

LISE BOURBEAU

Auteure de 25 best-sellers

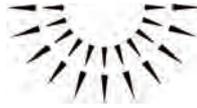
Comment
prendre de
l'âge tout
en ayant
beaucoup
d'énergie



ÉDITIONS E.T.C. INC

Table des matières

Remerciements	9
Introduction	11
Chapitre un	
Qu'est-ce que la vieillesse ?	17
Chapitre deux	
Cinq facteurs importants du bien-être	27
Chapitre trois	
Les peurs associées au vieillissement	45
Chapitre quatre	
Les besoins du corps physique	61
Chapitre cinq	
Vie personnelle, intime et familiale	109
Chapitre six	
Vie professionnelle	161
Chapitre sept	
Accepter de prendre de l'âge	211
Résumé des moyens concrets suggérés dans ce livre par Lise Bourbeau	247



Chapitre cinq

Vie personnelle, intime et familiale

Le présent chapitre traite des façons de bien gérer ta vie personnelle afin que tu puisses garder la forme. J'ai pris le temps de noter ce qui m'a le plus aidée à y parvenir avant d'écrire ce livre et il me fait plaisir de te partager mes idées à ce sujet. Quant à la vie professionnelle, elle sera couverte dans le prochain chapitre.

La plupart des gens vivent du stress quotidiennement et il est un facteur très important du vieillissement prématuré. Il est généralement causé par le fait que nous écoutons notre ego au lieu de notre cœur. Souviens-toi ce que j'ai mentionné auparavant soit que notre ego aime nous faire vivre dans la peur et la culpabilité, ce qui n'est pas de tout repos. J'ai aussi parlé du fait que notre façon d'écouter les besoins de nos corps émotionnel et mental a une influence directe sur notre capacité à écouter les besoins de notre corps physique. Cela dit, il n'est pas toujours facile de modifier un comportement ou une attitude, mais être conscient du besoin de changer, avoir la volonté ainsi que le courage de le faire est ce qu'il faut pour réussir.

Malheureusement, j'entends souvent des gens d'un certain âge me dire qu'ils sont trop vieux pour changer, qu'ils sont habitués de vivre comme ils vivent et qu'ils préfèrent demeurer comme ils sont puisqu'ils n'en sont

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

pas morts. D'autres me disent que tout le monde doit mourir de quelque chose et qu'il ne vaut donc pas la peine de s'en faire. Enfin, il y a ceux qui croient que leur mort est déjà planifiée et que ça ne sert donc à rien de s'acharner à changer quoi que ce soit.

Chaque fois que j'entends ce genre de commentaire, ça me brise le cœur, surtout quand ils proviennent de personnes qui n'ont que 50 ans et qui n'ont pas la vie qu'ils désirent. Ça me fait de la peine de réaliser que certaines personnes ne s'aiment pas assez pour faire ne serait-ce qu'un petit effort pour améliorer leur qualité de vie et qu'elles choisissent plutôt d'être des victimes de la vie.

Il est important de comprendre que nous pouvons décider de changer notre vie à n'importe quel âge et que ça fera une grande différence sur notre qualité de vie, et ce, jusqu'à la fin de nos jours. Ça affectera même la façon dont nous mourrons et à quel âge. Je n'ai aucun doute à ce sujet puisque je reçois souvent des témoignages de gens qui ont réussi à transformer leur vie personnelle et professionnelle même s'ils se croyaient trop âgés. Faire les efforts nécessaires pour prendre une nouvelle habitude, même si ça prend quelques mois pour y arriver, en vaut vraiment la chandelle.

Certaines personnes me disent qu'elles n'ont pas la volonté nécessaire pour changer. Elles oublient que c'est le manque d'amour de soi qui les empêche de se

transformer, que la volonté c'est comme la discipline : plus on l'exerce, plus elle se renforce.

Toutes les âmes ont les mêmes capacités, dons, talents et pouvoirs. C'est ce que nous décidons d'en faire qui fait que nous devenons différents les uns des autres. Notre âme ne veut qu'une seule chose : que nous écoutions notre cœur au lieu de notre ego, donc que nous nous aimions. Notre âme souffre chaque fois que nous écoutons notre ego, mais nous sommes généralement trop inconscients pour ressentir cette souffrance qu'elle soit psychologique ou physique.

Il n'est jamais trop tard pour redécouvrir nos forces parce que nous avons le pouvoir de choisir. D'ailleurs, nous sommes les seules créatures vivant sur cette planète à avoir cette faculté. Alors que choisiras-tu aujourd'hui ? Iras-tu puiser dans les réserves de ta grande puissance intérieure pour aller vers ce que tu veux ou choisiras-tu d'ignorer ta force naturelle et de continuer de croire que tu n'es pas capable de changer ?

J'ai mentionné ci-dessus que le stress est une grande cause du vieillissement hâtif. Voici plusieurs raisons pour lesquelles nous en vivons au quotidien et dont je parlerai ci-après : le manque d'organisation; se croire responsable du bonheur ou du malheur des autres; le manque d'autonomie; le perfectionnisme idéaliste; le manque de respect; le déni et le manque de communication.

Le manque de temps et l'organisation

La plupart des gens croient qu'il est impossible pour une personne de ne jamais vivre de stress et je dois dire que je suis d'accord. Le fait que je sois une personne très active, fonceuse, remplie de projets et aimant vivre de nouvelles expériences m'a menée à en vivre beaucoup. Il m'a fallu de nombreuses années avant de devenir consciente que je pouvais vivre ce stress de différentes façons.

Le stress est dommageable lorsque nous laissons les émotions et les peurs, causées par nos différentes blessures, contrôler notre vie. Des peurs qui nous font perdre nos moyens, nous font douter de nous, nous font prendre de mauvaises décisions, nous paralysent.

Dans mon autobiographie *WOW ! Je suis DIEU et tu l'es aussi*, que j'ai écrite en 1991 alors que j'avais 50 ans, je raconte de nombreux incidents personnels où j'ai vécu beaucoup de stress. J'ai fondé mon école neuf ans avant d'écrire ce livre. J'ai donc pu vérifier la différence entre l'attitude que j'avais face au stress avant et après avoir commencé à appliquer tout ce que j'enseignais. Tu as certainement pu le constater par les exemples donnés jusqu'à maintenant et dans la suite de ce livre.

Ma plus grande source de stress a été la gestion de mon temps. Ayant toujours été une personne extrêmement active, mon horaire est continuellement très

chargé. Avec le temps, j'ai fini par apprendre que ce stress peut être bénéfique. En effet, la plupart du stress que je vis aujourd'hui m'aide à avoir l'énergie nécessaire pour atteindre tous mes buts et réaliser mes projets. C'est important pour moi d'avoir du plaisir à anticiper des événements futurs. Dans ma vie personnelle, j'ai toujours planifié d'avance des sorties avec mon conjoint, des activités avec les enfants et des rencontres familiales.

J'ai eu le privilège d'avoir une maman très active qui a toujours su concilier le travail et la vie personnelle. Elle était extrêmement organisée ce qui est un excellent moyen pour bien gérer le stress. Ma mère n'avait pas d'agenda mais elle avait une bonne mémoire et écrivait beaucoup sur des bouts de papier. Cela dit, je crois qu'il est important de savoir utiliser un agenda pour arriver à bien vivre le stress qu'on vit face à nos vies occupées.

Fais-tu partie des gens qui croient qu'un agenda n'est utile que pour notre vie professionnelle ? Si c'est ce que tu crois, je te suggère de l'utiliser pour ta vie personnelle. Je note tous mes engagements dans un agenda – personnels et professionnels – depuis que j'ai 25 ans. J'ai aussi toujours un cahier dans lequel je note ce que j'ai à faire au fur et à mesure que j'y pense. Cette liste ne représente pas nécessairement des engagements. C'est plutôt une façon de libérer mon esprit et de conserver mon énergie pour autre chose. Cette manière de procéder a été très bénéfique pour moi. Ça

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

m'a permis d'être moins stressée par le temps et d'accomplir beaucoup de choses. De plus, le fait d'avoir un seul agenda m'a facilité la vie puisque j'ai toujours une vue d'ensemble sur mes activités.

Savais-tu qu'on ne peut en moyenne conserver qu'un maximum de douze choses à faire à la fois dans notre mémoire immédiate ? Il y a beaucoup de choses que nous ne notons jamais tel que préparer le repas, appeler quelqu'un, sortir les vidanges, aller chercher notre enfant à l'école, etc. Quand nous essayons de nous souvenir mentalement de plus de douze choses, nous pouvons oublier de faire des tâches importantes ou habituelles. C'est la raison pour laquelle nous devrions noter tout ce qui peut l'être.

C'est cette méthode qui me permet de continuer à avoir une vie bien remplie. Parfois, j'ai l'impression d'étirer le temps. Puisque tout est noté, je n'ai habituellement pas peur de ce que j'ai à faire. Je sais que je vais y arriver malgré les imprévus. Chaque semaine je révise ce que j'ai fait la semaine précédente et je me demande souvent comment c'est possible d'en faire autant. J'ai encore de la difficulté à expliquer ce phénomène, mais j'espère bien le comprendre un jour. Peut-être que j'enseignerai comment étirer le temps dans un avenir prochain

Pour le moment, je suis convaincue qu'il ne faut pas encombrer notre mémoire avec plein de détails tels que

les appels à faire, les choses à acheter, les sorties personnelles à venir, les rencontres familiales à planifier, etc. Aussitôt que je pense à quelque chose, je le note sur ma liste de choses à faire. Chaque jour je trouve toujours du temps pour en régler plusieurs malgré mon agenda chargé.

