

SANTÉ

VITALITÉ, FORME, TRUCS ANTISTRESS

Adoptez la **zen** attitude!

Pas facile de s'ancrer dans le moment présent et de rester calme quand notre vie est un véritable tourbillon. Nicole Bordeleau, maîtresse en yoga, nous aide à y parvenir... tout en gardant le sourire.

PAR CHANTAL TELLIER

Quand on se lance dans une quête de mieux-être, on rencontre souvent des zélés qui, persuadés d'avoir trouvé la panacée, veulent ab-so-lu-ment nous convaincre – de force s'il le faut – que ce qui a marché pour eux marchera obligatoirement pour nous aussi. Ils nous disent ainsi qu'IL FAUT faire du yoga, qu'IL FAUT méditer une heure par jour, qu'IL FAUT couper de son alimentation le sucre, le blé, les produits laitiers, etc., faute de quoi ils nous accusent de crime de lèse-santé!

Nicole Bordeleau n'est pas de ceux-là. La preuve? Son dernier livre s'intitule *Zénitude et double espresso – Réflexions et brins de sagesse pour survivre au tumulte du moment* (Les Éditions de l'Homme). >



Oui, oui, espresso, comme dans «café espresso». Le *smoothie* vert peut aller se faire boire ailleurs! Avec elle, pas de leçons de morale, pas d'impératifs. Elle est l'antigourou par excellence. Celle qui nous ressemble, celle qui nous comprend, nous, pauvres mortelles, qui tentons péniblement d'instiller un peu de zénitude dans nos vies hyper «bookées».

Elle arrive au resto pile à l'heure, élégante, rayonnante. Première constatation: elle ne lève pas. Ouf! Me voilà rassurée. Elle se présente, s'assoit et commande un... thé vert. Devant mon air dépité, elle précise en riant: «J'ai déjà pris trois doubles espressos ce matin. Je me limite quand même un peu.» Trois doubles espressos? Deuxième constatation: on la veut comme amie!

Pas de prêchi-prêcha

Et on n'est pas les seules à la vouloir comme amie. Depuis la sortie de *Vivre, c'est guérir!* (Les Éditions de l'Homme), en 2012, Nicole Bordeleau a conquis le cœur d'un large public. Dans cette autobiographie, elle raconte qui elle est, sans faux-semblant, sans faux-fuyant. Le diagnostic d'hépatite C qu'elle a reçu en 1996 et qui l'a amenée à revisiter son passé; son parcours de l'Abitibi à Montréal, où elle a évolué dans le milieu de la mode en tant qu'organisatrice d'événements et chroniqueuse, en passant par Provincetown, au Massachusetts; la dépendance à la cocaïne, la lutte pour en sortir, la découverte du yoga et de ses bienfaits.

Son public, composé autant de rockeurs purs et durs et d'anciens toxicomanes que d'hommes d'affaires et d'étudiantes au cégep, la suit fidèlement sur Facebook, où elle prodigue des conseils d'une humilité et d'une simplicité désarmantes. Un exemple: «Parfois, si tout ce que vous pouvez faire est de respirer par le nez, c'est suffisant.» Juste pour ça, on a envie de lui dire merci. «Quand de soi-disant gourous se servent de pratiques de mieux-être pour culpabiliser les gens ou les stresser, ça me révolte, explique-t-elle. Donnons-leur une maison en banlieue, un trajet à faire dans le trafic matin et soir,

des enfants à élever, un parent malade dont ils doivent s'occuper, et on verra s'ils sont toujours aussi zen!»

On l'aura compris, le prêchi-prêcha, très peu pour elle. C'est pourquoi on aime tant son dernier ouvrage. Il aborde des notions comme la respiration, la méditation, le lâcher-prise et le moment présent de façon claire et limpide. Nicole

Bordeleau le voit comme un coffre d'outils. «Chaque personne peut y puiser ce dont elle a besoin, souligner des passages ou prendre des notes dans la marge. Je voulais que ce livre soit beau et profond, mais je voulais aussi qu'il soit utile. Sinon, je ne vois pas l'intérêt de faire mourir des arbres pour ajouter un bouquin dans les librairies.»

Le calme... au quotidien

Nicole Bordeleau l'a bien compris: la meilleure façon d'être plus zen, c'est d'y aller petit à petit. Voici quelques trucs pour faire face à la vie avec plus de sérénité.

On est ensevelie sous le travail

Lorsqu'on passe la journée au bureau à jongler avec les courriels urgents auxquels il faut répondre, les dossiers qu'il faut boucler et les échéances qu'il faut respecter, cet exercice tout simple est un must. Il s'agit de contempler le ciel 30 secondes par la fenêtre en respirant calmement. Cela suffit souvent à apaiser notre esprit survolté.

On est incapable de décrocher

Dans la mesure du possible, ce qui se passe au bureau devrait rester au bureau. Plus facile à dire qu'à faire? Pourtant, si on songe au travail pendant qu'on est sous la douche ou au lit, c'est comme si notre patron et nos collègues étaient avec nous... Pensons-y la prochaine fois que notre esprit sera préoccupé par le boulot! En voyant les choses sous cet angle, il est plus facile de revenir au moment présent, n'est-ce pas?

