

BIBA **VIE DE MÉLO**

J'ai appris à respirer

Il paraît que la respiration peut tout changer dans sa vie, Mélo a voulu vérifier et tester...

Par Mélody Vilbert

J

J'étais comme d'habitude en train de courir (après mon emploi du temps, pas sur une piste, hein !) quand ma rédactrice en chef préférée de tout l'univers m'a passé un petit coup de fil pour savoir si je n'avais pas envie de respirer... Je suis descendue de ma trottinette (mon nouveau moyen de transport), et j'ai vraiment cru qu'elle me faisait suivre avec un drone pour savoir à ce point ce dont j'avais besoin à cet instant précis : un second souffle ! Elle m'a parlé de rencontrer Nicole Bordeleau, j'ai immédiatement sauté de part et d'autre du trottoir en poussant des petits cris de joie ! Référence absolue du yoga, et de la méditation, Nicole la Québécoise est the queen of the respiration, un phénomène dans l'art du mieux-être. Et moi, justement, j'avais très envie d'être mieux.

D'ABORD, LA RENCONTRE...

Un petit bout de femme aux yeux rieurs me propose de nous isoler pour l'interview. Je suis un peu impressionnée, plusieurs

personnes sont venues pour la remercier, demander une dédicace, la remercier encore, je sens que j'ai bien de la chance de l'avoir rien que pour moi. Deux coussins à même le sol, et Nicole s'installe sans téléphone, sans sac, sans rien. Je commence à lui poser des questions que j'ai préparées, et elle me répond avec ce délicieux accent québécois qui personnellement me met toujours dans un état euphorique. Je lui demande les raisons qui l'ont poussée à écrire ce livre « Respirons ». Elle me parle d'intimité du souffle. Elle me raconte qu'il est celui qui nous connaît le mieux, qu'il sait nos forces, qu'il n'est dupe d'aucun de nos masques, qu'il connaît nos peurs les plus profondes, nos chagrins les plus cachés. Au même moment, mon carnet me glisse des mains, je plonge dans ses yeux ambrés, et je respire un grand coup : je ne suis plus journaliste, ce n'est plus une interview, mais un voyage avec une drôle de dame...

J'ai l'impression d'être soudain au bord de l'eau, je le lui dis, elle sourit malgré ce





jeu de mots pathétique avec son nom de famille (Bordeleau, bord de l'eau... pardon). Ces deux coussins sont comme des petites barques qui flottent, je me sens biiiiiiiiiii !

En fait, Nicole est tellement là, tellement dans le moment présent, son écoute est si absolue que notre échange me paraît d'une intensité rare. Je suis comme ivre.

PUIS SON HISTOIRE...

Nicole explique dans son livre sa descente aux enfers, la drogue, son immense souffrance d'alors, jusqu'à se sentir... crever. Et ce souffle fragile qui pourtant la maintient en vie et auquel elle va s'intéresser au point d'y consacrer toute sa vie. Je comprends que je ne me préoccupe jamais de mon souffle, sauf lorsqu'il me manque, après un effort sportif trop intense (dès que je monte plus de trois marches) ou une émotion inattendue (quand mon mec me fait une déclaration d'amour et que ce n'est pas pour regarder un match). C'est justement ce chemin que Nicole a parcouru : celui qui mène de la respiration inconsciente (comme Bibi) à la respiration consciente (comme tous les maîtres yogi). Son histoire me passionne, ça m'interpelle, comment cette tornade de sérénité et de joie a-t-elle pu connaître tant de noirceur ? Elle est toute frêle et pourtant je sens sa force, c'est fou... Je suis ensorcelée ! Je me sens si bien entre ses mots, entre ses

yeux que je m'entends lui parler de mon histoire et lui révéler un secret douloureux que je n'ai presque jamais exprimé. Elle m'écoute, elle m'écoute d'une façon que j'ai du mal à décrire mais que je ne crois pas avoir expérimentée auparavant. Sur ce coussin, j'ai laissé glisser un peu de mon chagrin... Puis ensemble nous respirons, enchaînés des exercices (expliqués dans le livre). Nous laissons s'installer quelques silences que je déguste avec plaisir (ils sont généralement mon pire cauchemar en interview). J'ai envie de demander à Nicole de m'adopter. Je veux bien dire « tabernacle » au début de toutes mes phrases, manger du caribou et écouter Céline toute la journée s'il le faut (#clichés du Québec), mais je veux me sentir comme ça tout le temps !

ENFIN, SON RÉALISME...

Pour avoir déjà rencontré quelques gourous du bien-être par le passé, je m'étonne de l'exceptionnelle « normalité » de cette petite bonne femme. Souvent, les chantres de la spiritualité et du développement personnel se sentent obligés de prendre des postures pour coller à l'imaginaire de leur clientèle. Bâtons d'encens, lumières bleutées, voix mystérieuses, et bullshit à volonté. Nicole parle normalement, rit de bon cœur à mes bêtises : elle ne brasse pas vainement l'air qui nous entoure, elle le

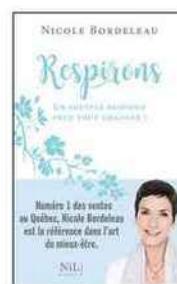
respire, en conscience, et me guide avec un naturel déconcertant. Je lui explique que j'ai du mal à être zen, que la veille encore j'ai crié sur mon fils et que je m'en veux. Elle me détend, il lui arrive à elle aussi de crier, de se tromper, de s'énerver, seulement elle ne s'accable pas, elle. Nicole ne me regarde pas de haut malgré son immense expérience et son succès phénoménal. Elle plante ses yeux droit dans les miens et me fait une révélation qui va me laisser sur le c... coussin. « Plus j'avance dans la pratique, moins j'ai l'impression de savoir de choses. » C'est pas dingue, ça, comme phrase ? ! Moi, ça m'a sciée. Nicole est une punk, en fait. Elle s'est lancée dans une quête sans fin, un voyage sans destination. Elle est à tout ce qu'elle fait au moment où elle le fait, c'est tout.

Je me sépare de Nicole, en pleine conscience d'avoir rencontré une femme exceptionnelle.

D'abord, elle a réussi à faire passer mon moral général de « mouais, bof » à « j'aime ma vie, je m'aime, j'aime le monde » en 42 minutes...

Ensuite, sa vie, son œuvre et son discours sont tout simplement épatants, je suis convaincue.

Enfin, je me dis que nous nous recroiserons, et que nous partagerons encore autour d'un bon verre ou d'un bon repas. En attendant... RESPIRONS ! ■



« Respirons, Un souffle profond peut tout changer » de Nicole Bordeleau, éditions Nil, 18 €.