Il y a certaines choses que je ne note pas par contre comme aller marcher. Pour moi, c'est une habitude. Mon corps m'informe toujours quand c'est le temps de ma marche. Je ne m'en fais pas pour les tâches que je n'ai pas pu accomplir parce que je sais que j'aurai plein d'énergie à mon retour, que j'en ferai deux fois plus après.

Être bien organisé c'est aussi prendre l'habitude de remettre le moins possible à plus tard. En général, quand quelque chose est écrit dans notre agenda, on le fait sans y penser. Quand il y a un imprévu qui nous empêche d'accomplir ce que nous avons prévu faire, il est important de le noter à nouveau. On reporte souvent à plus tard les impératifs de la vie comme appeler pour faire réparer quelque chose, retourner des appels, payer une facture, organiser une sortie ou des vacances, etc. Combien de fois on ne range pas tout de suite un papier, un vêtement ou qu'on attend pour ouvrir notre courrier en se disant qu'on le fera plus tard ? À force d'accumuler plein de petites tâches, on devient découragé et même stressé. Pour ma part, chaque fois que j'ai une tâche qui prend moins de deux minutes à

terminer, je la fais tout de suite. Cette habitude, que j'ai prise il y a longtemps, a grandement contribué à la bonne gestion de mon stress par rapport au temps que j'ai pour accomplir mes nombreuses tâches et m'a aussi permis d'être mieux organisée.

J'aimerais aussi souligner qu'on peut être structuré même lorsque nous sommes à la retraite et qu'on prend de l'âge. Malheureusement, j'entends souvent les gens me dire qu'ils manquent de plus en plus de temps en vieillissant ou qui se demandent comment ils faisaient pour arriver lorsqu'ils travaillaient à temps plein. Le simple fait de dire qu'ils réussissaient à tout accomplir avant prouve que nous sommes les seuls à décider de comment nous gérons notre temps. La planification, c'est utile toute notre vie.

La responsabilité et la culpabilité

Le manque d'organisation n'est pas la seule raison pour laquelle nous vivons du stress. Refuser de prendre notre responsabilité en est une autre. On vit alors beaucoup d'émotions et on se sent coupable ce qui nous fait vivre du stress. On vieillit donc plus vite. Dans le chapitre deux, j'ai expliqué ce que signifie être responsable. La plupart des gens sont d'accord avec cette définition. Par contre, très peu de personnes arrivent à en appliquer les principes dans leur vie. D'ailleurs, nous avons fait un sondage auprès d'une centaine de clients d'*Écoute Ton Corps* et il en est ressorti que la notion de

responsabilité est celle qui est la plus difficile à mettre en pratique parmi toutes celles qui sont enseignées à ETC. Si tu décides de ne pas mettre en pratique la notion de responsabilité, tu continueras de vivre plein d'émotions et, par conséquent, du stress.

Il est important de ne pas oublier que les gens qui t'entourent sont présents dans ta vie afin de t'aider à devenir conscient de ce que tu as à apprendre dans cette vie-ci. En effet, nous sommes tous réglementés par la loi d'attraction. Notre âme est donc naturellement attirée vers les lieux et les gens dont nous avons besoin pour parvenir à aimer véritablement. **IL N'Y A AUCUN HASARD DANS LA VIE !**

Tant et aussi longtemps que nous ne vivons pas dans l'amour véritable, notre âme reviendra sur la Terre. C'est d'ailleurs son seul souhait. Même si nous avons un corps différent à chaque incarnation, notre âme reste la même c'est-à-dire qu'elle conserve toutes les croyances de notre ego qui ont été accumulées au fil de nos vies. Tel que je l'ai mentionné précédemment, nous avons l'immense privilège de pouvoir choisir ce que nous voulons, donc d'écouter notre cœur au lieu de notre ego. Malheureusement, la plupart des gens choisissent ce qu'ils ne veulent pas plutôt que ce qu'ils veulent parce qu'ils écoutent leur ego. Ils vivent donc des émotions et des peurs ou se sentent coupables.

Devenir consciente de la notion de responsabilité à l'âge de 40 ans fut l'une des plus grandes révélations de ma vie. Je suis d'ailleurs toujours émue quand je vois la réaction des gens qui en entendent parler pour la première fois dans les ateliers que je donne. Plusieurs viennent me dire par la suite qu'ils sont vraiment heureux d'avoir un outil qui les aidera grandement à se déculpabiliser. Par contre, ce n'est que lorsqu'ils mettront cette notion en pratique qu'ils en ressentiront les bienfaits. En effet, le jour où ils commencent à prendre leurs responsabilités, ils ne peuvent plus se sentir coupables ou culpabiliser les autres comme auparavant.

Lorsque je travaillais dans le domaine de la vente et que je ne connaissais pas la notion de responsabilité, je me sentais souvent coupable vis-à-vis de ma famille parce que j'étais éloignée d'elle la plupart du temps. Je travaillais régulièrement sept jours sur sept puisque j'étais la gérante régionale du Québec pour la compagnie Tupperware. Mon mari me le reprochait fréquemment ce qui créait des disputes. Si tu as lu mon autobiographie, tu es au courant de ce que je vivais.

Le jour où j'ai appris qu'il était important de prendre sa responsabilité, j'ai arrêté de me sentir coupable professionnellement, car j'avais accepté toutes les conséquences de mon choix de travail. De plus, mes enfants ont cessé de me faire sentir coupable à ce moment-là. Beaucoup plus tard, ils m'ont dit qu'ils étaient contents d'avoir une maman qui n'était pas

toujours à la maison parce que ça leur avait permis de se sentir plus libres. Je suis certaine que j'aurais vécu la même chose avec leur papa si j'avais su comment être responsable plutôt que m'accuser.

J'en ai eu la preuve avec mon deuxième conjoint, que j'ai rencontré peu de temps après la fondation *d'Écoute ton corps*. Il ne s'est jamais plaint du nombre d'heures que je travaillais. Malgré tout le temps que j'ai toujours consacré à ma vie professionnelle, je sais que le fait de vivre moins d'émotions grâce à la notion de responsabilité me permet de conserver mon énergie. En ayant plus d'énergie, j'ai toujours pu trouver du temps pour organiser des rencontres familiales, des sorties avec mes amies, etc.

Au niveau personnel, mes deux fils m'ont beaucoup aidée à réellement mettre en pratique la notion de responsabilité. J'ai eu plus de difficulté à appliquer ce que j'enseignais avec eux. Il fut un temps où je les aidais souvent financièrement. À ce moment-là, je le faisais par peur d'être une mauvaise mère. Mon ego me faisait vivre plein d'émotions quand je leur prêtais de l'argent, car j'avais plein d'attentes par la suite. J'espérais qu'ils changent leur façon de vivre, je m'en voulais d'avoir accepté de leur en prêter quand je me rendais compte qu'ils ne me remboursaient pas, je leur en voulais de ne pas tenir leurs promesses, de ne pas être reconnaissants, je les jugeais d'être des profiteurs et je croyais qu'ils étaient injustes envers moi.

Un jour, j'en ai eu assez de toutes ces émotions et de mes attentes qui venaient de mon ego. J'ai donc décidé de prendre ma responsabilité et je me suis rendu compte que les arrangements que je faisais avec mes fils n'étaient pas mutuels. En effet, j'imposais les conditions des prêts que je leur accordais. De leur côté, ils acceptaient pour ne pas me décevoir et espéraient pouvoir répondre à mes attentes. Je ne voulais pas admettre qu'ils étaient indisciplinés pour gérer leur argent, tout comme leur père dont je n'avais jamais accepté ce comportement. C'est la raison pour laquelle je n'écoutais pas mon cœur quand je les aidais financièrement. J'écoutais plutôt mon ego qui espérait qu'ils changeraient un jour.

Quand j'ai pris conscience de ceci, j'en ai fait part à mes fils. Je leur ai dit que s'ils avaient besoin d'argent, je déciderais tout simplement si je voulais leur en DONNER ou non, plutôt que de leur en prêter parce que ça m'avait fait vivre trop d'émotions quand ils ne respectaient pas leurs promesses de remboursement. Ils ont très bien accueilli ma décision et m'ont dit gentiment que j'étais libre de faire ce que je voulais avec mon argent. Étonnamment, ils ont rarement eu besoin de mon aide financière depuis ce temps. Cela dit, lorsqu'ils m'en demandent, j'arrive maintenant à prendre le temps de vérifier ce que je ressens à l'intérieur de moi avant d'accepter de leur en donner. Lorsque je dis non, ma décision est bien reçue, ce qui me permet de savoir que je m'accepte dans cette situation.

