore plus préparée, parce que tout est scénarisé, j'ai de plus en plus d'expérience et d'assurance. Un an plus tard, je me lance pour vrai. Ça aura pris trois ans ! *Vaut mieux tard que jamais qui disent !* Et c'est la joie ! Je n'ai plus besoin de me maquiller comme un clown, les filtres sur le téléphone aidant !

Chaque fois que j'applique le filtre, je suis mal à l'aise. *Ça existe, on l'utilise. Je me ressemble encore, c'est correct !* Avec tout ce que je publie sur Facebook, que ce soient des anecdotes ou des chroniques, je n'ai que de bons commentaires, même si ce n'est pas parfait. J'ai fait du chemin ! D'assumer que ce n'est pas impeccable. Tellement, que j'en fais des *bloopers* ! Beaucoup ! *Vaut mieux en rire !* Après tout, si on ne vaut pas une risée, on ne vaut pas grand-chose !

Aujourd'hui pour monter mes épisodes de podcast ou pour écrire mes livres, j'utilise l'intelligence artificielle... Je ne le fais que pour me donner des idées, sans plus. C'est un bel outil qui ne remplacera jamais l'humain, car il manque l'émotion. Quand je lis des choses sur Facebook, il me semble que je le vois quand c'est écrit par l'I.A. Un petit plus manque. L'idée dans tout ça, c'est que peu importe ce que tu fais, c'est de le faire avec :

- 👉 Ton cœur
- 👉 Ton authenticité
- 👉 Ton honnêteté
- 👉 Ton humanisme

***Être heureux ne signifie pas que tout est parfait,
mais que tu as décidé de regarder au-delà des imperfections !***

Aristote

Tu es imparfaite, et c'est parfait comme ça. C'est ce qui nous démontre que tu es une vraie personne. L'important, dans tout ce qu'on fait, ce n'est pas le contenant, mais le contenu. Je pourrais faire une analogie avec toutes les transformations qu'on peut effectuer sur notre corps. Tu peux t'injecter des tonnes de Botox, t'acheter des seins en silicone, des mollets et des fesses rapportées... Si le cœur n'est pas bon, le reste n'a pas de valeur. L'important, c'est ce qu'on a en dedans, ce qui vient de notre fond.

Une fois que tu t'es lâché lousse et que tu as fait ou dis ou écris quelque chose... Peu importe ce que tu as produit, tu l'as fait. Les autres, on s'en fout ! Tu n'as pas de contrôle sur ce qu'ils pensent, sur comment ils ont vu ça, comment ils ont jugé ça. Rendu là, ça ne t'appartient plus.

Tout est dans l'attitude. Tu dois te faire confiance. Tout part de la confiance et ton intention. Si tu as l'attitude de l'imposteur, ça n'ira pas bien. Tu dois montrer une attitude de gagnant.

Ça se peut que ce que tu fais, ce que tu dis, ce que tu écris, ce que tu produis, que ça ne soit pas pour tout le monde. Mais, tu ne dois pas t'empêcher de le faire. Si ton œuvre fait vibrer, ne serait-ce qu'une personne, tu auras réussi. C'est ce que je me dis avec le présent ouvrage ! 😊

Moi, je rêve de partager mes affaires au monde entier. Je veux que le plus grand nombre de personnes aient accès à ce que je réalise. Une fois que tu te lances, l'Univers t'aide à concrétiser ce que tu désires. Mais tant que tu ne te montres pas à l'Univers où tu t'en vas, elle ne peut pas deviner. Tu dois te commettre !

Par mon originalité, mon non-conformisme et mes imperfections, je suis une personne unique ! Ils ont cassé le moule après moi. La Terre n'est pas prête pour deux comme moi ! Tu as le droit, toi aussi, d'être différente et imparfaite. Pourquoi faire comme les autres quand on peut se démarquer ? Ce faisant, on offre quelque chose de différent qui plaît à certains. Les autres, on s'en fout !

Souvent, on se trouve imparfaite parce qu'on se compare aux autres. Imparfaite par rapport à qui, à quoi ? Tout est relatif dans la vie ! De grâce, ne te compare pas ! Ça ne sert à rien. Fais ce que tu as à faire. Suis ta voie, ton intuition. Peu importe ce qui se passe autour. Tu as un rêve, vas-y, GO, fonce. Regarde en avant et ne regarde pas chez le voisin.

On dit souvent : *Qui ne risque rien n'a rien*. C'est dans l'inconfort (ou avec nos imperfections !) qu'on évolue. Quand tu sautes dans le vide, tu sais que tu atterriras quelque part. Même si tu as peur, fonce pareil. L'important, c'est de croire en toi. Sinon, ça ne va pas bien. La première personne devant croire en ce que tu fais, c'est toi.

Tu ne peux pas commencer le prochain chapitre de ta vie si tu relis sans cesse le dernier. J'aurais pu m'asseoir sur mes livres et sur mes chroniques et en rester là. Mais non ! Je voulais avancer, évoluer. La prochaine étape : *Facebook existe, on s'en sert*. Peu importe si j'ai peur, si j'ai un doute, j'y vais !

Surtout, n'écoute pas les autres. Fais confiance plutôt à ta petite voix, ton intuition. Si au fond de toi tu as la conviction profonde que ce que tu veux faire aidera des gens, fais-le. Même si ce n'est pas parfait, ce sera extraordinaire pour bien des gens ! À un moment donné, l'appel est trop fort en dedans de toi. Une force est là te dictant de foncer. Même si tu as peur, GO ! Saute, comme moi. La plupart du temps, ça donne des choses extraordinaires.

Ne crains pas d'atteindre la perfection, tu n'y arriveras jamais !


Salvador Dali

Face à tes imperfections, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu restes dans le statu quo. Tu ne changes absolument rien à ta vie. Tu vis dans le regret de ne pas avoir osé réaliser tes rêves, par ce que tu n'auras pas fait. Le monde sera privé des richesses se trouvant à l'intérieur de toi. Si tu ne le partages pas, personne ne le saura, ce que tu gardes à l'intérieur de toi.

🍷 Tu oses te réaliser en te mettant des barrières pour ne pas froisser personne. Tu gardes à l'esprit qu'il existe du monde qui te jugera, que tu déploreras peut-être à des gens. Donc, tu restes flou dans tes projets. Tu le fais, mais pas trop. Tu y vas même un

petit peu, mais pas trop. Le monde se fera une opinion fausse de toi parce que tu n'auras pas été toi au complet.

 Tu oses à 100 %. Tu t'exprimes à 200 %. Tu te commets à 300 %. Tu déranges, mais ça te fait du bien à toi puis aux autres pour qui tu fais vibrer quelque chose en eux autres aussi. Tu es utile aux gens. Ce que tu partages, ça fait du bien à ceux qui en ont besoin. Si tu ne le fais pas, tu ne le sauras pas. C'est sûr que tu fais du bien à du monde et ça te fait du bien aussi. Tu pourras dire que tu as bien vécu ta vie, puis tout le monde se souviendra de toi comme étant une personne merveilleuse. Quand tu mourras, les gens s'ennuieront de toi.

Il ne faut pas attendre d'être parfait pour commencer quelque chose de bien !

Abbé Pierre

#22 : AH ! LA MÉNOPAUSE !!!

Ah ! La ménopause !

Cette chère ménopause qui nous empoisonne la vie !

On l'a toute vue Loto-Méno avec Véro !

Les gars ! Sauvez-vous pas !

Cette histoire est aussi pour toi !

Si tu veux comprendre pourquoi ta conjointe n'est plus la même !

Reste !

Bonne nouvelle !

Il y a moyen de trouver du positif là-dedans !

*
**

J'ai 45 ans et ça fait une semaine que j'ai chaud, que je me réveille trempe en lavette. Une maudite chance que je suis célibataire, parce qu'il reste une place au sec dans mon lit !

Quand je me réveille, c'est comme si je dormais dans une piscine. Je change de bord de lit ! Ishhh ! C'est frette ! Par chance, j'ai chaud juste dans mon sommeil. Heureusement ! Parce que je ne serais vraiment pas un cadeau ! En plus, depuis un bout, j'ai peur de faire de l'Alzheimer, toi. Je cherche tellement mes mots quand je parle !

En plus, je sèche des oreilles ! C'est mieux que de sécher d'ailleurs, si tu comprends ce que je veux dire ! Je suis aussi un tantinet irritable, pour ne pas dire pas endurable ! Je veux régler ça une fois pour toutes, avant d'étrangler quelqu'un !

J'appelle ma gynéco, Pascale. Habitante à Amos, petite ville, j'apprécie les avantages ! Après lui avoir raconté mes symptômes, elle m'invite à passer la voir en fin de journée. J'arrive dans son bureau et je déballe mon sac ! Elle me confirme que je suis rendue à la ménopause. Dans ma tête, ça fait : *Aïe aïe aïe !*

Elle me donne le choix entre :

- Ne plus jamais dormir, vieillir plus vite et continuer à vivre avec ces symptômes plates-là...

OU

- prendre des hormones, vivre plus longtemps, dormir comme avant et ne plus ressentir ces inconvénients !

Le choix n'est pas difficile à faire, crois-moi ! Que veux-tu, j'aime ça dormir ! Et je veux vivre longtemps ! Je repars avec mon petit bonheur et ma prescription ! J'apprends que des ajustements sont nécessaires pour arriver au résultat optimal. Quelques chaleurs nocturnes et visites chez la gynéco et le problème est réglé !

Durant tous ces ajustements-là, arrive dans le décor l'émission de Véronique Cloutier, LOTO-MÉNO... Quand je regarde ça, je ca-po-te ! Premièrement, parce que je suis une maniaque de TV et fan de Véro et parce que la ménopause, ça me parle, mettons.

Je regarde tous les épisodes en rafale. J'apprends plein de choses que ma gynéco ne m'a pas dites, probablement parce que je n'en ai pas parlé. Dans ma tête, l'utérus et la mémoire, ce n'est pas tout à fait relié ensemble ! Ben, figure-toi donc que la perte de mémoire est une conséquence de la ménopause. Bonne nouvelle ! Je ne fais pas d'Alzheimer !

J'apprends aussi que bien des médecins ne sont pas au courant des symptômes de la ménopause... Pas tous les médecins qui détiennent le cours Ménopause 101 dans leur bagage. Donc, ils diagnostiquent des affaires comme l'Alzheimer, dépression et autres trucs pas rapport... Je capote bien raide en entendant ça !

Je sais maintenant la différence entre les hormones synthétiques et les hormones bio-identiques. Et là, je me pose LA question : *Je prends-tu du synthétique ou du bio-identique ?* J'avoue que je suis un peu hypocondriaque comme Jean-Marc Parent ! Je ne fais pas ni un, ni deux et j'appelle ma gynéco illico. Fouille-moi pourquoi, Pascale m'avait donné son numéro de cellulaire. Je n'en abuse pas, mais, là, c'est une urgence ! Elle m'invite à la voir 16 h le jour même. Je ne suis pas encore assise que je la questionne :

– Pascal, c'est quoi que tu m'as prescrit ? Des hormones synthétiques ou bio-identiques ?

– Je t'ai prescrit des hormones bio-identiques. Je savais que tu avais les moyens de les payer !

Il faut comprendre que les hormones bio-identiques sont plus chères et pas couvertes par l'assurance médicaments du gouvernement. Grâce à Véro et à toute son équipe (je la félicite !), ils ont réussi à faire changer le truc et maintenant les hormones bio-

identiques sont reconnues par le système de santé québécois. Pour ceux qui pensent que la télé ne sert à rien... Vlà dans les dents ! 😊

Par la suite, Pascale et moi jasons de tout et de rien. C'est la raison pour laquelle elle me prend toujours en fin de journée. Elle dit que je suis la *cerise sur le sundae* de sa journée ! J'avoue qu'elle et moi avons pas mal la même énergie et le même enthousiasme !

En me levant pour partir, je lui montre ma bedaine en la questionnant en pointant mon ventre :

– C'est quoi cette histoire-là ? Oui, avoir chaud, perdre la mémoire, puis sécher de partout, mais la bedaine ! Ça m'a poussé du jour au lendemain, c'te bedaine de bière-là !

Et Pascale, en toute bonne gynéco, m'explique doucement :

– C'est normal. Ce n'est pas toutes les femmes qui l'ont, mais ça vient parfois avec la ménopause. C'est un débalancement hormonal. La progestérone et de l'œstrogène. Quand tu produis trop de progestérone, l'hormone masculine, tu développes effectivement une bedaine, comme les hommes...

Je sors de là tellement découragée... J'ai deux choix :

- Brailler ma vie comme une Madeleine sur mon sort ; OU
- Accepter tous ces changements-là et remercier le ciel d'être encore en vie. À ce jour, 11 ans plus tard, je me bats ENCORE pour qu'elle disparaisse !

La ménopause a en commun avec la récession économique d'être l'expression d'une crise où les flux s'arrêtent et les stocks s'accumulent de tous les côtés !

Daniel Confland

Parce que oui, la vie est merveilleuse, même si on a tous ces désagréments-là. Je suis une éternelle positive ! Je prends mes hormones, c'est la seule chose sur laquelle j'ai du contrôle par rapport à la ménopause. Je lâche prise sur le reste !

Ce syndrome exclusivement féminin est assez populaire, merci ! Tellement, que Clémence Desrochers a même fait un monologue là-dessus²⁴. Notre Guylaine Tanguay nationale (à ne pas confondre avec la merveilleuse comédienne Guylaine Tremblay !) chante aussi là-dessus, dont voici un passage :

J'ai la tête qui bouille.

²⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=O8ebbuuNRgs>

*Je suis d'une humeur chambranlante.
J'ai chaud partout, surtout dans le cou.
Je dors sur le dos.
Je me retourne sur le ventre.
À regarder l'heure toute la nuit et toujours réveiller mon mari.
Je voudrais me coller pour me calmer, mais je ne peux même pas.
Je suis toute trempée.
Pauvre petit chou.
Mon corps est comme la météo, des fois j'ai frette, des fois j'ai chaud.
Je suis comme une horloge mal réglée qui tourne à l'envers.
J'en ai pour la journée, c'est du matin au soir.
Non, mais c'est pas drôle d'être une femme ménopausée.
Je veux même plus me regarder, j'ai l'impression de me transformer.
Une petite moustache comme mon jeune garçon, je vois des poils sur mon menton.
Je veux pas chialer, je suis en santé, mais on dirait que j'en ai assez.
Je vois tout en noir, je perds la mémoire, je vois s'enfuir ma féminité.*

C'est un TRÈS bon résumé ! Tout ça pour dire que dans la vie, il existe des choses inévitables. La ménopause en est une pour 85 % des femmes. Ma médecin de famille, Hélène, m'a déjà dit que le corps commence à sacrer le camp à partir de 30 ans. J'en ai 50 quand elle m'annonce cette mauvaise nouvelle. Je lui réponds : *Ben voyons donc, Hélène, où tu t'en vas avec tes skis? Heille ! Moi, je veux vivre jusqu'à 120 ans, avec une qualité de vie à 100 %, ça se peut pas ton affaire !*

Hélène rit aux éclats ! En plus de la ménopause, il se passe des drôles d'affaires en avançant en âge. Les tétines de peau qui nous poussent partout. On rapetisse aussi ! Dans le même rendez-vous avec ma doc, elle me mesure... J'ai perdu un pouce ! Je capote raide. Ça a l'air que les extrémités allongent : le menton, le nez, les oreilles... Aucune idée si c'est le cas aussi pour le pénis !

Aussi, les poils nous poussent partout. Curieusement, ça fait comme 40 ans que je me paie de l'électrolyse, j'ai pu un poil nulle part sur le corps sauf des grands poils noirs qui poussent ailleurs, à des places où j'en ai jamais eu ! Je pensais en avoir fini avec l'électrolyse... Eh bien non !

Vaut mieux lâcher-prise sur les choses dont on n'a pas le contrôle et vivre avec ce que l'on peut gérer ! C'est de cette façon que je décide de prendre la ménopause. Par contre, j'ai le contrôle sur plein de choses. À part me faire « épouiller », je prends soin de mon corps. J'en ai rien qu'un, il est précieux ! Ça, j'ai du contrôle là-dessus.

Prendre soin de son corps, c'est une *job* à temps plein, surtout à mon âge ! Il faut bien manger, dormir mes 8 heures, faire de l'exercice, boire mon 4 litres d'eau par jour. Je ne vire pas folle, par exemple. Oui, la modération a bien meilleur goût, mais je ne m'empêche pas de manger ma poutine une fois semaine !

Tout est dans l'attitude aussi !

Quand bien même que tu te plaindrais de la météo, tu n'as pas de contrôle là-dessus.

Quand bien même que tu te plaindrais du prix du gaz, tu n'as pas de contrôle là-dessus. Le seul contrôle que tu as, c'est de prendre ta voiture ou non.

Quand bien même que tu te plaindrais du coût de ton épicerie, tu n'as pas de contrôle là-dessus. Le seul contrôle que tu as repose sur le choix de tes aliments. Manger du Kraft Dinner ou filet mignon ? !

Quand bien même que tu ne voudrais pas vieillir, tu n'as pas de contrôle là-dessus. La seule chose que tu peux faire : décider de ne pas devenir vieux ou vieille. Je te l'ai dit plus haut : je ne deviendrai jamais vieille !

Bref, comme Clémence et Guylaine le chantent, vaut mieux en rire et en chanter. Il vaut mieux prendre ça du bon côté. Prendre ton gaz égal, accepter les choses telles qu'elles sont, travailler sur ce que tu peux travailler. Le reste, laisse aller, tout simplement.

Si tu focusses toujours sur les affaires qui ne marchent pas, tu perds ton temps. Mise sur les affaires positives, sur les choses qui fonctionnent. Ça ne sert à rien d'être nostalgique de ton passé, c'est passé. Oui, on peut s'ennuyer de ce que tu avais d'l'air avant : *Oh mon Dieu ! J'étais donc belle dans ce temps-là et donc mince, etc.* Non ! Regarde en avant, c'est là que tu t'en vas.

Par chance, la ménopause ne dure pas toute la vie. Un moment donné, ça arrête. Ce n'est pas parce que tu es en ménopause que tu n'as pas une bonne vie ! Moi, j'ai décidé de prendre ça du bon côté en me disant qu'à 55 ans, je ne suis pas rendue à la moitié de ma vie, encore ! Quand je regarde en arrière pour voir le parcours effectué, tout le bagage accumulé, je capote ! J'ai beaucoup de dons, de talents, de compétences et un parcours me donnant plein de choses à raconter et à partager. C'est ce qu'il faut saluer !

L'avenir n'est fait que de choix qui t'appartiennent !

Marc Levy

Face à la ménopause, tu as QUATRE OPTIONS :

🍷 Tu es une des 15 % de femmes de ce monde qui ne connaîtront jamais la ménopause. Si tel est ton cas, je suis très contente pour toi ! Je ne suis aucunement jalouse. Au contraire, la jalousie ne donne rien. Je me réjouis plutôt pour toi de ne pas avoir à négocier avec ça !

🍷 Tu es ménopausée. Tu ne le prends pas pantoute ! Tu ne veux rien savoir des hormones, parce que tu vis dans le déni et que tu te fais croire que ça partira comme c'est venu. Tu rends tout le monde à boutte autour de toi. Tu es à boutte de toi-même. Tu as une vie merdique à cause de ça...

🍷 Tu décides de prendre des hormones, malgré que tu n'acceptes pas de vieillir. Tu es nostalgique de ton vagin juteux (oui, je l'ai dit !) et de ta taille de guêpe. Tu es à cran tout le temps, malheureuse comme les pierres, avec la peur au ventre de mourir, parce que tu n'acceptes pas ça non plus. Tu cherches le réconfort dans le vin rouge, la poutine, Tinder et autres plaisirs éphémères de la vie.

🍷 Tu es ménopausée. Tu prends ou non des hormones. Tu salues le fait que tu es rendue à cette période de ta vie où tu réalises tout le chemin parcouru et toute l'expérience acquise avec les années que tu repartages aux autres parce que tu as le goût de les aider et de te faire du bien aussi. Tu prends soin de ton corps pour vivre longtemps. Tu apprécies la vie comme si tu mourais demain en remerciant l'Univers chaque jour d'être encore en vie.

Vieillir c'est embêtant, mais c'est la seule façon de vivre longtemps !

Félix Leclerc

#23 : POURQUOI MOI ?

Parfois, la vie c'est comme un feu d'artifice...

Mais parfois, il te pète dans la face !

Tu as peut-être ou tu vis actuellement une convalescence, à la suite d'une opération et tu ne sais pas comment ça ira après...

Tu as reçu un diagnostic de maladie sérieuse qui chamboule ta vie complètement...

Tu as subi un accident grave qui te laissera des séquelles importantes ?

Tu te demandes pourquoi ça t'est arrivé, À TOI.

La fameuse phrase : ***POURQUOI MOI ?***

Tu te places, avec raison, dans le rôle de la victime dans la pièce de théâtre de ta vie.

Tu penses peut-être que c'est ta faute ou que c'est ton destin ?

Tu te dis : *Ben coudonc, m'a faire avec...*

Malgré tout, j'ai une bonne nouvelle !

Ces événements négatifs arrivent pour que tu évolues !

**

En 2022, j'ai 53 ans. Je suis en pleine forme. Je pratique le notariat à temps plein depuis 31 ans. Mes affaires vont très bien. J'ai une grande clientèle que j'aime d'amour !

Au fin fond de moi, je suis une artiste. Pour faire un compromis, à 45 ans, je commence à écrire et ouvre ma maison d'édition. Le compromis : écrire et publier des anecdotes notariales qui se sont réellement passées dans mon bureau. Je commence aussi à faire des chroniques juridiques à la radio, à la télé. Bref, mon petit côté artistique remonte, mais pas suffisamment pour que ma vie soit merveilleuse.

Depuis 10 ans que je cherche un acheteur pour ma *business*, sans succès. Je veux changer de vie, mais pas assez faut croire ! Probablement, la peur...

À 53 ans, ma gynéco m'annonce que j'ai des polypes à enlever et faire analyser. Ce qui est fait. Quelques jours après, Pascale me rappelle en panique, m'annonçant qu'il faut se voir rapidement. Rendue dans son bureau, elle me confirme que je n'ai rien de grave, mais qu'il ne faut pas prendre de chance. Il faut donc enlever l'utérus et les ovaires au complet... *Une chance que j'ai rien !*

Comme je n'ai jamais été opérée de ma vie (je ne suis jamais entrée dans un bloc opératoire), je capote ! Ce n'est pas tout ! Elle m'annonce aussi que j'aurai besoin de deux mois de convalescence... Je ne comprends pas tout, mais j'accepte. Je n'ai pas le choix, selon ma gynéco.

J'ai de la misère à prendre deux semaines de vacances sans virer folle. Je ne serais jamais capable de rattraper ça, moi là. Un point positif : je n'ai pas de cancer !

Parenthèse : Le mot *hystérectomie* vient de deux mots grecs : *hystero* signifiant utérus ou folie et *ectomy* signifiant *excision* ou *retrait*. Hystérectomie se traduit littéralement par *excision de l'utérus*.

Historiquement, les femmes n'avaient pas le droit d'obtenir d'orgasmes. Les hommes disaient des femmes ayant trop de plaisir qu'elles étaient folles et qu'on devait leur enlever l'utérus et du même coup leur folie. En tout cas, avec moi, ça n'a pas marché. Je suis encore folle ! 😊 Fermer la parenthèse !

Toute ma vie, j'ai voulu être une artiste à temps plein, mais pas le *guts* de sauter dans le vide... Avec le recul sur mon divan en convalescence, je réalise que finalement, l'hystérectomie totale est une bonne chose ! C'était l'occasion ultime que l'Univers m'envoie : *Eille la grande ! Tu as compris juste un petit peu que tu étais une artiste, mais pas assez à mon goût ! Tu écris des livres, tu fais des chroniques, c'est bien beau, mais tu es capable de faire plus que ça. Tu as plus à partager aux autres. Je te donne donc l'occasion de sauter dans le vide. Je te fais ça drastique parce que tu ne comprends pas autrement !*

Je décide donc de vendre mon étude, ma maison et mon domaine de villégiature dans les Laurentides. Je m'achète une maison à Québec ! Oui, je vis plus pauvrement, mais tellement plus heureuse maintenant !

Si je ne peux changer une situation, je peux en changer le sens !

Ils disent que l'argent ne fait pas le bonheur. Je pense que c'est vrai dans cette optique-là ! Parce que je n'ai pas du tout le même chiffre d'affaires ! Oh que non ! Mais ce n'est pas grave. Je me dis qu'au moins je fais ce que j'aime ! Je suis d'avis que si tu donnes ton 200 % dans ta passion, tu ne peux faire plus que réussir !

Quand quelque chose de négatif t'arrive, il faut juste comprendre que c'est l'Univers qui te l'envoie. Parfois, ça prend des choses assez drastiques pour que l'on comprenne qu'il faut changer quelque chose dans notre vie. La preuve, c'est que je n'avais pas de cancer, mais ça me prenait ce méga coup de pied dans le cul pour sauter dans le vide.

Que ce soit :

- 🍷 Une opération
- 🍷 Une maladie
- 🍷 Un accident
- 🍷 Un décès
- 🍷 Une rupture amoureuse
- 🍷 Une rupture d'amitié
- 🍷 Un congédiement
- 🍷 Un incendie
- 🍷 Une agression
- 🍷 Une erreur

Peu importe l'événement négatif arrivant dans ta vie, ce n'est pas pour rien. Il sert à te faire évoluer. Tu dois voir le bon côté des choses et avoir l'attitude de gagnant par rapport à ça. Au lieu de penser que c'est un problème, au contraire, c'est un beau défi. Si tu ne meurs pas après cet événement-là, c'est parce que tu as encore quelque chose à partager ici. Ta mission de vie n'est pas finie ! Elle ne fait que commencer, peut-être ?!

Des exemples :

✓ Le commandant Piché qui a sauvé, je ne sais pas combien de personnes, dans un avion en détresse flottant sans moteur pendant plusieurs minutes. Ils ont même fait un film sur l'événement portant son nom ! Il est passé de zéro (pilote de brousse pour des gringos ayant fait de la prison) à héros. Il aurait pu cesser de piloter en sortant de prison. Non ! Sa mission de vie était de partager ses dons, ses talents, ses compétences et ultimement sauver ces gens-là.

Tant que tu n'as pas partagé tes richesses intérieures aux autres, l'Univers s'arrange pour, non seulement que tu restes sur la Terre, mais aussi te faire comprendre qu'il faut que tu le fasses, en mettant sur ta route des « chances », des occasions de le faire. C'est ça, vivre sur la Terre : partager aux autres dans le but d'aider les autres à évoluer eux autres aussi.

De tout événement négatif, il faut y voir le côté positif. Assise sur mon divan, j'étais bien déboussolée les premiers jours... Je ne trouvais rien de drôle dans ma situation... Mais, j'ai réalisé, après coup, que c'était l'occasion ou jamais de revenir à ma vraie nature d'artiste.

✓ Mon chum a vécu un peu la même chose. Il a subi eu un gros accident de voiture. Il n'était plus supposé remarquer. Avec sa tête de mule de Bélier, il a décidé qu'il réussirait. Et c'est le cas ! Il est amoché, il a le *body* très magané, mais il marche parce

qu'il avait l'attitude de gagnant ! Visiblement, son heure n'était pas arrivée. Deux enfants l'avaient choisi comme papa. Il devait les fabriquer ! C'est pour cette raison qu'il n'est pas mort. Il fallait qu'il soit en forme pour s'occuper de ses enfants.

Peu importe la raison pour laquelle tu reçois ce « cadeau empoisonné » de l'Univers, chose certaine, c'est pour te faire évoluer positivement. Si tu subis un accident et que tu fais de la réadaptation, c'est peut-être l'occasion où tu rencontreras la femme ou l'homme de ta vie !

Ça peut aussi être une occasion de tout remettre à zéro, y compris tes finances et repartir sur de nouvelles bases. Une rupture amoureuse peut justement te permettre de t'éloigner de cette personne pas bonne pour toi. Le décès d'un proche, l'occasion de couper les liens avec ta famille...

Il faut comprendre cette épreuve et l'accepter, et ce, pour te faire grandir. C'est sûr que sur le coup, tu ne trouves rien de drôle là-dedans. Mais avec le recul, tu comprends ce qui se passe. Moi, j'ai compris que j'étais une artiste et que si je donnais mon 200 % je réussirais. J'ai retrouvé ma salle de jeu de ma jeunesse !

Évidemment, l'inconfort fait peur. J'ai eu très peur. J'ai eu le vertige. J'ai eu la chienne de tout vendre et de repartir à zéro. J'avais aussi l'impression d'être sur le bord d'un précipice et de ne pas savoir où j'atterrirai si je me jette en bas. J'ai sauté pareil parce que j'avais (et j'ai toujours !) confiance !

Je tenais mon parachute ben serré ! C'était quoi mon parachute ? Ma confiance en :

- 🍯 Moi
- 🍯 Mes dons
- 🍯 Mes talents
- 🍯 Mes compétences
- 🍯 La vie
- 🍯 L'Univers

Tout ça pour dire qu'il faut avoir confiance. Rien n'arrive pour rien. Tout arrive pour quelque chose dans la vie. L'Univers conspire avec nous et non contre nous. Dans la vie, tu prends des décisions. Parfois des bonnes, parfois des mauvaises. Quand tu en prends une moins bonne, ce n'est pas grave, l'Univers te remet sur la *track* pour que tu retournes dans le « droit chemin » de ton destin.

Parfois ça prend du temps, comme 31 ans de notariat que je ne regrette pas. J'imagine que c'était mon destin. Je devais passer par là ! Je devais aider tous ces gens en

humanisant le notaire et en vulgarisant son jargon ! La Notaire PAS Ordinaire²⁵ devait exister !

Une maladie, une opération, un accident, une erreur, un départ d'une personne, un déménagement, sont tous des signes de l'Univers te forçant au changement. La peur freine ton évolution. Tu dois aller au-delà de ta crainte et faire confiance à l'Univers parce que c'est elle qui t'envoie ces événements-là.

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous !

Paul Eluard

Face à une épreuve, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Subir cet événement-là et faire avec. Tu ne changes rien de ta vie. Tu te plains à longueur de journée et tu penses que c'est juste à toi que ces affaires-là arrivent. Tu mènes une existence merdique par la suite...

🍷 Cet événement-là arrive dans ta vie, mais malgré tout, tu gardes le moral. Tu vis avec les conséquences de ce qui t'arrive sans rien changer. Tu prends ta vie là où elle s'était arrêtée avant l'événement sans plus. Et peut-être que tu répéteras les mêmes patterns qu'avant et vivre et revivre plein d'autres événements semblables tout au long de ton existence. Tu diras finalement avoir un karma de merde.

🍷 Tu te remets de tes émotions, à la suite de ce que tu viens de subir. Tu prends du recul par rapport à tout ça. Tu cherches et trouves les raisons pourquoi ça t'est arrivé. Tu prends les décisions qui s'imposent pour changer ce qui n'allait pas dans ta vie avant que ça t'arrive et que ça vienne chambouler ton existence. Tu crains la suite, mais tu fais confiance à tes dons, à tes talents, à tes compétences. Tu as confiance en la vie et en l'Univers. Tu décides de foncer dans le tas. Tu as une vie merveilleuse par la suite. Tu as le sentiment de faire les bonnes choses avec les bonnes personnes et que tu es à la bonne place.

La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent !

Albert Einstein

²⁵ Pour t'éviter de chercher, voici le lien pour visionner mes chroniques :
<https://www.youtube.com/@notairepasordinaire260>

#24 : LA BONNE PIÈCE DE THÉÂTRE ?

Ta vie est comme une pièce de théâtre !

À combien de 1 à 10, te satisfait-elle ?

C'est toi le metteur en scène qui choisit les personnages !

Qui décide du Quoi (ce que tu fais).

Quand (le moment où tu le fais).

Comment (la façon de faire les choses).

Où (le lieu où tu veux être).

Pourquoi (la raison de ton existence et de tes actions).

Parfois tu crées des personnages... tu fais des enfants !

Tu choisies qui est le personnage principal ! = TOI !

Tu décides si tu la fais pour toi ou pour les autres !

Si tu la fais pour juste gagner de l'argent OU pour évoluer en faisant du bien aux autres !

Tu peux te laisser détruire aussi...

Tu décides si ta pièce c'est un drame ou une comédie !

Tout est dans l'attitude : gagnant ou perdant.

Autrement dit, la question c'est : **es-tu dans la bonne pièce de théâtre !**

*

**

Dans mon enfance, j'avais une salle de jeu où j'écrivais, costumais, mettais en scène et jouais des pièces de théâtre devant un public imaginaire. J'étais dans mon monde et maudit que j'étais bien ! Oui, parce que mon seul désir dans la vie, c'était d'être une artiste, parce que j'en étais une. Je chantais, je dansais, je jouais des instruments de musique, je jouais au théâtre.

Je voulais être une artiste dans la vie, ce que j'ai réussi à faire à 52 ans ! Ma passion, c'est la création ! Je crée toutes sortes d'affaires ! Pas avec mes mains, par exemple. Non, là, c'est un désastre ! Je ne suis pas manuel pantoute. Non, je suis une intellectuelle. Tu n'as pas idée ce qui se passe dans ma tête !

Le présent ouvrage en est une preuve concrète pour t'aider à trouver ta VOIE et ta VOIX.

Mon changement de vie m'a fait réaliser que je n'étais pas dans la bonne pièce de théâtre ! Pour t'aider à conscientiser que tu n'es peut-être pas dans la bonne pièce de théâtre, voici des signes avant-coureurs :

➤ Si tu es en tabaslak à l'année, en colère tout le temps = Tu n'es pas dans la bonne vie.

- Si tu cultives des émotions tout le temps négatives... (J'ai été en dépression jusqu'à tant que je saute dans le vide à 52 ans !) = Tu n'es pas dans la bonne vie !
- Tu entretiens plein d'idées noires. Il n'y a jamais rien qui est le fun = Tu n'es pas à la bonne place. Tu n'es pas dans la bonne pièce de théâtre.
- Une maladie (moi, j'ai eu une scoliose !) = Ton corps réagit parce que tu n'es pas dans la bonne vie !

Comment choisir ta pièce de théâtre ?

- 🍷 **Qui** joue dedans ?
- 🍷 Qui sont les acteurs de ta pièce de théâtre ?
- 🍷 Est-ce les bons ?
- 🍷 Tu dois en être le personnage principal !
- 🍷 Ton/ta partenaire de jeu = si tu ne l'aimes pu, va-t'en !

Ne reste pas pour les enfants ! Non, ce n'est pas une bonne raison. Oui, ça se peut qu'ils mangent du Kraft dinner tous les jours, couchent dans le salon, arrivent à l'école avec des bas pas pareils. Ce n'est pas grave ! Vaut mieux deux parents heureux séparés que deux parents ensemble malheureux !

🍷 Ton patron au travail. Si tu n'es plus capable d'être sous son autorité = va-t'en ! Pars ta propre *business* ou change carrément de job parce que c'est l'attitude de cette personne-là qui ruine ta vie.

🍷 Tes collègues de travail. Tu n'es plus capable de les endurer. Travailler en équipe t'écœure. Voici tes solutions :

- Tu changes de job pour une autre
- Tu lâches ta *job* pour te partir une *business* à ton compte
- Tu proposes à ton boss le télétravail parce que tu n'en peux plus. Si t'aimes encore ta *job*, c'est juste les personnages autour qui empoisonnent ta vie.

🍷 Ta famille. Tu ne peux pas la changer, mais tu peux t'en éloigner. Si tu trouves que les personnages de ta famille te font grincer des dents tout le temps, ce n'est pas le fun. Éloigne-toi un petit peu.

🍷 Tes amis. Si tu te rends compte à un moment donné que tu n'es plus bien. Ils sont tout le temps en train de te juger, ils ne te comprennent pas. (Moi, j'ai été chanceuse, car quand j'ai changé de vie, mes amis ont compris. Ça faisait assez longtemps que je leur disais que je n'étais pas bien.) Il se peut qu'il y ait du monde qui ne comprenne pas. Aussi que ce soit eux ou toi qui change de classe sociale. (Je le vois ! Quand tu

changes de notaire à artiste, il y en a une *gang* qui me regarde de travers avec un air condescendant !) Change de trottoir et/ou regarde-les avec fierté !

🍷 Tu ne peux pas plaire à tout le monde. Flush-les ou prend de la distance.

🍷 **Quoi** = Les actions Qu'est-ce que tu fais dans ta pièce de théâtre ? Tu regardes le train passer ou tu agis ?

🍷 Si ton rêve, c'est de piloter un avion, vas-y ! Lâche-toi lousse ! Go à l'école ! Fonce dans le tas !

J'ai changé de vie et je respire encore. Je suis la preuve vivante que ça ne fait pas mourir ! L'important pour être heureuse, c'est d'être dans la bonne vie ! Au niveau de ta famille, tu as beau être la meilleure personne, ça se peut que tu sois toujours le mouton noir. C'est mon cas ! Tu as beau donner ton 300 %, ça ne sera jamais assez. Quand tu as l'impression de partir avec deux *strikes* en partant, prends tes distances, tout simplement.

🍷 Au niveau de tes relations amicales. Si tes amis sont toujours au stade de la brasserie, les pitounes, la dope, puis se couchent à des heures impossibles... Toi, tu es devenu un parent, une mère ou un père de famille, tu es rendue avec une vie rangée... Ça se peut que tu prennes tes distances par rapport à tes chums. Leur faire comprendre que tu es ailleurs.

🍷 **Quand** = c'est toi qui décides du moment des choses ! C'est TA pièce de théâtre !

🍷 En amour, si tu aimes ça faire l'amour le soir, puis lui ou elle préfère le matin... Faites un compromis = faites-le donc l'après-midi ou une fois le soir, une fois le matin, mais parlez-vous !

🍷 Au travail, si tu es plus productive le matin, arrange-toi donc pour effectuer les tâches demandant plus de concentration à ce moment-là. Tu rencontres tes clients, tu retournes tes appels, tu réponds à tes courriels dans l'après-midi. C'est toi qui décides, c'est ta pièce de théâtre.

🍷 En famille, si tu n'es plus capable d'aller au *maudit souper du dimanche soir*, va donc voir tes parents un autre jour, quand ça t'adonne À TOI ! Pas à eux ! À Noël, maintenant que tu as une petite famille, ça se peut que ça ne te tente plus d'aller fêter avec la famille, les parents, les beaux-frères, les belles-sœurs. Fête chez vous ! Habite tes couilles, pis dis-le !

- 🍷 Tes amis, tu n'as plus le temps de les voir parce que ta vie est extraordinaire, merveilleuse et trépidante... Tu n'en peux plus des soupers interminables parce qu'il faut que tu te rendes au souper, que tu en reviennes, ça ne finit plus ! Faites-vous donc des meetings virtuels ou des appels-conférences demandant moins de temps perdus dans le trafic !
- 🍷 **Comment** = En amour ? Si dans au fond de toi, tu es homosexuel, sors de la garde-robe, je t'en supplie ! Vis ta vie !
- 🍷 C'est ta pièce de théâtre ! C'est toi qui choisis le **comment** des choses.
- 🍷 En amour, si toi et ta douce moitié, vous ne communiquez plus... Engagez un coach, une sexologue, de l'aide ! Premièrement, c'est bon de s'en rendre compte. Deuxièmement, de vouloir travailler là-dessus. Il y a toujours moyen de moyenner dans la vie. C'est ça, le comment !
- 🍷 Au travail, c'est toi qui décides du **comment**. Si toi, t'en peux plus de te faire traiter comme un numéro, tu n'as aucune reconnaissance par rapport à ce que tu fais, sauf ton chèque de paie... Sois ton propre patron ou change de *job*, va-t'en ailleurs, peut-être que ce sera meilleur.
- 🍷 En famille, si t'en peux plus de te faire traiter comme un employé, tout leur est dû parce que toi, tu as réussi et que tu n'es plus capable de vivre ça. Prends de la distance. Décide **quand** toi, tu veux, puis **comment** tu le veux.
- 🍷 C'est toi qui choisis le **où**, le lieu de ta pièce. Tu voudrais peut-être vivre ailleurs.
- 🍷 Des fois, en amour, tu trouves compliquée la vie à deux, mais tu l'aimes. Louez-vous ou achetez-vous un chalet où chacun peut ventiler à un moment donné. Parfois, juste un petit *break*, ça fait du bien.
- 🍷 Ton travail est loin de chez toi, le trafic, pis toute... Change de *job* ou travaille de chez vous, soit pour cet employeur-là ou à ton compte. C'est toi qui choisis l'endroit où tu veux vivre dans ta pièce de théâtre.
- 🍷 Ta famille est trop proche. Ça t'écoeure. C'est rempli de désagréments. Je suis sûre que tu as des images dans ta tête. La décision ultime : déménage ! Ou va-t'en loin. Change de ville, change de pays, mais change quelque chose.

- 🕒 **Pourquoi** tu as fait ta pièce de théâtre ?
- 🕒 Pourquoi tu t'infliges des affaires en amour ? Pourquoi tu acceptes la violence physique, verbale, émotionnelle ? Va-t'en !
- 🕒 Au travail, pourquoi tu ne te sens pas bien quand tu arrives là ? C'est un signe qu'un problème subsiste. Trouve la solution et agis. C'est ta pièce de théâtre.
- 🕒 En famille, pourquoi tu ne te sens pas bien du moment où tu arrives chez tes parents ? Consulte. Moi, j'ai consulté et j'ai lu, compris et appliqué *La guérison des cinq blessures*, de Lise Bourbeau. Quand tu réalises que tu dois tasser du monde de ta pièce de théâtre, fais-le, tout simplement.

La vie est une pièce de théâtre : ce qui compte, ce n'est pas qu'elle dure longtemps, mais qu'elle soit bien jouée !

Sénèque

Face à ta pièce de théâtre, tu as TROIS OPTIONS :

- 🕒 Tu subis ta vie. Tu laisses les autres agir comme metteur en scène de ta pièce de théâtre et de jouer les rôles importants, alors que toi, tu te contentes juste d'un petit rôle secondaire de rien du tout. Tu nages dans la tristesse. Tu vis plein d'émotions négatives te créant des maladies, puis tu meurs.
- 🕒 Tu réalises que tu n'es pas bien et que des choses doivent être améliorées pour vivre mieux. Tu effectues quelques changements, mais sans plus, parce que tu ne veux pas déplaire à qui que ce soit. Tu es un acteur parmi tant d'autres dans ta pièce de théâtre, mais pas le metteur en scène et surtout pas l'acteur principal. Tu n'as pas choisi le théâtre, ni quand ont lieu les représentations. Encore plein de choses, plein de situations, plein de personnes te « gossent », mais tu les endures de peur de perdre tout le monde autour de toi, et ce, même si tu le sais au fond de toi, que ce ne sont pas les bonnes personnes pour toi. Elles te créent des maladies, puis tu meurs.
- 🕒 Tu as compris que ta vie, c'est ta pièce de théâtre, que tu es le metteur en scène et le personnage principal. Tu te donnes le beau rôle. Tu choisis quand tu joues, avec qui, quand, où, comment et pourquoi. Tu nages dans le bonheur. Tu mènes une bonne vie. Tu vis tellement âgé, tu battras des records.

La vie est une comédie aux 100 actes divers et dont la scène est l'Univers...

Jean De La Fontaine

#25 : L'AMOUR, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !

L'amour c'est parfois compliqué !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien tu chiffres tes amours ?

Si tu vis une relation amoureuse harmonieuse, bravo à toi !

Ça n'a pas toujours été mon cas !

Pourquoi on ne fait pas toujours des choix judicieux en amour ?

Pourquoi on s'acharne à rester avec une personne, même si ça marche pu ?

Comment on fait pour trouver l'amour de notre vie ?

Moi, ça m'a pris 30 ans à comprendre pourquoi mes relations amoureuses ne fonctionnaient pas !

Comme plusieurs, j'ai lu, j'ai consulté.

Bonne nouvelle ! Je te partage le fruit de mes apprentissages qui te guideront dans ta recherche du bonheur amoureux !

**

À 45 ans, après ma rupture avec un homme marié qui ne laisserait jamais sa femme, je me retrouve encore devant rien, à brailler mon désespoir. Mon raisonnement :

C'est certainement moi qui est à l'envers dans le one way. Ça ne se peut pas que ça soit tous les hommes qui sont passés dans ma vie qui sont pas corrects !

L'Univers nous envoie toujours les moyens, les outils et les personnes dont on a besoin au moment opportun. Après 25 ans de déboires amoureux, en 2016, Jean-François est la bonne personne. Je comprends qu'il est l'amour de ma vie le jour où il vient souper chez mes parents. Je l'avertis d'appeler mes parents, Monsieur et Madame St-Laurent, de *bien faire ça*, de répondre *oui* tout le temps et de se plier à l'interrogatoire !

Il fait tout sauf suivre mes consignes ! Durant le souper, je lave la vaisselle à la cuisine pendant que JF se fait « cuisiner » par mes parents, ma sœur, son mari et leurs deux enfants. La torture dure une vingtaine de minutes.

Lorsque je reviens dans la salle à manger, Jean-François est pratiquement tout nu, le gilet en haut des oreilles, les culottes à terre. Il leur montrait ses tatouages...

Tout le long du souper, mon chum tutoie mes parents, les appelle par leur prénom et personne ne dit un mot ! Je réalise à ce moment que mon chum est accepté tel qu'il est ! Mon beau-frère n'est pas content. Il est jaloux... Ça fait presque 40 ans qu'il fait partie de la famille et il n'a jamais appelé mes parents par leur prénom !

J'ai la certitude aussi que Jean-François est le bon, le jour du lancement de mon premier livre. Il faut dire que Jean-François est le seul qui croit en moi, en ma vraie nature d'artiste, en mes dons, mes talents, mes compétences. C'est aussi avec lui que j'apprends à aimer avec du temps, de l'énergie et des efforts. Tu sais, quand on fait plein de choses pour l'autre ? J'avais appris à aimer avec de l'argent. En contrepartie, je lui apprend à s'aimer lui. Parce qu'il n'a pas une grande estime de lui-même.

Je te confirme qu'on se complète très bien, lui et moi. Mais ce n'est pas toujours facile. Non. J'ai de la douance, lui dirait que je suis folle ! Jean-François est TDAH, je dirais qu'il est broche-à-foin ! On est à des lieues de distance de différence. Moi, étant une éternelle positive. Lui, un pessimiste professionnel. D'une naïveté délicieuse, il voit la vie avec des lunettes roses tout le temps. Tout le monde est beau et fin. Alors que moi, je vois tout avec lucidité et une calculatrice. J'avoue que ça fait des frictions de temps en temps.

Ça fait quand même huit ans que nous sommes ensemble et nouvellement mariés. Avec des apprentissages, j'ai compris que nous sommes parfaits dans nos imperfections ! On doit s'accepter l'un l'autre avec nos défauts et nos qualités. Il faut vivre dans l'acceptation et le lâcher-prise. On accepte l'autre et on lâche prise sur les affaires qui nous fatiguent.

Le vrai amour c'est quelqu'un qui connaît tes défauts, mais qui continue à t'aimer !

De toutes tes relations confondues, je dirais que ça prend une ou des personnes dans ta vie qui croient en toi et t'aideront à évoluer. Il y en a qui nous tirent vers le haut, d'autres vers le bas. Si Jean-François n'avait pas cru en moi, s'il m'avait demandé de rester dans le notariat, s'il avait été vraiment contre mes idées, je ne suis pas sûre qu'il serait encore dans ma vie. Ça prend vraiment un ou une partenaire de vie comprenant qui tu es, qui t'accepte et croit en toi et en ce que tu veux être.

Si la personne dans ta vie est toujours partie ailleurs quand tu fais tes affaires et te laisse t'organiser seule, elle ne participe jamais. À l'inverse, si tu ne participes jamais à ses affaires parce que ça ne t'intéresse pas ou à tout le moins juste lui poser des questions sur ses activités, on comprend qu'il y a un problème, là ! Ça prend du monde qui consacre un peu de temps à toi et vice versa. Sinon, ça ne donne rien d'être ensemble.

