



Par **Marie-Josée Tardif**

Journaliste, auteure
et conférencière

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Marie-Josée Tardif est aussi cofondatrice de l'organisme KinaBat pour la transmission des savoirs autochtones. Ses activités se déroulent au Québec, en France et en Suisse.

Formations :

En milieu de travail :
Management inspiré
des Premières Nations
Le leadership conscient

Grand public :

OSEZ être vous-même
Communication vraie, où 1+1 = 3

Entretiens privés
Retraites accompagnées

On nous appelait
les Sauvages



Éditions Le Jour

Informations :

www.mariejoseetardif.ca
www.kinaBat.ca

ZÉNITUDE, TRANSFORMATION et MIRACLES

Rencontre avec Nicole Bordeleau

« La zénitude, c'est de comprendre qu'il y a des choses qu'on ne comprendra pas tout de suite. Qu'une loi divine est en action, bien au-delà de ce que l'on peut comprendre. C'est essayer d'atteindre la meilleure version de soi un jour à la fois en faisant de son mieux... » Nicole Bordeleau

Son visage a quelque chose de fascinant. On l'a tous vu sur la couverture d'un de ses livres, au hasard d'une balade en librairie ou dans les pages d'un magazine. Sa beauté a quelque chose d'angélique, mais on y décèle également la maturité d'une femme qui rassure notre humanité. Ce doux visage est celui de *Nicole Bordeleau* et l'histoire qui se cache au fond de ses yeux en est une de profonde métamorphose.

DU TUMULTE À LA ZÉNITUDE

Si Nicole Bordeleau enseigne aussi bien la méditation, le yoga ou le Qi-gong, c'est qu'elle en a eu besoin plus que quiconque. Deux grandes épreuves l'ont poussée sur le chemin de la zénitude : un problème de dépendance à la cocaïne au départ, puis beaucoup plus tard, à une époque où elle croyait les tempêtes bien loin derrière, un diagnostic dévastateur est tombé, celui du virus mortel de l'hépatite C avec lequel elle a dû composer pendant de très longues années.

Quand l'auteure du best-seller *Zénitude et Double Espresso* nous invite à respirer, on sait qu'elle ne parle pas à travers son chapeau. Quand elle évoque la guérison, tout l'espoir du monde devient également possible parce qu'une fois encore, comme vous allez le constater, Nicole Bordeleau nous parle en toute connaissance de cause. Histoire de zénitude, de transformation... et de miracle.

Mme Bordeleau, on dit souvent qu'on enseigne mieux ce qu'on a le plus besoin d'apprendre. On peut certainement affirmer que votre vie vous a obligée à la zénitude.

C'est tout à fait juste. J'ai un jour décidé consciemment de dédier ma vie à cette quête. Je

suis partie de très loin. Avec des efforts soutenus, mais aussi des conseils judicieux, j'ai vu mon esprit se transformer. Ne pouvant plus garder cette boîte à outils pour moi seule, je me suis demandé comment je pourrais redonner ce que j'avais reçu, tout en faisant en sorte que ce soit accessible.

Ma préoccupation de toujours, c'est que les gens ne se sentent pas obligés de se joindre au yoga ou de faire de la méditation pour arriver à la zénitude. C'est bien sûr merveilleux s'ils empruntent ces chemins, mais tout le monde ne se sent pas nécessairement interpellé par ces approches. Par contre, l'entraînement de notre mental, lui, s'adresse à tout le monde; on y a tous droit et on en a tous besoin.

Vous avez dit qu'il s'agissait d'une décision consciente de votre part. À quel moment de votre vie cela s'est-il produit?