Un bon moyen de savoir si tu t'acceptes dans un certain comportement est de porter attention à la réaction des autres. S'ils ne t'acceptent pas et essaient de te culpabiliser, c'est signe que tu ne t'acceptes pas encore complètement. Nous avons beaucoup de choses à apprendre des gens qui nous entourent et demeurer attentif à leurs réactions c'est une façon d'être responsable. C'est se souvenir que tout ce que nous attirons d'eux part de nous en premier.

Comme la notion de responsabilité est une notion spirituelle, elle ne s'applique qu'au niveau du ÊTRE. Ainsi, lorsqu'une situation avec quelqu'un nous fait vivre des émotions, il ne faut pas s'arrêter au comportement de la personne, mais plutôt à ce que nous croyons qu'elle EST quand elle agit de cette façon. En d'autres mots, il faut se demander de quoi nous jugeons cette personne d'ÊTRE.

Dans le cas de mes fils et de leur père, je les accusais d'être irresponsables et ingrats envers moi, dans des circonstances différentes. Je n'en revenais pas qu'ils agissent ainsi étant donné tout ce que je faisais pour eux. Ce que l'ego peut être puissant parfois, n'est-ce pas ? Quand je me suis rappelée que les autres sont avec nous ce que nous sommes avec eux, je me suis demandé dans quelles circonstances ils pouvaient me juger d'être ainsi et j'ai immédiatement trouvé la réponse. J'étais irresponsable envers eux, car je voulais les changer : je leur donnais souvent des conseils

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

qu'ils ne m'avaient pas demandés parce que j'espérais que ça les aiderait à devenir des hommes matures et responsables.

En réalité, ils étaient responsables puisqu'ils avaient toujours assumé les conséquences de leurs choix. Quand mes fils avaient besoin d'argent, il était normal qu'ils viennent me voir en premier. Si je disais non, ils trouvaient une autre solution et ne m'en voulaient pas. Ça m'a pris du temps avant de m'en apercevoir. Quand je leur en donnais pour être une bonne maman ou pour ne pas me sentir coupable, j'étais irresponsable, car je me croyais obligée d'assumer les conséquences de leurs choix de vie. Je faisais la même chose avec leur papa.

De leur côté, ils avaient bien des raisons de me juger en plus d'ingrate, car j'organisais toujours mon horaire sans penser à eux nécessairement. Je planifiais des choses à l'extérieur de la maison même si c'était leur anniversaire ou qu'ils avaient besoin de ma présence. Tout ceci m'a aidée à admettre que je ne m'acceptais pas en tant que personne irresponsable et ingrate.

Une fois qu'on a pris conscience qu'on n'accepte pas un de nos comportements, il est important de se donner le droit d'être ainsi parfois, d'avoir des forces et des faiblesses. C'est ce qui fera en sorte que les autres nous accepteront et que personne ne vivra des émotions.

Chaque jour, nous côtoyons des gens qui nous dérangent ou avec qui nous ne sommes pas d'accord. Malheureusement, puisque nous sommes inconscients la plupart du temps, nous ne nous rendons même pas compte que nous sommes contrariés.

Je t'invite à prendre le temps de devenir conscient de chaque moment où tu juges ou critiques une autre personne, donc que tu la culpabilises. Puis, afin de prendre ta responsabilité, qui est le seul remède à la culpabilité, accepte que si tu agissais ou étais comme cette personne tu te sentiras coupable parce que ton ego t'a convaincu que c'est mal d'être ainsi. C'est un moyen très efficace pour inverser le processus et te permettre de te sentir bien au lieu d'être dans la peur, le jugement et la culpabilité.

N'est-ce pas merveilleux de savoir que tout ce que tu as à faire c'est de te demander ce que tu as à apprendre d'une personne ? Cette méthode peut t'épargner plein d'émotions, donc t'aider à conserver ton énergie et à rester jeune. T'aimes-tu assez pour devenir plus responsable ?

L'objectif principal de chacune de nos relations, qu'elles soient familiales, amicales ou amoureuses, est de nous aider à accomplir notre plan de vie. Ceci n'est possible que si nous nous souvenons que nous avons des choses à apprendre de chaque personne.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Les personnes qui se croient responsables du bonheur des gens qui les entourent se mettent beaucoup de pression sur les épaules et la plupart finissent par souffrir d'hypertension. Je me suis d'ailleurs souvent demandé pourquoi je n'en ai jamais souffert malgré le fait que j'ai vécu beaucoup de stress dans ma vie et que j'ai eu énormément de pression sur mes épaules. J'ai éventuellement compris que c'est parce que ça fait longtemps que je sais que je ne suis pas responsable du bonheur des autres. Voilà pourquoi l'hypertension n'est pas une maladie, mais plutôt un manque d'équilibre causé par le manque d'amour de soi. Si tu fais partie de ceux qui souffrent de ce problème, observe ce qui se passera dans ton corps au fur et à mesure que tu deviendras de plus en plus responsable.

Les relations de couple sont un autre bon moyen d'apprendre à être responsable. Les gens qui ont peur de s'engager dans une relation, soit parce qu'ils ne veulent pas revivre des expériences difficiles qu'ils ont vécues auparavant ou qu'ils ne veulent pas avoir le même genre de relation que leurs parents ne sont pas des personnes responsables. En vivant dans le passé, ils choisissent de ne pas prendre leur responsabilité et n'acceptent pas qu'une relation leur permettrait de se découvrir grâce à l'autre. En effet, une relation nous donne la possibilité d'apprendre à connaître des parties de nous-même que nous aimons et d'autres qui sont des manifestations de notre ego.

Il est également important de comprendre que nous ne sommes pas responsables de la santé des autres. Ils ont leur propre plan de vie. Nous ne pouvons donc pas savoir ce qu'ils ont à apprendre dans cette vie-ci. Au lieu de nous inquiéter pour eux au point d'en oublier nos propres besoins et de les aider simplement pour ne pas se sentir coupable, il est préférable de prendre notre propre responsabilité et de les aider à prendre la leur.

On vit toutes sortes d'expériences dans nos vies. Quand on est responsable, c'est plus facile de les vivre. J'en vis une actuellement avec mon conjoint et je suis très heureuse d'avoir appris à être responsable. Je suis avec Jacques depuis 35 ans. Il souffre de dégénérescence des cellules du cerveau et il a dû être placé en résidence il y a six ans. Il a été un compagnon exceptionnel tout au long de notre mariage. Il m'assistait dans tous les voyages que je faisais pour *Écoute Ton Corps*. Nous avons eu le bonheur de vivre une vie de couple idéale à tous les niveaux et nous n'avons aucun regret.

Ceci a fait en sorte que je n'ai pas vécu beaucoup de stress lorsqu'il est tombé malade. Je n'ai aucune idée de ce qu'il a à apprendre avec cette maladie, mais je sais que ce qu'il vit lui appartient. Ma seule responsabilité c'est de devenir consciente de ce que j'ai à apprendre pour moi-même.

Depuis que mon mari est malade, j'ai appris que je devais continuer à écouter mes besoins malgré tout. Ça ne change rien à l'amour que j'ai pour lui. Je dois avouer que j'ai été très surprise lorsque j'ai su qu'il était malade. Je me suis demandé s'il fallait que je diminue mon temps de travail pour m'occuper davantage de lui et j'ai été ambivalente pendant un certain temps, jusqu'au jour où je me suis cassé trois orteils en faisant une chute alors que je donnais des ateliers en Roumanie. À partir de ce moment-là, j'ai su que je me sentais coupable parce que c'est la signification d'un accident. Comme les pieds m'aident à aller dans la bonne direction, j'ai tout de suite compris que mon sentiment de culpabilité avait un lien avec ma décision de rester plus souvent auprès de Jacques ou non. Cet événement m'a permis de réaliser que je voulais continuer à enseigner au lieu de jouer le rôle d'infirmière, ce qui n'est pas un de mes talents.

J'ai fait part de ma décision à Jacques aussitôt que je suis revenue de mon voyage. Je lui ai dit que je souhaitais lui trouver un endroit où il bénéficierait de bons soins, mais que je voulais continuer à enseigner. Il a tout de suite répondu qu'il me comprenait et qu'il était d'accord avec ma décision. Il m'a dit : « Je t'aime trop pour te demander d'arrêter quelque chose qui est si important pour toi. Jamais je n'exigerai que tu te sacrifies pour moi. » Quelle belle preuve d'amour ! Sa réponse m'a permis de confirmer que je m'acceptais dans ma décision et que je ne me sentais plus coupable.

Depuis ce temps, je continue de vivre ma vie personnelle et professionnelle comme avant. Je me permets de partir en vacances avec des amies et je continue de voyager pour *Écoute ton corps*. Je sais que Jacques reçoit de bons soins et il est toujours heureux de me voir aussitôt que je reviens chez moi.

L'autonomie affective et financière

J'ai toujours cru que j'étais une personne autonome. En effet, depuis que je suis toute jeune, je prends des décisions facilement et je fonce continuellement pour réaliser mes projets et atteindre mes objectifs. Avec le temps, quand j'ai appris la bonne définition de ce qu'est une personne autonome, j'ai réalisé que j'étais autonome sur le plan professionnel, mais loin de l'être sur le plan affectif et financier. Être autonome c'est connaître et subvenir à ses besoins. C'est aussi savoir demander de l'aide sans toutefois dépendre d'une personne en particulier pour l'obtenir.

