

## REMONTER VERS LA LUMIÈRE

NICOLE BORDELEAU - S'AIMER, MALGRÉ TOUT

MARIE-FRANCE BORNAIS

**Après avoir écrit plusieurs bestsellers axés sur le développement personnel, Nicole Bordeleau, maître en yoga et professeure de méditation, s'est lancée dans l'écriture d'un premier roman, S'aimer, malgré tout. Elle y présente l'histoire d'une jeune professionnelle qui ne se retrouve plus dans une vie sous pression et n'en peut plus de vivre avec un sentiment de honte qui semble se transmettre d'une génération à l'autre dans sa famille.**

Aux yeux des autres, Édith est une jeune femme brillante à qui tout semble réussir. En réalité, elle souffre jusqu'au tréfonds de son âme et lutte avec un problème de dépendance.

Alors qu'elle est sur le point de tout perdre, elle découvre les raisons pour lesquelles la honte se transmet dans la famille. Décidera-t-elle de briser le cycle et de s'aimer, malgré tout?

Même si elle a écrit plusieurs bestsellers, l'écriture d'un roman représentait un défi pour Nicole Bordeleau, qui parle de manière très posée et réfléchie de cette grande aventure. «J'avais cette histoire que je portais en moi depuis quelque temps. J'avais un autre livre de développement personnel en chantier, mais en faisant du ménage dans mon ordinateur, cette histoire est remontée.»

Elle trouve qu'il y a un peu d'elle dans chacun des personnages, mais qu'Édith ne lui ressemble somme toute pas beau-coup. «Son parcours est très différent du mien. On peut se ressembler, dans le sens qu'elle traverse une dépendance. Mais sinon, elle est vraiment un personnage qui s'est autodéfini et qui s'est clarifié sur papier. Certaines choses qu'elle fait m'ont vraiment étonnée.»

### PRESSION SOCIALE

Nicole Bordeleau souhaitait parler de la pression qui est mise sur les jeunes professionnelles qui sont en quête de perfection dans tous les domaines de leur vie. «On est dans une société qui valorise ça, le fait d'avoir un agenda plein, d'être occupé », note-t-elle.

«À travers le roman, je voulais que les gens trouvent un divertissement [pour] s'y plonger et oublier leurs tracas de la journée. Mais je voulais aussi aborder certaines choses, comme la dépendance chez les jeunes femmes.»

Contrairement aux hommes qui vont boire pour faire la fête, s'éclater et être avec la gang de chums, une femme s'automédicament, observe-t-elle.

«C'est le seul moyen qu'Édith a trouvé pour automédicament son angoisse, son stress, le fait qu'elle est aux prises avec une vie qui ne lui ressemble pas.»

L'auteure ajoute qu'Édith ne rêvait pas d'être une femme d'affaires : c'était le rêve de sa mère. «Je parle aussi de l'héritage, de ce qui nous est transmis de génération en génération : les peurs de nos parents, de nos grands-parents, leurs rêves, leurs ambitions, qu'on porte consciemment ou inconsciemment.»

### DÉPRESSION ET ÉPUISEMENT

Son personnage visite sa mère, aux prises avec la maladie mentale, deux fois par semaine.

«Combien de jeunes femmes ont ça dans leur agenda, s'occuper de parents vieillissants, essayer d'être parfaites partout? Il y en a énormément. C'est un fléau. Il y a toute la dépression qui vient avec ça et l'épuisement, mais aussi tout le courage qui les habite. C'est ça, aussi, le roman : comment elles finissent par remonter vers la lumière. Quelque part, tout est dans le titre, S'aimer, malgré tout.»

Le premier pas pour remonter, en pareille situation, est à son avis de commencer par adoucir son regard envers soi-même.

«Pour moi, c'est le premier pas vers la guérison, vers la transformation. Ce n'est pas en se comparant négativement ou en se jugeant : il faut se rappeler qu'il y a une partie de nous qui est lumière, qui est beauté, qui est bienveillance.»

- Nicole Bordeleau est maître en yoga, professeure de méditation et conférencière.

- S'aimer, malgré tout est son premier roman et son sixième livre. Elle a écrit les succès L'art de se réinventer, Revenir au monde et Respirer : Un souffle profond peut tout changer!

Présente au Salon du livre de Montréal

\*\*\*\*\*