Jean-François, je le connais depuis 30 ans. Mais au moment où on s'est connus, ils étaient en couple... Puis, on s'est retrouvés quand c'était le temps. L'Univers savait que je ne lui donnerais pas d'enfants, car je n'en voulais pas. Ça aura pris ce délai pour qu'il ait deux autres enfants avant notre réunion ! Le rendez-vous a juste été remis à plus tard, tout simplement.

Si Jean-François et moi avions forcé le destin, on ne serait probablement pas ensemble aujourd'hui ! On aurait été malheureux tous les deux parce qu'il aurait trompé sa blonde. Lui, n'aurait pas été bien là-dedans et il aurait fini par me détester. Moi, je l'aurais détesté parce qu'il ne m'aurait pas choisi. Tout est une question de *timing*.

Si j'avais choisi mon chum juste pour sa beauté physique, je ne l'aurais pas choisi ! Il n'est pas laid, mais ce qui me charme, c'est sa beauté du cœur, sa bonté. Il a tellement du bon à l'intérieur. Je l'avais déjà vu à l'époque. Je n'avais aucune idée de tous ses talents que j'étais déjà amoureuse de lui ! Il est un cuisinier extraordinaire et un homme à tout faire. C'est moins compliqué d'énumérer ce qu'il ne fait pas dans la vie. J'étais déjà en amour avec lui parce que je voyais ses qualités dans ses yeux. Il faut choisir la personne avec les yeux du cœur et non pas avec les apparences et non pas plus avec le portefeuille. Ne choisis pas l'amour de ta vie en fonction de son argent, son *standing* ou son vedettariat.

Si je m'étais accrochée juste aux imperfections de mon chum, alors que j'en ai aussi (!!!), ça ferait longtemps que je ne serais plus avec ! Jean-François est toujours perdu, il laisse toujours tout traîner. En plus, il laisse toujours un 15 % pas fait. Sa manie rend complètement folle la douée que je suis ! Avec l'acceptation et le lâcher-prise, je comprends que ses qualités et tout ce qu'il m'apporte est plus grand que ses défauts. J'en ai aussi, donc ça s'annule à un moment donné.

J'ai été élevée dans l'argent et les apparences. C'était ce qui était important : la réussite ! Cette dernière passait par un diplôme universitaire. C'était la croyance de mes parents, pas les miennes. Jean-François m'apprend autre chose : être vrai, être moi. Il croit en moi, en mes dons, en mes talents, en mes compétences. La valeur, pour lui, c'est la famille. Sa famille c'est : l'amour et le don de soi. Ses parents feraient n'importe quoi pour Jean-François. Moi, je capote, car je n'ai jamais vécu ça.

L'amour de soi est, à mon avis, le plus important ! Pour aimer les autres, on doit apprendre à s'aimer soi. J'ai expérimenté trois choses :

✓ Aller au cinéma toute seule. Si tu es capable de le faire, tu t'aimes.

- ✓ Aller au restaurant seule. Tu n'as pas le choix de te parler à toi-même. Tu n'as personne devant toi. C'est quand tu es seule que tu en apprends beaucoup plus sur toi. Après ça, quand l'autre arrive, c'est wow.
- ✓ Aller seule à un spectacle est aussi une grande preuve d'amour de soi et de maturité !

C'est par mes relations passées que j'ai appris. J'en ai eu toutes sortes. Mon premier chum, je l'ai connu à 20 ans. Toutes mes premières fois, je les ai faites avec lui. Après Éric, j'ai connu un gars avec lequel j'ai habité pendant quatre ans et demi. Tout ce qu'il voulait, c'est que je sois la mère de son enfant dont il avait la garde à temps plein. J'avais tellement besoin d'amour que je ne comprenais pas. Je tombais en amour avec l'amour. C'est l'erreur qu'on fait souvent. Je ne regrette aucunement toutes ces relations-là. Je me suis même mariée et divorcée onze mois plus tard. Il ne faut pas regretter, ça ne mène à rien, mais il faut apprendre de tout ça !

Si la personne dans ta vie fait tout pour t'éloigner de tes buts, de te répéter que tes rêves n'ont pas de bon sens, tes actions non plus, ce n'est peut-être pas la bonne personne. Une relation amoureuse doit couler, être joyeuse et douce. Si c'est tout le temps houleux, ce n'est pas la bonne personne.

Si tu restes avec ton conjoint avec qui tu n'as pas de fun, par insécurité financière ou à cause des enfants ou la peur de te ramasser seule, il ne pourra rien t'arriver d'autre. Par contre, si tu sautes dans le vide, tu fais un changement. Tout peut arriver ! Ça ne peut qu'être la meilleure décision de ta vie.

Il faut que tu arrêtes de perdre ton temps si ta vie amoureuse ne te satisfait plus. Tu n'es pas bien dans cette relation-là ? Va-t'en. Si tu endures au lieu de vivre, ce n'est pas bon. Va-t'en. Quelque chose de mieux t'attend ailleurs !

Il suffit de faire le pas, de virer le cul à la crèche. Je ne sais pas si tu connais cette expression-là ! Elle signifie : *Ciao, bye, je décolle !* Parfois, ce n'est pas contre la personne. C'est pour toi que tu le fais. Tu ne sais pas où tu t'en vas, mais l'Univers t'enverra ce dont tu as besoin. L'important, c'est d'y montrer ce que tu ne veux pu ! C'est ce que tu fais en partant.

Si ton chum ou ta blonde te propose un trip à trois qui ne te tente pas, refuse. S'il persiste, tu vois bien que quelque chose cloche... Tu n'es pas obligé de tolérer ça. Tu es mieux de quitter. C'est un exemple. Il existe tellement d'autres situations pouvant t'amener justement à répondre : *Non, moi, je ne suis plus capable. Je ne suis plus capable de tolérer ton attitude. Je préfère m'en aller.*

Quand j'ai connu Jean-François, il n'avait rien. Moi, j'avais tout. J'étais notaire, j'avais la grosse cabane, le gros char, toute la patente, le gros compte de banque et tout. Mon chum n'avait absolument rien. Il vivait à loyer avec pas grand-chose. Ce n'était pas ce qui l'attirait chez moi. Il se sacrait bien de ce que je possédais ! C'est ma personne qu'il aimait. C'est ce qui est important.

***Un amour sincère ne se termine jamais.
Il connaît des virgules, mais jamais de points !***

Face à tes amours, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu subis plus que tu vis ta relation de couple. Tu fais en sorte de ne pas trop remuer les choses, de peur de te ramasser seule. T'endures plein d'affaires pas le fun. Tu te dis que c'est correct parce qu'il y a probablement pire ailleurs. Tu crains de faire ta vie seule, donc tu restes dans cette relation toxique-là. Tu le fais peut-être pour les enfants. Tu passes à côté de l'amour véritable et du bonheur.

🍷 Tu réalises que tes relations amoureuses ne durent jamais, que c'est toujours à recommencer. Tu penses que ce sont les autres le problème. Toi, tu es correct. Ce sont tes partenaires qui sont fautifs. Parce que dès que tu constates un petit quelque chose qui cloche avec l'autre, tu décroches. Tu continues à croire que c'est juste parce que tu n'as pas trouvé ton prince charmant et qu'il arrivera un moment donné. Ce n'est qu'une question de temps. Tu continues à effectuer de mauvais choix amoureux toute ta vie.

🍷 Tu as compris que tes amours ne vont pas bien à cause de ton *background* et tes blessures intérieures. Tu consultes. Tu lis. Tu comprends ce que tu lis et tu l'appliques. Tu acceptes les défauts de l'autre et tu conscientises que tu n'es pas parfaite, non plus. Tu travailles l'acceptation et le lâcher-prise sur toi et sur les autres. L'Univers t'amène la bonne personne, puis tu vis une relation amoureuse harmonieuse pour le reste de tes jours.

L'amour n'a pas être parfait, il n'a qu'à être vrai !

#26 : SOURIS, TU M'INQUIÈTES !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien tu situes la qualité de ton sourire ?

Ici, je ne parle pas de dentisterie ! De la qualité de ta dentition ou de ton dentier !

Non !

Est-ce que tu es du genre à sourire pour rien tout l'temps ou à avoir une face de beaux en permanence ?

Est-ce que tu attends que les autres te sourient avant de sourire ?

Est-ce que l'humeur des autres joue sur ton moral ?

Autrement dit, si tu vois une personne marabout, est-ce que tu le deviens toi aussi ?

Gardes-tu ton sourire, et ce, peu importe la façon dont les autres te regardent ?

On dit que le sourire nécessite moins de muscles qu'avoir l'air bête !

Faque ! On a tous intérêt à sourire, non ?

**

Dans la vie, je souris tout le temps. Peu importe comment je me sens, je souris. Peut-être que c'est dans ma physionomie aussi ! J'ai le sourire par en haut ! Mon chum, lui, c'est le contraire ! Il a l'air bête en permanence. C'est hallucinant comme on est différents ! Moi, quand je magasine, j'y vais avec le sourire et j'ai toujours un bon service. Mon chum, jamais !

Une journée de magasinage entre lui et moi, on se chicane en permanence parce que mon chum a une face de beaux... On reflète ce qu'on est. On sème ce qu'on reflète. Mon chum est en beau de tabaslak parce qu'il se fait traiter comme de la marde. Moi, je suis gênée de son attitude négative parce que ça n'a pas de bon sens ! Il engueule tout le monde. C'est incroyable !

Quand je magasine avec lui, je veux qu'il ait un bon service et qu'il soit de bonne humeur et moi aussi ! Je veux arrêter d'être gênée de ses agissements, mais il n'arrête pas d'offrir des *shows gratis* dans les magasins. C'est pas possible ! Ç'en est vraiment, vraiment, vraiment gênant.

J'ai trouvé un moyen ! À un moment donné, on est dans une boutique et je pose des questions au commis qui me répond avec bienveillance. Mon chum se met à lui parler

aussi, au même commis, avec son attitude de marde... Le commis change du tout au tout. Il devient agressif...

Nous sortons du magasin et je me dis : *Faut que JF apprenne le Ho'oponopono, sinon, on s'en sortira jamais !* C'est une technique hawaïenne consistant à dire : *désolé, pardon, merci, je t'aime*, et ce, chaque fois que l'ego fait des siennes. Parce que, oui, l'ego dicte notre attitude ! Je t'explique cette technique en détail plus loin dans ce livre.

Ne comprenant pas mon propos (ou ne voulant pas comprendre !), il se met à réciter *steak, blé d'Inde, patate*, quand il s'aperçoit de son attitude négative ou d'un jugement négatif émis envers une personne et/ou une situation. Bélier de signe astrologique, c'est son moyen de me faire comprendre qu'il a bien compris, mais qu'il fera le truc à sa manière ! Au moins, il me fait rire !

Quand il arrive une situation où le Ho'oponopono s'impose, je le regarde en disant : *Chéri ! Désolé, pardon, merci, je t'aime*. Et lui de me répondre : *Oui, oui ! Steak, blé, patate !* C'est notre petit *running gag* ! Au moins, il comprend ce que je veux dire. Puis, il change d'attitude. Tout va très bien jusqu'à tant qu'il retombe dans ses patterns.

Un sourire coûte moins cher que l'électricité et donne autant de lumière !

Le sourire attire le sourire. Ton attitude attire la même chose des autres à ton égard. Si tu as une attitude de marde, tu attireras la marde, c'est évident. Donc, tout est dans ton comportement !

Si tu te pognes avec un collègue de travail, deux choses l'emmerderont assurément :

- L'indifférence à son égard
- Si tu y souris d'en face !

Ton sourire lui démontrera que la situation n'affecte en rien ton bonheur et peut-être que ça lui redonnera la bonne humeur. Qui sait ?! 😊

Quand tu souris aux autres, tu leur fais du bien et ça te fait du bien à toi aussi, parce qu'ils te le rendent. Le pardon, c'est la même affaire. Ce n'est pas à l'autre que tu fais du bien en pardonnant. C'est à toi. Le sourire, c'est la même chose.

Même si je ne file pas tout le temps bien, je souris pareil. Ce n'est pas parce qu'une personne te regarde avec un air de beux qu'il faut nécessairement que tu lui offres le même air. Essaie de garder ton sourire. Le défi sera de lui faire changer son air de bête. Si tu ne réussis pas, ce n'est pas grave. L'important, c'est que toi, tu gardes ton sourire.

Robin Williams incarnait le rôle de Madame Doubtfire. Cet homme, très malheureux et dépressif a fini par s'enlever la vie. Personne ne s'imaginait à quel point il souffrait

parce qu'il faisait le clown tout le temps. Ce n'est pas parce qu'une personne sourit qu'elle est nécessairement heureuse à 300 %, mais au moins, elle sourit pour s'aider puis elle ne fait pas subir aux autres sa mauvaise humeur ou son mal-être.

Un sourire ne coûte rien, mais mon Dieu, que ça fait du bien au monde ! Essaie-le ! Tu verras, c'est magique ! Un sourire fait toute la différence. Je te mets au défi de sourire à tout le monde quand tu iras à l'épicerie quand c'est la cohue, le jeudi à 17 heures... Tout le monde est à bout de sa semaine. Tu verras, tout le monde te retournera un sourire ! Moi, je le fais tout le temps ! J'ai un fun noir !

Un sourire apaise le cœur de la maman ayant la broue dans le toupet se dépêchant pour nourrir ses petits ! Ça a le mérite d'offrir gratuitement un instant de zénitude ! Il ne faut jamais sous-estimer la force d'un sourire ! 😊

Imagine une madame pas fine à l'épicerie... Elle embarrasse la caissière et donne de la merde au petit *pack boy* parce qu'il a mis le pain de travers dans son sac... Un simple sourire au jeune commis lui fera comprendre que tu sympathises. Tu feras sa journée/soirée. Il te rendra son sourire une fraction de seconde. C'est entendu ! Tu lui envoies de la sympathie au moyen d'un sourire et il te remercie en te souriant à son tour.

Marilyn Monroe disait : *Le sourire, c'est le plus beau maquillage qu'une femme peut porter.* Le sourire, on l'a dans la face ! Pourquoi ne pas s'en servir ? Si tu souris, tu auras un sourire en retour. Sinon, dis-toi que cette personne ne va pas bien ou que ça ne va pas bien dans sa vie. Elle a besoin d'aide. À ce moment-là, pourquoi ne pas y jaser quelques minutes ? Peut-être qu'elle en a besoin.

Celui qui sourit au lieu de s'emporter est toujours plus fort que l'autre ! Cette attitude démontre une certaine maturité, une certaine zénitude aussi. Ça me rappelle quand j'étais jeune. Ma sœur et moi, quand on se chicanait, ma mère nous disait : *La plus intelligente se tait !* Même chose ici : la personne la plus intelligente sourira au lieu de pogner les nerfs.

Nos pensées se reflètent dans nos gestes, dans nos paroles, dans notre bonne humeur. Si nos pensées sont parfaites, ça crée de la bienveillance. Dans notre tête, ça va bien. On crée du bien. Mais ce n'est pas toujours le cas. Parce que oui, on pogne les nerfs dans le trafic ou au dépanneur quand la petite madame en avant de toi paie avec ses cennes noires.

Nous sommes responsables à 100 % de notre réalité, de nos gestes, de nos paroles, de notre bonne humeur. Ils viennent de nous. Ça commence à l'intérieur de soi : ton ego VS ta paix intérieure ! La plupart du temps c'est l'ego qui te fait pogner les nerfs.

L'impatience, c'est Jean-Guy qui la crée. La colère, c'est aussi Jean-Guy qui la génère ! L'ego se manifeste quand on n'est pas bien. Quand notre paix intérieure est menacée. C'est là que le Ho'oponono nous aide ! Ce n'est pas compliqué : quatre mots.

- **Désolé** d'avoir créé cet événement-là.
- **Pardon** à mon ego d'avoir porté ce jugement, d'avoir pogné les nerfs, etc.
- **Merci** à la vie de m'avoir montré que mon ego avait pris le dessus sur moi.
- **Je t'aime** mon ego, merci d'être dans ma vie. Puisque tu envoies de l'amour à ton ego, ça revient aussi à t'aimer toi-même.

Quelqu'un te coupe en char, tu hurles ! Pour te ramener dans ta paix, tu récites : *désolé, pardon, merci, je t'aime*. Ça rentre dans ton inconscient et ça te fait du bien. Ces mots t'aident à conscientiser ta mauvaise attitude, tu t'en pardonnes, tu t'aimes et tu remercies de t'avoir fait réaliser que tu étais dans le champ en pognant les nerfs après la personne t'ayant coupée.

Le sourire est au visage ce que la fleur est au jardin !

Face à ton sourire, ta bonne humeur et ton attitude, tu as TROIS OPTIONS :

- Tu as la face que tu as. Tu te fous d'avoir l'air bête ou de sourire. Ta face reflète ton humeur du jour, point final. Tu recueilles ce que tu sèmes. Si tu es de bonne humeur, ça va bien. Si tu es marabout, tu passes une très mauvaise journée. Tu endures ça toute ta vie en te disant que la vie, ben, c'est ça !
- Tu penses que ton malheur, c'est toujours la faute des autres. Toi, tu es correct d'un bout à l'autre. Tu es en colère à l'année et/ou éternellement dans l'insatisfaction. Tu souffres à l'intérieur de toi, mais tu caches bien ton jeu en faisant des blagues avec ton entourage. Donc, à la maison, tu es marabout au possible, mais tu passes pour une personne heureuse en public parce que tu fais toujours le clown. Mais en fait, tu es rempli de tristesse à l'intérieur de toi.
- Même si ta vie ne va pas bien, tu choisis quand même de sourire, de voir le verre à moitié plein, parce que les gens te le rendent bien. Tu conscientises que tu es responsable de tes actes et de ton bien-être. Tu penses que si ton sourire fait du bien aux gens, il te fera du bien à toi aussi. Tu travailles sur tes blessures intérieures et tu appliques quotidiennement la fameuse technique du *Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime* qui te permet de bien vivre ta vie malgré les aléas de celle-ci.

***Tu peux laisser ton sourire changer les gens,
mais ne laisse pas les gens changer ton sourire !***

#27 : LEÇON D'AMOUR VÉRITABLE !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien chiffres-tu ta capacité à faire euthanasier ton animal de compagnie ?

Je ne te parle pas de tuer pour tuer, là !

NON !

Si ton animal est rendu au bout de sa vie, laisses-tu la nature faire son œuvre ou tu lui donnes un « petit » coup de pouce ?

Le coup de pouce, tu le fais toi-même ou tu le donnes en sous-traitance à un ami ou au vétérinaire ?

Y a des gens pour qui un animal ce n'est rien qu'une boule de poil ou de plumes...

Un jour il débarque dans sa vie et un moment donné, on s'en débarrasse pour une raison x, y ou z...

Pour d'autres (et c'est mon cas !), on adopte cet animal comme un membre de la famille. On en prend soin comme tel et on traite sa fin de vie avec respect et amour.

Et lorsque ce moment fatidique arrive, c'est difficile à vivre...

J'ai vécu l'euthanasie de Fiji la semaine passée... Pas facile comme décision...



Fiji, c'est le chien de ma belle-fille, mais il faut comprendre qu'elle est restée longtemps avec mon chum et moi pour toutes sortes de raisons. Fiji, une carlin blonde et robuste que j'appelle affectueusement *ma bûcheronne* ! Quand mon chum part en VTT, elle n'embarque pas dessus. Non ! Elle court à toute vitesse à côté ! Ce n'est pas le cas de mon Marcel, carlin noir comme le poêle ! Mon *roastbeef aux quatre pattes Louis XVI* ! Lui, il embarque sur le quatre-roues !

Fiji, grâce (ou à cause de !) à Marcel, elle accouche de deux portées de 12 chiots, ce qui est beaucoup trop. Même si elle est faite forte, son corps n'a pas survécu à ces épreuves, si bien qu'elle est devenue paralysée de l'arrière-train, donc plus aucune qualité de vie. Il faut dire que les carlins ont une anomalie génétique au niveau des hanches. L'arthrose et l'arthrite sont monnaie courante chez cette race de chiens.

Évidemment, Fiji est devenue incontinente et habite chez-nous à temps plein depuis que Gabrielle a accouché de Laurent. Pauvre chienne, plus les semaines passent, plus

elle dépérit physiquement sans souffrir. De voir cette chienne auparavant très, très active, courant partout avec entrain, ça fait mal au cœur...

On doit toujours aller la chercher quand elle va dehors, étant incapable de remonter seule les escaliers. Elle est de plus en plus incontinente aussi, si bien qu'elle fait ses besoins partout et n'importe quand... Bref, son mal-être est plus au niveau psychologique. On la sent en dépression majeure. *La pauvre !* Elle ne peut plus faire ce qu'elle faisait avant. Elle n'est vraiment pas heureuse. Auparavant toujours prête à jouer, plus rien ne lui fait du bien...

Je déteste la souffrance animale. De voir Fiji malheureuse et mal-en-point me laisse croire qu'elle serait mieux au paradis qu'ici. Pour Gabrielle, son chien est parti du moment où elle nous l'a donné pour finir ses jours à la maison. Ce don inclut le mandat de la faire euthanasier à notre convenance. Le deuil de Gaby a commencé... Pour mon chum, ce n'est vraiment pas facile de prendre une décision concernant la fin de vie de *sa bûcheronne*...

JF est incapable d'aller chez le vétérinaire avec Fiji, je m'offre donc d'y aller. Jean-François part justement avec les enfants une semaine à Walt Disney. Et moi, je reste à la maison pour garder les chiens. Il me dit avant de partir :

– Si ça te tente, vas-y. Parce que si tu attends après moi, je ne serai jamais prêt.

– OK.

Je reconduis donc ma *gang* à l'aéroport le jeudi matin. Au retour : *Pas vrai que je vais traîner ça tout le week-end, certain. Le mieux, c'est d'y aller tout de suite, ce sera fait !*

Ma décision prise, ça se passera durant ce voyage-là, et ce, sans le mentionner à mon conjoint. Je veux qu'il fasse passer du bon temps au soleil avec ses enfants ! Parce qu'il est clair dans ma tête qu'il n'y a rien là, étant donné que je ne suis pas autant attachée à Fiji que JF l'est et que c'est par amour pour mon chum, les filles et Fiji que je m'exécute.

À mon retour de l'aéroport, je dîne en regardant Fiji. J'appelle le vétérinaire pour prendre un rendez-vous en ne sachant pas s'il peut me recevoir rapidement. Surprise, oh surprise, il m'attend à 13 h 30 ! Pas beaucoup de temps pour me préparer mentalement ! J'ai comme une heure pour me faire à l'idée que je m'en vais arrêter la vie de Fiji. Je *feel* bizarre tout d'un coup...

Finalement, l'heure arrive et j'attache le collier de Fiji. Elle a l'air de me dire : *Pourquoi mon collier ? Tu ne m'en mets jamais d'habitude.* J'attache la laisse de mon chien à son

collier et on sort de la maison. Dans ma tête d'humaine : *Mon Dieu, c'est la dernière fois qu'elle sent de la neige, c'est la dernière fois qu'elle touche à ça, c'est la dernière fois de tout.* Je prends mon temps et je la fais marcher dans la cour. Finalement, je l'embarque sur le siège arrière de ma voiture.

À mon arrivée dans le stationnement de la clinique vétérinaire, je fais encore la même affaire. Je la laisse sentir partout. On s'entend-tu que dans un parking de vétérinaire, il y a pas mal de choses à renifler ! Parce que tous les animaux font leurs besoins, soit avant ou après, être allé chez le vétérinaire ! Encore là : *On va prendre le temps, c'est la dernière fois qu'elle fait ça.* Puis, j'entre dans la clinique. Je m'annonce et m'assois. Jusque-là, ça va, je flatte Fiji.

Je constate à cet instant que je n'ai pas tant eu de contacts avec elle. Tout ce que je fais avec Fiji, c'est la nourrir, lui donner de l'eau, la sortir dehors et la rentrer. Je lui parle de temps en temps, sans plus. Ce n'est pas mon chien. Je suis moins proche d'elle que mon conjoint.

Finalement, c'est notre tour. Les techniciennes sont vraiment extraordinaires. Je dépose Fiji sur la table de consultation sur laquelle une belle couverture douce a été déposée. La dame me dit :

– On va lui donner une injection pour l'endormir, pour que ça soit moins pénible.

Je lui réponds un tantinet inquiète et émotive :

– OK, c'est correct.

Sur le coup, ça lui pince un peu, c'est dans le dos. Mais elle reste calme. Tout le temps, j'y parle, je la flatte. Puis là, on attend. Les techniciennes s'en vont. On attend, on attend. Mais au bout de dix minutes, il ne se passe rien. Fiji est encore très en forme !

La technicienne revient. Elle constate qu'effectivement, Fiji ne dort pas pantoute. Elle me confirme qu'elle devra lui en donner une autre. Elle retourne chercher la seringue. Elle la pique à nouveau. Ça prend un autre bon 10-15 minutes supplémentaire avant que Fiji se calme. Pendant tout ce temps-là, je la flatte et lui parle doucement. Je lui raconte que ça sera très beau au paradis des chiens. Je ne sais pas si elle comprend, mais ça me fait du bien. Je jase avec elle, toujours en la flattant et elle se colle à moi.

À un moment donné, pouf !, elle tombe carrément endormie. Elle ronfle, parce qu'un *pug*, ça ronfle ! Fiji est spécialiste là-dedans ! Professionnelle à souhait ! Donc, elle ronfle sur un moyen temps, la langue sortie, autre caractéristique des carlins !

Enfin, la technicienne revient et constate que Fiji est bien endormie. Avant de procéder avec la seringue fatidique, on doit régler la facture. Je lui mentionne que c'est la première fois que je vis ce genre de situation. Elle me demande :

– Est-ce que vous voulez l'incinération ?

Puisque je fais des rites animaliers, je m'exclame :

– Pourquoi pas ! On a-tu une urne ?

– Certainement. Je vous montre nos modèles et vous choisirez celle qui vous convient.

– Je prends ça, certain ! Parce que mon chum et Gabrielle n'auront pas vécu le truc, je pense bien qu'une cérémonie de funérailles leur ferait du bien pour réaliser que Fiji est décédée.

Il n'y a rien comme une cérémonie pour conscientiser la mort de quelqu'un. J'ai vécu la situation avec un de mes oncles décédé alors que j'étais en voyage. Ne l'ayant pas vu dans son cercueil, dans ma tête, il est toujours vivant... Je me dis que c'est la même chose pour Jean-François et ses enfants.

*Cet été, on fera une cérémonie chez nous ou chez Gaby.
On enterrera son urne quelque part sur le terrain.*

Que ce soit un humain ou un animal, je considère que tout être vivant mérite d'avoir une cérémonie d'hommage lors de son départ. C'est le moment de piquer Fiji... D'habitude, ils piquent la patte arrière. *C'est une bonne idée, puisqu'elle ne sent rien.* Enfin, les veines ne sont pas assez belles, elle prend donc sa patte de devant. Mes mains sont posées sur Fiji. Ce qui me fascine, c'est que ça ne prend pas une fraction de seconde. Je sens tout de suite qu'il n'y a plus de vie. Juste avec mes mains sur son corps, je le sens instantanément. Fiji est partie.

La technicienne me fait signe qu'elle n'est plus là. Puis, elle part chercher le vétérinaire pour qu'il l'ausculte. Il me confirme qu'elle est effectivement décédée. Les deux professionnels m'offrent leurs condoléances. Tout ce temps-là, à partir de la deuxième piqûre, je braille ma vie... Les techniciennes ont été vraiment gentilles en me confirmant que je fais la bonne affaire, que c'est une véritable preuve d'amour que d'envoyer Fiji au paradis des chiens.

Ce qui m'impressionne dans la mort, pour l'avoir vécu à quelques reprises avec les humains, c'est que c'est un mystère. Une seconde, tu es là, puis une seconde après tu n'y es plus... On dit que le dernier sens qui s'éteint c'est l'ouïe. Donc, même une fois Fiji partie, je continue d'y parler...

Quelques minutes plus tard, une des préposées prend Fiji, l'emmitoufle dans la couverture et s'en va avec elle. C'est fini. Je dois m'en aller, maintenant. Je *feel* bizarre... J'ai l'impression d'avoir fait quelque chose de mal... Je me sens coupable, même si ma Georgette me hurle que j'ai fait la bonne chose.

Avant que Jean-François parte en voyage, je lui demande s'il m'en voudra si je procède durant ses vacances. Il m'assure que c'est correct en me remercie de le faire pour lui, parce qu'il en est incapable.

Je braille ma vie tout le long du trajet. En arrivant à la maison, je pleure encore toujours autant. Ça me prendra deux jours à m'en remettre à brailler comme une Madeleine... Le soir même, je me suis endormie en pleurant. Je me suis endormie en essayant de me convaincre que j'aimais assez Fiji pour la rendre au paradis des chiens.

Mon chum m'a demandé de ne pas scrapper ses vacances en l'informant du départ de Fiji. Il m'avait dit : *Tu me le diras quand je serai revenu.*

Je te confirme que je suis une très bonne comédienne ! Durant nos nombreux FaceTime quotidiens, mon chum ne s'est jamais rendu compte de rien. Par amour pour mon chum et les enfants, je ne leur dis rien. Décider de faire euthanasier Fiji est la décision la plus difficile de ma vie. De ne pas pouvoir en parler à personne est très atroce ! De me retenir pendant tout ce temps-là ! De ne pas pouvoir leur « vomir » ma tristesse et ma culpabilité est un calvaire !

J'ai décidé de procéder le jeudi, parce que mon chum, clairvoyant, lit beaucoup dans ma tête. *Jamais je croirai qu'il sera capable de lire dans ma tête à 30 000 pieds d'altitude, certain !* Le hic, c'est que je n'ai pas pensé au fait que je dois lui parler 3-4 fois par jour en ne laissant transparaître aucune émotion négative, ni dans mon visage ni dans mes propos... Je suis triste, vraiment triste... Je joue le jeu, je me mets dans la peau d'un personnage. Je lui lance : *Allô, chéri ! Comment ça va ? Pis êtes-vous rendus ?*, comme si de rien n'était. Mais toute la fin de semaine, chaque fois que je lui parle, je m'empêche de lui parler de mon chien Marcel. J'aurais pu lui révéler plein d'affaires, mais je ne peux pas, parce que tout est relié au fait que je suis allée chez le vétérinaire...

Ça me prend tout le temps de son séjour en Floride pour assimiler ce qui vient de se passer. Au retour de mon chum, durant le trajet jusqu'à l'aéroport, je me demande comment se passera ma révélation. Est-ce qu'il me demandera ou si j'y vais tout de go avec l'info. Je me refais une face : *Faut pas qu'il s'en rende compte.* Effectivement, ça passe inaperçu.

Je déteste le mensonge... Tout ça pour dire que je réalise que faire euthanasier Fiji est une énorme preuve d'amour et garder ce secret-là pour qu'ils passent un beau voyage, aussi.

Tu commences à comprendre que j'ai de la misère à aimer pour vrai, avec de l'énergie, des efforts, du temps, parce que je suis habituée d'aimer avec des sous, en donnant de l'argent. Cette « aventure » avec Fiji est une leçon d'amour véritable. Par amour pour Fiji, pour mon chum, pour Gabrielle, j'ai tout fait pour qu'ils passent un beau voyage, pour que Fiji fasse un beau et long voyage au paradis des chiens.

Une fois rentrée chez le vétérinaire, ce n'était plus le temps de virer de bord, mais ce n'est pas l'envie qui manquait. *Oh, mon Dieu, qu'est-ce que je suis en train de faire là ?* Non ! Une fois que tu as pris ta décision, il faut que tu ailles jusqu'au bout, tu dois réussir à l'assumer ! Moi, c'était clair que j'étais capable !

Tant que je n'ai pas dit à mon chum ce qui s'est passé, je ne suis pas bien... Dans la voiture, mon chum me pose la question : *Pis ?* Il était prêt à recevoir la réponse. C'est là que je lui annonce que Fiji est partie. Je lui déballe toute l'affaire en vitesse, en braillant. Plus je lui raconte, plus je vais mieux ! Il prend bien la chose. Il me remercie gros comme le bras. J'avais hâte que mon chum arrive, pour le voir, mais aussi pour lui partager mon expérience vécue avec elle.

Mon chum est devenu triste quand je lui raconte que Fiji est partie, mais il sait très bien que c'est pour son bien, qu'elle n'avait plus de qualité de vie. C'était difficile à prendre comme décision, mais il est correct avec ça, finalement.

***Je me moque de savoir si un animal est capable de raisonner.
Je sais qu'il peut souffrir et pour cette raison,
je le considère comme un membre de ma famille.***

Je craignais la réaction de mon chum, mais j'avais encore plus peur de la réaction de Gaby. Après tout, c'était SON chien ! Finalement, elle prend bien la chose, elle aussi. Dans toute décision, comme l'euthanasie d'un chien ou d'un animal de compagnie, il ne faut pas que ce soit la peur qui dicte les choses. Il faut vraiment que ce soit l'espoir positif que c'est pour le mieux.

Malgré que ce soit un événement malheureux et triste, il me fait grandir. Je peux maintenant affirmer que j'ai cette expérience-là dans mon bagage.

Gabrielle, mon chum et moi ne regrettons rien. Fiji a été excessivement aimée, dorlotée, appréciée. On ne doit pas douter, car on a profondément aimé ce chien-là.

C'est sûr qu'après un événement comme celui-là, ma vie n'est plus la même. C'est clair. Il existe des événements plus marquants que d'autres ! Si j'ai autant brillé ma vie avec Fiji c'est que je sais pertinemment qu'un jour je revivrai le truc avec mon chien... Marcel, c'est mon bébé. Je suis toujours avec. Ça sera quelque chose, mais au moins, je saurai à quoi m'attendre parce que je l'ai vécu.

Plusieurs ne comprennent pas mon geste, je les respecte. Certains préfèrent laisser la nature aller. Il ne faut juste pas juger. Dans le sens que tu n'es pas dans mes bottines, tu n'es pas avec mon ressenti à moi. Je suis incapable de voir un animal souffrir. Il y en a pour qui c'est différent. Mais moi, c'est sûr que je ne pouvais pas continuer à voir cette chienne-là dépérir de jour en jour. Elle dormait tout le temps, ne mangeait plus.

Quand j'ai pris le rendez-vous chez le vétérinaire, je n'avais aucune espèce d'idée comment ça se passerait. J'appréhendais, mais j'y suis allée quand même. Je n'avais aucune espèce d'idée de l'état où je serais en sortant de là. Je ne pouvais même pas m'imaginer que je serais aussi à l'envers. Dans ma tête, il n'y avait rien là. Euh... Pas tout fait ! Une fois que tu le vis, puis que tu as tes mains sur le chien, puis que tu sens qu'il n'est plus là, il se passe quelque chose en dedans. C'est indescriptible...

J'ai développé un profond respect pour les animaux.

Je les considère comme des êtres vivants avec certains droits qui ne devraient pas être violés plus que ceux des humains.

James Stewart

Face au départ de ton animal de compagnie, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu ne fais rien, même si ton animal souffre le martyre, en te disant que la nature fera les choses.

🍷 Tu fais le nécessaire pour diminuer ses douleurs, et ce, même à un coût exorbitant, puis je ne juge pas ça pantoute ! Il y en a qui dépensent des milliers et des milliers de dollars pour sauver leur animal. Tu laisses aussi la nature faire son œuvre par la suite.

🍷 Tu as horreur de voir ton animal souffrir, donc tu le fais euthanasier en te disant qu'il sera mieux au paradis des chiens. Ça a été mon cas. Moi, j'ai choisi le vétérinaire. Pour d'autre, ça peut être une balle dans la tête aussi ou autre chose... Mais ça, c'est un autre dossier ! 😊

*On reconnaît le niveau d'évolution d'un peuple
à la manière dont il traite ses animaux.*

Gandhi

#28 : BONTÉ DIVINE !

Sur une échelle de 1 à 10, à combien chiffres-tu ta générosité ?

Est-ce que tu attends de recevoir avant de donner ?

Est-ce que tu donnes sans compter ?

Tu ne donnes rien et tu ne n'attends rien en retour ?

La nature humaine tend à vouloir tout avoir... sans rien donner !

Contribuer à son prochain... pas toujours facile !

Je suis passée par là !

Voici comment, au final, la bonté c'est gratifiant et payant !

**

Ce matin, je suis allée au service au volant pour me chercher à déjeuner. Tu seras d'accord avec moi pour dire que certaines journées sont plus maussades que d'autres. Oui, ça m'arrive aussi d'avoir la mine basse, même si je suis créatrice de bonheur et de positif. *Qu'est-ce que je ferais bien pour me remettre de bonne humeur ?*

Aujourd'hui, il fait froid, pour ne pas dire frette ! Il fait noir parce qu'il est 5 h 30 du matin. Je ne suis pas toute à fait réveillée. Bref, ça me prend quelque chose pour me mettre dedans. Je veux égayer ma journée. Je veux appliquer un baume sur mon cœur. Puis, j'ai un flash en passant ma commande. J'arrive au deuxième guichet pour payer. Je demande au commis : *Qu'est-ce que la personne derrière moi a pris ?* Il me répond : *Un grand café.*

Ça ne m'en prend pas plus pour lui rétorquer avec enthousiasme : *J'y paie !* J'ai aucune idée à qui j'offre le café comme ça ! Je demande au garçon de ne pas révéler mon nom. Il me répond, tout sourire avec un clin d'œil : *On garde le secret !*

C'est fou comme ça m'a fait du bien. Juste ça. Ça m'a coûté 3 \$, mais ce n'est pas ça l'important. Donner sans rien recevoir en retour, juste comme ça. Je l'ai fait avant tout pour moi. Parce que donner pour vrai, sans attendre quelque chose en retour est un geste purement gratuit. Cette attention fait du bien à la personne recevant la bonne nouvelle : *Ah ! Mon café est payé ! Mon Dieu, c'est donc bien le fun !* Mais au-delà de ça, il m'a fait du bien à moi. Je te suggère d'en faire autant ! Tu verras, ça en vaut vraiment la peine.




Je te parle du service au volant, mais ça peut être tellement d'autres choses comme tenir la porte à quelqu'un. Si une personne arrive en même temps que toi à la porte, ça ne demande pas un grand effort que de lui tenir ou lui ouvrir la porte. Moi, je dis souvent à la blague, quand c'est un monsieur : *Profitez-en, je fais ma galante aujourd'hui !* Il trouve la chose bien drôle. Un peu gêné, il passe devant moi.

Juste sourire. Sourire, c'est de la bonté. Je veux dire, c'est gratuit ! Pourquoi ne pas en donner à profusion ? Voir les gens te souriant en retour, même si tu n'attends rien, fait du bien au moral ! Ça se peut qu'il y en ait qui te regardent avec un air de beaux. Ta générosité te fait du bien quand même parce que tu es dans un *mood* positif et tu restes dans ta bonne humeur en distribuant des sourires gratuitement. C'est extraordinaire !

La bonté fait du bien à celui qui donne et à celui qui reçoit !

William Shakespeare

Je te parle de bonté, voici des synonymes :

-  Générosité
-  Gentillesse
-  Contribution

Contribuer veut dire « apporter ». La définition véritable est : *apporter sa part à une œuvre commune, avoir part à un résultat, contribuer à la réalisation d'un projet.* Une autre définition : *être un des éléments qui concourt à quelque chose.*

Dans mon cas, c'est la bonne humeur. Je contribue à ma bonne humeur et aussi à celle des autres. Oui, ça me coûte de l'argent sans recevoir un merci en retour, mais ce n'est pas le but. Mon objectif est de faire du bien à cette personne-là à qui je paie son café et à moi-même. Comment tu veux qu'il y ait quelque chose qui arrive de travers quand tu donnes quelque chose de bien ? OK, un char de merde, ça ne serait pas bien ! 😊

Je te raconte une anecdote de mon ancienne vie de notaire. Ma cliente ressemblait beaucoup à Marie-Élaine Thibert, participante à Star Académie. Ma cliente ne l'aimait pas... Elle était choquée noire après moi. J'avais beau lui expliquer que c'était un compliment, elle ne voulait rien entendre ! Mon intention était de lui faire plaisir, pas de l'insulter ! Donc oui, il arrive peut-être parfois qu'on manque notre coup, mais il ne faut pas s'empêcher de faire du bien, en tout cas de penser faire du bien en ayant la peur que ça ne marchera pas. Cet épisode-là ne m'a jamais empêché par la suite de trouver des ressemblances avec les gens, mais je ne prends pas de chance en rajoutant tout de suite que c'est un compliment !

C'est prouvé que si tout le monde vit positivement et dans la bonne humeur, la Terre va beaucoup mieux ! Avec la guerre sévissant actuellement, ça ne va pas bien dans une

partie de la planète et cette énergie négative se répercute partout. Tout est une question de vibration. L'humain est fait à 80 % d'eau. L'eau réagit à tout : bruit, vibration, etc. C'est sûr que si tout le monde était de bonne humeur sur la Terre, ce serait extraordinaire. Il faut donc vivre dans la bienveillance le plus possible pour que ça aille mieux partout !

Si tu donnes dans l'intention de recevoir, ce n'est pas de la bonté. Si tu te crées des attentes, le bonheur ne sera pas au rendez-vous. La bonté pure, c'est vraiment ne rien attendre en retour. Donner fait du bien. J'ai payé le café de cette personne-là que je ne connais pas et que je ne veux pas connaître. Non pas parce que ça ne m'intéresse pas, mais c'est parce que ce n'était pas le but de l'exercice. Ça m'a fait du bien, point ! J'ose espérer que mon cadeau lui a fait du bien aussi !


Ce n'est pas naturel à l'humain d'être dans la bienveillance et de proférer de la gentillesse systématiquement. Moi, je prétends que même un moine bouddhiste, ça doit lui arriver de ne pas être gentil ! Je ne peux pas croire qu'il ne soit jamais fâché !

On est tous connectés, les humains. Si tu envoies du bon dans l'Univers, c'est une vague d'amour qui te reviendra à un moment donné sans l'attendre. La générosité, c'est l'acte lumineux de partager, de donner, de vouloir contribuer au bonheur des autres. Ça ne peut pas être plus simple que ça ! On veut contribuer au bonheur de l'autre, telle est notre intention. Comment tu veux être dans le trouble avec ça ?

Oui, le bonheur commence par soi. Il faut s'aimer soi avant d'aimer les autres. Tu dois te donner des choses à toi en premier. Si tu es bien en contribuant aux autres, tout le monde sera heureux. Il n'y a pas de petite ou de grande gentillesse, une gentillesse est une gentillesse ! Elle ne coûte rien et vaut beaucoup. Je reviens avec mon exemple de tenir la porte à quelqu'un. Pour toi ce n'est peut-être pas grand-chose, mais pour la petite mamie ayant de la misère à marcher et craignant de tomber sur la glace, ça vaut de l'or ce que tu fais. Tout est relatif dans la vie.

La gentillesse est une fleur rare qui ne se vend pas et ne s'achète pas. Elle se donne.

Face à ta bonté, ta gentillesse et ta contribution, tu as TROIS OPTIONS :

 Tu ne donnes rien. Tu n'attends rien. Tu fais ton petit train-train quotidien, point final. Puis si tu as besoin d'aide, tu fais un appel à tous. Personne ne vient. Tu t'arranges tout seul en maugréant sur les fausses amitiés. Tu te dis : *D'la marde ! Qui mange tout un char, j'va m'arranger tout seul.* Maudit que tu ne seras pas content ! Puis, ça te créera des maladies. On comprend que quand on n'est pas bien à l'intérieur, ça te crée des malaises.

🕒 Tu donnes, mais toujours en attendant quelque chose en retour. Si tu sais que l'autre personne ne te donnera rien, tu ne bouges pas d'un iota. Curieusement, quand tu demandes de l'aide, tu te fais servir la même médecine, tu n'as pas le coup de main tant attendu.

🕒 Tu donnes sans attendre quoi que ce soit des autres. Tu souris aux gens, tu laisses passer quelqu'un dans la file, tu tiens la porte. Tu aides ton ami à déménager. Peu importe, un geste de bonté ça te fait du bien. Puis l'Univers te voit aller. Lorsque ce sera ton tour à avoir besoin d'aide, tu recevras ce dont tu as besoin pour y arriver.

La générosité n'est pas la somme donnée, mais la manière dont elle est accordée.

Gandhi

#29 : C'EST QUI L'AUTRE ?!

Sur une échelle de 1 à 10, à combien te sens-tu à ta place ?

Autrement dit, as-tu le sentiment d'imposteur ?

T'es-tu déjà demandé :

« *Quessé que je fais ici ?* »

Ou

« *Pourquoi y m'ont choisi, moi ?* »

Un proverbe d'un savant dont j'oublie le nom :

« *Y en a qui se prennent pour d'autres... Pis y savent pas c'est qui l'autre !* »

On appelle ça des hypocrites, des menteurs, des imposteurs...

Ce n'est pas d'eux autres dont je parle ! Oh que non !

Si la vie t'amène dans des situations inconfortables où tu ne comprends pas pourquoi tu es là, est-ce que tu recules ou tu avances ?

Bonne nouvelle ! Y a moyen de contrer ce sentiment d'imposteur !

*
**

En 1992, j'ai 24 ans et je sors tout juste de l'université. Nouvellement notaire, je reviens dans mon patelin à Amos. Évidemment, à cet âge-là, on veut changer le monde. C'est drôle parce que sur l'entrefaite de mon arrivée dans ma ville natale, un colloque sur le développement s'organise. On sort de la récession, ça ne va vraiment pas bien.

Les jeunes se demandent : *Qu'est-ce qu'on peut faire justement pour changer le monde puis améliorer notre sort ?* Les jeunes sont tous convoqués à cet événement d'envergure. Fouille-moi, qui a organisé ce rassemblement ? Le CLD, la SADC, je ne le sais pas. Le rassemblement a lieu tout un week-end dans un hôtel. On jase d'avenir avec des plénières et toute la bastringue ! On se croirait à un congrès des jeunes d'un parti politique !

Des gens de Radio-Canada dans la salle assistent à l'événement. Un moment donné, j'ai dû dire quelque chose d'intelligent ! Je ne me rappelle ce que c'est, mais bon ! Faut croire que c'est assez pour attirer un journaliste/rechercheur de la télé vers moi. Il pogne trois, quatre jeunes, dont moi, pour discuter en privé. Il nous questionne sur l'avenir. Je

me demande : *Coudonc, pourquoi il nous jase de même, puis c'est quoi son but ?* Il finit par dire, en me pointant : *Es-tu disponible le week-end prochain ? J'aimerais ça que tu viennes à Rouyn-Noranda en studio pour participer à une émission de télé.*

Ne sachant pas de quoi il parle, j'accepte sans trop savoir dans quoi je m'embarque. Je suis toute naïve à cette époque du haut de mes 24 ans, je me dis : *Advienne que pourra !* Le samedi suivant, j'arrive au studio. On me guide vers la salle de maquillage où je me fais dorloter, coiffer, maquiller, tout la patente, comme les vedettes de télé ! Tout à coup, j'aperçois l'animateur Jean-François Lépine, le député fédéral, Raymond Savoie, le député de l'Abitibi, François Gendron et d'autres « messieurs » que je ne connais pas...

C'est là que je me rends compte que c'est du gros stock, la patente ! Je suis comme étourdie, mais en même temps, je me sens dans mon élément. Je suis bien, même si je ne comprends pas tout. Je suis excitée de ce qui s'en vient. Je comprends qu'on fait une émission de TV. En même temps, je suis nerveuse. Moi parmi ces « messieurs importants ». *Est-ce qu'ils seront avec moi ? Comment ça marche ?* Une fois en studio, Jean-François Lépine, l'animateur, vient me saluer. Je comprends que je fais partie de la patente et que c'est sérieux !

Je suis fébrile, mais en même temps je sais que je suis à la bonne place. Les caméras, les éclairages, les techniciens, sont prêts. Nous sommes assis en rond sur des tabourets déposés sur un genre de pastille surélevée, l'animateur est au centre et fait les présentations. Je constate qu'en plus des députés, les autres hommes représentent le milieu des mines et de la forêt, soit les deux moteurs de notre économie régionale.