Je ne me suis jamais considérée comme étant une personne indépendante par contre. L'être signifie qu'on ne dépend que de soi-même pour ses besoins, qu'on ne demande rien aux autres ou qu'on refuse leur aide ce qui n'est pas mon cas. J'ai toujours accepté de me faire aider et je considère que ça m'a permis de conserver mon énergie pour manifester mes désirs.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Sur le plan affectif, j'étais dépendante affective lorsque j'étais avec mon premier conjoint puisque je vivais beaucoup d'émotions quand il ne répondait pas à mes attentes. Je voulais qu'il comble mes besoins. Nous avons été mariés pendant 15 ans.

On est dépendant affectif lorsqu'on insiste pour que ce soit notre partenaire qui acquiesce à nos demandes parce qu'on croit, à tort, que c'est une preuve d'amour. Ce besoin d'avoir une confirmation qu'on nous aime vient du fait qu'on ne s'aime pas assez. On cherche donc à combler ce manque d'amour à l'extérieur de nous.

Après mon divorce j'ai appris à m'aimer de plus en plus et j'ai eu de moins en moins besoin de preuves d'amour. Je devenais autonome.

Huit ans se sont écoulés entre mon premier et mon deuxième conjoint. Dès le début de ma relation avec Jacques, je portais attention à ma réaction quand il ne disait pas oui à une de mes demandes. Je prenais alors le temps d'assimiler le fait que son refus ne signifiait pas qu'il ne m'aimait pas. Il me disait tout simplement qu'il n'avait pas envie d'accéder à ma demande à ce moment-là ou que c'était au-delà de ses limites.

Nous avons été capables de nous entendre sur plein de choses dès le départ. Après un an de vie commune, il nous était très facile de savoir ce qui nous plaisait ou non. C'est grâce à nos ententes claires et précises et

une bonne communication que nous y sommes parvenus. Prenons l'exemple des tâches relatives à l'entretien de la maison : notre entente était que je m'occupais de l'intérieur et il s'occupait des réparations et de l'extérieur de la maison.

Au départ, il oubliait souvent de faire des réparations qui n'étaient pas évidentes à ses yeux comme une poignée de porte qui fonctionnait mal par exemple. Il était beaucoup moins exigeant que moi. Quand ça arrivait, je me disais qu'il fallait qu'il soit aveugle pour ne pas s'en apercevoir. J'ai dû apprendre qu'il n'était pas aussi perfectionniste que moi et que ce genre de chose ne le dérangeait pas. Parfois, il s'en apercevait, mais il se disait qu'il ferait la réparation un autre jour. Il finissait par oublier parce que ce n'était pas vraiment important pour lui.

Un jour nous sommes arrivés à une autre entente : aussitôt que je voyais quelque chose qu'il fallait réparer ou faire, je le notais sur une liste que je posais sur le comptoir à côté du réfrigérateur et qui était intitulée « Pour Jacques ». Il faisait ce qu'il y avait sur cette liste quand il le voulait. Parfois, j'arrivais à la maison et il me disait, en arborant son plus beau sourire, qu'il avait terminé tout ce qu'il y avait sur la liste. Il savait que ça me ferait plaisir.

À d'autres occasions, deux semaines s'écoulaient sans que rien ne soit fait. Je lui demandais alors si

c'était parce qu'il ne voulait pas faire ce qui était inscrit sur la liste. S'il me confirmait que c'était le cas, quelqu'un d'autre venait les faire et nous partagions les coûts à parts égales. Je payais la moitié des frais même s'il était responsable de faire les travaux parce que je considérais que j'étais celle qui voulait avoir une maison en parfait état alors qu'il pouvait facilement vivre sans cette perfection. Vivre dans la beauté a toujours été important pour moi alors il me faisait plaisir de participer financièrement.

Nous avons agi ainsi dans tous les domaines de notre vie de couple. Si je demandais à Jacques de venir au cinéma avec moi et qu'il refusait, j'y allais soit seule ou avec quelqu'un d'autre. Si nous étions invités chez des amis et qu'il me disait qu'il n'en avait pas envie, je prenais le temps de vérifier si j'avais plus envie de les visiter ou de demeurer avec Jacques.

Nous avons toujours préféré faire tout ce que nous pouvions faire ensemble. Lorsque ce n'était pas possible, nous étions capables de laisser l'autre faire ce qu'il voulait. C'est ça la vraie autonomie affective ! C'est d'ailleurs une belle preuve d'amour que de ressentir du bonheur en voyant la personne qu'on aime être heureuse parce qu'elle écoute ses propres besoins.

Il m'est souvent arrivé de vouloir partir en voyage d'affaires seule que ce soit pour donner des ateliers ou des formations. Le fait que je voulais être seule ne

signifiait pas que je n'aimais pas voyager avec lui ou que je ne l'aimais pas. Ça me permettait simplement de bien absorber ce que j'apprenais de nouveau et d'être seule pour faire mon travail de conscientisation. Par contre, nous voulions toujours être ensemble quand on voyageait pour le plaisir. Cela dit, le fait qu'il acceptait ma décision de voyager par moi-même malgré le fait qu'il n'aimait pas être seul me permettait de confirmer que je ne me sentais pas coupable.

S'il avait refusé que je parte seule ou m'avait culpabilisée, j'aurais su que je me sentais moi-même coupable, ce qui aurait voulu dire que j'étais dépendante affective parce que je me serais sentie responsable de son bonheur.

J'ai vécu beaucoup d'émotions pendant ma première relation parce que je demandais des choses constamment. Je donnais même des ordres à mon conjoint. Quand les choses n'étaient pas faites comme et quand je le voulais, je me fâchais. Je voulais tout contrôler parce que je souffrais de la blessure de trahison. Je ne pouvais pas comprendre qu'il disait sans cesse qu'il m'aimait et qu'en même temps, il refuse de me faire plaisir.

Les deux conjoints que j'ai eus n'étaient pas paresseux. Par contre, ils avaient de la difficulté à accomplir des choses qui ne les motivaient pas et, surtout, à les faire seuls. J'ai dû accepter qu'ils n'étaient pas comme

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

moi qui voulais toujours que tout soit fait au fur et à mesure pour éviter que le travail ne s'accumule.

Les nouveaux comportements que j'adoptais avec Jacques m'aidaient à guérir mes blessures même si je n'étais pas consciente que j'en avais. Ce n'est qu'environ 10 ans après que j'aie connu Jacques que j'ai découvert que nous avions tous des blessures. Toutes les connaissances que j'ai acquises à ce sujet depuis ce temps m'ont aidée dans toutes mes relations. Connaître ce que sont les blessures permet de faire des prises de conscience qui accélèrent les changements bénéfiques dans nos vies. Si j'avais compris l'impact que l'ego et les blessures ont sur nos relations lorsque j'étais avec mon premier conjoint, nous aurions vécu quelque chose de très différent.

Nos blessures nous font vivre plein d'émotions, de la colère et de la culpabilité qui grugent notre énergie quotidiennement. Cette attitude use notre corps plus rapidement puisqu'il doit constamment puiser dans ses réserves d'énergie.

Certaines personnes sont fières d'être indépendantes et de dire à qui veut bien l'entendre qu'elles n'ont besoin de personne. Par contre, elles sont souvent seules. Il a été prouvé que les gens qui n'entretiennent pas de relations avec les autres vieillissent plus vite.

Il est donc très important d'avoir une vie sociale assez active et d'avoir au moins trois personnes dans notre entourage que nous avons envie de fréquenter et d'inviter chez soi. Avoir des contacts humains n'inclut pas ceux qui se font par l'intermédiaire des textos ou des courriels qui sont surtout utiles pour échanger de l'information. Ce sont les rencontres en personne qui nous permettent de parler de ce que nous vivons, de nos projets, de nos inquiétudes, de ressentir les sentiments de l'autre et vice versa.

Je me demande souvent ce qui arrivera aux jeunes qui n'apprennent pas à communiquer. De nos jours, ils se parlent via la messagerie texte. Il y a même des parents qui parlent à leurs enfants de cette façon. D'ailleurs, je vois souvent des familles au restaurant qui mangent avec leur téléphone près d'eux ou dans leurs mains. Ils s'échangent même des trucs par texto pendant le repas pour rigoler, mais ils ne se parlent pas.

Abordons maintenant le sujet de l'autonomie financière qui est tout aussi importante que l'autonomie affective dans une vie de couple parce qu'elle permet d'éviter de nombreux soucis et des émotions à chacun des partenaires. Lors de mon premier mariage, je croyais que j'étais autonome, car je travaillais, je gagnais un bon salaire et j'avais de l'argent pour mes dépenses personnelles. Cela dit, je ne l'étais pas puisque, malgré le fait que je m'occupais du budget, je critiquais toujours mon mari pour son manque de jugement au sujet des

dépenses. Je voulais le contrôler donc je n'étais pas autonome. En effet, lorsqu'on veut contrôler quelqu'un ou quelque chose, c'est que nous sommes dépendants.

