



Nicole Bordeleau est maître en yoga et professeure de méditation. Depuis plus de 25 ans, elle est l'une des principales références au Québec en matière de mieux-être. Atrice d'une quinzaine d'ouvrages, dont de nombreux best-sellers, elle a su transmettre avec authenticité et générosité à des milliers de personnes de précieux outils pour vivre en pleine présence. Elle vient de publier le roman *S'aimer malgré tout*, chez Flammarion.



RENCONTRE

Nicole Bordeleau

Et si vous repreniez votre souffle ? Et si vous lâchiez vos résistances ? Et si vous réappreniez à vous émerveiller ? Ces trois mouvements essentiels sont transformateurs. Ils ont même changé l'existence de Nicole Bordeleau. Avant d'en accueillir à votre tour les bienfaits, découvrez dans les prochaines lignes comment, en les conviant dans son quotidien, cette belle âme a pu enfin ressentir la grâce des moments présents et saisir avec conscience la sublime fragilité de la vie.

Respirer

Il fut un temps où ma vie ressemblait à un véritable marathon. À force de courir ainsi, j'avais continuellement l'impression de manquer d'air. Souvent, le soir en me couchant, je me disais qu'il me faudrait apprendre à mieux respirer. Mais le matin, la course reprenait et j'oubliais. Puis une nuit, c'est arrivé. Tout a commencé par une étrange sensation d'oppression au niveau de mon thorax. Une heure plus tard, l'air ne passait plus dans mes narines. En un mot, j'étouffais ! Prise de panique, j'ai repoussé les draps pour me redresser et m'appuyer contre les oreillers. Durant ce qui m'a semblé une éternité, j'ai respiré lentement en prêtant attention à chaque inspiration, à chaque expiration. Soudain, j'ai ressenti un mince filet d'air s'infiltrer par mes voies nasales. Parallèlement, un faible mouvement dans mon bas-ventre m'indiquait que ma respiration était fragile. Mais elle était là. J'ai compris alors que perdre le contrôle de son souffle, c'est perdre le contrôle de sa vie. En revanche, reprendre le contrôle de son souffle, c'est aussi reprendre le contrôle de sa vie. J'ai passé ainsi une partie de la nuit, silencieuse et immobile, les yeux levés au ciel à remercier la vie. Elle m'offrait une seconde chance de revenir au monde. Depuis, je n'ai jamais oublié qu'un souffle conscient est un souffle vivant. C'est pourquoi j'éprouve aujourd'hui un immense respect pour ce vent mystérieux qui me garde vivante. Et une infinie gratitude pour cet acte miraculeux qu'est celui de "respirer". Le souffle, je le sais aujourd'hui, possède le pouvoir de transformer celui ou celle qui le reçoit en pleine conscience. À ce vieil adage qui dit que la vie ne tient qu'à un fil, peut-être devrait-on rappeler qu'elle ne tient qu'à un souffle.

Lâcher-prise

Durant de nombreuses années, toutes les fois où j'entendais cette expression, ma pression sanguine grimpait au plafond. Les raisons étaient simples. D'abord, je confondais "lâcher-prise" avec résignation, abandon ou échec. Ensuite, trop souvent, ce fichu conseil semblait surgir de nulle part et dans les pires situations, comme au cœur d'une dispute ou d'un terrible moment d'angoisse. Où trouver la force de lâcher prise quand tout est instable en soi et autour de soi ? Une réponse allait m'être livrée au cours d'une longue retraite de méditation silencieuse. Quand, au premier jour, assis sur son coussin, l'instructeur prononça simplement les mots "laissez être", mes vieux mécanismes de défense se mirent à fondre. Au

lieu de m'efforcer de lâcher prise, on m'enseignait à pratiquer le "non-agir". Étonnamment, cette relation nouvelle avec l'instant présent stimula ma curiosité. Au fil des heures, je compris qu'il ne s'agissait pas de rester là à ne rien faire, mais bien plutôt de déployer mon attention pour ne faire qu'un avec ce qui m'entourait. Dans cet état d'attention, il n'y avait ni dualité ni séparation. Il n'y avait donc plus aucun conflit avec la réalité. Grâce à un magnifique changement d'optique, l'expérience vivante du lâcher-prise m'était donnée. Une profonde quiétude découlait de cette notion d'unité. J'étais en harmonie avec l'entièreté de mes expériences. Y compris mes résistances. Depuis cette retraite, il m'arrive encore de retomber dans mes automatismes quand on me conseille de lâcher prise, mais dès que je le réalise, je respire profondément pour me "laisser être".

S'émerveiller

Me voilà arrivée à cette étape de l'existence où l'on prend conscience que tout passe. Rien n'est immuable. Tout est appelé à se transformer continuellement. Du moment que l'on croit en la permanence des êtres et des choses, les grands vents de l'existence se soulèvent et le grand souffle de l'impermanence balaie nos certitudes. Maintenant, pour répondre à cette grande et vaste question – comment vivre en ce monde avec cette instabilité constante ? –, il nous faudrait reprendre les sages mots d'Albert Einstein : « *Il n'existe que deux façons de vivre votre vie. L'une comme si rien n'était un miracle. L'autre comme si tout était un miracle.* » On découvrirait ainsi que le sens profond de notre vie se révèle à travers ce fabuleux sens qu'est celui de l'émerveillement. S'émerveiller, c'est réaliser qu'en ce bas monde les vraies merveilles sont si modestes, si éphémères, qu'elles passent souvent inaperçues. C'est pourquoi, très tôt dans notre existence, quelqu'un devrait nous enseigner comment ne jamais perdre notre sens de l'émerveillement. Ainsi, tout au long de notre vie, jamais on ne cesserait d'admirer la légèreté d'un flocon de neige. La volonté d'une tulipe qui éclot au printemps. La magnificence d'une lune qui s'élève dans le ciel. La beauté sonore d'une pluie qui tombe. La symphonie du chant des oiseaux. La splendeur des yeux d'un enfant. Ce qu'il y a de précieux dans un regard bienveillant. Il nous serait alors impossible de vivre sans nous émerveiller de l'infinie richesse qui, chaque jour, nous entoure. Mieux encore, nous découvririons que le sens profond de notre vie se révèle dès que nous renouons avec notre sens de l'émerveillement. 🌱