Le titre de l'émission : De l'or à la forêt ou quelque chose du genre. Je ne me rappelle pas, ça fait trop longtemps. À la vue de tout ce « beau monde », je constate que je suis la seule femme et la plus jeune du groupe... Ma réaction : *Quessé je fais icitte ?!* Eux autres aussi me regardent en se posant probablement la même question ! Je commence sérieusement à capoter. Parce que dans ma tête, je n'ai pas ma place là ! Mais je me raisonne : *On va attendre de voir ce qu'il se passe.*

Tout d'un coup, je conscientise que ça passera à la TV... Je doute : *Qu'est-ce que je vais dire ? Je vais-tu être correct ? Je vais-tu être capable ?* L'émission commence, pu le temps d'avoir les quételles ! *Showtime!*

Le générique part, monsieur Lépine fait l'intro et les questions commencent. Au fur et à mesure des questions, je comprends mieux la *game* ! Je saisis qu'on parle de développement, d'avenir, de tout ça... Vient mon tour... Jean-François²⁶ me pose une

²⁶ Je me permets ! 😊

question dont je ne me rappelle pas le contenu. Je lui réponds de façon très passionnée. On est-tu surpris ?! 😊

La question m'interpelle vraiment et ce que je réponds allume le représentant des mines qui s'insurge contre moi ! Il se lève de bout, choqué noir et commence à me donner de la merde et ça n'en finit plus. Eille ! J'étais mal de chez mal, là ! Ça ne prend pas deux secondes pour que François Gendron se lève et commence à me défendre et à dire que c'est moi qui a raison. *Oh, mon Dieu Seigneur !* Là, je file mieux un peu parce que sur le coup, je trouvais le temps long entre tabarouette !

L'autre pète sa coche solide. Il me crache quasiment dessus tellement il est enragé. Je ne suis pas grosse dans mes culottes, mais quand je constate que François Gendron prend ma défense et qu'il trouve mes propos intelligents ça me redonne confiance. Il renchérit sur ce que je dis et je comprends que j'ai le droit d'être là, que ce n'est pas pour rien que j'y suis ! Mes paroles sont sensées et mes opinions comptent. Je suis finalement fière de moi.

Dans le fond, ce tournage me montre qu'à première vue, j'avais le sentiment d'imposteur avec un gros point d'interrogation dans la face en me demandant ce que je fais là et j'en suis ressortie avec la confirmation que j'étais à la bonne place. *Bienvenue dans le monde des grands, ma belle !* Je suis contente !

Avant de vous auto-diagnostiquer comme dépressif ou souffrant d'une faible d'estime de soi, assurez-vous de ne pas être tout simplement entourée d'abrutis !
William Gibson

Le sentiment d'imposteur, c'est un manque flagrant de confiance en soi. Avec le recul, je pense que c'est l'Univers qui m'a amenée là, probablement pour me montrer ce qu'était un studio de TV, parce que je voulais faire ça dans la vie. À l'époque, je sortais de l'école comme notaire... Je me pétais les bretelles et ne voyais pas comment j'allais me sortir de là. Je commençais. Pour moi, je devais continuer mon chemin notarial...

Le signe de l'Univers, je ne l'ai pas vu, pas compris. Mais il faut dire une chose : l'Univers ne se trompe jamais ! S'il t'amène quelque part, c'est parce que tu dois y être. C'est nous autres qui se trompe... Si j'avais compris que l'Univers m'envoyait dans un studio de télé pour me montrer que j'étais faite pour ce travail, peut-être que j'aurais pris la décision de tourner le dos au notariat ! Je serais peut-être retournée étudier en cinéma ou en communication !

Le sentiment d'imposteur, c'est une question d'attitude. Si tu as un comportement de *looser*, c'est sûr que ça ne marchera pas. Tu dois avoir l'attitude de gagnant. Rappelle-toi les paroles d'Elvis Gratton : *Think big, esti!*

L'attitude du verre à moitié plein fait en sorte que tu te convaincs : *Si je suis ici, c'est parce qu'il y a une raison. Je suis ici à la bonne place et je viens partager mes dons, mes talents, mes compétences parce que l'Univers m'a mis là pour quelque chose.*

Bref, ce que j'essaie de te dire, c'est que si tu penses positif, tout ira bien parce que ça te donnera de l'estime, de la confiance et le sentiment d'imposteur se tassera de lui-même. Tu dois croire en tes dons, tes talents, tes compétences, parce que tu as tout ça ! C'est sûr que tu ne te vois pas aller. Tu ne vois pas tes richesses, mais tu les as !

Si tu es appelée à te trouver dans une situation inconfortable, c'est parce qu'à ce moment précis, à cet endroit-là, tes dons, tes talents, tes compétences sont requis. Si tu n'es pas sûr de ce que je dis, tu n'as qu'à réciter ces paroles devant le miroir :

Les filles :

- ✓ Je suis bonne
- ✓ Je suis belle
- ✓ Je suis fine
- ✓ Je suis capable

Les gars :

- ✓ Je suis musclé
- ✓ Je suis amanché
- ✓ Je suis smatte
- ✓ Je suis game

Une autre affaire : tu dois suivre son intuition. On a toute une petite voix qui nous parle. Moi, à l'époque, je ne l'entendais même pas. Je ne pouvais donc pas l'écouter ! Plus j'avance en âge, plus je l'entends ! Je te suggère fortement de l'écouter parce que si tu ne l'écoutes pas, tu seras dans la merde ! 😊

Si des gens doutent de toi et te font croire que tu n'as pas d'affaires là, que tu es médiocre, etc. La seule chose à leur répondre c'est : ***Mange donc de l'amour !*** Ces paroles dédramatisent toute la patente et tu continues ton chemin avec confiance !

Autre chose : de grâce, ne te compare jamais à personne. C'est la meilleure façon d'être dans ta vérité. L'histoire que je t'ai racontée, c'est la seule fois où je me suis senti imposteur²⁷. Parce qu'après ça, il est disparu de mon Univers, de mon environnement. Dans ma vie, de 24 à 34 ans, je siège sur 13 conseils d'administration dont je préside la

²⁷ J'ai cherché le féminin de ce terme et c'est imposterice. Aussi, Google me dit que le féminin de ce mot n'est pas encore admis ! Est-ce un signe ? Même mon correcteur automatique me donne une erreur à ce mot !

moitié et dont je suis la seule femme et la plus jeune. OK, je te l'accorde, ma profession de notaire me donne de la crédibilité, mais je ne l'ai jamais faite pour ça.

Je n'ai jamais tenu pour acquis qu'ils allaient me prendre dans l'équipe parce que j'étais une jeune et/ou une femme... Jamais ! J'y allais parce que je le voulais, et ce, sans douter de mes compétences à en faire partie. Je ne me suis jamais comparée à personne. La comparaison, c'est une perte de temps. C'est complètement inutile, elle sert juste à te dévaloriser, point final.

L'Univers trace ton chemin. Si tu rencontres quelqu'un, tu vis quelque chose, tu reçois quelqu'un ou quelque chose, c'est parce que l'Univers l'a décidé. Et tu dois recevoir ça. Tu dois vivre ça. Tu dois obtenir ça. C'est ton destin.

Si quelque chose te fait vibrer en dedans, vas-y. Fonce, même si tu as peur ! C'est dans l'inconfort qu'on évolue ! Si ça vibre en dedans, quelque chose t'allume, t'éveille : GO ! C'est la bonne affaire à vivre ou la bonne chose à avoir ou la bonne personne à rencontrer.

Pas obligé de tout savoir ! Je ne savais pas dans quoi je m'embarquais quand j'ai accepté de participer au tournage. L'idée, c'est que s'ils m'ont demandé d'y participer, c'est que je devais y être. Point final !

Si on t'invite quelque part ou quelqu'un te parle ou on te donne quelque chose, peu importe, tu le mérites ! Le sentiment de ne pas le mériter, c'est un peu comme le sentiment d'être d'imposteur. Oublie ça. Tu es une personne importante qui mérite les choses. *That's it!*

C'est toi qui décides de ton attitude, de ton estime et de ta confiance. Ce n'est pas les autres. C'est TOI. Tout part de toi ! Donc, parle-toi. Je te partage les paroles de ma belle-fille : *gère-toi !*

Tu es unique ! Ça ne sert à rien de te comparer. Garde ta personnalité ! Fonce ! Tu es capable ! Fais-toi confiance ! Garde ton unicité, c'est important !

Personne ne peut te faire sentir inférieure sans ton consentement.

Eleanor Roosevelt

Face à ton sentiment d'imposteur, tu as TROIS OPTIONS :

🍷 Tu l'écoutes et tu te sauves en courant dès que tu sens que tu n'es pas à ta place. Tu t'empêches de vivre des expériences extraordinaires et tu vis une existence médiocre.

🕒 Tu écoutes ta petite voix disant que tout ira bien, que tu as ce qu'il faut pour être là. L'ennui, c'est que ton manque de confiance en toi, en tes dons, en tes talents, en tes compétences, te pousse vers la sortie et tu passes à côté d'opportunités extraordinaires pouvant te faire évoluer positivement.

🕒 Tu conscientises ta peur dès que tu te trouves dans une situation inconfortable parce que c'est de l'inconnu. Tu penses que si tu es là, c'est parce que l'Univers a décidé qu'il était temps pour toi de vivre ça. Donc, tu fonces dans le tas avec ton attitude de gagnant, tu es fier de toi, puis l'Univers te le rend bien par la suite.

Sois toi-même, toutes les autres personnalités sont déjà prises !

Oscar Wilde

#30 : ARRÊTE DE VIEILLIR !

Es-tu du genre à ne pas célébrer ta fête ?

Si tu ne la soulignes pas, dans ta tête, tu ne changes pas de chiffre ?

Tu déprimes chaque fois qu'on te demande ton âge ?

Ça fait 20 ans que tu as 38 ans !

Tu trouves que les gens du même âge que toi ont tous l'air plus jeunes ?

Tu crains de mourir ?

Tu appréhendes le moment où tu seras rendue au CHSLD ?

Petula Clark chantait : *Tout le monde veut aller au ciel, mais personne ne veut mourir !*

Bonne nouvelle ! Mourir est une certitude, mais vieillir est optionnel !

*
**

Au moment d'écrire ce livre, j'ai 56 ans. Je suis en train de vivre ma deuxième vie !

Le 27 décembre 2022, ma mère est décédée. Ça change la perspective de l'existence...

Je suis grand-mère par alliance, parce que la fille de mon chum a accouché de Laurent 18 mois auparavant ! Première fois que je suis *Mamiedoo* ! Ça aussi, ça change une vie !

À 56 ans, mon corps change. Mon docteur m'a déjà dit que le corps commence à sacrer le camp à 30 ans. Je confirme. Je suis en ménopause. Je réalise qu'effectivement, je ne suis pas éternelle. Plus je vieillis, plus je trouve que je ressemble à ma mère. Quand je cuisine, quand j'écris ou quand je travaille manuellement, je trouve tellement que j'ai les mêmes mains que ma mère. C'est fou !

- Oui, j'ai des plis dans le cou !
- Oui j'ai des plis dans le décolleté !
- Oui, j'ai des fuites urinaires !
- Oui, j'ai engraisé plus que le client en demande !

Au moins, j'ai la génétique de mon père. Il vit encore, il aura 87 ans bientôt. Donc, je me dis : *Il y a de l'espoir !* Moi qui veux vivre jusqu'à 120 ans avec une qualité de vie à 100 % ! Pas le choix ! J'ai deux vies à vivre dans une !

En plus j'ai une foule de projets à réaliser ! J'ai décidé de tout faire en mon pouvoir pour ça. Mon but, c'est de vivre très, très, très, très, très, très longtemps.

Dans mon ancienne vie de notaire, j'ai côtoyé des gens décomptés voulant signer leur testament sur leur lit de mort. J'ai aussi rencontré des gens ayant perdu des êtres chers. Ces départs m'aident à réaliser qu'à moins de se suicider (je ne souhaite pas ça à personne !), on ne contrôle pas le moment de notre mort. Mais, au moins, on peut s'aider !

On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on peut s'empêcher de devenir vieux !

Henri Matisse

L'âge n'est qu'un chiffre. C'est en restant actif et positif qu'on reste jeune longtemps. Bouger et se faire aller le cerveau nous garde en vie ! La peur est inutile. On ne contrôle pas notre destin. Ça ne sert donc à rien de lutter. On n'a pas de contrôle sur notre mort. On l'accepte.

De grâce, ne te compare pas aux autres ! Ça ne donne rien. Oui, ça se peut que tu te dises en voyant quelqu'un de ton âge : *Ah, mon Dieu, elle a bien l'air jeune, elle !* Mais ça se peut aussi, à l'inverse, que tu te dises : *Ah, mon Dieu, elle a le même âge que moi, mais j'y donnerais 10 ans de plus !* Mais tout ça ne sert à rien. Face au temps et à la vieillesse, il faut juste lâcher prise tout en prenant des actions pour rester actif, physiquement et mentalement. La seule chose que tu contrôles !

J'ai pour mon dire que si tu vis ta passion (comme la création pour moi), tu ne vois plus passer le temps. Le pur bonheur ! Dans cette nouvelle vie, j'ai choisi de côtoyer des gens positifs me tirant vers le haut. Aussi, je crois que l'Univers est là pour me protéger et pour m'aider à me réaliser.

Je te partage une citation qui vient de je ne sais qui :

La vie est un contrat par lequel personne ne s'en sort vivant.

C'est assez clair ! Donc, oui, la mort est une certitude, mais on n'est pas obligé de capoter pour ça. On vit, point !

- Oui, le corps sacre le camp un peu chaque jour !
- Oui, tu as mal partout quand tu te lèves !
- Oui, tu dois te répéter tous les jours : *Je suis capable de faire ma journée !*

Je m'étire tous les matins. Ça m'aide grandement, je te suggère d'en faire autant !

Oui, il faut voir la vieillesse comme une maturité qu'on acquiert. Il ne faut pas regarder en arrière, sauf pour constater le chemin parcouru. C'est de cette façon qu'il faut percevoir la vieillesse !

Même si tu as le cou plissé, les cheveux gris, la face qui tombe, le gras de ma tante branlant au vent, PAS GRAVE ! Regarde ce que tu as accompli. Les gens qui t'entourent. Toutes les belles choses autour de toi, c'est ça qu'il faut voir. Ta vie n'est pas parfaite, mais c'est TA vie !

Quand tu avances en âge, tu peux te permettre de laisser partir des gens, de changer des situations. Des gens qui te blessent. Dans ta situation d'aujourd'hui, avec l'âge que tu as, ça se peut que tu aies plus la maturité et la liberté pour laisser aller les choses/personnes/situations que tu ne veux plus.

Plus tu avances en âge, plus tu es en mesure de savoir ce que tu veux et ce que tu ne veux plus. Tu dois juste te mettre en action ! Dresse une liste de tous ces trucs qui te puent au nez. Ensuite, prends les actions nécessaires aussi pour t'éloigner de tout ça. Ça ne fait pas mal, je suis la preuve vivante que ça se fait !

De grâce, ne sois pas nostalgique de ta vie antérieure. On regarde en arrière pour voir le chemin parcouru, tes expériences, tes dons, tes talents, tes compétences acquis au fil des ans. C'est la seule raison pour laquelle on se doit de regarder en arrière. La nostalgie ne doit servir uniquement qu'à te faire réaliser tout ce que tu as accompli dans ta vie.

Vivre est un privilège. Des gens meurent très tôt... Dans mon ancienne vie de notaire, j'en ai vu des décès ! Malheureusement, il y en a qui décident aussi de quitter ce monde avant le temps. Il faut apprécier la vie. Elle n'est pas toujours rose ! Tant que tu respires, botte-toi le cul, pis avance !

La vie sert à aimer, croire, rêver et surtout à réaliser tes rêves et à partager tes richesses avec les autres. Rêver, c'est beau, mais des rêves sans action ne donnent rien. Je t'encourage fortement à agir pour réaliser tes rêves ! Si tu le fais, tu ne peux pas passer une mauvaise vie, je te le garantis !

***Arriver à un stade de la vie, évite les disputes inutiles.
Si quelqu'un te dit qu'un éléphant peut voler, dis-lui qu'il a raison.***

Il existe effectivement des combats qui ne méritent pas d'être menés. Tout simplement. La vie est trop courte pour s'obstiner pour des niaiseries. Tu es bien mieux d'acquiescer et changer de direction, tout simplement. Inutile de s'en faire avec des pacotilles. Rendue à un certain point de ta vie, tu as le droit de choisir les personnes de ton entourage, les situations que tu veux vivre. Tu as le droit. C'est TA vie.

***L'âge n'a aucune importance.
Vous pouvez être ravissante à 20 ans, charmante à 40 ans et irrésistible le reste de vos jours.***

Autrement dit, l'âge n'est qu'un chiffre ! Oui, on est irrésistible le reste de nos jours. Pourquoi ? Parce qu'on a plein de choses à partager. Il faut juste vibrer le positif, bien évidemment ! Vouloir côtoyer les gens, partager ton vécu avec les autres. Si tu es positive, tu ne peux pas faire plus qu'être irrésistible dans la vie jusqu'à ta mort.

En avançant en âge, tu as le privilège de changer des choses :

- ✓ Lâcher ta *job* et faire autre chose
- ✓ Dépenser ton argent dans un projet, des formations, du coaching, etc.
- ✓ Changer de partenaire de vie
- ✓ Changer de maison
- ✓ Changer de ville et même de pays

Si tu ne changes rien, le résultat sera toujours le même. En faisant des changements dans ta vie, tu récolteras un résultat différent et d'après moi, il sera mieux !

Le futur est grandiose, alors Grandis et Ose.

C'est-tu pas assez merveilleux ? *Grandir*, je pense qu'à 56 ans, je suis assez grande, je mesure 5 pieds 8 ! Et *Ose*, bien moi, je l'ai osé ma vie. J'ai osé tout changer. Tout vendre et recommencer à zéro pour vivre ma vraie vie. Si tu n'oses pas, il ne t'arrivera rien de grandiose.

Lâche prise et laisse l'Univers te donner ce dont tu as besoin.

Je le dis souvent, il faut écouter les signes. Une tourne à la radio, une parole vibrant en dedans de toi. Quelque chose que tu vois passer sur les réseaux sociaux. *Qu'est-ce qu'il faut que je fasse avec ça ?* Peut-être que tu le fais dans le vide, va donc savoir. Mais si tu ne le fais pas, tu ne le sauras pas. L'Univers conspire avec nous et non contre nous. Tous les signes qu'elle t'envoie t'indiquent qu'il faut que tu fasses quelque chose avec.

***Sans folie, il n'y a pas de vie.
Il faut être heureux, pas parfait.***

Si tu savais comment, mon chum et moi, on peut être fous au Walmart, au Costco, au centre d'achats ! On se crie d'un bord à l'autre du magasin... Le monde doit se dire qu'on est malades dans la tête. Nous, on a du fun et on se fout complètement des autres. Je ne peux pas faire ça dans ma ville natale parce que tout le monde me connaît, mais à Québec, je peux ! 😊

La plupart du temps, les gens nous regardent et partent à rire. Je te dirais que partout où on passe, Jean-François et moi, les gens s'en souviennent ! On met du soleil dans la vie du monde. On est niais, qu'est-ce que tu veux ? On est fous et on ne passe pas inaperçus. On n'est certainement pas parfaits, au contraire ! Mais on est parfait dans nos imperfections ! Je t'encourage à faire plein de niaiseries parce qu'on a juste une vie à vivre. Il faut la vivre dans la bonne humeur et la joie. Parfois, être niais, ça fait rire et fait plaisir, c'est juste drôle !

On est tous sur la Terre pour partager nos dons, nos talents, nos compétences aux autres pour les aider. On est tous pareils. On veut tous être bien. C'est dans la bienveillance et dans le partage aux autres qu'on peut contribuer au bien des gens et au nôtre. On s'aide nous-mêmes. On donne sans recevoir. Ça nous fait plaisir aussi par la bande. Bref, tout est positif. Il faut juste être là où on est bien reçu, là où on est valorisé, là où on est accueilli positivement. Si tu vis dans le négatif, sauve-toi en courant.

On a juste une vie à vivre, il faut s'arranger pour être bien. La vie mérite d'être vécue, pas endurée ! Je t'encourage fortement à prendre les décisions qui s'imposent pour vivre ta vraie vie, trouver ta vérité et vivre heureuse dans cette vie-ci. N'attends pas qui soit trop tard ! 😊

***L'herbe est toujours plus verte chez les autres,
jusqu'à ce qu'on découvre que c'est du gazon artificiel.***

En introduction, je parlais de mentir sur son âge, de trouver les autres plus jeunes que toi, même s'ils ont le même âge... Oui je m'en vais là : chirurgie plastique, le botox, les crèmes et traitements miracles, etc. J'ai décidé de m'accepter telle que je suis, avec mes petits plis dans le cou, pis mes mains ressemblant aux mains de ma mère de plus en plus. Ces changements démontrent justement le chemin parcouru. Moi, je trouve que c'est sain ! C'est aussi beaucoup mieux de voir un homme aux cheveux gris que teints noir corbeau avec ses rides et son corps tout courbé et plissé... On le voit bien que ça n'a pas de sens ! Vive le naturel !

Vieillir, c'est dans la tête. C'est juste un chiffre. Moi, je t'avoue bien franchement que, j'ai 25 ans dans ma tête, mais avec l'expérience d'aujourd'hui. Oui, il m'arrive encore d'embarquer dans mes bottes à l'eau pour sauter dans les trous d'eau. *Watch out* quand mon petit-fils aura 3-4 ans ! Des batailles de farine dans la cuisine, y va en avoir ! 😊

***Honnêtement je ne vois pas l'intérêt de vieillir...
Je vais arrêter !***

Zaza

Face à la vieillesse, tu as TROIS OPTIONS :

🕒 Tu dévores ta vie dangereusement à 200 %. Autrement dit, tu brûles la chandelle par les deux bouts en abusant des bonnes et des moins bonnes choses de la vie. Tu crois que tu es éternel et que rien ne t'arrivera. Tu ne crains pas la mort. Non, parce que tu n'y penses même pas !

🕒 Tu cultives la croyance que tu es née pour un petit pain. Tu trouves toujours que les autres sont plus chanceux que toi. Tu fais ta petite affaire en rêvant à de beaux projets, mais sans plus. Tu existes au lieu de vivre. La vie pour toi, c'est un éternel combat. Puis tu fais tout pour ne pas vieillir : botox, chirurgie, teinture, etc., mais tu ne fais rien pour améliorer ta santé physique et mentale. Tu as peur et tu ne veux pas mourir parce que pour toi, il n'y a rien après.

🕒 Tu décides de vivre au lieu d'exister. Tu te mets en action pour réaliser tes rêves. Tu ne te compares à personne. Puis tu crois en l'Univers et en tout ce qu'il t'apporte. Tu attrapes au vol toutes les opportunités que la vie te présente. Tu fais preuve aussi de bienveillance envers les autres et tu es remplie de gratitude. Tu acceptes ton âge et tes imperfections. Tu prends soin de toi en te disant qu'au moins tu auras tout fait pour vivre longtemps. Tu choisis ton entourage et tu occupes ton temps à réaliser tes rêves. La mort ne te fait pas peur parce que pour toi, c'est sur la Terre que tu es en voyage.

Je ne vieillis pas ! Je prends de la valeur !

#31 : AMBITION OU OBSESSION ?!

Si tu nourris un projet, es-tu plus du genre à juste le rêver ou si tu y vas *all in* pour qu'il se concrétise ?

Est-ce que ton ambition se transforme en obsession ?

Es-tu du genre à vouloir contrôler tout le processus et tout effectuer en solitaire en apprenant sur le tas et recevoir toute la gloire ?

Ou si tu fais appel à des personnes comblant tes incompétences pour mener à bien ton projet, quitte à en partager le succès ?

Autrement dit, es-tu un loup solitaire ou une *trooper* ?

Mises-tu sur le succès du projet ou sur ta notoriété, pour la concrétisation de ton rêve ?

Bonne nouvelle ! Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces questions !

Peu importe comment, avec qui et pourquoi tu le fais !

L'important c'est que tu le fasses !

*
**

Jadis, naguère, autrefois, en 2015, j'ai 45 ans et cumule 25 ans de pratique comme notaire. Ma vraie nature revient à la surface et j'ai envie de créer. Chassez le naturel et il revient au galop ! J'ai l'idée d'écrire des anecdotes notariales, des histoires s'étant réellement passées dans mon bureau, parfois drôles, parfois touchantes et assurément abracadabrantes.

Ça concilie un peu ma vraie nature d'artiste et ma profession notariale. De toute façon, c'est le seul discours que j'ai dans ma vie : mon travail de notaire. J'écris donc une trilogie. Je n'ai aucune formation en écriture ni en édition, même si je rédige des contrats à longueur de journée. Avec ma douance et mon signe astrologique de vierge, c'est tout ou rien. Je le fais comme du monde ou pas du tout.

Je prends donc des formations d'écriture et d'édition pour partir du bon pied dans cette nouvelle aventure. Dans ma tête, il ne fait aucun sens de m'annoncer « auteure » sans acquérir une formation qui accote ça !

Aussi, étant donné la maigre redevance de 5 % que les auteurs reçoivent habituellement, je me dis que je serais mieux servie par moi-même ! Étant un tantinet contrôlante, je désire diriger le processus de la production de mes livres du début à la fin. Rendue là,

pourquoi ne pas nourrir ma passion de création pour moi et pour d'autres ? J'ouvre donc ma propre maison d'édition. Pour une notaire, ce n'était pas trop compliqué !

Écrire un livre, c'est le fun, mais ça rapporte peu. Rares sont les auteurs gagnant leur vie avec leur œuvre. Ma maison d'édition²⁸ donne 50 % des redevances nettes à ses auteurs, et ce, selon certaines conditions à respecter. Ce qui me caractérise aussi, c'est que nous ne sommes que deux dans ma *shop* : mon adjointe et moi, ce qui augmente la rapidité et l'efficacité d'exécution.

Avec mon expérience en écriture, en édition, en enrichissement de texte et mon souci du détail, je me rends compte (parce que je lis énormément pour le loisir !) que ce n'est pas tous les livres qui sont bien écrits ! D'ailleurs, le dernier que j'ai lu était bourré de mes marques de stylo pour corriger les fautes ! Je suis abasourdie de voir à quel point (loin de moi l'idée de dénigrer les autres maisons d'édition !) le texte de plusieurs œuvres est pauvre... Il pourrait tellement être plus riche, donnant ainsi encore plus de valeur à l'histoire de l'auteur. Je trouve ça triste.

Avec le recul, je me dis qu'au moins les livres que j'édite donnent beaucoup de valeur à leur contenu, parce que je me soucie de la richesse des mots. Je prends conscience aussi que ma mission de vie de partager mes dons, mes talents, mes compétences, à la fois de notaire, d'auteur et d'éditrice, sert à mettre en lumière les œuvres des gens désireux qu'elle soit connue du public.

Mon souci est de partager aux autres ces bijoux-là. J'organise aussi le lancement (quand l'auteur veut !) avec les journalistes, les sandwichs pas de croûte, sa famille, ses amis, la population, bref, toute la patente. Pourquoi ? Parce que sortir un livre c'est comme un accouchement ! Pour avoir vécu le truc plusieurs fois, ouvrir la boîte arrivant de l'imprimeur, c'est un événement grandiose, unique et mémorable.

Comme je n'ai pas accouché, tout ce que je suis en mesure d'accoucher, ce sont des œuvres. On va se le dire, quand l'éditeur est aussi notaire, l'auteur est protégé ! *On peut sortir la fille du notariat, mais pas le notariat de la fille !*

Rêver c'est ambitieux, l'ambition c'est de réaliser ses rêves !

Je dis souvent à mes auteurs : *Ne rushe, pas trop dans ton écriture. Ne prends pas ça comme une job parce que tu vas finir par haïr ton projet. Quand ça te tente, écris. Sinon, fais autre chose !* Par expérience, quand on s'y met, on ne voit plus le temps passer. On peut passer des heures à écrire, mais il faut que ça nous tente. L'envie n'est

²⁸ www.maisondeditionstlaurent.com

pas toujours au rendez-vous. Rien ne sert de s'acharner. Sinon, ça prendra une heure pour écrire un paragraphe médiocre !

À l'époque, je ne savais pas que j'écrirais des livres, que je serais éditrice et que j'éditerais d'autres auteurs. Je ne savais pas que j'avais ce talent-là en dedans de moi. J'ai juste foncé dans le tas ! Aujourd'hui, je fais ça dans la vie et c'est extraordinaire !

La peur ne m'a jamais effleuré l'esprit ! Mes formations me sécurisent. Dans le fond, tout ce qui peut arriver, c'est de ne pas vendre un maudit livre ! Ben non, ça marche ! Très bien, d'ailleurs, à ma grande surprise. Il faut essayer pour le savoir ! 😊

Je ne me souviens pas de ce qui a allumé dans ma tête quand j'ai décidé d'écrire un livre. C'est sûr que mon désir de créer m'a rattrapé, puis je l'ai fait. Un de mes rêves était d'écrire des livres et c'est devenu plus grand que ça. Maintenant, c'est de permettre aux autres aussi de réaliser leurs rêves, de publier leurs œuvres, peu importe si c'est un livre de recettes, un recueil de poèmes, un guide quelconque, un roman, etc. Le rendre public pour en faire bénéficier le plus de gens possible.

La passion est une obsession positive, l'obsession est une passion négative.

La passion, c'est une obsession positive ! Lorsque tu es dans ta passion, tu as l'impression que le temps s'arrête. L'obsession est une passion négative, si tu es obsédée par celle-ci à ne plus avoir de vie pantoute !

Un objectif est un rêve doté d'une échéance.

Si tu veux arriver à quelque chose dans la vie, fais-toi des listes avec des objectifs réalisables. Une *bucket list* ! Aussi une liste quotidienne-hebdomadaire-mensuelle-semestrielle de trucs à faire. Tu peux rédiger une liste par décennie aussi, question de ne pas prendre ça trop gros ! Quelle satisfaction de barrer une tâche effectuée ! Un objectif réalisé ! C'est un événement, ça. Juste de prendre un stylo ou un crayon marqueur, puis de barrer cet item-là sur ta liste d'objectifs, c'est extraordinaire. Une jouissance ! Je sais ! Un rien me rend heureuse ! 😊

Est-ce qu'avoir de l'ambition est un défaut ? Ça dépend. Le gars tassant tout le monde et qui garroche tout le monde à terre parce que lui a décidé de se rendre le premier à la caisse au Costco. Ce n'est pas une bonne ambition ! Si tu as l'ambition d'effectuer quelque chose de bien dans la vie, comme partager tes richesses intérieures pour faire du bien aux gens : GO !

Il faut être ambitieux, mais il ne faut pas se tromper d'ambition !
Jacques de Bourbon Busset

Face à ton projet, tu as TROIS OPTIONS :

🍌 Tu fais juste y rêver sans te mettre en action, en pensant que ça ne pourra jamais marcher. Tu crois qu'aucune ressource n'existe pour t'aider. Tu penses que c'est juste une fabulation dans ta tête et que ça doit rester là, ou que le monde n'est pas prêt pour recevoir ton idée.

🍌 Tu as une idée ultra géniale et tu désires la concrétiser pour régler un problème qui t'obsède. Tu crains qu'on te vole ton idée, donc tu travailles seul. Tu manques beaucoup de connaissances sur le sujet, donc tu y vas à tâtons. Ton invention est tellement avant-gardiste que même YouTube et TikTok ne peuvent t'aider. Ton projet n'aboutit pas parce que tu perds espoir d'y arriver. Tu te dis que tu t'en passeras tout simplement ou tu le fais, mais c'est un flop total à défaut de recevoir l'aide nécessaire.

🍌 Tu désires réaliser ton rêve et il te manque beaucoup de connaissances pour y arriver. Tu t'inscris à plein de formations et tu fais appel à tes profs et à plein d'autre monde pour qu'ils viennent t'aider. Tu es tellement passionné que tout ton temps libre passe à peaufiner ta patente. Ton but, c'est d'en faire bénéficier les gens parce que c'est trop pour une personne seule. Tu es quelqu'un tellement passionné que tout ton temps libre passe à peaufiner ton affaire. Tu veux que tout le monde utilise ta patente. Tu inaugures donc en grande pompe ta création avec les journalistes, les sandwiches, pas de croûte, pis tout. Parce que tu veux que tout le monde sache ce que tu as fait.

L'ambition est la force motrice derrière toute réussite !

Brian Tracy

#32 : ILLUSION OU DÉSILLUSION ?

Tu pensais posséder une vie grandiose, mais finalement c'est pas ça pantoute !

Tu nages dans la désillusion totale !

Ton existence c'est du gros n'importe quoi, finalement !

Tu vis dans le doute constamment ?

Le proverbe disant : *Toute vérité n'est pas bonne à dire !...* Pas sûr que c'est toujours vrai !

Bonne nouvelle ! Peu importe l'ampleur de la supercherie de ta vie, il y a toujours un moyen de rattraper ça !

**

À l'époque, lorsque j'étais une jeune notaire, un homme de 50 ans vient me voir pour son testament. Un vieux garçon, pas trop beau, pas trop laid, pas trop propre de sa personne, la barbe pas faite, habillé avec du vieux linge. Il lègue tout à sa nièce. *C'est normal, il n'a pas d'enfant et personne à qui donner ses affaires.*

Je ne lui pose pas plus de questions que ça. Il meurt 20 ans plus tard. Sa fille et sa femme (Oui ! Il a fini par se caser et se multiplier !) viennent me voir pour régler sa succession. *Catastrophe !* J'appréhende une situation assez problématique entre la femme et la nièce...

Monsieur a probablement oublié de refaire son testament par pure négligence et que la nièce renoncera à cette succession en faveur de la veuve. C'est juste le gros bon sens ! Par mesure de précaution, je demande à l'épouse si, par hasard, elle n'a pas trouvé un autre testament chez elle, notarié ou écrit de sa main. Elle me rappelle pour m'aviser qu'elle n'a rien trouvé de tel.

Visiblement, elle ne connaît pas l'existence de ce fameux testament... Donc, je lui fixe un rendez-vous. Évidemment, j'organise la rencontre en incluant la nièce parce qu'il vaut mieux recevoir les deux dans mon bureau en même temps. Comme ça, on crèvera l'abcès une fois pour toutes.

Le jour « J » arrive. J'invite la femme, sa fille qui l'accompagne et la nièce à entrer dans mon bureau. Cette dernière est toute de bonne humeur. Elle mâche sa gomme comme s'il n'y avait pas de lendemain, bien nonchalante. C'est évident qu'elle sait qu'elle hérite ! La veuve regarde la nièce en se demandant ce qu'elle fait là. Un froid s'installe entre elles.

Pour détendre l'atmosphère, je leur souhaite la bienvenue et je commence la lecture du testament. La première bombe explose au moment où je lis la clause annonçant que c'est la nièce qui hérite. La femme, dans tous ses états, commence à hurler que son mari n'aurait jamais fait ça. Que ça n'a pas de bon sens. Elle ne comprend pas ce qui se passe. Moi, j'essaie de la rassurer. Je lui explique que son mari a fait son testament quand il était célibataire et qu'il a oublié de le modifier.

La veuve demande à la nièce si elle renoncera en sa faveur parce que *c'est juste le gros bon sens*. Elle lui dit qu'en échange, elle lui donnera *un petit quelque chose* de son oncle. C'est à ce moment que la deuxième bombe explose... La nièce de répondre, sûre d'elle : *Non, pas vraiment. Mon oncle n'a jamais voulu modifier son testament autrement...*

Et là, la troisième bombe explose quand la nièce avoue : *Mon oncle m'a abusé toute sa vie, c'est assez normal que tout me revienne à moi, hein ?* Je capote ! Je n'ai jamais vécu ça. On voit ce genre de situation rien que dans les vues ! Le drame finit avec le départ de la dame et sa fille. Je reste avec la nièce pour lui expliquer comment se passera la suite.

On comprend que la femme a tout perdu. En plus de son mari, elle doit abandonner la maison, le compte de banque, etc. Sa vie et celle de sa fille sont détruites à jamais. Elle croyait son mari fidèle et en amour avec elle. Maintenant, elle se rend compte qu'elle a été cocue toute sa vie et que son chum était pédophile. Il ne l'a probablement jamais aimé comme elle le pensait... Vie transformée au complet.

Une illusion de moins c'est une vérité en plus.

Alexandre Dumas

Peut-être que ça t'est arrivé aussi de penser que tu mènes une vie bien standard, pleine d'authenticité et de vérité. Finalement, te rendre compte que ce n'est pas ça pantoute ! Une bombe t'explose dans la face et tu vois toute l'ampleur de la supercherie. Tu te rends compte qu'on t'a floué et qu'avec le recul, ta vie n'est pas si belle que ça.

Ça n'a pas besoin d'être un adultère non plus. Ça peut être le décès de quelqu'un. Tu te rends compte que cette personne tenait tout ensemble. *Avec son départ, la vie ne sera plus pareille du tout...* Bien des situations existent où tu peux, avec le recul, te rendre compte que ce que tu pensais n'était pas la réalité. Évidemment, quand la bombe explose, tu veux ruer dans les brancards, tu es enragée, tu es sous le choc. Tu te demandes comment tu as fait pour être aussi naïve.

Ta souffrance est immense. Tu veux arrêter d'avoir mal. Pour la veuve, ça a été long, très long. Des mois à revenir au bureau à me demander pourquoi c'est arrivé. Quand

ces affaires-là surviennent, tu voudrais revenir en arrière quand tout allait bien et que tu ne savais rien. Dans le fond, l'illusion de ta vie, tu l'aimais. Tu vivais dans un mensonge confortable.

Tu te rends compte que finalement, ta vie est un gros canular et que tu es le dindon de la farce. Parce que souvent, dans ces affaires-là, tout le monde le sait sauf toi ! Tu constates que tous les acteurs de ta vie ne sont pas ceux que tu croyais, finalement.

Dans tout ça, je pense qu'effectivement la vérité fait mal, mais vaut mieux la connaître, quitter la tête haute et recommencer ta vie ailleurs. Il faut remercier l'Univers d'avoir pété ta balloune illusoire afin de recommencer ta vraie vie ailleurs.

Des menteurs, des menteuses, il y en a partout. C'est juste triste de vivre avec une personne comme ça parce que toi, ton bonheur est artificiel. J'ai vécu la même chose dans ma vie lorsque j'ai marié un imposteur. Je croyais sincèrement qu'il était une bonne personne. Ce n'était pas ça du tout. Il cachait bien son jeu ! Un proverbe connu : *Chassez le naturel et il revient au galop...* C'est ce qui est arrivé. Je l'ai mis à la porte et j'ai demandé le divorce ! Y disent que l'amour rend aveugle... C'est ça ! Je ne voyais rien ! Ce genre d'aveuglement peut arriver pas juste en amour, mais dans une relation de travail, un partnership en affaires, etc. Finalement, tu te rends compte que c'est un croqueur de la pire espèce.

Quand je me suis divorcée, ça a fait mal, mais j'aimais autant vivre toute seule qu'avec cet homme-là. C'était tout sauf de l'amour. Oui, ça fait mal au début, mais tu t'en remets. On s'en relève toujours de ces faussetés-là.

Tu as un ami ou une amie dont tu sais qu'il/elle est cocu.e. Tu lui révèles ou pas ? Moi, je pense que je lui dis. Même si tu lui avoues, ça se peut qu'on ne te croie pas. Quand je me suis séparée de mon ex-mari, les gens m'avouaient qu'ils ne comprenaient pas pourquoi j'étais avec lui. Visiblement, tout le monde savait qu'il était menteur, sauf moi ! Je leur demandais pourquoi ne pas être venus me mettre en garde et eux de me répondre que je ne les aurais pas crus. Ils avaient raison !

Je pense qu'il faut pardonner à ces personnes qui nous mentent. La rage, la colère et la rancune sont, à mon avis, des émotions négatives qui ne donnent rien. C'est à toi que tu fais mal. Tout le temps pris à entretenir ces émotions négatives à l'intérieur de toi peut te créer des maladies. Tu dois lâcher prise là-dessus. Tu n'as simplement qu'à t'éloigner de ces personnes. Et tu vivras une bonne vie. Tu n'oublies pas, par exemple ! Tu apprends de ces expériences-là. Tu essaies de ne pas répéter les mêmes patterns. Tu t'éloignes de ces gens qui t'ont blessé, pour une vie meilleure.

Apprendre à rester calme quand on te manque de respect, c'est un super pouvoir.

Être indifférente aussi ! L'indifférence fait mal en tabarouette ! Je l'ai déjà expérimentée. Une personne m'horripilait au plus haut point et je n'avais pas le choix de la côtoyer parce qu'on était dans le même conseil d'administration. Pour tenir tête à toutes ses méchancetés, j'ai décidé de ne plus y parler. Tout simplement. Je faisais comme si elle n'existait pas. Et ça, c'est un super pouvoir ! Parce que la personne dont tu es indifférente n'a aucune idée de ton plan, de tes intentions à son endroit. Elle ignore totalement ce que tu penses et ce que tu feras éventuellement. C'est très intimidant !

C'est sûr que si tu te rends compte que tu vis avec une personne étant carrément autre chose que ce que tu croyais au départ ou que tu travailles avec une personne qui n'est pas la bonne, au final, peut te faire perdre des plumes : une maison, une *business*, la garde complète des enfants, etc. Oui, cette perte fait mal, mais tu es mieux de recommencer à zéro sur de meilleures bases avec de meilleures personnes que de rester pour les mauvaises raisons.

Que ce soit un.e partenaire de ta vie, un.e partenaire d'affaires, un.e ami.e, ne reste pas de peur de perdre gros ! Ça m'amène à penser aux parents restant ensemble pour les enfants... Ça n'a pas de sens ! Tu es mieux de partir puis de mener une bonne vie. Les enfants s'adaptent à tout. Ce n'est pas un échec, c'est un changement de vie pour le mieux.

Si tu te rends compte que tu côtoies des gens n'ayant pas les mêmes valeurs que toi ou qui sont à l'opposé de toi, tu es mieux de t'éloigner de ces gens-là. Oui, parfois, on perd beaucoup au niveau matériel, au niveau sentimental, au niveau des relations, tout ça, mais ce n'est pas bon. Ça te crée des émotions négatives à l'intérieur de toi. Tu seras toujours en colère. Tu ne seras pas bien. Puis finalement, tu vivras une vie misérable.

Si ta balloune pète quand tu te rends compte que ton mari ou ta blonde t'a trompé, qu'il/elle mène une double vie, ou que ton/ta partenaire fait des affaires croches de son bord, et ce, sans te le dire... Va-t'en ! Si tu persistes à rester dans ces relations-là, tu trouveras ça hasardeux. La vie est trop belle et trop courte pour se la compliquer ! Tu dois inscrire les « pour » et les « contre » sur une feuille. Une fois l'exercice terminé, tu sauras quoi faire !

Parfois, il arrive d'être émerveillée par une personne. Elle dégage quelque chose de wow ! Ça prend des lunettes de soleil pour la regarder. Mais quand tu finis par creuser, tu te rends compte que finalement, ce n'est pas une si bonne personne que ça : va-t'en, tout simplement. Si ses babines ne suivent pas ses bottines : va-t'en.

Ça se peut que tu entretiennes des relations, amoureuse, d'affaires, amicale, peu importe. Et qu'au fur et à mesure, des petits trucs s'accumulent. Tu laisses passer, tu

laisses passer, tu laisses passer encore. Plus ça va, plus ça s'accumule. Plus tu commences à pogner les nerfs, pire c'est. Un jour la goutte fait déborder ton vase ! Tu hurles : *Non ! Là, ça va faire ! Je ne suis plus capable ! Je m'en vais ! C'est assez, je quitte le navire !* Il faut remercier cette goutte, parce que c'est le signe ultime t'annonçant que tu dois changer de vie. La goutte qui fait déborder ton vase, c'est un signe que l'Univers t'envoie pour te montrer que tu dois changer d'entourage.

C'est sûr que si tu restes dans les mêmes relations plates et négatives, l'Univers te regarde aller et elle croit que tu aimes cette vie-là. Mais, du moment où les mauvaises choses s'en vont, tout d'un coup, le chemin est libre et l'Univers t'envoie sur ton chemin les bonnes personnes.

Si :

- Tu te fais laisser
- Tu te rends compte que tu es cocu
- Tu te fais voler par ton partenaire d'affaires
- Tu as une amie qui n'en est pas une

Oui, ça fait mal. Oui, tu es triste, mais c'est une leçon. Il faut en tirer quelque chose de positif. Tu dois rebondir. Cette expérience t'aide à acquérir de meilleurs outils pour flairer justement les choses dont tu n'as pas besoin dans ta vie. Ce n'est pas parce que tu « fittes » quelque part que tu es à la bonne place. Parfois, les signes sont trompeurs. Parfois c'est qu'on les interprète mal. Si une personne t'aborde, ça ne veut pas nécessairement dire que tu le marieras ! 😊

Il ne faut pas voir le changement comme un échec, mais plutôt comme un nouveau départ. Je l'ai fait ! Ça se fait par du monde ! On saute dans le vide, puis on recommence une meilleure vie ! Parfois, on entretient des relations où tu en mets plus que le client en demande pour être accepté dans le groupe. Mais finalement, tu te rends compte que ce n'est pas tout à fait ce que tu voulais. De grâce, ne vis pas dans l'illusion de ta vie.

Il existe des gens vivant constamment dans le déni. Ne perds pas ton temps avec ce genre de personnes. Ça ne sert à rien. Quelqu'un de narcissique croit dur comme fer que c'est lui qui a raison, tu perds ton temps à essayer de le faire changer d'idée. Il faut être vrai pour soi en premier et avec les autres en deuxième. Normalement, quand on est vrai, on attire les vraies personnes aussi. Mais on peut se tromper ! Je l'ai fait, on le fait tous. Une fois que tu sais que tu t'es trompé, ne reste pas là. N'essaie pas de changer l'autre. Reste toi-même et va-t'en !

Peu importe la catastrophe, qui t'arrive et faisant basculer ton existence, c'est un signe de l'Univers : tu changes de vie, tout simplement. Oui, ça fait mal. Oui, on perd des plumes. Mais, tu respirez encore. Tu trouveras mieux ailleurs. On ne renie pas le passé.

C'est arrivé, point, on pardonne. Puis, on regarde en avant et on se créer une meilleure vie.

Peu importe la raison pour laquelle ta balloune a pété, que ton illusion de vie s'est brisée comme un miroir qui éclate, il ne sert à rien d'entretenir de la haine, de la rage, de la rancune, de la rancœur, du mépris et toutes les émotions négatives du dictionnaire. Ça ne sert absolument à rien. Elles ne font qu'amplifier ta blessure. Tu es mieux de lâcher prise, de regarder en avant et de ne rien souhaiter de mal aux autres. La justice divine s'en occupera. Prends soin de toi. Demande à l'Univers de t'aider. Prends les outils, les moyens et les personnes pour te remettre sur les rails de ta vraie vie, puis regarde en avant. Quand ton monde s'écroule, il faut la maturité de voir ça positivement. Oui, ça fait mal, on s'entend. Tu dois le voir comme un défi, comme un nouveau départ. Tu dois accueillir tes souffrances et tes douleurs, mais il ne faut pas rester là-dedans. Non, il faut avancer.

Qui vit d'illusion meurt de désillusion.

Face à l'illusion de ta vie, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu accueilles la vérité. La balloune qui te pète en pleine face. Que tu sois cocue, que tu te sois fait voler par ton partenaire d'affaires ou que ton ami est plus un ennemi qu'autre chose, tu accueilles la vérité avec rage et colère. Tu en veux à la Terre entière de t'être fait mentir comme ça. Tu te victimises ou pire, tu te culpabilises d'avoir rien vu venir. Tu entretiens de la rancœur, du mépris et toutes sortes d'autres émotions négatives à l'endroit de la ou des personnes qui t'ont menti. Tu changes d'air, sans toutefois lâcher prise sur le passé. Tu subis ta vie au lieu de la vivre. Tu ne fais plus confiance à personne et tu finis ta vie toute fin seule.