Quand j'ai débuté ma relation avec Jacques, je savais que je ne voulais pas revivre les mêmes émotions qu'avec mon ex-mari. Je voulais vraiment apprendre à être autonome affectivement et financièrement. C'est d'ailleurs ce qui m'a incitée à épouser Jacques. Mes proches ne comprenaient pas pourquoi je voulais me marier. Je leur ai expliqué que, pour moi, un contrat de mariage signifiait que je m'engageais non seulement à tout partager avec mon partenaire de vie, mais aussi à apprendre le plus possible sur moi-même pour continuer mon développement personnel avec lui.

Après avoir expliqué ceci à mes proches, j'ai repensé à ce que je leur avais dit et je me suis dit que TOUT partager incluait aussi mes revenus. Je voulais que nous soyons des partenaires à tous les niveaux. Si j'avais eu un partenaire d'affaires, j'aurais trouvé normal de séparer les tâches, les dépenses et les revenus à parts égales. C'était le seul moyen pour qu'un partenariat fonctionne. Alors pourquoi ne pas appliquer ce principe dans ma relation de couple ?

Puisque j'avais des revenus plus élevés que ceux de mon conjoint, il a fallu que cette décision vienne de moi. Je ne voulais plus que l'argent soit une cause constante

de malentendus entre mon partenaire et moi comme c'était le cas dans ma première relation.

Afin que l'argent soit distribué à parts égales entre nous, j'ai d'abord calculé toutes les dépenses fixes pour l'entretien de notre maison que j'ai soustraites du total de nos revenus combinés. Le montant qui restait était divisé en deux. À la fin de chaque semaine, nous calculions ce que nous avions payé chacun de notre côté pour des dépenses supplémentaires (nourriture, réparations, achats pour la maison, etc.) et nous faisions nos comptes ainsi.

Si l'un de nous ne voulait pas faire ses tâches, nous étions chacun responsable de payer quelqu'un d'autre pour les faire. Par exemple, je payais la femme de ménage puisqu'elle faisait une bonne partie de ce que je m'étais engagée à faire. Jacques faisait la même chose s'il ne voulait pas faire une réparation par exemple. De plus, comme nous étions une famille reconstituée, chacun payait ce qu'il voulait pour aider ses enfants, leur acheter des cadeaux, etc. C'est d'ailleurs souvent un sujet de dispute au sein des familles reconstituées parce qu'il y en a généralement un qui veut gâter ses enfants plus que l'autre. Je suis convaincue que la façon dont Jacques et moi avons géré nos finances nous a évité des situations problématiques puisque nous ne nous sommes jamais disputés à ce sujet, et ce, depuis 35 ans.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Quand nous allions au restaurant, chacun payait sa facture sauf si l'un de nous souhaitait payer pour l'autre. Une autre chose que nous faisons c'était de partager l'argent supplémentaire que nous recevions parfois. Nous nous amusions beaucoup à nous faire des surprises en donnant à l'autre un montant inattendu. Il arrivait même que nous avions chacun un montant à partager avec l'autre la même journée. Chaque fois nous éprouvions beaucoup de bonheur à donner.

Je suis très heureuse d'avoir pris la décision de tout partager financièrement avec Jacques puisque ça m'a permis d'apprendre à être généreuse. Je ne l'étais pas avant. J'étais très rigide et il fallait que tout soit juste. Je ne pouvais même pas imaginer partager mon revenu avec quelqu'un d'autre. Je considérais qu'il m'appartenait puisque j'avais travaillé pour le gagner.

Quand j'ai commencé à être sur le marché du travail, je croyais que je serais mieux payée si je travaillais beaucoup, car c'est ce que j'avais appris de mes parents. Quand je suis partie de mon village natal pour aller vivre à Montréal, mon objectif était d'avoir un meilleur salaire. À 17 ans, je travaillais dans un bureau d'avocats en tant que secrétaire. Je faisais des heures supplémentaires au moins trois soirs par semaine. Je gagnais donc plus que la plupart des secrétaires. Mon salaire était aussi très bon lorsque je travaillais dans le domaine de la vente puisque j'étais payée à commission.

Par contre, quand j'ai fondé *Écoute Ton Corps*, mes revenus n'étaient pas proportionnels au nombre d'heures que je travaillais. J'investissais tout mon temps dans mon école. Je travaillais sept jours et sept soirs par semaine, mais je gagnais très peu d'argent. Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et je vivais beaucoup d'insécurité. Cette expérience m'a beaucoup aidée à changer mes croyances au sujet de l'argent et c'est à ce moment que j'ai commencé à développer l'état de prospérité plutôt que de croire à l'abondance. Je raconte cette période de ma vie dans mon autobiographie.

Aujourd'hui, je sais que plus je donne sans avoir d'attentes et que je suis généreuse, plus je reçois des cadeaux. VIVE LA GÉNÉROSITÉ ! Elle nous permet d'avoir confiance dans notre pouvoir de nous faire arriver tout ce dont nous avons besoin. C'est ça être prospère. Une personne peut vivre dans l'abondance — avoir plus de biens et d'argent que ce dont elle a besoin — sans être prospère. Elle a donc souvent peur de manquer et de perdre.

Avec le temps, j'ai aussi découvert qu'il y a un lien entre notre attitude face à l'argent et notre sexualité. Les prises de conscience que j'ai faites à ce sujet m'ont permis d'être comblée sexuellement avec mon deuxième conjoint alors que j'ai vécu plein d'émotions tant au plan sexuel que monétaire avec le premier. Tu peux vérifier ce que j'affirme en portant attention aux mots que tu utilises pour décrire ton attitude face à

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

l'argent. Je suis certaine que ce sera représentatif de ce qui se passe dans ta vie sexuelle.

Le fait d'avoir diminué les émotions, les peurs et les culpabilités dans les domaines que je viens de mentionner est une autre source de regain d'énergie.

Le perfectionnisme

Mes deux blessures les plus importantes sont celles de la trahison et de l'injustice. Tous les changements que j'ai effectués pour être moins contrôlante dans ma relation de couple m'ont aidée à grandement diminuer ma blessure de trahison. D'ailleurs, mon tour de hanches a aussi diminué avec le temps.

Je continue par contre à travailler sur ma blessure d'injustice en étant plus consciente de mon côté perfectionniste. Avant j'étais une perfectionniste idéaliste. Aujourd'hui je suis de plus en plus une perfectionniste réaliste. Plus notre blessure d'injustice est profonde, plus on recherche un idéal. Savais-tu que l'antonyme du mot idéal c'est le mot réalité ? Ce fut une révélation pour moi d'apprendre ça. Ça m'a permis de me rendre compte que je n'étais pas réaliste dans mes exigences envers moi-même et les autres, et ce, depuis que j'étais toute jeune.

C'est dans mon rôle de mère que j'ai été la plus exigeante envers moi-même. Je voulais toujours être juste, mais j'étais souvent injuste aux yeux des autres. J'ai fait

de beaux progrès à ce sujet et j'en suis très heureuse puisque c'était une grande source de stress pour moi.

La plupart des gens ont peur d'être de mauvais parents. Si tu es un parent et que tu as cette peur, sache que le simple fait d'en prendre conscience, de te donner le droit d'avoir cette peur pour le moment et de décider d'agir différemment te permettra de conserver ton énergie plutôt que la perdre à avoir peur et de vivre de la culpabilité.

Voici un exemple d'une situation où j'ai voulu être une maman parfaite et juste. Un jour, mon fils aîné m'a appelée alors que j'étais en tournée en France pour me demander s'il pouvait avoir son cadeau de Noël à l'avance, car il avait besoin d'un nouvel ordinateur qui coûtait 1,500 \$. Nous étions en novembre. J'ai accepté. Le lendemain, pour être juste, j'ai appelé mon autre fils pour lui dire qu'il recevrait le même montant. Il a cinq garçons et cette période de l'année est toujours difficile pour lui financièrement. Il était donc très heureux d'apprendre qu'il aurait ce montant dès mon retour au Québec.

Peu de temps après, j'ai ressenti un malaise. J'ai pris le temps de vérifier ce qui se passait à l'intérieur de moi et j'ai réalisé que j'avais écouté mon ego qui me disait que je devais agir ainsi pour être une maman juste. Je n'avais pas écouté mon cœur. J'ai aussi pris conscience que j'avais toujours agi ainsi : la valeur des cadeaux que

je donnais à mes enfants ainsi que le nombre devaient être les mêmes en tout temps pour chacun d'entre eux. Je ne voulais tellement pas qu'ils pensent que j'aimais l'un plus que l'autre. Si j'achetais un cadeau à un de mes enfants alors que j'étais en voyage, je m'obligeais à en acheter un aux deux autres. J'ai fait la même chose pour mes petits-fils. Je me mettais beaucoup de pression sur les épaules à ce sujet. Comme ces cadeaux étaient achetés pour ne pas me sentir coupable et non par amour, ils n'étaient pas vraiment appréciés. Je ne parlais pas de ce que je vivais intérieurement aux enfants, mais je suis certaine qu'ils le ressentaient puisque je revoyais rarement ces cadeaux par la suite. Par contre, je revoyais souvent ceux que j'avais achetés en écoutant mon cœur.

