

Serait-il temps de songer à se réinventer ?

ON SAIT QUE

se remettre en question est indispensable pour continuer d'avancer et de progresser.

MAIS SAVIEZ-VOUS QUE

se réinventer permet de laisser entrer du nouveau dans notre vie parfois trop figée.



Le papillon a un vrai talent, lui, pour se réinventer; c'est dans sa nature.

Prête à se réinventer Laurence Dardenne

L'Art de se réinventer". La nouvelle invention ? Et, dans une bulle collée sur la cover, on lit la mention "peut contenir des traces de bonheur". Aïe, un livre de plus sur le sujet ? Mais pourquoi celui-là attire-t-il davantage notre attention ?

Serait-ce le visage "solaire" de son auteure québécoise, Nicole Bordeleau, maître en yoga, qui illumine la couverture ? Dans un premier temps, sans doute, oui. Ou alors, la citation qui, interpellant, reste précisément l'une de celles que l'on se plaît régulièrement à rappeler. En l'occurrence : "On a deux vies. La deuxième commence le jour où on réalise qu'on en a juste une", attribuée à Confucius.

A moins que ce ne soit, sur ce papier doux au toucher, cette présentation élégante et aérée, qui nous autorise une lecture, pas nécessairement continue, mais quelque peu dispersée. Passant au hasard des pages d'une réflexion sur la souplesse de l'esprit ou sur le rythme naturel des choses, à un poème, à un exercice pratique sur la transition de "faire" à "être", une citation, une méditation sur le pardon... Comme, à propos du poids de la rancune : "Quand je refuse de pardonner à l'autre, je lui donne la clé pour qu'il puisse emménager dans ma tête et y vivre 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, sans payer de loyer." Autant d'invitations à la réflexion, "sans véritable prise de tête", comme on dit.

Quatorze outils précieux pour se réinventer

Dans "L'Art de se réinventer", de Nicole Borde-

leau, les chapitres s'intitulent sobrement : transition, confiance, patience, lâcher prise, présence, méditation, courage, espoir, pardonner, joie, liberté, sagesse, gratitude, paix... Quelques mots qui constituent tout un programme...

"L'ouvrage est orchestré autour de 14 thèmes qui sont 14 outils précieux pour se réinventer au quotidien", nous précise l'auteure. "C'est un livre de chevet, un compagnon de route, un aide-mémoire pour nous supporter, nous encourager à chaque étape d'une transformation."

Avec bonheur, on y trouve des réflexions plus profondes, mais aussi des petits messages très concrets, comme : "Ceci n'est pas une baguette magique, mais simplement une petite phrase d'une grande sagesse à répéter en fin de journée : "Pour aujourd'hui, ça suffit !". Et donc sur ce, terminons-en, car à chaque jour...

"Pour être plus vivant, nous devons prendre le risque de nous réinventer"

Maitre en yoga, auteure, conférencière et chroniqueuse, Nicole Bordeleau est l'une des principales références au Québec en ce qui concerne la gestion du stress et l'art du mieux-être. Dans son dernier ouvrage, "L'Art de se réinventer", elle nous invite à "vivre le meilleur de notre vie, aujourd'hui même."

Cela signifie quoi, se réinventer ?

D'abord, cela ne signifie pas de changer d'apparence, de déménager de quartier, de postuler pour un autre emploi, mais plutôt de puiser au fond de soi pour y découvrir des talents cachés, des ressources insoupçonnées qui dorment au fond de nous-même. Se réinventer, c'est aussi transcender des limites imposées, des peurs et des conditionnements qui nous gardent à l'étroit. C'est s'ouvrir à l'inconnu, sortir de notre zone de confort et avoir le courage de vivre à partir de notre cœur. La nature se recrée chaque jour, le monde autour de nous se réinvente constamment et pour être plus vivant, nous devons prendre le risque, le très beau risque, de nous réinventer. Peu importe notre âge, notre état de santé et les conditions extérieures de notre vie, chacun peut exploiter son plein potentiel humain, ici et maintenant. Autrement dit, se réinventer, c'est changer notre regard sur le monde et faire de chaque jour, une journée toute neuve !