🕒 Tu remercies la vie pour enfin connaître la vérité. Tu pardonnes à ceux qui t'ont fait du mal. Tu te pardonnes aussi d'avoir fait les mauvais choix. Tu quittes cette ancienne vie-là la tête haute en saluant ta résilience et ta liberté. Tu changes de vie complètement basée sur tes valeurs à toi. Tu regardes en avant, tu fais confiance à l'Univers pour placer sur ton chemin que le meilleur pour toi. Tu conscientises les raisons pour lesquelles la vie t'a amené à vivre cette expérience-là, parce que c'est un apprentissage et non juste une affaire plate. Tu travailles à ne pas répéter les mêmes patterns. Tu prends la leçon au sérieux. Tu te dis qu'il faut se rappeler de cet épisode dans l'avenir. Tu mords dans la vie en profitant de toutes les occasions offertes, en te disant que ce n'est pas pour rien qu'elles ont été mises sur ton chemin.

La déception est le pire ennemi de la confiance.

#33 : À CHACUN SES BOTTINES !

Si une personne chère te raconte son malheur, tu réagis comment ?

Bien évidemment, tu l'écoutes !

Ensuite, plusieurs possibilités existent :

- Tu exprimes ton désarroi et tu cherches des solutions pour l'aider
- Vous braillez votre vie ensemble et tu quittes quand y reste pu de mouchoirs
- Non seulement tu brailles ta vie avec, mais tu prends en charge le problème pour le régler à sa place !

Dans une situation où ton aide est requise, tu as le choix d'être sympathique, empathique ou avoir de la compassion.

Tout dépendra dans quelles bottines tu veux être ! Les tiennes ou les siennes ?!

Autrement dit, jusqu'à quel point veux-tu t'approprier des problèmes qui ne t'appartiennent pas à la base ?

*
**

Je suis nouvellement notaire, toute naïve, pas beaucoup de vécu, donc tout m'impressionne. J'ai une clientèle à développer. Je me répète :

- Je suis bonne
- Je suis fine
- Je suis belle
- Je suis capable !

Quand les gens arrivent à mon bureau, je les écoute et je prends vraiment à cœur leur histoire. Ils me racontent des affaires pas faciles. Un décès, rien de facile là-dedans, surtout quand c'est par suicide. Ils viennent signer leur testament, la chicane pogne parce que c'est une famille reconstituée, les enfants de l'un, les enfants de l'autre.

J'ai publié une trilogie d'anecdotes notariales, ce n'est pas pour rien ! Durant les cinq premières années de ma pratique, je rencontre toute sorte de monde :

- Des fâchés noirs pour une histoire de cabanon
- D'autres qui pleurent leur vie parce qu'ils ont perdu quelqu'un ou qui se sont séparés
- Une famille endeuillée par suicide
- Etc.

Bref, toutes leurs histoires, je les prenais assez personnelles. Trop... Je ramenaient leurs problèmes chez-nous... Nécessairement, ça me trottait dans la tête. Je compatissais beaucoup trop, j'étais vraiment sympathique. Leurs problèmes m'empêchaient de dormir. Je prenais leur histoire vraiment trop à cœur.

Dans le fond, ce que je voulais, c'était aider les gens. Oui, je les écoutais, mais ma *job*, c'était de les aider avec leurs problèmes juridiques. J'avoue être un peu psychologue sur les bords ! Si je n'avais pas été notaire, j'aurais choisi la psychologie, mais je n'étais pas bonne en mathématiques... Ça a l'air qui faut savoir compter pour écouter les problèmes des gens sur un divan !

L'empathie c'est voir avec les yeux de l'autre, écouter avec les oreilles de l'autre et ressentir avec le cœur de l'autre.

La psychologie à cinq cennes ne s'apprend pas à l'école. Tu l'as ou tu l'as pas. J'avoue que je l'ai pas pire ! Donc, j'écoute beaucoup, parce que j'aime le monde. C'est pour cette raison que j'ai « toffé » aussi longtemps comme notaire. La preuve, mon slogan de notaire était : *Parce qu'au-delà du papier, il y a l'humain*. On comprend que l'humain m'intéressait plus que le notariat !

Pour ma santé mentale, il a fallu un moment donné que je mette une barrière parce que ça perturbait ma vie et mon sommeil surtout. Mettre une distance entre mes clients et moi fut très salutaire à mon égard. Je devais être empathique plutôt que sympathique à leur cause.

Bref, face à toute situation problématique qui ne t'appartient pas, vaut mieux être empathique pour sauver ta peau. Oui, ton ego lève la main, même les deux mains, en disant : *Moi, moi, moi, je vais y aller, je vais y aller, je vais y aller, oui, oui, oui !* Pour se bomber le torse, ton ego est prêt à n'importe quoi, mais à quel prix ? Si, suite à ton intervention, tu te ramasses plus poquée que la personne que tu veux aider, ce n'est pas une bonne idée. Ça ne va vraiment pas bien. Tu es mieux de rester dans tes bottines puis écouter l'autre, trouver des solutions pour elle, mais sans le faire à sa place parce que sinon, ça peut te démolir complètement. Tu dois lâcher prise.

C'est ce que j'ai fait. J'ai lâché prise : *Je n'ai pas de contrôle sur leurs problèmes, sauf à la mesure de ce que je peux faire en tant que notaire. Le reste ne m'appartient pas.*

Face aux problèmes des autres, tu dois vraiment être consciente de tes limites. Pose-toi la question : *Jusqu'où je peux/veux aller pour aider l'autre en ne me nuisant pas ?* Parce qu'il faut que tu te preserves là-dedans.

Dans le fond, il faut que tu sois assez concerné par le problème de la personne qui t'est exposé, mais ce n'est pas le tien. Il faut que tu gardes la tête froide pour trouver des solutions. Vois la situation comme une pièce de théâtre dont tu es le spectateur qui essaie de trouver des réponses.

Ton ego est prêt à n'importe quoi pour être *smatt* et le *king* ! Mais il ne faut pas que tu le fasses à ton détriment.

Il ne faut pas que tu mettes tes œufs dans le même panier et que tu oublies ta vie pour aider l'autre. Tu dois t'aimer, toi, en premier, assez pour dire à l'autre : *Je vais t'aider jusqu'à la mesure où je peux le faire, sans m'oublier.*

Effectivement, tu ne dois pas te perdre de vue dans tes actions, parce que c'est facile de le faire. Moi, je l'ai fait tellement souvent, entre autres, dans mes relations amoureuses. Je faisais n'importe quoi pour l'autre et je n'existais plus. Je devenais comme l'autre et je faisais toutes les mêmes affaires que l'autre pour être certaine qu'il m'aime. Ce n'est pas bon, ça. Il faut rester soi. Ce n'est pas de l'égoïsme que de vouloir se protéger !

Rien n'est permanent dans ce monde, pas même nos problèmes.

Les problèmes n'en sont pas. Ce sont plutôt des défis. Quand quelqu'un vient te demander de l'aide, voici tes choix :

❖ *Ah non ! Pas encore elle. Qu'est-ce qu'elle va me sortir encore, maudite fatigante, elle est toujours pognée dans un désespoir !*

❖ *Raconte-moi ton affaire. Je vais voir si je peux t'aider.* Trouve la solution avec cette personne-là. Mais, fais-le pas pour elle

Ça arrive parfois que tu rencontres des gens avec un *karma de marde*. Ils sont toujours pognés dans des maudites patentes pas d'allure. Ils viennent tout le temps te voir quand ils sont mal pris. Ces gens-là, tu les aimes. OK, faut les aimer ! Ils ont beaucoup besoin d'amour, mais tu dois te respecter là-dedans. Tu dois mesurer jusqu'à quel point tu veux aider. C'est toi qui établis tes limites.

Ça se peut que quelqu'un te demande ton aide et tes solutions ne lui plaisent pas. À un moment donné, il faut que tu lâches prise et que tu te dises que tu ne peux pas l'aider, finalement. Sinon, ça n'en finira plus. Tu vas jaser avec jusqu'à minuit. Ce n'est pas ton problème, c'est le sien. À un moment donné, c'est assez !

Aussi, ce n'est pas parce que tu possèdes une expertise dans quelque chose que tu es obligé d'aider le monde gratuitement. Je te raconte une anecdote. Dans le temps que j'étais notaire, un jeune me connaissant bien me demande :

– Peux-tu me préparer un petit papier ? Je viens d'acheter un terrain.

Sachant très bien qu'il pense obtenir un rabais parce qu'il me connaît, je lui réponds candidement :

– Excuse-moi, c'est parce que moi, je fais juste des grands papiers.

Et lui de me rétorquer :

– Le terrain, je l'ai payé juste 500 piastres ! Ça va me coûter plus cher de notaire que le prix que je l'ai payé.

Il n'était pas content. Il minimisait mon travail. Je suis quand même notaire. *Respecte mon travail.* C'est un exemple parmi tant d'autres ! Ça peut être en amour ou en amitié. Ce n'est pas parce que tu es mécanicien et le voisin veut que tu l'aides à réparer sa tondeuse que tu vas arrêter ta vie pour l'aider. À toi de poser tes conditions : *Je vais y aller samedi, ça va être 40 \$!*

Soyez prêts à être rejetés si vous refusez d'être manipulés.


Il y en a qui sont drôles. Ils viennent tout le temps te voir, pour te raconter leurs histoires abracadabrantes. Les ratoureux finissent toujours par avoir ce qu'ils veulent, mais à un moment donné, tu vois leur jeu. Tu la vois l'arnaque. Tu la vois la pièce de théâtre et tu dis, *non !* Tu dois mettre ton pied à terre et refuser.

Avoir un grand cœur, c'est aussi prendre du temps et de l'énergie pour y montrer à pêcher au lieu de prendre cinq minutes pour y acheter un poisson à l'épicerie. 😊

***Fais attention à ce que tu tolères...
Tu enseignes aux gens comment te traiter !***

Face à une personne sollicitant ton aide, tu as DEUX OPTIONS :

👉 Tu l'écoutes. Tu comprends sa détresse. Ça te met dans tous tes états et tu t'imagines dans ses bottines. Ton ego lève la main, puis les deux bras, parce qu'il est comme un scout : toujours prêt pour régler le problème. Donc, tu t'offres et tu te retrouves dans le trouble, parce que tu t'es mouillé jusqu'au cou. Tu dors plus. Tu regrettes d'avoir accepté de l'aider. Tu t'en veux et tu lui en veux aussi.

 Tu l'écoutes. Tu comprends sa détresse. Tu t'en désoles, c'est bien correct. Tu acceptes de l'aider en lui trouvant des solutions qu'elle pourra essayer elle-même. Tu ne les feras pas à sa place. Tu restes disponible si elle a besoin d'autres conseils. Tu l'encourages dans ses démarches. Tu regardes tout ça de manière détachée, comme si tu étais dans une pièce de théâtre. Ce n'est pas toi l'acteur, tu es spectateur. L'empathie est là. Tu regardes la scène et tu es empathique, mais tu restes quand même à distance parce que c'est mieux pour toi et pour cette personne-là.

Il n'y a pas de plus beau cadeau que de celui de donner de son temps et de son énergie pour aider les autres sans rien attendre en retour.

Nelson Mandela

#34 : LE RIDICULE NE TUE PAS !

Quand tu parles avec une personne, es-tu plus du genre à dire comme elle ou tu émetts ton opinion sans gêne ?

As-tu peur de dévoiler ce que tu penses ou tu t'exprimes et vis bien avec les conséquences de tes paroles ?

Tu aimes mieux ne pas donner ton avis plutôt que de prendre le risque de froisser des gens ?

Tu mens comme tu respires pour ne pas perdre la face ou tu transpires la transparence même si la vérité choque ?

Si tu te retrouves dans une situation loufoque, tu cours te cacher ou tu en ris ?

Bonne nouvelle ! On peut exprimer des opinions différentes et être aimé pareil !

Et le ridicule ne tue pas ! J'en suis la preuve vivante !

Il n'y a pas de mal à être authentique !

Chacun a droit à son opinion !

Et si tu ne vaux pas une risée, tu ne vaux pas grand-chose !



Je suis la preuve vivante que le ridicule ne tue pas. Durant ma pratique notariale, j'ai vécu de nombreuses situations où j'aurais aimé mieux être ailleurs. Lors de mes premières années de pratique (lire mes premières bévues !) je rougissais comme un coq, j'avais des sueurs et je bégayais ma vie. Mais avec l'expérience et la maturité, j'assume entièrement mes niaiseries, maintenant !

Vaut mieux en rire que d'en pleurer !

À ma première année de notariat, un samedi matin, je reçois un couple d'amis dans mon bureau. Ils viennent signer leur hypothèque pour acheter leur première maison. Un vrai beau petit « couple laveuse-sécheuse » ! Une fois assis à ma table de consultation, j'explique au joli duo en quoi consistent leurs obligations par rapport aux créanciers hypothécaires :

- Faire les paiements, ça va de soi !
- Payer les taxes municipales et scolaires pour prévenir une saisie de la maison !

- Maintenir une assurance d'habitation en vigueur pour ne pas que la banque ou la caisse se retrouve sans garantie si la maison part en fumée.
- Aviser le créancier s'ils effectuent des rénovations.

Lorsque mon travail de notaire est terminé, on se met à jaser. Faut bien se mettre à jour, ça fait des lunes qu'on ne s'est pas vus. Au bout d'une trentaine de minutes de jasette (un mariage et deux bébés plus tard !) ils s'en vont. Tout heureux d'être contents de s'être endetté pour 25 ans !

Ma petite voix, Georgette, me dicte : *Regarde donc la dernière page pour voir s'ils ont signé. Il me semble que je n'ai pas eu connaissance de ça.* Effectivement, ils n'ont pas signé le contrat. On est partis sur d'autres choses en oubliant le plus important : la signature !

Je hurle : *Tabarnane de merde, crotte de bouc !* Mets tous les patois que tu veux ! Je pars à la course dans les escaliers pour atteindre le rez-de-chaussée. *J'espère qui ne sont pas déjà partis !* Ben non, toi ! Ils traversent la rue main dans la main, tranquillement, joyeusement, gaiement. Moi, la folle, hystérique, trop énergique pour un samedi matin, je pars à la course après eux autres. Je hurle :

– Vous n'avez pas signé ? Vous n'avez pas signé ?

Une folle de chez vraie folle ! Une folle finie ! Eux autres se revirent de bord en se demandant : *C'est qui la folle qui crie de même à matin ?* Ils me regardent en me disant :

– Justement, on se demandait si on avait signé quelque chose !

On a bien ri ! Ils se moquent encore de moi quand on se voit. J'aurais pu faire tout un plat de ma bêtise. J'aurais pu ne pas dormir à cause de ça. J'aurais pu craindre qu'ils racontent ma bétise à tout le monde, parce qu'à l'époque, je vivais à Amos. Une population de 15 000 habitants, ce n'est pas long que ça fait le tour ! J'aurais pu leur offrir un rabais pour m'excuser. Ben non ! Au lieu de ça, j'ai tourné ma bétise en blague et on en a ri, tout simplement.

De toute façon, tout ce que je veux, c'est que le contrat soit signé et que mes clients soient satisfaits de mes services. J'aurais pu attendre et les rappeler le lendemain, pour leur expliquer que je dois les faire signer parce qu'on a oublié ça. Mais ça aurait été bien pire ! Il aurait fallu qu'ils reviennent et ce n'est pas pour rien que nous avons fixé notre rencontre un samedi... Ce sont des gens bien occupés.

Tout ça pour dire que peu importe la méthode pour arriver à tes fins, aussi ridicule soit-elle, l'important, c'est d'atteindre l'objectif. Dans ma situation, c'était la meilleure chose à faire parce que je n'avais aucun contrôle sur leur opinion par rapport à tout ça.

Une autre histoire en bonus. Ça se passe un vendredi parce que souvent, les tournois de golf d'entreprise se déroulent cette journée-là. C'est le tournoi de golf des juristes, des policiers, des notaires, des avocats et des juges. Nous attendons notre départ. Je discute avec des messieurs que je ne connais pas, sauf un policier de la ville. Les autres, je ne les connais pas pantoute.

On parle de tout et de rien et tout d'un coup, la discussion sur les nouveaux véhicules de polices arrive... On jase du *look* des voitures de police de la Sûreté du Québec. Leurs nouvelles voitures ressemblent, à mon avis, à des taxis par leurs bandes à carreaux sur les côtés. Je trouve que ça n'a aucune crédibilité. Je m'exclame donc :

– Y sont pas beaux. Ils ont l'air de faire du taxi. Je ne sais pas qui a décidé ça, mais visiblement y a pas de goût !

Silence radio, tout le monde est mal à l'aise, sauf moi... Un des messieurs s'avance vers moi en me tendant sa main et me dit :

– Bonjour ! Je me présente, un tel (je ne me souviens plus de son nom), je suis le directeur général de la SQ et c'est moi qui a pris cette décision-là.

J'aurais pu me confondre en excuse, j'aurais pu perdre connaissance. Mais non ! Au lieu de ça, j'ai mis mes culottes, j'ai habité mes couilles imaginaires, puis je lui rétorque :

– Ben c'est ça que je disais, vous avez pas de goût ! Vous êtes mieux de rester DG de la SQ, parce que pour ce qui est de votre goût, vous en avez pas.

Tout le monde éclate de rire, y compris le DG. Je pense que c'était mieux que je dise la vérité. Et je pense que par leur rire, ils ont salué mon authenticité. Avec le recul, je pense qu'il vaut mieux être authentique et défendre ses convictions que de mentir par pur plaisir ou pour ne pas froisser personne !

Le ridicule ne tue pas. J'en suis la preuve vivante !

Je suis tellement transparente dans la vie que lorsqu'une personne ne me regarde pas dans les yeux, je pense qu'elle a quelque chose à cacher. Quelqu'un qui pogne les nerfs parce que tu lui poses une question et qu'il te répond fâché noir ou qu'il rétorque que ce n'est pas sa faute... On voit bien que ça n'a pas de sens et que quelque chose se trame derrière de son attitude.

Malheureusement, il y en a qui ne sont pas capables d'être sincères. Ça vient de leur *background* familial. L'honnêteté et l'authenticité ne leur ont pas été transmises. Ils ne sont pas équipés pour être transparents. Ce sont des menteurs compulsifs. Pour ma part,

je trouve que la sincérité, l'honnêteté, l'authenticité, font de nous de meilleures personnes. Évidemment, je t'encourage sincèrement à prôner la transparence !

Souvent, la vérité choque. On dit parfois que toute vérité n'est pas bonne à dire. Je pense sincèrement que tout est dans la façon de la divulguer. L'important, c'est que tu vives bien avec cette révélation. Autrement dit, empêche-toi pas de dire les vraies affaires, même si elles peuvent blesser des gens, si toi, ça te fait aller mieux.

Quand j'étais plus jeune, je n'osais pas discuter avec mon chum. Je craignais qu'on se chicane. Dans ma tête, chicane signifiait rupture. Je ne pouvais pas m'imaginer qu'on pouvait être en désaccord et s'aimer pareil. Mais oui ! On a le droit d'exprimer nos divergences d'opinions. Ça ne fait pas de nous de moins bons amis/amoureux. Je pense que c'est une preuve d'amour aussi envers soi, d'être capable de communiquer nos opinions. L'autre personne respectera ton opinion, si elle t'aime assez.

Chacun a droit à son avis, à sa personnalité, à sa vérité. C'est correct d'être différent. Parce que si on était tous pareils, la vie serait donc ben plate. Soyons différents et soyons fiers de l'être !

Si le monde n'aime pas ta vérité, qui s'en aille, c'est tout. S'ils ne sont pas capables de t'accepter comme tu es, ils ne méritent pas d'être dans ton entourage. L'important, c'est de s'aimer soi, se respecter soi, respecter son authenticité, son honnêteté, sa vérité, sa transparence. Les autres sont libres de voir si ça fait leur affaire ou pas.

Oui, il existe du monde qui ne m'aime pas. Parce que je suis franche, j'ai probablement froissé du monde qui ne veulent plus me parler. *Qu'est-ce que tu veux que je te dise ?* Je ne changerai pas d'opinion pour te faire plaisir. C'est clair. Tu m'haïs, c'est plate pour toi. Parce que c'est à toi, au final, que tu fais mal, pas à moi. Haïr les gens, c'est négatif. C'est une émotion que tu traînes à l'intérieur de toi et ce n'est pas une bonne chose. Je pense qu'on doit pardonner et lâcher prise. De toute façon, on n'a pas de contrôle sur l'opinion des autres et les autres n'ont pas de contrôle sur tes propres opinions. Il faut s'éloigner des gens faux, parce qu'en fait ils n'existent pas. Tu es mieux de te tenir avec des gens vrais, sinon, reste seule.

Quand tu te fous de ce que les gens pensent de toi, c'est que tu as atteint un degré dangereusement génial de liberté.

Tu ne te fous pas des autres, mais tu te fous de ce qu'ils pensent par rapport à toi, tes paroles, tes actes, ton habillement, ton attitude, etc. C'est là que tu es libre d'être. Tu dois aspirer à l'être. L'habillement, la coiffeuse, tu as envie de teindre tes cheveux roses, GO !

Avoir le courage de ses opinions, d'être soi, de suivre sa propre voie/voix : WOW ! Si toute ta *gang* veut virer à gauche et que tu veux tourner à droite, vas-y, c'est tout ! Suis ton intuition et tes convictions. Si tu es dans le champ, tu le sauras bien assez vite, c'est tout !

Notre vérité, notre authenticité, notre personnalité, c'est ça qui fait qu'on est unique. Les gens tombent en amour avec toi, ils t'aiment ou ils t'adorent, peu importe. Ils sont avec toi pourquoi ? Parce que tu es toi. Je suis d'avis qu'il faut que tu restes toi-même, parce que si tu deviens comme les autres, mettons ta *gang*, ton chum, peu importe, peut-être que tu deviendras sans couleur, sans saveur... Alors qu'ils sont peut-être tombés en amour avec toi, justement, pour ta différence.

L'important, c'est de savoir qui tu es. Tes opinions, tes valeurs, tout ce qui vibre à l'intérieur de toi, tu dois le respecter. Tu dois honorer ce que tu es. Si les autres ne sont pas d'accord, tant pis pour eux ! Tant pis pour eux autres, ils ne savent pas ce qui manque !

Parfois, on demande : *Comment ça va ?* On n'est pas tout le temps prêt à entendre la réponse. Donc, question ouverte, on peut recevoir une longue réponse. Si tu veux une réponse courte, pose une question fermée : *Ça va bien ?* La personne n'a pas le choix de dire *oui*, la réponse est dans la question. Mais combien de fois on pose cette question-là en voulant vraiment recevoir la réponse ? Pas souvent ! On le fait plus par politesse. On se fout pas mal plus souvent de savoir comment l'autre va... Je prétends que lorsqu'une personne pose une question, c'est qu'elle est capable de recevoir la réponse qui vient avec. Donc, si quelqu'un me pose la question *Comment ça va ?* ou *Ça va bien ?*, je m'attends à ce qu'elle soit capable de recevoir la réponse et je livre la vérité, qu'elle soit bonne ou mauvaise !

Ne sois pas parfaite, sois vraie.

Nous sommes parfaits dans nos imperfections. L'humain est totalement imparfait. Peut-être que tes opinions ne sont pas parfaites, mais ce sont les tiennes. Sois fière et ne crains pas d'émettre tes opinions.

Émettre ses sentiments. Être sensible, pleurer... Combien y-a-t-il de monde qui s'empêche de dévoiler leurs émotions! Surtout les gars, on va se le dire ! J'ajouterais les hommes de la génération de mon père... encore plus ! Ce n'est pas une faiblesse d'être sensible. Au contraire, c'est très humain. Ça prend du courage d'émettre ses sentiments, ses émotions. Il ne faut pas les garder en dedans, ça crée des maladies.

Si tu as la chance d'être différent, ne change jamais !

Taylor Swift

Face à ton authenticité, tu as DEUX OPTIONS :

🍷 Tu te fous de tes opinions. Tu détestes la confrontation parce que pour toi, une discussion houleuse signifie chicane et rupture. Tu dis la même chose que ton interlocuteur de peur de te ramasser seule dans ton coin. Tu aimes mieux être fausse avec tes amis et tout le monde que d'être vraie et seule. Si tu vis une situation où tu es le dindon de la farce, tu te choques noir et tu vires le cul à la crèche. C'est une expression abitibienne signifiant que tu claques la porte et tu ne reviens plus jamais.

🍷 Tu tiens à tes opinions et tu les émetes avec conviction. Tu dis toujours la vérité, même si elle peut choquer. Tu crois qu'en expliquant ton point de vue, il y a toujours place à la discussion. Tu es d'avis qu'il est possible d'exprimer des opinions divergentes sans être de moins bons amis pour autant. Si une personne vires les talons parce qu'elle est en désaccord avec tes propos, tu acceptes son départ en lui souhaitant le meilleur. Tu es adepte de l'adage : *Vaut mieux en rire que d'en pleurer*, alors tu appliques l'autodérision à souhait. Après tout, si tu ne vaux pas une risée, tu ne vaux pas grand-chose.

***Les personnes fausses ont une image à maintenir.
Les personnes authentiques s'en foutent complètement !***

#35 : MAUVAIS PERDANT ?

Quelle est ta capacité à accepter un échec ?

Tu joues aux cartes et tu perds... Tu te choques noir ou tu acceptes ta défaite parce que c'est juste un jeu ?

Tu expérimentes quelque chose et ça ne fonctionne pas du tout... Tu abandonnes le tout en te traitant de tous les noms ou tu essaies une autre fois en t'y prenant autrement ?

Tu joues au hockey et quand ton équipe perd tu en veux à la Terre entière ou tu te dis que tu ne pouvais pas faire mieux parce que tu as donné ton 100 % ?

Tu joues au tennis et ça te coûte une raquette à chaque fois que tu perds ?

Tu as tout mis ton énergie dans un projet et tu te mets dans une colère incroyable quand tu apprends qu'il n'a pas été retenu...

Lors de ton évaluation annuelle, ton employeur relève des points à améliorer... Ça te met en pétard ?

Bonne nouvelle ! Un échec n'est pas la fin du monde, parce que tu respires encore !



Mon chum et moi avons un couple d'amis dont la fille fait du cheerleading. Un dimanche qu'on n'avait rien de prévu, nous allons voir la compétition régionale. Les voir virevolter dans les airs, c'est incroyable !

Cette compétition est la dernière dans le but d'aller aux provinciaux. Et qui dit cheerleading dit chute. Et ce qui devait arriver arrive. La fille de nos amis tombe. Elle fait perdre des points à son équipe. Et son équipe arrive en troisième position. Donc, pas de provinciaux à cause d'elle... dans sa tête de jeune fille de 14 ans ! Et là, c'est la fin du monde !

À la fin de la journée, nous rejoignons la demoiselle à la sortie des athlètes. Elle braille sa vie. Pour elle, la Terre vient d'arrêter de tourner parce qu'elle est tombée. Tout ce qu'elle veut, c'est retourner en arrière pour recommencer et faire mieux.

On s'entend pour dire que c'est loin d'être la fin du monde ! C'est sûr qu'elle est très, très, très compétitive, pour ne pas dire mauvaise perdante. Elle veut être parfaite tout le temps. Elle est très sévère avec elle-même. Ce genre d'attitude peut s'avérer une qualité, mais parfois, un défaut aussi.

Je regarde la scène en me disant : *Mes aïeux ! Elle s'en voudra jusqu'à la fin de ses jours ! Ça va être long parce qu'elle n'a rien de 14 ans. Pourquoi elle n'accepte pas sa défaite ? Pardonne-toi donc tes erreurs en lâchant prise. Parce que de toute façon, tu ne peux pas revenir en arrière. C'est passé.*

Je m'approche et lui souffle à l'oreille :

– Ma chérie, tu respires encore, là.

Elle me regarde avec des yeux sortis des orbites et continue de brailler sa vie. Ce que je trouve magique dans tout ça, c'est que toutes ses coéquipières viennent l'entourer. Elles la prennent par le cou en l'encourageant. *Ce n'est pas grave. Fais-toi en pas.* Elles émettent toutes des commentaires positifs face à elle. Et moi de rajouter :

– Regarde, aujourd'hui, c'est toi qui es tombée, mais d'autres fois, c'est une autre.

Il y en a eu d'autres compétitions où une fille ou plusieurs sont tombées et pas elle. C'est quoi son attitude par rapport aux autres quand elles tombent ? Si ses coéquipières lui pardonnent d'avoir chuté, elle doit se pardonner, elle aussi.

***Si tu vis un moment difficile, ne blâme la vie.
Tu es juste en train de devenir plus forte.***

Gandhi

J'ai pour mon dire que la défaite fait partie du jeu. Comme dirait l'autre : *C'est l'expérience qui rentre !* En éternelle optimiste que je suis, on ne doit pas se laisser abattre par le négatif. Il faut que tu le prennes de façon constructive.

Le négatif, ça fait avancer. C'est juste un coup de pied dans le cul pour te dire : *OK ! Recommence. Change quelque chose et recommence. C'était juste une leçon. Il doit y avoir moyen de faire autrement et tu vas le trouver.*

Un proverbe connu : *On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs.* Si tu n'en casses pas, tu n'en mangeras pas d'omelette. Il faut se donner une chance de se reprendre quand on se trompe ou quand on perd. Il faut se pardonner nos erreurs parce qu'elle est humaine. Si on était parfait, on ne serait pas ici.

Qui a déjà joué à un jeu sans bouger son pion ? Quand tu embarques dans un projet, dans un jeu, dans une compétition, peu importe, il faut que tu t'attendes à ne pas être parfait tout le temps. Il faut que tu t'attendes à un moment donné à recevoir une tape sur la margoulette. Vivre une défaite fait juste partie de la vie. Apprendre de nos erreurs fait partie de notre évolution.

L'important, c'est de toujours garder l'attitude de gagnant, comme Elvis Gratton : *Think big, esti!* De voir le verre à moitié plein tout le temps, de voir les échecs comme des apprentissages. Quand la défaite ou le truc négatif t'arrive, l'important, c'est de ne jamais arrêter de croire en tes dons, tes talents, tes compétences. Ce n'est pas parce que tu t'es trompé une fois que tu n'es plus bon à rien ! Faut juste se dire : *On efface et on recommence !*

Les échecs font partie de l'apprentissage. Il y en a malheureusement qui n'apprennent pas de leurs erreurs. C'est toujours la faute des autres, jamais la leur. Puis il y a toujours quelque chose qui ne fonctionne pas, mais ce n'est jamais eux qui sont en cause... Ces gens-là n'apprennent pas. Non. Ils nient leur erreur ou leur échec. Ce n'est vraiment pas bon. Les revers sont des trucs de plus dans ton bagage.

Ce n'est pas parce que tu as perdu une partie de poker ou un concours de mangeur de hot dog que c'est la fin du monde. Tu respirez encore ! On passe à d'autres choses ! Évidemment, tu apprends de tes erreurs et tu prends toutes les critiques de manière constructive ! Face à une critique négative, tu peux faire la crise du bacon à terre et brailler ta vie ou l'accepter et voir ce que tu peux améliorer pour ne pas répéter la même erreur.

Il y en a qui disent : *Ah, j'ai un karma de merde, tout m'arrive !* Non. Ça fait partie du chemin. Si c'est l'Univers qui t'envoie des obstacles sur ton chemin, c'est parce que tu en as besoin pour évoluer, tout simplement. Il faut que tu prennes ça comme des apprentissages.

Tu te rends à ta rencontre annuelle ou trimestrielle avec ton employeur pour évaluer tes performances au travail. Il te donne des commentaires et avec ta tête de mule, tu refuses de changer quoi que ce soit en disant : *J'ai toujours fait ça de même, je vais continuer à faire ça de même.* L'évaluation suivante, ton employeur te répète les mêmes commentaires et te fout à la porte... Bravo champion ! 😊

Rien n'arrive pour rien, tout arrive pour quelque chose. Tu te dois de vivre une rupture, une chicane, un échec, une défaite, des commentaires négatifs, peu importe, de manière constructive et rebondir.

Plusieurs célébrités ont vécu des échecs :

➤ Albert Einstein : incapable de parler jusqu'à presque quatre ans. Ses professeurs disaient qu'il n'irait jamais très loin.

- Michael Jordan : viré de son équipe de basket au lycée, il s'enferme dans sa chambre pour pleurer. S'il avait continué à brailler dans sa chambre, il n'aurait pas réussi ses exploits.
- Walt Disney : viré d'un journal pour panne d'imagination et absence d'idée originale. On comprend-tu que s'il s'était juste fait à l'idée que c'était un bon à rien, il n'aurait pas créé l'Empire Walt Disney.
- Steve Jobs : dépressif à 30 ans après avoir été viré sans ménagement de sa propre société. Il a créé des choses grandioses dans la vie, parce qu'il ne s'est pas assis sur ça. Au contraire, il a rebondi !
- Oprah Winfrey : rétrogradée de son poste de présentatrice vedette parce qu'elle n'était pas faite pour la télévision.
- Les Beatles : virés des studios parce qu'ils n'avaient aucun avenir dans le show-business.

Ces gens-là ont tous rebondi, à la suite de remarques négatives. Si tu n'as jamais échoué, tu n'as rien tenté. Quand tu te trompes, il faut juste réessayer d'une autre manière. Ça ne sert à rien de ressasser ta défaite ou ton échec. Il faut juste que tu retravailles la patente, puis tu regardes en avant.

Quand tu as l'attitude de gagnant, face à un échec, tu réfléchiras aux « comment », « pourquoi » t'ayant mené là. Tu réessayeras, tu te repratiqueras et tu réussiras. Le perdant, lui, s'assoit sur son cul et se convainc que c'est à cause de la pleine lune, de la température, du voisin, du chien... Bref, ce n'est jamais sa faute. Tu dois assumer ce qui t'arrive. Tu te bottes le cul et tu recommences.

La vraie folie, c'est de toujours faire la même chose et d'espérer des changements.
Albert Einstein

Tu cuisines une recette et elle n'est pas mangeable. Tu recommences la même recette, elle n'est toujours pas mangeable. Tu recommences la même recette, elle n'est toujours pas mangeable. C'est peut-être parce que tu n'aimes pas cette recette-là, tout simplement ou que quelqu'un t'a joué un tour en remplaçant le sucre par du sel ! 😊

La chute n'est pas un échec.
L'échec c'est de rester là où tu es tombé.
Socrate

Face à ta compétitivité malade, tu as DEUX OPTIONS :

🟡 Tu t'en veux à n'en plus finir d'avoir échoué. Tu te jures que pour toi, c'est terminé. Tu abandonnes au premier revers. Tu casses tout. Tu crois que c'était de la merde de toute façon, que c'était la faute de ci ou de ça. Tu entretiens de la rancœur, de la rage, de la colère face à ton expérience désastreuse, puis tu as honte de ta défaite ou de ton échec. Tu prends toute critique négativement, puis à force de ruminer du négatif, tu te rends malade.

🟡 Oui, tu es déçu d'avoir perdu, c'est sûr, mais tu te dis que ce n'est pas la fin du monde, que c'est juste partie remise. L'important, c'est d'éprouver du plaisir à jouer ou à monter ton projet. Il existe d'autres occasions de se reprendre. La Terre n'arrête pas de tourner parce que tu n'as pas réussi telle ou telle chose. Tu relèves ce qui n'a pas fonctionné et la prochaine fois tu ne commettras pas les mêmes erreurs. Tu prends la critique de façon constructive et tu es d'avis qu'il y a toujours place à de l'amélioration. En ayant une attitude positive, tu vivras très longtemps.

La différence entre le succès et l'échec est la persévérance.

#36 : L'UNIVERS A TOUJOURS RAISON !

Quand tu es dans le trouble ou tu vis une situation difficile, demandes-tu à une force supérieure qu'elle t'aide à passer à travers cette tempête ?

Même si tu perçois les signes de l'Univers, fais-tu quand même à ta tête ou tu suis ses conseils ?

Malgré tous ces avertissements entendus ou perçus, on les interprète mal...

Bonne nouvelle ! Il n'est jamais trop tard pour réaligner notre destinée !

*
**

Je te l'ai dit plusieurs fois, quand j'étais petite, je m'amusais dans ma salle de jeu où j'écrivais et je jouais des pièces de théâtre. J'étais vraiment dans mon élément ! Et tout ça a cessé lorsque je me suis vu refusée ma carrière d'artiste... À part la scoliose, j'ai aussi développé une dépression silencieuse que personne n'a perçue.

Quand le corps change suite à un événement ou une parole, c'est un signe assez fort, merci ! À cause de mon corset, j'ai été exemptée de l'éducation physique tout mon secondaire. *Yéééééé !* Un point positif ! J'ai donc fait des cours d'art plastique. Un autre signe de l'Univers. On dirait qu'il prenait soin de moi malgré tout. On me donnait l'occasion de m'évader dans l'art en faisant de la photographie, de la peinture, de la poterie, etc.

Un jour, mon père m'a dit : *Toi, quand tu vas être grande, tu vas jouer dans le papier, puis tu vas écrire ton nom partout.* Un autre signe de l'Univers que j'avais perçu d'une façon qui n'était pas la bonne... J'ai choisi le notariat au lieu du journalisme ou la littérature, à cause de mon interprétation erronée du signe qu'on m'envoyait...

À 16 ans et je dois choisir ce que je veux faire dans la vie. Pas évident... Un mardi matin, Joanne vient au Cégep nous parler de testaments. Fouille-moi pourquoi, mais ça a été le signe, encore là, un signe de l'Univers me disant : *Eille, fille ! Tu es perdue raide, tu n'as plus d'illusions dans la vie que tu seras une artiste, donc on va t'aider un ti peu.*

Joanne apparaît et la brume se dissipe de mes lunettes : *Ah, ben coudonc, être notaire, peut-être que ça va être ça, ma vie finalement.* Le signe de l'Univers envoyé *in extremis* me disant de suivre cette voie-là s'avère un compromis, si on peut dire.

D'autres signes de l'Univers auraient dû m'indiquer que je n'étais pas à la bonne place. J'ai été acceptée *in extremis* à l'université, cinq jours avant que le début des cours... J'ai fait ma deuxième année de Cégep à Montréal... La petite amossoise lâchée lousse

dans la grande ville ! Ayoye ! Beaucoup de distractions font que mes études en souffrent un peu, ma moyenne aussi. Je n'ai donc pas eu le loisir de choisir mon université. C'est l'université qui m'a choisie.

Autre signe de l'Univers : à ma première journée à la faculté de droit de l'université d'Ottawa, tous les étudiants arrivent en Mercedes et autres belles voitures de luxe. Habillés en habits, des preppys, au pied carré, en veux-tu, en v'là ! Moi, j'arrive vêtue en mou coloré, les lunettes roses, les cheveux aux fesses permanentés. Je me fais une grosse toque sur la tête qui tient par la peur à l'aide d'un crayon... N'importe quoi ! *Eh boy, boy !* Méchant clash avec les fils de riches, je peux te le dire ! Ils me regardent tous comme si j'étais une extraterrestre. Je ne suis vraiment pas ma place, là.

Un autre signe. Durant ma première année d'université, j'ai des infections urinaires à répétition. Visiblement, quelque chose cloche dans mon destin...

Un autre signe : tout au long de ma scolarité universitaire, je vis comme dans une illusion à cause de ma douance dont j'ignore l'existence à l'époque. Celle-ci me donne l'avantage d'avoir une mémoire photographique. C'est grâce à ça que je passe mon droit. Aussi, j'aime beaucoup étudier. Si je mets bout à bout tout ce que j'ai lu durant mes quatre ans d'université, ça mesure au moins 30 pieds de hauteur. Donc, ce sont tous des signes me laissant croire que je suis à la bonne place.

Un autre signe que j'aurais dû comprendre : je déteste et j'ai toujours détesté mon titre de « maître » parce que je le trouve prétentieux ! Je le déteste tellement que je n'ai jamais été capable de m'appeler *Maître Saint-Laurent*. Quand les gens m'appellent ainsi, je les corrige en leur disant de m'appeler *Notaire*. C'était un signe assez fort confirmant que je n'assume pas mon statut !

Un autre signe, celui-là, positif, parce qu'encore là, l'Univers prend pitié de moi en mettant sur ma route une coach de vie à 45 ans. Elle m'annonce que mon archétype financier est la célébrité. Donc, j'ai le droit de vouloir être *on the spot*, que je suis faite pour ça. Je trippe ma vie de l'apprendre ! C'est à partir de ce moment-là que je prends plusieurs formations d'écriture et d'édition. J'ouvre ma maison d'édition en 2015. Je commence à écrire des anecdotes de notaire. Pourquoi ? Parce que c'est le seul discours que j'ai. J'offre aussi des chroniques à la radio et à la télé communautaire de mon patelin. Encore là, parce que c'est tout ce que je connais. Je concilie ma profession notariale avec ma nature d'artiste.

Voyant que je suis incapable de sauter dans le vide complètement, l'Univers se choque noir. À 53 ans, on m'annonce que je dois subir une hystérectomie totale. *Bye bye* les ovaires ! *Bye bye* l'utérus ! Tout ça, par mesure préventive. On voit bien que ce n'est

qu'un signe de l'Univers me forçant à prendre deux mois de congé ! Signe ultime de l'Univers, que je dois changer de vie !

Lorsque je prends deux semaines de vacances, c'est la fin du monde au bureau. Deux mois, ça ne marche pas pantoute. Je dois sauter dans le vide. Tout vendre et changer de vie. Donc, après une voie de contournement de plus de 40 ans, avec l'aide de l'Univers (Dieu merci !) je comprends finalement que je ne suis pas dans la bonne vie.

Maintenant, je nage dans la passion totale. Je travaille plus. Mon bureau (ancienne mon bureau de notaire, bail commercial oblige !) est redevenu ma salle de jeu où je vis dans le bonheur et la liberté de créer. Je suis peut-être moins riche, mais maudit que je ne suis plus heureuse.

***L'univers n'est pas en train de te punir ou de te bénir.
L'univers est seulement en train de répondre à la fréquence vibratoire que tu émet.***

Tout ça pour te dire que c'est important d'écouter sa petite voix, son intuition puis les signes de l'Univers. Parce qu'ils sont là pour nous aider, pas pour nous faire chier. En plus, je respire encore et je suis la preuve vivante qui n'est jamais trop tard pour changer de vie.

Corneille, le chanteur et juge dans la télé-réalité La voix a déjà dit à une concurrente : *Il n'y a pas d'âge pour être là où tu as le goût d'être*. Effectivement, il a raison. Et quand je parle de signes de l'Univers, ça peut se traduire en plusieurs choses. Moi, ça a été des paroles, mais ça peut être tellement autre chose !

Des rencontres aussi sont des signes de l'Univers. Joanne au Cégep, rencontre salutaire pour moi, ma coach de vie aussi. Et ça peut être un accident arrivant pour t'indiquer que tu dois changer de vie. Une maladie ou une chirurgie, comme moi. Un événement tragique, une rupture, un décès. Tout ça pour te donner le GO pour que tu changes quelque chose dans ta vie.

Tout arrive pour quelque chose. Il faut juste savoir lire les signes. Ce n'est pas toujours négatif. Parfois, comme moi, on les lit mal...

Parfois, quand tu *rushes* trop, quand c'est trop difficile, c'est peut-être parce que tu ne fais pas la bonne affaire. Des fois, il faut que tu écoutes ta petite voix qui te hurle : *Arrête, tu vas pas dans la bonne direction*. Si tu lui réponds : *Laisse-moi tranquille, maudite fatigante !* Et que tu continues pareil à *rusher*, tu te retrouveras peut-être sur une voie de contournement, comme moi ! La beauté de la chose, c'est que l'Univers sait quand tu te trompes et il s'organise tout le temps pour te remettre dans la bonne *track*. Mais encore faut-il comprendre le message. Pas toujours facile !

Si tu ne comprends pas du premier coup, l'Univers te renverra encore des signes, des paroles, des gestes, des rencontres, des événements qui finiront par te faire comprendre que tu n'es peut-être pas à la bonne place, tu n'es peut-être pas avec les bonnes personnes, tu n'es peut-être pas dans la bonne vie.

Malgré les mauvais chemins que tu peux prendre parce que tu n'as pas entendu ta petite voix ou tu n'as pas su lire les signes de l'Univers, tu n'as pas vu passer ou tu t'es carrément foutu d'eux en faisant à ta tête, tu n'as pas à t'en vouloir. C'est arrivé, c'est arrivé. Pour ma part, je ne regrette pas du tout mon notariat. Au cours de mes 31 années de pratique, j'ai rencontré des personnes formidables et aidé un nombre incalculable de gens. Ça m'a permis, malgré tout, de m'épanouir d'une certaine façon. J'ai pu écrire une trilogie d'anecdotes notariales. Tout ça m'a forgée. Il ne sert à rien de nier ça. C'est là, c'est tout. Le passé, on ne peut pas revenir, c'est passé. Donc, il vaut mieux vivre avec.

Des gens passent dans ta vie, ne serait-ce qu'une journée et elle t'a laissé quelque chose. Tu es passé dans la vie de quelqu'un pour une journée et tu lui as apporté quelque chose. Ça devait arriver comme ça. Nous sommes des signes de l'Univers pour des gens. À l'inverse, des gens sont des signes de l'Univers pour nous. Il faut juste être capable de comprendre que c'est soit une leçon ou une bénédiction.

L'Univers conspire avec nous et non contre nous. Il existe pour qu'on se réalise et qu'on évolue positivement. Chaque chose vécue nous permet d'évoluer. Parfois de mauvaises choses, oui ! Ça nous permet tout de même d'avancer, de rebondir. Tout ça dans le but de se réaliser et de réaliser nos rêves.

Que ce soit un rendez-vous avec quelqu'un, un événement, une maladie, un accident, une rupture, un décès, chaque chose arrive pour une raison. Ce n'est pas par hasard. L'Univers nous envoie ces épreuves pour qu'on puisse évoluer, nous ramener dans le droit chemin, parce qu'on est perdu ailleurs.

Quand Johanne est arrivée au cégep pour parler de testament, c'était une bénédiction, parce que je ne savais pas quoi faire dans la vie. J'étais en sciences humaines sans maths et je me questionnais : *Qu'est-ce que je veux faire dans la vie ?* Paf ! Elle est arrivée ! Au moment où j'étais dans le néant, l'Univers m'a envoyé ce dont j'avais besoin à ce moment-là : une direction à prendre. Tu comprends ? Donc, c'est nous autres qui émettons une fréquence, puis l'Univers fait avec dans le moment où on en a besoin.

Et quand tu veux quelque chose, tout l'Univers conspire à te permettre de réaliser ton désir.

Paul Coelho

**Face à la force supérieure au-dessus de toi et à ton intuition, tu as DEUX
OPTIONS :**

🕒 Tu n'entends pas ton intuition, donc tu ne l'écoutes tellement pas. Tu te fous complètement de ce que les autres peuvent t'apporter comme conseil. Tu pratiques l'incrédulité professionnellement. Autrement dit, tu ne crois en rien pantoute. Tu fais ta petite affaire, tu *deals* avec ce qui te tombe dessus, point final. Tu dis que tu ne demandes rien, donc tu ne dois rien.

🕒 Tu écoutes religieusement ta petite voix, sinon tu es dans la merde. Tu crois en l'Univers ou en cette force supérieure au-dessus de toi. Tu es à l'affût de tous les signes que la vie t'envoie. Tu crois que rien n'arrive pour rien et que chaque parole, chaque geste, chaque événement arrivant sont des indications te guidant tout au long de ton parcours. Tu t'efforces de les interpréter de la bonne façon et si tu te trompes, tu effaces, puis tu recommences.

Si vous voulez trouver les secrets de l'Univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence, d'information et de vibration.

Nikola Tesla

#37 : MARS ET VÉNUS !

Cette histoire s'adresse aux couples hétérosexuels...

Si tel n'est pas le cas pour toi, tu peux quand même l'écouter, ça te donnera un sujet de discussion lors de ton prochain souper d'amis !

Ta relation amoureuse est-elle toujours au beau fixe ?

Si tu réponds oui à cette question, je ne te crois pas pantoute !

Y faut que ça brasse un ti peu, sinon, ça te fait une vie assez plate merci !

Les tempêtes nous permettent d'apprécier le beau temps !

En revanche, tu peux en désamorcer quelques-unes ou à tout le moins comprendre pourquoi elles arrivent !