Revenons à l'exemple de l'achat d'un ordinateur pour mon fils aîné. Quand j'ai compris que j'avais écouté mon ego en appelant mon deuxième fils, j'ai décidé que je voulais écouter mon cœur et utiliser cette situation pour passer à l'action. J'ai donc rappelé mon second fils pour me désengager de ce que je lui avais dit la veille. Je dois avouer que ce fut très difficile pour moi de faire ça. Mon cœur de mère faisait mal. C'est grâce à mon courage et à ma volonté de diminuer l'emprise que ma blessure d'injustice avait sur moi dans cette situation que j'ai réussi à passer à l'action. J'ai aussi compris que je souffrais de la blessure de rejet.

Quand j'ai parlé avec lui, j'ai pris le temps de lui expliquer que je voulais diminuer mes blessures, que je ne voulais pas laisser mon ego diriger ma vie en ayant peur de blesser les autres, que je ne voulais pas me sentir coupable d'être une mère injuste et imparfaite, que je voulais écouter mon cœur. Puis, je lui ai dit d'oublier ce que je lui avais dit la veille et que je déciderais en temps et lieu ce que je lui donnerais à Noël. Ouf ! Je me suis sentie tellement soulagée et fière de moi d'avoir pu faire face à mon ego ainsi.

Quand je lui ai demandé comment il se sentait par rapport à ma décision, il m'a dit qu'il était très à l'aise avec celle-ci, que c'était mon argent après tout. Il m'a expliqué qu'il avait été évidemment content de mon offre, mais qu'il n'avait rien perdu puisqu'il n'avait pas eu cet argent entre ses mains. J'ai trouvé ses paroles très sages et ça m'a permis de réaliser que je m'acceptais dans ma décision étant donné la facilité avec laquelle il l'avait accueillie.

Mon ego a toujours cherché à me contrôler à travers ma blessure d'injustice. Je sais que je devrai demeurer très vigilante à ce niveau jusqu'à ce que je quitte ce monde parce que je suis consciente que c'est un aspect important du cheminement de mon âme dans cette vie-ci. De plus, je sais que la blessure de rejet est souvent très bien cachée derrière celle d'injustice. Je la découvre donc de plus en plus chaque fois que je travaille sur celle d'injustice. Dans l'exemple précédent,

comme j'ai vécu cette expérience difficilement et intensivement, j'ai compris que ma peur d'être rejetée par mes enfants a toujours été présente.

Une des façons qui me permet de vérifier si mes blessures ont diminué, c'est de constater les changements au niveau de mon corps. Ainsi, si je me fais dire que j'ai le corps d'une femme beaucoup plus jeune, je sais que j'ai réussi à guérir un peu plus mes blessures. Si mon médecin me confirme que ma masse osseuse a augmenté, je sais que ma blessure du rejet est moins grande. Tu as certainement remarqué que la masse osseuse de bien des gens diminue en prenant de l'âge. La médecine appelle cela de l'ostéoporose, mais en métaphysique, c'est la blessure de rejet qui prend plus d'importance. Voilà une bonne raison de travailler sur nos blessures.

Souviens-toi que le corps physique n'est que le reflet de ce qui se passe en toi aux niveaux émotionnel et mental. Donc, au fur et à mesure que tu travailles ou non sur tes blessures, ton corps se transforme.

Les blessures d'abandon et de rejet sont souvent cachées derrière celles de trahison et d'injustice parce que ce sont les plus douloureuses et les plus difficiles à guérir. Elles sont vécues intérieurement, car nous sommes portés à faire du déni face à ces deux blessures, alors qu'on extériorise habituellement les blessures de trahison et d'injustice par la colère et les accusations.

Elles sont donc plus faciles à détecter. Cela dit, chaque fois qu'on travaille sur une blessure ça a un impact sur les autres.

Les blessures de rejet et d'abandon sont celles qui font vieillir le corps plus rapidement. Celle de rejet diminue les capacités du corps physique alors que celle d'abandon fait en sorte qu'il perd du tonus et devient plus flasque autant intérieurement qu'extérieurement. Ce sont les deux blessures qui nous indiquent à quel point nous manquons d'amour pour nous-même. Si tu souffres de ces blessures, sache que plus tu apprendras à t'aimer et à t'accepter, plus ton corps restera jeune même s'il prend de l'âge.

Je serai toujours une perfectionniste autant sur le plan personnel que professionnel. Par contre, ma recherche de perfection est de plus en plus basée sur mon amour de la beauté, la santé et l'intelligence plutôt que sur les peurs de mon ego. Si tu es perfectionniste, vérifie si tu es motivé par une peur quelconque ou par ce qui te fait plaisir lorsque tu fais quelque chose et que tu veux que ce soit le mieux fait possible.

En ce qui me concerne, je range toujours tout au fur et à mesure. Je ne fais pas ça parce que j'ai peur de ce que les autres diraient si ce n'était pas ordonné chez moi. Je le fais pour mon plaisir personnel. J'aime être entourée de beauté et lorsque tout est propre et ordonné, je vois de la beauté, que ce soit au niveau de ma maison, de

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

mon auto, de mes tiroirs ou de mes papiers. De plus, je n'ai pas la patience pour chercher quelque chose. Le fait d'être organisée m'évite des frustrations. Je fais donc tout ça pour mon bonheur personnel.

C'est une excellente habitude de prendre quelques secondes pour vérifier sur quoi on base nos décisions peu importe le domaine. Dès que tu sais que tu as peur de quelque chose, tu peux être assuré que c'est ton ego qui a pris la décision. Les plus grandes peurs sont celles de ne pas être aimé, d'être coupable et de l'inconnu, et de passer à l'action. Je peux te garantir que cette habitude changera ta vie pour le mieux et plus rapidement que tu ne peux l'imaginer.

Si tu ne prends pas le temps de comprendre pourquoi tu es perfectionniste, tu pourrais éventuellement développer un trouble obsessionnel compulsif (TOC). Si tu n'as jamais de temps pour toi parce que tu es toujours en train de placer, nettoyer, faire des listes et que tu entretiens plusieurs manies, sache que c'est surtout ta blessure de rejet qui prend de la place.

Parfois, ça aide de vérifier auprès de nos proches s'ils considèrent que nous sommes trop perfectionnistes. Si tu te reconnais en tant que perfectionniste idéaliste, je te suggère de vérifier plusieurs fois par jour si ce que tu planifies faire est VRAIMENT nécessaire.

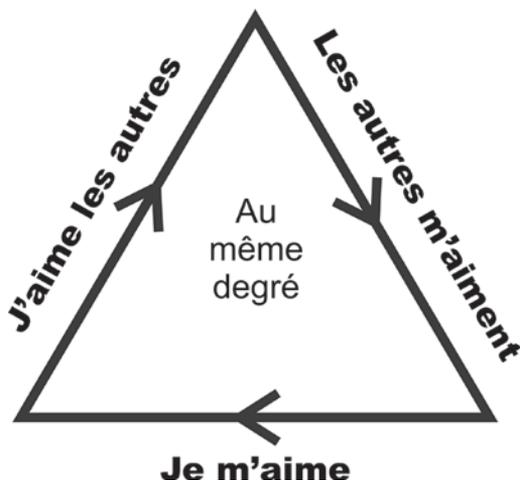
Le plus grand problème de l'humanité est le manque de conscience. Malheureusement, c'est quelque chose que nous ne pouvons pas acheter et que nous ne pouvons trouver qu'à l'intérieur de nous-même. Toi seul peux décider d'ouvrir ta conscience et d'adopter de nouveaux comportements qui te libéreront de ton stress. Ça prend beaucoup d'humilité pour être capable d'avouer que nous avons laissé notre ego contrôler la majorité de notre vie.

Le respect

Un autre domaine qui nous fait vivre beaucoup d'émotions, c'est celui du respect. Nous en vivons lorsque nous ne nous sentons pas respecté ou lorsque quelqu'un nous accuse de ne pas le respecter. Mais qu'est-ce que le respect ? La plupart des gens le confondent avec l'obéissance. Nous obéissons souvent aux personnes qui ont plus de connaissances que nous ou qui ont un rôle d'autorité par rapport à nous.

Cela dit, il est très important de se souvenir que nous ne pouvons jamais récolter autre chose que ce qui se dégage de nous. Ainsi, si tu ne te respectes pas, tu ne peux pas être respecté et respecter les autres parce que tu agis de la même manière avec toi-même qu'avec les autres. C'est le triangle de la vie. Nous devrions nous en rappeler le plus souvent possible.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie



Le respect de soi, c'est être soi-même et écouter ses besoins même si les autres ne sont pas d'accord. C'est respecter et faire respecter notre espace vital.

Quand j'ai compris la définition du mot « respect », j'ai réalisé que je ne me respectais pas et, par conséquent, que je ne respectais pas mes proches. Je me plaignais sans cesse qu'ils me manquaient de respect quand ils ne voulaient pas adhérer à ma façon de penser et de vivre. J'étais tellement convaincue que ma façon était meilleure que la leur et que ce n'était pas intelligent de leur part de ne pas être d'accord avec moi. Je n'écoutais rien d'autre que mon ego !