J'ai vécu avec l'hépatite C pendant environ 30 ans. Je dis bien « j'ai vécu », car aujourd'hui, j'en suis guérie. J'ai longtemps vécu avec l'idée qu'aucun nouveau médicament ne pourrait un jour m'aider. Étant donné que la maladie était une colocataire extrêmement exigeante, j'ai dû faire un choix. Je vivais dans l'angoisse de ne pas savoir combien de temps il me resterait à vivre ou dans quel état j'allais me lever le lendemain. Cependant, à travers ces moments d'angoisse, je réussissais parfois – que deux minutes sur 24 heures – à garder mon esprit dans le moment présent. Avec ces accalmies, j'ai compris que je ne pouvais pas réparer mon passé et qu'il valait mieux faire la paix avec lui. Je ne connaissais pas mon futur non plus, mais quand j'entrais dans le moment présent, j'avais l'impression qu'il pouvait durer une éternité. Ma piste de solution se trouvait là.

« La zénitude, c'est être en paix avec ce qui est »

– Nicole Bordeleau



Parcelle de vie...

Maitre en yoga, auteure, conférencière et chroniqueuse, Nicole Bordeleau est l'une des principales références au Québec concernant la gestion du stress et l'art du mieux-être. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages qui connaissent un vif succès populaire et médiatique. Avec simplicité, authenticité et générosité, Nicole Bordeleau a su transmettre à des milliers de personnes des pistes de réflexion, des exercices pratiques et des méditations pour passer du chaos au calme et pour vivre le meilleur de notre vie au moment présent. En 2002, elle fonde, avec Hélène Dalair, le Centre YogaMonde où on enseigne le yoga et la méditation dans une perspective rigoureuse et thérapeutique.

À travers les années, elle a créé différents outils pour aider les gens à pratiquer le yoga et la méditation. Elle est, entre autres, l'auteure du fameux trio de pratiques audios : *Yoga Anti-Stress*, *Yoga Anti-Fatigue* et *Yoga Anti-Âge* et du DVD à succès *Le Yoga pour tous*.

En 2006, elle lance le coffret *Méditations pour mieux vivre*; en 2008, un CD de relaxations guidées pour enfants; en 2009, elle crée le programme de transformation de vie appelé *Une Année pour mieux vivre*, un coffret de 6 CD comprenant douze thèmes de réflexions et de méditations. Puis, en 2011, le DVD *Qi Gong Yoga - l'énergie qui guérit* verra le jour et aujourd'hui, elle est heureuse de nous présenter son tout nouveau DVD *Le pouvoir du Qi Gong Yoga*. Elle est également l'auteure des livres *Vivre c'est guérir!*, *Zénitude et double espresso* et *L'art de se réinventer*, tous parus aux Éditions de l'Homme.



Information : www.nicolebordeleau.com

J'ai eu la chance immense de rencontrer le Dr Jon Kabat-Zinn, qui est aujourd'hui très connu pour ses travaux de recherches sur la méditation. Ce médecin, scientifique et auteur, est arrivé très tôt sur mon parcours, à une époque où il ne jouissait pas encore de toute cette renommée. Grâce à des gens comme lui, j'ai compris que je pouvais faire de l'exercice, changer mon alimentation et mon régime de vie, mais que si je ne changeais pas mon cerveau, ma transformation ne serait jamais profonde. J'ai donc commencé à considérer les choses sous un tout autre angle. Petit à petit, mes nouvelles impressions ont créé des changements neurologiques importants dans mon cerveau, puis dans mon style de vie.

C'était une époque où, d'une certaine façon, vous étiez en survie...

En fait, j'ai dû me réinventer de A à Z à deux reprises dans ma vie. D'abord à la sortie d'un problème de dépendance, une époque où j'avais fait la promesse de réaliser quelque chose de beau et de grand si je m'en sortais. C'était une forme de prière qui disait à la Vie : «Je ne gâcherai pas ce que vous allez me donner.» La seconde fois, ce fut une décision consciente que je me rappelle encore très clairement : «Ce qu'il me reste de vie, je vais me dédier à le vivre dans le moment présent. Je vais tenter de voir comment il est possible de m'apaiser. Je vais le faire pour moi et pour ceux qui m'entourent.»