Bonne nouvelle !

Tout s'explique !

Parce que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus !

**

Ma première relation amoureuse se passe à l'âge de 20 ans. J'ai finalement trouvé l'homme de ma vie à 48 ans. Ça m'a pris 28 ans à comprendre comment ça marche !

Tu ne viens pas au monde avec le mode d'emploi des relations amoureuses. Non ! Tu apprends tout ça sur le tas, au fur et à mesure de tes ruptures. Je n'ai pas eu 25 chums dans ma vie ! Une dizaine tout au plus. J'ai appris pas mal quand même, mais pas assez. En toute vierge de signe astral que je suis, il fallait que je comprenne la patente. J'ai donc consulté énormément et j'ai beaucoup lu aussi, mais sans jamais être satisfaite de la réponse. Je cherchais, je cherchais encore, jusqu'au jour où j'ai lu le fameux livre de John Gray, *Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus*. À ne pas confondre avec la blague d'un humoriste : *Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de temps en temps !*

J'ai tout compris ! Ce livre a été mon premier mode d'emploi par excellence pour que mes relations amoureuses finissent par bien aller. Qu'on se le dise, un pénis et un vagin, ça fit ensemble, mais ce n'est pas parce que c'est le cas que ça pense pareil ! Il faut quand même admettre que nous sommes assez différents !

Parce qu'on est différent, on ne pense pas pareil. Les hommes gèrent les solutions. Un gars, tu lui donnes un problème et il le ruminera tant qu'il n'aura pas trouvé la solution. Alors que les femmes règlent 85 % de leurs problèmes en jasant. Ça nous fait du bien ! Le problème n'est pas résolu, mais on a l'impression qu'il est moins gros !

Tu vois comment on est différents ! On n'a pas le même schème de pensée par rapport à un problème. Je te donne des exemples.

#1 : Un couple se promène en voiture. Évidemment, monsieur conduit ! Ils se perdent en chemin... En toute bonne femme qu'elle est, elle suggère à chéri de s'arrêter dans une station de service pour demander leur chemin. Erreur monumentale ! Insulte à l'intelligence masculine ! C'est comme lui dire qu'il est incapable de trouver la solution. Parce que lui, dans sa tête, il la trouvera ! Ça prendra trois jours à manger des sandwiches de dépanneur et à dormir dans le char, mais il trouvera le chemin !

#2 : La femme est à la maison à cuisiner en attendant que l'homme arrive du travail. Je stéréotype bien gros les affaires, mais c'est pour le bien de l'exemple. Donc, elle prépare le souper et monsieur arrive en beau joual vert. La face de beaux professionnels ! Le premier réflexe de la madame, c'est de se demander si c'est sa faute. Typique de la femme... Alors que monsieur a simplement ramené de la *job* à la maison. Il est tout simplement en tabarnane à cause d'une situation qui n'a pas eu le temps de régler à son travail. Durant que la femme se culpabilise, l'homme cherche une solution à son problème qui n'a rien à voir avec son épouse !

Si la femme avait su qu'il vient de Mars et elle de Vénus, sa réaction aurait été toute autre ! Elle aurait envoyé son mari « dans sa caverne » jusqu'à ce qu'il règle son problème, et ce, pendant qu'elle boit son Martini *on the rock* en regardant son téléroman favori ! Ça y prendra trois jours, enfermé dans le cabanon, s'il le faut avant de revenir, mais il ne reviendra pas tant qu'il n'aura pas trouvé la solution ! Il a intérêt à revenir de bonne humeur !

#3 : Une femme demande à son homme d'effectuer une tâche. Il fait, mais plus tard... Je pense que les mâles sont tous pareils. Si je demande à mon chum de sortir les vidanges, je peux le demander 15 fois avant qu'il y aille. Dans sa tête, il m'a répondu *oui*, donc problème réglé. Mais pas pour moi ! La plupart du temps je le fais à sa place. Et lui de me demander : *Qu'est-ce que tu fais ?* Et moi de lui répondre : *C'était tout de suite, pas dans deux heures !*

Très souvent, une femme veut simplement raconter sa journée. Son partenaire, pensant lui rendre service, l'interrompt avec une avalanche de solutions à ses tracas. Il ne comprend alors pas pourquoi elle est contrariée !

John Gray

D'où viennent nos différences ? Du temps des cavernes. À cette époque, l'homme allait chasser le mammoth et devait revenir à la caverne avec. Pendant ce temps, la femme s'occupait des enfants, du feu, des prédateurs, de l'eau, de la bouffe. Bref, elle faisait tout le reste.

Conclusion, c'est pour cette raison que monsieur :

- Est capable de gérer qu'une seule tâche à la fois (sauf aux toilettes !)
- Possède un sens de l'orientation très développé

Et madame :

- Se perd facilement au centre d'achats !
- Est capable d'effectuer 36 000 affaires en même temps !

En prenant conscience qu'on est différents, ce livre a changé ma vie complètement. Du moment où tu comprends qu'on n'a pas le même schème de pensée, on est capable d'améliorer de façon extraordinaire notre communication. Et notre relation amoureuse aussi, parce que l'on comprend mieux l'autre.

En couple, on s'adjoint la personne venant combler ce que l'on n'a pas. Cependant, des fois on dit : *Qui s'assemblent se ressemblent*. D'autres fois, on dit : *On se complète par nos différences*. Moi, je pense qu'on se complète beaucoup plus souvent qu'on se ressemble parce qu'on est différents à la base. Quand on comprend le mode d'emploi de chacun, le *kit* de sein versus le *kit* de pénis, c'est un début ! À deux, on est plus fort parce qu'on amène dans la relation nos forces, nos faiblesses aussi et on fait avec.

Je te raconte une anecdote. Un 1^{er} janvier, 9 h, je coupe un avocat à ajouter à mon *shake* protéiné Je me coupe, solide. Le sang gicle partout dans la cuisine. Ce n'est pas beau. C'est grave. Je hurle. Mon conjoint est tellement calme, trop calme. Je pogne les nerfs. Il se bat avec moi parce que je ne veux pas lui montrer ma coupure. Je sais que je dois aller à l'hôpital rapidement, car je sens le sang pisser dans le linge à vaisselle de fortune.

Une fois que je réussis à lui montrer, il me dit très calmement : *Ok. On s'en va à l'hôpital*. Il est tout ce temps-là, d'un calme olympien. Rendus dans le char, je pète ma coche ! *Comment ça se fait que tu ne pognes pas les nerfs ? Hein ? Tu n'es pas humain ? Comment ça se fait que tu ne pognes pas les nerfs ? Comment ça se fait que tu ne sois pas ses nerfs ?* Il me répond calmement : *Ça en prend un qui chauffe le char, ça en prend un qui est calme pour gérer ça*.

Je suis tellement choquée, mais effectivement, il a raison. Ça en prenait un des deux, capable de gérer la patente !

L'homme est un pourvoyeur. *Mammouth, mammouth !* Il se sent bien quand il est utile. Tu lui demandes n'importe quoi, oui ça prend des heures avant qu'il le fasse, mais il finit par le faire et il se sent utile. Tandis que la femme, tant qu'elle se sent aimée, elle est bien !

***C'est toujours vrai : une bonne communication
est l'un des secrets d'un couple heureux.***

John Gray

Face à tes amours, tu as DEUX OPTIONS :

🍷 Tu es comme tu es, un point c'est tout. Il me prend comme je suis, sinon qu'il s'en aille. Personne ne te changera. Tu aimes mieux accumuler des relations amoureuses douteuses et être libre, que de t'investir à fond dans tes amours et partager du beau et vivre du bon longtemps.

🍷 Tu conscientises que vivre à deux, ce n'est pas de la tarte tout le temps. Tu aimes mieux investir dans ton couple que de collectionner les histoires d'un soir. Tu sais que tu n'es pas une personne parfaite, loin de là. Tu acceptes d'améliorer des trucs sur ton côté, mais pourvu que l'autre en fasse autant. Tu vis une relation amoureuse imparfaite et vraie et tu es prête à tout faire pour qu'elle dure longtemps.

***Un homme qui vous aime vraiment ne vous laissera jamais partir, peu importe la
difficulté de la situation.***

Ce que les hommes devraient savoir :

***Une femme qui vous aime vraiment sera en colère contre vous pour de nombreuses
raisons, mais sera toujours là pour vous !***

John Gray

#38 : PARLE-EN EN BIEN, PARLE-EN EN MAL...

Aimes-tu parler dans le dos des autres ?

Est-ce que tu te nourris de tout ce qui se dit sur les vedettes ?

Est-ce que tu es du genre à lancer une rumeur juste pour le fun ?

Est-ce que tu crois tout ce qui se raconte et tu le répètes sans gênes, et ce, même si tu n'as aucune idée si c'est vrai ?

Ou tu es plus du genre à demander la vérité à la personne concernée dès que tu entends quelque chose à son sujet ?

Est-ce que tu as déjà été victime d'une rumeur t'ayant fait du tort ?

Un proverbe connu : « *Parles-en en bien, parles-en en mal, mais parles-en !* »

Bonne nouvelle ! Si les gens parlent de toi, c'est que tu existes !

**

Dans mon patelin, à Amos, tout le monde me connaît parce que j'ai été notaire et parce que mon père était là avant moi. Mon paternel : homme d'affaires et maire de la ville, tout le monde le connaît. Donc, nécessairement, tout le monde sait que je suis la fille de. Curieusement, les gens demandent maintenant à mon père si je suis sa fille. C'est comique. Les rôles sont inversés !

En plus de mes nombreux conseils d'administration où je siégeais, j'ai aussi été conseillère municipale. J'ai fait beaucoup de vagues durant ces quatre années-là. Non pas parce que j'étais une mauvaise personne, j'avais des convictions. J'étais la plus jeune et la deuxième femme après la mairesse. Elle et moi, on ne s'entendait pas très bien. Je reste polie ! 😊

Aussi, quand tu es une personnalité publique, nécessairement le monde jase. Plusieurs rumeurs existent à mon sujet à l'époque. Beaucoup de monde croit que je suis lesbienne, parce que j'ai un petit côté *tom boy*, ce qui n'est pas le cas. On s'entend : je n'ai rien contre les lesbiennes !

Autres rumeurs non fondées :

- Je suis enceinte de mon voisin de palier dans l'édifice à condo où j'habite parce qu'on est voisins. Fouille-moi d'où c'est parti cette histoire-là !
- Je suis fille unique. Donc, je suis mariée, j'ai deux enfants, je suis notaire. Bref, que je suis *Wonder Woman* ! Ma sœur est mariée avec deux enfants !

- Je suis millionnaire parce que je suis notaire. Ça rime, c'est le seul point en commun. Je te le confirme !
- Je consomme de la cocaïne parce que j'ai toujours les bras dans les airs et je suis très énergique. Ce n'est pas le cas. Dieu merci pour tout le monde ! Moi, sur la cocaïne... La Terre ne peut pas endure ça ! 😊

Aussi, beaucoup de monde me connaît, mais de nom seulement. Plusieurs pensent que Notaire St-Laurent est un homme. Ça me faisait toujours bien rire quand les clients rentraient au bureau et que je me présentais. Eux pensaient que j'étais la secrétaire ! Aussi, parce que j'ai beaucoup de caractère, les gens croient que j'ai mauvais caractère... Ce n'est pas parce que tu as un caractère fort que tu as nécessairement un mauvais caractère !

Je pourrais t'en citer encore et encore des ragots sur mon cas ! Je n'ai pas aidé ma cause quand je décide d'intituler mon premier livre d'anecdotes notariales *Les mémoires de la maîtresse...* Évidemment, je veux que le monde l'achète. *Pourquoi ne pas lui donner un titre crunchy à mon livre ? Comme ça, le monde sera curieux et l'achètera. D'où ça vient maîtresse ?* On comprend que ce mot a une connotation un petit peu coquine. Et tu sais maintenant que j'ai toujours détesté le titre de *maître*. Un agent d'immeuble, Éric, que je salue, aimait bien m'agacer en m'appelant ainsi, sachant très bien que je détestais ça.

Un jour je lui demande tout en riant de cesser de m'appeler *maître* et de lui de me rétorquer : *OK d'abord ! Je vais t'appeler maîtresse !* J'accepte et sa femme aussi, sachant que ce n'est que des blagues. *Tant pis pour les autres, y penseront ce qu'ils voudront !* J'ai quand même créé ce monstre, moi-même ! Mais ça a eu du bon parce que mes livres se vendent très bien. Donc, je ne peux en vouloir à personne. C'est moi-même qui l'a créé.

Le proverbe disant : *Parles-en bien, parles-en mal, mais parles-en*. Moi, je l'aime bien ! Machiavel a déjà dit : *La fin justifie les moyens !* C'est ça ! Tant que la rumeur ne porte pas de préjudice sérieux à qui que ce soit, pourquoi pas ?! Éric était bien d'accord avec ça, c'est lui-même qui l'a parti. Donc, il n'y a pas de préjudice à nulle part. J'étais célibataire à l'époque, donc il n'y avait pas de problème. Tant que mon nom circule, le reste n'est que futilité.

Il faut comprendre que la mémoire collective est de six mois. La définition d'une rumeur selon le dictionnaire : *une nouvelle, un bruit qui se répand dans le public dont l'origine est inconnue ou incertaine et la véracité douteuse*. Parfois, la rumeur démarre par une petite vérité et ça part en peur et il n'y a plus rien de vrai là-dedans. C'est épouvantable !

***Les rumeurs sont des mensonges inventés par des envieux et répétés par des idiots.
Les intelligents vérifient avant de les croire !***

Dans ma pratique notariale, combien de fois j'ai entendu cette phrase : *J'ai entendu dire...* Rares sont les fois où la suite était vraie ! Il ne faut pas se tromper entre une rumeur et un jugement. Une rumeur, c'est quelque chose d'inventé comme le téléphone arabe. Elle part d'une vérité et finit avec une série de mensonges. Alors qu'un jugement, c'est souvent de la mauvaise foi. On peut juger positivement, mais la plupart du temps c'est négatif... subjectif. C'est une autre affaire.

Étant une personnalité publique, s'il fallait que je me morfonde à chaque fois qu'une rumeur sort à mon sujet, je serais morte de honte et/ou je me serais cachée dans ma garde-robe jusqu'à ce que mort s'ensuive ! Une rumeur, c'est éphémère. Si tu jouis d'une bonne réputation, le reste, on s'en fout complètement.

Ceux qui partent des rumeurs pour le fun sont souvent des gens très malheureux. Ils s'arrangent pour que les autres soient encore moins bien qu'eux pour avoir l'impression de bien aller. Faut se dire que dans le fond, ils ne doivent vraiment pas être bien dans leur peau pour faire des choses pareilles. Il faut lâcher prise et vivre sa vie sans perdre de temps avec ces pacotilles.

Une rumeur à mon sujet, je la prends comme un velours. Je me dis que s'ils parlent de moi, c'est qu'ils s'intéressent à moi. Peu importe la raison, je suis assez importante pour qu'ils prennent des minutes précieuses de leur vie pour moi. Je ne me pète pas les bretelles pour autant, parce que j'ai confiance en moi. Je ne me compare pas aux autres. Même si la rumeur est plate, je m'en fous.

Si tu donnes trop d'importance aux rumeurs et à tout ce qui peut se raconter à ton sujet, ça t'empêche d'exister et de sortir de chez-toi. C'est leur donner raison et tu passes à côté de l'essentiel.

À l'époque, Facebook et les réseaux sociaux n'existaient pas. Mais si tel avait été le cas, je ne me serais même pas donné la peine de faire des mises au point. C'est donner trop d'importance à la rumeur. Il faut lâcher prise, parce que de toute façon, on n'a pas de contrôle sur ce que les gens pensent ou sur ce qu'ils veulent penser. Il y a une différence entre ce que tu dis, ce que les autres pensent, ce qu'ils ont entendu, ce qu'ils en jugent, etc. Donc, ça ne sert à rien. Fais ta vie, point final.

On a le droit d'en faire des bêtises dans la vie, mais on comprend que c'est une petite affaire dans toute ton existence. Une bévue ne te définit pas. Beaucoup se nourrissent de potins. Du moment où tu es une personnalité publique, c'est sûr que tu es plus enclin

à voir et entendre des rumeurs à ton sujet, ça c'est clair. Mais les gens intelligents font la part des choses et la rumeur meurt dans l'œuf, comme on dit.

Si tu t'en fais avec des ragots à ton sujet, tu perds complètement ta liberté et tu finis par ne plus vivre partout. Ne t'empêche pas de vivre pour ça. C'est toi que tu punis.

Si tu as confiance en toi, en tes dons, en tes talents, en tes compétences, peu importe ce que les autres pensent de toi : lâche prise. J'en sais quelque chose ! Quand j'ai sauté dans le vide et que j'ai décidé de vivre ma vie d'artiste, plein de monde m'a jugé. Tellement ! Plusieurs étaient fâchés que je les aie abandonnés, comme notaire. Les rumeurs sur les raisons pour lesquelles je quittais le notariat sont parties en vrille ! Je respire encore, la vie est merveilleuse, je fais ce que j'ai à faire. La preuve : tu me lis ! Je me moque des gens méchants à mon égard.

Je lâche prise sur tout le négatif pouvant sortir à mon sujet et/ou autour de moi. J'incarne ma vérité parce que je suis artiste par définition. Je l'incarne et je fais confiance en mes dons, mes talents, mes compétences. Je fais confiance à l'Univers aussi. Tant que tu es dans ce chemin-là, peu importe ce qui peut se colporter sur toi, ça te glisse comme l'eau sur le dos d'un canard.

Il existe autant de façons de penser qu'il y a de monde sur la Terre. Les perceptions, on ne les contrôle pas. Il n'y a personne qui peut contrôler ce que les autres entendent, ce que les autres comprennent, ce que les autres croient. Donc, il faut lâcher prise tout simplement et être fier de ce qu'on est.

J'ai des amis de tous les acabits : pauvres, riches, assistés sociaux, professionnels, travailleurs, retraités, étudiants, etc. Je les aime pour ce qu'ils sont. Et dans chaque personne, il y a du bon. Quand j'étais adolescente, j'avais une de mes amies (que j'ai encore, Diane, que je salue !) dont le père était en prison. Ma mère ne voulait pas que je me tienne avec elle à cause de ça. Du haut de mes 12 ans, j'avais répondu à ma mère que ce n'était pas elle qui était en prison, mais son père... Si j'avais écouté ma mère, je me serais privé d'une belle amitié.

Beaucoup de gens méritent d'être connus ! Il ne faut pas se fier à l'apparence qu'ils donnent, parce que souvent, ce sont des personnes timides et réservées. Mais quand on se donne l'occasion de les connaître, tu te rends compte que c'est une personne formidable, drôle et allumée, mais ça n'apparaît juste pas à première vue, tout simplement.

Une rumeur, ça rentre par une oreille, mais ça sort de plusieurs bouches !

Face à une rumeur sur toi, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu t'enrages noir. Tu publies une quantité industrielle de mises au point sur les réseaux sociaux pour rétablir les faits. Bref, tu passes ta vie à te justifier, à te démentir, etc. Puis, tu restes enfermée chez-toi, le temps que ça passe parce que tu ne veux pas qu'on t'accoste dans la rue pour t'en faire parler.

🕒 Tu lâches prise sur la rumeur en te disant que ça passera parce que de toute façon, tu n'as aucun contrôle là-dessus. Tu te dis que parler de toi en bien ou en mal, c'est une bonne chose, puis effectivement c'en est une, parce que ton nom circule. Tu pardonnes aux personnes ayant parti cette fausse information-là parce que ces gens-là sont jaloux de toi. Puis ça te fait un petit velours de penser ça, de toute façon. Ça te fait dire que tu es une personne extraordinaire possédant des dons, des talents, des compétences que les autres envient. Puis ceux qui ne sont pas contents, tant pis pour eux autres, ils ne savent pas ce qu'ils manquent de te côtoyer. Tu continues tes activités comme si de rien n'était, sans même prendre deux secondes et quart pour rectifier le tir, parce que ça ne vaut pas la peine de nourrir une fausse nouvelle, puis de donner du pouvoir à ceux qui l'ont partie.

Les rumeurs c'est génial !

Tu apprends des trucs sur toi que tu ne savais même pas !

#39 : QUESTION DE JUGEOTE !

Avoir du jugement est une chose, mais juger les gens en est une autre !

Avoir de la jugeote c'est bien vu, mais quand on s'en sert à mauvais escient c'est un ti peu moins beau !

L'humain cherche la facilité ! C'est facile de juger ! Ça se fait tout seul ! On juge tout l'monde et tout l'temps !

Pour le commun des mortels, juger les autres et leur situation fait partie intégrante de son existence !

Je mets au défi n'importe qui de me dire qu'il n'a aucun préjugé ! Impossible !

On en a tous, même sans s'en rendre compte !

Quand c'est toi qui juges, y a rien là, mais quand les autres te jugent, ah ben là, ça marche pas !

Einstein a déjà dit : « *Il est plus facile de désintégrer un atome qu'un préjugé !* »

C'est pas rien !

Autrement dit, une fois ancré dans notre esprit, c'est difficile à changer !

Bonne nouvelle !

Y a toujours moyen de moyenner avec les préjugés !

*
**

J'avais un an de pratique, lorsque Francine est décédée. Dans mon travail, j'en vois de toutes les couleurs ! Pratiquant dans une petite ville, où tout le monde se connaît, je découvre parfois des secrets de famille. Et ces cachotteries se transforment, bien souvent, en aveux honteux...

Un matin d'hiver, Francine meurt dans un accident de la route. Chaussée enneigée et glissante qui ne pardonne pas... Jusque-là, c'est un récit banal... Francine est connue de tous à Amos par son bénévolat pour la Croix-Rouge, la Société canadienne du cancer, les Fermières et j'en passe. Aussi, elle travaille comme caissière à l'épicerie. Elle laisse dans le deuil son mari, ses deux enfants et quelques petits-enfants.

Lors du règlement de sa succession, je constate que Francine est divorcée. Je rumine intérieurement : « *Bizarre ça ! Elle est avec le même monsieur qu'elle appelle "son*

mari" depuis toujours... »

Voulant en savoir plus et éclaircir la question, je téléphone la fille de Francine :

– Bonjour Mégane. Comment vas-tu ? que je lui demande, constamment soucieuse du bien-être de ceux qui ont perdu une personne chère.

– Bof... Pas pire..., me répond-elle, avec la voix chevrotante.

– Je te comprends...

Sentant qu'elle est sur le bord des larmes, je poursuis mon laïus, question de lui laisser le temps de s'éclaircir la voix et les idées :

– Je suis en train de travailler dans le dossier de ta mère et je me pose une question. Je viens de recevoir la preuve de décès du salon funéraire et il est écrit que Francine est divorcée... C't'une erreur ou non ?

– Non, c'est vrai. Mes parents se sont divorcés au début de leur mariage... Ça aurait tout l'air que ma mère a bamboché un bout d'temps, pis elle est revenue avec mon père, qui l'a reprise.

– Ah ouin ! Ben coudonc ! On en apprend tous les jours ! que j'affirme, estomaquée à la suite de cette déclaration.

– Pis cé pas tout ! qu'elle m'avoue, décidée à tout me révéler.

– Ben voyons ! Qu'est-ce qui a d'autre, ma foi ?

– Je ne suis pas la vraie fille de mon père...

– Hein ! Comment ça ? que je demande promptement, surprise encore plus !

– Dans son épisode « Olé, olé », ma mère est tombée enceinte de moi. Pis quand elle est revenue avec mon père, il a décidé de m'adopter.

– Ah ouin ! Pis pour ton frère ? Est-ce que ton père est son vrai père, lui ? que je la questionne, plus par curiosité, que par obligation professionnelle.

« *Tant qu'à y être, autant tout savoir !* » pensais-je, encore sous le choc.

– Oui, me répond-elle, sur un ton monocorde.

Ce passé trouble ayant des répercussions sur la succession de Francine, le divorce annule le legs universel en faveur de l'ex-mari. Pas de testament, son conjoint se retrouve avec rien...

Lors de la rencontre avec les deux enfants de Francine, n'étant pas certains des finances de leur mère, ils se donnent du temps pour étudier le tout.

« *Check ben ce qui vont trouver ! Francine était peut-être une espionne pour le KGB...* », que j'imagine sans difficulté !

Quelques semaines passent et le fils de la défunte, me rappelle pour m'apprendre que sa mère n'a pas payé ses impôts depuis belle lurette, que ses cartes de crédit sont pleines et qu'ils seront dans l'obligation de renoncer à la succession...

« *Ah ben ! Maudite marde !!! J'aurais jamais pensé ça d'elle !* » que je juge, bien malgré moi...

Une autre parenthèse ici : ce n'est pas parce que j'exerce une profession droite et juste, que je n'ai pas de travers ! Comme la plupart des gens, je porte des jugements... Voilà, c'est dit ! 😞

Lors du rendez-vous pour signer l'acte de renonciation, les deux enfants sont un peu gênés de la tournure des événements... Francine a toujours été mise sur un piédestal par ses actions bénévoles et la voilà qui prend « toute une débarque », nouvellement déclarée sans le sou...

Heureusement pour les enfants de Francine, la situation restera secrète. Personne ne sera mis au courant de cette histoire... Du moins, la vraie version... 😊

***Si on s'était arrêté à l'apparence des huîtres,
on n'aurait jamais découvert les perles !***
Boucar Diouf

C'était dur pour moi de ne pas juger la situation. Moi, comme tout le monde, j'avais mis Francine sur un piédestal.

La définition d'un préjugé dans le dictionnaire : *Un jugement sur quelqu'un, quelque chose qui est formé à l'avance, selon certains critères personnels et qui oriente en bien ou en mal les dispositions d'esprit à l'égard de cette personne, de cette chose.*

On a tous dit, un jour ou l'autre des phrases comme :

- *Regarde-la donc, elle !*
- *Ish ! Ça pas bien été !*
- *Isshhh ! Pas beau tu suite !*

Un préjugé est rarement gentil. La ligne est mince entre le jugement, le préjugé, le stéréotype, les croyances et la discrimination. Tu peux mettre tous ces mots dans le même pot, tu brasses et ça goûte pas mal toute la même affaire ! Notre ego aime bien cette gibelotte-là !

Mon ego (Jean-Guy pour les intimes !) est comme un petit diable qui me parle. Il vient des blessures intérieures. Quand Jean-Guy se réveille, il porte des jugements n'ayant pas d'allure. Lui, ça lui fait du bien ! Ça le reconforte !

Des exemples de jugements, de préjugés, de stéréotypes, de croyances, de discrimination :

- *Une femme enceinte, c'est un paquet de troubles à engager parce qu'à s'en ira en congé de maternité pour un an !*
- *Un handicapé, ça ne peut pas être éduqué.*
- *Les filles qui portent des jupes sont automatiquement des filles faciles.*
- *Les garçons ont plus besoin de sexe que les filles.*
- *Un garçon, ça ne pleure pas.*
- *Les filles sont nulles en mathématiques.*
- *Les Autochtones sont toujours en retard. On a même appelé ça l'Indian time.*
- *Les femmes ne peuvent pas atteindre des postes de gestion, elles sont bien trop fines !*
- *Les schizophrènes sont des personnes violentes.*
- *Les personnes dépressives sont paresseuses et ne se donnent pas la peine de faire des efforts.*
- *Les personnes anxieuses manquent de caractère et sont faibles.*
- *Des personnes bipolaires sont difficiles à gérer et font tout pour attirer l'attention !*
- *Les mères de famille sont souvent absentes du travail...*
- *On est mieux d'engager des hommes à un poste de responsabilité.*
- *Les immigrants sont tous des terroristes !*

Tout ça, ce sont des jugements, des préjugés, des croyances limitantes, de la discrimination. Comment s'en débarrasser ? Premièrement, en regardant les faits, uniquement les faits.

Tu vois une madame un peu malade poussant son carrosse d'épicerie rempli de cochonneries, de cigarettes, de liqueur et de chips. Tu peux entretenir le préjugé suivant : *Mon Dieu Seigneur, il me semble qu'elle devrait acheter des affaires plus saines pour se faire du bien !*

Mais en regardant seulement les faits, en regardant l'autre comme un être humain, de façon objective en essayant de te mettre dans ses bottines, tu te diras probablement : *C'est peut-être son seul plaisir dans la vie. Elle est peut-être toute seule dans son petit deux et demi, puis elle n'a rien. Enlevez-y pas ça, bâtard !*

Je sais que c'est dur. Je m'inclus dans le tas. Ce n'est pas simple. C'est tellement facile d'entretenir des préjugés. Ça vient tout seul.

Pour m'aider à me défaire de cette mauvaise habitude, je pratique l'Ho'oponopono. Je te rappelle que c'est une technique hawaïenne extraordinaire ! Ce n'est pas compliqué. Chaque fois que tu dis une connerie comme un préjugé, tu récites : *Désolé, pardon, merci, je t'aime !*

Tout se passe dans l'inconscient. Je t'explique :

- ❖ **Désolé** : tu es désolé d'avoir jugé, donc tu es désolé par rapport à toi.
- ❖ **Pardon** : tu te demandes pardon à toi et tu pardonnes à ton ego, parce que c'est toujours Jean-Guy, le « pas fin » là-dedans !
- ❖ **Merci** : tu remercies l'Univers de t'apprendre une leçon. Parce qu'en conscientisant le jugement que tu viens de porter sur quelqu'un ou sur une situation, tu le remercies pour l'apprentissage reçu.
- ❖ **Je t'aime** : tu t'aimes et tu aimes ton ego malgré tout. Parce qu'on a besoin de lui, mais il doit s'asseoir sur le siège du passager.

Chaque fois que tu portes un jugement, comme moi, qui ne trouve pas ça beau une voiture de couleur orange brûlée, quand j'en vois une : *Maudit que c'est laite !* Tout de suite après : *Désolé, pardon, merci, je t'aime.*

On a tous un petit ange et un petit diable. Le petit diable, c'est l'ego. Le petit ange, c'est la conscience, l'intuition. Le petit ange me dicte d'agir avec bienveillance et le petit diable m'encourage à juger ! On réconcilie tout ce monde-là avec la méthode Ho'oponopono : désolé, pardon, merci, je t'aime !

Le fait de juger, d'avoir des préjugés, ça te définit toi dans le sens que c'est peut-être toi qui as un problème, un problème d'ego, un problème de blessure intérieure. C'est pour cette raison que tu portes des jugements vers les autres, parce que ça te fait du bien de planter les autres en bon québécois. Ça te remonte dans ton estime. Conscientiser tout ça est le point de départ pour arrêter !

Regarde-toi dans le miroir avant de juger les autres parce que tu n'es pas mieux qu'eux. Il y en a aussi qui portent des jugements sur toi. Tu dois lâcher prise là-dessus. Je suis un préjugé sur deux pattes ! Imagine : une notaire devenant artiste ! Beaucoup de gens m'ont jugé et me jugent encore ! Il ne faut pas s'arrêter à ça. Il faut les laisser faire et continuer notre chemin. Les ignorer, c'est la meilleure chose à faire, parce que ça ne sert à rien de se casser la tête avec ça. On n'a pas de contrôle là-dessus.

On a tous nos combats dans la vie et ça ne paraît pas tout le temps ! Si tout le monde remplaçait l'énergie à entretenir des préjugés pour aider les autres à la place ! On serait définitivement ailleurs ! Va vers une personne envers qui tu entretenais un préjugé deux minutes auparavant et commences à jaser avec elle. Au final, tu te rendras compte qu'elle a une vie compliquée. Peut-être que tu peux faire une différence. Juste à tout le moins leur sourire et leur dire un beau bonjour. Je t'encourage à le faire !

Quand on est jeune, on croit que nos parents détiennent la vérité infuse ! Une croyance inculquée par mon père : *Il faut travailler dur pour gagner de l'argent*. C'est une croyance très répandue, même si elle fausse ! Ça ne sert à rien de m'obstiner avec lui, il croit avoir raison ! Je lâche prise ! On peut se départir des croyances inculquées par nos parents, des croyances qui ne nous appartiennent pas. Ce n'est pas parce qu'elles viennent de tes parents qu'elles sont vraies. Tout comme les valeurs et les vertus. Tu peux t'approprier tes propres valeurs, tes propres croyances, tes propres vertus !

***Lorsque quelqu'un juge ton chemin, prête-lui tes chaussures.
À l'inverse, avant de juger quelqu'un, porte ses chaussures pendant une journée !***

**Face à tes préjugés envers les autres ou ceux des autres à ton endroit, tu as
DEUX OPTIONS :**

🕒 Quand tu te fais juger, ça te met en tabaslac pour ne pas dire d'autres choses. Tu publies sur les réseaux sociaux pour rétablir les faits. Tu réponds à ceux qui t'insultent. Tu ne sors plus de chez vous de peur qu'on te juge encore. Puis quand c'est toi qui juges les autres, tu te fous des conséquences complètement. Tu crois que tu as le droit à tes opinions, un point c'est tout. Puis ce qu'on ne sait pas, ça ne fait pas mal. C'est ce que tu crois. Puis tant que tu ne le dis pas à la personne concernée, tu n'as pas l'impression de faire du mal.

🕒 Quand tu te fais juger par les autres, ton ego est blessé, mais tu bénis et tu pardonnes aux personnes t'ayant fait du mal, car ce n'est pas leur faute. Ils souffrent probablement plus que moi. Et tout ça n'ébranle en aucun temps ta confiance. Tu récites l'Ho'oponopono : désolé, pardon, merci, je t'aime. Tu conscientises que ton Jean-Guy est dans le champ, qu'il est trop présent et que tu le dois le rasseoir sur le siège passager. Tu analyses la situation pour laquelle ton ego a besoin de juger et tu travailles le pourquoi du quoi faisant en sorte que tu juges cette personne-là ou cette situation-là.

***Les préjugés sont un fardeau qui embrouille le passé,
menace l'avenir et rend le présent inaccessible.***

Maya Angelou

#40 : ROUGE DE HONTE !

Ah ! La honte !
Honte de toi pour ce que tu es
Honte de toi pour ce que tu n'es pas
Honte de ce que tu fais
Honte de ce que tu ne fais pas...
Honte de ce que tu possèdes
Honte de ce que tu n'as pas...
Honte d'avoir dit...
Honte de ne pas avoir dit...
Honte d'une parole dite trop vite
Honte d'une parole dite de trop...
Honte de tes enfants...
Honte de tes parents...
Honte de tes amis...

Sur une échelle de 1 à 10, à combien mesures-tu ta capacité à gérer la honte ?

Avoir honte est normal, mais ça fait mal à l'ego !

Lui, quand y paraît pas fort, beau et intelligent, y é pas content !

Bonne nouvelle ! La honte n'a jamais tué personne ni même ton orgueil !

**

Je devais faire signer un contrat à un nouveau directeur général d'une entreprise amossoise dont les bureaux sont situés à 500 mètres du mien. Je pars avec ma valise pour rencontrer « monsieur le DG ». Je décide d'y aller à pied parce que ce n'est pas très loin. Mais ce matin-là, c'est un peu frisquet, c'est l'automne. *J'aurais donc dû mettre mon manteau en partant de la maison.*

J'arrive à destination et m'annonce à la réceptionniste qui me fait asseoir dans la salle d'attente. Je me sens un peu fébrile parce que c'est la première fois que je rencontre ce monsieur-là. Je n'ai aucune idée de quoi il a l'air. On dit parfois qu'on n'a qu'une chance pour faire bonne impression. J'ai raté mon coup ce matin-là !

Le directeur général m'invite à entrer dans son bureau. Après les présentations d'usage, je m'assois sur le bout de ma chaise en mettant ma valise sur mes genoux. En ouvrant la valise, je me rends compte qu'elle est vide. Je pensais que ma secrétaire y avait déposé mon dossier, comme à l'habitude. Je n'ai pas vérifié.

Imagine : je suis cachée en arrière de ma valise ouverte et mon petit monsieur de l'autre côté du bureau attend que je sorte mon dossier... Je veux mourir de honte. Qu'est-ce que j'ai fait ? Je ferme ma valise. Rouge pivoine (j'ai chaud !), je m'excuse de ne pas avoir vérifié avant de partir. Le petit monsieur, sérieux comme un pape, me demande de repasser dans quelques minutes en me faisant bien comprendre qu'il n'a pas de temps à perdre.

Je sors du bureau en me confondant en excuses jusqu'à la sortie principale et je signifie à la secrétaire que je reviens tout de suite. Elle me regarde avec des points d'interrogation dans les yeux ! Je cours les pattes aux fesses jusqu'au bureau, question de ne pas perdre trop de temps. En plus, il tombe un crachin froid. *J'aurais donc dû enfiler mon manteau !*

Je reviens au bureau, toute est soufflée, les cheveux frisés, le mascara dégoulinant. Je demande à ma secrétaire de me donner le dossier. En même temps, je lui montre ma valise vide. La face y tombe ! Elle comprend immédiatement la patente ! Elle se confond en excuses et moi de lui répondre : *Ce n'est pas ta faute, c'est moi qui aurais dû vérifier avant.*

Je te confirme que le ridicule ne tue pas parce que je serais morte depuis très longtemps ! Finalement, je repars avec le fameux dossier dans ma valise et en voiture cette fois-là. Y a toujours bien des limites à être inconfortable ! Ça n'améliore pas mon look ! Quand j'arrive, j'ai encore le maquillage qui dégouline et la permanente qui frise et qui dégoûte. *De toute beauté.*

Quand le directeur général ouvre la porte de son bureau, il aperçoit ma petite face de clown disant : *Prise 2 !* Finalement, on rit de la situation. Je suis bien soulagée qu'il ne soit pas trop fâché, malgré que je sois bien découragée. Comme notaire, j'ai une crédibilité professionnelle. J'ai le look, j'ai le beau petit costume griffé, la valise, tout le bataclan. J'ai l'air vraiment professionnelle, mais le problème, c'est qu'une fois la valise ouverte, avec rien dedans, je n'ai plus l'air professionnelle pantoute, à mon grand désespoir.

Celui qui rougit apprend aux autres à le blâmer !

Francis Bacon

Tout ce que je veux, dans le fond, c'est de faire une bonne impression, parce que c'est la première fois que je le vois. *Si je veux refaire des affaires avec lui, il faut que j'aie l'air d'une vraie notaire !* Qu'est-ce que je peux faire pour me rattraper ? Je décide d'être honnête, d'être authentique et je gère ma bévue avec humour aussi. *Vaut mieux en rire que d'en pleurer !*

Je prends avec humilité la leçon de ne plus jamais partir chez un client sans vérifier deux fois plutôt qu'une si j'ai le dossier. *Ça m'apprendra, qu'est-ce que tu veux ?* Il faut affronter au lieu d'éviter. Mon Jean-Guy en a pris pour son rhume, mais bon, ça y a passé. Ça ne m'a pas pris trop de temps à en revenir de cette histoire-là. On va se le dire, j'aurais pu me sauver et ne jamais revenir. J'aurais perdu un client et j'aurais passé pour une folle ! Le mot se serait passé, ça n'aurait pas été long ! Je n'aurais pas bien filé, ni bien dormi et je n'aurais pas été fière de moi.

La honte est une émotion éphémère pour soi et encore plus pour les autres parce que la mémoire collective oublie après six mois. La honte part de soi. C'est à nous de gérer ça de l'intérieur. J'ai décidé d'y aller avec authenticité et avec humour. Je ne pouvais pas faire autrement que de lui montrer ma valise vide. Je ne pouvais pas lui dire d'autres choses que ça. Je suis allée *all-in* dans l'authenticité et ça a été payant.

Dans le fond, il fallait juste que je lâche prise sur ce qui venait d'arriver. De toute façon, je n'avais plus de contrôle. C'était arrivé. C'était rendu dans le passé et je ne contrôlais pas ce qu'il pensait de toute manière. Affronter sa honte, c'est le meilleur moyen de dompter son ego. Jean-Guy n'était pas content, mais il a fait avec ! La honte, c'est une humiliation. C'est à nous à la gérer. Il faut apprendre de nos erreurs.

Ce matin-là, quand j'ai ouvert la valise vide devant monsieur le DG, c'était une leçon. Un gros obstacle à ma réputation. Mais c'était le chemin par lequel je devais passer. Les obstacles nous apprennent à évoluer, à avancer dans la vie. Ce sont des leçons de vie. Il faut les prendre pour ne pas répéter les mêmes erreurs. C'est face aux autres que la honte vient. Du moment où le regard des autres se pose sur toi, sur ce que tu es, sur ce que tu as, sur ce que tu fais, la honte arrive. À toi de décider de t'en foutre complètement ou de ne plus dormir ! Il faut s'assumer comme on est !

N'importe quelle émotion part de nous. C'est sûr que si tu fais quelque chose dont tu as honte, ça n'ira pas bien. La question à se poser : *Est-ce que je suis capable de vivre avec ce que je viens de faire, de dire, peu importe ce qui s'est passé ?* L'important, c'est d'être bien avec toi-même. Tu dois t'organiser pour prendre les décisions en fonction de toi pour être bien. Ça m'amène une anecdote qui m'est arrivée souvent dans le temps que j'étais notaire. Tu sais, des gens venaient à mon bureau soit pour déshériter leur femme ou leurs enfants, peu importe. Quand ils me demandaient s'ils pouvaient déshériter un proche, je leur répondais : *Allez-vous être bien avec cette décision-là par la suite ?* Si tu es bien avec ta décision, tout est sous contrôle.

La honte mine l'intérieur. C'est une émotion négative. Je ne connais pas de situation où la honte m'a permis d'évoluer positivement, sauf à apprendre de mes erreurs. La honte, tu dois t'en servir positivement. Premièrement, il faut que tu lâches prise. Ce qui

est fait est fait. D'autre part, si tu es honteuse parce que tu ne possèdes pas ou tu possèdes quelque chose et les gens te jugent, tu assumes. La honte part de toi. C'est toi qui décides si tu la chasses ou si tu la gardes à l'intérieur de toi. Évidemment, la honte à l'intérieur de toi n'est pas une bonne chose.

Tu deviens les pensées et les croyances enfouies en toi. Si tu cultives la honte, tu transparaîtras la honte. Elle paraîtra même dans ton physique, dans ton regard, dans ce que tu dis, dans ce que tu penses. Ce n'est pas bon. Faut que tu te dégages de ce sentiment-là. Premièrement, faut que tu regardes d'où elle vient. Si la honte vient du regard des autres, lâche prise là-dessus, ça ne t'appartient pas ce qu'ils pensent de toi, tu n'as pas de contrôle là-dessus. Si la honte vient de toi, cherche la raison pour laquelle elle est là, travaille sur la cause et débarrasse-toi d'elle au plus sacrant.

Parfois, on parle trop, on dit des choses qu'on regrette. Mais si ce que tu dis, c'est ce que tu penses, aucune honte à y avoir. Par contre, tu dois assumer les conséquences de tes paroles ! La honte, c'est l'antithèse de l'assumption. Si tu t'assumes dans la vie, dans tout ce que tu es, dans tout ce que tu fais, dans tout ce que tu as, dans tout ce que tu dis, tu n'auras jamais honte. Donc, assume-toi ça presse !

Avec ta honte, tu te soumetts au regard des autres, à leur opinion et à leur jugement. En revanche, si tu acceptes ce que tu es, ce que tu fais, ce que tu dis, ce que tu as, ça te transforme !

La honte nous pousse à nous dévaloriser. Elle vient toujours du regard des autres. Tu échoues à une compétition, tu échoues à un examen, tu as fait une demande d'emploi et tu ne l'as pas eue... Toi avec toi, tout va bien. C'est lorsque les autres posent un regard sur toi que la honte arrive. La honte sert à quoi ? Absolument à rien, si tu n'en retires pas du positif. Un échec, c'est un apprentissage et non un but. L'échec te montre que la recette que tu as prise n'était pas la bonne. Change les ingrédients, puis recommence. Lâche la honte, ça ne donne rien.

Dans ma jeunesse, je me retenais pour ne pas brailler dans la vie. J'en avais mal à la gorge. J'en avais mal au cœur. Voyons donc, il n'y a pas de honte à pleurer. Au contraire, il faut sortir nos émotions. On est humain, tout simplement.

De la maternelle à l'université, je n'ai jamais posé une question en classe. Je craignais d'être ridiculisée et d'avoir honte par la suite. Il n'y a pas de honte à poser une question. Il n'y a pas de mauvaise question. Une question, c'est une question, point final.

La peur, c'est normal. Elle est un sentiment d'alerte. Si tu n'as pas peur de rien, ça se peut que tu te fasses fesser et que tu tombes par terre. La honte d'avoir peur, c'est

ridicule. Avoir peur est normal. Ce qui n'est pas normal, c'est d'avoir honte d'avoir peur.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide. Les gars gèrent les solutions, mais il n'y a pas de honte à demander son chemin. On ne peut pas tout savoir dans la vie. On ne peut pas être bon dans tout. Au contraire. Une des qualités d'un entrepreneur c'est de s'adjoindre les gens venant combler ses incompétences.

***Avoir honte de qui vous êtes
est une punition perpétuelle que vous vous infligez tout seul.***

Face à la honte, tu as DEUX OPTIONS :

🍯 Tu la subis. Tu cultives une rancœur. Tu t'enfermes chez vous pour les six prochains mois en espérant que le monde oubliera ce que tu as fait, ce que tu as dit ou ce que tu as été. Tu juges négativement tes actes. Tu te regardes à l'intérieur. Tu n'es pas fière de ce que tu as fait. Plutôt que d'assumer, tu blâmes tout et tout le monde de t'avoir fait agir de même et tu en veux à tout le monde qui te juge. Puis tu répéteras probablement les mêmes erreurs.

🍯 Tu prends tout ça avec un grain de sel et avec humour. Il n'y a personne de mort. Tu assumes tes faits et gestes. Tu lâches prise sur les conséquences de ceux-ci parce que tu n'as pas de contrôle dessus. Tu restes authentique dans tes explications du pourquoi et du comment. Tu remercies la vie de t'avoir donné cet enseignement-là. Ça te permettra de ne pas répéter la même erreur.

N'ayez pas honte de dire ce que vous n'avez pas honte de penser !

#41 : MANGE DONC D’L’AMOUR !

Ah ! La colère !

Dans la vie, plusieurs situations nous mettent en pétard...

- Les bouchons de circulation
- L’imbécillité humaine
- L’injustice
- La méchanceté
- Le chien qui scrappe tes souliers neufs
- Ton chum qui te trompe avec la voisine
- Le manque d’argent
- L’hypocrisie
- Etc.

Es-tu du genre à ne JAMAIS te mettre en colère ou tu es en colère à l’année ?

Être en colère en réaction à un événement ou l’attitude d’une personne est humain.

Mais quand tu es en tabaslak à l’année, c’est pas bon !

La colère c’est le baromètre du bonheur !

Si tu te lèves chaque matin en beau joul vert et que ça ne te lâche pas de la journée, c’est un signe que ta vie n’est pas au top !

Bonne nouvelle ! La colère, ça se gère !



Dans ma vie de notaire, je reçois monsieur Kirouac, homme d’affaires du monde forestier, pas très grand physiquement. Je le dépasse facilement de deux têtes avec mes talons hauts. Le petit monsieur est assez charmant et bel homme. Lui, ce n’est pas mon client, mais sa conjointe, oui. L’année d’avant, elle a acheté une résidence sur laquelle son conjoint investit pas moins de 50 000 \$ pour refaire le drain français et le terrassement.

La notaire pense que ce n’est pas une bonne idée parce qu’il n’est pas propriétaire. Vient le temps de vendre cette maison-là parce que madame veut vivre avec son chum.

Vu que c'est lui qui brasse les affaires dans le couple, c'est lui qui gère ce dossier-là. Surtout, on va se le dire, il veut récupérer son argent. C'est pour cette raison qu'il arrive un certain mardi matin dans mon bureau, sans rendez-vous, pour discuter du contenu à inscrire dans le formulaire de promesses d'achat-vente. Il n'y a pas d'agent d'immeuble. *Il est capable tout seul.*

On remplit le formulaire et vient le temps de parler de la garantie légale. Je me demande pourquoi ce n'est pas l'acheteur qui me choisit. Parce que selon la loi, c'est l'acheteur qui a le choix du notaire. J'ai le *feeling* pas le fun que monsieur Kirouac me préfère parce que je suis une jeune notaire pouvant être manipulée comme il veut.