A partir de quel moment doit-on penser à se réinventer ?

Dès que l'on sent que nous vivons sur le pi-

lote automatique, que notre vie ressemble à une liste de choses à faire, qu'on répète les mêmes gestes, les mêmes pensées, jour après jour et qu'aujourd'hui ressemble à hier et à avant-hier, le temps est venu de se réinventer. C'est le moment de questionner nos idées fixes, nos certitudes, nos conditionnements. C'est le moment de laisser entrer du nouveau dans notre vie en laissant aller le passé pour vivre pleinement ici et maintenant avec un esprit et un cœur grand ouvert. La vie est mouvante et dès qu'on commence à stagner, à s'enliser, elle nous incitera nous aussi à avancer, à évoluer. Pour y parvenir, la vie placera sur notre chemin des gens, des situations, des événements pour nous inciter à nous réinventer.

Tout le monde a-t-il les capacités de se réinventer ?

Chacun de nous, sans exception, a la capacité de se réinventer. C'est inscrit dans notre ADN. Nous sommes ici, sur terre, pour évoluer et pour atteindre notre plein potentiel humain. Jusqu'à notre dernier souffle, la vie nous incitera à nous réinventer intérieurement. Notre souffle se renouvelle et c'est là, la preuve que tant qu'il y a un souffle vivant à l'intérieur de notre corps, nous avons la capacité de nous réinventer. Pour se réinventer, il faut accepter de traverser un moment de remise en question, de doute et d'incertitude, car toute transformation profonde est précédée d'un grand moment d'inconfort.

L. D.

Comment s'y prendre ?

En quelques lignes, voici comment l'auteure, Nicole Bordeleau, nous propose de "se réinventer". La première étape, c'est de prendre conscience du temps qui passe et de ne plus attendre le "bon" moment pour se réinventer. Le "bon" moment, c'est maintenant.

La seconde étape, c'est de prendre conscience que la vie, chaque jour, nous offre une journée neuve. Ici, il ne s'agit pas d'une "nouvelle" journée pour répéter nos angoisses d'hier ou nos problèmes de la veille, mais bien d'une journée toute neuve. Qu'allez-vous en faire ? Pourquoi ne pas en profiter pour vous poser des questions telles que : quel talent dort encore en moi ? Quelle habileté n'ai-je pas encore découverte ? Comment puis-je me réaliser pleinement, ici et maintenant ? Qui serais-je sans mes angoisses, sans mes peurs ? Toutes ces questions apportent un élan de fraîcheur dans notre vie. Elles stimulent notre créativité, rafraîchissent notre regard, ouvrent notre cœur et nous apportent une énergie nouvelle pour voir la vie sous un autre angle. Dernier point, mais des plus importants, pour se réinventer, il nous faut pratiquer la gratitude. La gratitude, c'est cette fabuleuse capacité de se concentrer sur ce que l'on a déjà, sur ce que l'on possède, sur nos attributs et non sur ce qui nous manque. La gratitude crée l'abondance, elle attire le renouveau et elle nous maintient dans la joie d'être pleinement vivant, ici et maintenant.

L'auteure

Confidences de Nicole Bordeleau

Maître en yoga

Ma citation préférée : Je préfère mourir usée que rouillée !

Ma définition du bonheur : Un esprit bienveillant et un cœur en paix.

Mon petit truc qui marche toujours : Me réveiller le matin en disant "oui" à la vie et m'endormir chaque soir en lui disant "merci".

Ma devise : Moment présent.

Moment parfait.

→ "L'Art de se réinventer" par Nicole Bordeleau, Les Editions de l'Homme, 20,40 €



Le Grand-Bec
Hôtel *** Le Grand-Bec

Pralognan la Vanoise
Savoie - France
Tel : +33 4 79 08 71 10
www.hoteldugrandbec.fr
grand_bec@wanadoo.fr

Enfants gratuits *

Entre le 24 juillet et le 6 août

si réservation effectuée avant le 31 mai
www.hoteldugrandbec.fr
* conditions sur le site