Selon vous, à quoi était due la dépendance dont vous parlez?

J'étais beaucoup trop jeune lorsque j'ai quitté la maison pour entrer dans le monde des adultes. J'avais peu de confiance en moi et encore moins d'estime de moi. J'étais immature, donc vulnérable et influençable. Puisqu'il y avait de l'alcoolisme dans ma famille, ça n'a jamais été une forme de drogue qui m'a attirée. Alors que la cocaïne, ça ne paraît pas, ça ne t'enlève pas tes facultés; ça n'affecte pas ta démarche ou ta façon de t'exprimer. En tout cas, pas dans les premiers temps. Je me suis donc laissée tenter par cette alternative. Avec le recul, je comprends maintenant que la dépendance faisait partie de mon chemin, car elle a détruit tout ce qui ne m'appartenait pas.

Que voulez-vous dire?

Il m'a fallu 15 ans pour reconstruire ce que j'avais mis cinq ans à détruire. Ce processus m'a permis d'éliminer les croyances, les limitations, les peurs, tout ce que j'avais emmagasiné dans mon enfance et mon adolescence. À 25 ans, ma vie s'est effondrée et il m'a fallu la reconstruire. Lorsque votre vie s'effondre, la seule bonne nouvelle c'est que vous pouvez ensuite choisir vous-mêmes les morceaux. Quand vous reconstruisez, ce ne sont ni l'éducation, ni la société, ni vos parents qui dictent vos choix, c'est vous qui choisissez les morceaux à partir desquels pourra émerger quelque chose de beaucoup plus beau, de plus près de vous.

Après cette lente reconstruction, vous auriez été en droit de croire que tout irait bien désormais, mais non. La maladie a décidé de se pointer le bout du nez. Oui, j'avais 37 ans. J'étais au cœur d'une vie que j'avais toujours rêvée. Mon métier me passionnait. J'enseignais à l'Académie internationale de la mode et au Collège

LaSalle. J'étais aussi chroniqueur mode à la télévision. La mode me fascinait parce qu'elle se réinvente tout le temps. C'est un monde qui crée et qui est aussi empreint de beauté, pas juste extérieure. J'avais rencontré le grand amour. J'avais une maison, une voiture, des amis. Puis, du jour au lendemain, on m'apprend que je porte l'hépatite C, un virus mortel.

Quand le diagnostic est arrivé, je suis tombée à genoux. J'avais l'impression d'avoir tout réparé, de pouvoir vivre paisiblement et voilà que le sort me frappait de nouveau. «Pourquoi? Pourquoi moi? Pourquoi à ce moment-ci? Qu'est-ce que j'ai fait?» Il n'y aura jamais de réponse pour satisfaire tous ces *pourquoi*-là. Jamais. C'est seulement lorsque je suis passée du *pourquoi* au *comment* que ma vie a vraiment changé. «Comment? Comment vais-je vivre avec cette maladie? Comment vais-je faire pour – de manière pratico-pratique – payer mon hypothèque? Comment vais-je continuer à travailler? Comment vais-je gérer les symptômes?»

C'est ici que sont arrivés le yoga et la méditation dans ma vie. Dans mon comment, la Vie m'a donné ces deux outils fabuleux. L'un pour gérer les symptômes de mon corps, l'autre pour gérer l'anxiété de mon esprit.

C'était au milieu des années 90. Si je ne m'abuse, le yoga et la méditation étaient loin d'être populaires et acceptés comme aujourd'hui dans notre société.

Ah, complètement! C'est la raison pour laquelle je ne savais pas du tout par où commencer ni où aller. Le yoga figurait en dernier sur ma liste. J'avais l'impression que c'était pour les gens en pantalons bouffants qui faisaient des «om» assis sur un plancher de bois! En dedans de moi, ça criait : «Ah non, non, non!» Le moins qu'on puisse dire, c'est que je suis arrivée au yoga avec énormément de résistance.