Au fur et à mesure que j'apprenais des notions en lien avec l'amour véritable, je faisais une prise de

conscience après l'autre et j'étais ébranlée. Je dois avouer que ce ne fut pas facile de mettre ces notions en pratique. Aujourd'hui, je sais que c'était mon ego qui trouvait ça difficile. Heureusement que j'ai persévéré, car peu à peu je me suis rendu compte que toutes ces notions spirituelles rééquilibraient ma vie.

Chaque fois que tu n'es pas d'accord avec une autre personne, mais que tu acceptes son opinion au lieu de vouloir la changer, que tu lâches prise, ça signifie que tu la respectes. C'est la même chose quand tu veux agir d'une certaine façon, mais que quelqu'un dans ton entourage n'est pas d'accord avec toi : tu te sens respecté. Tu te respectes quand tu te donnes le droit d'aller vers ce que tu veux malgré l'opinion de l'autre.

En agissant ainsi tu écoutes ton cœur plutôt que ton ego. Tu te donnes donc de l'amour ce qui fait diminuer tes blessures. Plus tu te respecteras, plus les autres te respecteront.

Tout ce qui a été dit jusqu'à présent met en lumière le fait que la plupart d'entre nous vivent beaucoup d'émotions et du stress régulièrement ce qui nous fait vieillir plus vite. Pour ralentir notre vieillissement, il est important de diminuer le stress et les émotions dans nos vies en changeant nos croyances puisque celles-ci nous grugent de l'énergie.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Chaque fois que nous décidons de nous respecter davantage dans ce que nous sommes à chaque instant, nous récupérons l'énergie que nous avons dépensée en écoutant notre ego et nous nous branchons sur l'énergie de l'amour. Par conséquent, nous sommes centrés et branchés à l'énergie cosmique et tellurique, et notre énergie demeure stable tant et aussi longtemps que nous ne retombons pas sous l'emprise de l'ego.

Si tu ne te sens pas respecté par les gens qui t'entourent, tu sais alors que tu ne les respectes pas au même degré. Il t'arrive certainement de vivre des situations où il est facile pour toi de devenir conscient d'avoir manqué de respect envers quelqu'un, mais si tu prends le temps de faire cet exercice tu verras que ça arrive beaucoup plus souvent que tu ne le penses.

Une autre façon de faire est de dire à tes proches que tu as décidé de devenir une personne plus respectueuse et que, pour y arriver, tu as besoin qu'ils partagent avec toi les moments où ils t'ont jugé d'avoir manqué de respect à leur égard. Si tu essaies de te justifier lorsqu'ils te donnent des exemples en leur disant que tu ne voulais pas leur manquer de respect, sache que c'est ton ego qui résiste. Afin de demeurer centré, il est important de simplement écouter et noter ce qu'ils disent.

Ensuite, donne-toi le droit de sembler irrespectueux à leurs yeux tout comme tu crois qu'ils sont parfois irrespectueux envers toi.

Le déni et la communication

J'ai placé ces deux sujets ensemble parce que lorsque nous sommes dans le déni, c'est souvent un signe qu'on ne communique pas véritablement avec soi et les autres. De plus, être dans le déni signifie qu'on a peur d'être rejeté ou de rejeter une autre personne. Le plus grand tort que le déni nous fait est de nous empêcher de ressentir ce qui fait en sorte que toute conversation en relation avec l'objet de notre déni reste sur le plan mental.

Ça m'a pris beaucoup de temps à découvrir à quel point je faisais du déni vis-à-vis moi-même et les autres. Quand on refuse d'être conscient par rapport à soi-même et aux autres, on ne peut pas en discuter.

L'autre jour je parlais avec une dame qui a un problème avec son conjoint. Quand je lui ai demandé comment elle se sentait, elle m'a tout de suite répondu qu'il ne l'écoutait pas, qu'il lui tapait sur les nerfs et qu'il la mettait en colère. Je lui ai mentionné qu'elle me décrivait la situation, mais qu'elle ne me disait pas ce qu'elle sentait. Elle a pris le temps de réfléchir et elle m'a dit qu'elle se sentait rejetée, mais qu'elle n'arrivait pas à identifier ses autres sentiments. Je l'ai aidée

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

et elle a fini par dire qu'elle se sentait aussi démunie, désespérée, triste, incomprise et agressive.

Ce n'est qu'en sachant ce qu'elle ressent qu'elle pourra communiquer véritablement avec son conjoint. En effet, elle pourra lui demander s'il se sent ainsi avec elle. Échanger de cette façon est beaucoup plus enrichissant que de vouloir se changer l'un et l'autre. La plupart des couples vivent ce genre de situation.

Cela dit, il est possible que son conjoint ne veuille pas partager ce qu'il ressent. Si c'est le cas, il sera très important qu'elle accepte le fait qu'il ne soit pas prêt à s'exprimer et qu'elle lui dise qu'elle sera disponible lorsqu'il le sera. Ce n'est pas grave si ça prend un certain temps avant qu'il décide de partager à son tour. L'important c'est d'avoir ouvert la porte à la vraie communication et que les deux fassent des prises de conscience. Éventuellement, ils pourront en reparler.

Je vivais sans cesse ce genre de situation avec mon premier conjoint. Un jour, je me suis dit qu'il ne voulait rien comprendre et que je serais plus heureuse sans lui. Mon ego avait encore pris le dessus !

Quand j'ai décidé de me séparer de lui, je croyais sincèrement que mes problèmes seraient réglés et que je serais enfin heureuse. Ce ne fut pas le cas. Je continuais à vivre des émotions quand nous nous voyions ou que nous échangeions à propos de nos enfants. J'en

vivais aussi quand mes deux fils agissaient comme lui. Je voulais les changer autant que je voulais changer leur père.

Afin de bien communiquer, il est très important que ce que tu veux partager soit clair. Si tu t'attends à ce que l'autre devine ce que tu veux vraiment dire ou demander, tu ne seras jamais satisfait. Tu vivras alors des émotions, de la colère, de la culpabilité et tu perdras de l'énergie. C'est ce que je vivais avec mon premier conjoint. Comme je lui avais fait part de ce que j'aimais et n'aimais pas, j'avais décidé qu'il devait s'en souvenir et, s'il m'aimait véritablement, faire tout ce qu'il pouvait faire pour me rendre heureuse.

Un autre aspect important de la communication c'est d'être conscient que les gens avec qui tu partages ou à qui tu demandes quelque chose ne sont pas obligés de partager avec toi ou d'accéder à ta demande. Il est important de respecter leur décision. D'ailleurs, il est préférable de vérifier avec eux s'ils sont d'accord de prendre un moment avec toi pour t'écouter. Habituellement les gens sont plus à l'écoute quand on les approche ainsi.

À l'inverse, quand une personne veut te parler et que tu acceptes de l'écouter, prends le temps de poser des questions pour clarifier ce qu'elle veut dire, comprendre comment elle se sent, savoir ce qu'elle veut et pourquoi. L'autre personne doit sentir en tout

temps qu'elle est respectée et entendue lors de son partage. Si elle te fait une demande à laquelle tu ne peux pas accéder, sois vrai avec elle. Combien de fois interprétons-nous ce que l'autre dit à notre façon ! La mauvaise communication vient souvent de la mauvaise écoute. Nous écoutons trop ce que notre ego dit pendant que l'autre parle. Il est donc important de prendre le temps de vérifier si on a bien compris ce que l'autre vient de dire.

La réaction de l'autre personne t'indiquera si tu l'as écoutée avec ton cœur ou avec ton ego. Souviens-toi que les autres sont toujours le reflet de ce qui se passe en toi. Si la personne avec qui tu partages n'est pas contente, si elle ne se sent pas écoutée ou qu'elle t'accuse de quelque chose, tu sauras qu'elle est influencée par son ego et que tu l'es aussi. Aussitôt qu'il y a un malaise quelconque, c'est que l'ego est présent.

Si tu vis une telle situation et que tu réalises que c'est votre ego qui parle, prends le temps de le dire à l'autre. Demande à cette personne si elle d'accord avec le fait que vous êtes en désaccord pour le moment et si elle veut essayer à nouveau de partager ce que vous voulez réellement afin que vous puissiez parvenir à une entente. Il se peut que la conversation soit remise à plus tard si l'un d'entre vous n'est pas prêt à admettre que c'est son ego qui est en train de parler.

Les gens ont souvent de la difficulté à communiquer quand il s'agit d'un problème familial. Ça me fait penser à une de mes amies qui me parlait des problèmes de couple de son fils unique. Elle m'expliquait que sa bru était bizarre. Je lui ai alors demandé comment son fils se sentait par rapport à la situation. Elle m'a répondu qu'elle ne le savait pas et qu'elle n'avait même pas pensé à lui demander parce qu'elle ne voulait pas se mêler de ses affaires par respect pour lui.

Si tu te reconnais dans ce genre de situation, je te suggère de vivre l'expérience de simplement demander à la personne qui semble avoir un problème comment elle se sent. Demander à quelqu'un comment il se sent dans une situation quelconque n'a rien à voir avec le respect. C'est plutôt une façon de lui démontrer de l'intérêt. Si la personne ne veut pas parler, il faut accepter son choix et ne pas insister même si nous ne sommes pas d'accord. C'est ça le respect !