Il ne sait pas que j'ai des couilles imaginaires grosses comme des pamplemousses ! Il ne sait pas que je ne me laisse pas faire. Lui pense qu'il me gérera comme il veut, au sens juridique du terme ! J'aime bien dormir la nuit ! Jamais je ne fais de choses illégales qui nuiraient à mon sommeil. Aussi, j'ai le notariat tatoué sur le cœur, de par ma profession, je me dois d'être impartiale et de protéger toutes les parties.

Je crois aussi qu'il pense me séduire. Parce que oui, c'est un bel homme, le monsieur et il le sait très bien ! Il sait que je suis célibataire, parce que tout le monde me connaît. Malgré mon célibat, je ne suis pas prête à faire n'importe quoi en échange de ses yeux doux ! Ma réputation est beaucoup plus importante que la bonne humeur du petit homme !

Lui, c'est clair qu'il veut vendre cette maison-là sans garantie, pour éviter les problèmes par la suite. Il a donné le contrat *sur la slide* pour le terrassement et tout. Il ne veut pas recevoir de poursuite éventuelle pour de vices cachés. Jusque-là, je comprends.

Le hic, c'est qu'il demande une fois et demie le prix par rapport à l'évaluation municipale. Ça n'a aucun sens. Il veut récupérer son 50 000 \$... *Comment peut-il penser vendre au gros prix, sans garantie ? Et que je serais la jeune notaire qui exaucera ses exigences ! Je dis non !*

– Vous ne pouvez pas avoir le beurre, l'argent du beurre, le beurrier et le comptoir sur lequel le beurrier repose. Je n'embarque pas dans vos combines. C'est non.

Il se lève debout, pensant m'intimider. Je me lève debout à mon tour. Il ne m'intimide pas pantoute du haut de ses cinq pieds et des poussières ! Je le regarde de haut. Et là, il me rétorque avec véhémence :

– Tu vas écrire ce que je t'ai dit d'écrire, tabarnak.

– Oh, OK. Ça marche pas comme ça !

J'ai lâché le « vous » pour le « tu » :

– Tu vas me parler autrement, sinon tu sors d'ici.

Et lui, de me rétorquer :

– Tu vas écrire ce que je te dis d'écrire, parce que c'est moi le client, pis le client a toujours raison.

Ah ben, batinse ! Là, je suis encore calme. Je lui réponds :

– Non, c'est moi le notaire ! C'est mon contrat, pis c'est moi qui décide ce qu'il y a dedans. C'est-tu assez clair ? Si t'es pas content, sors d'icitte !

Il recommence à me crier dessus. Et je rétorque en lui montrant la sortie, après avoir ouvert la porte de mon bureau :

– Là, je t'avais averti ! Sors !

Il vient à ma rencontre dans l'embrasure de la porte et me lance :

– Si t'aimes pas les hommes, c'est pas mon problème !

Il vient-tu de me traiter de lesbienne, lui, là ? Je n'ai rien contre les lesbiennes, je suis assez ouverte d'esprit, mais je ne le suis pas... C'est un jugement carrément gratuit ! C'est quoi cette histoire-là ? Parce que je me choque et que je ne veux pas faire tes quatre volontés, je suis lesbienne moi-là ! Méchant jugement de marde, oui !

Enragée noir, je lui pointe la sortie de mon étude. Une distance d'environ 20 pieds sépare ma porte de bureau de la porte de l'étude. En lui pointant la sortie, je hurle en crescendo :

– Out ! Out ! Out !

Rendu à la porte principale de mon étude, il se tourne vers moi et me crache :

– Tu vas toujours bien pas me sortir à coups de pied dans le cul !

Honnêtement, je ne sais pas quel regard je lui fais, mais d'après moi, j'ai des fusils dans les yeux. Parce qu'il me regarde et inspire de l'air rapidement comme s'il avait eu peur et il se sauve en courant !

C'est comme les chihuahuas : sa jappe fort, mais c'est peureux !

Depuis ce temps, chaque fois que je rencontre monsieur Kirouac, il est mal à l'aise, pas moi. J'ai préservé ma profession et mes valeurs. J'ai mis la justice divine sur son cas, point final !

***La colère est comme un poison :
Si on ne le traite pas, il finira par s'accumuler et causer des dégâts.***

Gandhi

En résumé, je suis notaire, j'ai une crédibilité, je suis professionnelle. Face à un client carrément irrespectueux, misogyne, ayant le syndrome du petit homme, tout ce que je désire c'est effectuer mon travail honnêtement, de bien dormir la nuit et de ne pas perdre mon titre.

Choisir de ne pas le servir est la meilleure décision que je pouvais prendre. Après coup, je me suis dit : *Mon Dieu ! Pour me traiter de même, il ne doit vraiment pas être heureux dans la vie.*

J'étais assez fière d'avoir pu maîtriser ma colère parce que j'aurais pu me ramasser en prison ! La justice divine s'en occupe ! Tu te demandes peut-être ce que c'est, pour moi, la justice divine ? Ce sont toutes les personnes décédées que je connais et qui me protègent. Ils ont plus de pouvoir que moi. Je leur remets ça entre leurs mains. *Arrangez-vous avec ça. Moi, j'ai d'autres choses à faire dans la vie !*

C'est sûr que mon attitude de pitbull a eu son effet. Il a eu peur. Je ne sais pas trop pourquoi, mais il a eu peur. Si je n'avais pas bien géré ma colère et que je l'avais frappée, je te l'ai dit, je serais en prison. Qui aurait gagné si je m'étais ramassée endedans ? C'est lui, pas moi. Sur le coup, oui, mais à long terme, non. C'est mieux d'utiliser la justice divine, c'est meilleur pour la santé et la liberté !

Pour chaque minute où tu es en colère, tu perds 60 secondes de bonheur.

Effectivement, si tu es en colère, tu ne peux pas être heureux. La colère mine le bonheur. À l'inverse, le bonheur éloigne la colère. Vaut mieux être de bonne humeur et nager dans le bonheur.

Dans mon histoire, si j'avais accepté d'embarquer dans son affaire, je n'aurais pas été en paix. Ma dignité aurait pris le bord, pis mes valeurs morales aussi. Refuser d'agir, mettre mes culottes et de ne pas le frapper surtout, sont des preuves de lâcher-prise !

La colère est un bouclier qui, bien souvent, nous donne un sentiment de force et de puissance, mais en réalité, elle masque très souvent nos souffrances. Dans sa vie en général, Kirouac ne devait pas être heureux. De toujours être en conflit comme ça, toujours vouloir flouer le monde, ce sont des signes indiquant que son existence n'est

pas au *top*. Si c'est l'argent qui *drive* ta vie, tu n'es pas heureux. Visiblement, il était en colère tout le temps. Ma colère a été éphémère, parce que je l'ai gérée. Quand tu es en pétard, pose-toi la question : *Pourquoi je suis en colère ?* C'est un indicateur que quelque chose dans ta vie ne va pas. Tu dois chercher la raison principale de ta hargne. Tu travailles dessus et tu mèneras une meilleure vie !

Ta colère peut te pousser à agir de façon tellement explosive qu'elle peut te conduire en prison ! Peut-être que tu as raison de l'être ! Tu dois garder à l'esprit que c'est un indicateur que quelque chose ne va pas. Tu dois effectuer des changements : changer de travail, déménager de ville, cesser ta relation amoureuse, t'éloigner de certaines personnes, etc.

- Si tu n'es plus capable de sentir le monde avec qui tu travailles, tu arrives marabout au travail, changes de job.
- Si c'est de ta maison dont tu n'es plus capable, tu étouffes dans ton appartement, déménages.
- Si elle te tombe sur les nerfs plus qu'autres choses, laisse-la ! L'Univers t'apportera ce dont tu as besoin dès que tu auras pris la décision de changer !

Un proverbe dit qu'il faut tourner sa langue sept fois avant de parler. C'est un peu la même affaire. Il faut juste prendre un moment, on parle ici de patience, un moment pour réfléchir avant de pigner les nerfs, voir si ça en vaut la peine. Parce que s'emporter peut s'avérer catastrophique !

Si tu es tout le temps en tabaslac, tu recevras la colère des autres. Tu es une antenne à émotions négatives. Si tu projettes du négatif, tu ne recevras que du négatif. C'est toi qui décides.

La vie te fait parfois penser :

**** je devrais vivre ailleurs,***

****faire autre chose,***

****voyager à l'autre bout du monde.***

Mais si tu penses que le bonheur est toujours ailleurs, il ne sera jamais là où tu es.

Le bonheur est à l'intérieur de toi. Mais si tu es rempli d'émotions négatives comme la colère, tu es aveuglé. Tu dois mettre de la lumière dans ta vie. Petit truc pour toi : chaque matin, je décide que je passerai une belle journée. C'est toi qui décides ! Du moment où tu choisis de passer une belle journée, tu attireras de belles affaires. Tout part de toi. Si tu cultives de la rancune, ça ne sert aucunement. Lâche-moi ça tout de suite, ça presse !

Quand il y a du soleil dans ton cœur, il fait beau partout ailleurs.

Si tu es en colère, tu attireras de la colère parce que tout le monde autour de toi trouvera que tu n'as pas d'allure. Ça ne fera qu'augmenter à la puissance 1000 ce qui t'entoure. Alors que si tu te mets un sourire dans la face, que tu décides de ne pas être en colère, de ne pas te laisser miner par toute exaspération/irritation qui soit, tu attireras les bonnes choses dans ta vie, ce qui sera bénéfique pour tout le monde.

Si tu es en colère, tu n'es pas en harmonie avec ce que tu penses, avec ce que tu fais et ce que tu dis. Quand j'étais notaire, je parlais en notaire, mais je rêvais d'être une artiste. Je travaillais comme notaire, je n'étais vraiment pas dans ma voie et j'étais en colère tout le temps. Le jour où j'ai sauté dans le vide pour vivre ma vraie vie d'artiste, la colère est disparue. Je n'ai plus ce sentiment-là, sauf si je suis pognée dans le trafic, mais ça ne mine pas mon bonheur. Ça dure deux minutes, puis c'est tout. La colère éphémère, c'est correct. Ça fait du bien et ça fait plaisir à notre ego. Jean-Guy est content ! 😊

La colère est une punition que l'on s'inflige à soi et non à l'autre.

À moins que tu frappes avec un bâton de baseball, c'est sûr que ça peut blesser quelqu'un d'autre. Mais en bout de ligne, ça fera mal à qui ? À toi. C'est toi qui te ramasseras en prison. Le jour où tu auras géré la souffrance que ça t'amène, la colère s'en ira !

Je te l'ai dit et je te le répète : *L'Univers conspire avec nous et non contre nous*. Tous les signes envoyés le sont pour te permettre d'avancer. Ce n'est pas pour te persécuter ou te punir. Pas du tout ! La colère arrive dans ta vie parce que l'Univers veut que tu comprennes que tu dois changer quelque chose. Moi, c'est ce que ça a fait. Ça m'a pris du temps à comprendre, je te l'accorde ! Mais le jour où j'ai compris (et j'ose espérer que mes mots te forceront à te poser des questions pour savoir ce qui t'amène cette colère-là) que c'était un signe de l'Univers, j'ai trouvé ma V-O-I-X et ma V-O-I-E et ma mission de vie : ma passion de la création au service des gens !

Ça se peut que tu sois entouré de gens toxiques. Si c'est la raison de ta colère, éloigne ces gens-là de toi et ta colère disparaîtra et ton bonheur arrivera. Il ne faut pas avoir honte de cette décision. Il faut penser à soi avant les autres. Je l'ai fait. Je te garantis que ça marche.

La meilleure façon de vaincre la colère est de reconnaître qu'elle existe et de comprendre pourquoi elle se manifeste chez vous.

Si quelqu'un t'insulte ou te juge et que ça te met en pétard, tu as le droit, mais il ne faut pas que ça dure. Tu as le droit d'être choqué... Deux minutes. Après, on s'en fout. Parce que ces gens-là ne méritent pas que tu sapes ta vie. Cette personne-là est visiblement blessée et en colère, il faut la bénir. Il faut lui donner de l'amour.

On a tous droit à notre opinion. Ce n'est pas parce qu'on a des opinions divergentes qu'on doit se taper sur la gueule.

*Ne cherche pas à te venger
Laisse faire le temps
Tout se paie
La roue tourne
La justice divine existe !*

Face à ta colère, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu la subis. Tu cultives une rancune viscérale envers la ou les personnes qui t'ont fait suer, pour ne pas dire autre chose... Tu hais tout le monde. Tu les hais à mort. Chaque fois que tu les vois, tu as juste envie de leur sauter dans la face. Tu es submergé de plus en plus par des émotions négatives. Tu en viens à te convaincre que ce qui t'arrive, c'est toujours la faute des autres. Tu n'es jamais en paix et tu n'es pas bien. Puis, tu existes au lieu de vivre.

🕒 Si tu es en colère à cause de toi, tu as fait quelque chose, tu assumes ta faute. Tu te pardonnes, puis tu apprends la leçon avec humilité. Si ta colère est liée à une autre personne, tu la gères avec maturité en te contenant. Et si ton vis-à-vis est en furie, sans que tu puisses le calmer, tu te dis que cette personne a énormément besoin d'amour et tu la bénis. Si cette personne a commis la faute, tu laisses la justice divine s'en charger. Tu comprends que l'absence de colère, c'est du bonheur. Tu comprends que la colère est un indicateur que tu dois modifier quelque chose dans ton existence. Tu travailles sur sa cause et elle s'en va. Le bonheur arrive. Tu t'arranges pour que ta vie soit sereine le plus possible.

Pardonner à une personne qui nous a fait souffrir, c'est lui dire merci pour nous avoir aidé à grandir, même si parfois, il est mieux de la sortir de notre vie.

#42 : ÇA PREND DE LA PATIENCE VIVRE EN SOCIÉTÉ !

Ah ! La patience !

La vie va vite !

On est de plus en plus impatient !

Tu as le choix de pogner les nerfs toutes les dix minutes ou de prendre ton gaz égal...

Pas toujours facile !

Imagine si tu nageais dans la zénitude à l'année !

Bonne nouvelle ! L'impatience, ça se gère !

**

Dans mon ancienne vie de notaire, j'avais la croyance que le temps c'est l'argent. Je devais faire tout rapidement ! Mes défis étaient multiples :

- Rester zen dans le trafic
- Ne pas pogner les nerfs à l'épicerie
- Bref, partout où il y avait du monde devant moi !

Pour mon Jean-Guy, c'est une course perpétuelle. Il faut qu'il gagne. Mais dans le fond, mon désir à cette époque-là, c'est d'avoir fini avant de commencer. Sauver du temps, je ne vis que pour ça ! Gagner du temps, mais aussi effectuer le plus de choses possible en moins de temps possible, et ce, autant dans ma vie professionnelle que dans ma vie personnelle. Je dois sauver du temps partout !

À toutes les fins d'avant-midi, j'effectue les commissions du bureau : dépôts bancaires, bureau de poste, etc. Bref, partout où on peut pogner les nerfs, solide ! Jean-Guy et moi on se donne un défi chaque fois, du genre : *Faut faire ça en 30 minutes au moins ! Go ! Go ! Go !* Je ne gagne même pas de pizza !

Dans ma vie personnelle, genre à l'épicerie, c'est la même chose... Jean-Guy part le chrono, *faut pas que ça prenne plus que 20 minutes !* Heureusement, je ne suis plus comme ça. Au contraire ! Je suis beaucoup plus zen et je regarde les autres courir comme des poules pas de tête ! J'en ris en me disant : *Dire que j'étais comme ça avant !*

Fallait me voir dans l'épicerie... Virer le carrosse sur deux roues à la James Bond à travers les rangées ! Une vraie pilote de Formule 1 ! J'aurais pu rentrer dans une montagne de cannes ou dans quelqu'un. *Tassez-vous ma tante arrive !* Une vraie de vraie folle !

Comme je suis un tantinet hypoglycémique, quand j'ai faim, je ressemble à Béatrice Picard, dans la publicité des Snickers ! Quand j'ai faim, je ne suis pas endurable. C'est le baromètre de mon chum pour savoir quand me nourrir ! Quand je commence à devenir hystérique, il me dit : *Tu dois avoir faim ?* Dans son langage, ça signifie qu'il est temps que je mange quelque chose !

Tout ça pour te dire qu'avant de tuer quelqu'un, j'ai trouvé des trucs !

- Je rédige ma liste d'épicerie en fonction de mon itinéraire. L'idée, c'est de ne jamais revenir en arrière.
- En voiture, maintenant, j'ai toujours des collations. Si je suis sur le bord de cogner les nerfs, je mange une petite bouchée.
- Quand je fais mes commissions, je prends la technique de l'Halloween : un bord de rue, puis après ça, l'autre bord de rue.
- Avant de partir, je prévois tout mon itinéraire pour ne pas revenir sur mes pas.
- Toujours prévoir mon itinéraire en tournant à droite. C'est bien connu, l'émission télévisée Les stupéfiants l'ont prouvé ! Si tu t'arranges pour toujours tourner à droite dans ton parcours, tu sauves du temps.

En changeant de vie, ma patience augmente d'autant et ma zénitude aussi ! J'utilise encore mes anciennes techniques, mais pas nécessairement pour sauver du temps à tout prix. Par habitude, tout simplement. Aussi, lorsque je fais mes emplettes, je prends plaisir à regarder les gens comme si c'était une pièce de théâtre. Je réalise à quel point je n'étais pas bien avant.

Je ne suis pas parfaite, loin de là ! Il m'arrive encore de perdre patience :

- ✓ Dans le trafic, quand mamie tente un stationnement parallèle pour la première fois de sa vie à 70 ans !
- ✓ Quand papy roule à 30 km/h dans une zone de 70 !
- ✓ À la caisse du dépanneur quand madame Thibodeau décide de payer avec ses cennes noires !
- ✓ Quand le voisin passe sa tondeuse à 8 h le samedi matin !
- ✓ Quand j'essaie d'enregistrer un épisode de podcast et les dindes du voisin font trop de bruit...
- ✓ Un ascenseur ne monte jamais assez vite !
- ✓ Un bébé qui braille sa vie dans l'avion...
- ✓ Justin, 3 ans, décide d'offrir sa crise de bacon dans un resto à 200 \$ le couvert...
- ✓ Sur une boîte vocale : faites le 1, le 3, le 8, le 9, le 14. Bienvenue dans le labyrinthe de n'importe quel service à la clientèle !

À plus long terme, tu peux être impatient :

- ✓ De changer de job.
- ✓ D'arriver à la retraite.
- ✓ D'avoir des enfants.
- ✓ D'attendre ton tour dans une salle d'attente.

Un moment de patience peut préserver de grands malheurs, un moment d'impatience, détruire toute une vie.

Peu importe l'endroit ou la situation, l'impatience est souvent issue de notre colère. L'impatience part de nous. Comme je te l'ai dit auparavant, la colère est l'indice que quelque chose ne va pas bien dans ta vie. L'absence de bonheur vient souvent du fait qu'on se crée des attentes. Si ces dernières ne sont pas comblées, notre attitude change négativement.

Je t'ai dit que ta vie est comme une pièce de théâtre. C'est donc toi qui décides d'offrir un *show gratis* en pétant une solide coche en public ! C'est toi qui choisis si ta pièce de théâtre est un drame ou une comédie. Tout est dans l'attitude ! L'attitude gagnant-perdant, l'attitude positive-négative.

J'ai des trucs pour toi !

Tu es dans la salle d'attente, sur le bord de poigner les nerfs... Répète cette phrase trois fois :

- ❖ Ça prend beaucoup de patience vivre en société.
- ❖ Ça prend beaucoup de patience vivre en société.
- ❖ Ça prend beaucoup de patience vivre en société.

Moi, ça m'aide !

Il existe aussi le fameux EFT, une pratique psychoénergétique de libération des émotions utilisant les méridiens énergétiques chinois. En bon québécois, c'est un petit peu comme l'acupuncture, mais juste avec des tapotements. EFT, c'est l'abréviation de Emotional Freedom Technique.

Notre énergie tourne d'avant en arrière dans le sens de notre longueur. Elle part de notre front jusqu'au bout des orteils et elle remonte en arrière des talons jusqu'à l'arrière de la tête et ainsi de suite. Quand notre énergie vire de bord, à cause d'une mauvaise nouvelle, d'une méchanceté reçue ou autres événements marquants, notre énergie change de bord pour s'en aller de devant à derrière au lieu de derrière devant. Un peu comme la publicité où la personne apprend qu'elle a le cancer et qu'elle tombe à la renverse de sa chaise.

Cette technique éprouvée remet ton énergie dans le bon sens et tes émotions négatives s'en vont. Moi, je le fais souvent quand j'apprends de mauvaises nouvelles ou que mon impatience est à son comble !

Aussi, tu peux occuper ton temps. J'offre des collections de cartes sourires virtuelles que tu peux mettre dans ton cellulaire. Tu regardes ça durant l'attente et tu ne vois plus le temps passer et tu souris !

Tu peux lire aussi en attendant ton tour. Un livre papier, numérique ou audio. Comme tu peux aussi écouter des podcasts. Pourquoi pas ? Si ça peut t'aider à patienter !

Mon chum a un truc infallible. Tu attends dans une ligne et c'est interminable. Son truc : imagine le monde tout nu ! Ça peut être drôle !

Je suis d'avis qu'il faut regarder la situation qui te met en beau joul vert, avec amour. Par exemple :

- La petite mère qui se bat avec son petit Justin, 3 ans, en pleine crise de bacon professionnelle = regarde-la avec amour. Montre-lui que tu sympathises, quitte à aller lui parler, même !
- Pour une situation plus intense où tu as juste le goût d'envoyer chier la personne en face de toi, = dis-lui *Mange donc de l'amour !* Ça dédramatise tout ! C'est ma phrase magique. La personne qui l'entend pense que tu lui diras de manger de la marde et c'est tout le contraire !

***Quand il entend le mot bouchon, le pessimiste pense aussitôt aux autoroutes.
L'optimiste a une bonne bouteille de vin.***

Tout est dans l'attitude. Tu respirez encore, tout va très bien aller ! Les choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle, lâche prise ! Prends le temps qui passe, car il ne revient plus !

Tu dois profiter du moment présent. On ne le dira jamais assez ! Utilise ton temps à bon escient. Si tu es pogné dans une file d'attente, peut-être qu'un de tes amis à qui tu n'as pas parlé depuis longtemps aimerait jaser. Profites-en donc pour prendre de ses nouvelles !

La patience est le pouvoir qui transforme toutes les difficultés en opportunités.

Pour avoir de la patience, il faut réunir les conditions gagnantes :

- Être bien dans sa vie

- Ne pas avoir d'attente
- Conscientiser le moment présent
- Apprécier le temps que tu disposes pour effectuer plein d'affaires que tu remets toujours à plus tard

La patience est une forme de sagesse. La fille qui veut un bébé en vain... On comprend-tu que même si elle s'envoie les pattes dans les airs après avoir fait l'amour pendant des heures... Pas sûre que ça marche... Il faut faire confiance, avoir la foi et la patience. La sagesse de comprendre qu'on ne contrôle pas tout dans la vie.

Il faut vivre un hiver pour que le printemps arrive ! Désolée pour ceux et celles qui détestent l'hiver. La seule chose à faire dans ce cas-là : déménager dans le Sud ! Sinon, aiguisse ta patience. Profite de cette saison en voyant ses côtés positifs ! Si tu es tanné de pelleter : va donc t'amuser en *crazy carpet* à la place. Il n'y a pas de mauvaise température, juste de mauvais vêtements. Habille-toi en conséquence et continue tes activités. Il y en a qui ne marche pas quand il mouille. Mon Dieu, mais qu'est-ce qui peut arriver quand il pleut ? C'est d'être trempé. Tu ne peux pas être plus trempé que trempé !

Le bonheur est une longue patience.

À l'inverse, on comprend qu'être impatient amène de la mauvaise humeur ! Si l'Univers ne t'a pas emmené encore ce que tu demandes, c'est parce que ce n'est pas encore le temps. Tu dois avoir confiance que ça arrivera au moment opportun.


Si tu attends le prochain congé avec impatience, choisis un métier passionnant et tu ne verras plus le temps passer !

***La patience n'est pas la capacité d'attendre,
mais la capacité à maintenir une attitude positive pendant que tu attends !***

Joyce Meyer

Face à ton impatience, tu as DEUX OPTIONS :

🍯 Tu la subis. Tu cultives une haine viscérale contre tous ceux qui se trouvent sur ton chemin et qui t'empêchent d'avancer plus vite, au sens propre comme au sens figuré. Tu pognes les nerfs toutes les 15 minutes parce que personne ne va assez vite pour toi. Plus personne ne veut t'approcher tellement tu n'es pas du monde. Tu penses que le bonheur arrivera lorsque tu seras à la retraite, que tu auras gagné la loterie, que tu auras ta grosse maison ou que tu seras avec une telle personne. Tu finis ta vie seul, aigri, trop occupé à gérer tes attentes au lieu de voir ce qui se passe autour de toi, ici maintenant.

 Tu conscientises ton exaspération face à une personne ou à une situation. Au lieu de t'impatienter, tu sympathises avec elle. Tu organises ta vie et ton environnement de façon à cultiver ton bien-être et ta zénitude. Genre, tu écoutes un podcast dans le trafic, tu regardes mes cartes virtuelles sur ton cellulaire, tu lis un livre quand tu attends dans une salle d'attente. Bref, tu apprécies le moment présent en lâchant prise sur les personnes ou les situations sur lesquelles tu n'as aucun contrôle. Tu vois la vie du bon côté et ça, peu importe ce qui arrive, en te disant que l'Univers conspire avec nous et non contre nous.

La patience est la sagesse de ceux qui en ont le temps !

Bertrand Vac

#43: COMING OUT OU COMING IN?!

De nos jours, la société compte des :

- 🍷 Hétérosexuels
- 🍷 lesbiennes
- 🍷 Gais
- 🍷 Bisexuels
- 🍷 Transgenres
- 🍷 Queers
- 🍷 Binaires
- 🍷 Non binaires
- 🍷 Et plus encore !

Parlant d'orientation sexuelle, tu as le choix entre **nier** ce que tu es ou l'**assumer** pleinement et sortir de la garde-robe !

Face à une personne d'un autre genre que le tien, tu as le choix de l'accepter ou de t'enfermer dans ton placard avec tes préjugés !

La diversité sexuelle est encore interdite dans bien des pays...

Et pourtant, elle existe !

Par chance au Québec et au Canada, la diversité sexuelle est admise !

Bonne nouvelle !

L'amour n'est pas une question de genre, mais une question de cœur !

*
**

À l'université, je fais la connaissance de mon ami Félix. Il est gai comme un pinson ! Tout le monde le sait, parce qu'il est un petit peu efféminé, très coloré au sens propre comme au sens figuré. Mais le problème, c'est qu'il ne veut pas l'admettre. Je lui lance des petites remarques pour qu'il réagisse, en vain.

Il est fermé comme une huître à ce sujet-là. Il faut dire que Félix vient d'un petit village. Sa famille est composée de militaires de père en fils. Qui dit militaire, dit macho, homophobe, etc. Je généralise. Mais bon ! Félix est tout sauf ça.

Il nous cache plein de choses au sujet de ses activités. Il est mystérieux. Il s'empêche d'exister pour vrai. Parfois, il commence à raconter quelque chose et il part sur autre chose pour éviter de dévoiler des pans secrets de sa vie. Comme ça me fait de la peine

de voir à quel point il est malheureux de ne pouvoir partager ses aventures, je veux l'aider.

J'avoue avoir une tête de cochon dans la vie ! Je me donne comme mission qu'il admette son orientation sexuelle une fois pour toutes afin qu'il vive pleinement sa vie. J'invite donc Félix à souper dans un restaurant :

– Félix, ce soir, on va manger au resto. C'est moi qui paie. Et tu sais pourquoi je t'invite.

Lui, tout désorganisé, me regarde et fait :

– Euh, ouais, mais là, euh, ouais.

C'est drôle de le voir aller parce qu'il sait très bien de quoi je parle. Il sait très bien que mon objectif est de le faire sortir de la garde-robe. Il accepte de peine et de misère, mais il me fait confiance. On s'aime bien, lui et moi !

On se rejoint donc au restaurant. Il arrive à reculons. Il s'assoit, nerveux de chez nerveux ! Félix a la manie de se branler la patte. Je peux te dire qu'elle branle sur un moyen temps ce soir-là ! Il en fait pitié *pauvre lui* ! On commande notre lunch. Une fois notre repas servi, je lui lance :

– OK Félix ! C'est le temps, là.

Il me regarde les yeux pleins d'eau et me répond :

– Chu pas capable. Dis-le toi.

– Non. Faut que ça vienne de toi. Moi, je le sais. Tu le sais que je le sais. On le sait tous les deux. Il faut juste que tu le sortes de ta bouche une première fois, puis après ça, ça sera réglé, ça va être sorti, puis tu iras mieux.

Après plusieurs bouchées de son assiette, il finit par me dire, les yeux dans l'eau :

– Je suis homosexuel.

Les larmes coulent de nos quatre yeux ! Je me lève pour le serrer dans mes bras et lui pleure comme une Madeleine. Il est tellement soulagé de l'avoir sorti de son système. Je sens presque le poids sur ses épaules s'envoler.

À partir de ce moment-là, Félix n'a plus jamais été la même personne. Il nous raconte ses conquêtes du week-end. Les oreilles nous frisent parfois d'écouter ses péripéties, mais bon ! Il est épanoui, heureux comme ça ne se peut pas. Après ses études, il retourne dans son patelin et se marie avec un coiffeur.

Il a bien choisi son parti, car Félix est très olé olé au niveau de la coiffure. Il a la tête d'une couleur différente chaque semaine. Tout ça pour te dire que, dans le fond, c'est important dans la vie d'être authentique et de vivre sa vérité. Puis quand tu vis dans la transparence, tu nages dans le bonheur et dans la liberté d'être. C'est ça la vie !

***Le bonheur c'est de pouvoir se regarder dans le miroir
et d'être fier d'avoir choisi la vérité !***

Chaque personne sur Terre a le droit d'exister, de vivre telle qu'elle est et d'être aimée et considérée à sa juste valeur. Encore faut-il assumer ce que tu es. Une fois que tu as annoncé ton orientation sexuelle à ton entourage, s'ils ne l'acceptent pas, il faut juste prendre de la distance en espérant (sans te créer d'attentes) qu'un jour, ils l'accepteront. Comme ce choix ne t'appartient pas, tu lâches prise là-dessus.

Pour ton bien-être, fréquente des personnes qui t'acceptent telle que tu es et te permettent d'être toi-même en toutes circonstances. L'important dans tout ça, quand tu prends la décision de sortir de la garde-robe, c'est que tu sois en paix et le reste suivra.

Ça se peut que tout commence par un *trip à trois* à Cayo Coco et que t'aies aimé ça. Ça se peut que ce soit juste un essai aussi. Il n'y a pas de mal à expérimenter des affaires pour peut-être confirmer ton orientation. Mais si tu essaies, attention ! Parce que ça se peut que ça brasse des affaires et que tu changes d'orientation et/ou que tu reviennes à ta vraie nature.

Toutes ces expériences remueront beaucoup de choses dans ton entourage et dans ta vie. La question à te poser : *Est-ce que je suis prêt, prête à changer de vie ?* Parce qu'après, ton existence ne sera plus jamais la même. L'amour n'est pas une question de sexe, pas une question de genre, mais une question de cœur. Peu importe ton genre, on s'en fout. L'important, c'est d'aimer et d'être aimé.

Rappelle-toi de l'équation de l'amour : **1 + 1 = 3**

Ça se peut qu'à cause de la religion, des conventions sociales, de la pleine lune ou de mille et une autres raisons, tu t'empêches de vivre pleinement ton orientation sexuelle. Tu n'as qu'une vie à vivre... Vis-la dont pleinement !

Choisis ton ou ta partenaire en fonction de ce que cette personne t'apporte en termes de joie, de plaisir (pas juste sexuel), en rire, en bonheur, sa personnalité, son humour, vos intérêts communs. Tout ça, parce qu'un jour le sexe ne marchera plus. Le Viagra a ses limites ! 😊

Tu dois choisir cette personne-là pour les bonnes raisons. Si dans ton for intérieur, tu connais ta vraie nature, ton orientation, mais tu n'es pas encore sorti de la garde-robe, de grâce, arrête de perdre ton temps. Vis ta vie maintenant parce que le temps ne revient plus. C'est ici maintenant ta vie, pas demain, pas après-demain, pas dans deux ans, c'est aujourd'hui !

Pour sortir de la garde-robe, il faut vaincre tes peurs. Elle t'empêche d'évoluer. C'est un frein épouvantable. Rappelle-toi de la citation d'Oscar Wilde : *Vaut mieux avoir des remords que des regrets*. C'est quoi la différence entre un remords ou un regret ? Imagine, tu es à la fin de ta vie. Si tu as des regrets : *J'aurais donc dû laisser ma femme pour vivre pleinement mon homosexualité*. Tu mourras avec des regrets de ne pas avoir été toi-même dans cette vie-ci.

Avoir des remords, c'est : *J'aurais pas dû aller dans le quartier gai et baiser avec le premier gars qui m'a fait de l'œil*. Oui, tu l'as fait et tu gèreras les conséquences en t'assumant pleinement ! La peur, c'est un inconfort, mais c'est un incontournable pour évoluer. Quand tu sautes dans le vide, tu vis dans un chaos nécessaire. La peur du changement nous fait rester dans le statu quo. Ce n'est pas bon. Crois en la force supérieure au-dessus de toi et d'y croire assez pour dire : *Je saute dans le vide, advienne que pourra*.

C'est dans l'inconfort qu'on devient fort !

Tu dois aussi avoir confiance en toi et en ce que tu es. Pourquoi ? Parce que tes pensées reflètent ce que tu es. Si tu penses être un imposteur, tu le seras. Suis juste ton intuition et ton cœur. Saute dans le vide. Une fois que tu auras lâché ta bombe, c'est clair que des gens capoteront leur vie ! Plusieurs te tourneront le dos. Il faut juste que tu t'éloignes de ce négatif-là. Puis si quelqu'un ou une situation t'écœure, fais confiance à la justice divine. Tu donnes ta vengeance en sous-traitance. On ne souhaite rien à personne !

Ceux qui se moquent de toi, éloigne-toi d'eux en leur disant de manger de l'amour. S'ils se moquent de toi, c'est parce qu'ils ne sont pas bien dans leur propre vie. En leur disant ces paroles, tu leur envoies de l'amour.

La seule personne que tu contrôles, c'est toi. Lâche prise sur le reste. Sois toi-même, assume ce que tu es et le reste viendra tout seul. Garde l'attitude positive, celle du verre à moitié plein. Ne te laisse pas abattre par les épreuves. Fréquente des gens te tirant vers le haut. Éloigne-toi des personnes toxiques, même si c'est ta famille. C'est plate, mais c'est ça pareil.

Mon message aux parents : si ton enfant fait son *coming out*, tu as deux options :

- Tu l'acceptes et tu aimes ta progéniture telle qu'elle est
- Tu restes enfermé dans TA garde-robe avec tes préjugés. Tu nies la vraie nature de ton enfant. Tu vivras avec les conséquences de ce que tu viens de faire.

***Je suis né sans le vouloir, je vais mourir sans le demander, alors laissez-moi vivre
comme je veux.***

Si tu nies toujours ta vérité, ton orientation sexuelle X, Y, Z, tu es très loin d'être dans ta liberté, dans ta vérité. Vis en fonction de toi et non pas en fonction des autres. Sois vrai, authentique, envers toi-même en premier. Les autres accepteront. S'ils n'approuvent pas, ils se privent de tes richesses et c'est tant pis pour eux !

La seule chose qu'il te reste à faire, c'est de continuer à les aimer, leur pardonner et t'éloigner pour ta propre santé physique, mentale et émotionnelle en ayant confiance que peut-être un jour, ils comprendront. Puis s'ils ne le conçoivent pas, ça leur appartient, ils se privent de ta présence.

Quand on vient au monde, on a une vie pour grandir dans tous les sens du terme, pour évoluer, pour être soi-même, pour être dans la bonne vie, dans la bonne mission de vie, dans sa vraie nature. Il faut que les babines suivent les bottines. Alors, si tu es dans une orientation sexuelle X, Y, Z, bien, dis-le à ta face, dis-le à ta bouche, dis-le à tes bottines. Il faut que tout ça aille dans le même sens, tout simplement.

Le jour où j'ai forcé mon ami Félix à faire son *coming-out*, j'étais probablement la personne que l'Univers a envoyée sur son chemin pour l'aider. Il n'y a rien qui n'arrive pour rien, tout arrive pour quelque chose. Ce jour-là, j'étais la bonne personne au bon moment pour l'encourager à sortir ces mots-là de sa bouche. Je te souhaite vraiment la même chose, que la situation idéale, la personne idéale soit sur ton chemin pour t'aider à effectuer ton *coming-out*.

Si tu as de la misère avec cette annonce, dis-toi que tu le fais pour toi en premier. C'est une preuve d'amour envers toi. Il faut que tu sois ta priorité. Il faut que ton bonheur soit ta priorité. Tellement. Et le jour où tu feras ton *coming-out*, ta vie changera complètement. Ça se peut que tu sois dans le chaos pour un certain temps, mais l'inconfort est nécessaire pour évoluer.

Le jour où mon ami Félix a accepté de sortir de la garde-robe en m'avouant qu'il est homosexuel, sa vie a changé du tout au tout. Il est devenu une autre personne, sa vraie personne, sa vraie nature. J'ai vu cet être se transformer devant moi. C'était tellement beau à voir et encore aujourd'hui, Félix est heureux dans sa vraie nature. Je t'en souhaite

tout autant ! Sa famille n'a pas accepté la situation sur le coup, mais après quelques mois, tout s'est placé.

C'est sûr que la religion et la société nous apprennent à être solidaires avec notre famille. Cependant, ce n'est pas parce qu'on a le même sang, qu'ils ont du bon sens ! Tu dois te choisir ! Te joindre à des personnes qui t'apprécient, te soutiennent, te comprennent, te respectent, te valorisent.

Si vous cherchez encore la personne qui va changer votre vie, regardez-vous dans le miroir.

Commence par te le dire dans le miroir : *Je suis bisexuelle, je suis homosexuelle, je suis lesbienne, je suis gaie...* Commence par être honnête avec toi-même. Par la suite, donne-toi un coup de pied dans le cul et avoue-le à tout le monde !

Il faut juste habiter tes couilles (réelles ou imaginaires !) pour assumer et annoncer ce que tu es ! Peu importe ton orientation sexuelle, vis-la pleinement, au vu et au su de tous. Et là, tu goûteras à la vraie liberté !

Si tu es un parent dont l'enfant est sorti du placard et que tu ne le prends pas du tout, c'est ton choix. Cependant, sache que vivre dans tes illusions te fera perdre ton enfant.

Plus tard, il sera trop tard, notre vie, c'est maintenant.

N'attends pas de crever avant d'avouer ce que tu es. Sors de la garde-robe, maintenant, là, tout de suite. Oui, ça brassera peut-être dans ta vie, *so what* ? Tu as juste une vie à vivre et c'est maintenant !

Peu importe ton orientation sexuelle, la vérité doit sortir ! Tu seras tellement bien après. Tu seras tellement bien à vivre dans ta vérité. Oui, ça chamboulera la vie de plein de monde autour de toi, la tienne aussi. Mais, tu es mieux de vivre dans ta vérité que dans le mensonge. Assume-toi, sois authentique ! Si tu passes à côté de ta vie parce que tu n'as pas voulu sortir de la garde-robe, tu ne feras qu'exister. Tu ne vivras pas. Tu vivras une vie qui n'est pas la tienne.

***Avoir la foi, c'est monter la première marche
même quand on ne voit pas tout l'escalier !***

Martin Luther King

Face à ton orientation sexuelle, tu as DEUX OPTIONS :

🍷 Tu la nies. Tu te mens à toi-même toute ta vie. Tu passes à côté de ton existence de peur de déplaire à tes proches. Tu refuses le bonheur que tu mérites en cachant ta vraie nature. Tu meurs triste et aigri d'avoir vécu toute ta vie dans le mensonge.

🍷 Tu habites tes couilles, imaginaire ou non. Tu annonces à qui veut l'entendre ta vraie nature. Tu t'éloignes des gens refusant de l'accepter. Tu plonges dans le vide en laissant le négatif derrière toi. Tu fais confiance à l'Univers ou la force supérieure qui t'habite. Tu as confiance que la vie vaut la peine d'être vécue à plein régime dans ta vérité.

Vous êtes le plus grand projet sur lequel vous devez travailler !

#44 : BIENVENUE AU QUÉBEC !

Quand on t'attaque, as-tu la réponse facile ou elle arrive trop tard ?

Quand le beau-frère te niaise à ton grand désarroi, tu lui réponds du tac au tac ou tu attends que le vent vire de bord ?

Ta femme te fait des reproches... Tu répliques ou tu fais le sous-marin ?

Répondre promptement et brillamment n'est pas donné à tout le monde !

Parfois ça a du bon et parfois du mauvais !

Tout est dans l'intention !

Bonne nouvelle !

Avoir de la répartie, ça s'apprend !

**

Dans ma vie de notaire, il m'arrivait souvent de rédiger des autorisations appelées affidavits pour permettre à des enfants mineurs de voyager, soit seuls ou avec d'autres personnes que leurs propres parents.

Un matin, une dame vient me voir avec son conjoint. Elle me demande si je peux préparer ce genre de document pour son fils de 16 ans demeurant en Afrique. Elle veut qu'il vienne au Québec.

J'invite le couple dépareillé à s'asseoir à ma table de consultation. La dame ressemble à Francine Grimaldi, mais avec la peau noire. Vêtue tout en couleurs, elle est plus grande que moi. Son conjoint, c'est plutôt Danny DeVito, du haut de ses 5 pieds, la peau chocolat noir très foncé. Il arbore une face de beux comme j'en ai rarement vu !

Comme c'est un document que je prépare moi-même, je m'assois à mon ordinateur. Je m'adresse exclusivement à la dame pour mes questions d'usage. C'est elle ma cliente. Ce sont SES réponses que je désire avoir, parce que c'est elle qui signera le document. Je lui pose plein de questions : nom de son fils, son numéro de passeport, de quelle date à quelle date est son séjour, date de naissance, etc.

À chacune de mes questions, c'est l'homme qui me répond. Plus mon interrogatoire avance, plus je rage dans ma tête. *Il y a visiblement quelque chose qu'y a pas compris. Oui, en Afrique, il y a encore des mœurs archaïques, mais y a traversé l'océan ! Y aurait dû laisser son attitude là-bas !*

Au Québec, elle a le droit de me parler. Les femmes ont des droits ici ! J'imprime le document et va le chercher au secrétariat. Ce déplacement implique que je doive passer en arrière de monsieur pour sortir de mon bureau. En passant à côté de lui, j'ai juste envie de lui sacrer une claque en arrière de la tête. On s'entend, sa couleur de peau n'a

rien à voir là-dedans. Ce n'est pas une histoire de racisme, pas du tout. C'est une histoire d'appropriation culturelle.

On comprend que dans sa culture, les femmes n'ont pas grand-chose à dire. Mais, ici, c'est très différent. Revenue dans mon bureau de consultation, je me rassois et dépose le document à signer sur la table devant madame. Je lui demande de vérifier le contenu pour être certaine de ne pas faire d'erreur d'orthographe. Parce qu'on va se le dire, leurs nom et adresse sont très différents des nôtres ! Ça aurait été idiot que son fils se fasse virer de bord aux douanes pour une erreur de frappe !

Je n'ai pas fini ma phrase que l'homme ramasse le document d'un geste autoritaire. Il le scrute en se prenant très au sérieux. Les dents bien serrées, il lit le document et le remet ensuite devant sa femme en lui disant : *C'est correct, tu peux le signer.*

Ah ben, tabaslak !

Moi, qui ne suis pas féministe pour cinq cennes, je fulmine ! Je n'en reviens pas de sa façon de « runner » sa femme de la sorte. La fumée me sort par les oreilles et par le nez ! Je regarde monsieur droit dans les yeux à deux pouces de la face et lui dit : *Monsieur, c'est parce que ce n'est pas à vous que je parle. Laissez votre conjointe répondre à mes questions. C'est à elle que je les pose. C'est elle qui doit me répondre parce que ce sont ses informations. C'est elle qui signera le document.*

Sa femme de me regarder avec le sourire fendu jusqu'aux oreilles, l'air de dire : *Enfin ! Quelqu'un qui me comprend et qui prend ma défense !* Elle est visiblement heureuse que j'aie remis son conjoint à sa place. Mais, dans ma tête, je n'ai rien fait encore. Je ne suis pas encore rendue au summum de mon affaire. La réaction de monsieur face à ma remarque : il me fusille de regard. Il n'est vraiment pas content.

Pour en rajouter, je lui dis en le regardant droit dans les yeux : *Bienvenue au Québec, monsieur.* Mon intention est de lui faire comprendre qu'ici, ce n'est pas correct de traiter sa femme de cette façon. Ici, toute personne a les mêmes droits, peu importe le sexe. Je voulais juste qu'il saisisse qu'il est rendu au Québec et qu'il doit prendre son gaz égal. Sa femme a le droit de parole ici.

Une fois le document signé, monsieur paie mes honoraires. Durant ce temps, je pense : *J'espère que ça rentrera dans sa tête au monsieur.* En même temps, j'étais fière de moi. Parce que j'aurais pu pogner les nerfs et lui faire une crise. Ma phrase punchée et franche était plus puissante, encore ! Parfois, une phrase dite calmement a plus d'effet qu'une scène ! Je n'avais pas de mauvaise intention. Je voulais juste « contribuer » à l'intégration sociale de monsieur au Québec ! 😊

Répartie :
Ce qui nous vient à l'esprit quand notre interlocuteur est parti !
Dan Bennet

Avoir de la répartie ce n'est pas donné à tout le monde, mais ça s'apprend ! Qu'est-ce que la répartie ? C'est de répondre rapidement, promptement et intelligemment. Tout est dans l'intention. On peut avoir de la répartie quand on se pogne avec quelqu'un. Mais, je parle toujours au positif. Je me dis tout le temps, au lieu de te pogner les nerfs et lancer des insultes du tac au tac, va-t'en. C'est aussi une façon d'avoir de la répartie ! Le silence et l'indifférence font parfois beaucoup plus mal !

Ça se peut que tu regrettes tes paroles. Ne regrette pas. Si c'est sorti de ta bouche, c'est parce que ça devait sortir. Parfois, c'est notre intuition qui parle. C'est sorti, c'est sorti. Gères-en les conséquences. Si les gens sont choqués de tes paroles, c'est peut-être parce qu'ils le méritaient, parce que ça devait arriver, tout simplement.

La répartie, la réponse qu'on donne à quelqu'un du tac au tac, peut aussi être lancée dans le but de faire rire, réagir, réfléchir et/ou créer une surprise, ou tout ça en même temps. Quand ça va mal, au lieu de lancer des insultes, ma phrase fétiche : *Mange donc de l'amour*. Moi, je trouve que c'est une belle façon d'avoir de la répartie !

Avoir de la répartie, ça s'apprend comment ?

- Demande à Google ! Tu trouveras des livres en quantité industrielle et des vidéos YouTube sur le sujet.
- Écoute les débats à la radio, à la télé, sur les *zinternets*. Les débats offrent du tac au tac professionnel ! Ça joue quasiment au ping-pong, en se lançant des réponses !
- Regarde des quiz à la télé.

L'idée c'est de répondre à leur place. Qu'aurais-tu rétorqué à leur place ? En imaginant ce que tu aurais répondu, ça te pratique. Une autre façon aussi de le faire, c'est de jaser avec moi. Je peux t'apprendre à avoir la répartie facile.

Personnellement, quand je regarde la télé ou que j'écoute la radio, je réponds ou reprends carrément l'animateur, la narratrice de pub, le comédien, etc. Je fais ça continuellement ! Imagine que c'est à toi que la personne à la radio ou à la télé parle, réponds-y !