J'ai tout de même choisi d'essayer et la révélation pour moi fut de reconnaître l'importance de la respiration - mariée au mouvement bien sûr -, mais je découvrais littéralement le souffle. Je réalisais que j'avais manqué de souffle, aussi bien physiquement, émotionnellement que spirituellement, à travers mon enfance et à travers la dépendance à la cocaïne. Je vivais dans un corset de fer. Je me rappelle la première fois où j'ai laissé mon corps respirer sans lui imposer mon rythme ou ma volonté; la première fois où je n'ai pas inspiré avec avidité et que je l'ai juste laissé faire... J'en ai pleuré.

«Avec le recul, je comprends maintenant que la dépendance faisait partie de mon chemin, car elle a détruit tout ce qui ne m'appartenait pas.»



Le yoga m'a redonné mon souffle, ma vie, mon lien. Le souffle, c'est le plus grand des maîtres. Tout est là. Quand j'expire, je laisse aller; je laisse partir ce qui n'a plus raison d'être. Quand j'inspire, j'accepte, j'accueille, je m'ouvre à ce qui est.

Dans votre cas, cela voulait même dire: «J'accepte la maladie.» Cela ne devait pas être si simple à accueillir.

Il fallait effectivement que j'accepte ma douleur physique et l'incertitude. Que j'accepte de laisser aller le contrôle. Personne ne nous apprend à respirer. Pourtant, c'est ce qui nous garde en vie.

En méditation, le souffle est mon appui, mon ancrage. Le souffle peut nous réinventer de l'intérieur. Dans le souffle, il y a la création, l'inspiration pour faire mille et une choses. Le souffle connaît tout de nous. Si vous voulez savoir comment vous vous sentez avec quelqu'un, votre souffle vous le dira. Si cette personne fortifie votre énergie ou si, au contraire, elle la limite, votre souffle vous le dira. Le souffle ne ment jamais. Le corps ne ment jamais.

Aujourd'hui, c'est à mon tour de l'enseigner aux autres. Je me souviens de cette femme de 73 ans qui a vécu la même chose, il y a quelques mois. Après trois ou quatre minutes, elle a contacté le souffle et on a vu deux larmes rouler sur ses joues. Des années de défense et de résistances tombaient. C'était comme si son corps disait: «Ça a toujours été là. Ça n'attendait que toi.»

Le corps est beaucoup plus savant que notre petite tête, n'est-ce pas?

Ah, l'intelligence du corps. Sa sagesse infinie... On peut le juger, le critiquer, le maltraiter, le comparer, son amour pour nous sera toujours inconditionnel. Les Algonquins diraient que c'est le même amour que le soleil a pour la Terre. Le soleil n'a jamais dit à la Terre: «Pour tant d'années de service, tu me dois tant.» Jamais.

Je suppose que cela devait parfois être difficile à croire, au milieu de la maladie. Comment avez-vous réconcilié tout cela?

J'ai eu un professeur qui fut pour moi un très grand maître. Il m'a appris comment méditer avec la douleur. À travers mes nuits d'insomnie, il m'a donné des outils. Il m'a appris deux mots en anglais que je n'ai jamais réussi à traduire parfaitement en français: *Have mercy*.

Ça pourrait ressembler à Sois bienveillante envers toi-même ou Sois miséricordieuse... C'est vrai, ce n'est pas facile à traduire.

Voilà pourquoi je les préfère en anglais. Dans la douleur, *just have mercy for the body*... Ces deux petits mots ont eu un tel effet sur moi qu'ils me permettaient de voir que la douleur n'était pas contre moi. Alors, toute ma colère et ma dissociation tombaient.

Quand notre corps a mal, on a envie de s'en séparer, de s'en diviser, de le repousser, de l'étouffer, de le faire taire. On pense qu'il nous punit. J'ai graduellement découvert que je pouvais m'unir à lui à travers mon souffle. Dans mon souffle, je réalisais que je pouvais générer de la compassion pour mes articulations qui

étaient enflammées ou générer de la compassion pour mon estomac qui avait la nausée. Des fois, j'y arrivais rapidement. Des fois, il me fallait 100 essais dans la journée. Mais qu'à cela ne tienne, j'avais un outil. Et quel outil!