On est coincée dans le trafic

Selon Nicole Bordeleau, les trajets entre la maison et le travail sont des moments précieux pour recharger nos batteries. On peut écouter une musique qui nous apaise, en profiter pour respi-rer et prolonger notre souffle. On inspire calmement par le nez en comptant jusqu'à trois; on expire lentement par le nez en comptant jusqu'à six. On répète le tout cinq fois. On inspire ensuite en comptant jusqu'à quatre et on expire en comptant jusqu'à huit. On répète cinq fois.

On est sur le point de craquer

L'être humain est traversé par une foule d'émotions. Si on les refoule sans cesse en tentant à tout prix de faire preuve de positivisme, elles reviendront à la charge. Il y a des moments où on est réellement fâchée ou triste. On se donne alors le droit de se plaindre, de rouspéter – et même de pousser quelques jurons! Ça soulage. On se limite toutefois à une demi-heure par jour (pas une demi-journée!) et on passe ensuite à autre chose.

On est envahie par des pensées récurrentes

«L'esprit est parfois comme un chihuahua excité, parfois comme un pitbull, explique Nicole Bordeleau. Il faut lui donner un os à gruger. Et pour moi, un mantra, c'est un peu ça.» Quand des pensées angoissantes nous envahissent, on répète silencieusement le mot «ici» en inspirant et le mot «maintenant» en expirant. On peut pratiquer cet exercice en marchant, pendant une réunion, au feu rouge... Les occasions sont infinies. Plus on persévère, plus le mental se calme, et une certaine paix s'installe.

On est découragée par les corvées

Un des outils antistress de Nicole Bordeleau que nous préférons? Quand arrive le vendredi après-midi, on ne pense surtout pas à tout ce qu'il nous reste à faire, mais plutôt à tout ce qu'on a accompli... Un changement de perspective qui fait toute une différence et qui permet de finir la semaine sur une bonne note!

L'esprit, mode d'emploi

Selon la maître en yoga, la clé du changement pour une vie plus sereine se trouve en chacun de nous. Plus précisément, dans notre esprit. Or, si on sait faire marcher de nombreux gadgets électroniques, on n'a peut-être jamais vraiment appris comment fonctionne l'esprit humain. «C'est ce que j'ai voulu faire avec *Zénitude et double espresso*. Quand on commence à comprendre le fonctionnement de notre esprit, on a moins tendance à se juger, parce qu'on réalise qu'on est conditionné par mille et une choses. On devient moins dur envers soi et, inévitablement, on est moins porté à juger les autres.»

Cultiver un esprit zen est le travail de toute une vie. «Si une journée on ne s'adonne pas à la méditation ou au yoga, il faut faire la paix avec ça. On se reprendra le lendemain. C'est l'addition de petits gestes qui compte», soutient-elle. C'est pourquoi les exercices proposés s'intègrent sans peine dans le quotidien. En outre, l'ouvrage est parsemé d'histoires et d'anecdotes dans lesquelles il est facile de se reconnaître. Et surtout, il offre une vision accessible de la zénitude, à l'image de l'auteure. «Si le yoga ou la méditation font partie de votre liste de "choses à faire", n'en faites pas, insiste Nicole Bordeleau. Allez plutôt marcher, offrez-vous un verre de vin, sortez avec des amis, bref, faites-vous plaisir. Si vous êtes pleinement présent à ce que vous faites, il s'agit d'un moment de zénitude.» Ouf! De quoi se réconcilier avec cette notion, non? **✓**

Bio express

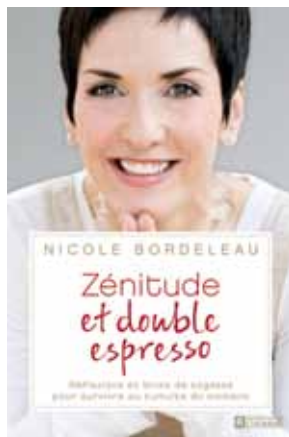
2002 Nicole Bordeleau fonde le studio YogaMonde avec Hélène Dalair (yogamonde.com).

2005 Elle lance le DVD *Le yoga pour tous*.

2006 Elle nous offre le coffret de CD *Méditations pour mieux vivre*, suivi, trois ans plus tard, du coffret *Une année pour mieux vivre*.

2011 Le DVD *Qi Gong Yoga - L'énergie qui guérit* arrive en magasin.

2012 Elle publie l'autobiographie *Vivre, c'est guérir!*



2014 Elle publie son deuxième livre, *Zénitude et double espresso*.

Automne 2014 Elle lance le CD *Méditations pour gens pressés*.

Décembre 2014 Elle animera, comme chaque année, une retraite de yoga et de méditation au Mexique.

Début 2015 Elle nous offrira un nouveau DVD: *Yoga fusion*.

Boutique écarin du centre
urbain de Boucherville
Des pièces uniques
et intemporelles

G-Star
Mavi Jeans
Sanctuary
Otazu
Uno de 50
Alaya Bar
Nougat
Rudsak
Bud to Rose
La Fée Maraboutes
Bunker

L'Actuel
ACCESSOIRES ET FANGLUES

450 906-3518
www.boutiqueactuel.com
#boutiqueactuel
f suivez-nous sur facebook