Ça se peut que dans ta répartie, la personne en avant de toi ne soit pas contente. Comme le monsieur dans mon histoire. L'idée n'était pas de le mettre en maudit, mais plutôt de faire germer une graine dans sa tête. Qu'il réalise que nos mœurs sont différentes et qu'il doit s'adapter. Dans n'importe quelle situation où tu répondras à quelqu'un, l'idée n'est pas de blesser. Non. Juste de faire rire, réagir, réfléchir ou tout ça en même temps.

Il se peut dans certains cas que garder le silence soit la meilleure option. C'est une façon de répondre. Tu peux partir aussi. Virer les talons sans dire un mot. L'indifférence aussi, c'est de la répartie ! Le silence jumelé ou non à l'indifférence, je crois que c'est une belle façon de répliquer sans heurts !

Si ton intention consiste à faire rire, réagir, réfléchir, prendre par surprise, ou tout ça en même temps, tu es mentalement libre. Autrement dit, tu ne te préoccupes pas du comportement de la personne, suite à ta prestation. Tu le dis avec ton authenticité, sans arrière-pensée, sans méchanceté. La personne le prendra comme elle veut, mais tu es libre de le dire de la façon que tu veux. Oui, parfois, ça sort trop croche, pas grave ! Pourvu que le message passe. Ne t'excuse pas parce que l'autre ne prend pas ce que tu dis. Tu dois rester authentique. Ce sont tes mots à toi. Si tu les dis, c'est parce que tu les penses. C'est plate, mais si l'autre ne le prend pas, c'est son problème, pas le tien.

***Les mots sont gratuits.
C'est ta façon de les utiliser qui peut te coûter cher.***

Je te le confirme (sans avoir testé le truc !), envoyer chier un policier ça coûte cher ! Comme féliciter une femme enceinte qui ne l'est pas...

***Pour avoir de la répartie, vous devez à la fois maîtriser la situation
et déstabiliser votre adversaire.***

Face à ton interlocuteur, tu as DEUX OPTIONS :

🍯 Tu perds tes moyens. Tu te sens attaqué, peu importe la teneur de ses propos. Tu te désorganises rapidement, complètement. Tu figes ou tu te sauves en courant. Tu regrettes une fois rendu à la maison de ne pas avoir répliqué. Finalement, tu aimes mieux être tout seul, puis ne pas avoir à soutenir des conversations.

🍯 Tu conserves ta confiance en toi en toutes circonstances. Tu gardes le silence. Si tu juges que c'est plus puissant que les mots. Ou tu répliques rapidement avec une phrase punchée qui fera soit rire, réfléchir, réagir, ou tout ça en même temps, et tu te dis que si la personne devant toi ne prend pas tes mots, bien, c'est tant pis pour elle. Tu aimes le monde, puis si le monde ne prend pas tes paroles, tu t'en fous en te disant qu'ils ne sont pas prêts. Et tu continues ta vie comme si de rien n'était.

***Rappelez-vous non seulement de dire la bonne chose au bon endroit, mais bien plus
difficile encore, de ne pas dire la mauvaise chose au moment tentant !***

Benjamin Franklin

#45 : DES COMBATS QUI NE MÉRITENT PAS D'EXISTER !

Face à un refus, tu lâches le morceau facilement ou tu te bats jusqu'à ce que l'autre plie ?

Quand le beau-frère ne veut pas aller à la pêche parce qu'il fait juste 10 degrés, tu le supplies jusque dans sa chambre à coucher ou tu t'arrêtes à son premier *Non* ?

Ta femme ne veut pas partir en vacances sans les enfants... Tu tentes de la convaincre, quitte à lui envoyer Messmer dans les oreilles durant la nuit ou tu abdiques en disant qu'elle a probablement raison ?

Dans la vie, y a des combats qui ne méritent pas d'être menés !

Reste à savoir lesquels !

*
**

Comme tu le sais, je possède une maison d'édition depuis 2015. J'écris des livres pour les autres et je les publie selon la volonté des auteurs. Il n'y a pas si longtemps, Rénauld vient me voir pour en savoir plus sur mes services, car il désire écrire sa biographie. Il travaille dans un CHSLD. Il a donc beaucoup d'histoires à raconter. Je prends une grosse heure pour lui expliquer en quoi consiste mon travail :

- 🍷 Je relis en détail son ouvrage
- 🍷 J'en fais la correction grammaticale
- 🍷 J'enrichis son texte pour donner plus de valeur à l'histoire
- 🍷 J'effectue la mise en forme, la mise en page
- 🍷 J'obtiens les numéros légaux et procède aux dépôts obligatoires
- 🍷 J'affiche l'œuvre sur le site Internet de la maison d'édition
- 🍷 Je procède à un lancement officiel virtuel ou en présentiel, selon les désirs et le budget de l'auteur
- 🍷 Je distribue les livres dans toutes les librairies du Québec
- 🍷 J'envoie un bon de commande dans toutes les bibliothèques et autres institutions d'intérêts

Bref, je m'occupe de tout et je ne dénature pas son histoire. Au contraire, je ne suis là que pour la bonifier.

Ayant toutes les informations en main, Rénauld repart avec son petit bonheur en me disant qu'il me fera signe dès qu'il aura terminé.

Quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre sur les réseaux sociaux que Renald fait un appel à tous demandant aux gens intéressés de lire son manuscrit, de le corriger et de donner leur avis.

Je suis contente pour lui qu'il ait terminé son œuvre. Je lui écris en privé pour le féliciter et pour réitérer mon offre de services. Il me répond de façon cavalière en me disant qu'il est *capable tout seul*. Ses termes étaient très clairs : il ne voulait rien savoir. Je lui souhaite donc bonne chance, point final.

Mon désir, au-delà des revenus que ce travail peut générer, c'est que son œuvre ait toute la valeur qu'elle mérite. Réald ne comprend pas que mon seul souci c'est de rendre son œuvre impeccable. Le premier réflexe qui m'est venu en tête : *Il minimise mes dons, mes talents et mes compétences*. Il croit qu'il est capable tout seul, mais il n'a jamais fait ça de sa vie. Moi, j'exerce ce métier depuis dix ans, pratiquement à temps plein. Sans compter mes 31 ans de rédaction de contrats notariés ! Tu comprends ce qui se passe dans ma tête.

J'ai hésité à lui répondre ce que je n'ai pas fait finalement. Je l'ai laissé avec ses illusions... Ça ne m'enlève rien à moi. C'est son choix. Je n'ai pas de contrôle là-dessus. Je lâche prise. Sans prétention, je sais qu'il n'arrivera pas seul à rendre justice à son œuvre. J'espère juste que le contenu aura le contenant qu'il mérite !

Quand même que je l'aurais persécuté, que je lui aurais écrit de longs laïus sur Messenger ou par courriel, il n'aurait pas changé d'idée. Dans le fond, ça n'aurait servi à rien sauf de perdre mon temps et de lui faire perdre le sien. J'ai lâché prise, s'avérant pour moi, le meilleur moyen d'éloigner la frustration.

Je ne te cache pas que, sur le coup, j'étais en beau joul vert. Ça n'a duré que quelques minutes parce que je me suis parlé et j'ai fait mon EFT. Je me suis dit : *Je lâche prise parce que je n'ai pas de contrôle sur lui*.

***Il arrive un moment dans votre vie
où vous devez arrêter de lire les livres des autres et écrire le vôtre.***

Albert Einstein

Je te l'accorde, n'importe qui peut écrire un livre. Mais un bon livre avec de la valeur nécessite des professionnels de l'édition pour mener à bien un tel projet. Si tu as mal aux dents, tu vas chez le dentiste et non chez la coiffeuse ! Malgré que la coiffeuse peut t'arranger ça avec une corde et une porte !

Quand ton char fait de drôles de bruits, vas-tu au garage ou chez le fleuriste ? Au garage en premier et chez le fleuriste pour te faire pardonner d'avoir scrappé le char de ta douce-moitié !

Il existe une grande différence entre l'histoire et le livre. L'histoire peut être très bonne et je sais que celle de Rénald sera extraordinaire ! Mais, sera-t-elle bien écrite ? C'est ça l'affaire. Est-ce que ses écrits rendront justice à ce qu'ils veulent nous raconter ?

Bref, tout ça pour te dire que dans la vie, certaines batailles ne valent pas la peine. Je ne peux pas être en « diable » après Rénald. Pourquoi ? Parce que ça se peut qu'il déchant. Quand tout le monde y aura remis leur copie corrigée et leur avis, ça se peut qu'il revienne me voir en m'avouant : *Finally, c'est ben trop compliqué. J'aimerais ça que tu m'aides.*

Dans mon histoire avec Rénald, je t'avoue que de me faire virer de bord, je n'ai pas aimé ça... Je ne peux pas dépenser plus d'énergie pour essayer de le convaincre. Il a l'air vraiment sûr de lui. Je passe à un autre appel. Je m'occupe des auteurs m'ayant fait confiance en me confiant leur ouvrage ! Je viens justement de congédier une auteure qui se méfiait de mon travail... Incapable de travailler dans ces conditions-là !

Je n'ai pas condamné Rénald. J'ai accepté qu'il fasse autrement que prendre mes services pour corriger et bonifier son livre. Je lui souhaite sincèrement le meilleur.

***Il faut distinguer la ténacité de l'obstination :
Savoir insister et persévérer au bon moment et
savoir se retirer et renoncer quand il le faut.***

Shafique Keshavjee

Face à un combat perdu d'avance, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu fonces dans le tas pareil, même si tu sais que ça ne donnera rien. Tu perds ton temps et tu fais perdre le temps à l'autre aussi. Tu t'obstines à lui faire entendre raison. Dans la défaite, tu lui en veux, tu lui tiens rancune. Bref, ça va mal et tu vas mal.

🕒 Tu crois que tu as fait tout ce que tu pouvais pour convaincre la personne. Tu penses que la personne a tout en main pour comprendre. Tu lui souhaites bonne chance en espérant sincèrement que ça fonctionnera pour elle. Tu restes dans la bienveillance parce qu'il se peut que la personne revienne vers toi si jamais ça ne marche pas à son goût.

***Le lâcher-prise, c'est calmer la rage, devenir plus sage,
tenter d'accepter ce que l'on ne peut changer et apprendre à s'en détacher.***

#46 : TU ME CROIS PAS ? JE TE CRÉ ! MERCI !

Est-ce que tu crois facilement tout ce qu'on te raconte ou ça te prend des preuves avant d'admettre que ça se peut ?

Es-tu du genre à être incrédule comme St-Thomas ou naïf comme Gilligan ?

Quand le beau-frère te raconte ses aventures incroyables, tu le crois dur comme fer ou tu doutes automatiquement ?

Ta femme te jure qu'elle n'a pas dépensé lors de son voyage à New York... Tu la crois sur parole ou tu cours voir le relevé de carte de crédit ?

Une révélation reste vraie jusqu'à preuve du contraire !

Mais si c'est impossible d'en avoir une preuve, est-ce que tu y crois ou pas ?

Bonne nouvelle !

Il n'y a pas de mal à croire à tout, mais il y a des limites à croire n'importe quoi !

**

En 2012, je vis un épuisement professionnel. Je suis sous médication. Couchée à 18 h chaque soir... Bref, je ne vais pas bien, je suis faible dans tous les sens du terme.

Le premier événement se déroule un certain soir. Comme à l'habitude, je monte à l'étage me coucher. Je suis entre deux : je ne dors pas, mais ne suis pas réveillée. Je me trouve probablement dans les premières 15 minutes de mon cycle de sommeil.

Dans mon entre-deux, je sens du mouvement au pied du lit côté passager. C'est comme si, à tour de rôle, un chat (poids léger), un chien (poids moyen) et un être humain venaient s'asseoir sur le lit... Je n'ai pas de chat ni de chien et mon chum regarde la télé au salon.

Dans mon demi-sommeil, je ne comprends rien. Ce que je te raconte est vrai, mais tu as le droit de ne pas me croire ! Une force inconnue, une mégavibration accompagnée d'un bruit assourdissant me passe bord en bord du corps en partant des orteils jusqu'à la tête. Deux fois plutôt qu'une. J'ai la peur de ma vie. Je ne sens rien d'autre. Ça ne me donne pas d'énergie et ne m'en enlève pas non plus. C'est comme si un rayon X m'avait scanné. Encore à ce jour, je cherche ce que c'était.

Je sors de mon demi-sommeil d'un coup ! Je descends voir mon mari. Quand tu ne sais pas ce qui vient d'arriver, c'est difficile à expliquer ! Mon chum me regarde en me disant :

– Pourquoi tu es debout ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

Et moi, encore secouée, d'hésiter :

– Écoute. Je vais te le raconter, mais tu ne me croiras pas.

Il répond :

– À te voir la tête, t'es blanche comme un drap, je pense que je va te croire.

Je lui raconte donc ce qui vient de m'arriver. Il me croit. C'est évident dans ma face que quelque chose ne marche pas. Ça n'a rien à voir avec mon épuisement.

Le deuxième événement, je suis encore avec mon premier mari. Nous sommes sur le patio en train de cuire des steaks sur le BBQ. Mon chien dans son enclos se met à japper comme si un intrus se trouvait sur le terrain.

Mon terrain mesure 300 pieds de long sur 125 pieds de large. Bref, c'est très grand. De chaque côté, la pente descend très à pic parce que mon terrain a été remblayé. Tout à coup, on aperçoit la raison pour laquelle mon chien s'époumone : deux chiens terriers identiques marchant comme des robots. Ils viennent de monter la pente abrupte du côté de l'enclos du chien.

Jackie hurle sa vie, mais les chiens n'en font pas de cas. Ils marchent tout autour du terrain, vers l'arrière, puis rendus au bout du terrain, ils redescendent, point final. Moi, je regarde mon chum, et lui demande :

– Chéri... Crois-tu que c'est de vrais chiens, ça ?

Ben sérieux, il me répond :

– Pas pantoute ! Je sais pas ce que c'est, mais c'est pas de vrais chiens, certain.

Un chien normal réagirait au jappement d'un semblable... Les deux « chiens ! » identiques marchaient exactement au même pas. C'était vraiment comme des robots. Cette apparition s'est déroulée quelques jours après ce que je t'ai raconté plus haut. Y a-t-il un lien ? Poser la question c'est y répondre, tant qu'à moi !

Donc, on est convaincus que ce n'était pas de vrais chiens et à ce jour, on ne sait toujours pas ce que c'était ! Quand tu regardes les films *Men in Black*, je te dirais qu'ils ressemblaient un peu à ça. La seule différence, ce n'était pas des carlins.

Le dernier événement se déroule en juin 2023. À l'époque, j'ai un domaine de villégiature à Rivière-Rouge, dans les Laurentides et j'habite à Amos. Je m'y rends un week-end sur deux. Un vendredi matin très tôt, 4 h, je roule sur la route 117 en direction de Val-d'Or.

Entre La Corne et Vassan, je vois quelque chose de lumineux dans le ciel. Je me rappelle que c'est la pleine lune et en déduis que c'est elle que je vois. Mais en examinant de plus près le ciel, j'aperçois la couche de nuage épaisse laissant à peine voir la lune... La boule lumineuse se trouve à très basse altitude... *Mais c'est quoi d'abord ?*

La frousse me pogne, même si j'espère que ça soit un vaisseau extraterrestre ! Pour te décrire le truc : une grosse lampe de papier de riz blanc, allumée et flottant à peut-être 5000 pieds au-dessus de ma voiture. Je suis toujours en mouvement, je roule à 20 km/h pour me permettre d'examiner le truc qui m'effraie autant qu'il me fascine ! Je t'entends penser : *Ça doit être un ballon-météo !* Non ce n'était pas ça !

J'avais descendu ma fenêtre pour constater que l'engin n'émet aucun bruit. La « lampe » flotte lentement. J'ai le temps de le regarder. Arrivée à Rivière-Rouge, je regarde les réseaux sociaux qui me confirment que je ne suis pas la seule à l'avoir vu ! Une panoplie de travailleurs d'une usine à Amos l'ont vu en plus de rajouter qu'ils ont aperçu des silhouettes à l'intérieur ! *Yes! Je ne suis pas folle !*

***L'incrédulité demande à voir avant de croire.
La foi permet de voir après avoir cru.
Faites votre choix !***

Si tu me crois tant mieux et si tu ne me crois pas, tant pis ! Peu importe, moi, je le sais que c'est vrai. Tu n'es pas obligé de me croire et je ne peux pas t'y forcer non plus !

Quand une personne te raconte quelque chose et que tu doutes de la véracité du propos, pose-toi la question : *QUI me le raconte ?* Parce qu'il y en a qui ont plus de crédibilité que d'autres. Si c'est un vendeur, un *peddler*, en bon québécois (je n'ai rien contre les vendeurs) ou une tireuse de cartes (je n'ai rien contre elles non plus !) on peut douter !

Je me suis déjà fait tirer aux cartes par un gars, pas mal chaudaille dans un festival quelconque. Il me demande de lui tendre ma main qu'il examine en chambranlant. Après un moment, il me lance :

– T'es balance, toi !

Et moi, bien à jeun et un tantinet crampée de rire, de lui répondre :

– Non. Je suis vierge !

– En tout cas, t’as des mains de balance !

Ça commençait bien ! Mon 20 \$ avait été bien investi, parce que j’ai ri en maudit !

Bref, tu peux douter de la personne qui te raconte le truc.

Ensuite, questionne-le QUOI : *ce que cette personne-là me dit*. Si elle te raconte avoir vu une licorne, un dinosaure ou un dragon, tu as le droit de douter. Parce qu’à ma connaissance, la licorne n’a jamais existé. Le dinosaure, ça fait un bout qu’il n’y en a plus. Puis le dragon, je ne suis pas sûre que ça existait non plus.

En revanche, si on me parle du monstre du Loch Ness, c’est drôle, j’ai tendance à croire qu’il existe ! Parce que j’aimerais que ça soit vrai ! Là, tu vois, c’est le contraire. Je rétorque : *Prouve-moi que c’est arrangé*. Dans ma tête, le monstre du Loch Ness, ça se peut. Pourquoi ? Aucune idée.

Il existe une différence entre croire et vouloir y croire. 😊

On dit souvent que toute vérité n’est pas bonne à dire. Ça dépend. Si je sais que tu es cocu, je pense que tu voudrais le savoir, non ? En tout cas, moi, j’aimerais le savoir. Ça m’est arrivé et je ne l’ai su qu’après. Je ne pouvais plus le sacrer dehors, il était déjà parti ! 😊

C’est sûr que si ton chum arrive avec du rouge à lèvres sur le col de chemise ou pire, sur son boxer, il a besoin d’avoir une bonne explication pour que tu gobes sa vérité ! Comme moi, si la personne est blanche comme un drap, tu peux croire que les propos de la personne sont la vérité.

À l’inverse, si la personne te rit dans la face et rote sa 15^e bière en te racontant son histoire, tu as le droit de douter de l’information. On connaît les mensonges typiques maintenant rendus des *running gags* :

- *Le chèque est dans la malle !*
- *Je vais me retirer avant de venir !*
- *Je ne suis pas marié.*
- *Tu es la première femme avec qui j’ai fait ça.*
- *J’ai eu un problème avec la voiture.*
- *Je ne te ferais jamais de mal.*
- *Ce n’est pas ce que tu crois, il ne s’est rien passé.*

- *Elle n'est qu'une collègue.*
- *C'est la première fois que ça m'arrive !*
- *Je t'appelle demain.*

Des mensonges peuvent être positifs. Toute vérité n'est pas bonne à dire, mais dans le bon sens. Si tu organises un *surprise party*, tu ne veux pas que la personne concernée le sache, donc tout le monde ment ! Là, c'est OK !

Dans la vie, on se raconte des mensonges à nous-mêmes ! Je me suis fait croire longtemps que j'étais à la bonne place, que le notariat était mon chemin. Il existe de fausses croyances aussi qui nous sont véhiculées par nos parents ou par la société :

- *Faut souffrir pour être belle...*
- *Faut travailler dur pour gagner de l'argent...*
- *L'homosexualité, c'est une maladie...*
- *Grosse corvette, petite quéquette...*

Les ados (les adolescents aussi !) qui regardent des films XXX et qui croient que c'est la réalité... C'est triste !

La fille accouchant d'un bébé à la peau noire. Elle affirme éventuellement à son enfant qu'il n'est pas adopté alors que ses deux parents sont blancs. Ça se peut qu'il demande un test d'ADN !

Croire c'est :

- Avoir confiance en la vie et en la force supérieure au-dessus de toi
- Croire aussi en toi, en tes dons, en tes talents, en tes compétences
- Croire en tes rêves

C'est important de croire en quelqu'un, en quelque chose. Je sais que les athées existent, des gens ne croyant en rien... Curieusement, j'ai la misère à croire les gens disant ne pas croire ! (Bizarre comme phrase ! 😊) J'aimerais ça comprendre comment ils font. Pour moi, c'est un mystère.

Il y en a qui croient :

- Aux diètes miracles
- Aux crèmes antirides
- Aux fantômes
- Que Donald Trump ira en prison

Pour ce dernier item, je vais le croire quand je le verrai ! Ça fait tellement longtemps qu'ils en parlent et ça n'arrive jamais !

Personnellement, je crois en la vie après la mort et au prince charmant. Pas le choix d'y croire, parce que je l'ai trouvé ! Il pète, il rote, puis il fait plein d'affaires tout croche. Il n'est pas parfait, mais moi non plus !

Croire au père Noël et à la Fée des dents. J'ai cru au père Noël jusqu'à tant que je trouve mes cadeaux dans la garde-robe de mes parents ! La fée des dents n'existait pas dans mon temps, ce qui ne m'a pas empêché de porter des broches !

Bref, on peut croire à n'importe quoi et tout le temps !

Ça prend juste du jugement ! D'où l'importance de se poser la question :

- QUI ? Ton interlocuteur est-il crédible ?
- QUOI ? Le contenu de son propos est-il cohérent ?
- QUAND il te le dit : à jeun ou en état d'ébriété ?
- POURQUOI ? Te cruiser ? Faire diversion ?
- COMMENT ? Il est sûr de lui ou il bégaie ?

Il faut réfléchir et analyser la patente, parce que c'est sûr que tu peux te faire flouer n'importe quand.

La répétition ne transforme pas un mensonge en vérité.

Le cerveau triche ! C'est fabuleux à quel point la vérité peut se transformer avec le temps. Sans même t'en rendre compte, ton cerveau se raconte des blagues et il se croit. À force de le répéter, il se croit encore plus. Dans mon ancienne vie de notaire, dans le testament de mes clients, ils avaient nommé A, B, C à titre de liquidateurs. Au fil des années, ils se sont fait croire que finalement, c'était X, Y, Z. Quand on revoit leur testament dix ans après, ils sont estomaqués par l'information. Probablement que l'évolution de leur relation avec X, Y et Z est devenue plus importante que celle avec A, B et C. Leur cerveau a fait le *switch* avec le temps ! La morale de l'histoire : relis ton testament !

Ne te dispute jamais avec un menteur, tu ne pourras jamais gagner, car il croit en ses propres mensonges.

C'est incroyable à quel point les menteurs professionnels sont habiles ! Ce qui me fascine encore plus, premièrement, c'est qu'ils dorment sur leurs deux oreilles et, deuxièmement, ils sont persuadés de ne jamais se faire prendre ! J'ai l'image d'une montagne de coupes de cristal (mensonges) et une balle de tennis (vérité) arrive là-dedans... Tout débarque !

Quand on était petits, nos parents nous répétaient : *Dis la vérité parce qu'à un moment donné, tu diras la vérité et on ne te croira pas.* C'est sûr qu'à force de raconter des menteries, tu te crées une réputation de menteur ou de menteuse. Après, ce sera difficile de te croire. Cette mauvaise manie vient de quelque part, il faut trouver la cause pour qu'elle cesse. Pour moi, l'omission de dire quelque chose équivaut à un mensonge.

Une fois le mensonge découvert, rien n'est pareil comme avant. Tu peux recoller une assiette cassée, mais on verra toujours la trace des cassures...

En bout de ligne, on croit bien ce qu'on veut croire ! Si quelque chose est invisible, on n'a pas de misère à le croire. Quelque chose de plausible, on doute ! Ah ! L'humain et ses travers ! 😊

Imagine te retrouver dans une salle où tout le monde jase. Un cocktail mondain où le champagne coule à flots ! Et où les mensonges se mangent avec des petits fours. Y a de la menterie et de la péteuterie au pied carré ! Élève-toi un peu pour regarder la scène comme si tu étais dans une pièce de théâtre dont tu es spectateur. Tu peux vraiment voir qui dit la vérité, puis comment se trame cette affaire-là. C'est jouissif, je te le garantis.

*Il y a deux façons de se faire avoir.
L'une est de croire ce qui n'est pas vrai.
L'autre est de refuser de croire ce qui est vrai !*

Soren Kierkegaard

Face à une affirmation douteuse, tu as DEUX OPTIONS :

🍷 Tu crois encore au père Noël et à la Fée des dents. Tu y crois d'emblée jusqu'à preuve du contraire. Ta naïveté t'a souvent joué des tours, mais tu n'apprends pas. Tu répètes encore et encore le même *pattern* de prendre tout ça pour du *cash*. La méfiance, tu ne connais pas. Si tu découvres que c'est un mensonge, ah ben là, ça va mal. Tu en veux à la personne te l'ayant dit et tu ne lui parles plus jamais.

🍷 Tu analyses l'information en fonction de la personne qui te le dit, de l'objet de celle-ci, le moment et l'endroit où c'est dit, la façon dont ça t'est dit et la raison pour laquelle ça t'est dit. Tout ça est une question de contexte. Ça te permet de juger de la véracité de l'information. Tu prônes la vérité vérifiée. Tu demandes des preuves si c'est possible, tu te fies à ton jugement et tu ne répéteras l'information que si tu la sais fiable.

*J'ai des problèmes de confiance
parce que les gens ont des problèmes de mensonges !*

#47 : 365 JOURS, 12 MOIS, 52 SEMAINES...

L'humain cherche la facilité !

Pour atteindre un objectif, voici ton choix entre :

- Te botter le cul
- OU
- Attendre que ça arrive tout seul !

Ça peut être pour :

- Arrêter de fumer, de boire ou prendre de la drogue
- Perdre du poids
- T'entraîner
- Moins sacrer
- Te marier
- Pisser assis
- Changer de job
- Apprivoiser ta belle-mère

Imagine si tu pouvais réussir **facilement** tout ce que tu entreprends !

Bonne nouvelle !

Avec la motivation on arrive à tout dans la vie !

La pensée magique n'existe pas !

Tout part de toi !

*
**

Parce que mes parents, statistiquement parlant, mourront avant moi, j'ai eu la brillante idée de leur demander d'acheter un terrain au cimetière et de choisir leur pierre tombale. Mon père me demande d'aller au presbytère pour obtenir un plan du cimetière. Le plan des terrains à vendre en main, je constate que c'est loin d'être un plan d'arpenteur ! Pas habituée de travailler avec un plan fait « à la mitaine » !

Parce qu'il faut jaser du « projet », nous profitons du souper familial du dimanche pour savoir qui veut être incinéré ou pas. La grandeur du terrain à choisir au cimetière en dépend. Ma mère ne veut pas être incinérée et toutes les autres veulent l'être. Nous choisissons le terrain en conséquence de ces choix.

Par la suite, mes parents veulent que je les assiste pour choisir la pierre tombale : la couleur, la grandeur, l'écriture, etc. Après une heure avec la dame à regarder des albums de pierres tombales, j'en ai assez. Je confirme mes choix et je quitte.

Au souper dominical suivant, nous convenons que tous nos noms (mes parents, ma sœur et moi) seront inscrits sur ladite pierre tombale. Dans ma tête, le « projet pierre tombale » est terminé, mais non ! Elle est tellement large et haute qu'une fois installée, elle tombe sur le dos, la pauvre ! Crois-le ou non, on doit installer des pieux de patios pour qu'elle tienne debout *ad vitam aeternam*. C'est tout juste si ça ne prend pas un permis de la Ville pour l'installer ! Tout un projet.

Dans le fond, tout ce que je veux, c'est une pierre tombale au goût de mes parents et qu'ils la paient ! Quand nous retournons au cimetière, au décès de ma marraine, nous en profitons pour admirer « notre projet familial » !

Comme un projet gouvernemental, sur papier c'est super, mais dans la vraie vie c'est moins génial ! Non pas que c'est une horreur, loin de là ! L'ennui c'est que mon nom et mon année de naissance sont inscrits sur la pièce tombale... Il n'en faut pas plus pour partir sur le dos et perdre connaissance. Le choc de ma vie. Ça me ramène d'un coup sec la vérité en avant des yeux : *Je vais mourir un jour*.

***Ne prenez pas la vie trop au sérieux.
Dans tous les cas vous n'en sortirez pas vivant !***

On jase, là ! Si jamais tu as besoin de motivation : achète-toi une pierre tombale ! Je te confirme que c'est une très bonne manière. Ton nom sur une pierre tombale, je t'encourage. Ça fesse ! Très, très efficace pour penser que la vie n'est pas éternelle.

Tu mourras et ça peut arriver plus vite qu'on pense. Donc, prends donc soin de toi un peu et fais donc les bons choix de vie !

Il existe plusieurs façons de se motiver :

- Engager un coach qui te donne un programme : développement/croissance personnelle, d'entraînement, de motivation.
- Demander à des amis si tu ne veux pas t'entraîner seul.
- Pour arrêter de fumer, on connaît le Défi J'arrête, j'y gagne (<https://defitabac.ca/>). Tu peux te faire hypnotiser aussi.
- Pour maigrir, il existe Weight Watchers ou tu engages une nutritionniste. Moi, j'en ai rencontré une qui m'apprend que manger des légumes crus, c'est plus long à digérer, et donc, tu as faim moins vite. Un petit truc comme ça, en passant.

- Les Alcooliques anonymes, si tu veux arrêter de boire.
- Les Narcotiques anonymes pour arrêter la drogue.

Il existe une foule d'autres associations et organismes pouvant t'aider dans tes objectifs de vie.

Pourquoi te motiver ?

- Si tu es célibataire à 60 ans et que tu veux vraiment rencontrer le prince charmant et te marier, pour t'inciter à faire les bons choix de vie.
- Le décès d'un proche. Je connais des gens ayant cessé de fumer du jour au lendemain, parce qu'un proche est mort d'un cancer du poumon.
- Ton nom sur une pierre tombale. Belle motivation pour prendre soin de soi.

On dit que ça prend 21 jours pour acquérir une nouvelle habitude. Moi, je crois que c'est plus facile d'y aller petit peu par petit peu. *Un jour à la fois, doux Jésus*, comme dirait l'autre. Il faut aussi que tu choisisses le bon moment pour commencer. Moi, je marche tous les deux jours. J'y vais le matin parce que je trouve que ça m'allume pour le reste de ma journée.

Pose-toi des questions par rapport à ton objectif. Quand est-ce que ce serait plus facile pour toi d'effectuer X, Y, Z choses que tu veux réussir ? Admettons que ton objectif est d'arrêter de fumer. Tu dois choisir tes activités en fonction de ton objectif pour ne pas rechuter. Si tu es habitué d'aller au 5 à 7 le vendredi, n'y va pas pendant trois semaines, 21 jours. Parce qu'on sait tous que l'alcool, la bonne bouffe, le café et le sucre en général incitent à fumer. Il faut que tu changes tes activités pour t'aider. Tu dois choisir des aliments bénéfiques. Changer d'environnement, de fréquentation.

Si ta *gang de chums* prend de la drogue et que tu veux cesser d'en consommer, tu dois arrêter de les voir pour un certain temps pour t'aider à ne pas rechuter.

La motivation part de toi. Tout est une question d'attitude dans la vie. Il faut que tu sois positif, te convaincre que tu es capable. Il ne faut surtout pas avoir le sentiment d'imposteur. L'important pour réussir à atteindre tes objectifs, c'est d'agir.

Si tu fais juste rêver d'avoir un corps de rêve de dieu grec ou de Miss Bikini ou rêver au Prince charmant et que tu restes chez vous en pyjama à 18 h, tu comprends que tu ne t'aides pas !

Il faut que tu agisses, que tu montres à l'Univers où tu veux aller. IL te regarde aller et t'enverra ce dont tu as besoin. Je te l'ai déjà dit, l'équation du succès, c'est :

Rêve + Action = Succès + Objectif atteint.

Il n'y a pas de gros ou de petits succès. Un succès, c'est un succès. Roger, qui se rendait tout le temps au dépanneur en char, il s'y rend maintenant à pied, c'est un succès ! Il faut aussi vaincre tes peurs :

- Peur de ne pas réussir
- Peur du jugement des autres
- Peur que les gens se moquent de toi si tu ne réussis pas du premier coup

La peur t'empêche :

- D'évoluer
- D'avancer
- De réaliser tes objectifs.

L'inconfort amène un chaos nécessaire. Tu en as besoin de ce bouleversement pour évoluer.

Rappelle-toi : **Vaut mieux avoir des remords que des regrets !**

J'aurais pas dû manger toute la boîte de Whippet. (remords). Ça se règle. Tu n'as qu'à marcher 4-5 kilomètres de plus !

J'aurais donc dû prendre soin de ma santé. (Regret) Si tu dis ces paroles sur ton lit de mort, il est trop tard.

Le truc dans la motivation, c'est de commencer. Quand c'est mon jour de marche, le plus dur, c'est de s'habiller et sortir dehors. Une fois sortie, ça va tout seul. J'avoue que ce n'est pas facile tous les matins. *Oh, que non !*

Le meilleur moyen pour réussir : rédiger des listes. Je suis la championne des listes. Je pourrais gagner la Golden Coche's, comme dirait Louis-José Houde. Sur ta liste, tu y inscris tes objectifs. Réalisables, on s'entend. Sinon, ça ne marchera pas.

Pourquoi les listes ? Parce qu'une différence entre un but et un souhait part de là. Je l'ai dit, la pensée magique n'existe pas.

Et de grâce, quand tu commences à faire une nouvelle activité, ne saute pas en bas du manège avant que la *run* soit finie. Si tu te donnes un objectif de cinq kilomètres, puis tu arrêtes à mi-chemin, ça ne marche pas. C'est pour cette raison qu'il faut que tu prévoies tes objectifs. À moins que tu chies dans tes shorts, tu ne vires pas de bord !²⁹

²⁹ Événement vécu ! 😊

Aide-toi et le ciel t'aidera ! Ce n'est pas juste une phrase *cute* ! Ça marche pour vrai !

Rappelle-toi que tu as juste un corps dans la vie. Tu dois en prendre soin ! J'ai pour objectif de vivre jusqu'à 120 ans avec une qualité de vie à 100 %. Je fais pour ! Je bois 2 à 4 litres d'eau par jour. Je marche tous les deux jours. Je ne vire pas folle ! Je mange une poutine par semaine. Je bois ma bouteille de champagne³⁰ le week-end.

Souvent on entend dire d'une personne : *Je vais essayer*. Cette phrase m'horripile au plus haut point ! C'est comme si elle abdiquait d'avance. J'ai juste envie de lui hurler : *ESSAIES PAS ! FAIS-LE !*

Ta vie n'est pas une course. Pas tout le monde qui a le même rythme. Peu importe ton objectif, de grâce, compare-toi pas aux autres, compare-toi à toi. Tu ne peux pas comparer des pommes avec des tomates. Ça ne marche pas. Donc, compare-toi à toi-même. C'est le meilleur conseil que je peux te donner.

Le succès demande :

- De la patience.
- De la confiance
- Des sacrifices
- De la discipline
- Des habitudes saines
- De s'entourer des bonnes personnes

On n'a rien pour rien dans la vie. Peu importe ton but, si tu flanches à un moment donné, ce n'est pas grave. On ne se flagelle pas pour ça. On efface et on recommence.

Chaque fois que tu as envie de lâcher, pense à toutes les personnes qui aimeraient te voir échouer. Ça aussi, c'est une bonne motivation, mais sans se comparer !

Aussi, le temps ne revient pas. Ne remets pas à plus tard ce que tu peux faire aujourd'hui ! 😊 Ça s'appelle pelleter par en avant. Pas une bonne idée !

Dans la vie, ce n'est pas les excuses qui manquent :

- Fait chaud
- Fait trop frette³¹
- Y neige
- Y grêle
- Je suis fatigué
- Trop mangé

³⁰ Le champagne est moins calorique que le vin ! 😊

³¹ As-tu remarqué que quand on ajoute « tte » à un mot, c'est plus que plus ?!

- Ne file pas

À la limite, toutes les excuses sont bonnes, mais c'est se mentir à soi-même. Donc, à éviter le plus possible. On trouve des moyens. Si tu as mal dormi, je te dirais, vas-y marcher ou t'entraîner, ça te donnera de l'énergie pour passer à travers ta journée.


La vraie folie, c'est de toujours faire la même chose et d'espérer des changements.
Albert Einstein


Si ça fait 25 fois que tu prends la même diète et que tu ne perds pas une once... On s'entend-tu que tu n'as pas la bonne recette ? Change !

Si tu as essayé 25 fois d'arrêter de fumer par toi-même et que ça n'a pas marché... Change de méthode !

Ne faisons pas de nos « plus tard » des « trop tard » !

Face à ta motivation, tu as DEUX OPTIONS :

 Tu crois en la pensée magique. Tu attends le bon moment. Tu te dis que tu le feras plus tard pour x, y, z raisons. Tu te racontes des blagues en trouvant des excuses bidons. Tu meurs jeune, faute d'avoir existé au lieu d'avoir bien vécu en santé en étant avec la bonne personne, à la bonne place, à faire les bonnes affaires.

 Tu conscientises que rien n'arrive pour rien dans la vie, que si tu veux quelque chose, il faut que tu y mettes du tien. Tu t'adjoins les personnes les mieux placées pour t'aider à atteindre tes objectifs. Tu prends toutes les infos nécessaires pour y arriver et tu les appliques dans ton quotidien. Tu meurs à 120 ans en nageant dans le bonheur d'avoir mené une merveilleuse vie et d'avoir atteint tous tes objectifs de vie.

Chaque réussite commence avec la volonté d'essayer !

#48 : TANT PIS !

On se préoccupe souvent et beaucoup trop de l'opinion des autres...

Tu as le choix :

- T'en faire à ne pas en dormir la nuit
- OU
- T'en foutre complètement !

Imagine si tu pouvais vivre ta vie comme tu l'entends !

Bonne nouvelle !

Il y a toujours moyen de moyenner avec ce que les autres pensent de toi !



Notaire, je reçois un appel de monsieur Messier. Un beau monsieur de 28 ans (donc de la génération Y), que je connais depuis qu'il est haut comme trois pommes !

Père de cinq enfants, homme d'affaires impliqué dans sa communauté, il donne l'impression d'être une bonne personne avec un grand P. J'ai déchanté ! Effectivement, je pensais que c'était une merveilleuse personne jusqu'à cet appel...

– Bonjour Marie, comment ça coûte une nouvelle hypothèque sur ma maison ? Faut que je la refinance.

Je lui réponds candidement, comme je le fais avec tout le monde :

– Pour ta nouvelle hypothèque et la quittance de l'hypothèque antérieure, tout ça coûtera en tout et partout, 1407,91 \$

Il se met à hurler dans le téléphone. Je reste tellement bête parce que ce n'est plus le gars à qui je parlais tantôt. Je ne le reconnais plus pantoute. Il me rétorque :

– Ben voyons donc ! C'est ben cher ton affaire. Ça n'a pas de bon sens. C'est juste pour changer un chiffre sur le contrat. C'est pas bien, bien compliqué. À la limite, je pourrais le faire moi-même !

Visiblement, il minimise ma profession ! Je suis vraiment abasourdie. Premièrement, que ce gars-là me parle de cette façon. Deuxièmement, de me faire répondre une affaire pareille parce que c'est la première fois...

Je lui réponds donc :

– Ben c’est ça. Fais-la toi-même. Je te souhaite bonne chance !

Selon la loi, une hypothèque immobilière doit être notariée, sinon elle est nulle. C’est la raison pour laquelle un notaire est nécessaire pour acheter une maison quand on emprunte pour l’acheter.

En lui souhaitant bonne chance, je sais très bien que ça ne se peut pas. Premièrement, parce qu’il doit réussir quatre années d’université. Je ne pense pas que c’est dans ses objectifs de vie !

Deuxièmement, même s’il devient notaire, il ne peut pas notarié sa propre hypothèque. Le notaire instrumentant ne peut être une des parties à l’acte. Ça lui prendra un notaire de toute façon !

Malgré mon désarroi, ma colère et mon découragement, je reste polie. En affaires, il faut toujours rester courtois, parce que tu ne sais jamais quand il reviendra ! Dans une transaction immobilière, c’est l’acheteur qui choisit le notaire. Si monsieur Messier vendait sa maison et que son acheteur vient me voir, nécessairement, il sera assis devant moi !

Il y aura toujours un jaloux pour te dénigrer !

Ce que je veux que tu retiennes de mon histoire, c’est que je n’ai pas pogné les nerfs. Je suis restée polie. Visiblement, il entretenait une piètre opinion de ma profession. Et je n’avais pas de temps à perdre avec lui.

Sur une échelle de 1 à 10, à combien chiffres-tu ton « je m’en foutisme » ?

Autrement dit...

Assumes-tu ce que tu es, ce que tu fais, ce que tu dis, ce que tu penses ?

Parce que dans le fond, c’est une question de respect envers toi en premier, puis envers les autres par la suite.

Comme moi, avec cet appel. Je n’ai pas perdu de temps avec lui. Je ne me suis pas justifiée en long et en large. Je me suis dit : *Il pense ça, il n’a pas raison, je ne perds pas de temps avec lui, point final.*

Aussi, ça dépend du ton de ton interlocuteur. Dans mon histoire, Messier a pogné les nerfs, il était vraiment enragé. J’ai répondu calmement parce que, justement, je me disais, qu’un jour il reviendrait peut-être.

Si ça avait été quelqu'un que je ne connaissais pas qui m'engueule au téléphone, je lui aurais peut-être répondu de la même manière. Tout dépend de la situation. Il y a des moments où tu n'as pas le choix d'y répondre sur le même ton pour te respecter. Pour que l'autre comprenne qu'il n'a pas le droit de te parler de cette façon. Le danger, c'est que ça dégénère en guerre ouverte, menace de mort, etc.

Tout est dans le ton. Si c'est ton grand-père qui te parle, tu n'es pas d'accord avec ce qu'il dit, ça se peut que tu y répondes avec douceur et compréhension, malgré tout. Par contre, si c'est un colporteur insistant martelant ta porte un dimanche matin, ça se peut que tu dises *non, merci, bye* et que tu lui claques la porte en te disant : *tant pis pour lui, moi, j'en veux pas de ces gogosses !*

Tout ça pour dire que ce n'est pas tout le monde qui est en accord avec toi, avec ce que tu fais, avec ce que tu dis, avec ce que tu penses. C'est inévitable. On ne peut pas plaire à tout le monde. L'important, c'est que tu t'assumes complètement. Les autres, tu leur dis :

TANT PIS !

Ceux qui ne sont pas d'accord, tu les remets dans les mains de la justice divine en ne leur souhaitant rien de mal. Tu fais juste te dire : *Ils se privent de mes richesses, de mes dons, mes talents, mes compétences. Tant pis pour eux autres s'ils ne veulent pas comprendre qui je suis et ce que je fais.*

Tu t'assumes, ce qui te permet d'éloigner les personnes ne croyant pas en toi ou qui ne pensent pas comme toi. Tu n'es pas obligé de rester proche d'eux. Tu peux t'en éloigner. Tu n'es pas obligé de fermer la porte. Non. Tu fais juste changer de maison ou de ville, s'il le faut.

Nul n'est prophète en son pays ! J'ai dû changer de ville parce que les gens de mon patelin ne croyaient pas que je pouvais être une artiste !

Ce n'est pas tout le monde qui est d'accord avec toi !

- Si tu aimes ça baiser 100 filles par année, c'est ton choix. Tant pis pour ceux qui pensent que ça n'a pas de bon sens.
- Si tu manges ta pizza et ta poutine avec de la mayonnaise, tant pis pour ceux qui n'aiment pas ça.
- Si tu ne veux pas d'enfants, c'est ton choix. Tant pis pour ceux qui pensent que tu devrais faire des enfants parce qu'il faut repeupler la planète.
- Si tu ne crois pas au mariage. Tant pis à ceux qui disent que le mariage c'est merveilleux !

- Si tu crois aux extraterrestres au lieu de Dieu, Bouddha, Allah, Jéhovah, c'est ton affaire à toi. Tant pis pour ceux qui pensent que tu t'en vas chez le diable.
- Si les gens sont jaloux de toi, ça doit te faire un petit velours, c'est tout ! Tant pis pour eux autres ! Ils ne savent pas ce qui manque !
- Si le monde n'est pas d'accord avec ton orientation sexuelle, tant pis pour eux autres. Ils se privent de ta personne.
- Si tu es le mouton noir de la famille, tu n'es jamais correct, tu ne fais jamais la bonne affaire, etc. Éloigne-toi. Tant pis pour eux autres !

Durant mes années de notariat, plusieurs personnes ne prenaient pas mes services. Des gens que je connaissais très bien, qui ne me choisissaient pas comme notaire. Au lieu d'être triste et de m'apitoyer sur mon sort, je leur disais dans ma tête : *Tant pis pour vous autres ! Vous ne savez pas ce que vous manquez ! C'est l'attitude à avoir. Si les gens pensent que tu ne réussiras pas : Tant pis pour eux autres !*

On est tous merveilleux ! Malheureusement, pas tout le monde qui le reconnaît !

Si ta famille et tes amis te demandent un rabais pour les produits et/ou les services de ton entreprise au lieu de seulement venir t'encourager, payer la facture, point final : refuse ! Je ne comprends pas cette mauvaise manie de penser que parce qu'on se connaît on doit donner un rabais. Bien au contraire ! Ils ont déjà confiance en nous et en ce qu'on fait. Ils savent pertinemment qu'ils ne se feront pas f... *Quessé tu veux de plus ? Un rabais ? J pense pas, non !*

Il faut une discussion franche. Leur expliquer. C'est une question de respect envers toi. Tu te respectes assez pour dire : *Non, si tu veux avoir un rabais, va voir l'autre à côté. Tu ne mérites pas d'être mon client. S'ils ne comprennent pas, tant pis !*

L'idée dans tout ça, c'est de côtoyer les bonnes personnes, ceux qui croient en toi et te tirent vers le haut. Il faut que tu t'éloignes des personnes toxiques en leur disant : *Tant pis, bye !* Même (et parfois, surtout !) si c'est de la famille ou des amis proches !

Ils ne méritent pas d'être dans ton écosystème. Qu'ils aillent voir le concurrent, puis c'est tout ! *Tant pis, tu n'auras pas mon service.* C'est sûr qu'ils n'auront peut-être pas un rabais, mais ils auront du service en maudit, par exemple ! Pourquoi ? Parce que vous êtes proches.

Dans la vie, il arrive des moments où on se rend compte que nos chemins se séparent. Des amitiés qui font un temps, une relation, amoureuse ou d'affaires, peu importe. Et à un moment donné, on se rend compte que ça ne colle plus. On a des opinions divergentes, on a des objectifs différents, il faut juste prendre la distance. Personne ne

se déteste là-dedans. On accepte, on est dans la résilience et dans la paix. On s'en va, tout simplement. Tant pis pour cette personne-là et tant mieux pour toi.

Tout est une question d'attitude ! Il ne faut surtout pas avoir le sentiment d'imposteur parce que tes pensées reflètent ce que tu es. Si tu penses que c'est eux autres qui ont raison, tu n'as pas confiance en toi, ça ne va pas bien. Tu dois croire en toi assez pour te respecter et dire aux autres : *Tant pis !*

Tu dois suivre ton intuition, ta petite voix, c'est ta vérité. Elle a toujours raison ! Si des gens te critiquent et/ou te jugent, dis-leur : *Tant pis !* L'important, c'est que tu t'assumes et que tu sois bien avec toi-même. Le reste, on s'en fout.

Le temps où tu te préoccupes de ce que les autres pensent, de ce que les autres disent, tu passes carrément à côté de ta vérité. Ne fais pas ta vie en fonction des autres, mais en fonction de toi. Si tu dors bien la nuit, tu es à la bonne place. Tu es avec les bonnes personnes et tu fais, tu dis, tu penses la bonne affaire.