Un outil qui vous permettait de ne pas confondre douleur et souffrance.

Exactement. La douleur est inévitable. On a un corps humain? Eh bien, il y aura de la douleur. Mais douleur plus résistance égale souffrance. «Pourquoi moi? Qu'est-ce qui va arriver? Ça ne partira jamais. Ça va me couper de tout.» Ça, c'est la souffrance mentale. À travers la méditation, j'ai appris à ne pas aller dans la souffrance. Ou si j'y vais, d'en sortir tout de suite. Il s'agit de laisser tomber la résistance.

Pour y arriver, je me suis donné ce mantra: «Pour le moment, c'est ainsi.» «OK, Nicole. Pour le moment, c'est ainsi. C'est là. Ça ne te donne rien de résister.» Cette phrase me donnait espoir que demain ou trois jours plus tard, ce serait autre chose.

Les médecins vous avaient-ils donné un pronostic, une durée de vie possible?

On ne pouvait pas le savoir parce que c'était une maladie peu connue à l'époque. Chez certaines personnes, le virus pouvait dormir pendant des années, puis mener à un cancer fulgurant. Pour d'autres, il se manifestait intensément au départ, puis s'apaisait et devenait dormant. Une chose était cependant claire dans mon esprit: je ne pouvais pas négocier avec cette maladie.

Cela dit, cela me faisait toujours sourire quand les gens s'étonnaient du fait que j'ignorais combien de temps il me restait à vivre. En mon for intérieur, je répondais: «Mais toi non plus, tu sais.» Après tout, la vie est une maladie mortelle!

(Rires) Très juste.

J'ai été obligée de ralentir et de vivre 24 heures à la fois. J'ai fait beaucoup de ménage. J'ai tourné le dos à tout ce qui était superficiel ou qui ne me ressemblait plus, que ce soit dans mes activités ou mes relations. J'ai appris à dire non à beaucoup de choses. Je suis même devenue un peu extrême pendant un certain temps. Quand je recevais une invitation, je me demandais: «Si c'était mon dernier samedi soir, est-ce que c'est là que je voudrais mourir?» Alors je disais non à tout. J'étais comme une enfant de deux ans dans sa phase du non.

(Rires) C'était quand même normal de vivre ces différentes phases, non?

Mais oui! Ces étapes nous redonnent notre pouvoir. Quand on se réinvente, les gaffes et les maladresses nous semblent encore plus flagrantes. Il faut cependant comprendre que lorsque nous transformons notre façon de penser, nous touchons à notre système nerveux. Cela nous rend plus susceptibles au vent de la colère, de l'irritabilité, de l'impatience. En réalité, nous sommes en train de nous reprogrammer. Il est donc important d'avoir de la patience...

«J'étais mue par une volonté d'être transformée, avec la certitude que la guérison allait se faire, pas nécessairement sur le plan physique, mais elle allait se faire.»



VIVRE, c'est...

Retrouver notre Souffle et le pratiquer chaque jour de notre vie

Aussi fou que cela puisse paraître, nous oublions de respirer... Pourtant, notre Souffle est un outil puissant, à notre portée, capable de nous aider non seulement à mieux gérer notre stress, mais notre vie dans sa globalité. Alors qu'attendons-nous? Respirons!

Have mercy!

Have mercy, oui. Expliquer aux autres: «Je suis en train d'essayer de changer ce comportement. Il est possible que j'aie des poussées, des attaques, des envies pressantes de retourner dans mes vieux *patterns*. Soyez juste patients.» Toute transformation est faite d'inconfort.