Les gens sont habituellement contents de savoir que quelqu'un est prêt à les écouter même s'ils n'ont pas envie de partager. Par contre, ils n'aiment généralement pas se faire faire la morale ou recevoir des conseils qu'ils n'ont pas demandés. L'important c'est qu'ils sachent qu'il y a une oreille compatissante qui les écouterait quand ils seront prêts.

Si tu agis ainsi avec ceux qui te font des partages ou qui te demandent de l'aide, tu verras que c'est

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

beaucoup plus facile et efficace que d'essayer de trouver une solution pour eux.

Apprendre à communiquer véritablement le plus rapidement possible est très important. Il y a tellement de gens de plus de 50 ans qui me disent qu'ils ont de sérieux problèmes de relations familiales et de couple qui durent depuis tellement longtemps qu'ils ne croient même pas que ces problèmes pourront se régler un jour. Alors ils endurent. Il ne faut pas oublier que plus on attend pour adopter un nouveau comportement ou une nouvelle attitude, plus ça demande des efforts et du courage.

Voici quelques-uns des témoignages que j'ai entendus :

- Je ne peux pas sentir ma bru. Elle est tellement froide avec moi que je n'ai plus envie d'inviter mon fils chez moi à cause d'elle.
- Mon fils ne veut plus nous parler depuis que nous avons décidé de ne plus lui donner de l'argent. Ça fait cinq ans de ça. Il a maintenant deux enfants que nous n'avons jamais vus.
- Mon gendre est violent et je suis sans cesse inquiète pour ma fille qui se laisse dominer.
- Mon fils de 35 ans prend de la drogue et il perd toujours ses emplois. Ma femme et moi devons donc l'héberger continuellement ce qui nous exaspère.

- Depuis que mon mari a pris sa retraite, je ne me sens plus libre. Il vérifie toujours ce que je fais et ça m'énerve. Il veut me contrôler comme il contrôlait ses employés.
- Depuis que j'ai des petits-enfants, je dois les garder beaucoup trop souvent. Mon fils ne veut pas que quelqu'un d'autre que moi les garde. Je ne suis pas capable de dire non.

Le problème de toutes ces personnes est qu'elles ne savent pas communiquer. Elles ne prennent pas le temps de vérifier comment elles se sentent et de partager ce qu'elles vivent et ce qu'elles veulent. Elles doivent surtout se donner le droit d'avoir des besoins au lieu d'écouter leur ego qui leur fait vivre de la peur et de la culpabilité.

Il arrive souvent aussi que les gens se plaignent puis disent que la situation n'est pas si pire que ça, qu'il y a des gens qui vivent des situations bien plus difficiles. On dirait qu'ils croient qu'il est mal de vouloir être heureux alors que d'autres ne le sont pas. On voit bien ici la blessure d'injustice et de rejet qui sont à l'œuvre. C'est aussi le rejet qui leur fait faire du déni sur leurs vrais besoins.

Si tu souhaites avoir de belles relations enrichissantes, quel que soit ton âge, prends l'habitude de te demander comment tu te sens et de le demander aux autres le plus souvent possible. Je t'assure que tu

en retireras plein d'avantages. Ce n'est pas une habitude qui s'acquiert facilement et rapidement, mais le fait de te pratiquer quelques fois par semaine fera en sorte que tu changeras peu à peu pour le mieux. Je suis certaine que tu ne veux pas devenir aigri en vieillissant comme les personnes que j'ai citées plus haut.

Plus cette habitude sera ancrée en toi, plus tu aideras tes proches également, car la plupart des gens n'ont pas appris à parler de ce qu'ils ressentent, de leurs peurs et de leurs émotions que ce soit avec leurs parents ou à l'école. À la longue tu trouveras plus facilement des réponses quand tu vivras une émotion. Je te suggère aussi de ne pas te limiter à identifier un seul sentiment parce que les sentiments qui sont les plus souffrants sont souvent ceux qui sont le plus enfouis en nous.

En ce qui concerne le déni, il faut généralement être très déterminé pour en devenir conscient et il faut souvent se faire aider par les autres. Si tu veux savoir si tu es dans le déni, sois attentif à tes paroles. Si tu dis souvent des choses comme « Il n'y a pas de problème », « Ça ne me fait rien », « Ça ne me dérange pas », « Tout est parfait », vérifie si ce que tu dis représente la réalité ou si c'est plutôt ce que tu voudrais vivre. Aussi, lorsque quelqu'un te demande comment tu te sens et que tu réponds sans réfléchir, ça signifie que ta réponse vient de ton mental et que tu fais du déni par rapport à ce que tu vis émotionnellement. Prends toujours le temps de vérifier comment tu te sens réellement.

Tu devrais pouvoir nommer trois ou quatre sentiments pour chaque situation que tu vis.

Un jour, je parlais avec une dame qui n'avait pas suivi d'ateliers, mais qui connaissait les enseignements d'*Écoute Ton Corps*. Elle m'a demandé si je trouvais la vie ennuyante parce que je vivais moins d'émotions et que je ne mangeais que ce dont mon corps avait besoin. Puis, elle a ajouté que sa vie manquerait de piquant si elle décidait de vivre ainsi. Je n'ai pas su quoi répondre sur le coup. J'étais tellement surprise de constater à quel point l'ego peut inciter à faire du déni. J'ai fini par lui suggérer de l'essayer avant de décider que c'était ennuyant.

Le déni est toujours derrière notre grande recherche de perfection irréaliste et il est encouragé par notre peur d'être rejeté. Nous ne voulons pas importuner les autres avec nos problèmes parce que nous ne nous trouvons pas assez importants. Nous décidons donc de ne pas en parler.

Certaines personnes sont tellement dans le déni qu'elles sont perçues par les autres comme étant menteuses et incohérentes. Leur capacité d'occulter ce qui est souffrant est si grande qu'elles ont même l'air de perdre la mémoire. Elles sont aussi capables de se faire croire ce qu'elles veulent. Leur façon de voir une situation quelconque est souvent à l'opposé de ce que les autres perçoivent de cette même situation.

Comment prendre de l'âge tout en ayant beaucoup d'énergie

Le déni est une cause de nombreuses maladies physiques et psychologiques. Il nous empêche d'écouter nos vrais besoins et cause un grand blocage d'énergie.

Toutes les maladies nous indiquent que nous n'écoutons pas les besoins de notre âme parce que nous ne nous aimons pas assez. Notre corps nous envoie des messages toute notre vie. Si nous ne les écoutons pas, nous finissons par recevoir des messages beaucoup plus importants.

Il y a de plus en plus de personnes âgées qui souffrent de maladies mentales et je suis convaincue que c'est parce qu'elles ont été dans le déni trop souvent au cours de leur vie. En vieillissant, elles fuient dans la démence et vivent dans leur propre monde. Je souhaite vraiment que les gens prennent conscience des répercussions à long terme que le déni pourrait avoir sur leur vie.

J'ai aussi pu constater que l'apparition soudaine d'une maladie importante se manifeste davantage chez les gens qui souffrent d'une blessure de rejet et/ou d'abandon qui a augmenté au fil des années.

Pour certaines personnes, le fait de tout retenir ce qu'elles ressentent intérieurement se traduit par un problème de poids. C'est comme si le corps explosait pour faire de la place à ce trop-plein d'émotions. D'ailleurs, la plupart des gens grossissent du ventre en

vieillissant. C'est tellement courant qu'on se fait croire que c'est normal. En fait, ce n'est pas du tout naturel. C'est tout simplement une indication qu'on a accumulé trop d'émotions au fil des ans.

Comme il est difficile de devenir conscient de notre degré de déni, je te suggère de permettre à tes proches de te le dire quand ils se rendent compte que tu en fais. Il se peut que tu ne sois pas toujours d'accord avec eux si tu n'es pas prêt psychologiquement à faire face à la vérité. Donne-toi alors le droit de ne pas être d'accord. Puis, explique à tes proches que tu n'es pas en train de réfuter ce qu'ils disent, mais que tu n'es pas d'accord avec leur façon de voir les choses pour le moment et que tu as besoin d'y réfléchir.



LISE BOURBEAU

Auteure reconnue mondialement, elle a écrit 26 livres, dont le best-seller : Écoute Ton Corps ton plus grand ami sur la Terre. Depuis la fondation de son école en 1982, son enseignement aide un grand nombre de personnes à améliorer leur qualité de vie et à effectuer des changements concrets au quotidien. Écoute Ton Corps, la plus grande école de développement personnel au Québec, a donné des ateliers dans plus de 25 pays et en 12 langues.

Lise Bourbeau est souvent décrite comme une femme intemporelle ce qui l'a amenée à écrire ce livre dans lequel elle nous révèle comment elle parvient à conserver la vitalité d'une femme de 50 ans, même à 79 ans!

Ce livre s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre sexe. Il vous suggère des méthodes claires et simples pour :

- › retarder le vieillissement de vos corps physique, émotionnel et mental;
- › récupérer l'énergie perdue;
- › conserver et augmenter votre énergie naturelle;
- › écouter vos besoins;
- › vivre moins de stress et d'émotions, grandes causes de perte d'énergie et de vieillissement prématuré.

Mettre en pratique ces moyens concrets au quotidien vous permettra de rester en forme physiquement et de demeurer un être spirituel en harmonie avec ce qui vous entoure.