L'assumption de soi est une mégaliberté. Imagine, ton chemin tracé en avant de toi, un objectif en tête, tu le vois : *Moi, je m'en vais là*. Plein de monde te critiquera sur ton parcours. Tout ce monde-là voudra te déranger et te faire changer d'objectif, te faire changer de voix. Dis-leur : *Non ! Tant pis si tu ne comprends pas. Tant pis si tu ne penses pas comme moi !*

On ne peut pas forcer personne à nous comprendre et à accepter ce qu'on est. Il ne faut pas perdre de temps et d'énergie à haïr cette personne-là, non plus. Ça ne sert à rien. Souhaites-y le meilleur.

L'important, c'est de savoir ce que tu es et ce que tu aimes, TOI ! Tu dois être dans ta vérité. Tu dois suivre ton intuition, ta petite voix. Faut que tu connaisses ta vraie nature aussi. Si tu ne la connais pas, je peux t'aider à la découvrir. N'essaie pas de te dénaturer pour les autres. N'essaie pas d'être quelqu'un d'autre que toi pour plaire aux autres. Ce n'est pas la bonne recette. Reste toi-même et ceux qui t'aiment resteront près de toi !

Quand les gens n'adhèrent pas à tes croyances, à tes paroles, à tes pensées, à ce que tu fais, à ce que tu es, on leur dit : *Tant pis pour toi, je vais me retirer ailleurs*. Il ne faut pas les haïr pour ça. Ils ont le droit de ne pas penser comme toi. Ils ont le droit d'être différents de toi. Les haïr, c'est gaspiller du temps de qualité que tu pourrais utiliser pour effectuer plein d'autres choses. C'est leur donner trop d'importance.

***Si quelqu'un dit du mal de toi, ne te prends pas la tête.
Les guêpes piquent toujours les fleurs les plus belles !***

Face à la critique, tu as DEUX OPTIONS :

🍯 Tu prends tout ça pour du *cash*. Tu ne dors plus la nuit. Tu te confonds en excuses tout le temps. Tu changes tes propos et tes actions pour que tu te fondes dans le décor, pour que les gens t'aiment. Tu te transformes en quelqu'un que tu n'es pas juste pour plaire. Tu te mens à toi-même et aux autres. Tu n'as aucune confiance en tes dons, en toi, en tes talents, en tes compétences. Ta personnalité est complètement fausse. Tu passes à côté de ta vie, puis tu meurs triste, faute d'avoir réalisé tes rêves et d'avoir été vrai.

🍯 Tu conscientises que les gens peuvent penser autrement que toi. Tu respectes leurs opinions sans pour autant leur donner raison. Tu t'en tiens à ton plan de vie. Tu fais ton chemin selon ton intuition et ta vérité. Tu as confiance en toi, en tes dons, en tes talents, en tes compétences. Tu n'as pas le sentiment d'imposteur parce que tu es convaincue d'être à la bonne place. Tu ne dénigres pas les gens en désaccord avec toi. Tu ne perds pas ton temps à justifier tes choix. Tu t'en éloignes tout simplement. Tu mènes une vie riche de sens parce que tu es dans la bonne vie. Tu fais les bons choix en fonction de toi. Tu meurs heureuse d'avoir vécu dans l'authenticité avec la crème de la crème des gens qui croient en toi. Tu as le sentiment de t'être accomplie, tu meurs en paix.

***N'écoute pas les autres, ignore les critiques à ton sujet.
Vis tes rêves, car la vie est trop courte !***

#49 : LES SCEPTIQUES SERONT CONFONDUS !

L'humain est fasciné par les fantômes !

Y a trois catégories de gens :

- Ceux qui y croient dur comme fer !
- Les sceptiques qui aimeraient y croire !
- Ceux qui n'y croient pas pantoute !

Tu as sûrement vu les films :

- Mon fantôme d'amour (Ghost)
- S.O.S. Fantômes (Ghostbusters)
- Sixième sens
- L'exorciste

Tu y crois ou pas ?

Tant que tu n'as pas vécu un événement de spiritisme, c'est difficile d'y croire...



Dans ma vie, j'ai vécu plusieurs épisodes bizarres avec des personnes décédées, que j'appelle affectueusement mes fantômes. Ces manifestations ont commencé durant mon secondaire V.

Dans mon patelin, un garçon avec qui j'allais à l'école s'est fait tirer à bout portant par son beau-père. Une histoire épouvantable dans notre communauté. La polyvalente a même fermé le jour de ses funérailles parce que tout le monde le connaissait et voulait assister à ses funérailles.

Bref, dans les années 80, des drames de ce genre n'arrivaient pas tous les jours et surtout pas à Amos en Abitibi. À la suite du décès de François, son esprit est resté pendant un mois dans ma chambre.

Comme je te l'ai dit auparavant, tu as le droit de ne pas me croire. Je respecte ça.

À l'époque j'ai un lit simple avec pour habitude de me coucher à plat ventre avec l'oreille accotée sur le matelas. J'entends mon cœur battre, ce qui permet de m'endormir.

Curieusement, pendant un mois, j'entends un deuxième cœur battre dans mon matelas... Je ne sais pas pourquoi, mais je sais que c'est François.

Sa présence a duré un gros mois, jusqu'à tant que je lui demande dans mes mots d'adolescente de s'en aller. Bref, il a fini par partir. *Pourquoi moi ?* Je n'en ai aucune espèce d'idée. C'était un ami parmi tant d'autres. Je ne sais pas. J'étais probablement ouverte à ça, fouille-moi pourquoi et comment !

Dans les années 2000, d'autres événements se sont déroulés dans ma maison que j'avais fait construire à Amos. Beaucoup de manifestations :

- Des *toc-toc-toc* à ma porte d'entrée en pleine nuit. Mon chien jappant sa vie, ce qui me confirme que je ne suis pas en train de fabuler ! J'ouvre la porte, il n'y a évidemment personne...
- Des chandelles qui allument ou qui s'éteignent toutes seules...
- Des lumières qui flashent...

Ces trucs-là ont perduré pendant des années dans cette maison ! Comme je n'ai pas peur de ces manifestations, je suis d'avis que ce sont des gens « pognés » entre deux eaux, communément appelées « les limbes », essayant de communiquer avec les vivants.

Mais pourquoi moi ? Je me suis toujours posé cette question-là. J'ai consulté des spécialistes en la matière et tous m'ont dit que j'étais « ouverte ». Comme je me parle continuellement toute seule dans la vie, les âmes errantes pensent que je leur jase ! C'est l'explication reçue !

Pour les conduire dans le « droit chemin », j'ouvrais la porte d'entrée en faisant des grands signes comme si j'envoyais des mouches à l'extérieur en regardant vers le haut en leur disant : *Vous êtes morts* (parce que certains ne savent pas qu'ils sont décédés), *vous êtes dans une autre dimension. Faites-moi confiance. Suivez la lumière, elle vous conduira au paradis.* Cette phrase en boucle 2-3-4 fois !

Par chance, les voisins me voyant en train de faire mes simagrées n'ont pas appelé le 911 ! Sinon, je serais en psychiatrie !

Avant d'habiter dans cette maison, je vivais en condo avec mon chat. J'ai malheureusement un ami décédé, tué par un ours. Une histoire horrible. Denis m'appelait sa *deuxième blonde*. Il sortait avec ma secrétaire et tous les vendredis mon chum de l'époque, ma secrétaire, Denis et moi allions au cours de danse sociale et au resto par la suite.

Pendant un mois après son décès, l'âme de Denis est restée chez-moi. Il s'amusait avec mon chat. Il était le seul à être capable de la faire asseoir et de jouer avec ses deux pattes avant dans les airs. J'arrivais chez moi après le travail et mon chat jouait avec Denis...

À l'époque, je chantais dans mon salon pour moi-même. Un jour où je m'exécute (Denis trippait sur mon cas quand je chantais !), il apparaît dans mon salon, en arrière de mon divan. L'apercevant en me tournant, je saute rapidement par-dessus le dossier du sofa. Évidemment, il n'est plus là. Bref, je l'ai vraiment vu. Il est chez moi. Et lui aussi, après un mois, il a fallu que je lui dise de s'en aller parce qu'il devait aller vers la lumière.

Sa présence dans les limbes était compréhensible. Premièrement, il ne savait probablement pas qu'il était décédé. Et deuxièmement, il ne voulait pas mourir, tué par un ours. Il les détestait et en avait peur.

La dernière manifestation dans ma maison s'est déroulée alors que j'étais en train de couper des légumes dans ma cuisine. Ma maison à aire ouverte me permet de voir ce qui se passe au salon. J'aperçois tout à coup un homme en pyjama assis dans mon fauteuil... Il me regarde sans dire un mot. Je me retourne vers mes légumes en me disant : *Ben voyons donc ! Y a kekun dans mon salon !* Puis, je me retourne pour voir s'il y est encore. Il était parti. Je te rassure tout de suite ! Je n'étais pas saoule, même pas chaudaille ni cocktail !

*Est-ce que je crois aux fantômes ?
Non, mais j'en ai peur !*

Marquise Du Deffand

L'ennui, c'est que ce que je te raconte arrive toujours lorsque je suis toute seule... Personne pour venir corroborer mes dires. Aucune preuve de ce que j'avance. Faut me croire sur parole ! Je veux que le monde me croie, parce que c'est vraiment arrivé.

Je n'ai pas de contrôle sur tes croyances. Tu peux me juger. Je n'ai pas de honte à raconter mes histoires de fantômes parce que c'est la vérité.

Beaucoup de sceptiques existent !

Autrement dit, est-ce que tu nages dans la naïveté et tu crois d'emblée tout ce qu'on te raconte ou si, au contraire, tu es St-Thomas et il faut que tu voies pour croire ?

Il y en a de tous les acabits dans le monde du spiritisme !

J'ai consulté des **voyantes**, des fameuses diseuses de bonne aventure. Il faut se méfier parce que dans cette *gang*-là, il y en a des vraies et il y en a des fausses. On doit être vigilante. Par exemple, si tu rencontres cette personne plusieurs fois par année et qu'elle te raconte toujours la même affaire, à un moment donné, c'est parce que ce n'est plus vrai. Parce que tu t'es exclamé la première fois sur ce qu'elle dit, elle continue dans le même filon !

Si elle t'obstine sur ce qui t'est arrivé ou pas dans ta vie, va-t'en en courant !

Si elle te demande d'apporter des photos et qu'elle t'obstine que celui que t'appelles ton père ne l'est pas et que ta mère, c'est ta cousine : va-t'en en courant !

Je te conseille fortement d'aller voir des gens qui te sont référés. Bon, je te l'accorde ! Il a bien fallu qu'une personne y aille pour vérifier avant de la recommander, mais bon !

On peut croire la voyante et on peut croire aux **médiums** aussi. Je suis allée en voir un au début des années 2000. Je voulais savoir d'où viennent ma claustrophobie et mon incapacité à recevoir un ordre. Tu peux m'envoyer chier avec un s'il-vous-plaît, mais exige-moi rien ! Tout ce qui se passe en dessous de l'eau dans les films m'empêche de respirer. Juste de t'écrire ces mots-là, je manque d'air ! Tu te doutes que j'ai la phobie de mourir noyée.

Un jour, un ami m'a mis un *revolver* dans les mains pour le plaisir. J'atteins huit canettes sur douze. Il n'en croit pas ses yeux. Y paraît que des policiers sont moins bons que ça ! Il ne me croit pas quand je lui confirme que c'est la première fois que j'ai une arme dans les mains.

Avec les dires du médium (qui ne me connaît pas du tout !) j'ai tout compris ! Il me confirme que dans mes vies antérieures :

- J'ai été un esclave dans une galère ramant comme dans le film Ben Hur. Je suis mort dans le naufrage du bateau. Donc, ça explique pourquoi je suis incapable d'accepter un ordre parce que j'étais un esclave ET pourquoi je capote en dessous de l'eau. Parce que je suis mort noyé.
- J'ai été un tueur à gages qui tuait des pas fins. Un genre de James Bond. C'est la raison pour laquelle j'adore les films de James Bond et de Jason Statham ! Quand ça roule vite en char et que ça tire du *revolver*, j'adore ! On dirait du déjà vu !

Je te parle de croyance. J'ai bien de la misère avec ceux qui ne croient en rien. Les athées. Il me semble que l'humain a besoin de croire en une force supérieure. La mienne, tu t'en doutes (!), c'est l'Univers. Ma définition de l'Univers : Toutes les personnes décédées que je connais. À la blague, quand quelqu'un meurt, je me dis que ça en fait un de plus pour m'aider dans ma *gang* d'en haut.

Peu importe à quoi tu crois, l'important, c'est de croire en quelque chose. Parlant de croire, as-tu déjà vécu des expériences avec le jeu de *Ouija* ? As-tu eu peur ? As-tu capoté ? As-tu trippé ? Moi ça n'a jamais marché.

Comme Chantal Lacroix avec son émission où c'était la table qui bougeait. Y crois-tu ? J'y crois certain, parce que ça fait appel à du monde d'en haut. Comme j'ai vécu des expériences, avec ces gens-là, j'aime croire que ça existe.

Il y en a qui croient ou pas à l'**illusionniste** Luc Langevin. Il est extraordinaire. On le sait que ce ne sont que des illusions, mais maudit qu'on veut croire que c'est de la magie. On veut donc y croire !

Aussi, on veut croire à notre **destin**. Je suis d'avis qu'on a tous un chemin tracé dans l'Univers. Il y en a qui appellent ça le karma aussi, mais on dirait que ce mot a une connotation plus négative... *Un karma de merde !* C'est rare que ce mot est utilisé positivement !

L'**astrologie**, y crois-tu ? Moi, je n'y crois pas beaucoup. Parce qu'on a tellement entendu d'histoires saugrenues de gens travaillant dans un journal... Le dernier rentré hérite de la *job* d'inventer n'importe quoi...

J'aime plus croire aux **cartes du ciel**. Je sais que Véronique Cloutier demande la sienne tous les ans. J'y crois plus parce que c'est une science basée sur quelque chose de concret : les planètes.

La pensée magique ! Mon chum est très bon là-dedans ! Il est souvent naïf ! Pour lui, tout le monde est beau, tout le monde est fin, il ne peut rien arriver de grave ! D'autres entretiennent la pensée magique qu'on peut maigrir en le souhaitant fort !

D'autres choses auxquelles on croit : **les superstitions**. Les joueurs de hockey et plein de sportifs en ont ! Même Céline Dion ! René et elle se faisaient des signes avant chaque show ! Il existe plusieurs sortes de superstitions :

- Des bobettes chanceuses
- Une petite danse
- Un rituel quelconque
- Une prière
- Une patte de lapin

À mon avis, les superstitions sont un genre de conditionnement. Tu convaincs ton cerveau que ça ira bien parce que... Qu'est-ce qui arrive le jour où tu portes tes bobettes chanceuses et que tu ne performs pas bien ? Tu mets tes bobettes à poubelle et tu te crées une autre superstition ? C'est une vraie question ! Sans réponse...

Ta petite voix ! Ton intuition ! J'y crois tellement que je lui ai donné un nom : Georgette. Il y en a qui y croient, il y en a qui n'y croient pas, il y en a qui ne l'entendent

carrément pas. Moi, si je ne l'écoute pas, je suis dans la marde. Je te conseille fortement d'y croire et de l'écouter parce que ça t'aide vraiment !

Croire en **tes rêves** aussi. De grâce, ne fais pas l'erreur de ne pas y croire. Si tu ne crois pas en tes rêves, crois aux miens ! Moi, j'y crois ! 😊 Si tes rêves ne te font pas peur, c'est qu'ils ne sont pas assez gros ! Rêve plus grand !

Les **capteurs de rêves**. Une croyance autochtone raconte qu'en le mettant dans la fenêtre, il n'y a aura que les bons rêves qui la traverseront. Je trouve ça beau, malgré mon ignorance à savoir si ça marche.

Souvent, on s'empêche de croire parce qu'on a peur. Dans la vie, il existe deux états :

- ❖ L'état de la peur
- ❖ L'état d'amour

La peur, c'est un frein à ton évolution. L'amour, c'est la confiance que tu as en la vie, en l'Univers, en toi. Il ne peut rien t'arriver. Tu devines bien que je choisis l'état d'amour, hein ?!

Dans toute chose, il faut du jugement, du discernement. Ce n'est pas parce que tu y crois que c'est vrai ! À l'inverse, ce n'est pas parce que c'est vrai que tu dois y croire. Les pensées et les croyances, c'est proche. Bref, ne te limite pas. N'aie pas de pensées ni de croyances limitantes. La peur, c'est limitant par définition.

Une croyance est à mi-chemin entre l'opinion et la connaissance. La croyance, c'est qu'on veut y croire même si on ne connaît pas. Quand on sait, on n'y croit plus !

Il existe tellement de choses racontées par rapport aux vies antérieures et aux vies postérieures. Le film *Soul* (*Âme* en français) de Disney raconte exactement ce qui se passe dans les vies antérieures et postérieures, donc la vie après la mort. Je t'encourage fortement à regarder ce film.

Mieux vaut être une croyante qu'une fosse septique !

**Face aux histoires de fantômes et autres trucs inimaginables,
tu as DEUX OPTIONS :**

👉 Tu es St-Thomas professionnel. D'emblée tu es sceptique. Tu vérifies systématiquement tout ce qu'on te raconte avant d'en partager le contenu. Tu ne veux surtout pas te faire prendre à croire quelque chose qui n'existe pas. Tu le crois que si tu le vois, sinon ça n'existe pas. Tu juges toute personne consultant une voyante, croyant ce qu'on voit dans les films et que Dieu existe.

🍷 Tu es d'une naïveté délicieuse. Tu crois d'emblée tout ce qu'on te raconte, quitte à en rire si tu te fais prendre dans un canular. Si son histoire est vraiment tordue, mais que tu aimerais y croire parce que la personne qui te la raconte est crédible, tu vérifies la véracité de ses propos pour être sûr avant de la partager. Tu aimes croire qu'il existe une vie après la mort, que des gens flottent entre deux eaux parce qu'ils n'ont pas vu la lumière et tous les autres trucs abracadabrants qui te font dire *Wow, c'est ben hot !*

Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées.

Rien ne vous limite excepté vos peurs.

Rien ne vous contrôle excepté vos croyances.

#50 : J'AURAIS DONC DÛ !

On regrette souvent...

Trop ou pas assez ?

Les regrets sont humains !

Les regrets entraînent souvent de la frustration...

Regretter ce que tu as dit ou pas dit...

Regretter d'avoir trop mangé...

Regretter d'avoir trop bu...

Regretter de l'avoir ou de ne pas l'avoir marié !

Regretter ton choix de carrière...

Regretter de ne pas réaliser tes rêves...

Regretter d'avoir refusé une opportunité extraordinaire qui aurait pu changer ta vie...

Bonne nouvelle !

Il y a toujours moyen de moyenner avec les regrets !

*

**

Dans toutes les familles, il existe une personne bizarre, unique, particulière. Un membre détonnant du reste de la *gang* ! Dans ma famille, il s'appelle Bernard. Le cousin de la fesse gauche de ma mère. Il est donc mon cousin du petit orteil gauche !

Bernard a toujours été étrange. Il a toujours mené une vie mystérieuse. On ne sait pas trop s'il est gai, pas gai, pédophile, pas pédophile. Bref, une existence vraiment pas claire !

Un certain dimanche d'été, en 1996, nous le visitons pour le brunch. Professeur de religion, il habite à l'île Bizard... Drôle de coïncidence, s'il en est une ! On peut dire qu'il porte bien son nom.

Il nous reçoit avec son enthousiasme charismatique légendaire et son allure de Jésus, vêtu d'une djellaba blanche et de sandales. D'autant plus que sa chevelure est longue aux épaules.

Dans la conversation, il me demande :

– Pis ! As-tu fini ton cours, là ? T'es-tu notaire ?

Intimidée par son ton, je lui réponds :

– Oui, oui. Je pratique à Amos.

Tout sourire, il ajoute :

– C’est l’fun ! Comme ça, tu vas pouvoir faire mon testament.

Oh mon Dieu Seigneur ! Que je ne veux pas ça, moi ! Il m’intimide beaucoup trop ! Tu sais ? Quelqu’un qui te dérange, on ne sait pas trop pourquoi, qui te fait sentir pas bien, mal à l’aise, que tu n’as pas le goût de le côtoyer... C’est ça !

De toute façon, je ne peux pas y noter son testament, ça ne se fait pas à distance. Je ne sais pas quand je retournerai à Montréal. Je lui explique donc qu’il sera moins compliqué de le signer devant un notaire de son choix pratiquant à proximité.

Je m’en sors avec cette phrase :

– Ce n’est pas parce que je ne veux pas, mais c’est parce que je ne peux pas.

– OK d’abord ! Je comprends. Je vais engager un notaire d’ici.

Les années passent et Bernard décède dans des circonstances, on ne peut plus nébuleuses ! Déménagé dans un loft au centre-ville de Montréal, pas loin du quartier gai, il est propriétaire dans une tour à condos très luxueuse.

Les policiers sont appelés par des voisins pour une histoire d’odeurs nauséabondes. On peut comprendre dans quel état se trouve le corps de Bernard.

À leur arrivée dans l’appartement, ils l’aperçoivent couché sur son lit, son ordinateur ouvert sur son bureau. Visiblement, il a commencé à écrire son testament. Il n’est ni signé ni imprimé non plus.

Il est mort vraiment comme il a vécu, de façon pas claire. Ensuite vient le temps de se demander qui réglera la succession du cousin bizarre... Évidemment ! Je suis l’heureuse élu pour faire la *job* ! Une notaire dans la famille, c’est dont ben pratique !

J’accepte d’effectuer le travail parce que je regrette de ne pas avoir fait son testament. J’ai espéré fort, fort qu’il l’ait finalement signé avec un autre notaire, comme je lui ai fortement suggéré.

En plus (la culpabilité aidant !) j’offre de l’effectuer gratuitement, en me remboursant que les dépenses encourues pour régler le dossier. Après les recherches d’usage, il s’est avéré que Bernard n’a aucun testament...

En fait, il a déjà eu un testament dans le temps qu’il était marié, mais il s’est divorcé quelques mois après et n’a jamais eu d’enfant. En revanche, il en a « adopté » quelques-uns. *Encore une histoire pas claire*, que je me dis, une fois l’information recueillie.

Effectivement, il a adopté officieusement des garçons habitant avec lui. En plus d'un autre « fils spirituel » en Inde. Donc, en bref :

- Pas de testament (le divorce l'ayant annulé)
- Pas de père ni de mère (étant décédés)
- Pas de conjoint ni de conjointe
- Pas d'enfants officiels
- Pas de frère ni de sœur (étant enfant unique)
- Pas d'oncles ni de tantes vivants

Rendue au bout des branches de l'arbre généalogique de Bernard, il ne reste que les cousins, cousines de la fesse gauche et de la fesse droite. Pour faire une histoire courte, ce dossier-là a duré cinq ans.

Les héritiers, au nombre de 107, sont éparpillés la moitié au Québec et la moitié aux États-Unis. Tout ça pour distribuer 45 000 \$! Au bout de la *run*, tout le monde a reçu 420,50 \$!

Heureux et libre est celui qui ose dire non !

Peter de Genestet

Depuis cette histoire, j'y pense à deux fois avant de répondre non à quelque chose !

Es-tu plus du genre à effectuer les choses et réfléchir ensuite, d'où les regrets potentiels ?

Ou tu réfléchis aux conséquences de ce que tu pourrais faire ou dire, avant d'agir ?

Vaut mieux vivre avec des remords qu'avec des regrets.

Oscar Wilde

Je pense qu'un regret est plus lourd à porter. Si tu regrettes, mais tu ne règles pas ce que tu as fait, tu vivras toujours avec ton regret, tu le traîneras jusqu'à la fin de tes jours. Alors que si tu as des remords, c'est que tu as fait quelque chose dont tu gères les conséquences.

Un regret est un désir inassouvi. Alors qu'un remords t'amène à gérer les conséquences de ce que tu as fait. Un remords, c'est fait, c'est passé. Une fois que les conséquences sont réglées, on passe à un autre appel, on regarde en avant !

Tandis qu'un regret, tu y penses toujours... *J'aurais donc dû...* Il est toujours temps d'y remédier ! Comme moi ! Je suis la preuve vivante que ça se peut. J'ai regretté d'avoir choisi le notariat et d'y avoir travaillé pendant 31 ans. À 53 ans, j'ai sauté dans le vide pour changer de vie. Fini les regrets ! Aucun remords.

Il existe plein de raisons de regretter ses choix, mais on peut y remédier :

- Retourner aux études
- Changer de job
- Changer de partenaire de vie
- Changer de maison
- Etc.

Si tu te trompes, ce n'est pas grave. L'Univers te remettra dans la *trail*, tout simplement. Si tu te trompes et que ça se transforme en remords, tu gères et assumes les conséquences, point final !

Bref, tu es la seule personne à contrôler. Si tu as des regrets, c'est à toi d'agir dessus. Tu es la seule personne qui veille sur :

- Toi
- Ton environnement
- Ta vie
- Ton avenir
- Tes amours
- Ta santé
- Tes rêves
- Tes passions
- Etc.

Le reste, tu n'as aucun contrôle dessus. Ça se peut que tu aies besoin d'aide pour gérer tes regrets. Soit que tu :

- ❖ Engage un coach de vie
- ❖ Écoutes des podcasts
- ❖ Lis, comprends et appliques des livres de développement personnel
- ❖ Regarde des conférences
- ❖ Assiste à des webinaires

Je t'entends dire : *Je n'ai pas le temps de faire ça !*

Tu l'as, mais tu ne le prends pas ! Lâche ton cellulaire, ton *Candy crush* ou autres trucs chronophages ! Le temps que tu passes là-dessus ne revient plus !

Utilise ton temps à bon escient. Une journée contient 24 heures. Je suis certaine que tu as quelques minutes à consacrer à ton bien-être !

L'idée : pour remédier à tes regrets et arrêter d'en avoir, tu dois agir. Pourquoi ? Pour obtenir une vie riche de sens. Quand tu mourras, tu pourras affirmer : *J'ai dont ben eu une belle vie !*

Alors que si tu regrettes toute ta vie les choses que tu aurais dû faire, tu mourras avec l'impression que tu es passé à côté de ta vie !

Les choses sur lesquelles tu n'as pas de contrôle : oublie ça. Ce qui est passé est passé. En revanche, les regrets peuvent disparaître. Les remords, tu ne peux que régler et assumer leurs conséquences. Pour le reste, aie confiance en la vie !

Effectivement, si tu crains de sauter dans le vide, pour changer de job ou quitter ton ou ta partenaire de ta vie parce que tu crains de rester seul toute ta vie après, tu auras des regrets. La peur peut te créer des maladies. Ça serait bête de mourir avec plein de regrets de ne pas avoir fait ci ou ça. De grâce, habite tes couilles et saute ! Tu gèreras l'atterrissage rendu en bas ! Fais confiance à la vie.

Regretter est une tragédie ! La vie te donne la chance d'effectuer plein de choses. Si tu ne les fais pas par peur ou autres, le regret arrive les pattes aux fesses ! Tu passes à côté de ta vie. Alors que si tu fais les choses, ça se peut que tu te pètes la gueule, mais c'est la seule façon d'apprendre de tes erreurs. Tu recommenceras pour faire mieux. Si tu ne fais jamais rien et que tu fais juste rêver, tu passes à côté de grandes choses !

Les regrets et les occasions manquées sont des synonymes. Les occasions manquées peuvent se recréer. Tu as refusé un rendez-vous galant. Tu peux rattraper cette personne et accepter d'y aller ! Il n'est jamais trop tard !

Le temps que tu prends à regretter, tu ne le prends pas pour autre chose. Le regret ne sert absolument à rien, sauf à te mettre dans un état de platitude aiguë. Tu dois avancer dans la vie pour te réaliser. Je t'encourage fortement à le faire !

Les folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais.

J'ai 25 ans et propriétaire d'un Tracker. Une jeep de fille. Alors que je suis au volant sans toit avec trois passagers, dont deux à l'arrière, il m'est passé par la tête de rouler à toute vitesse dans un mégatrou de bouette. Y en avait partout ! Ça m'a pris une journée à nettoyer le char. Mais, mon Dieu, que ça en valait la peine ! Ils s'en rappellent encore et ça fait 30 ans !

Si ta vie ne contient aucune folie : *Mes condoléances !* 😊

Les folies, c'est la vie ! C'est ça qui nous garde vivants !

Fais ton maximum et tu n'auras pas de regrets.

Rappelle-toi mon histoire de hockey. Si tu as donné tout ce que tu as dans quelque chose, tu n'auras pas de regrets. Si tu te dis, *j'aurais donc dû faire mieux*, ce n'est pas

bon. Mais si tu as vraiment le sentiment profond que tu as donné ton 200 %, c'est tout ce que tu as à faire.

Un des plus grands regrets de la vie est d'être ce que les autres veulent que tu sois plutôt que d'être toi-même. C'est effrayant ça. Il y en a qui ne vivent que pour les autres. De grâce, vis pour toi ! Je connais une personne décédée avec l'immense regret d'être passée à côté de sa vie pour plaire à quelqu'un. J'espère que cette personne aura la chance de vivre sa vraie vie ailleurs. Ne vis pas en fonction des autres, tu as assez de ta vie à vivre !

Je n'ai pas de regrets, seulement des projets !

Alfred Brendel

Face à tes regrets, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu regrettes tes inactions, les choix que tu n'as pas faits, les rêves et les projets que tu n'as pas réalisés. Tu vis dans le malheur d'avoir existé plutôt que d'avoir vécu. Tu passes à côté de ta vraie vie parce que tu n'auras pas su te choisir et prendre le temps et les actions nécessaires pour avoir une vie riche de sens.

🕒 Tu n'as aucun regret parce que tu as agi. Tu fonces dès que tu as une idée en tête. Tu agis, puis tu réfléchis ensuite. Tu gères les conséquences de tes actes au lieu de regretter de ne pas les avoir faits. Tu te réalises partout et tout le temps. Tu as une vie extraordinaire, tu vis au lieu d'exister, et à ta mort, tu pourras dire *mission accomplie*.

La peur est temporaire, les regrets durent toute une vie !

#51 : TU DORS AU GAZ !

Un proverbe connu : *Les paroles s'envolent et les écrits restent...*

Une évidence s'impose : pour se souvenir de l'histoire, on doit l'écrire !

L'inscription d'un nom et des dates de naissance et de décès sur une pierre tombale ne dira pas grand-chose sur la personne décédée...

La généalogie ne raconte pas l'histoire des gens...

Toute personne mérite de laisser sa trace sur la Terre au-delà de sa pierre tombale !

Les expériences passées et les leçons de vie apprises constituent un héritage inestimable !

Tous gagnent à connaître tes trésors cachés !

Bonne nouvelle !

Il existe plusieurs bonnes façons de partager :

- Tes dons
- Tes talents
- Tes compétences
- Ton parcours
- Tes connaissances

*
**

J'ai rencontré Claude, le fameux camionneur voyageur, par le biais de Facebook. Il m'a demandé de l'aider à raconter ses histoires. Parce qu'effectivement, il a plein d'histoires à raconter. Faisant du transport de marchandises au Canada et aux États-Unis, il lui arrive plein d'aventures rocambolesques.

Le problème : c'est un illettré. Il veut faire rire le monde en partageant son vécu, ses connaissances :

- Des trucs au niveau sécurité
- Des restaurants
- Des hôtels
- Des lieux agréables

À force de voyager, il en a amassé des astuces ! Du genre :

- Quelle route emprunter
- Quel restaurant essayer
- Quelle plage visiter
- Etc.

Bref, plein d'informations intéressantes à partager, mais incapable de les écrire.

Il prend des photos aussi. Des supers belles photos de paysages et autres trucs sympatiques. Avec lui, on voyage par procuration en les regardant. Beaucoup de choses à partager !

Claude est camionneur, mais il aurait pu être :

- Pilote
- Agent de bord
- Archéologue
- Globe-trotteur
- Marin
- Soldat
- Photographe
- Journaliste
- Etc.

On a tous des choses à partager et à raconter. Peu importe tes capacités, il y a toujours moyen de trouver quelqu'un qui peut faire les choses pour/avec toi.

Pour ma part, je partage mes dons, mes talents, mes compétences pour écrire sa biographie. Biographie élargie, on s'entend ! C'est quasiment un atlas de vie. Un guide de voyage avec des anecdotes. Bref, ça sera extraordinaire, une fois terminé.

Il n'y a rien comme partager ton expérience et ton parcours pour contribuer à l'évolution des gens. Tu peux te dire avec humilité que tes expériences n'intéresseront personne. Parce que tu ne te vois pas aller. Tu as un vécu pouvant en aider tellement d'autres. Tu peux encourager les autres. Leur montrer que c'est possible.

En racontant :

- Tes histoires
- Ton parcours unique
- Ta feuille de route impressionnante
- Un nombre incalculable de péripéties vécues
- Tes voyages
- Tes aventures incroyables
- Tes trucs, tes moyens d'effectuer des choses

Tu aiderais les autres et ça te ferait du bien à toi aussi ! Toute vie mérite d'être racontée pour laisser un héritage aux autres. Une fois que tu meurs, tout ce que tu laisses derrière est ta pierre tombale...

Tu peux tellement laisser plus ! Des ouvrages, des livres qui traverseront le temps. En version papier, numérique, audio, tous les moyens sont bons !

Plusieurs événements peuvent survenir dans ta vie :

- Une enfance particulière
- Des épreuves qui t'ont fait grandir
- Une maladie à laquelle tu as survécu
- Un travail passionnant et enrichissant
- Des anecdotes croustillantes
- Une famille particulière
- Le suicide d'un proche ou ton désir de te suicider
- Une séparation
- Un mariage mémorable
- Des enfants en or ou pas...
- La malhonnêteté d'un proche
- Un incendie
- Une faillite
- Une passion
- Une vision
- Des opinions très arrêtées
- Etc.

C'est une liste non exhaustive !

Tu comprends que chaque personne a quelque chose à raconter. Tellement de vraies histoires pour partager la façon dont tu t'en es sorti. Si les lecteurs sont en plein dedans, ça leur montre comment s'en sortir.

De grâce, n'attends pas qu'il soit trop tard pour raconter ton histoire. Inspire le monde maintenant pour que tous sachent à quel point ta vie et ton parcours sont extraordinaires ! Tes expériences de vie valent la peine d'être partagées aux autres.

Ton parcours, banal ou pas, peut faire une différence dans la vie du monde avec tes enseignements. L'humilité n'a pas sa place quand vient le temps de transmettre ton savoir. Plein de gens le font sous forme de conférences, d'autres avec un livre. Peu importe le médium, l'important c'est le partage. En tant qu'humain, notre mission est de partager notre savoir pour aider les gens. À mon avis, c'est ce qui nous différencie des animaux.

On jase, là :

- Si ton organisation, ton entreprise, peu importe, désire donner à ses membres ou ses clients un ouvrage pour mieux cheminer.
- Si ton club social fête ses 50 ans, pourquoi ne pas offrir au public l'historique de ses réalisations au fil du temps ?
- Si ton entreprise existe depuis plusieurs générations, ça serait le fun de voir le parcours des fondateurs jusqu'à aujourd'hui. Puis on en profite durant qu'ils sont encore en vie, parce que le monde meurt.
- Si ta ville ou ton village a une histoire folklorique à raconter.
- Parce que c'est le 100^e anniversaire, de ta ville ou de ton village, ça serait plaisant de connaître l'historique de la ville. Le fondateur, le premier maire, etc.
- Dans ton patelin, une personnalité publique y vit peut-être. Que de plaisir à en savoir plus sur cette personne-là.
- Des exploits grandioses qui se sont faits dans ta localité ou des phénomènes inexplicables, des réalisations, des événements qui ont marqué ta région. On veut le savoir !
- L'histoire de ta famille aussi. Ta famille, c'est plus qu'un arbre généalogique. La vie de ton père, de ta mère, de toute ta *gang* peut être grandiose.

Pas nécessairement de rendre le tout public. Tu peux le donner juste à ta famille. La question à te poser : *Je le fais pour qui ?* J'ai écrit la biographie de mon père sortie à 100 exemplaires seulement. C'est ton choix !

Chaque biographie est une histoire universelle.

Bernard Groethuysen

En 2024, il existe plusieurs façons d'inspirer le monde :

- Des stories sur les réseaux sociaux
- Raconter tes histoires au Tim Horton
- Des conférences
- Entrevues dans le journal
- Entrevues à la radio
- Exposer tes talents sur ton parterre !
- Offrir tes prestations dans les CHSLD
- Recruter des membres un à la fois
- Faire le pitre sur le parvis de l'église !

- Offrir une biographie personnelle, familiale, d'organisation, d'entreprise ou municipale !

La vie nous donne des épreuves, l'expérience nous donne des outils et la sagesse nous apprend à nous en servir et à les partager. On contribue aux autres en partageant nos expériences, nos outils, nos trucs, notre vie, notre parcours.

L'expérience de chacun est le trésor de tous.

Fernand qui patente plein d'affaires dans son garage. Rita qui invente des recettes. On veut tout savoir ! C'est la même chose pour tes richesses ! Partage-la donc aux autres au lieu de garder pour toi ces trésors-là !

L'expérience, c'est bénéfique pour chacun. On est forgé d'épreuves nous empêchant de refaire les mêmes erreurs deux fois. On s'entend qu'on ne peut pas faire les choses pour les autres, mais si tu leur partages tes dons, tes talents, tes compétences, ton vécu, ça peut leur faciliter la vie de prendre le même chemin que toi ou de ne pas prendre le même chemin que toi parce qu'avec ta biographie, tu leur offres un raccourci !

Le succès est meilleur lorsqu'il est partagé.

Face à tes dons, tes talents, tes compétences, ton parcours, tes connaissances, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu gardes tout ça pour toi en pensant que ça ne t'intéressera personne. Tu te dis que tout le monde est pareil. *Je suis qui, moi, pour prétendre avoir quelque chose à partager avec le monde ?* Rendu là, ce n'est même pas l'humilité qui t'étouffe, mais l'ignorance de tes trésors cachés. À ton décès, ces richesses resteront enfouies avec toi au cimetière et personne n'en bénéficiera. Tout ce qui restera de ton passage sur la Terre c'est ta pierre tombale.

🕒 Tu n'as pas la prétention de tout savoir, mais ce que tu sais est extraordinaire. Tu crois que ton passé est rempli d'expériences pouvant servir à d'autres. Tu as plein d'anecdotes croustillantes qui feraient rire les gens. Tu as beaucoup voyagé et tu désires partager tes photos prises lors de ces périples. Tu penses qu'au moins, le monde voyagera par procuration à travers tes clichés. En toute humilité, tu aimerais partager ton vécu, si ça peut en aider d'autres et leur offrir des raccourcis. À ta mort, on se souviendra de toi comme une personne charitable, ayant plein de réalisations à son actif et un ou plusieurs livres en héritage, ce qui est pas mal plus qu'une pierre tombale.

La vie est un héritage qui se transmet.

Adolphe d'Houdetot

#52 : MES CONDOLÉANCES !

La vie est un contrat par lequel on n'en sort pas vivant !

Toute personne mérite une cérémonie de départ unique et grandiose !

D'où l'importance d'effectuer les bons choix dans la mise en œuvre de cette cérémonie !

Combien de fois as-tu assisté à des funérailles ?

Qu'as-tu retenu de ces cérémonies ?

Pas grand-chose...

Les funérailles représentent le moment final pour te dire au revoir...

Tant qu'à organiser tout ça, autant s'arranger pour que les gens s'en souviennent !

T'offrir des funérailles dignes de ton envergure et qui reflètent ta personnalité !

Voilà ce que tu mérites !

Pour être sûre que ça soit à ton goût, pourquoi ne pas organiser tes funérailles avant de partir !

*
**

Comme notaire, je recevais des gens désireux de faire leur testament. Évidemment, nous discutons de leurs dernières volontés funéraires. J'en ai entendu de toutes les couleurs !

- Un party au Kentucky
- Embaumé debout pour que la famille garde la dépouille empaillée dans un coin du salon
- Être enterrée avec trois cartons de cigarettes
- Cendres étalées aux quatre vents dans un lac, une rivière ou l'océan

Bref, des demandes, j'en ai eu de toutes les sortes. L'ennui, c'est que ce n'est pas tout le monde qui respecte les volontés de la personne décédée. Si on ne respecte pas ce que la personne veut, il n'y a aucune conséquence légale à ce manquement.

Je disais souvent à la blague : *Si tu ne respectes pas ses volontés, ça se peut qu'elle vienne te chatouiller les orteils dans ton sommeil !*

Ce n'est pas une obligation légale, mais morale sans aucune conséquence en cas de non-respect. Évidemment, comme notaire, je veux que les dernières volontés de mes

clients soient respectées. Malheureusement, lors du décès d'une personne, le notaire arrive en bout de piste une fois les funérailles passées...

*Un enterrement n'est pas un jour dans la vie.
C'est une vie dans une journée.*

La meilleure façon de faire respecter tes volontés funéraires, c'est d'acheter des préarrangements ayant leurs limites aussi. Un proverbe connu : *On n'est jamais mieux servi que par soi-même*. Qui de mieux placé que toi pour organiser tes funérailles ?

OK, tu ne seras pas là pour gérer le déroulement ! Tu n'as qu'à choisir la bonne personne en qui tu as confiance comme liquidateur et elle suivra les instructions contenues dans ton testament et/ou dans tes préarrangements funéraires.

Il n'y a rien de mieux que d'organiser tes funérailles durant que tu peux le faire. Tu es encore en vie ! Dans l'organisation de cette cérémonie, il n'y a aucune limite à part la loi. Tout est possible. Il suffit d'utiliser ton imagination et choisir ce qui te fait vibrer. Tu peux même écrire un mot d'adieu toi-même qui sera lu lors de la cérémonie.

Évidemment, des gens écriront un hommage pour toi. Tu peux leur demander de ton vivant aussi ! Pourquoi pas ? Si tu es décompté, sur ton lit de mort, pourquoi ne pas recevoir les éloges de ton vivant ? Ils seront lus à ton décès par la suite, mais au moins, tu les auras entendus pour vrai et tu pourras les commenter à ta guise !

Dans le déroulement de ta cérémonie de funérailles, tu peux tout décider :

- Textes représentatifs de toi
- Prières
- Chansons préférées
- Anecdotes sur ton vécu
- Musiciens jouant tes airs préférés
- Etc.

Tu comprends que c'est TA cérémonie. Tu peux l'organiser à TON image, avec ce que TU veux. Aussi, il existe plusieurs sortes de cérémonies :

- ❖ Cérémonie religieuse
- ❖ Cérémonie humaniste
- ❖ Cérémonie spirituelle
- ❖ Une simple prière/lecture à la fermeture du cercueil
- ❖ Pas de cérémonie du tout si telle est ta volonté
- ❖ Cérémonie de mise en terre au cimetière
- ❖ Cérémonie de dépôt de l'urne au columbarium

Nécessairement, si tu désires que ta dépouille soit enterrée, la cérémonie devra être à l'église ou au salon funéraire. Mais si choisis l'incinération, tout est possible avec l'urne. On peut faire ça n'importe où ! Plusieurs endroits sont possibles pour un Aurevoir ! Il suffit de réfléchir à l'endroit te représentant le plus :

- ❖ L'église
- ❖ Salon funéraire
- ❖ Columbarium
- ❖ Salle de quilles
- ❖ Dans la nature
- ❖ À la maison
- ❖ Au musée
- ❖ Au bord de la mer
- ❖ Au chalet
- ❖ Dans ton garage
- ❖ L'hôtel de ville
- ❖ Centre d'achat
- ❖ Au bingo
- ❖ Etc.

Tu as le choix aussi du célébrant :

- ❖ Curé
- ❖ Monseigneur
- ❖ Archevêque
- ❖ Célébrant du salon funéraire
- ❖ Personne de ton choix. Nommes-en plus d'une, car l'humain n'est pas éternel et tu peux, comme moi, survivre à bien du monde !

Peu importe ce que tu désires, l'important, c'est de mettre tes dernières volontés par écrit : testament, préarrangements ou autre document gardé en lieu sûr, daté et signé. En plus de la cérémonie funéraire, une cérémonie de mise en terre au cimetière, au columbarium ou ailleurs peut être organisée.

Juste avant de mourir, j'avalerais un sac de grains de maïs, histoire de mettre l'ambiance au crématorium.

Imagine le gars qui allume le four au crématorium ! Y dois-tu faire un maudit saut d'entendre pétarader dans le four ! Ça doit être hilarant. Je suis sûre que ça ne se peut pas, mais c'est drôle ! Tout ça pour te montrer que rien n'est impossible dans l'organisation de ton départ.

Les funérailles servent à pleurer la mort de quelqu'un, mais aussi à se remémorer sa vie. Tu peux prévoir dans l'organisation de tes funérailles qu'elles soient filmées et

conservées. Beaucoup de salons funéraires offrent ce service. Il permet aux gens qui ne peuvent se déplacer d'assister tout de même à la cérémonie en direct.

Pourquoi ne pas contribuer à faire en sorte que tes funérailles soient un souvenir grandiose, extraordinaire, mémorable ? Organise tes funérailles toi-même ! Tu seras sûre du résultat !

La vie est un spectacle, autant faire sa propre mise en scène.

On fait notre mise en scène de notre vivant. Pourquoi ne pas faire celle de notre mort ? Choisis les personnages :

- Qui sera le célébrant
- Où ce sera
- Quand
- Comment
- Quoi : contenu de la cérémonie
- Acteurs principaux : lecteurs, etc.

On n'est jamais aussi bien servi que par soi-même !

Face à tes funérailles, tu as DEUX OPTIONS :

🕒 Tu laisses les autres s'en charger parce que ça t'importe peu. Tu te dis qu'une fois décédée, tu n'es plus là. Tes proches vivront leur deuil comme ils l'entendent, un point c'est tout. Ta vie n'est pas si extraordinaire que ça. Il n'y a rien à souligner de grandiose et tu ne penses pas que ton passage sur la Terre a fait une si grande différence dans la vie des autres. La mort, c'est inévitable, c'est ce que tu te dis. C'est bien triste, mais c'est comme ça. Des funérailles, c'est plate, mais nécessaire pour ceux qui restent, donc qui s'arrangent avec ça.

🕒 Tu choisis d'organiser tes funérailles comme tu le veux, soit par souci de non-confiance envers ceux qui restent ou par envie que ça te représente vraiment. Tu es d'avis que lorsqu'une personne meurt, on doit célébrer son passage et ses réalisations. Pour toi, des funérailles doivent être à l'image de la personne qui part. La mort, c'est un au revoir et malgré la peine que tu laisses derrière, tu as envie que les gens éprouvent du plaisir à tes funérailles. Qu'ils s'en souviennent longtemps.

***Je souhaite qu'on grave sur ma tombe cette épitaphe :
À bientôt !***

**Tu désires embarquer dans mon
univers ?**

Rien de plus facile !

C'est par ici :

www.mariejoseestlaurent.com

De la même auteure :

Les mémoires de la maîtresse...

La maîtresse récidive !!!

Les secrets de la maîtresse !

Oui je le veux !

Si je meurs...

J'aurais donc dû...

Tous disponibles ici :

www.maisondeditionstlaurent.com

BIENVENUE DANS TA TRANSFORMATION !

**Je suis Marie-Josée St-Laurent,
créatrice de bonheur et de positif !**

**MA MISSION : Partager mes dons, mes talents, mes
compétences et mon parcours pour t'aider à améliorer ta vie
positivement. Je te partage :**

- Des confidences
- Des conseils
- Des trucs
- Mon parcours de vie
- Mes expériences
- Mes connaissances
- Ma vérité

**En échange, tu lis, assimiles, conscientises
mes propos et te transformes sans même
t'en rendre compte!**

Bonne lecture et bonne réflexion !

Marie-Josée est une artiste par définition, devenue notaire par obligation, ayant quitté la profession pour mieux vivre sa passion. Sa passion, c'est la création! Étant auteure, éditrice, podcasteuse, conférencière, animatrice, son but ultime: que tout le monde brille dans leur vraie vie!