La zénitude, c'est être en paix avec ce qui est. La zénitude est un état empreint de bienveillance, de patience, de tolérance. C'est savoir qu'il faut lâcher prise à un certain moment. La zénitude, c'est de comprendre qu'il y a des choses qu'on ne comprendra pas tout de suite. Qu'une loi divine est en action, bien au-delà de ce que l'on peut comprendre. C'est essayer d'atteindre la meilleure version de soi un jour à la fois en faisant de son mieux...

J'ai compris que je pouvais faire de l'exercice, changer mon alimentation et mon régime de vie, mais que si je ne changeais pas mon cerveau, ma transformation ne serait jamais profonde.

Les gens ont cette image du méditant parfait sur son coussin ou son tapis de yoga. Votre histoire en est une de grande transformation. C'est bien plus ça la zénitude, non?

Tout à fait. La méditation et le yoga ne sont pas des baguettes magiques. Quand vous voyez ces images de moines en train de méditer, vous ne voyez pas ce qui se passe dans leur tête. Et puis, prenez un moine bouddhiste, donnez-lui trois enfants, une hypothèque, un petit bungalow à Blainville, une auto qui a des problèmes, placez-le dans la circulation pendant trois mois sur le pont Champlain, vous verrez peut-être que sa zénitude va fluctuer!

Ce n'est pas parce qu'on choisit de donner vie à la meilleure version de soi que ce sera celle qui surgira immédiatement. On doit passer par nos zones d'ombres pour la trouver. D'ailleurs, en 25 ans de métier, jamais je n'ai rencontré quelqu'un affirmant: «Ça va tellement bien dans ma vie que je serais prêt à apprendre à méditer.» L'élément déclencheur sera physique, émotionnel, professionnel, médical, spirituel, mais les gens nous arrivent toujours en pleine tempête. L'être humain est ainsi fait.

De nos jours, nous recevons même des petites filles de huit ans qui souffrent d'insomnie. Tout est changé pour nous aussi. Le monde du yoga n'est plus le même. La vie s'est tellement accélérée. Il faut réduire la durée de nos cours. Il faut aussi composer avec le déficit d'attention. C'est un élément qui a vraiment pris de l'importance dans nos cours.

Chez les adultes? Pas seulement chez les enfants?

Et comment! Nous sommes une société en déficit d'attention. Quand j'ai commencé à étudier le yoga, on n'entendait pas parler de cas d'insomnie à huit ans. Les adultes et même les enfants ont des agendas très chargés. Ils vivent de l'anxiété de performance ou de l'anxiété de séparation. Les enfants sont exposés à tellement de stimuli, alors que leur système nerveux est encore tout petit.

Que nous recommandez-vous pour mettre un peu plus de zénitude dans notre vie?

Commencez petit. Souvent, les gens veulent tout réinventer d'un coup. Ils retirent les tableaux de leurs murs et s'achètent une statue de bouddha. Ils vident leur salon et y installent une salle de méditation. Commencez par cinq minutes de méditation par jour, puis augmentez à six minutes le mois suivant. Si vous le faites, je vais vous rencontrer dans trois ans et vous méditez encore. Ce sera du solide.

On se laisse souvent berner quand c'est trop simple. C'est la même chose avec la respiration, n'est-ce pas?

Trois respirations avant de sauter du lit et trois avant de s'endormir. Chaque jour. Non négociable. Juste ça.

À quels changements peut-on s'attendre si on s'y met?

Ah, mon dieu, ce sera énorme. Ce sont les gouttes d'eau qui forment les lacs et les océans. Quand la journée va vite et que vous vous sentez pris, dites-vous: «OK, ce matin, j'ai pris trois respirations; ce midi, j'en ai pris trois autres.» Ainsi, vous vous donnez des points de repère en dehors de la folie des fausses urgences. La minute où vous vous êtes simplement arrêté pour respirer devient significative. Ce n'est pas obligé d'être très long.

Il ne faudrait pas terminer cette interview sans parler du miracle qui vient de se produire dans votre vie. Le virus de l'hépatite C vous a en effet quitté.

C'est vrai. Quand j'ai terminé l'écriture de mon tout dernier livre, *L'Art de se réinventer*, je ne savais pas que son point final serait en fait un véritable point de départ. J'ai envoyé le manuscrit et trois jours plus tard, j'apprenais que j'étais guérie. C'est miraculeux!

Le souffle connaît tout de nous. Si vous voulez savoir comment vous vous sentez avec quelqu'un, votre souffle vous le dira. Si cette personne fortifie votre énergie ou si, au contraire, elle la limite, votre souffle vous le dira. Le souffle ne ment jamais. Le corps ne ment jamais.

Un miracle auquel vous avez tout de même participé activement en même temps, non?

Il est clair que ce fut un travail de fond. J'ai vécu beaucoup de renoncements. J'étais mue par une volonté d'être transformée, avec la certitude que la guérison allait se faire, pas nécessairement sur le plan physique, mais elle allait se faire. Pour moi, elle a commencé par la guérison du cœur.

Ensuite, il y a eu la guérison de l'esprit, de l'âme. Du moment que j'ai adouci mon regard envers moi-même, ce même regard s'est transposé sur les autres. J'ai senti des années de colère et de rage passer d'un feu immense à un feu de broussailles et, petit à petit, à une fine pluie de rosée. J'espérais que la guérison du corps se fasse, mais je ne lui ai pas imposé un tel objectif. Il ne fallait pas lui mettre cette pression.

Comment avez-vous appris l'existence du nouveau médicament qui a tout changé pour vous?

Il y a quelques années, un autre médicament avait eu un effet dévastateur chez moi. J'étais donc restée méfiante, mais quand ce nouveau médicament a fait son apparition, c'est étrange, mais j'ai senti un mouvement à l'intérieur de moi. Je ne pouvais pas en être certaine, alors j'ai dit à mon corps: «Si tu le veux, il faut que tu me fasses signe et il faut que ce soit clair.» Un jour, en discutant avec l'hépatologue de choses et d'autres, je me suis tout à coup entendu dire: «Je voudrais le médicament.»

L'hépatologue a sursauté parce que j'avais toujours tout refusé. Il m'a ensuite expliqué que ce n'était pas gagné, car il s'agissait d'un nouveau protocole et que le médicament était très couteux. Il fallait surtout que le foie soit en état de cirrhose pour l'obtenir. J'étais certaine de ne pas avoir de cirrhose, puisque je ne présentais aucun symptôme de ce genre. On a tout de même passé le test. Deux semaines plus tard, je suis retournée dans le bureau du médecin pour recevoir les résultats. Je m'attendais à me faire dire que je ne serais pas admissible, mais son visage semblait

dire autre chose. Il m'a demandé de m'asseoir et m'a annoncé: «La charge virale est immense.» J'étais en début de cirrhose. Mon corps le savait et pas moi. J'ai donc entamé le traitement de douze semaines, et il a fonctionné.

Êtes-vous totalement guérie?

Ma gratitude est immense, mais je demeure humble face au mot guérison, car tout est impermanent. Je vis la guérison chaque jour. Je la goûte et je la remercie. Le temps m'apparaît encore plus précieux qu'auparavant. Je me demande toujours ce que je devrai en faire. Comment servir davantage?

Cela signifie-t-il que vous avez de nouveaux projets?

Je m'attendais justement à avoir plus de projets, mais ce n'est pas le cas. Je ressens surtout le besoin de silence et d'immobilité. Je pense que le chemin de chacun consiste à revenir vers l'intérieur, tout en étant actif à l'extérieur. Quand nous étions enfants, nous étions contemplatifs; nous vivions dans le moment présent. Nous sommes tous profondément zen. On l'a juste oublié. 🍀



«Le yoga m'a redonné mon souffle, ma vie, mon lien. Le souffle, c'est le plus grand des maîtres. Tout est là.»